

► **PRÉVENTION**

Insuffisance veineuse
Le vrai du faux

► **MGC PRATIQUE**

Baromètre de satisfaction
Découvrez les résultats

Thermalisme

L'eau, cette cure de jeunesse



Plus d'informations



Au cœur
du monde
cheminot



BÉNÉVOLES
RETRAITÉS



Mutuelle santé • Prévention • Prévoyance



Mutuelle Générale des Cheminots (MGC), mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la Mutualité, SIREN n° 775 678 550, dont le Siège social est situé 2 et 4 place de l'Abbé G. Henocque 75013 Paris, et au contrôle de l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution, ACPR, située 4 Place de Budapest - CS 92459 - 75436 Paris Cedex 09.

mutuelleMGC.fr



01 40 78 57 10
du lundi au vendredi,
9h à 17h30 (appel non surtaxé)



SOMMAIRE

Juin 2025

n° 35

- 4 ACTUS
- 6 ÉCHOS
- 7 SYSTÈME DE SANTÉ
Besoin d'un médecin le soir
ou le week-end ?
- 8 PROTECTION
SOCIALE
PMSS 2025 : à quoi sert-il ?
- 9 ENVIRONNEMENT
Cinq écogestes pour un jardin
vitaminé

10 DOSSIER

**L'eau, cette cure
de jouvence**

- 14 EN BREF
- 15 PRÉVENTION
Insuffisance veineuse
Stop aux idées reçues !
- 16 MGC PRATIQUE
Les résultats de notre
baromètre de satisfaction
- 18 À TABLE !
Tagliatelles de courgettes
et crevettes
- 19 À VOUS DE JOUER

PUBLICATION TRIMESTRIELLE DE LA MUTUELLE GÉNÉRALE DES CHEMINOTS

Organisme régi par le Code de la mutualité : 2 et 4, place de l'Abbé-Georges-Hénocque, 75637 Paris CEDEX 13. Tél.: 0140780691. Directeur de la publication: Bernard Laforge. Comité de rédaction: Céline Vingert, Pascale Lemerrier, Philippe Amiot, Thierry Vuittenez, Bérangère Barataud. Rédaction, conception graphique et fabrication: TOUTÉcrit, 24 rue du capitaine Ferber, 75020 Paris (Anne-Sophie Douet, Pierre Derrouch, Agnès Morel, Émilie Pernet et Laurent Flin). Tél. 09 72 63 66 01. ISSN: 02 421 046. Commission paritaire: 0221M06768. Dépôt légal: mars 2020. Impression: BLG Toul, 2780 Route de Villey St Etienne, 54 200 Toul. Couverture: © AdobeStock



Couverture - Origine papier: Suisse
Taux de fibres recyclées: 0 %. Ptot: 0,02 kg/tonne
Pages intérieures - Origine papier: Suisse
Taux de fibres recyclées: 58 %
Ptot: 0,006 kg/tonne
Certification: 100 % PEFC.
Certification PEFC (BLG Toul): BV/CdC/2162349



ÉDITORIAL



© D. Sanchez

par **Bernard Laforge**,
Président de la Mutuelle MGC

Protéger, alerter et construire

Chères adhérentes, chers adhérents,
À l'heure où les repères se déplacent et où les équilibres de notre système de santé sont mis à l'épreuve, notre responsabilité, en tant que mutuelle, est claire : protéger, alerter et construire.

Protéger, c'est ce que nous faisons au quotidien, avec des actions concrètes : renforcement de nos services de prévention, amélioration de vos parcours de soins, lutte contre les dérives du système comme la facturation abusive. C'est aussi continuer à vous écouter : les très bons résultats de notre dernier baromètre de satisfaction en témoignent.

Alerter, c'est refuser que la santé soit une variable d'ajustement budgétaire. L'augmentation annoncée de la taxe de solidarité additionnelle (TSA) sur les contrats de complémentaire santé va à l'encontre de l'intérêt des adhérents. Elle pénalise les plus fragiles, creuse les inégalités et brouille le rôle des mutuelles. Nous le disons clairement : la MGC, comme l'ensemble du mouvement mutualiste, ne peut se résoudre à être un simple collecteur d'impôts. Notre mission, c'est de vous couvrir, pas de compenser les déficits.

Construire, enfin. Avec vous. La MGC est née dans le monde cheminot, elle y a puisé ses fondations. Une nouvelle page s'inscrit dans notre relation et nous resterons aux côtés de cette population de cœur. Parallèlement, je tiens à réaffirmer avec force ce qui fait notre ADN : une organisation mutualiste ancrée dans l'histoire et tournée vers l'avenir, ouverte à tous.

Le 12 juin, vos délégués se sont réunis en Assemblée générale pour porter votre voix. Ce rendez-vous démocratique est au cœur de notre fonctionnement. À la MGC, chaque adhérent compte et chaque voix pèse. À ce titre, je salue nos bénévoles, engagés dans nos comités, qui font vivre les valeurs de solidarité et de proximité sur tout le territoire. Leur implication est l'un des piliers de notre existence.

La Mutuelle MGC n'oublie pas d'où elle vient, et sait où elle va !

Bonne lecture et à très bientôt,

Le chiffre

12

C'est, en moyenne, le nombre de résidus de pesticides contenus dans un bouquet de fleurs. C'est ce que révèle une enquête que vient de publier l'association de consommateurs *UFC-Que choisir*, après avoir testé les roses, gerberas et chrysanthèmes d'une quinzaine de bouquets achetés en boutique, grande surface ou en ligne. Parmi ces résidus, citons le Cyprodinil (fongicide) et le thiaclopride (insecticide) qui sont notamment des perturbateurs endocriniens potentiels.

Cancer du col de l'utérus : toutes mobilisées !

Juin est le mois de sensibilisation au cancer du col de l'utérus, qui est principalement causé par une infection persistante au papillomavirus humain (HPV), un virus sexuellement transmissible. En France, plus de 3 000 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année, entraînant près de 1 100 décès. La vaccination contre le HPV et le dépistage régulier sont les moyens les plus efficaces de prévention. Une infection persistante peut évoluer en cancer du col de l'utérus sur une période de 10 à 15 ans.



Trois priorités émergent du projet 2025-2030 de la HAS

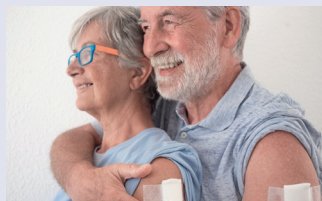


Face aux défis du système de santé, la Haute Autorité de Santé (HAS) vient de dévoiler son projet stratégique 2025-2030, duquel émerge trois priorités : promouvoir un parcours de santé intégré, défendre la qualité des soins malgré les tensions et préparer l'avenir en valorisant l'innovation. Un effort particulier sera porté sur la prévention et sur la santé mentale, ainsi que sur l'usage

du numérique au service des patients. Actrice clé de la qualité des soins en France, la HAS s'appuie sur son indépendance, sa rigueur scientifique et sa transparence pour accompagner durablement l'évolution du système de santé. Actrice indépendante depuis 2004, elle a permis à plus de 100 000 patients en impasse thérapeutique d'accéder précocement à des médicaments. Elle a aussi créé le premier référentiel national de qualité pour les établissements médico-sociaux.

► Pour aller plus loin : www.has-sante.fr/jcms/p_3474510/fr/projet-strategique-de-la-has

La vaccination contre les pneumocoques recommandée aux plus de 65 ans



En décembre dernier, la Haute Autorité de santé (HAS) a étendu sa recommandation de vaccination contre les pneumocoques à tous les adultes de 65 ans et plus, indépendamment de leur état de santé. Obligatoire pour les nourrissons depuis 2018, ce vaccin était jusqu'ici conseillé aux adultes immunodéprimés ou atteints de diverses comorbidités (insuffisance cardiaque, insuffisance respiratoire chronique, insuffisance rénale).

Concernant la coqueluche, maladie très contagieuse et dangereuse pour les nourrissons, des études relayées par Mpedia, communauté de 160 experts soutenue par Santé publique France, montrent que dans plus de 40 % des cas, les parents présentent un profil sérologique indiquant qu'ils ont transmis la maladie à leur enfant.

Une plateforme pour répondre aux interrogations sur la santé gynécologique



Développé par Kiffe ton Cycle, Uti a été créé pour que les jeunes femmes puissent avoir des réponses sûres par rapport aux questions qu'elles se posent sur les règles et le cycle menstruel. Sans inscription et anonyme, cet outil lancé le 8 mars a déjà dépassé le cap des 2 000 questions. Preuve qu'il répond à un réel besoin. Attention cependant à bien vérifier les informations délivrées, ce qui doit d'ailleurs toujours être le cas, à plus forte raison lorsque l'intelligence artificielle est utilisée pour la rédaction de contenus.

► Pour aller plus loin : uti.kiffetoncycle.fr

FRAUDE : AGISSONS ENSEMBLE !



Chambre particulière : attention aux facturations abusives

La Mutuelle MGC met en place des contrôles pour détecter les anomalies de facturation, notamment sur les chambres particulières. **Mais vous aussi, vous pouvez agir !**

Lors d'une hospitalisation, soyez attentif aux prestations facturées, car certaines d'entre elles peuvent être injustifiées :

- Vous êtes facturé pour une chambre individuelle, alors que vous avez séjourné en chambre double,
- L'établissement vous informe que votre état de santé justifie un isolement en chambre particulière,
- L'hôpital n'a plus de place en chambre double et vous installe en chambre individuelle... qu'il vous facture ensuite,
- Vous n'avez jamais demandé de chambre particulière.

Le saviez-vous ?

Selon la réglementation, une chambre particulière ne peut être facturée **que si le patient en a fait expressément la demande pour des raisons de confort.**

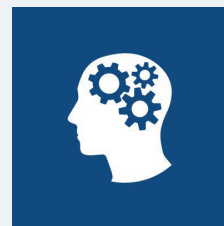
Les bons réflexes

- Vérifiez vos relevés de remboursement
- En cas de doute, contactez le service adhérent au 01 40 78 06 91 ou par messagerie depuis votre espace adhérent.

Pour plus d'infos, scannez le QR code



Un accompagnement en santé mentale avec MySantéclair



Besoin de soutien pour mieux gérer le stress, l'anxiété ou simplement prendre soin de

votre bien-être mental ? Via la plateforme de santé MySantéclair, vous pouvez accéder à un ensemble de services dédiés à la santé mentale : téléconsultation avec des psychologues, évaluation de son état psychologique, coaching bien-être, palmarès des meilleurs établissements prenant en charge les principaux troubles psychiatriques, etc. Ces services, inclus dans votre offre MGC, sont accessibles à la rubrique "MySantéclair" de votre espace adhérent !

Erratum

Une erreur s'est glissée en page 5 sur les conditions d'âge pour exercer le mandat d'administrateur. Il fallait lire : « Une limite d'âge maximale de 70 ans s'applique au moins aux deux-tiers des membres du Conseil d'administration. En tout état de cause, aucun membre du Conseil d'administration ne peut avoir plus de 75 ans. »

Visioconférence MGC Prévention

« Santé des jambes : prévenir les troubles circulatoires »



Ne manquez pas la prochaine visioconférence MGC dédiée à la prévention des troubles circulatoires, le jeudi 26 juin à 18 h. Le Dr Ariel Toledano, angiologue et spécialiste en médecine vasculaire, répondra à toutes vos questions ! **Inscrivez-vous sans attendre à l'adresse suivante bit.ly/4jvCwii ou en flashant le QR code.** Cette inscription vous permettra également de recevoir par mail le lien du replay, si vous n'êtes pas disponible le 26 juin.



Nos bénévoles à l'œuvre sur le terrain au plus près des adhérents

Comité de Lorraine Sud

Deux centenaires ont été mises à l'honneur par le comité local : **Germaine Robert** a accueilli nos bénévoles avec un grand sourire à son domicile, tandis qu'**Augustine Vasseur**, en séjour dans le Sud, a reçu sa récompense des mains de sa petite-fille.



Comité de Dunkerque-Calais-Boulogne



Lors de l'assemblée annuelle du 28 mars à Dunkerque, **Annick Crespel** et **Sylvie Philippo**, membres du comité, ont respectivement reçu les médailles d'argent et de bronze de la MGC pour leur engagement bénévole ! Félicitations à elles !

Comité des Deux-Sèvres & Vienne



Surpris et ému, **Marcel Beun** a reçu sa médaille du centenaire entouré de ses enfants, dans la Maison Partagée Âge & Vie de Saint-Maixent-l'École.



La MGC a tenu un stand lors du salon du train miniature, organisé les 12 et 13 avril à Jaunay-Marigny. Ce fut l'occasion de faire découvrir notre mutuelle aux passionnés de modélisme ferroviaire venus nombreux.

Disparition

Albert Pichon, ancien vice-président du comité local de Dijon, nous a quittés le 16 février à l'âge de 85 ans. La MGC présente ses condoléances à sa famille et ses proches.

Comité de l'Essonne



Le 16 mars dernier, nos bénévoles se sont mobilisés lors des foulées de Savigny pour sensibiliser le public à l'importance de l'activité physique.



Adhérent centenaire et amateur de douceurs, **Alexandre Samson** a reçu de la part des bénévoles son cadeau accompagné d'une boîte de chocolats.

Comité de Seine-Saint-Denis

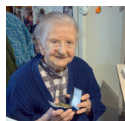


Les 8 et 9 février, le comité local a soutenu le tournoi de badminton qui s'est déroulé à Vaires-sur-Marne. La MGC a offert 50 coupes aux participants et tenu un stand d'information.



Adhérente depuis 1980, **Jeannine Picard** a reçu la médaille du centenaire des mains des bénévoles. Cette belle reconnaissance l'a beaucoup touchée.

Comité de Douai



À Gœulzin, **Suzanne Gardel** a fêté ses 100 ans chez elle, entourée de l'affection de ses filles et de l'équipe bénévole du comité, représentée par Micheline Dethoor et Francis Wlodarczak.

Comité de Metz



Fidèle adhérente depuis plus de 45 ans, **Hélène Lestoclet** a été honorée au cours d'une belle réunion de famille, en présence de Jean Barroy, administrateur honoraire.

Comité de Saintes-Charentes



Née en 1924 et adhérente depuis 1953, **Jacqueline Vincent** vit seule chez elle, entourée de ses trois enfants. Elle a été honorée par le comité local avec émotion.

Comité de la Manche



Adhérent depuis 1953, **Marcel Clerc** a reçu la médaille du centenaire. Ancien ouvrier devenu mécanicien sur locomotives vapeur, il a terminé sa carrière au dépôt de Cherbourg.

Comité Paris Ouest Rive Gauche



Née en 1925 et ancienne infirmière, **Jacqueline Wailliez** a partagé son secret de vitalité : « vouloir et faire ». Une belle rencontre avec nos bénévoles.

Comité d'Alsace



Le 5 avril, Claude Garcia a présidé sa dernière assemblée après 60 ans de militantisme mutualiste. Créateur de la section de Bischheim, il fut aussi président de comité et administrateur durant 35 ans. Son engagement sans faille a marqué l'histoire de la MGC. Qu'il soit chaleureusement remercié pour cette vie dédiée à la solidarité.

Comité du Berry



En mars, des élèves de CM2 ont participé à une session de prévention auditive organisée par l'association Saint-Doulchard Autrement et soutenue par le fonds de dotation de la MGC. Une action ludique et utile !

Besoin d'un médecin le soir ou le week-end ?

Votre enfant s'est égratigné le genou ou le coude, vous souffrez de migraine ou vous vous êtes fait une entorse pendant votre footing dominical... Avec la permanence des soins ambulatoires (PDSA), vous pouvez être soigné(e) sans encombrer les urgences. Mis en place depuis 2003, ce dispositif permet une prise en charge en dehors des jours et horaires de consultation.

Quel que soit votre lieu de résidence, vous pouvez bénéficier de la permanence des soins ambulatoires. Définie par le Code de la santé publique, la PDSA fonctionne généralement de 20 heures à 8 heures en semaine, et de 8 heures à 20 heures les dimanches et jours fériés, avec parfois des ajustements en fonction des spécificités locales. Ainsi, en Nouvelle-Aquitaine, la tranche dite de nuit profonde, qui va de minuit à 8 heures, n'est plus couverte par les médecins libéraux, en raison d'une activité insuffisante. Ces ajustements sont décidés par l'ARS Nouvelle-Aquitaine en concertation avec les professionnels de santé, afin d'adapter l'offre de soins aux réalités territoriales. Mais certaines structures, comme SOS Médecins ou des équipes mobiles, continuent toutefois d'assurer un service durant ces horaires.

Un accès centralisé

Partout en France, la prise en charge passe par un appel au 15. Quel en est le mode opératoire ? Un médecin libéral régulateur commence par évaluer la situation du patient. En s'appuyant sur les informations qui lui sont communiquées, il peut délivrer un conseil, proposer une consultation ou faire venir un médecin. « Cet échange préalable est important, car il permet d'orienter la personne suivant la gravité des symptômes qu'elle décrit et d'éviter, par exemple, qu'elle se rende inutilement aux urgences. Dans bien des cas, cela suffit pour répondre aux premières inquiétudes et rassurer », explique Karl Fleurisson, responsable adjoint du pôle soins de ville et hospitaliers à l'ARS de Nouvelle-Aquitaine. Les consultations sont assurées par des

médecins répartis suivant des secteurs au niveau départemental. Leur nombre est déterminé localement par les ARS, en lien avec les professionnels de santé.

97 % du pays couverts

Certains territoires disposent aussi de maisons médicales de garde, dont certaines sont situées à proximité d'un service d'urgence. « Elles limitent les déplacements de cabinet en cabinet et facilitent la mise en relation avec les hôpitaux », indique Karl Fleurisson. Pour autant, l'accès à une consultation se fait d'abord en appelant le 15, qui



Partout en France, la prise en charge passe d'abord par un appel au 15 où un médecin régulateur évaluera la prise en charge la mieux adaptée.

fonctionne partout en France, ou le 116 117 dans les régions où ce numéro harmonisé pour la PDSA est actif.

Si, dans 97 % du pays, la permanence des soins ambulatoires (PDSA) est assurée par les cabinets médicaux ou les maisons médicales de garde, d'après une enquête du Conseil national de l'Ordre des médecins parue fin mars 2025, l'efficacité de ce dispositif peut encore être améliorée. « L'élargissement aux infirmiers libéraux diplômés d'État a été établi par un décret du 19 février 2025, mais la mise en œuvre effective dépend désormais de la publication des textes d'application », précise Jérémie Atalaya, chargé de mission sur les urgences et la permanence des soins ambulatoires à l'ARS. L'objectif étant de renforcer l'offre de soins dans les territoires les moins bien pourvus, sans se substituer aux praticiens. Enfin, même si elle ne répond pas à tous les besoins, la téléconsultation permet également de bénéficier d'un premier diagnostic. Le site de l'Assurance maladie délivre également des informations dédiées à la télésanté. Pensez à vérifier si la prestation figure dans les garanties de votre complémentaire santé. 

Par Pierre Derroux

Médecine de garde : que dit la loi ?

La PDSA concerne principalement les généralistes, mais depuis le décret entré en vigueur le 19 février dernier, les infirmiers diplômés d'État et les sages-femmes peuvent également y contribuer. S'ils le font sur la base du volontariat, leur participation relève cependant de leurs obligations déontologiques. Lorsqu'aucune des démarches visant à compléter l'offre de soins n'a abouti, un préfet peut réquisitionner, à titre exceptionnel, tout médecin en exercice, à l'exception de ceux justifiant d'une exemption liée à leur âge ou à leur état de santé, comme le précise le Code de la santé publique.

► Pour aller plus loin : www.sante.fr/carte-des-lieux-de-soins

PMSS : un plafond discret aux effets bien concrets

En 2025, le plafond mensuel de la Sécurité sociale (PMSS) est fixé à 3 925 euros par mois, soit 47 100 euros par an, selon un arrêté publié le 19 décembre au Journal officiel. Ce montant, actualisé au 1^{er} janvier, reflète l'évolution des salaires dans le pays et sert de base à de nombreux calculs sociaux et fiscaux.

Salaires et indemnités	Montants	Montants	Montants	Montants
Salaires mensuels	1 624.93	2.4000	39.00	1 624.93
Majoration pour ancienneté	1 624.93	5.4000	87.75	1 624.93
Indemnité sujétion dimanche				
Déduction Congés Payés				
Indemnité Congés Payés				
SALAIRE BRUT TOTAL				
ACCIDENT TRAVAIL	1 624.93	12.8000	207.99	1 624.93
ALLOCATIONS FAMILIALES TAUX PL	1 624.93	1.6000	26.00	1 624.93
VEUVAGE	1 624.93	8.3000	134.87	1 624.93
MALADIE	1 624.93	0.1000	1.62	1 624.93
VIEILLESSE TOTALITE	1 624.93	0.3000	4.87	1 624.93
VIEILLESSE PLAFONNÉE	1 624.93	0.4000	6.50	1 624.93
FNAL SUR TRANCHE A	1 624.93	1.8000	29.25	1 624.93
CONTRIBUTION EMPLOI SOLIDARITE	1 624.93	4.0000	65.00	1 624.93
FNAL / TOTALITE / + 9 SAL.	1 624.93	0.1000	1.62	1 624.93
TRANSPORT	1 624.93	4.5000	73.12	1 624.93
ASSEDIC TA	1 624.93	1.2000	19.50	1 624.93
AGS	1 624.93	2.0100	32.66	1 624.93
RETRAITE CIRSE / 1ER TRANCHE	1 624.93	8.0000	1.74	1 624.93
AGFF Tranche 1	21.77			
PREVOYANCE CIRSE		0.5000	8.12	
TAXE 8% / PREVOYANCE	1 624.93	1.8270	29.69	1 624.93
CSG-CRDS NON DEDUCTIBLE	1 624.93	0.1800	2.92	1 624.93
CSG-CRDS DEDUCTIBLE	1 624.93	0.4500	7.31	1 624.93
Taxe apprentissage	1 624.93	4.2500	21.41	1 624.93
Formation continue	503.73	-0.1300	-211.24	503.73
Contribution au dvpt apprentis	1 624.93			1 624.93
Effort construction				
Taxe sur salaire s/totalité				
ALLEGEMENT FILLON				
TOTAL DES RETENUES				
PMSS				3 925

Le PMSS est réévalué annuellement, en principe au 1^{er} janvier, sur la base de l'évolution du salaire moyen.

Indicateur central de notre système social, le PMSS évolue presque silencieusement chaque année, mais ses répercussions sont bien réelles pour des millions d'assurés. En connaître le périmètre permet de mieux comprendre les mécanismes de solidarité et de redistribution qui structurent notre modèle social.

Un repère fondamental du système social

Instauré par les ordonnances du 4 et 19 octobre 1945, le PMSS n'est pas un seuil de revenu à atteindre ni un montant versé à l'assuré. C'est une valeur de référence utilisée dans le calcul de nombreuses cotisations et prestations. Il intervient par exemple dans la détermination des cotisations de retraite complémentaire, dans le

plafonnement des indemnités journalières versées par la Sécurité sociale (IJSS), dans l'élaboration des garanties des contrats de prévoyance ou de complémentaire santé, ou encore dans la validation des droits à la retraite. La distinction entre salarié dit « plafonné » ou « déplafonné » dépend notamment du rapport entre sa rémunération et ce plafond.

Une revalorisation annuelle... sauf exception

Réévalué annuellement, en principe au 1^{er} janvier, sur la base de l'évolution du salaire moyen, il a été revalorisé de 1,6 % pour 2025, alors qu'il l'avait été de 5,4 % en 2024 après trois années consécutives de gel. De 2020 à 2023, le plafond avait été maintenu à 3 428 euros mensuels. Une situation inédite liée

aux conséquences économiques de la crise sanitaire. Même s'il reste abstrait pour nombre de salariés, le PMSS a une incidence directe sur leur quotidien. Par exemple, les indemnités journalières sont limitées à 50 % de ce plafond, ce qui représente environ 1 962 euros mensuels en 2025. De la même façon, les garanties prévues dans les contrats de prévoyance sont fréquemment exprimées en pourcentage du PMSS, ce qui permet une actualisation automatique des montants servis. Les tranches de cotisation à la retraite, elles aussi, sont définies à partir de cette valeur. Plus discrètement, le PMSS peut aussi avoir un impact sur la validation des trimestres de retraite, qui dépendent du revenu sur lequel l'assuré a cotisé. Cela crée un lien indirect, mais réel, avec ce plafond.

Un outil pour la Sécurité sociale, mais pas seulement

Si l'on évoque généralement le PMSS, d'autres déclinaisons coexistent, tel le plafond annuel de la Sécurité sociale (PASS). Correspondant à douze fois le PMSS, il est notamment utilisé au niveau fiscal pour calculer les plafonds de déduction des contrats d'épargne retraite. Il existe également un plafond journalier utilisé plus ponctuellement, comme celui des arrêts maladie de courte durée. Mais le PMSS sert aussi de base pour le calcul des exonérations sociales sur les indemnités de rupture conventionnelle et de départ à la retraite. Il intervient aussi dans le cadre d'avantages fiscaux et sociaux de certaines mutuelles d'entreprise. Ces indemnités peuvent bénéficier d'exonérations, à condition de ne pas dépasser un certain multiple du PASS, ce qui élargit encore le champ d'action de cet indicateur méconnu. ●

Cinq écogestes pour un jardin vitaminé

Saviez-vous que le jardinage, aussi agréable soit-il, peut avoir des effets sur l'environnement ? Que vous disposiez d'une terrasse, d'un balcon ou d'un jardin, être en osmose avec la nature n'est pas si compliqué. Christophe Gatineau, agronome, nous a ouvert son carnet de bord et délivré de précieux conseils.

1 D'abord, le sol

Pour des cultures hors-sol (balcon, terrasse), la composition du substrat utilisé est déterminante : un mélange riche en compost, terre végétale et éléments drainants (billes d'argile ou sable grossier), aide à recréer un sol vivant, même en pot. Le choix de contenants en matériaux durables (bois certifié FSC : gestion durable des forêts, terre cuite non vernie) est préférable aux plastiques, pour limiter l'empreinte écologique. Mieux vaut choisir des contenants profonds, d'au moins 30 cm pour permettre aux racines de se développer correctement et de recréer un sol vivant.

2 Privilégier des espèces sobres

Privilégier des plantes peu gourmandes en eau et nécessitant peu d'entretien s'inscrit dans une approche

écoresponsable, puisque les espèces tirent d'elles-mêmes parti des ressources naturellement présentes dans le sol. « Je recommande aussi de miser sur les plantes médicinales, indique l'agronome Christophe Gatineau. Le thym, l'origan, le romarin, la sauge ou la lavande requièrent assez peu d'entretien et sont, par ailleurs, très appréciés en cuisine ». De plus, sachez que les espèces locales, c'est-à-dire celles que vous trouvez naturellement dans votre région, sont généralement plus résistantes aux maladies.

3 Utiliser des engrais naturels

Avec du compost ou des déchets recyclés, comme des épluchures de légumes, des coquilles d'œufs riches en calcium, la terre dispose de tous les nutriments dont elle a besoin. Les

feuilles mortes constituent aussi un excellent engrais. Pour faire soi-même du compost, rien de plus simple : prenez un bac, ajoutez-y un fond de terre, puis alimentez-le avec des apports variés, tels que les épluchures, le marc de café, l'herbe coupée, les tailles de haies ou les fleurs fanées. Aérez de temps en temps et le tour est joué.

4 Couvrir le sol

Le paillage, que ce soit avec des copeaux, de la paille ou des écorces, limite l'évaporation de l'eau, ralentit le développement des mauvaises herbes et protège le sol des variations de température. Pour être efficace, mieux vaut le renouveler une fois par an. En outre, le paillage organique contribue à enrichir le sol en humus, améliorant ainsi sa structure et sa fertilité au fil du temps. Il est également bienvenu de couvrir avec des plantes vivantes, comme les céréales, les coquelicots, les plantes aromatiques ou sauvages. Plus la végétation est dense, plus le sol reste fertile et vivant, ce qui favorise aussi la biodiversité.

5 Adopter un arrosage malin

L'eau étant une ressource précieuse, mieux vaut éviter de la gaspiller ! Pensez à arroser tôt le matin ou tard le soir, afin de limiter l'évaporation. Pour arroser moins et mieux, pensez à installer un récupérateur d'eau de pluie, dont les premiers prix se situent autour de 40 €. Il existe également des modèles compacts adaptés à des espaces restreints, tels les balcons. Un système de goutte-à-goutte est également efficace, notamment pour les plantes potagères et les fleurs fragiles, car il facilite l'infiltration de l'eau dans la terre jusqu'aux racines, où les plantes en ont le plus besoin. ○

Par **Émilie Pernet**



L'hôtel à insectes, une bonne idée ?

Ces abris ne sont pas toujours les plus adaptés, car « 90 % des abeilles vivent dans le sol », ainsi que le souligne Christophe Gatineau. Exposés aux intempéries, ils deviennent en effet rapidement des cibles pour les prédateurs. Le bon réflexe, selon notre expert ? Laisser en friche un coin du jardin, avec quelques pierres ou du bois mort, pour que les insectes choisissent eux-mêmes leur habitat.



L'eau, cette cure de jeunesse



Le thermalisme exploite les vertus de l'eau minérale naturelle à des fins thérapeutiques. En France, plus de 90 stations thermales agréées hébergent des établissements proposant des cures dont la vocation est de soulager des douleurs nées de pathologies. Elles doivent être prescrites par le médecin traitant ou un spécialiste pour que le patient bénéficie d'une prise en charge par l'Assurance maladie. Ce qui n'est pas le cas de la thalassothérapie, qui s'inscrit simplement dans un cadre lié à la détente. Par Anne-Sophie Douet

Au XVIII^e siècle, des médecins ont commencé à observer que certaines eaux minérales présentaient des bénéfices thérapeutiques spécifiques. Ils ont ainsi constaté que les eaux sulfatées amélioraient la digestion, que celles riches en bicarbonate étaient bénéfiques pour les troubles gastriques et les affections respiratoires, et que les eaux sulfurées favorisaient la guérison des lésions cutanées. C'est notamment grâce au médecin et philosophe Théophile de Bordeu, précurseur de la physiologie moderne, que ces propriétés ont été documentées et classifiées. Par ses observations cliniques, il a ainsi contribué à poser les bases du thermalisme médical moderne, en établissant des correspondances entre la composition minérale des eaux et leurs effets thérapeutiques.

Douze orientations thérapeutiques

Après la Seconde Guerre mondiale, les avancées médicales et scientifiques dans le domaine du thermalisme ont conduit à la reconnaissance officielle des cures thermales par la Sécurité sociale. Ainsi, à partir de 1947, une prise en charge financière a été décidée pour douze orientations thérapeutiques, correspondant à autant de domaines médicaux où les bienfaits thérapeutiques des eaux thermales ont été démontrés. C'est sur la base d'éléments cliniques et scientifiques que la prise en charge par l'Assurance maladie s'appuie aujourd'hui, garantissant ainsi aux patients des traitements efficaces. « Quatre domaines concentrent l'essentiel des prescriptions, souligne le professeur Christian-François Roques-Latrille, président de l'Institut du thermalisme à Dax et membre de l'Académie nationale de médecine. Il y a la rhumatologie, la phlébologie (système veineux), les voies respiratoires et la dermatologie. Les cures thermales ont ainsi démontré leur

efficacité, notamment sur les arthroses du genou, de la hanche, de la colonne vertébrale et de la main, mais aussi sur la fibromyalgie, qui est une maladie chronique se caractérisant principalement par des douleurs musculaires et touchant majoritairement les femmes adultes entre 30 et 60 ans. Sans oublier les séquelles de traumatismes, après une fracture par exemple. Les cures sont également prescrites aux patients souffrant d'insuffisance veineuse chronique et de lymphœdème, qui se matérialise par le gonflement d'une jambe ou d'un bras, mais aussi pour soulager les otites récidivantes, l'asthme et la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), qui est une maladie chronique des poumons notamment provoquée par le tabac ». Concernant la dermatologie, le médecin énumère le psoriasis, la dermatite atopique (maladie inflammatoire chronique de la peau, qui se caractérise par des poussées inflam-

matoires provoquant des démangeaisons, des rougeurs et des lésions cutanées) et l'eczéma.

500 000 curistes par an !

La médecine thermique peut aussi s'appliquer à cinq autres domaines définis par l'Assurance maladie, à savoir ceux relevant de l'appareil digestif, des maladies cardiovasculaires, du système

urinaire, de la neurologie et des troubles psychosomatiques. Ils regroupent des pathologies comme le syndrome du côlon irritable, le surpoids et l'obésité, les infections urinaires récidivantes, les prostatites chroniques, la maladie de Parkinson, la sclérose en plaques, les troubles liés à l'anxiété, la dépression réactionnelle, le burnout et la fatigue chronique.

Si les affections des muqueuses bucco-linguales (tissus tapissant l'intérieur de la bouche), la gynécologie et les troubles du développement de l'enfant entrent dans la liste des orientations thérapeutiques prises en charge par l'Assurance maladie, « elles concernent très peu de curistes aujourd'hui, car des traitements plus efficaces sont désormais privilégiés, précise Christian-François Roques-Latrille. Ainsi, en gynécologie, on compte moins de 500 curistes par an, qui viennent notamment pour soulager des douleurs pelviennes », alors que 500 000 patients font une cure chaque année.

Quoi qu'il en soit, avant d'établir sa prescription, le médecin s'assure que son patient ne souffre pas d'une pathologie qu'une cure pourrait aggraver (maladie inflammatoire ou cancer en évolution, insuffisances cardiaques ou respiratoires, hypertension), ni d'une allergie cutanée à l'un des minéraux présents dans l'eau. Afin de pouvoir suivre le parcours de soins proposé, le patient doit évidemment être autonome sur les plans moteur et cognitif.

Bains, massages et ateliers pratiques

Chaque établissement est agréé pour une ou plusieurs indications parmi les douze définies par l'Assurance maladie. « C'est le médecin thermal qui, en début de séjour, prescrit les soins les mieux adaptés à chacun des patients », explique



Chaque année, l'Association française pour la Recherche thermique (AFRETh) publie des études permettant d'évaluer les bienfaits thérapeutiques de la médecine thermique.



C'est au XVIII^e siècle que des médecins ont commencé à observer que certaines eaux minérales présentaient des bénéfices thérapeutiques.



Christian-François Roques-Latrille. Par exemple, en rhumatologie, la cure thermique permet d'accéder à divers soins, tels des bains, des massages avec de l'eau thermale ou encore des applications locales de boue, afin d'apaiser les douleurs grâce à l'effet décontractant de la chaleur et à l'action antalgique des massages, douches et jets hydromassants.

Les eaux souterraines ont, quant à elles, des vertus bénéfiques pour les patients souffrant de problèmes digestifs. À Vichy, l'eau alcaline évite les crises de goutte, tandis que l'eau sulfatée de Vittel est adaptée pour le traitement de la constipation. En dermatologie, le sélénium contenu dans l'eau de La Roche Posay favorise le développement des cellules normales, lesquelles jouent un rôle crucial dans le fonctionnement biologique, le maintien de la santé, la croissance, la réparation et le renouvellement des tissus. Et pour soulager les voies respiratoires, l'eau thermale d'Allevard est recommandée pour sa richesse en soufre à l'état gazeux, ce qui la rend particulièrement bénéfique pour des inhalations. « Les établissements proposent aussi, pour une grande majorité d'entre eux, un volet éducation à la santé avec des conférences ou des expositions sur le tabac ou l'alcool, par exemple, ou encore des ateliers pratiques. L'objectif est de permettre aux patients d'adopter les bons gestes, une fois rentrés chez eux », ajoute le professeur Christian-François Roques-Latrille.

Quelle efficacité et quels bénéfices ?

Depuis 2004, l'Association française pour la Recherche thermale (AFRETh) évalue les bienfaits thérapeutiques de la médecine thermale, autrement dit son service médical rendu. Elle a pour mission de promouvoir la recherche clinique en s'appuyant sur des procédés scientifiques rigoureux. Depuis sa création, elle a financé plus de 60 études

couvrant diverses orientations thérapeutiques telles que la rhumatologie, la phlébologie et la dermatologie. Elle s'engage à en publier les résultats et à les communiquer annuellement à l'Assurance maladie.

Ainsi, l'étude Thermarthrose, publiée en 2010 et portant sur l'arthrose du genou, a démontré qu'à une échéance de six mois, les patients ayant suivi une cure thermale indiquaient une amélioration significative de la douleur pour 11,4 % d'entre eux et de la fonction articulaire pour 8,5 %, contre 4 % et 3 % pour ceux appartenant à un groupe témoin. Ces effets bénéfiques se sont même maintenus jusqu'à neuf mois après la cure. Autre exemple avec l'étude Stop-Tag (2011), qui a comparé l'efficacité d'une cure thermale et d'un traitement à base de paroxétine, un antidépresseur, pour soulager les troubles anxieux généralisés (TAG). Résultat : une réduction de l'anxiété d'au moins 50 % a été enregistrée chez 56 % des curistes, avec des effets encore visibles six mois après, contre 28 % chez les patients ayant pris de la paroxétine. Mentionnons également l'étude CPS (2022) qui s'est penchée sur les bienfaits d'une cure thermale sur la prévention de la fragilité chez les personnes âgées. Les résultats ont indiqué une amélioration des capacités fonctionnelles et une réduction du risque de dépendance. Enfin l'étude FIETT (2022) a analysé les vertus d'une cure thermale sur les patients atteints de fibromyalgie, une maladie chronique qui se caractérise principalement par des douleurs diffuses et persistantes dans tout le corps, souvent associées à une grande fatigue, des troubles du sommeil et des troubles cognitifs. Les participants ont rapporté une diminution significative de la douleur et une amélioration de leur qualité de vie. Ces effets positifs ont été maintenus à moyen terme. 



Les bains, massages ou applications locales de boue permettent d'apaiser les douleurs en conjuguant l'effet décontractant de la chaleur et l'action antalgique des soins.

Cure thermale ou thalasso ?

La thalassothérapie recourt aux bienfaits de l'eau de mer et des éléments marins (algues, boues, etc.) à des fins de détente, de remise en forme et de prévention du stress. Les centres de thalassothérapie sont situés sur le littoral atlantique, pour la majorité d'entre eux, et utilisent l'eau qu'ils puisent à proximité et à une certaine profondeur pour en garantir la qualité. Contrairement à la cure thermale, la thalassothérapie n'est pas considérée comme un traitement médical et ne nécessite donc aucune prescription. Non pris en charge par l'Assurance maladie, les séjours, d'une durée variable, sont accessibles à tous et aspirent principalement à l'amélioration du bien-être physique et psychique.

« Une cure thermique, c'est tout sauf des vacances ! »



Pendant trois semaines, les patients qui suivent une cure en rhumatologie bénéficient de soins nécessitant assiduité et efforts, comme l'explique le **Pr Francis Berenbaum**, chef du service rhumatologie de l'hôpital Saint-Antoine et professeur à Sorbonne-Université.

Peut-on considérer le thermalisme comme une médecine douce ?



Non, au contraire ! C'est une médecine à part entière, qui fait partie de l'arsenal thérapeutique pour 12 domaines de santé, parmi lesquels la rhumatologie. La cure thermique a de réels bénéfices, notamment sur l'arthrose, qui abîme les articulations et touche 10 millions de Français. La cure propose des traitements non médicamenteux et des séances d'activité

physique pour atténuer les douleurs chroniques et rendre de la mobilité aux patients.

Quels soins sont-ils appliqués, en matière de rhumatologie ?

Pendant 18 jours, les curistes sont mis en mouvement dans l'eau. L'apesanteur facilitant grandement la mobilité, ils apprennent ou réapprennent à bouger grâce à des exercices. Mais, s'ils les soulagent, ils ne sont pas suffisants. Il est indispensable d'informer et d'aider les patients à mieux gérer leur pathologie, une fois de retour chez eux. Une cure thermique, c'est tout sauf des vacances !

En quoi cette « éducation thérapeutique », à laquelle vous faites référence, consiste-t-elle ?

Elle porte notamment sur des conseils diététiques, puisque le surpoids a des effets sur des articulations abîmées, mais aussi des recommandations pour améliorer l'hygiène de vie, ainsi que des préconisations en matière d'activité physique. L'objectif est que les patients soient mieux armés pour vivre avec l'arthrose, dont on ne guérit pas.

Que peuvent-ils en attendre ?

Le but est qu'ils prennent moins de médicaments et qu'ils mettent en pratique les conseils qu'ils ont reçus lors de la cure, afin d'atténuer durablement les douleurs.



Prise en charge : comment procéder ?

L'Assurance maladie prend en charge les cures thermales sous certaines conditions. La cure doit impérativement être prescrite par un médecin traitant ou un spécialiste, ciblant l'une des douze orientations thérapeutiques reconnues telles que la rhumatologie, les voies respiratoires ou les troubles neurologiques. Les cures préventives ou de bien-être, comme la thalassothérapie, ne sont pas remboursées. La cure doit obligatoirement se dérouler dans un établissement agréé par l'Assurance maladie. La durée du séjour doit être de 18 jours effectifs par année civile, sauf exceptions médicalement justifiées.

Concernant les remboursements, le forfait de surveillance médicale est pris en charge à hauteur de 70 %, sur une base tarifaire de référence fixée à 80€ pour un médecin conventionné. Ce forfait correspond aux honoraires perçus par le médecin thermal pour assurer le suivi du patient durant sa cure thermique. Il inclut généralement la consultation initiale, le suivi durant la cure, ainsi qu'une consultation finale. Quant au forfait thermal, il est couvert à hauteur de 65 % du tarif conventionnel. Le reste à charge de 35 % peut être couvert, totalement ou partiellement, par votre mutuelle, suivant le contrat et les garanties dont vous disposez. Soyez vigilants car si l'établissement thermal applique des tarifs plus élevés que le tarif conventionnel, ce qui est fréquent pour certains soins ou forfaits dits de confort, la différence n'est pas prise en charge par l'Assurance maladie.

Les frais de transport sont également remboursés (55 % des tarifs SNCF en 2^e classe), tout comme l'hébergement (65 %), à condition de pouvoir justifier d'un plafond de ressources (14 664,38 € pour une personne seule, majorés de 50 % par ayant droit). Des exceptions existent pour les affections longue durée (ALD) et les accidents du travail, où la prise en charge est de 100 %.



Le chiffre

50 %

C'est le chiffre publié par l'INSEM dans le dernier numéro de son magazine. Selon l'Organisation mondiale de la santé, une personne sur deux sera allergique dans le monde d'ici 2050. On y apprend aussi que les allergies, quelle qu'en soit la cause (pollen, acariens, médicaments, etc.), touchent aujourd'hui 30 % des Français, selon l'Anses. Ce chiffre a plus que triplé en 30 ans.

► Pour aller plus loin : www.inserm.fr/magazine/inserm-magazine-n64

La viande a moins la cote

Selon un sondage réalisé par Harris Interactive et le Réseau Action Climat, dévoilé en mars 2025, 53 % des Français assurent qu'ils ont réduit leur consommation de viande. S'ils sont 52 % à indiquer que ce choix est lié à l'augmentation des prix, 38 % soulignent que c'est pour des raisons de santé, 35 % évoquent la préservation de l'environnement et 33 % celle du bien-être animal. La viande rouge lorsqu'elle est consommée trop fréquemment favorise l'apparition de maladies cardiovasculaires, d'inflammations et du diabète. Les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, fèves, pois cassés), les oléagineux et graines (amandes, noix, graines de chia, de lin et de courges), les œufs et produits laitiers, ainsi que les poissons de mer constituent d'excellents alternatives à la viande.



Regarder la nature, même en image, réduit la perception de la douleur

Des chercheurs de l'Université de Vienne ont récemment démontré que la simple observation d'images de nature atténue la perception de la douleur, en réduisant l'activité cérébrale associée. Cette étude, publiée en mars 2025 dans *Nature Communications*, s'appuie sur des travaux antérieurs, notamment ceux de Roger Ulrich, qui avaient déjà montré que les patients ayant vue sur un espace vert prenaient moins d'analgésiques et se rétablissaient plus rapidement. Les chercheurs autrichiens ont enregistré l'activité cérébrale de 49 volontaires exposés à diverses images, tout en recevant des stimulations douloureuses. Les résultats révèlent que la visualisation de paysages naturels réduit l'activité dans les zones du cerveau liées à la perception de la douleur, ce qui ouvre des perspectives quant à l'amélioration de la prise en charge de cette douleur.

Un compte TikTok pour lutter contre les faux conseils santé



D'après une étude sur les fake-news dans le secteur de la santé, menée pour Harmonie Santé en partenariat avec l'INSERM, 52 % des Français affirment avoir déjà été confrontés à de fausses informations. Afin d'enrayer ce phénomène et d'apporter sa pierre à l'édifice, le syndicat de jeunes médecins RéAGJIR vient de lancer le compte @healthbuster5, que l'on pourrait traduire par Décodeurs santé.

Déjà une dizaine de vidéos fiables et pédagogiques sont en ligne. L'objectif de cette initiative est d'apporter un contrepoint médical aux intox diffusées par certains influenceurs. Les internautes peuvent y contribuer en signalant des contenus douteux pour alerter ces professionnels de santé engagés. 66 % des personnes interrogées dans le cadre de l'enquête considèrent d'ailleurs que la santé est un secteur particulièrement propice à la désinformation.

CBD et certains médicaments ne font pas bon ménage



L'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) a alerté, le 11 mars dernier, sur les risques liés à la consommation de CBD associée à la prise de certains traitements. Elle a publié cet avis, après le signalement par des centres antipoison de 58 cas d'interactions survenus après la consommation de produits contenant du CBD entre 2017 et 2023. L'ANSM liste 17 familles

de médicaments à risque, dont les analgésiques, anticoagulants, antidiabétiques, antibiotiques, antifongiques, antidépresseurs, antiépileptiques, antipsychotiques, hypnotiques, ainsi que les traitements de substitution des opiacés. Précisant que cette liste disponible sur son site Internet n'est pas exhaustive, elle invite donc les patients à la plus grande prudence, en soulignant que le CBD est « susceptible d'interagir avec d'autres types de médicaments qui ne sont pas encore identifiés ».

► Pour aller plus loin : ansm.sante.fr/actualites/melanger-cbd-et-medicaments-ce-nest-jamais-anodin

Insuffisance veineuse : stop aux idées reçues !

Impatiences, lourdeurs, picotements dans les jambes... Les signes annonciateurs d'une insuffisance veineuse sont multiples et encore trop souvent négligés. Il est temps de lever les doutes pour agir au plus tôt.

1 « L'insuffisance veineuse, ce n'est pas grave »

Certes, il peut s'agir au départ d'une simple varicosité sur la jambe, ne faisant penser qu'à un léger problème esthétique. Mais cela peut aussi refléter un mauvais état veineux plus interne qu'il est important de diagnostiquer et de prendre en charge pour éviter les complications. Car au fil du temps, des veines plus importantes peuvent être touchées, avec le risque de voir apparaître une varice, veine bleue plus dilatée et en relief. À ce stade, le retour veineux ne fonctionne plus très bien, il y a une mauvaise épuration des toxines et la peau, moins oxygénée, cicatrise mal, principalement au niveau de la cheville. Elle devient plus foncée et plus exposée à un risque d'eczéma, de démangeaisons ou d'œdème. Il y a aussi un risque augmenté de thrombose variqueuse : une varice peut se boucher et entraîner une phlébite, voire une embolie pulmonaire. La vigilance est donc de mise.

Des parois veineuses fragilisées

Lorsque les parois des veines ne sont plus suffisamment toniques ou quand les valvules situées sur les parois veineuses dysfonctionnent, il se produit alors un mauvais retour veineux : le sang reflue vers le bas au lieu de remonter dans la veine vers le cœur. Plus l'insuffisance veineuse s'aggrave, plus il y aura une distension des vaisseaux avec l'apparition d'une varice. Le sang va alors stagner dans les veines des membres inférieurs.

Si la maladie évolue lentement, être suivi(e) par un médecin permet d'engager un parcours de soin le mieux adapté.



2 « Il n'y a rien à faire »

Il existe au contraire des mesures efficaces pour stopper l'évolution d'une

maladie veineuse. Dans un premier temps, une échographie doppler permet d'évaluer l'état veineux pour traiter ensuite spécifiquement la zone touchée. Différents traitements peuvent être proposés, comme la sclérothérapie, qui consiste à injecter un produit pour rétracter la veine et faire en sorte qu'elle arrête de se dilater. Si besoin, une petite chirurgie peut aussi être envisagée.

3 « Ça fait mal »

Paradoxalement, la douleur est souvent ressentie à un stade où il n'y a pas de réel problème veineux. Quand des varices importantes apparaissent, une forme d'anesthésie se met en place. On ne ressent presque plus rien alors que la maladie veineuse est à un stade plus avancé avec un risque important de complications.

4 « Jambes gonflées, j'arrête de boire »

Surtout pas ! Si vous ne buvez pas suffisamment, vos reins risquent de devenir paresseux et de moins bien fonctionner. Cela pourrait alors aggraver la situation. Pensez à vérifier la couleur de vos urines : si elles sont foncées, cela indique que vous ne buvez pas assez. Dans tous les cas, n'hésitez pas à consulter votre médecin. 

Comment prévenir les troubles circulatoires ?

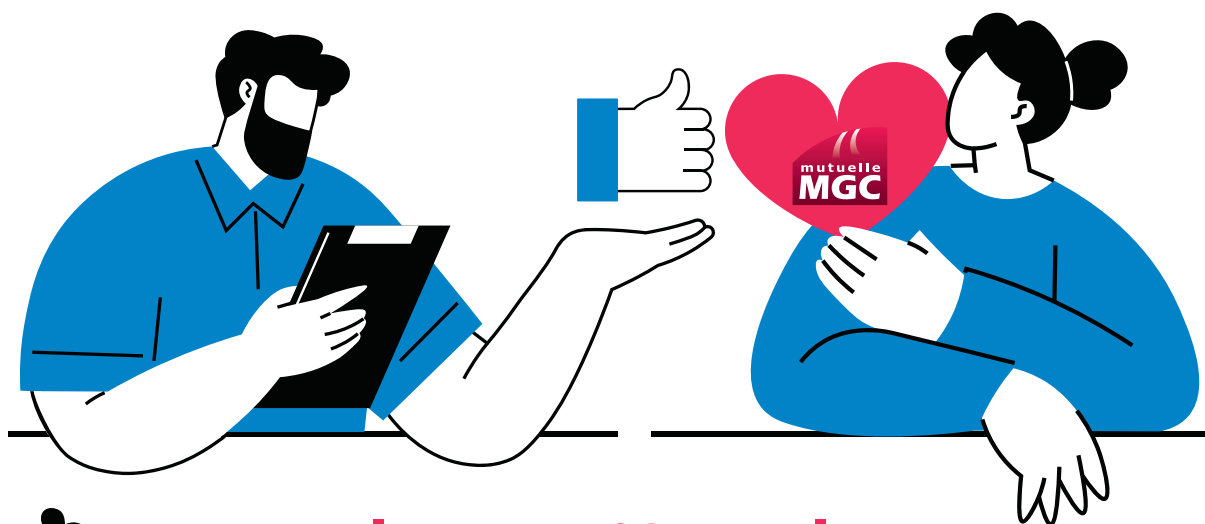


Participez à la prochaine visioconférence MGC Prévention, le jeudi 26 juin à 18h, intitulée « **Santé des jambes : prévenir les troubles circulatoires** ». Le Dr Ariel Toledano, angiologue et spécialiste en médecine vasculaire, répondra à toutes vos questions. **Inscrivez-vous à l'adresse suivante <https://bit.ly/4jvCwii> ou en flashant le QR code.** Cette inscription vous permettra également de recevoir le lien du replay si vous n'êtes pas disponible le 26 juin.

Résultats de l'enquête de satisfaction

Chaque année, en partenariat avec l'institut d'études INIT, nous interrogeons un panel représentatif d'adhérents pour mesurer votre satisfaction. Malgré une forte inflation toujours présente, vous êtes nombreux à vous déclarer satisfaits de la Mutuelle MGC. Merci à celles et ceux qui ont pris part à cette enquête et contribuent, par leurs retours, à l'amélioration continue des services proposés. Votre confiance est notre moteur.

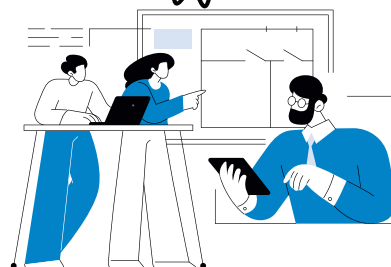
LES CHIFFRES CLÉS DU BAROMÈTRE DE SATISFACTION 2024



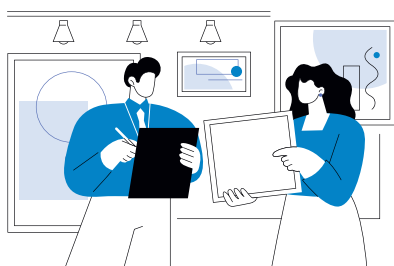
89 %
des adhérents
sont **satisfaits**
de la mutuelle



91 %
des adhérents
recommanderaient
la MGC à un proche



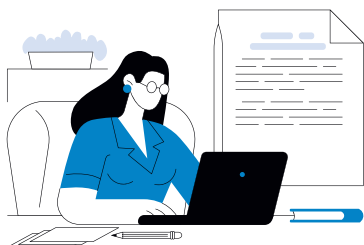
95 %
des adhérents
indiquent que **la mutuelle**
MGC est fiable



92 %
des adhérents envisagent de **poursuivre**
leur contrat l'année prochaine



92 %
des adhérents sont **satisfaits des délais**
de remboursement



DES AMÉLIORATIONS NOTABLES SUR LE SUIVI DU CONTRAT

83 %

sont satisfaits
du niveau
de garanties
du contrat

↑ +6 points

68 %

sont satisfaits
du montant de
cotisation par
rapport à la
couverture

↑ +1 point

92 %

sont satisfaits
de la gestion des
remboursements



73 %

sont satisfaits de
l'accompagnement
de la MGC

↑ +7 points

UN CONTACT TRÈS APPRÉCIÉ

Parmi les adhérents nous ayant contacté en 2024

59 %

l'ont fait par téléphone

95%
sont satisfaits
du contact
téléphonique



37 %

via l'espace adhérent
sécurisé

86%
des adhérents
sont satisfaits
des contacts
via l'espace
adhérents



↑ +8 points

10 %

via l'application



DES OUTILS DIGITAUX PLÉBISCITÉS

	L'espace adhérent	L'application mobile
Vous connaissez	86%*	49% ↑ +5 points
Vous utilisez	75% ↑ +4 points	25% ↑ +3 points
Votre niveau de satisfaction	93%	92%

MGC MAG : DES LECTEURS SATISFAITS DE LA QUALITÉ

Taux de réception **87 % → 86 %** **86 %** sont satisfaits de la qualité

Taux de lectorat

55 %

2023

57 %

2024





Tagliatelles de courgettes et crevettes

Ingrédients (pour 2 personnes)

2 courgettes
200 g de queues de crevettes crues décortiquées
2 c.s. d'huile d'olive
2 gousses d'ail
Quelques feuilles de basilic frais

► Pour la marinade

1 gousse d'ail
2 c.s. d'huile d'olive
Piment d'Espelette
Le jus d'un 1/2 citron

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Préparation

- Préparez la marinade des crevettes : dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail haché, le piment d'Espelette et les crevettes.
- Laissez mariner au moins 15 minutes.
- Lavez les courgettes puis détaillez-les en tagliatelles, à l'aide d'un économe ou d'une mandoline.
- Mettez deux cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Faites-y revenir les tagliatelles de courgettes et 2 gousses d'ail pendant quelques minutes. Salez et poivrez, puis réservez.
- Ajoutez ensuite les crevettes et faites-les revenir quelques minutes.
- Au moment de servir, ajoutez le basilic ciselé.

Bon appétit !

LE + PRÉVENTION

Riche en fibres, la courgette favorise une stimulation en douceur du transit intestinal. Elle renferme aussi des vitamines antioxydantes, qui permettent de lutter contre le vieillissement cellulaire, ainsi que des minéraux.



Faites le plein d'idées recettes sur le site www.mgc-prevention.fr ou flashez le QR code!



- Idée de lunchbox

- Tagliatelles de courgettes et crevettes
- Une semoule au lait
- Un fruit de saison

A VOUS DE JOUER

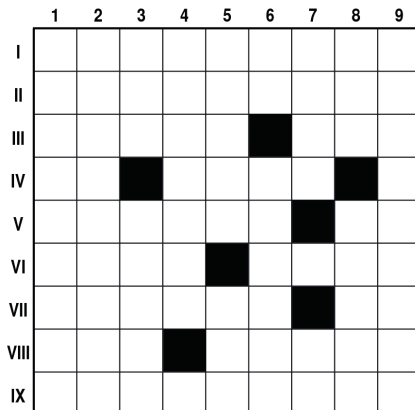
MOTS CROISÉS

HORIZONTALEMENT

I. Fromage italien. **II.** Dans l'Histoire, ils précèdent les robots. **III.** Quelques milliers de toises, selon les lieux. Après cela, on imagine la suite. **IV.** Préposition. Gouffre naturel. **V.** Un X-Men à la française. Adresse sur Internet. **VI.** Abattre. Drogue assez populaire. **VII.** Sœur d'Antigone. Platine au labo. **VIII.** Sortie de la maternité. Sur la patte du coq. **IX.** Agent de liaison.

VERTICALEMENT

1. Quelque part entre Mer Morte et Mer Méditerranée. **2.** Exorbitantes. **3.** Supprime. Retarde. **4.** Un dragon légendaire en France. **5.** Clôt un alphabet. Elle finit en plein chœur. **6.** Note du chef. Très enflammé. **7.** Retranchée. Bout du doigt. **8.** Réseau familial. Contribution peu volontaire. **9.** Vieux fusil.



SUDOKU

		3		2				
7	4					1		2
		9		1				7
6		3		9	7			
	7						8	
			3	4		5		9
5				2		8		
4		7					6	5
					8		1	

MOTS FLÉCHÉS

INSTRUMENT À VENT HAUT LIEU	GUET-APENS BLÉ AFRICAIN	PARTICIPE PASSÉ LEVÉES DU CORPS	TORD-BOYAUX	NÉCESSAIRE À COUTURE OS DU BRAS	POUFFÉ ANDALOU	FAIT UN CHOIX FONDER	RELATIVE AU SCRUTIN
			MALFAISANT VERBE HAUT				
CAPITALE DU GABON DÉLAYÉ						AROMATE PÉRIODE	
			ESPION ROYAL BARDEAU		TRÈS ÉTENDU PLAT DE LÉGUMES		
OISIVE	MALADIE INFANTILE PARESSEUX						L'OPINION
				PRONOM PERSONNEL METTRE LES GAZ		ÉMISSION GAZEUSE FERONT L'AFFAIRE	
PAS FUTÉE DANS LA GAMME			DÉCOLORÉ PRINCESSE ORIENTALE			DRAME JAPONAIS DEUX SUR SCÈNE	
	REVERS ESPACE PUBLIC		GOUPIL ALCOOL				APPENDICE
SUR L'ÉCHIQUEUR	TRAITRE OBSTACLE			GRANDE FÊTE PRONOM RÉFLÉCHI			
		EN BONNE SANTÉ			JOUR DE FÊTE		
CONDIMENT		FIRENT LE LIEN				DÉMONS- TRATIF	

Jeux et solutions © www.fortissimots.com

SOLUTIONS

HORIZONTALEMENT
I. PROVOLONE. **II.** RUINOMATES. **III.** LIEUE. **IV.** EN.
V. SERVAT. **VI.** TUEUR. **VII.** ISMENE. **PT.**
VIII. NEE. **ERGOT.** **IX.** ESTAFETTE.
VERTICALEMENT
1. PALESTINE. **2.** OMEGA. **NEF.** **6.** LA. **ULCERE.** **7.** OTEE. **CT.** **8.** NET.
5. OMEGA. **NEF.** **6.** LA. **ULCERE.** **7.** OTEE. **CT.** **8.** NET.
IMPT. **9.** ESCOPETTE.

1	3	6	2	7	5	9	4	8
2	9	4	1	3	6	5	7	8
3	2	5	6	8	7	1	4	9
4	8	7	9	3	1	2	6	5
5	6	1	7	2	4	8	9	3
6	2	1	8	3	4	6	5	7
7	9	4	1	5	2	3	8	6
8	5	3	8	9	7	4	2	1
9	8	2	9	4	1	3	6	5

E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
S	O	M	M	E	T	N	I	S	E
L	I	B	R	E	V	I	L	I	T
D	I	L	I	B	R	E	V	I	L
O	S	C	A	R	L	A	T	I	N
I	N	E	S	C	A	R	L	A	T
R	E	N	E	S	C	A	R	L	A
R	E	N	E	S	C	A	R	L	A
R	E	N	E	S	C	A	R	L	A
F	O	U	S	A	I	N	I	N	S



Application mobile Mutuelle MGC

**Votre espace adhérent
toujours à portée de main.**



**simple
pratique
intuitif**



mutuelleMGC.fr

C'est par là !



Mutuelle Générale des Cheminots (MGC), mutuelle régie par le Code de la mutualité et soumise aux dispositions de son Livre II, SIREN n° 775 678 550, dont le Siège social est situé 2 et 4 place de l'Abbé G. Hénocque 75013 Paris, et soumise au contrôle de l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution, ACPR, située 4 Place de Budapest - CS 92459 - 75436 Paris Cedex 09.

