

Le lien mutualiste #147

DES AFFAIRES SOCIALES

PRÉVENTION

Boissons énergisantes : une pratique de consommation à risques

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2018

Vote du rapprochement avec Mutuelle Europe



DOSSIER SPÉCIAL

Infirmier, infirmière :
un métier aux
multiples facettes



← Au revoir et merci !

Chères adhérentes, chers adhérents,

La fin d'une aventure est généralement teintée d'émotion et de nostalgie. Celle qui pour moi, à la présidence de notre mutuelle, se termine, n'en est pas indemne.

Cependant, avant de m'éclipser, je veux adresser une série de remerciements.

- À tous les élus, membres des bureaux de section, délégués à l'AG, administrateurs, qui pendant toutes ces années ont apporté leur soutien, leur énergie et leur disponibilité pour faire avancer la MGAS.
- Aux opérationnels pour leur implication et leur force de travail.
- À vous, adhérentes et adhérents, pour votre confiance et votre fidélité.

Mais la vie continue. Une nouvelle équipe, sous la conduite de Michel Regnier, le nouveau Président, se met en place pour continuer à faire de la MGAS une mutuelle toujours plus efficace à votre service en défendant nos valeurs fondatrices de solidarité et d'humanisme.

Longue vie à la MGAS.

Paul Benoit, Président

Nous remercions **Christian Dutil** pour son implication en tant que Vice-président de la mutuelle, ainsi que pour son rôle de Directeur de la rédaction du *Lien mutualiste* pendant 146 numéros. Le seul qu'il n'ait pas fait, c'est le numéro 1 !

LIEN MUTUALISTE N°147 JUILLET 2018

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

Administration et siège social:
96 avenue de Suffren - 75730 Paris Cedex 15
Tél.: 01 44 10 55 55 ou 01 44 10 55 00
Site: mgas.fr

Directeur de la publication: Paul Benoit
Directeur de la rédaction: Christian Dutil
Rédaction: Nathalie Cathelain (N. C.), Marielle Delaunay (M. D.), Pascal Dreux (Pa. D.), Philippe Droin (Ph. D.), Caroline Dupré-Thomas (C. D.-T.) Christian Dutil (Ch. D.), Justine Pynson (J. P.), Marie-Annick Queau (M.-A. Q.), Annick Singer (A. S.), France Mutualité, Priorité Santé Mutualiste, Rhétoriké

Photos: © Fotolia, DR MGAS, DR, Joël Chaumoitre - Studio Contact

Réalisation: Rhétoriké
Prix au numéro: 0,40 €

Abonnement annuel: 1,20 €

Impression: Galaxy Imprimeurs
205 à 213 route de Beaugé
72000 Le Mans

Imprimé à: 44 800 exemplaires

Diffusé à: 44 775 exemplaires

Commission paritaire: 0220M08207
ISSN 0240-9410



4

MGASSEMBLÉE

L'Assemblée générale de la MGAS, déroulement et moments forts

Vote du rapprochement avec Mutuelle Europe

Les perspectives 2018

PANORAMA

La **dénutrition** : un vrai risque chez les seniors

Que faire en cas de **piqûre d'insecte** ?

Comment est-on **remboursé de ses soins à l'étranger** ?

Commencer l'école trop tôt aurait un impact sur la santé mentale des ados

Éviter les petits maux en avion

Don de congés ou de RTT, comment ça marche ?



8



11

GRAND ANGLE

Infirmier, infirmière : un **métier aux multiples facettes**

- Infirmier : quelles sont ses missions ?
 - Infirmier en pratique avancée, un nouveau statut ?
 - Vieillesse et dépendance : les soins à domicile
 - Infirmier scolaire : entre soins et éducation à la santé
- Interview de Bénédicte Bassac-Cavaillon



16

MGASERVICES

Découvrez le **baromètre des utilisateurs** du réseau Santéclair !

La MGAS s'engage pour la prévention

Une **confiance renouvelée** à la MGAS

Fin du régime de **sécurité sociale étudiant**

RECHERCHE

Apprentissage précoce de la musique : un atout pour la scolarité

19



20

PRÉVENTION

Boissons énergisantes : une pratique de consommation à risques

TRUCS ET ASTUCES

Avant votre départ à l'étranger, **pensez aux vaccins**

22



Assemblée générale 2018

Vote du rapprochement avec Mutuelle Europe

Philippe Droin, le Vice-président en charge des Affaires financières, a exposé le rapport de gestion pour l'exercice 2017. Il a ainsi relaté les faits marquants tout en présentant le bilan financier de la mutuelle. Retour sur les éléments importants.

Dans son propos introductif, le trésorier national se félicite du résultat excédentaire obtenu, de 1,042 million d'euros, parfaitement en ligne avec les prévisions budgétaires. Ce résultat, une nouvelle fois positif, se conjugue avec une double baisse, celle des prestations versées de l'ordre de 800 000 euros ainsi que celle des frais de gestion du même ordre de grandeur. Il se réjouit également de l'augmentation de notre portefeuille d'adhérents

et des succès obtenus aux référencements à la DGAC et auprès des ministères sociaux plus récemment, qui témoignent du dynamisme de la mutuelle et qui a permis de réaliser une de nos meilleures années en termes de développement.

Les éléments marquants en 2017

→ Les référencements

Le succès remporté à l'appel d'offres



1

L'accueil et l'arrivée des délégués. L'assemblée générale, organisée les 14 et 15 juin 2018, a réuni 95 délégués sur les 113 élus en 2016. Les délégués sont des adhérents qui ont fait le choix de s'impliquer bénévolement dans la vie de la mutuelle. Chaque adhérent a vocation à devenir délégué pour peu qu'il veuille s'investir dans la vie de notre mutuelle.

Tous les quatre ans, des élections se tiennent dans chaque section régionale ou d'établissement, afin de désigner les délégués représentant les adhérents à l'assemblée générale, ainsi que les membres des bureaux de section. Les prochaines élections auront lieu en 2020.



2

La séance de travail des délégués. L'assemblée générale se prononce sur la gestion de l'exercice précédent ainsi que sur les dossiers importants pour la MGAS. Le montant des cotisations, les sommes consacrées à l'action sociale, la nature des prestations ou encore les modifications statutaires sont autant de sujets qui sont abordés. L'assemblée générale se réunit chaque année. C'est un véritable moment d'échange.



de la Direction Générale de l'Aviation Civile (DGAC) a permis d'accueillir en trois mois plus de 3 000 nouveaux adhérents, grâce à un travail très important de développement des équipes de la mutuelle. Par ailleurs, l'offre MGAS vient d'arriver en tête au référencement dans les ministères sociaux (Santé et Travail). Ce nouveau succès confirme le sérieux et la solidité de la mutuelle, qui peut légitimement se comparer, en termes

de service rendu aux adhérents, avec d'autres plus grandes structures sur le terrain de la complémentaire santé.

→ Des projets structurants

• **L'achèvement du transfert de nos activités de gestion de Nice vers le site de Tours** a permis de pouvoir maîtriser l'ensemble de nos activités, d'améliorer la qualité de notre relation avec les adhérents et de disposer d'une réserve d'espace pour des développements futurs.

+ d'1 million d'euros

C'est le résultat financier de la MGAS pour l'année 2017



3

L'élection des nouveaux administrateurs. Le conseil d'administration est constitué de 21 membres élus par les délégués à l'assemblée générale, par tiers et pour un mandat d'une durée de six ans. Les administrateurs ont pour rôle de piloter la mutuelle au quotidien, et de préparer les projets qui seront présentés au vote de l'assemblée générale de l'année suivante. Le conseil d'administration se réunit tous les mois.

- La modernisation de notre site internet tend vers le même objectif d'être au plus près de nos adhérents en leur facilitant les relations avec les services de la mutuelle.
- Le lancement d'un projet de rapprochement avec Mutuelle Europe s'inscrit dans ce souci de diversification de notre portefeuille et dans l'objectif d'élargir nos cibles commerciales. Ce projet qui s'adresse à une population de majeurs protégés cadre tout à fait avec notre périmètre historique de recrutement.

Les perspectives pour 2018

→ **La concrétisation du projet de fusion absorption de Mutuelle Europe :** ce projet de fusion-absorption a été approuvé par l'assemblée générale des deux mutuelles. Il appartient désormais à la MGAS d'engager la phase opérationnelle, en fusionnant les outils de gestion et en réalisant le transfert des adhérents.

→ **La poursuite de la réduction des frais de gestion :** ce chantier, déjà



4

Le mot du Président. Président depuis 2006, Paul Benoit, qui a atteint le limite d'âge prévue par les statuts pour le poste de Président, a laissé la place à une relève plus jeune.

Le Président aura fortement marqué la vie de la MGAS au cours de ces 12 années de mandat, en menant avec succès d'importants dossiers : les deux derniers référencements dans les ministères sociaux et celui à la DGAC, l'acquisition des locaux du siège parisien, l'ouverture du site de Tours et la reprise progressive par la MGAS de la maîtrise de l'ensemble de ses outils de gestion.

Le rôle du Président est d'animer les débats au sein du conseil d'administration et de mettre en œuvre les décisions prises. Il a également la responsabilité, en liaison avec la Direction générale, de coordonner le travail des 95 salariés de la MGAS.

engagé en 2017, fait partie des orientations prioritaires. Il portera notamment sur l'optimisation de notre outil de gestion et de liquidation santé, la mise en commun de moyens avec des partenaires et la dématérialisation.

→ **La poursuite de notre déploiement auprès de la DGAC,** dont les débuts sont particulièrement prometteurs, ouvre de nouvelles perspectives en termes de stratégies de développement.



5

La présentation des bilans financiers.

Philippe Droin, Vice-président chargé des Affaires financières, a exposé le rapport de gestion de l'exercice 2017. Ce rapport de gestion est élaboré et présenté chaque année à l'assemblée générale. Il permet de faire le bilan sur les activités de la mutuelle.

Marie-Annick Quéau, Présidente de la commission action sociale, est ensuite intervenue pour présenter le budget 2017 de la commission. Chaque section régionale ou d'établissement dispose d'une enveloppe pour venir en aide aux adhérents qui connaissent des difficultés passagères. Une commission nationale peut abonder le soutien déjà alloué par les instances locales. Ces aides peuvent concerner les dépenses de santé, mais aussi tous les aléas de la vie quotidienne.

393 757 €

C'est la somme allouée en 2017 au titre de l'action sociale. La commission nationale et les sections ont examiné 544 dossiers dont 381 ont reçu un avis favorable. Ces aides sont destinées à accompagner les adhérents rencontrant des difficultés financières passagères.



6

Le bilan 2017 de la Fondation de l'Avenir. La MGAS est un des membres fondateurs et financeurs de la Fondation de l'Avenir. Cette structure à vocation de mécénat subventionne, chaque année, plusieurs dizaines de projets de recherche dans le secteur de la médecine ultrasécialisée. L'assemblée générale est l'occasion de faire le bilan sur les actions et l'avancée des projets menés par la Fondation de l'Avenir.

Le nouveau conseil d'Administration à été élu et les administrateurs suivants ont été réélus :

- Michel Benaben ;
- Philippe Droin ;
- Nelly Letellier ;
- Jean-François Moratille ;
- Annick Singer.

De nouveaux administrateurs ont été élus :

- Nicolas Burgain ;
- Françoise Dmeri ;
- Max Elbaz ;
- Bruno Looten ;
- Marie-Christine Manchote ;
- Alain Manivit ;
- Jean-Yves Quinio.

Cependant, certains administrateurs ne mettaient pas leur mandat en jeu :

- Nathalie Cathelain ;
- Gilberte Delepine ;
- Martine Durand ;
- Eliane Ferbus ;
- Laurent Frion ;
- Christine Michelis ;
- Florence Mortreuil ;
- Michel Regnier ;
- Dominique Wagner.

Nous remercions les administrateurs sortants pour leur implication dans la vie de la mutuelle : Paul Benoit (président), Christian Dutil (Vice-président), Jean-Paul Giacomini (Vice-président), Félix Millera (administrateur), Danielle Nobili (administratrice), Marie-Annick Queau (Vice-présidente), Marc Salmain (Vice-président).



Le comité exécutif est ainsi constitué :

- Président, Michel Regnier ;
- Vice-présidente chargée des Instances, rédactrice en chef du Lien, Annick Singer ;
- Vice-président chargé des Affaires financières, Philippe Droin ;
- Vice-présidente chargée de l'Offre, de la Qualité et de la Relation adhérents, Dominique Wagner ;
- Vice-président chargé de l'Audit, Michel Benaben ;
- Vice-présidente chargée des Ressources humaines et de la commission nationale action sociale, Florence Mortreuil ;
- Vice-présidente chargée des Partenariats, Eliane Ferbus.

La dénutrition : un vrai risque chez les seniors

En France, plus de deux millions de personnes souffrent de dénutrition, et les personnes âgées sont particulièrement concernées. Perte d'appétit, plats inadaptés, solitude ou fatigue sont autant de facteurs favorisant ce « mal silencieux ». [...]

Un affaiblissement général

Si l'avancée en âge peut fragiliser, elle ne constitue pas à elle seule un facteur explicatif de cet état pathologique. En revanche, « des troubles de la déglutition, des problèmes bucco-dentaires, une perte d'autonomie, mais aussi l'isolement ou le manque de moyens financiers peuvent faire le lit de la dé-



nutrition », précise Jean-Michel Lecerf. Les préjugés sont également susceptibles d'entrer en jeu. « Certains seniors pensent qu'ils ont moins besoin de manger parce qu'ils ont une acti-

tivité physique moindre, par exemple, et ils vont ainsi sauter le repas du soir, illustre le médecin nutritionniste. Or, c'est une idée fausse. » [...].

Une maladie difficile à détecter

Pour lutter contre la dénutrition, encore faut-il la dépister. « Le problème est que cette maladie est souvent silencieuse, constate Jean-Michel Lecerf. La personne âgée peut se sentir fatiguée, mais c'est seulement quand la dénutrition devient très sévère que d'autres signes apparaissent. » [...]. Une fois le diagnostic établi, le médecin traite les causes de la dénutrition [...].

France Mutualité

Que faire en cas de piqûre d'insecte ?



Le premier réflexe en cas de piqûre d'insecte est de nettoyer la plaie. Ensuite, il est important de surveiller les changements qui pourraient survenir au niveau de la zone piquée. Les traces s'estompent en général au bout de quelques jours.

Il est indispensable de demander l'avis d'un professionnel de santé si la plaie continue de gonfler, de s'infecter ou que toute autre réaction anormale se manifeste.

Nettoyer et désinfecter

- Vérifiez qu'il ne reste pas de débris d'insecte sur la plaie.
- Nettoyez la zone avec du savon ou de préférence une solution antiseptique.
- Placez dessus un glaçon enveloppé

dans un tissu, pour réduire le gonflement et soulager la douleur.

- Il est possible de limiter le gonflement et les démangeaisons en passant une pommade antihistaminique (demandez conseil à un pharmacien).
- Évitez de gratter la plaie dans les jours qui suivent la piqûre.

Cas pour lesquels il est important de consulter immédiatement un médecin :

- Les piqûres par dard (abeilles, guêpes, frelons) sont nombreuses.
- Les piqûres ont eu lieu sur les yeux, la bouche, le nez ou la gorge.
- La personne piquée présente des difficultés à respirer, des nausées, des vertiges ou même une perte de connaissance.

Comment est-on remboursé de ses soins à l'étranger ?



Séjours en Europe

Dans le cas d'un séjour dans l'Union européenne (UE), que vous partiez pour y faire du tourisme ou y résider plus longtemps, la détention de votre carte européenne d'Assurance maladie (CEAM) vous évite d'avancer les frais médicaux. Gratuite et valable deux ans, elle doit être demandée au moins 15 jours avant votre départ auprès de votre organisme de Sécurité sociale. Dans le cas où vous ne possédez pas cette carte, les soins devront être réglés dans leur totalité. C'est seulement lors de votre retour en France que vous pourrez adresser toutes les factures et les prescriptions à votre caisse d'Assurance maladie, accompagnées du formulaire «soins reçus à l'étranger».

Séjour en dehors de l'Union européenne

Dans le cadre d'un voyage hors de l'UE, ce sont les autorités consulaires, qui pourront vous orienter vers les médecins agréés dans le pays. Il faut savoir

que seuls les frais de santé considérés comme nécessaires seront pris en charge par l'Assurance maladie à votre retour. L'avance de ces frais est obligatoire dans les pays hors de l'UE. Il est indispensable d'être attentif aux sommes avancées ; les remboursements se font dans la limite des tarifs applicables en France. Pour partir sereinement, il est conseillé de souscrire une assurance voyage spécifique.

Long séjour hors de l'Union européenne

Dans le cas d'un long séjour hors de l'UE (pour les études, le travail, la retraite...), les modalités de remboursement des frais médicaux sont très variées. En général, vous n'avez plus droit aux prestations françaises. Il est important de se renseigner sur les nombreuses règles de rattachement à un organisme de protection sociale local. L'information doit aussi être faite auprès de vos centres gestionnaires d'Assurance maladie, de votre complémentaire ainsi que vos caisses de retraite.



Commencer l'école trop tôt aurait un impact sur la santé mentale des ados

D'après une étude américaine publiée dans la revue *Sleep Health*, les adolescents dont la journée commence avant 8 h 30 auraient plus de risques de développer des symptômes d'anxiété ou de dépression en raison d'une mauvaise qualité de sommeil. Pour parvenir à ce résultat, les chercheurs ont suivi les habitudes de 197 jeunes lycéens âgés de 14 à 17 ans, séparés en deux groupes : le premier commençait les cours à 8 heures et le second à 8 h 30. Pendant une semaine, tous ont été invités à suivre une bonne hygiène de sommeil, c'est-à-dire éviter les boissons contenant de la caféine après 18 heures, éteindre son téléphone portable et tous ses appareils électroniques avant d'aller se coucher, respecter des horaires réguliers et dormir entre huit et dix heures par nuit. Les chercheurs ont constaté qu'une bonne hygiène de sommeil était associée à une baisse des symptômes de dépression et d'anxiété chez tous les élèves et, surtout, que ces résultats étaient encore meilleurs chez ceux dont la journée commençait après 8 h 30.

France Mutualité



Éviter les petits maux en avion

Les turbulences aériennes ravivent souvent le mal des transports. La cinétose touche trois millions de Français. Il existe plusieurs astuces pour lutter contre ces désagréments en avion.

1. Lutte contre les nausées

Il est important de garder la tête la plus immobile possible pour éviter de se sentir nauséux. Que l'on ferme les yeux en se concentrant sur sa respiration ou que l'on s'occupe en regardant un film, toutes les méthodes sont bonnes.

2. Dégourdissez-vous les jambes

La position assise pendant plusieurs heures et la pressurisation de la cabine ne font qu'accroître l'ankylose. Pour limiter ces douleurs, pensez à marcher, à vous dégourdir les jambes et vous étirer régulièrement.

Source: France Mutualité.

3. Soyez à l'aise dans vos vêtements

Pour éviter une mauvaise circulation sanguine, il faut casser l'immobilité du voyage. Portez des vêtements dans lesquels vous êtes à l'aise et décroisez les jambes. Si vous faites partie des personnes à risques, les bas de contention seront vos meilleurs alliés.

4. Préservez vos oreilles

Les variations de pression sont difficiles à supporter pour vos oreilles. Lors de l'atterrissage, la pression de l'air dans l'oreille est inférieure à la pression extérieure. C'est ce phénomène, qui explique la sensation d'oreilles bouchées. Déglutir, avaler sa salive, bâiller ou mâcher un chewing-gum sont autant d'astuces pour lutter contre ce désagrément. Pour les plus petits, l'allaitement, le biberon ou un verre d'eau les aident à déglutir et à contrer cette sensation.



Don de congés ou de RTT, comment ça marche ?

Les salariés sont autorisés, depuis le 9 mai 2014, à donner des jours de repos à des collègues qui seraient parents d'un enfant gravement malade.

Un don anonyme

Ce don est anonyme et sans contrepartie. Il peut concerner des jours de RTT ou des congés payés (CP). Le salarié peut donner la quantité de jours qu'il souhaite à partir du moment où il préserve les quatre semaines imposées par le droit européen. Un décret du 29 mai 2015 autorise les employés de la fonction publique à faire eux aussi ce geste solidaire.

L'extension aux aidants

Depuis février 2018, le don de jours de congé aux salariés aidants est autorisé. Ce sont des salariés qui ont à charge un proche handicapé ou en perte grave d'autonomie. Cette personne n'est pas forcément un membre de la famille. La loi précise que ce proche peut être soit une personne avec qui l'aidant réside ou avec laquelle il entretient des liens étroits et stables, soit une personne à qui il vient en aide régulièrement et fréquemment pour accomplir des actes de la vie quotidienne. Néanmoins, le don de congés doit toujours intervenir avec l'accord de l'employeur.

Infirmier, infirmière : un métier aux multiples facettes

En France, environ 600 000 infirmiers exercent selon différentes modalités et dans divers lieux. Premiers acteurs du secteur médico-social, ils accomplissent des missions nombreuses et variées. Leur statut évolue au même titre que les tâches qu'ils se voient confier. Il n'y a pas un profil unique, mais bien un grand nombre d'infirmiers avec des fonctions spécifiques propres. Mise en lumière des caractéristiques de cette profession.

Infirmier : quelles sont ses missions ?

Ils côtoient les malades au quotidien pour répondre à leurs attentes et soulager leur souffrance. Incontournables, les infirmiers sont les professionnels de santé les plus nombreux en France : on en compte près de 600 000.

Leur rôle dans l'accompagnement et la prévention est essentiel, car les infirmiers sont tenus d'assurer les soins d'hygiène, de confort et de sécurité du patient. Mais la profession – très majoritairement féminine, puisque composée de femmes à 88 % – englobe une large palette d'activités, selon les spécialisations et les terrains d'exercice. Prévenir, guérir et soulager : les infirmiers sont sur tous les fronts, car ils

apportent une aide matérielle, bien sûr, mais aussi psychologique. Ils doivent être en mesure d'analyser rapidement une situation et de rassurer les patients tout en gardant le recul nécessaire afin de se préserver sur le plan personnel.

Des contributions multiples

Parmi leurs principales missions, les infirmiers mettent en œuvre des traitements (pansements, injections...) et

dispensent des soins de nature préventive, curative ou palliative, mais ils contribuent aussi à l'éducation à la santé et à l'accompagnement dans la maladie physique ou mentale. Ils interviennent dans le cadre d'une équipe pluriprofessionnelle, au sein de structures et à domicile, de manière autonome et en collaboration avec les autres travailleurs sanitaires et sociaux. S'ils ont obligatoirement besoin de

EN CHIFFRES

660 611

infirmiers en France en 2017

Parmi eux, 433 202 exercent à l'hôpital et 116 800 en libéral ou mixte. C'est un métier aux multiples facettes, avec des terrains d'exercice très variés. Ces professionnels de santé sont présents à la fois dans le secteur hospitalier public ou privé, dans les services de santé au travail, les centres de réadaptation, les centres de soins palliatifs, les maisons de retraite, les établissements scolaires...

Sources : Direction générale de l'offre de soins 2017.

GRAND ANGLE

la prescription du médecin – les infirmiers ne peuvent pas définir eux-mêmes le traitement d'un patient –, ils ont cependant la responsabilité de surveiller les éventuels effets secondaires. Ils ont également un rôle propre qui consiste, après avoir évalué les besoins du malade et posé un diagnostic infirmier, à établir un plan de soins et à en organiser la mise en œuvre.

Des droits et des obligations

Dans l'ensemble de leurs activités, les infirmiers sont soumis au respect de règles professionnelles, et notamment du secret professionnel. Comme les médecins et les sages-femmes, ils disposent, depuis le 27 novembre 2016, d'un code de déontologie qui recense l'ensemble de leurs droits et de leurs devoirs. Ce texte « permet d'affirmer le primat des valeurs de notre profession sur toute autre exigence, dans un contexte où la rentabilité financière a tendance à prendre le pas sur la qualité



des soins et la sécurité des patients », s'est félicité Didier Borniche, président de l'Ordre national des infirmiers (ONI). Ce code de déontologie fixe notamment de nouvelles règles d'installation afin de limiter la concurrence entre infirmiers exerçant en libéral. Il indique en particulier que le professionnel pourra exercer sur un ou plusieurs sites distincts de son lieu habituel de travail, à condition qu'ils se situent sur un secteur géographique en carence et sur autorisation du conseil de l'Ordre.

GRAND ANGLE

Infirmier en pratique avancée, un nouveau statut ?

Dans le cadre de la loi santé de Marisol Touraine votée en 2016, un nouveau statut est envisagé pour les infirmiers. Ce statut d'infirmier en pratique avancée (IPA), qui imite ce qui existe déjà dans d'autres pays, viendrait créer une profession intermédiaire. Les décrets d'encadrement de ces changements sont toujours en discussion. Néanmoins, l'infirmier se verrait déléguer des patients par le médecin. Il assurerait le suivi de ces patients en prescrivant des examens et en adaptant les traitements en place. Cependant, les IPA ne pourraient

pas interpréter les résultats ni faire de nouvelles prescriptions. Finalement, l'IPA se retrouverait en situation intermédiaire entre le médecin et l'infirmier. Il serait plus qualifié que celui-ci puisque relevant d'un diplôme universitaire de cycle 2 (bac +5). L'offre de formation est aujourd'hui très limitée : seulement deux masters existent en France. Cet enseignement, avec un programme adapté à ce nouveau statut, devrait se développer dans les années à venir et pourrait être intégré à la sortie de la licence ou après un temps d'exercice donné.

Source : Conseil national de l'Ordre des infirmiers.

Le choix d'une spécialisation

La formation, dispensée dans les instituts de formation en soins infirmiers (Ifsi), s'étale sur trois années, alternant cours théoriques et stages pratiques en établissement de soins. Elle débouche sur l'obtention d'une licence en soins infirmiers, un diplôme d'Etat obligatoire et reconnu dans toute l'Union européenne. Les infirmiers diplômés d'Etat (IDE) peuvent ensuite se spécialiser.

Catherine Chausseray,
France Mutualité

DES RÔLES ET DES MISSIONS VARIÉS



Les infirmiers libéraux (IDEL)

Être IDEL, c'est dispenser à la population des soins divers (prélèvements sanguins ou urinaires, pansements, injections de médicaments, toilette...) allant du maintien à domicile des personnes âgées ou handicapées aux soins palliatifs, en passant par tous les actes que peuvent effectuer les infirmiers, suivant les compétences qui leur sont légalement reconnues. Dans ce cadre, l'infirmier libéral est un véritable acteur de santé publique et un maillon indispensable des « soins de ville ».

Pour s'installer et/ou faire des remplacements en tant qu'infirmier libéral, il est nécessaire d'avoir, au minimum, 24 mois d'expérience en service de soins.



Les infirmiers puériculteurs (IPDE)

À l'hôpital ou en maternité, ils prodiguent des soins (prises de sang, préparation aux interventions chirurgicales, mise sous oxygène, surveillance postopératoire...) aux enfants malades, depuis le grand prématuré jusqu'à l'adolescent, et informent, conseillent et accompagnent les parents. Dans un centre de protection maternelle et infantile (PMI), les infirmiers jouent surtout un rôle de prévention, de protection et d'éducation auprès des familles.



Les infirmiers anesthésistes (IADE)

Ils ont suivi deux années de formation supplémentaires, réalisent des soins spécifiques et des gestes techniques dans les domaines de l'anesthésie-réanimation, de la médecine d'urgence et de la prise en charge de la douleur.



Les infirmiers de bloc opératoire (Ibode)

Ils participent aux interventions réalisées par le chirurgien et sont chargés de l'entretien et de la stérilisation du matériel opératoire (18 mois de formation supplémentaires).



Les cadres de santé

Les cadres de santé peuvent exercer dans un service de soins au sein d'un établissement de santé ou enseigner dans un institut de formation en soins infirmiers. Ouverte sur la vie et la société, la fonction « cadre de santé » implique en effet statutairement la double capacité de pouvoir passer d'une fonction de soignant à une fonction d'encadrement et d'enseignement. Il faut avoir une expérience d'au moins quatre ans en équivalent temps plein pour passer le concours d'accès à la formation de cadre de santé (IFCS).



Vieillesse et dépendance : les soins à domicile

Les Français montrent, depuis quelques années, un intérêt croissant vis-à-vis de la prise en charge des soins à domicile. Ce secteur est en pleine croissance et, selon une enquête Vivavoix réalisée en septembre 2017, 81 % des Français se déclarent favorables à une telle prise en charge si leur médecin le leur proposait.

La santé à domicile comprend plusieurs types d'intervention ainsi que de multiples acteurs. Le médecin généraliste est le prescripteur principal de la prise en charge à domicile ; il joue le rôle de coordonnateur des prestataires de santé à domicile (PSAD).

L'hospitalisation à domicile (HAD)

Avec l'hospitalisation à domicile, des actes médicaux comparables à ceux de l'hôpital sont délivrés. Pour ce type de soins, ce sont des médecins libéraux qui assurent le suivi des patients et qui délèguent certains actes à des infirmiers.

Les soins à domicile (SAD)

Ces soins sont assurés, en France, par

des infirmiers libéraux. Présents sur tout le territoire, ils sont des soignants de proximité et prodiguent différents types de soins :

- des actes médico-délégués de première intention (prises de sang, suivi, conseil, vaccins...);
- des actes de traitement ambulatoire (pansements, réhydratation, protocoles antibiotiques);
- des actes de suivi des pathologies chroniques;
- des actes d'aide au retour ou maintien à domicile des patients dépendants;
- des actes de retour à domicile de patients hospitalisés;
- des actes de relais ambulatoire des cures de chimiothérapie initiées en hospitalisation de jour (en lien avec

les services d'oncologie et le médecin généraliste).

Les services de soins infirmiers à domicile (SSIAD)

La mission de ces services est de contribuer au soutien à domicile des individus en prévenant, différant et raccourcissant les séjours à l'hôpital ou dans les établissements d'hébergement. Sur prescription médicale aux personnes âgées d'au moins 60 ans malades et dépendantes ou ayant moins de 60 ans mais souffrant d'un handicap ou d'affections chroniques, les SSIAD délivrent des soins infirmiers et d'hygiène générale. Cette prise en charge est organisée par un infirmier coordonnateur. Les aides-soignants réalisent les soins quotidiens de base et, selon les besoins, ils assurent une aide médico-psychologique et relationnelle. Ces SSIAD peuvent passer des conventions avec des infirmiers libéraux ; ils sont alors associés aux interventions du service.

Infirmier scolaire Entre soins et éducation à la santé

Bénédicte Bassac-Cavaillon est infirmière scolaire en région parisienne. Elle revient sur ses différentes missions, sur sa place dans l'établissement et sur les voies d'accès à ce métier qui allie pédagogie et santé. Entretien.

Quelles sont les missions des infirmiers scolaires ?

Bénédicte Bassac-Cavaillon : Les infirmiers scolaires voient leur rôle régi par de multiples règlements, et leurs missions sont directement inscrites dans la politique du ministère de l'Éducation nationale. La profession est très encadrée. Elle est à l'interface de plusieurs fonctions éducatives, sanitaires et de soins médicaux toujours en garantissant le secret professionnel. Les tâches centrales des infirmiers scolaires (énumérées dans le *Bulletin officiel* n° 2015 119) sont les suivantes.

- Les infirmiers scolaires sont les conseillers du chef d'établissement en matière de santé, de prévention, d'éducation à la santé, d'hygiène et de sécurité.
- Ils réalisent des rapports d'activité et de statistiques sur leurs actions. Ces bilans sont destinés au principal, ou au proviseur, et à l'inspecteur académique, qui les utilisent comme ressource.
- Ils suivent individuellement ou collectivement des élèves et étudiants à travers des consultations et des temps d'échange.
- Ils proposent une formation à la nutrition, à l'hygiène, à la sexualité, au sommeil...
- Ils préviennent des pratiques addictives et à risques.
- Ils assurent la protection des mineurs selon les directives du Conseil départe-



Bénédicte Bassac-Cavaillon,
infirmière scolaire en Île-de-France.

mental. C'est un véritable travail d'assistance à l'enfance, notamment en cas d'information préoccupante auprès de l'aide sociale à l'enfance (ASE) ou de signalement au procureur de la République.

- Ils donnent les soins nécessaires en cas de blessure ou maladie sur le temps scolaire, tout en sachant que leur capacité à administrer un traitement est régie par un règlement particulier.

De quelle formation les infirmiers scolaires disposent-ils et comment sont-ils recrutés ?

B. B.-C. : Les infirmiers scolaires sont des Infirmiers Diplômés d'État (IDE). Le recrutement au sein de l'Éducation nationale s'effectue par voie de concours unique sur titre. Celui-ci peut

être passé par les infirmiers scolaires contractuels ou des IDE qui souhaitent intégrer la fonction publique. Lors de l'obtention du concours, les nouveaux fonctionnaires évoluent pendant un an en tant que stagiaires, avec l'encadrement d'un tuteur. Durant leur carrière au sein de la fonction publique, les infirmiers peuvent accéder à des formations issues du plan académique, proposées au nombre de quatre par an.

Comment s'organise le temps de travail des infirmiers scolaires ?

B. B.-C. : Les infirmiers scolaires voient 90 % de leurs heures de travail réparties sur le temps de présence des élèves au sein de l'établissement. Les 10 % restants s'effectuent en dehors des plages horaires d'enseignement pour les réunions, par exemple. Pour ce qui concerne les infirmiers dans les collèges, ils sont sur des postes « interdégré », c'est-à-dire qu'ils ont aussi un rôle à assurer dans toutes les écoles rattachées à leur collège. Leur emploi du temps est fixé en accord avec le chef d'établissement principal, puis transmis aux infirmiers conseillers techniques. Pour les infirmiers dans les lycées, leur travail est entièrement dédié à la structure sur laquelle ils sont nommés.

Entre son diplôme d'État, ses missions et sa qualité de fonctionnaire, l'infirmier scolaire est un réel coéducateur.

Découvrez le baromètre des utilisateurs du réseau Santéclair !

Santéclair, le réseau de soins de la MGAS, a mesuré la satisfaction des adhérents qui se sont rendus chez l'un des partenaires du réseau de soins (optique, dentaire, implantologie dentaire, audioprothèse et ostéopathie) à travers un questionnaire.

Ce baromètre a été établi sur la base des réponses recueillies auprès de 966 adhérents de la MGAS sur l'année 2017 et sur le premier trimestre 2018.

Les résultats de l'enquête

Les partenaires du réseau Santéclair sont recommandés à 97,4 % par les adhérents de la MGAS. Ainsi, le réseau Santéclair est toujours plébiscité avec une note moyenne de 4,51/5 :

- **4,53/5** pour les opticiens ;
- **4,32/5** pour les chirurgiens-dentistes ;
- **3,75/5** pour les implantologues dentaires ;
- **4,69/5** pour les audioprothésistes et
- **5/5** pour les ostéopathes.

Les appréciations obtenues par chaque partenaire sont disponibles à travers l'outil de géolocalisation des partenaires, Géocclair, depuis l'Espace adhérent sur mgas.fr ou sur l'application MGAS&moi. Il suffit de cliquer sur le partenaire de son choix pour accéder à ces informations.

Le réseau Santéclair

Pour rappel, les partenaires du réseau Santéclair s'engagent à pratiquer des soins de qualité à des tarifs préférentiels (de 15 à 50 % moins chers que la moyenne du marché). Les opticiens du réseau proposent également l'Offreclair, qui permet une prise en charge complète (selon les garanties sous-



Les professionnels du réseau Santéclair s'engagent à pratiquer des soins de qualité à des tarifs préférentiels (de 15 à 50 % moins chers que la moyenne du marché).

crites par l'adhérent et sur une sélection d'équipements). Le tiers payant mis en place par les partenaires évite l'avance des frais de santé (excepté dans les réseaux de diététiciens et d'ostéopathes). Santéclair propose également des services et des applications web qui font profiter de nombreuses informations

et bénéficier d'applications dédiées au bien-être et à la prévention (Linecoaching pour la nutrition, Therasomnia sur le sommeil...).

Enfin, depuis le 1^{er} janvier dernier, Santéclair a mis en place le service « Trouvtondoc », qui recense tous les médecins généralistes et spécialistes libéraux de France (métropole et Drom). Ce service permet de prendre rendez-vous en ligne et renseigne les tarifs des consultations de chaque professionnel. Il donne également accès gratuitement au service de téléconsultation en ligne par chat, visio ou audio, et un contact direct avec un médecin libéral 24 h/24 et 7 j/7.

M. D. et J. P.

La MGAS s'engage pour la prévention

Depuis quelques années, déjà, la MGAS développe des actions de prévention pour rendre la santé et le bien-être accessibles à tous.

En 2017, plusieurs opérations incluant des interventions de professionnels, des tests de dépistage, des réunions d'information et des quiz santé ont été mis en place, par exemple :

- Journée de dépistage du diabète à la DIRECCTE de Villeurbanne (69) ;
- Journée sans tabac au Centre Hospitalier Universitaire de Saint-Étienne (42) ;
- Journée de l'hypertension au Ministère de la Santé ;



- Journée de prévention de l'ostéopathie à l'Agence Régionale de Santé de Marseille (13) ;
- Journée nationale de l'audition dans plusieurs établissements hospitaliers de France ;
- Journée de l'acuité visuelle et de l'audition au Centre Hospitalier d'Armentières (59) ;
- Journée de vaccination antigrippale à la DIRECCTE de Nantes.

Ces opérations, qui ont rencontré un véritable succès auprès des participants, seront prochainement renouvelées. D'autres journées de prévention seront également programmées dans le courant de l'année.

M. D. et J. P.

Une confiance renouvelée à la MGAS



La MGAS a de nouveau été choisie pour la protection santé et prévoyance des agents des ministères sociaux !

Un double référencement a été mis en place au sein des ministères de la Santé, du Travail, de l'Éducation nationale et des Sports. Celui de la MGAS, associé à Sham, a été reconduit pour les sept prochaines années. Cette décision est une marque de confiance et de reconnaissance pour le travail accom-

pli au quotidien par les équipes de la MGAS, afin d'apporter des garanties performantes et une gestion de qualité à ses adhérents. Ainsi, nous continuerons d'accompagner les agents de ces ministères en leur proposant des garanties santé et prévoyance adaptées à leurs besoins, et des services d'accompagnement dédiés.

Plus d'informations seront disponibles à partir de septembre 2018.

J. P.

Fin du régime de Sécurité sociale étudiant

Le 15 février dernier, l'Assemblée nationale et le Sénat ont adopté le projet de loi relatif à l'orientation et à la réussite des étudiants, qui met définitivement fin au régime social étudiant.



Le rattachement des étudiants au régime général

Les étudiants qui entreront en études supérieures à la rentrée en 2018 seront rattachés au régime général de la Sécurité sociale. Quant à ceux qui avaient déjà commencé leurs études, ils resteront rattachés aux organismes délégataires (la LMDE ou les mutuelles régionales étudiantes), jusqu'au 31 août 2019. À cette date, ils rejoindront également le régime général.

C'est aussi la fin de la cotisation obligatoire de 217 euros auprès des mutuelles étudiantes, qui sera remplacée par

une « cotisation vie étudiante », dont l'adhésion s'élèvera à 90 euros pour l'année (hors boursiers). Cette cotisation sera destinée à favoriser l'accueil et l'accompagnement social, sanitaire, culturel et sportif des étudiants, tout en assurant les actions de prévention et d'éducation à la santé qui leur sont destinées.

Une simplification des démarches

Cette réforme de l'assurance maladie pour les étudiants devrait simplifier les démarches administratives en évitant

les multiples changements de régime, entre le début des études et l'entrée dans la vie active.

Au 31 août 2019, les conventions et contrats de gestion du régime obligatoire qui lient la LMDE et les dix mutuelles régionales à l'assurance maladie prendront fin.

Pour compléter la couverture du régime obligatoire, les conseillers MGAS peuvent répondre à ces nouveaux besoins, et proposer la complémentaire santé la plus adaptée à la situation des étudiants.

M. D. et J. P.

Apprentissage précoce de la musique : un atout pour la scolarité

Écouter de la musique fait naître des émotions, apporte du bien-être, est bon pour le moral et peut même aider à soulager la douleur physique. La pratiquer dès le plus jeune âge est aussi un formidable moyen de développer les aptitudes scolaires.



L'idée n'est pas nouvelle, et depuis plusieurs années les études menées sur les enfants (notamment aux États-Unis et au Canada) démontrent que l'apprentissage de la musique améliore les fonctions cognitives. Les scientifiques ont constaté que les jeunes enfants (entre 4 et 5 ans) qui pratiquent la musique voient les capacités de leur cerveau et le développement de leur système nerveux considérablement renforcés. Même une formation musicale très précoce, entre 3 et 4 ans, peut présenter de nombreux avantages pour les futurs apprentissages scolaires.

Les apports chez les tout-petits

S'il n'y a pas d'âge pour commencer la musique, mieux vaut s'y mettre le plus tôt possible pour que le cerveau en profite. Des chercheurs de l'université McMaster (Canada) ont fait participer des bébés de 1 an à des cours de musique interactifs avec leurs parents. Les résultats de leurs travaux, publiés en 2012 dans la revue *Developmental Science*, soulignent une sociabilité et une motricité meilleures, ainsi que des réactions de leur cerveau aux différentes tonalités plus marquées que chez d'autres petits ayant seulement assisté à des classes d'écoute passive. D'autres études ont révélé que les enfants d'à peine 4 ans bénéficieraient tout au long de leur vie de l'apprentissage d'un instrument de musique en

bas âge. Les chercheurs ont en effet découvert que, lorsqu'un enfant commence à apprendre à jouer d'un instrument ou même à chanter, certaines parties de son cerveau contrôlant la parole, la mémoire, ainsi que les fines habiletés motrices sont davantage stimulées.

Une progression plus rapide du QI

[...] Glenn Schellenberg, professeur de psychologie de l'université de Toronto (Canada), a prouvé, en 2010, que la pratique de la musique par de jeunes enfants permettait de développer plus rapidement leur quotient intellectuel (QI). Durant trente-six semaines, il a étudié 144 élèves âgés de 6 ans, pas encore scolarisés en primaire et suivant des cours de piano et de chant au conservatoire. Ces derniers ont vu leur QI progresser plus rapidement que celui des enfants qui n'ont pas suivi de cours de musique. Il en conclut que « la musique aide les enfants à s'autodiscipliner et à réfléchir, en les

soumettant à de longues périodes de concentration, d'entraînement et de mémorisation ». [...]

Avec l'entrée à la maternelle et les premiers apprentissages scolaires, les jeunes enfants voient leur QI augmenter de façon significative. S'ils suivent en plus une initiation à la musique, leurs capacités intellectuelles seront développées. [...]

Un développement personnel facilité

Jouer d'un instrument tôt améliorerait la confiance en soi. De plus, l'autodiscipline et la détermination que nécessite la pratique régulière d'un instrument « apprennent à apprendre » aux enfants, qui se plient plus volontiers au travail à fournir dans le cadre scolaire. Ces élèves parviennent mieux à se concentrer et sont plus disposés à l'écoute, y compris dans une classe bruyante. L'apprentissage musical est encore un bon moyen d'apprendre à se comporter avec les autres. Faire partie d'un orchestre, par exemple, est un vecteur d'intégration. Cela favorise l'épanouissement artistique des enfants, mais permet aussi de combattre l'exclusion en revalorisant leurs aptitudes. Pour jouer en rythme, l'enfant doit écouter les autres et faire preuve de solidarité.

Catherine Chausseray,
France Mutualité

Lorsqu'un enfant commence à apprendre à jouer d'un instrument ou même à chanter, certaines parties de son cerveau [...] sont davantage stimulées.

Boissons énergisantes

Une pratique de consommation à risques



Présentées par les industriels comme ayant des propriétés stimulantes tant au niveau physique qu'intellectuel, les boissons énergisantes, ou « energy drinks », sont à la mode. Pourtant, le mode de consommation de ces produits peut avoir des effets indésirables sur la santé.

Autorisées à la vente depuis 2008 en France, les boissons énergisantes rencontrent de plus en plus de succès, notamment auprès des jeunes, grâce à un marketing agressif. Les effets revendiqués dans les publicités sont nombreux : elles procureraient un regain d'énergie, amélioreraient les performances physiques, favoriseraient la concentration... Mais ces produits, qui appartiennent à la catégorie des boissons rafraîchissantes, ne sont pas définis d'un point de vue réglementaire. Côté composition, les boissons éner-

gisantes contiennent pratiquement toutes de la caféine. « Les autres ingrédients varient, précise le professeur Xavier Bigard, président de la Société française de médecine de l'exercice et du sport. Généralement, il y a de la taurine, du glucuronolactone (un dérivé du glucose) et des extraits de plantes, comme le guarana. La composition en sucre diffère également en fonction des marques : certaines en contiennent beaucoup, tandis que d'autres, qui affichent l'argument zéro calorie, n'en comportent pas du tout. » En 2012,

l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) identifiait un peu plus de 120 boissons énergisantes disponibles sur le marché français, et autant de recettes possibles.

Les effets indésirables de la caféine

Dans un rapport d'expertise publié en septembre 2013, l'Anses a observé que des effets indésirables d'ordre cardiovasculaire, psycho-comportemental ou neurologique pouvaient être associés

à la consommation des boissons dites énergisantes. « C'est surtout la caféine qui peut poser un problème sanitaire, explique le professeur Bigard. C'est un excitant qui peut avoir des effets indésirables, notamment chez les personnes ayant des antécédents cardiaques ou des antécédents d'épilepsie. En revanche, concernant l'utilisation de la taurine, aucun élément n'a permis de démontrer, à ce jour, l'existence d'un danger avéré. »

À éviter avec l'alcool ou pendant le sport

Les energy drinks sont consommées dans différents contextes. En France, selon l'Anses, environ 32 % des adeptes les boivent lors d'occasions festives (bars, discothèques, concerts, etc.), 41 % en lien avec une activité sportive, et 16 % les mélangent avec de l'alcool. Or, ces deux derniers modes de consommation présentent des risques. L'agence constate ainsi que « la consommation conjointe de boissons dites énergisantes et d'alcool favorise des situations à risques dues à une surestimation par la personne de ses aptitudes, ce qui peut l'amener à poursuivre sa consommation d'alcool et à augmenter la prise de risques ». De même, ces boissons ne sont pas adaptées à la pratique sportive. « Elles ne sont pas utiles au sportif et n'ont d'intérêt ni pour la performance physique ni pour l'hydratation, puisqu'au contraire elles augmentent le risque d'accident à la chaleur », souligne Xavier Bigard. Elles ne doivent d'ailleurs pas être confondues avec les boissons énergétiques, ou sport drinks, qui sont adaptées aux besoins du sportif et dont la composition est



En France, selon l'Anses, environ 32 % des adeptes les boivent lors d'occasions festives (bars, discothèques, concerts, etc.), 41 % en lien avec une activité sportive.

encadrée réglementairement. Ces dernières sont disponibles dans les rayons « nutrition » et ne contiennent pas de caféine.

Modérer sa consommation

Pour limiter les risques, le professeur Bigard estime qu'il « faut rester raisonnable et ne pas consommer plus de deux canettes par jour ». Depuis 2015, en effet, l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Aesa) recommande aux adultes en bonne santé de limiter leurs apports quotidiens en caféine à 400 mg, quelle que soit leur provenance. Au-delà de cette dose, il existe un risque pour la santé. De son côté, l'Anses a émis une liste de recommandations. Elle préconise « d'éviter la consommation de boissons dites énergisantes en association avec l'alcool ou lors d'un exercice physique ; d'être particulièrement vigilant vis-à-vis des apports en caféine, notamment

via les boissons dites énergisantes, pour certains consommateurs, en particulier les femmes enceintes et allaitantes, les enfants et adolescents, les personnes sensibles aux effets de la caféine ou présentant certaines pathologies, notamment certains troubles cardiovasculaires, psychiatriques et neurologiques, insuffisance rénale, maladies hépatiques sévères ». L'Anses recommande enfin, « d'une façon générale, de modérer la consommation de boissons caféinées pour l'ensemble des consommateurs ».

Par ailleurs, le Parlement européen a adopté au mois de juillet une résolution visant à interdire les allégations santé sur les canettes. Les industriels ne pourront donc plus vanter d'éventuels effets positifs sur la vigilance ou la concentration dans les publicités pour leurs boissons.

Léa Vandeputte,
France Mutualité

Avant votre départ à l'étranger, pensez aux vaccins

Partir en voyage à l'étranger vous expose parfois à des risques sanitaires plus élevés. Quelques pays exigent certaines vaccinations avant de délivrer un visa. Il est donc important que vous preniez connaissance des recommandations vaccinales avant votre départ.

AFRIQUE, AMÉRIQUE LATINE ET NOUVELLE-ZÉLANDE

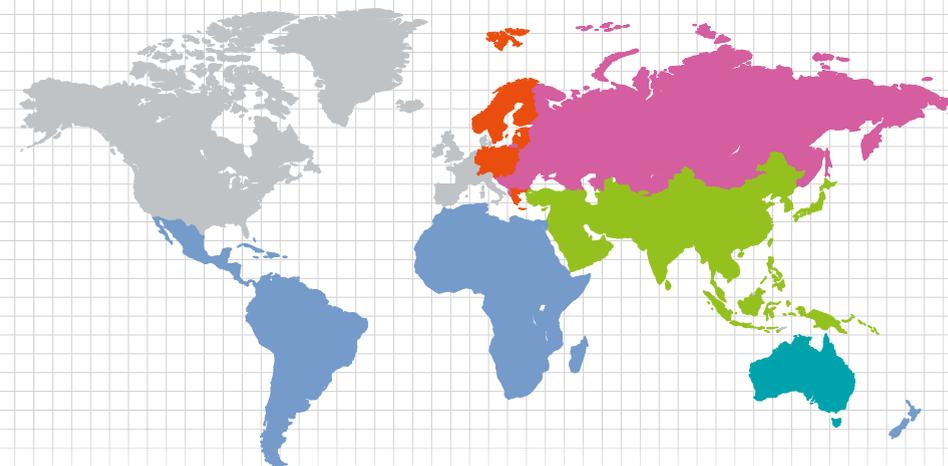
- VACCINS RECOMMANDÉS POUR TOUT TYPE DE SÉJOUR : **hépatite A** (dans les régions à bas niveau sanitaire) ; **fièvre jaune** (indispensable dès l'âge de 6 mois pour tout voyage en Afrique intertropicale et Amérique du Sud tropicale) ; **méningite à méningocoque** (pour un voyage prolongé en Afrique subsaharienne, surtout en cas de forte promiscuité).
- VACCINS RECOMMANDÉS POUR UN SÉJOUR DE PLUS DE 3 SEMAINES : **fièvre typhoïde ; hépatite B.**
- VACCIN RECOMMANDÉ LORS D'UN VOYAGE EN ZONE RURALE : **rage.**

EUROPE CENTRALE

- VACCIN RECOMMANDÉ POUR TOUT TYPE DE SÉJOUR : **aucun.**
- VACCIN RECOMMANDÉ POUR UN SÉJOUR DE PLUS DE 3 SEMAINES : **hépatite B** (en Europe de l'Est).
- VACCINS RECOMMANDÉS LORS D'UN VOYAGE EN ZONE RURALE : **méningo-encéphalite à tiques ; rage.**

EUROPE ORIENTALE ET ASIE

- VACCIN RECOMMANDÉ POUR TOUT TYPE DE SÉJOUR : **hépatite A** (dans les régions à bas niveau sanitaire).
- VACCINS RECOMMANDÉS POUR UN SÉJOUR DE PLUS DE 3 SEMAINES : **fièvre typhoïde ; hépatite B.**
- VACCINS RECOMMANDÉS LORS D'UN VOYAGE EN ZONE RURALE : **méningo-encéphalite à tiques ; rage.**



Océanie et Asie du Sud

- VACCIN RECOMMANDÉ POUR TOUT TYPE DE SÉJOUR : **hépatite A** (dans les régions à bas niveau sanitaire).
- VACCIN RECOMMANDÉ POUR UN SÉJOUR DE PLUS DE 3 SEMAINES : **fièvre typhoïde.**
- VACCINS RECOMMANDÉS LORS D'UN VOYAGE EN ZONE RURALE : **rage ; encéphalite japonaise** (pendant la saison des pluies).

Australie

- VACCIN RECOMMANDÉ POUR TOUT TYPE DE SÉJOUR : **hépatite A** (dans les régions à bas niveau sanitaire).
- VACCIN RECOMMANDÉ POUR UN SÉJOUR DE PLUS DE 3 SEMAINES : **aucun.**
- VACCIN RECOMMANDÉ LORS D'UN VOYAGE EN ZONE RURALE : **encéphalite japonaise** (pendant la saison des pluies).

→ Les vaccins indiqués ne sont que des recommandations. Il convient de se rapprocher de son médecin traitant pour établir un diagnostic des vaccins nécessaires, en prenant en compte toutes les modalités du séjour à l'étranger.

Source: *Priorité Santé Mutualiste.*



30 EUROS EN CHÈQUE-CADEAU OFFERTS !

mgas

MUTUELLE | SANTÉ PRÉVOYANCE SERVICES

PARRAINAGE

JE PRENDS SOIN DE MES PROCHES, JE LEUR RECOMMANDE LA MGAS

Mon coupon de parrainage

Mes coordonnées

N° Adhérent
 Civilité, Nom, Prénom
 Date de naissance / /
 Adresse
 Code postal
 Ville
 Téléphone
 Adresse e-mail

Les coordonnées de mon filleul

Civilité, Nom, Prénom
 Date de naissance / /
 Adresse
 Code postal Ville..... Téléphone
 Adresse e-mail
 Situation professionnelle Étudiant Fonctionnaire Salarié du privé
 Travailleur non salarié Autre situation
 Lieu de travail / Employeur
 Jour et heure de rappel souhaités

Devenir parrain, c'est facile ! Il me suffit de remplir le coupon ci-dessus, de le prendre en photo et de l'envoyer à contact@mgas.fr.
 Je peux également contacter mon conseiller au 01 44 10 55 55 du lundi au vendredi de 8h30 à 17h00 pour que nous le remplissions ensemble.
 Plus d'informations sur mgas.fr/téléchargements.

NOUVEAUTÉ !



mgas

MUTUELLE | SANTÉ PRÉVOYANCE SERVICES

JE CHOISIS LA SÉRÉNITÉ POUR MOI ET MES PROCHES

Je souscris le contrat « MGAS Obsèques »

Vous pouvez prévoir le financement de vos obsèques et éviter ainsi à vos proches de les assumer financièrement, tout en leur permettant d'être accompagnés le moment venu.

Une adhésion facile et rapide : sans questionnaire de santé, entre 40 et 75 ans.

Des cotisations sans mauvaises surprises : fixées à l'adhésion en fonction de votre âge, du capital choisi, et qui n'évoluent pas.

Une assistance complète : organisation et prise en charge du transport, dans le cas d'un décès loin du domicile, et une aide pour les proches.

Pour plus d'informations sur notre contrat « MGAS Obsèques », rendez-vous sur notre site mgas.fr ou contactez l'un de nos conseillers au 01 44 10 55 55 ou par e-mail à serenite@mgas.fr