LA REVUE D'INFORMATION DE VOTRE MUTUELLE – DÉCEMBRE 2023

mgas
MUTUELLE | SANTÉ PRÉVOYANCE SERVICES

Le lien mutualiste #169

DES AFFAIRES SOCIALES

MGASERVICES
10 règles pour être « cyber-serein »

RECHERCHE
Diabète de type 2 : vers une innovation majeure

GRAND ANGLE
Comment la pair-aidance transforme le soin

Répondre aux exigences des appels d'offres

Je tenais à commencer cet édito en remerciant les membres du Conseil d'Administration, les présidents de section et les délégués, qui viennent d'accepter en Assemblée Générale Extraordinaire le report des élections de délégués et membres de bureau prévues en 2024.
Le décalage des élections favorisera une meilleure représentativité des adhérents pour les prochaines années. En les tenant à l'issue des résultats des appels d'offres des ministères, nous prenons aussi acte des futures conséquences du caractère collectif obligatoire de la réforme de la Protection Sociale Complémentaire (PSC).
Dans l'actualité de cette dernière, le premier appel d'offres émis par le ministère de la Transition écologique et de la Cohésion des territoires vient de paraître. En regardant de plus près le cahier des charges, on s'aperçoit que beaucoup de critères de notation doivent être étudiés, analysés et surtout calibrés, avec comme objectif primordial une offre qui corresponde aux attentes de nos tutelles.
Les prestations devront être en corrélation avec les cotisations et ne devront pas dégrader nos coûts de fonctionnement. Je compte sur les équipes opérationnelles et politiques pour construire une réponse adéquate et complète afin de remporter ces appels d'offres.
Ces référencements présentent de nombreuses exigences auxquelles nous nous conformons :
→ avec la MGEN, pour répondre à des questions de taille et de moyens – voir à la fin de cet édito le communiqué de presse qui est paru dans les médias le mercredi 22 novembre dernier ;
→ en veillant scrupuleusement sur une seconde inconnue, la concurrence, qui répondra aux appels d'offres de nos référencements 2018 (ministère des Affaires Sociales et Direction Générale de l'Aviation Civile).
Il y a des lignes que nous ne franchirons pas, surtout en matière de tarifs ou de déremboursements.
D'ici l'été 2024, les résultats des appels d'offres seront connus.
J'espère annoncer lors de l'Assemblée Générale du mois de juin prochain d'excellentes nouvelles pour notre Mutuelle.
Pour terminer, je vous souhaite, en mon nom et en celui du Conseil d'Administration, de belles fêtes de fin d'année et une très bonne année 2024.

Michel Regnier

LIEN MUTUALISTE N°169
DÉCEMBRE 2023

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.), Sandy Bertaud (S.B.), Philippe Droin (Ph.D.), Éliane Ferbus (E.F.), Géraldine Gervy (G.G.), Éric Morel (E.M.), Eva Navarro (E.N.), Justine Racinet (J.R.), Claude Tassin (C.T.), Emma Toulancoat (E.T.), Anne Vincent (A.V.), France Mutualité, Rhêtorikê
Photos : © AdobeStock, Freepik/Drawlab19, DR MGAS
Réalisation : Rhêtorikê
Chargée de publication : Aurélie Pécaud
Maquette : Yann Collin
Prix au numéro : 0,40 €
Abonnement annuel : 1,20 €

Impression : Galaxy Imprimeurs
205 à 213 route de Beaugé, 72000 Le Mans
Imprimé à : 52 400 exemplaires
Diffusé à : 52 391 exemplaires

Commission paritaire : 0225M08207
ISSN 0240-9410

Communiqué de presse commun MGAS/MGEN paru dans les médias le mercredi 22 novembre 2023

« Partageant une vision et des valeurs communes, MGEN et la Mutuelle Générale des Affaires Sociales confirment leur projet de partenariat dans le cadre de la réforme de la Protection Sociale Complémentaire des fonctionnaires (PSC).

Alors que les premiers marchés publics relevant de la réforme PSC sont sur le point d'être lancés, les mutuelles MGAS et MGEN ouvrent des discussions étroites et marquent leur intention de répondre ensemble aux futurs marchés qui seront émis dans le cadre de la réforme de la Protection Sociale Complémentaire des fonctionnaires.

Des ambitions complémentaires

À travers ce projet commun, la MGAS et la MGEN affirment une vision et des valeurs partagées au service des agents publics

SOMMAIRE

en vue de proposer une Protection Sociale Complémentaire adaptée à leurs besoins spécifiques.
Les ambitions des deux mutuelles sont de :
- répondre aux exigences de dimensionnement et de moyens inhérentes à une réponse aux marchés des ministères sociaux et de la DGAC, les garanties à présenter et les compétences à développer étant considérables ;
- allier des compétences et des savoir-faire complémentaires ;
- présenter une réponse de meilleure qualité et à des conditions plus avantageuses pour l'employeur et les bénéficiaires.

Pour la MGAS, l'objectif est de continuer à protéger les personnels actifs et retraités relevant des ministères pour lesquels elle offre une couverture santé et prévoyance complétée par une action sociale dynamique.
Pour MGEN, mutuelle du groupe VYV, ce projet d'alliance – envisagé dans le respect des partenaires historiques de la mutuelle – confirme la volonté de demeurer la première mutuelle de la fonction publique, en protégeant tous les agents publics, en complémentarité avec les autres mutuelles qui le souhaitent.

Une approche commune en vue d'unir leurs forces

À travers cette intention d'unir leurs forces dans le cadre d'un partenariat, les deux mutuelles marquent leur volonté de coopération étroite, tout en demeurant autonomes et indépendantes. »

ERRATUM

Contrairement à ce qui avait été indiqué dans le précédent numéro du *Lien Mutualiste*, l'Assemblée Générale 2024 procédera bien au renouvellement partiel du Conseil d'Administration. Nous vous fournirons plus d'informations dans le prochain numéro.

Contact au 01 44 10 55 28.

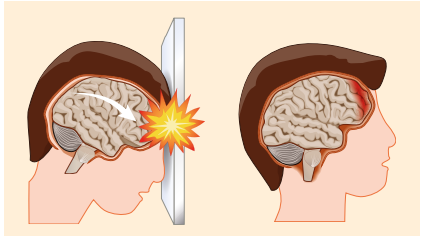
PANORAMA
Le point sur les nouvelles missions des pharmaciens 4

11

GRAND ANGLE
Comment la pair-aidance transforme le soin
Qu'est-ce que la pair-aidance ?
La pair-aidance **pour une meilleure réhabilitation psychosociale**
Comment devenir pair-aidant ?

6

MGASERVICES
La réforme du ticket modérateur dentaire
Profitez de promotions sur les niveaux EUR3, EUR4 et EUR5 de l'offre Ehpad !
10 règles pour être « cyber-serein »
La revalorisation des consultations
Protection Sociale Complémentaire : la MGAS vous aide à y voir plus clair
Fin de la garantie accompagnement psychologique et psychothérapeutique
Budget du projet de loi de financement de la Sécurité sociale (PLFSS) 2024 : **252 milliards d'euros pour l'Assurance maladie**



RECHERCHE
Diabète de type 2 : un chercheur de l'INSERM vers une innovation majeure en mode entrepreneurial 15

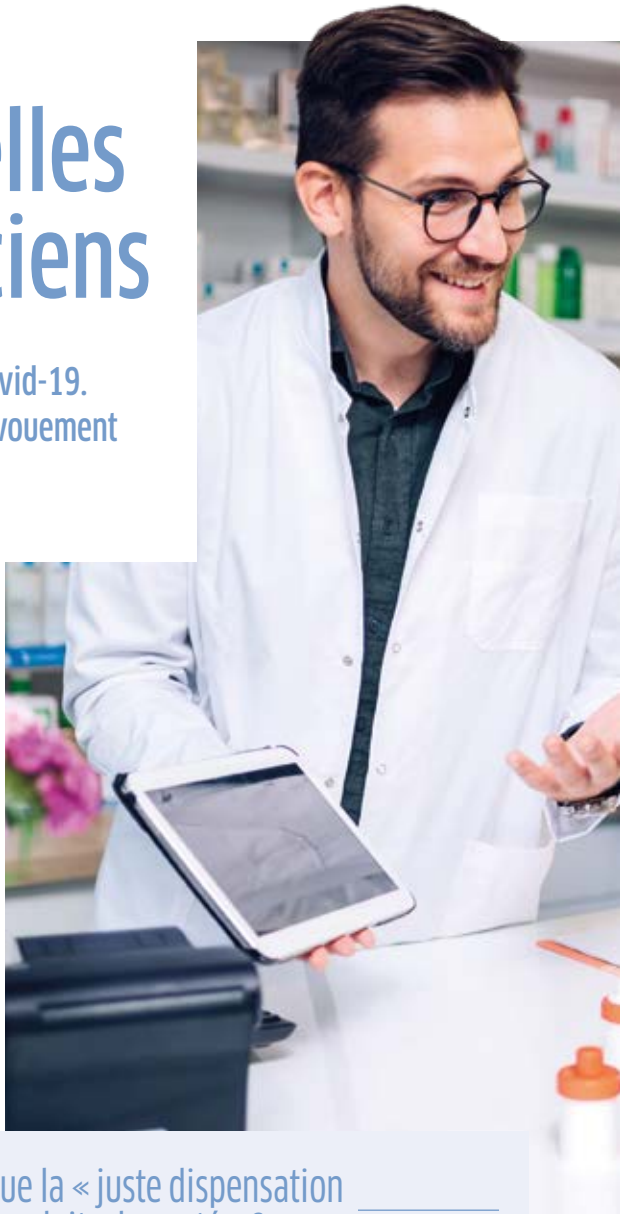
PRÉVENTION
Choc dans le sport : **qu'est-ce qu'une commotion cérébrale ?** 16

TRUCS ET ASTUCES
Avez-vous un sale caractère ? Évaluez-vous (en toute mauvaise foi) avec notre test 18

COURRIER DES LECTEURS

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

Le point sur les nouvelles missions des pharmaciens



Les pharmaciens étaient en première ligne lors de la crise du Covid-19. Partenaires essentiels à chaque instant de la pandémie, leur dévouement au service de la population conduit aujourd'hui à une meilleure reconnaissance de leur métier.

Cette ambition inédite, c'est celle que porte la Convention nationale des pharmaciens titulaires d'officine, entrée en vigueur l'année dernière. Ce document d'une centaine de pages détaille les nouvelles attributions de ces praticiens dans le système de santé français, que vous avez peut-être déjà constatées.

De nouvelles tâches de prévention

Sans surprise, les gestes réalisés au plus fort de la crise sanitaire sont validés. Il est ainsi possible d'aller se faire vacciner contre certaines maladies *(voir notre tableau)* directement dans les pharmacies, dûment doté d'une prescription du médecin traitant.

Par ailleurs, le pharmacien peut procéder à un certain nombre de dépistages. Il contribue ainsi à la lutte contre le cancer colorectal en fournissant conseils et kits de dépistage dans son officine. De la même façon, il procède à des tests d'orientation diagnostique des angines. L'idée est donc de proposer aux personnes qui le souhaitent un accès optimisé aux soins plus proche de chez eux, et de décharger ainsi les médecins de certaines missions. Une injection faite en pharmacie, c'est un créneau de rendez-vous en plus à la maison médicale pour un autre patient.

22 000

C'est – à peu près – le nombre d'officines en France. Les installations de pharmacie sont réglementées, en France, selon un ratio par habitant, et il y en a forcément une (pas trop loin) de chez vous.

Qu'est-ce que la « juste dispensation des produits de santé » ?

Parce que la population vieillit et que le nombre de maladies chroniques augmente, la pression sur le système de soins est importante. C'est pourquoi l'État et les pharmaciens travaillent ensemble pour améliorer la dispense des produits de santé, notamment des médicaments.

Cela passe par la mise en place d'une rémunération sur objectifs de santé publique, pour le bon usage des produits de santé. Autrement dit, le pharmacien est intéressé afin de garantir la qualité de la pratique pharmaceutique, notamment par le recours aux médicaments génériques.

De la même façon, ce dernier contribue à lutter contre la fraude et les trafics organisés en vérifiant l'authenticité des prescriptions de médicaments, en particulier les plus onéreux.

Le pharmacien : acteur de la montée en puissance du numérique en santé

Tout le monde ou presque dispose d'un compte Mon Espace Santé (remplaçant le Dossier Médical Partagé). Ouvert automatiquement pour chaque Français, il monte doucement en puissance, et les pharmaciens sont invités à s'en saisir pour faciliter son appropriation.

Dans un premier temps, c'est la messagerie sécurisée de Mon Espace Santé, qui sera mise à contribution. Les logiciels et services grand public sont trop risqués pour transmettre des informations de santé, comme une ordonnance. Le professionnel invitera ainsi le patient à utiliser l'outil adéquat pour les échanges.

Ensuite, la généralisation de l'ordonnance numérique, obligatoire d'ici 2024, incitera les retardataires à faire la bascule. L'idée est, dans le même temps, de réduire les risques d'erreurs de délivrance, d'assurer une meilleure coordination médecin-pharmacien, et de lutter contre la fraude, très coûteuse.

De nouvelles responsabilités d'accompagnement

Les nouvelles attributions du pharmacien ne se limitent pas à des gestes, aussi techniques soient-ils. Son implication dans la prévention de la maladie est donc renforcée par de nouvelles missions d'accompagnement.

La Convention prévoit ainsi un entretien spécifique d'accompagnement pharmaceutique des femmes enceintes. L'objectif est d'informer et d'expliquer aux mères ou futures mères les risques liés à la consommation de substances médicamenteuses incompatibles avec la grossesse.

Les publics touchés par une maladie chronique bénéficient aussi d'un entretien pharmaceutique dédié. Ceux-ci pourront échanger avec le professionnel autour des traitements au long cours par anticoagulants oraux, corticoïdes inhalés contre l'asthme, la prise de plusieurs médicaments par le patient âgé, les traitements anticancéreux par voie orale.

Source : arrêté du 31 mars 2022 portant approbation de la Convention nationale organisant les rapports entres les pharmaciens titulaires d'officine et l'Assurance maladie – Légifrance (legifrance.gouv.fr).

EN PRATIQUE

Quels vaccins peut-on se faire injecter en pharmacie ?

Dès 16 ans et avec une prescription du médecin ou de la sage-femme, **votre pharmacien — qui le propose — peut réaliser lui-même les injections contre les maladies suivantes :**

- Le Covid-19
- La grippe
- La diphtérie
- Le tétanos
- La poliomyélite
- La coqueluche
- Le papillomavirus humain (HPV)
- L'hépatite A
- L'hépatite B
- Les méningocoques de type A, B, C, Y, et W
- Le pneumocoque
- La rage

La réforme du ticket modérateur dentaire

Depuis le 15 octobre 2023, le taux de remboursement des soins et traitements dentaires par la Sécurité sociale est passé de 70 % à 60 % (décret n° 2023-701 du 31 juillet 2023). Cette mesure est sans impact sur les actes pris en charge à 100 %. Les soins dentaires, l'activité prothétique (dont inlay/onlay) et l'orthodontie (lorsque le taux de prise en charge par la Sécurité sociale n'est pas à 100 % du tarif conventionnel de l'Assurance maladie) sont concernés par ce changement. Cela s'applique aux chirurgiens-dentistes et orthodontistes, quel que soit leur mode d'exercice (libéral ou salarié en établissement de santé).
Pour les patients, **le reste à charge, également appelé « ticket modérateur » passe de 30 % à 40 %** du tarif conventionnel de l'Assurance maladie. Soyez rassuré, les adhérents sont couverts par leur contrat complémentaire santé de la MGAS. Cette mesure est donc sans conséquence directe pour vous, puisque la hausse du ticket modérateur est prise en charge par la Mutuelle.
La MGAS a actualisé le règlement mutualiste.

A. V. et E. T.

Profitez de promotions sur les niveaux EUR3, EUR4 et EUR5 de l'offre Ehpad !

Quelle est l'offre concernée ?
L'offre Ehpad/USLD.

Quels sont les niveaux concernés ?
Les niveaux **EUR3, EUR4 et EUR5.**

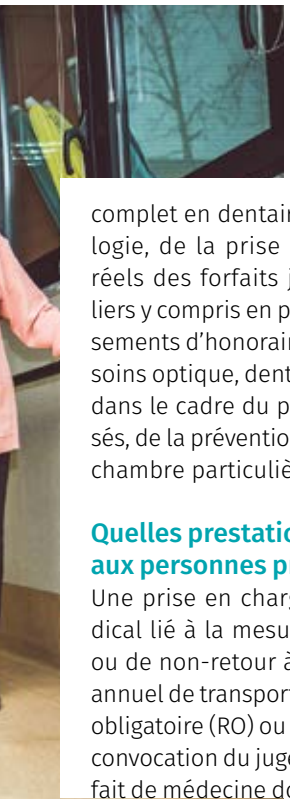
Qui est concerné ?
Les personnes résidant en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes **(Ehpad)**, en unité de soins de longue durée **(USLD)** ou en maison d'accueil pour personnes âgées dépendantes **(Mapad)**.

Pourquoi cette offre ?
En cette période économiquement plus difficile pour beaucoup, la MGAS a souhaité faire **un geste commercial** pour faciliter l'accès aux garanties pour les majeurs protégés.

Quel est le pourcentage de réduction tarifaire ?
Il s'agit de **15 % de réduction valable durant 12 mois** sur ces trois formules. Exemple : la cotisation mensuelle de la garantie EUR3 de 89,30 euros sera à 75,90 euros pendant 12 mois.

À partir de quelle date prendra-t-elle effet ?
La réduction tarifaire concernera les contrats en EUR3, EUR4 et EUR5, dont la date d'effet est comprise **entre le 15 novembre 2023 et le 20 décembre 2024.**

Quels sont les avantages en termes de couverture de l'offre Ehpad/USLD ?
Les contrats EUR1 à EUR5 sont responsables. Ils bénéficient du 100 % Santé



complet en dentaire, optique et audiologie, de la prise en charge des frais réels des forfaits journaliers hospitaliers y compris en psychiatrie, de dépassements d'honoraires conséquents, des soins optique, dentaires et d'audiologie dans le cadre du panier à tarifs maîtrisés, de la prévention, d'un forfait pour la chambre particulière à l'hôpital…

Quelles prestations sont dédiées aux personnes protégées ?

Une prise en charge du certificat médical lié à la mesure de protection et/ou de non-retour à domicile, un forfait annuel de transport refusé par le régime obligatoire (RO) ou pour se rendre à une convocation du juge des tutelles, un forfait de médecine douce… avec des tarifs encore plus attractifs !

Vous pouvez également obtenir des informations sur les solutions d'assurance obsèques distribuées par Mésange Prévoyance.

Retrouvez toutes les informations sur l'extranet MJPM :
→ *https://mjpm.mutuelle-europe.com*
Ou prenez contact avec votre interlocuteur commercial MGAS. *E. T.*

10 règles pour être « cyber-serein »

L'usage des technologies numériques repose sur le respect de bonnes pratiques à adopter. Voici les règles de base*.

1. **Ne pas utiliser** les moyens de communication personnels pour des échanges professionnels (courriel, clé USB, etc.) et réciproquement.

2. **Mettre régulièrement à jour** ses outils numériques.

3. **Protéger ses accès** par des mots de passe longs, complexes, sans informations personnelles, uniques et secrets.

4. **Ne pas laisser ses équipements sans surveillance** lors de déplacements.

5. **Verrouiller le PC ou le smartphone** quand il n'est pas utilisé.

6. **Préserver son identité numérique** en se montrant vigilant sur internet et les réseaux sociaux.

7. **Protéger sa messagerie électronique** en ne cliquant pas sur les liens présents dans les messages qui paraissent douteux.

8. **Ne pas faire confiance aux réseaux wi-fi publics** pour connecter ses appareils.

9. **Faire preuve de vigilance** lors des échanges téléphoniques ou en visioconférences.

10. **Veiller à la sécurité** de son smartphone. *É. M.*

* Recommandations de l'Agence nationale de la sécurité des systèmes d'information (ANSSI).

La revalorisation des consultations

De nouvelles mesures sont applicables depuis le 1er novembre 2023 avec une revalorisation de 1,50 € pour les consultations (1,80 € dans les Drom). Une consultation chez son médecin généraliste passe désormais à 26,50 € (31,50 € pour les enfants de moins de 6 ans) et une consultation chez un autre spécialiste passe à 31,50 €. Pour un avis ponctuel de consultant, le tarif passe à 56,50 € (64 € pour les psychiatres, neuropsychiatres et neurologues). Enfin, pour une consultation complexe, la consultation passe à 47,50 €.

Et pour la téléconsultation ?
Pas de changement si vous réalisez une consultation à distance ! La téléconsultation restera à 25 €. À l'exception de certains cas particuliers : selon la spécialité ou le secteur d'exercice du médecin, avec dépassement d'honoraires (secteur 1, secteur 2, Optam ou non). *A. V. et J. R.*

Protection Sociale Complémentaire : la MGAS vous aide à y voir plus clair

La réforme de la Protection Sociale Complémentaire a pour objectif d'aligner la couverture santé du secteur public sur le secteur privé, dans lequel toutes les entreprises doivent couvrir leurs salariés par un contrat collectif santé obligatoire. Entre 2024 et 2026, les employeurs publics devront donc mettre en place un contrat santé collectif.

Depuis le 1er janvier 2022, votre employeur participe au financement de vos garanties santé en vous versant un montant forfaitaire de 15 euros, dès lors que vous avez souscrit à « des garanties responsables et solidaires » conformes aux exigences de l'article L.871-1 du Code de la Sécurité sociale.

Comment la réforme de la PSC va-t-elle impacter ma couverture santé ?

→ Vous allez passer d'une couverture individuelle à une couverture collective.

> C'est votre employeur, qui va souscrire un contrat collectif en santé pour l'ensemble de ses agents fonctionnaires et contractuels.

Avant la réforme, vous étiez le souscripteur de votre complémentaire santé. Avec la réforme de la Protection Sociale Complémentaire, c'est votre employeur qui va souscrire un contrat collectif en santé pour l'ensemble de ses agents fonctionnaires et contractuels.

→ **Avec cette réforme, 50 % de la cotisation de votre complémentaire santé seront pris en charge par votre employeur public.**

Est-ce que la réforme de la PSC va s'imposer à tous les fonctionnaires et contractuels ?

Votre employeur va souscrire un contrat collectif de complémentaire santé pour ses agents fonctionnaires et contractuels. **Tous les agents y seront affiliés de manière automatique et obligatoire.**

Quel sera le niveau de garanties ?

Le socle interministériel de garanties prévoit un niveau de couverture santé minimum et la MGAS proposera, quant à elle, des niveaux supplémentaires proches des couvertures actuelles.

Et pour les ayants droit ?

Il n'y aura pas de participation de l'employeur pour les ayants droit. **Pour les conjoints,** la cotisation sera plus élevée, dans la limite de 110 % de celle des adhérents.

Pour les enfants

→ **Jusqu'à 21 ans,** les enfants bénéficient d'une réduction de la cotisation à hauteur de 50 %.

→ **De 21 ans à 25 ans,** la cotisation sera identique à celle des agents ou contractuels actifs.

→ **À partir du 3e enfant,** il n'y a pas d'augmentation de la cotisation familiale.

La prévoyance est-elle concernée par le dispositif ?

L'accord interministériel du 20 octobre 2023 améliore les prestations de prévoyance statutaires (liées à votre statut de fonctionnaire) prises en charge par l'employeur. Il prévoit notamment le maintien de 100 % de la rémunération la 1re année d'arrêt de travail.

Pour ce qui est de la prise en charge au-delà des garanties statutaires, celle-ci sera effectuée par la mutuelle sélectionnée. L'État participera à hauteur de 7 euros par mois.

Et pour les retraités ?

Les bénéficiaires retraités pourront s'affilier de manière facultative aux contrats collectifs de leur dernier employeur public, avec des garanties identiques à celles proposées aux agents actifs. Ils pourront en bénéficier sous certaines conditions.

→ **Les personnes déjà à la retraite** pourront s'y affilier dans l'année qui suivra la mise en place du contrat collectif.

→ **Pour les futurs retraités :** ils auront un délai d'un an à partir de leur passage à la retraite pour faire leur choix.

Le montant de la cotisation évoluera en fonction de l'âge et augmentera progressivement jusqu'à 75 ans. À partir de cet âge, la cotisation sera plafonnée à hauteur de 175 % de celle des actifs. Parallèlement, un fonds d'aide à destination des bénéficiaires retraités sera également mis en place.

Je suis adhérent de la MGAS, si la MGAS est sélectionnée, comment vais-je bénéficier du dispositif ?

Vous n'avez rien à faire, la MGAS procédera à la fermeture de votre contrat individuel et à votre préaffiliation au contrat collectif. Ensuite, vous recevrez par mail le formulaire permettant de finalisation votre inscription. *G. G.*

RECOMMANDEZ LA MGAS À VOS PROCHES POUR COMMENCER L'ANNÉE EN TOUTE SÉRÉNITÉ !

Et recevez 30 € de chèque-cadeau par parrainage

Voir conditions sur mgas.fr

Fin de la garantie accompagnement psychologique et psychothérapeutique

En avril 2022, l'État a déployé le dispositif « MonSoutienPsy » qui prévoit la prise en charge de huit séances par année civile chez un psychologue conventionné avec l'Assurance maladie. Ce dispositif pris en charge par le régime obligatoire et par la MGAS remplace, à partir du 1er janvier 2024, la garantie « accompagnement psychologique et psychothérapeutique » de votre contrat santé. Reste cependant inclus dans les contrats MGAS le service d'IMA Assistance consistant en l'accompagnement personnalisé par un psychologue clinicien en cas d'événement traumatisant (cinq entretiens téléphoniques par année civile).

Pour en savoir plus :

→ ***https://monsoutienpsy.sante.gouv.fr***

→ *Pour en savoir plus sur les services d'assistance IMA, rendez-vous sur votre espace adhérent, rubrique IMA S@nté.*

Budget du projet de loi de financement de la Sécurité sociale (PLFSS) 2024 : 252 milliards d'euros pour l'Assurance maladie

8,8 milliards d'euros, c'est le déficit estimé de la Sécurité sociale en 2023. Il sera de plus de 11,2 milliards en 2024.

Le Gouvernement espère une économie de 3,5 milliards d'euros, dont :
→ 600 millions d'euros de dépenses hospitalières ;
→ 1,3 milliard sur les produits de santé (essentiellement des baisses de prix des médicaments) ;
→ 300 millions sur les soins de ville, en particulier les laboratoires d'analyses ;
→ 1,25 milliard lié à la «responsabilisation» des professionnels et patients.
Le PLFSS vise la maîtrise des dépenses sociales et de santé de l'année à venir, ainsi qu'une meilleure prévision de ses recettes.

Les deux objectifs du PLFSS 2024

Le projet de loi souhaite pérenniser le modèle social français, le faire évoluer et garantir son financement. Par ailleurs, les parlementaires veulent poursuivre la modernisation du modèle de protection sociale au service de la santé, des retraites et de la solidarité.

> **Une baisse globale du budget santé bien que le budget prévention augmente.**

Les principales mesures adoptées à l'Assemblée nationale

→ Simplifier l'accès au vaccin contre les papillomavirus humains, dits virus HPV, qui infectent 80 % des femmes et des hommes au moins une fois dans leur vie et sont responsables chaque année de près de 6 400 cancers.
→ Rendre gratuit l'accès aux préservatifs en pharmacie pour tous les jeunes de moins de 26 ans.
→ Lutter contre la précarité menstruelle en prévoyant le remboursement des culottes et des coupes menstruelles pour les assurées de moins de 26 ans, ainsi que pour les bénéficiaires de la complémentaire santé solidaire sans limite d'âge, dès 2024.
→ Accompagner les assurés dans leur démarche de prévention à des âges clés de la vie.
→ Limiter la fraude dans les déclarations sociales des entreprises.
→ Augmenter les contrôles sur les arrêts maladie.
→ Soutenir les victimes de harcèlement scolaire et les orienter vers le dispositif MonSoutienPsy. **Source :** Gouvernement.

Comment la pair-aidance transforme le soin

La vie impose parfois de traverser des épreuves qui nous changent durablement. Qu'il s'agisse d'une altération physique ou mentale, voire sociale, la guérison consiste moins à escompter un retour à l'état antérieur qu'à envisager une adaptation. Toutefois, le parcours de rétablissement se révèle souvent long et compliqué. Et le soignant n'est pas nécessairement un sachant de l'expérience du trouble qu'il traite. C'est ici qu'interviennent les pairs-aidants.

Qu'est-ce que la pair-aidance ?

Le concept fondamental de la pair-aidance est de proposer à une personne en difficulté – et en complément de la prise en charge habituelle – un accompagnement par un tiers ayant connu la même situation, et maintenant rétabli.

Autrement dit, il s'agit – par exemple – de suggérer à une personne frappée par la paralysie d'un membre le soutien d'une autre personne rencontrant une situation similaire, et qui s'est réhabilitée.

Un médecin, un chirurgien, un kinésithérapeute et un psychologue prennent, bien entendu, en charge le traitement de ce type de handicap, et visent le rétablissement. Toutefois, même une carrière entière dédiée au soin des gens paralysés ne permet pas de vivre l'expérience vécue dans sa chair par un patient.

Ainsi, des personnes rétablies choisissent de contribuer à l'amélioration de la prise en charge et des traitements en témoignant de leur propre histoire, et de la façon dont ils ont surmonté cette épreuve. Il s'agit de la pair-aidance.

Un développement lent et tortueux

Les premiers exemples de pair-aidance s'observent notamment en psychiatrie

Par leur pratique, les pair-aidants montrent à des gens encore en dehors du soin, ou au début de la prise en charge, qu'une voie vers un nouvel équilibre est possible.

et en addictologie. Dans ces deux domaines, elle joue d'ailleurs un rôle de plus en plus important, du fait de sa pertinence et de sa capacité à capter des publics en détresse, mais parfois difficiles à approcher et à convaincre.
Les Alcooliques Anonymes, à partir des années 1930, constituent un bon exemple. Parce que l'entraide fait appel au vécu d'anciens malades, elle produit des résultats intéressants en évitant les biais moralisants (réels ou perçus comme tels). Le patient rétabli connaît les méandres de l'addiction, les moyens de s'en sortir, mais aussi les échecs et les rechutes. La légitimité de son discours dans un groupe de parole est très importante. En complément d'un parcours de soins, l'aide des pairs joue à plein.
En psychiatrie, le rapport au patient change après la Seconde Guerre mondiale, et aux percées spectaculaires offertes par la pharmacologie. Les personnes malades pouvant être stabilisées grâce aux neuroleptiques, il est devenu possible d'envisager un allégement de la méthode institutionnelle.

656
GEM
(Groupes d'entraide mutuelle) et
54 012
personnes accueillies
en 2021

C'est aussi à ce moment-là que les premiers témoignages de patients remettent en cause des approches archaïques, comme les a dépeintes le célèbre film de Miloš Forman, *Vol au-dessus d'un nid de coucou*. Des associations de patients et de familles d'hospitalisés se constituent afin de limiter une pratique trop descendante de la médecine.
Mieux considérés dans leur propre parcours de soins et grâce aux avancées de la science, des patients se rétablissement. Stabilisées, ces personnes constituent, dans un cadre de traitement renouvelé et lorsqu'elles le souhaitent, de précieux auxiliaires. Par leur pratique, les pair-aidants montrent à des gens encore en dehors du soin, ou au début de la prise en charge, qu'une voie vers un nouvel équilibre est possible.

Où en est-on aujourd'hui ?

La pair-aidance progresse et se structure, notamment en France. Plusieurs expérimentations ont validé la justesse du modèle, et invitent à faire évoluer le cadre juridique afin d'envisager sa professionnalisation en complément du bénévolat.
Citons, par exemple, le programme Un Chez Soi d'Abord, spécialisé dans l'accueil inconditionnel des personnes à la rue et en souffrance psychique, dont la prise en charge s'appuie sur des pairs-aidants.
Les GEM (pour Groupes d'Entraide Mutuelle), introduits par la loi du 11 février 2005, constituent une autre mise en œuvre intéressante – et un peu plus ancienne – de la pair-aidance dans le domaine du handicap mental ou cognitif.

La pair-aidance pour une meilleure réhabilitation psychosociale

L'une des applications les plus pertinentes de la pair-aidance est celle qui vise le rétablissement global des personnes souffrant de troubles psychiques chroniques et invalidants. On parle alors de réhabilitation psychosociale.

1. Qu'est-ce que la réhabilitation psychosociale ?

Cette démarche cherche à dépasser une approche purement médicale et sanitaire du soin psychiatrique. Elle s'attache à prendre en compte les dimensions psychiques, mais aussi corporelles, sociales, culturelles et familiales des personnes souffrantes. Par ailleurs, sa démarche vise à mobiliser les potentialités et les ressources préservées autant cognitives que relationnelles et familiales du patient. **Le principe est la personnalisation du soin, en se fondant sur des conceptions éthiques, philosophiques, psychiatriques, neuropsychologiques et scientifiques.** Dans sa pratique, la réhabilitation psychosociale fait intervenir une équipe pluridisciplinaire, et considère la personne comme un acteur de son rétablissement, et non un simple réceptacle de soins.

Dans un cadre où le pair-aidant est intégré à l'ensemble du traitement et reçoit lui-même un soutien, l'impact positif sur la vie des personnes malades peut être considérable.

2. En quoi la pair-aidance contribue-t-elle à ce rétablissement ?

Le pair-aidant joue un rôle essentiel dans les aspects thérapeutiques suivants :

→ Il représente **un soutien émotionnel** parce que le partage d'expérience similaire réduit le sentiment d'isolement qui accable les personnes frappées par le sort.

→ Il incarne **une sorte de modèle de réussite**, montrant par sa simple présence la possibilité de surmonter les épreuves à venir.

→ Il fournit **des conseils pratiques** précieux à hauteur de patient, ce qui échappe parfois aux professionnels du soin.

→ Il **réduit le sentiment de stigmatisation,** réelle ou perçue, qui s'ajoute au poids de la pathologie.

Dans un cadre où le pair-aidant est intégré à l'ensemble du traitement et reçoit lui-même un soutien, l'impact positif sur la vie des personnes malades peut être considérable.

Comment devenir pair-aidant ?

Certes, les avantages de la pair-aidance sont mieux compris, mais sa diffusion fait face à plusieurs défis. Si des praticiens restent sceptiques sur sa valeur ajoutée, la demande est globalement forte. À défaut d'être encore correctement structurée, la jeune filière de la pair-aidance ne forme pas assez de personnes opérationnelles. Car tous les patients ne sont pas des experts aptes, et il convient de les former correctement.

Pair-aidance : entre attrait pour la nouveauté et professionnalisation inaboutie

La pair-aidance n'est plus une affaire de militants dans les services hospitaliers, à quelques exceptions près. Cependant, la mobilisation du patient expert n'est pas encore une évidence, et ce pour plusieurs raisons.

Si le principe est relativement bien accepté, le premier problème reste l'intégration du patient expert dans le processus de soin. Face à des équipes bienveillantes, mais bien rodées, il n'est pas toujours simple de faire une place à ce nouvel acteur. Certains craignent des profils trop vindicatifs, voire contre la médicalisation. D'autres redoutent la substitution de participants plus économiques à des professionnels coûteux.

Le deuxième problème réside dans la disponibilité de l'intervenant. Il s'agit la plupart du temps d'un bénévole, et il n'en reste pas moins un ancien patient rétabli. La cohabitation avec des spécialistes peut demander des ajustements compliqués à obtenir dans un secteur – le soin – qui demeure sous tension.

Le troisième consiste à construire un cadre sécurisant pour toutes les parties prenantes, et qui passe par la professionnalisation du patient expert. Ce chantier complexe a déjà produit le médiateur de santé-pair (MSP), ainsi que la création d'un diplôme.

Le médiateur de santé-pair (MSP)

L'université de Bordeaux dispense une licence pro pour des personnes disposant d'un bac+2 et d'une expérience de parcours de soins en santé mentale. Sur plus de 300 heures de formation, l'aspirant médiateur de santé-pair pourra parfaire ses connaissances sur le secteur de la santé et rejoindre, alors, les près de 200 professionnels qui opèrent déjà dans les établissements français.

De son côté, l'Université des patients de la Sorbonne observe, avec le recul d'un peu plus de dix ans de pratique, les bénéfices d'avoir formé des patients experts dans le domaine de l'oncologie. Ces derniers se sont notamment approprié leur mission en proposant des formes innovantes d'éducation thérapeutique auprès d'organisations publiques et privées.

Sources du dossier

→ Association Alcooliques Anonymes – Aperçu sur AA (alcooliques-anonymes.fr, Tél. : 09 69 39 40 20)

→ *Un Chez Soi d'Abord : accompagner les personnes sans abri vers et dans leur logement*, santepubliquefrance.fr

→ Livret *Licence pro – Médiateur de santé-pair*, université de Bordeaux

→ *Les GEM en 2021 : une année marquée par leur renforcement*, CNSA

→ Réhabilitation psychosociale, article de l'Encyclopædia Universalis

→ *La pair-aidance*, gouvernement.fr

→ *Santé mentale : d'anciens patients se forment pour venir en aide aux malades*, lefigaro.fr

→ *Patients experts : des risques de dévoiement ?*, Inserm.fr

Diabète de type 2
Un chercheur de l'INSERM vers une innovation majeure en mode entrepreneurial

En 2016, Vincent Marion réalise une percée significative dans la compréhension du diabète de type 2. Il découvre une méthode pour rétablir la réactivité des cellules graisseuses à l'insuline. À la tête d'AdipoPharma, son entreprise issue de l'INSERM, il utilise cette innovation pour développer un traitement prometteur. En combinant les rigueurs de la recherche scientifique et la dynamique d'une start-up, il espère proposer rapidement un nouveau traitement.

Le diabète est une maladie grave qui touche près de 500 millions de personnes dans le monde. Le diabète de type 1 concerne des personnes dont le pancréas ne fonctionne plus correctement, tandis que celui de type 2 correspond au cas où les cellules de l'organisme deviennent résistantes à l'insuline. Autrement dit, elles ne parviennent plus à absorber suffisamment de glucose, qui finit par s'accumuler dans le sang.

Traiter enfin les causes du diabète type 2

Or, les traitements actuels du diabète de type 2 traitent des effets sans s'attaquer aux causes de la maladie. Ceux-ci se bornent à limiter l'apport de sucre par le foie, et à éliminer le trop-plein dans les urines. Et les effets secondaires ne sont pas sans conséquence…

L'idée de Vincent Marion, c'est de travailler à restaurer la sensibilité à l'insuline des cellules adipeuses, très impliquées dans la gestion de la glycémie. Mais comment est-il parvenu à

Glucose dans le sang.
(image illustrative non réaliste)

un tel raisonnement ? Celui-ci explique dans le magazine de l'INSERM qu'en se basant sur les travaux d'un chercheur australien, lui et ses équipes ont *« identifié que le tissu adipeux régule la glycémie à l'échelle du corps. Nous nous sommes concentrés sur le gène en question, ALMS1, et sa protéine. Nous avons alors compris comment cette protéine agit […] pour déclencher l'absorption de glucose »*. Et donc d'imaginer une molécule – avec le dépôt de plusieurs brevets – pour remettre sur les rails la gestion de la glycémie.

> L'idée de Vincent Marion, c'est de travailler à restaurer la sensibilité à l'insuline des cellules adipeuses, très impliquées dans la gestion de la glycémie.

Chercheur et entrepreneur : vers une biotech à succès ?

L'histoire aurait pu en rester là, en vase clos académique. Il n'en est rien. Dès 2017, Vincent Marion lance (avec le chercheur australien) ALMS Therapeutics. Or, à l'époque, un chercheur de l'INSERM ne peut diriger sa propre société. Il n'est qu'un consultant scientifique. *« 2018 est une année cauchemardesque, car rien ne fonctionne. L'entreprise ne parvient pas à développer le produit. Personne ne tient compte de mes conseils. »*

Après bien des péripéties, et la promulgation de la loi PACTE, Vincent Marion récupère enfin la présidence de son entreprise. Les freins se desserrent, les investisseurs reviennent et la molécule intitulée PATAS est lancée en production. La biotech vise des essais cliniques dès 2024 et un beau succès.

Source : « Le sang : soigner ses maladies et plus encore », *Inserm, le magazine* n° 57, Inserm.

Commotion cérébrale : **les étapes**

Choc dans le sport : qu'est-ce qu'une commotion cérébrale ?

L'organisation de la Coupe du monde de rugby en France est l'occasion de reparler des commotions cérébrales, en particulier dans le sport. Les traumatismes crâniens légers (TCL) peuvent en effet survenir lors de pratiques sportives rugueuses, comme un plaquage au sol. Pour que l'activité physique reste ludique et bénéfique pour la santé, voici quelques points à connaître.

Reconnaître une commotion cérébrale, pas si simple

Par un beau dimanche matin, vous chaussez les crampons pour aller rejoindre les copains sur le terrain et jouer ce fameux derby intercommunal. Certes, vous n'êtes pas au meilleur de votre forme physique et vous manquez un peu d'entraînement, mais il n'est pas question de laisser le trophée partir. En attrapant le ballon, vous glissez et vous vous étalez de tout votre long. Votre tête frappe la pelouse. Vous vous relevez, un peu sonné. S'agit-il d'une commotion cérébrale ?

Qu'est-ce qu'un traumatisme crânien léger ?

Une commotion cérébrale survient lorsqu'un choc produit un ébranlement du cerveau qui entraîne temporairement son dysfonctionnement. Autrement dit, lorsqu'une accélération-décélération brutale provoque la collision du cerveau contre le crâne. Traumatisé, l'organe tente de rétablir l'équilibre, ce qui peut demander du temps et du repos. Pour le blessé, les symptômes sont assez variés : troubles de l'équilibre, de la mémoire, de la concentration, voire maux de tête, nausées, etc.

Chaque année,
120 000 personnes sont victimes d'un traumatisme crânien, dont 75 000 d'un traumatisme léger.

Quelles sont les conséquences d'une commotion cérébrale ?

Dans 80 % des cas, les commotions cérébrales ne laissent pas de séquelles. Elles ont d'ailleurs tendance à passer inaperçues auprès des enfants, dont les plaintes sont parfois difficiles à cerner, et les sportifs de haut niveau, endurants au mal. Pour les autres, les séquelles risquent d'être importantes, avec un effet cumulatif en cas de chocs répétés. Des études scientifiques sont en cours afin de mieux cerner les conséquences. Des modifications dans les règles de sports jugés trop à risques ont été mises en place.

1 Impact ou accélération
À l'occasion – entre autres – d'un choc ou d'une chute, la tête est impactée. Une commotion cérébrale peut aussi être déclenchée par une accélération-décélération brutale.

2 Transfert d'énergie
L'énergie de l'impact est transmise au cerveau, ce qui peut provoquer un mouvement à l'intérieur du crâne.

3 Perturbation du fonctionnement du cerveau
Sous le choc, le cerveau subit des dérèglements qu'il tente de compenser.

4 Phase aiguë
Pendant quelques minutes et jusqu'à plusieurs heures, la personne va ressentir des symptômes de TCL qui doivent l'alerter, elle ou son entourage. Il est nécessaire de consulter un médecin ou les urgences.

5 Récupération
En quelques semaines et dans la plupart des cas, les effets de la commotion cérébrale se résorbent naturellement.

Même pour la recherche, identifier un TCL reste difficile

À l'INSERM, des chercheurs travaillent sur la question, car les enjeux sont importants. Il y a, d'un côté, le monde sportif professionnel, où le calendrier et la pression du résultat ne correspondent pas à un temps de convalescence suffisant. De l'autre, on retrouve le sport amateur, dont la sensibilisation au sujet et l'accès aux moyens de contrôle diffèrent.
Pour « valider » une commotion cérébrale, les scientifiques traquent les biomarqueurs sanguins. À ce titre, la protéine S100-B présente un intérêt certain. Ceux-ci se retrouvent dans les tests des joueurs de football américain après un TCL. Toutefois, la transposition au rugby n'est pas évidente, car des facteurs diffèrent, comme les équipements de protection.
L'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle est une autre piste intéressante. Celle-ci permet de « voir » sous certaines conditions des anomalies du mode par défaut du réseau neuronal. Le test autorise alors un diagnostic de TCL même si le joueur se sent « normal ».

Pour en savoir plus :
→ *www.france-traumatisme-cranien.fr*
→ *Livret #Bienjoué – Fédération Française de Rugby (ffr.fr)*

EN PRATIQUE

Le tableau de la commotion cérébrale

Pour établir un diagnostic médical précis et correspondant à votre cas personnel, nous vous rappelons qu'il est indispensable de consulter un médecin.

Ces signes doivent vous avertir si vous-même ou un proche venez de subir un impact à la tête.

Signes physiques
- → Maux de tête
- → Douleurs cervicales
- → Troubles de l'équilibre ou de l'audition
- → Intolérance au bruit
- → Flou visuel
- → Fatigue

Signes intellectuels
- → Troubles de l'attention
- → Troubles de la concentration
- → Troubles de la mémoire

Signes affectifs
- → Troubles du caractère ou de l'humeur (impatience, irritabilité, anxiété, dépression, culpabilité)
- → Reviviscence de l'accident, cauchemars

Sources : France Traumatisme Crânien

Avez-vous un sale caractère ? Évaluez-vous (en toute mauvaise foi) avec notre test

Ah, le caractère ! Ces traits et petits riens qui font de vous la personne unique que vous êtes, équilibrée et pondérée en toute situation. Vous en doutez ? Allons ! Vous avez très bon caractère, ce sont juste les autres qui… Bon, faites le test, c'est en effet plus sûr.

1. Un audacieux individu vous dépasse dans la file d'attente. Comment réagissez-vous ?
- ● Le regard noir, vous le bousculez pour repasser devant.
- ▲ Vous soupirez bruyamment.
- ★ Vous lui signalez gentiment que la file tient plus de la ligne droite que d'une mêlée de rugby.

2. Un cadeau qui ne fait pas mouche.
- ▲ Vous souriez, tout en imaginant déjà sa nouvelle vie sur un site de revente.
- ● Vous demandez le ticket de caisse. Tout de suite. Et de façon bien audible.
- ★ Vous remerciez et planifiez une opération de réaffectation de cadeau à la première occasion.

3. Bing ! Une rencontre brutale avec une épaule dans la rue.
- ● Vous vous retournez et dites votre façon de penser à l'imprudent.
- ▲ Vous marmonnez des imprécations tout en continuant votre route.
- ★ Vous vous assurez que l'autre va bien, c'est peut-être bien vous qui ne regardiez pas devant (même si ce n'est pas vrai).

4. Votre ami(e) est en retard. Encore.
- ▲ Vous marmonnez en fixant votre montre, comme si c'était elle la coupable.
- ★ Vous sortez votre livre, smartphone, ou autre et profitez du temps supplémentaire.
- ● Vous claquez la porte et partez.

5. Un inconnu vous critique sur Facebook.
- ★ Vous répondez avec une politesse qui ferait rougir le roi d'Angleterre.
- ▲ Vous ignorez et continuez à défiler, direction la prochaine vidéo.
- ● Votre contre-attaque est terrible.

6. Votre progéniture ramène une note abominable.
- ● Vous instaurez un régime dictatorial centré sur les devoirs.
- ★ Vous proposez un brainstorming familial pour résoudre cette petite crise.
- ▲ Vous haussez les épaules.

7. Vous ratez votre bus.
- ▲ Vous râlez sur la ponctualité des transports en commun auprès de votre voisin d'abri.
- ● Vous entrez dans une colère homérique, provoquant la fuite des autres usagers.
- ★ Vous voyez le bon côté des choses : plus de temps pour observer la rue.

8. Votre collègue s'attribue le mérite de votre projet. Que faites-vous ?
- ● Vous vous plaignez auprès de vos collègues, en espérant faire passer le message.
- ▲ Vous laissez couler, après tout, l'important c'est que le projet réussisse, non ?
- ★ Vous initiez une conversation ouverte et honnête.

Résultats
Majorité de ★ : Vous êtes une étoile brillante dans ce monde de brutes. Gardez le cap. – **Majorité de ● :** Vous êtes la version humaine d'un commentaire YouTube. Il conviendrait peut-être de repenser votre façon de voir les choses, non ?
Majorité de ▲ : Vous êtes sur le fil du rasoir, mi-moine zen, mi-Donald Duck. Ouf ! –

ESPRIT RETRAITE MUTUELLE

LA RETRAITE, C'EST LE MOMENT DE PRENDRE SOIN DE SOI

Participez à l'une des formations prévention

organisées par notre partenaire Esprit Retraite. La MGAS pourra vous accorder une allocation prévention de 350 € venant en déduction du prix de la formation.

Photo © Adobe Stock

DES FORMATIONS POUR ADOPTER UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

OPTIMISME ET ÉPANOUISSEMENT

Du 12 au 18 mai 2024
à Noirmoutier (85)

1085 € ou 735 € (1)

RETROUVER UN SOMMEIL APAISÉ

Du 9 au 15 juin 2024
à Roquebrune-sur-Argens (83)

980 € ou 630 € (1)

RÉUSSIR VOTRE RETRAITE

Du 20 au 24 mai 2024 (4 nuits)
à Roquebrune-sur-Argens (83)

720 € ou 370 € (1)

Du 23 au 28 septembre 2024 (5 nuits)
à Guéthary (64)

815 € ou 465 € (1)

BIEN VIVRE ET ÊTRE ZEN

Du 23 au 29 juin 2024
à Mur de Bretagne (22)

865 € ou 515 € (1)

Du 1er au 7 septembre 2024
à Carry-le-Rouet (13)

1040 € ou 690 € (1)

NUTRITION FORME ET SANTÉ

Du 30 juin au 6 juillet 2024
à Roquebrune-sur-Argens (83)

Du 25 au 31 août 2024 à Saumur (49)

1030 € ou 680 € (1)

REMISE EN MOUVEMENT

Du 2 au 8 juin 2024
à Carqueiranne (83)

Du 15 au 21 septembre 2024
à Noirmoutier (85)

935 € ou 585 € (1)

RESSOURCE ET BIEN-ÊTRE

Du 29 septembre au 5 octobre 2024
à La Baule (44)

1200 € ou 850 € (1)

(1) Si bénéficiaire de l'allocation prévention.

Pour plus d'informations : https://espritretraite.fr – 01 44 52 81 61 – contact@espritretraite.fr

Esprit Retraite – 62-68 rue Jeanne d'Arc 75013 PARIS

Mutuelle soumise aux dispositions du Livre III du Code de la Mutualité, immatriculée au répertoire SIRENE sous le n° 911 745 784

Sur mgas.fr, depuis mon espace adhérent, j'envoie mes documents à la Mutuelle

Depuis mon espace adhérent
https://adherents.mgas.fr
ou sur les réseaux sociaux

À distance, un conseiller peut m'accompagner pas à pas sur mon espace adhérent

01 44 10 55 55
du lundi au vendredi (8h30-17h00)

la plateforme téléphonique est accessible aux personnes sourdes et malentendantes

MGAS – TSA 30129
37206 Tours Cedex

En demandant un RDV avec le chargé de développement de ma région sur mgas.fr

mgas
MUTUELLE | SANTÉ PRÉVOYANCE SERVICES

JE CONTACTE MA MUTUELLE
EN TOUTE SIMPLICITÉ