REVUE DE LA MUTUELLE CENTRALE DES FINANCES

Octobre 2017 - N° 182

HALTE AUX IDÉES REÇUES...

La MCF, c'est aussi pour les enfants, étudiants et élèves des écoles de la fonction publique !

› P8

ISSN 1141 – 4685 Prix 1,14 €

LES DÉSERTS MÉDICAUX :
Des initiatives pour faciliter l'accès aux soins
› P4

TENDINITE :
Comment la prévenir ?
› P14

Adhérente
MUTUALITÉ FRANÇAISE

REVUE DE LA MUTUELLE
CENTRALE DES FINANCES

04 Organisation des soins
Déserts médicaux :
des initiatives pour faciliter l'accès aux soins

08 Actualités MCF
- Avec la MCF, la protection des enfants, des étudiants et des élèves des écoles de la Fonction Publique !
- Qui peut adhérer à la MCF ?
- Mieux connaître vos garanties...

12 Santé
Intestin irritable : des solutions existent !

14 Vie pratique
Tendinite : comment la prévenir ?

Mutuelle Centrale des Finances, 5-7 avenue de Paris – CS 40009 – 94306 Vincennes cedex – téléphone : 01 41 74 31 00 – télécopie : 01 58 64 30 99 – www.mutuellemcf.fr – Mutuelle adhérente de la Fédération nationale de la Mutualité Française, mutuelle régie par le livre II du code de la mutualité – Directeur de la publication : Jean-Louis Bancel – Directrice de la rédaction : Sylvette Laplanche – Conception, création graphique et impression : Z-EST – N° de commission paritaire : 0419 M 06837, octobre 2017 – La reproduction des articles de ce numéro est interdite, sauf autorisation expresse du rédacteur en chef. Crédits photos et illustrations : Shutterstock, Pixabay, Dominique Rault, Jérémy Charpentier. La revue trimestrielle MCF est imprimée sur un papier couché satiné Satimat green, certifié FSC Mix, produit à partir de 60 % de fibres recyclées et de 40 % de fibres vierges, garantissant un impact réduit sur l'environnement.

Jean-Louis Bancel
Président

La MCF, UNE MUTUELLE POUR TOUS LES AGENTS PUBLICS ET LEURS PROCHES !

J'ai souhaité que le présent numéro de la revue retrace d'une part, les conditions d'adhésion à notre mutuelle et, d'autre part, l'étendue des garanties proposées en santé pour les enfants, les étudiants et les élèves des écoles de la fonction publique.

J'espère que la lecture de ces articles, insérés dans la rubrique « Actualités MCF », vous montrera que la mutuelle a su évoluer, au fil des années, pour apporter un haut niveau de garanties à tous les agents publics mais également à leurs ayants droit et à leurs proches.

Savoir accompagner tous les agents publics, quel que soit leur statut ...

Si, lors de sa création, la MCF était ouverte aux seuls agents d'administration centrale du ministère des Finances et des services du Premier Ministre, désormais **tous les fonctionnaires, contractuels et vacataires des trois fonctions publiques** – État, territoriale et hospitalière – peuvent adhérer directement. La MCF est d'ailleurs labellisée auprès des collectivités territoriales.

Je vous encourage à le faire savoir largement autour de vous et, ce d'autant que la mutuelle a récemment adapté la garantie « perte de rémunération » à la situation spécifique des contractuels pour mieux les protéger. Par ailleurs, rappelons que les conditions d'adhésion ont été aménagées pour permettre aux jeunes agents de rejoindre la MCF, sans aucun critère de sélection, jusqu'à 35 ans. Au-delà, l'adhésion demeure possible dans un délai de cinq ans suivant l'entrée dans l'administration.

De la même manière, **tous les élèves des différentes écoles de la fonction publique**, sans distinction aucune, peuvent adhérer à notre mutuelle. Moyennant une cotisation mensuelle tout à fait attractive, ils ont l'assurance de bénéficier d'une couverture santé de qualité avec la garantie de la rapidité des remboursements.

Notre mutuelle a également eu la volonté **d'organiser une protection de qualité pour vos enfants**. Il faut le redire, nos trois offres – MCF Prévention, MCF Santé et MCF Santé Plus – comportent des prestations spécifiquement adaptées à leurs besoins avec un niveau élevé de prise en charge. La liste détaillée figure dans les pages centrales de ce numéro.

Il me semble enfin utile de rappeler que **vos enfants étudiants**, affiliés au régime étudiant de Sécurité sociale, peuvent continuer de **bénéficier des prestations de la mutuelle et, ce pour une cotisation modique**.

Vous le voyez, notre mutuelle est en capacité d'adapter son offre en fonction des situations que rencontrent les agents du service public, tout au long de leur vie et de leur parcours professionnel. C'est en ce sens, que le Conseil d'administration et moi-même travaillons pour dégager des propositions concrètes.

Jean-Louis BANCEL

DÉSERTS MÉDICAUX : des initiatives pour faciliter l'accès aux soins

En raison, notamment, du départ à la retraite d'un grand nombre de généralistes, certains territoires manquent de médecins. Selon une étude publiée en 2016 par l'association de consommateurs UFC-Que Choisir, 15 à 21 millions de Français vivent à plus d'une demi-heure du premier médecin ou spécialiste. Malgré les mesures mises en place pour lutter contre les déserts médicaux, le problème persiste. Face à cette pénurie, des initiatives ont émergé au niveau local.

CRÉER DES MAISONS DE SANTÉ PLURIDISCIPLINAIRES (MSP)

Le territoire français compte aujourd'hui 910 maisons de santé pluridisciplinaires (MSP) et 334 autres sont en projet, sous l'égide des agences régionales de santé (ARS). Regroupant des activités médicales et paramédicales, les MSP favorisent les prises en charge coordonnées. Elles répondent au souhait des jeunes médecins de bénéficier d'horaires de travail préservant leur vie personnelle ou familiale et de travailler en groupe, pour échanger avec d'autres professionnels de santé. Les étudiants en médecine semblent intéressés par ces structures ; certains y voient leur avenir médical, ils les privilégient pour leur stage au détriment des cabinets isolés. Outre le fait d'apporter un certain confort de travail aux praticiens ainsi qu'un allègement de leurs charges, la mutualisation des ressources médicales garantit aux patients un meilleur suivi.

Le développement des MSP a fait ses preuves et permis de sauver la démographie médicale dans des départements ruraux comme la Mayenne, l'Aveyron ou la Meuse, se félicite le Conseil national de l'ordre des médecins (Cnom) dans son rapport « Améliorer l'offre de soins : initiatives réussies dans les territoires », publié en décembre 2016. Mais la désertification médicale ne concerne pas seulement les zones rurales, et des MSP voient le jour dans certaines villes d'Ile-de-France sous dotées. Ainsi, depuis 2014, une structure de ce type regroupant une vingtaine de professionnels de santé libéraux (généralistes, spécialistes, dentistes, infirmiers…) s'est installée à Clichy-sous-Bois. Loin de l'image de la clinique habituelle, les patients sont accueillis dans un château, lieu emblématique de la ville, qui a été réhabilité. En Seine-Saint-Denis, le département le plus pauvre de France en généralistes, parfois perçu comme dangereux par les médecins qui y exercent seuls, plusieurs municipalités ont également misé sur les maisons de santé.

DES PERMANENCES DE SOINS DANS LES VILLAGES

Dans certains départements, comme la Corrèze ou la Côte-d'Or, des maires ont signé des conventions afin que les médecins des MSP se déplacent dans les villages. Ils y tiennent une permanence au moins une fois par semaine, dans un local municipal spécialement dédié, doté de matériel informatique relié à la MSP. Par ailleurs, les ARS appellent les généralistes à s'organiser pour assurer la permanence des soins quand les cabinets médicaux sont fermés, afin que chaque malade puisse accéder à un médecin de garde en soirée, le week-end ou les jours fériés. Sur le secteur de Quillan et de Limoux (Aude), l'ARS a participé avec les élus locaux à l'installation d'un local de consultation de garde tout équipé, au sein du centre hospitalier, évitant ainsi l'engorgement des urgences. Il existe aujourd'hui plus de 200 maisons de garde médicales dans toute la France. Le patient qui appelle le 15 pour un problème de santé – par exemple une forte fièvre ne nécessitant pas un passage aux urgences, mais relevant de la médecine générale – sera orienté par le médecin régulateur du Samu vers la maison médicale de garde, quand il y en a une. Le patient trouve une solution de proximité et évite des heures d'attente ; l'Assurance maladie, elle, fait des économies. Le coût d'un patient aux urgences atteint en moyenne 200 euros, contre une soixantaine d'euros pour une consultation simple un samedi soir.

Les mesures mises en place depuis 2012

Pour repeupler les déserts médicaux, le gouvernement a lancé en 2012 le Pacte territoire-santé. Formation des médecins, mesures d'incitation à l'installation, développement d'infrastructures sont les principaux axes autour desquels se développe le plan d'action. Il comporte des engagements dans ce sens, dont :

→ **Les contrats d'engagement de service public** (CESP), permettant au jeune étudiant ou interne de bénéficier d'une bourse en contrepartie d'un engagement d'installation dans une zone sous dotée.

→ **L'élargissement du champ de compétences de certains professionnels de santé**, comme les orthoptistes, les infirmières, les sages-femmes…

→ **La garantie d'un accès aux soins urgents en moins de trente minutes**, notamment en augmentant le nombre de médecins correspondants du Samu, qui est passé de 150 à 600 entre 2012 et 2015. D'ici à 2017, 700 médecins généralistes auront été formés à l'aide médicale d'urgence. Les moyens héliportés seront optimisés pour permettre des délais d'acheminement à trente minutes maximum.

→ **L'augmentation du numerus clausus de 478 places**, soit une hausse de 6 % du nombre total d'étudiants admis à l'issue du concours de fin de première année. En 2017, 8 124 places, réparties en fonction des besoins des régions, seront ainsi ouvertes.

Une cartographie de la démographie médicale

L'Ordre national des médecins vient de dévoiler une nouvelle cartographie interactive sur la démographie médicale, disponible sur le site **Demographie.medecin.fr**. Grâce à cet outil, l'ordre espère proposer une vision au plus près de la réalité du terrain. Sur le site, usagers ou professionnels peuvent consulter pour chaque année la répartition des médecins à différentes échelles : région, département, bassin de vie et intercommunalité. Ils peuvent aussi sélectionner différents critères : la spécialité, le mode d'exercice, l'origine des diplômes, le sexe, l'âge ou la régularité de l'activité.

LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ S'ORGANISENT

Les médecins eux-mêmes lancent des initiatives pour trouver des remèdes à la désertification médicale. Les internes toulousains ont ainsi organisé un forum pour aider les futurs médecins à rencontrer leurs aînés en secteur rural et à entrer en contact avec les collectivités territoriales. L'Aveyron, où la démographie médicale et le vieillissement des médecins posent problème, est l'un des rares territoires ruraux à avoir redressé la barre et à compter plus d'installations que de départs à la retraite. Le mérite en revient aux deux tiers de médecins retraités aveyronnais qui sont restés actifs pour accueillir et former des internes.

Dans les Hauts-de-France, l'application Remplanord.org a été créée pour permettre aux praticiens installés de déposer des annonces lorsqu'ils souhaitent être remplacés. À la faculté de médecine de Brest, c'est un « généraliste dating » qui s'est tenu. Des médecins, des pharmaciens ou des infirmières ont fait la promotion de la commune dans laquelle ils exercent pour inciter des jeunes médecins à y faire des remplacements, voire à s'y installer. En Aquitaine, des médecins généralistes libéraux, équipés du matériel d'urgentiste, sont habilités à administrer les premiers secours en zone blanche. À Sens (Yonne), où, comme dans beaucoup d'autres endroits en France, les médecins, débordés, ne prennent plus aucun nouveau patient, SOS Médecins a signé une convention avec le centre communal d'action sociale (CCAS) pour tenter de limiter les répercussions du manque de praticiens sur la santé des personnes les plus vulnérables.

DES MÉDECINS « PRÊTÉS » PAR L'HÔPITAL

Dans la région parisienne, les habitants de Grigny (Essonne) pâtissent d'une désertification médicale. Pour pallier le manque, la commune a signé un partenariat avec l'ARS, afin que l'hôpital détache auprès des habitants un médecin volontaire. Ce dernier exerce trois jours par semaine dans un cabinet médical prêté par la ville, entièrement équipé et doté d'un secrétariat. Les patients peuvent le consulter dans des délais raisonnables et ne plus renoncer aux soins.

APPEL À DES MÉDECINS ÉTRANGERS

Depuis plusieurs années, le nombre de médecins diplômés à l'étranger exerçant en France augmente. À la ville ou à l'hôpital, ils comblent le manque de praticiens formés dans l'Hexagone. En 2017, plus de 22 000 médecins sur environ 200 000 avaient obtenu leur diplôme à l'étranger. Plus de la moitié ont été formés dans un pays situé hors de l'Union européenne, rapporte la nouvelle cartographie du Cnom. Comparé à 2010, le nombre de médecins diplômés à l'étranger a augmenté de quatre points. À Flogny-la-Chapelle, dans l'Yonne, un département où le nombre de généralistes diminue chaque année, deux médecins généralistes et un dentiste roumains exercent depuis 2009, pour la plus grande satisfaction des 1 000 habitants de la commune et des environs. Le maire de Thourotte, dans l'Oise, s'est tourné quant à lui vers une coopérative, basée à Naples, qui met en relation les communes françaises à la recherche d'un médecin de proximité et les praticiens italiens prêts à émigrer. L'Ordre des médecins voit d'un bon œil ce type d'initiative, car l'Italie et la France respectent l'équivalence des diplômes d'un pays à l'autre. À condition, toutefois, que les praticiens d'origine étrangère démontrent qu'ils parlent suffisamment français pour exercer sur le territoire et qu'ils s'inscrivent à l'Ordre des médecins.

DÉVELOPPER LA TÉLÉMÉDECINE

Des plateformes et des cabines permettent d'avoir accès à un médecin par visioconférence. Dans la pharmacie mutualiste de Roanne (Loire) est testé un cabinet médical connecté. Cette cabine, équipée d'un siège, d'un écran et de différents outils de mesure (balance calculant l'indice de masse corporelle, tensiomètre, stéthoscope, dermatoscope, rétinographe, etc.), permet de consulter un médecin à distance, dans une région où l'on compte peu de praticiens et où plus d'un tiers de la population est âgée de plus de 60 ans. Le village d'Oberbruck, dans le Haut-Rhin, s'est lui aussi lancé dans la télémédecine depuis septembre 2016. Le maire de ce village de 450 habitants –des personnes âgées pour la plupart–, a restauré un local et mobilisé des médecins salariés travaillant à distance, par écrans interposés. Une infirmière accueille les patients sur place.

INCITER DES MÉDECINS À S'INSTALLER

Trouver un travail au conjoint, fournir un logement, simplifier les démarches administratives : certaines petites communes se battent et font preuve d'imagination pour attirer des médecins. L'initiative de Landudec, une petite ville du Finistère de 1 400 habitants, dotée d'une maison médicale avec une infirmière, un kinésithérapeute et un ostéopathe, mais qui ne parvient pas à trouver un généraliste, a fait grand bruit. Durant l'été 2016, une vidéo décalée intitulée « *Toubib or not toubib* » a été tournée pour vanter ses atouts. En dépit du buzz généré sur les réseaux sociaux (près de 500 000 vues), le bourg, situé en zone médicale blanche, n'a pas réussi à attirer de praticien. Depuis peu et pour une durée de six mois, les habitants bénéficient des services d'une start-up bretonne proposant des consultations médicales par téléphone.

Le maire de La Roche-Derrien (Côtes-d'Armor), Jean-Louis Even, a eu plus de succès. En mars 2016, il fait savoir sur France Info que sa commune de 1 000 âmes va recruter un druide pour remplacer son médecin. Cette annonce, qui n'est qu'un canular, va se révéler une bonne opération de communication : « *Il y a eu des articles de presse jusqu'aux Etats-Unis. Le buzz a été énorme* », se réjouit le maire. Depuis octobre 2016, une jeune femme médecin s'est installée dans la commune. ■

Catherine Chausseray

AVEC LA MCF, LA PROTECTION DES ENFANTS, DES ÉTUDIANTS ET DES ÉLÈVES DES ÉCOLES DE LA FONCTION PUBLIQUE !

VOS ENFANTS bénéficient des prestations en santé servies par la mutuelle MCF, au titre d'ayants droit du fait de votre adhésion. Depuis longtemps, **des prestations plus spécifiquement adaptées à leurs besoins sont proposées :**

En optique : pas de « reste à charge » ou un « reste à charge » limité, la participation de la mutuelle étant à hauteur du maximum fixé par la loi ;

Traitements de psychothérapie et d'ergothérapie de l'enfant, jusqu'à son 18e anniversaire : participation à hauteur de 30 € par séance sans limitation du nombre annuel de ces séances ;

Traitement d'orthodontie : prise en charge de 483,75 € par semestre ;

Tous les vaccins pris en charge intégralement ;

En cas d'immobilisation suite à une hospitalisation : mise à disposition d'un répétiteur à domicile pour assurer la continuité de l'enseignement scolaire en cours.

Une offre attractive pour les élèves des écoles de la fonction publique (ENA, IRA, et toutes les écoles) !

La MCF accueille tous les élèves des écoles de la fonction publique, sans aucune distinction.
Là encore, pour une cotisation mensuelle tout à fait attractive (14,51 € pour l'offre MCF Santé), les élèves bénéficient d'une protection de qualité et avec l'assurance d'une protection continue tout au long de leur parcours professionnel et même au-delà.

VOS ENFANTS SONT ÉTUDIANTS ? LA MCF LES ACCOMPAGNE !

Au titre de la Sécurité sociale, vos enfants restent vos ayants droit jusqu'au 1er octobre de l'année scolaire au cours de laquelle ils atteignent l'âge de 20 ans. Jusqu'à cette date, s'ils poursuivent leur scolarité en qualité d'étudiants, ils ne cotisent pas à la Sécurité sociale.

À compter de cette date, ils intègrent pleinement le régime étudiant de la Sécurité sociale. Ils ne sont donc plus vos ayants droit mais sont affiliés à titre personnel.

En conséquence, leur situation change également au regard de la mutuelle : ne pouvant plus être adhérents en qualité d'ayants droit, ils peuvent devenir adhérents à part entière.

LA MCF EST TOUJOURS À LEUR CÔTÉ !

Pour une cotisation modique de 14,51 € par mois (offre MCF Santé), vos enfants étudiants continueront à bénéficier des prestations de la mutuelle.

Ainsi, ils disposeront de :

- toutes les prestations prévues dans l'offre choisie, sans aucune restriction,
- la qualité de service assurée par la mutuelle, avec l'assurance de remboursements sans retard,
- des prestations d'assistance vie quotidienne,
- des offres de nos partenaires (banque mutualiste –BFM– et assurance mutuelle des fonctionnaires –AMF–).

À la fin de leur scolarité, la MCF leur reste ouverte, assurant ainsi une continuité de leur protection sociale complémentaire tout au long de leur vie.

Des changements en perspective dans l'affiliation à la Sécurité sociale de vos enfants mais sans impact sur l'adhésion à la MCF !

Le dispositif de la Protection Universelle Maladie (PUMA) se met en place progressivement selon les principes suivants :

✓ **Assurer une gestion individualisée et continue des assurés majeurs tout au long de leur vie.**
D'ici 2020, tous les adultes deviendront des assurés à part entière disposant de leur propre affiliation, gage d'autonomie dans la gestion de leurs droits.
Dès l'âge de 16 ans, vos enfants deviendront des affiliés à part entière.

✓ **Assurer la continuité des droits des bénéficiaires de l'Assurance maladie.**
La continuité des droits sera garantie et permettra à toute personne, qui changerait d'activité ou perdrait son emploi, quel que soit son régime d'affiliation, de pouvoir bénéficier de droits au régime général, sans démarches particulières, sans changement de caisse et sans rupture de droits.

✓ **Simplifier la gestion administrative en cas de changement d'activité professionnelle ou de déménagement.**
PUMA s'inscrit dans une démarche de simplification des opérations de mutation de dossiers entre organismes gestionnaires du régime obligatoire (soit au sein du même régime, soit en inter-régime). En cas de déménagement ou de changement d'activité, il suffira à chacun de le signaler en un clic sur ameli.fr. Cette démarche automatisera le transfert et la mise à jour du dossier d'affiliation.

✓ **Autre simplification utile : vous pouvez d'ores et déjà demander à ce que vos enfants bénéficient de leur propre carte VITALE à compter de leur 12e anniversaire.**

✓ **PUMA concerne uniquement l'affiliation à la Sécurité sociale. Ces changements sont sans incidence sur l'adhésion à la MCF et la gestion de vos droits.**

POUR LES ÉLÈVES EN ÉCOLES D'ADMINISTRATION

Les soins courants et les frais d'hospitalisation engagés pendant la durée des stages à l'étranger sont remboursés à hauteur de 90 % de la dépense réelle.

Bien entendu, les autres avantages demeurent, avec l'assistance vie quotidienne et la rapidité des remboursements.

QUI PEUT ADHÉRER À LA MCF ?

Lors de sa création, la MCF était ouverte aux seuls agents de la fonction publique relevant de l'administration centrale du ministère des Finances, des services du Premier Ministre et d'un certain nombre d'entités proches (ENA, IRA, Conseil Économique, Social et Environnemental, Cour des Comptes, Chambres régionales des Comptes…).

Désormais, **tous les agents des 3 fonctions publiques** – État, territoriale et hospitalière – peuvent adhérer. En outre, les garanties offertes, en particulier la garantie de maintien du revenu en cas de maladie ou d'accident, sont adaptées en fonction du statut des agents publics, **les contractuels comme les fonctionnaires**.

Par ailleurs, la MCF accueille sans difficulté **les proches des adhérents**, avec une dimension familiale.

C'est pourquoi, il existe plusieurs profils d'adhérent : Membre Participant, Ayant droit ou Bénéficiaire Cotisant Indépendant (BCI).

Contrairement aux idées reçues, la MCF ne s'adresse pas qu'aux fonctionnaires !

BON À SAVOIR !

Des conditions d'adhésion assouplies…

Les jeunes agents de la fonction publique, contractuels comme fonctionnaires, ne font pas nécessairement le choix d'une protection sociale complémentaire dès leur prise de fonction. C'est pourquoi, afin de faciliter ce choix, la MCF assouplit ses conditions d'adhésion. Désormais, l'adhésion à la MCF est de droit, sans aucun critère de sélection, jusqu'à 35 ans.
Au-delà, elle est acceptée dans un délai de 5 ans suivant la prise de fonction.

· LES MEMBRES PARTICIPANTS

Exerçant une activité dans l'une des trois fonctions publiques, les membres participants sont fonctionnaires titulaires, contractuels ou vacataires.

· LES AYANTS DROIT

Sont ayants droit du Membre Participant, le conjoint, partenaire pacsé ou les enfants qui sont inscrits sur son compte au titre de la Sécurité sociale.

L'adhésion des ayants droit peut être réalisée à n'importe quel moment.

Depuis la mise en place de la Protection Universelle Maladie (PUMA) par la Sécurité sociale, les ayants droit de plus de 16 ans peuvent être affiliés à titre personnel à la Sécurité sociale. Mais cela ne change rien à la situation d'ayant droit avec la MCF.

· LES BÉNÉFICIAIRES COTISANTS (BCI)

En dehors de ses ayants droit au titre de la Sécurité sociale, le Membre participant peut également demander l'adhésion de ses proches à la MCF, en qualité de BCI :
- Ses enfants (quelle que soit leur situation personnelle ou professionnelle),
- Ses collatéraux (frères et sœurs).

Chacune de ces personnes adhère à titre personnel et, est ensuite indépendante dans ses relations avec la MCF.

MIEUX CONNAÎTRE VOS GARANTIES !

Une meilleure couverture de la perte de revenu pour les contractuels

La garantie proposée par la MCF en « perte de rémunération » a été modifiée pour tenir compte de la situation des contractuels.

Ainsi, elle est déclenchée dès que l'agent est rémunéré à demi-traitement ou dès qu'il perçoit des indemnités de perte de traitement Sécurité sociale. En effet, les contractuels, en fonction de leur ancienneté, peuvent rapidement passer à demi-traitement, le maintien de salaire assuré aux titulaires pendant 90 jours ne leur étant pas appliqué.

Une assurance plus complète pour les bénéficiaires cotisants

Les bénéficiaires cotisants qui exercent leur activité dans le privé, sont souvent démunis de toute couverture en cas de perte de traitement. La MCF propose une réponse adaptée à leur situation et ouvre sa garantie « perte de rémunération » à tous les bénéficiaires cotisants.

MCF partenaire des actions de prévention

Gestionnaire de votre régime obligatoire de Sécurité sociale, la MCF s'implique plus dans les actions de santé publique organisées par la Sécurité sociale. En partenariat avec MFPServices/Solsantis, la MCF sera présente, pour la première fois, dans différents services administratifs, pour assurer gratuitement aux agents, une vaccination antigrippale et un dépistage du diabète.

Deux services de l'administration, dans lesquels la MCF est bien implantée, ont déjà donné leur accord de principe. Ces opérations se prolongeront au cours de l'année 2018, notamment pour le dépistage du diabète.

BON À SAVOIR !

Pour adapter votre garantie « CAPITAL DÉCÈS »

La garantie « capital décès » proposée par la MCF, est assurée par CNP Assurances. C'est une temporaire décès qui ne doit pas être confondue avec une assurance vie.

Cette garantie vous laisse **toute liberté quant au choix des bénéficiaires** qui percevront le montant du capital souscrit. Au gré des changements dans votre situation personnelle ou dans celle des proches que vous souhaitez protéger, vous pouvez modifier votre choix et donc procéder à une autre désignation.
Il est important de **vérifier les clauses de désignation des bénéficiaires** dans vos contrats pour éviter ultérieurement des difficultés familiales notamment.

N'oubliez pas !
Sur demande écrite ou par messagerie, vous pouvez demander à ce que nous vous rappelions les bénéficiaires figurant sur la dernière désignation en notre possession. Pour des raisons de confidentialité, la réponse vous sera adressée par courrier.

INTESTIN IRRITABLE : des solutions existent

Le syndrome de l'intestin irritable (SII) concernerait environ 3 millions de personnes en France. Mal prise en charge, cette maladie parfois très handicapante peut conduire à l'isolement, voire à la dépression. Heureusement, en combinant médicaments et traitements alternatifs, les médecins parviennent aujourd'hui à soulager de nombreux patients.

Douleurs abdominales, ballonnements, troubles du transit avec diarrhée ou constipation : tel est le vécu quasi quotidien des personnes atteintes par le syndrome de l'intestin irritable (SII). Longtemps mystérieuse et peu prise au sérieux, cette maladie dont on ne guérit pas, également appelée colopathie fonctionnelle, est désormais mieux connue et mieux prise en charge. « *Selon des données de 2015, le SII concernerait environ 5 % de la population française*, précise le professeur Jean-Marc Sabaté, gastroentérologue à l'hôpital Avicenne (Seine-Saint-Denis) et coprésident du comité scientifique de l'Association des patients souffrant du syndrome de l'intestin irritable (Apsii). *La majorité de ces malades sont des femmes, plutôt âgées de moins de 50 ans* ». Parfois, les symptômes peuvent aussi être associés à une impression de digestion lente ou de pesanteur après les repas. « *Le manque de spécificité de toutes ces manifestations rend la pathologie difficile à diagnostiquer* », souligne le professeur. C'est surtout la fréquence et l'ancienneté des symptômes, et donc l'interrogatoire du patient, qui mettent le médecin sur la bonne voie. Des examens sont ensuite pratiqués pour écarter les risques d'autres maladies, comme la maladie cœliaque ou celle de Crohn.

Ensuite, grâce à une échelle spécifique (dite de Bristol), le praticien identifie le sous-type de SII dont souffre le malade en fonction de la consistance de ses selles (il existe sept sous-types). À l'origine de la maladie, plusieurs mécanismes que l'on ne retrouve pas forcément chez tous les patients : un microbiote ou une alimentation déséquilibrée, des anomalies de contrôle de la douleur, des troubles de la contraction ou de la perméabilité du tube digestif… Dans 20 % des cas environ, la colopathie est déclenchée par un événement aigu : cela peut être une gastro-entérite, une intervention chirurgicale sur le tube digestif ou le côlon, ou encore un gros stress, une anxiété intense. Une fois la maladie identifiée, plusieurs pistes thérapeutiques peuvent être explorées. « *Il existe différentes approches, notamment en fonction de la sévérité des cas*, ajoute le professeur Sabaté. *En première intention, on prescrit des antispasmodiques et des modificateurs du transit (laxatifs ou antidiarrhéiques, NDLR). S'il n'y a pas d'amélioration, le médecin peut prescrire des antidépresseurs pour leurs vertus sur la douleur ou encore de l'hypnose, une méthode qui fonctionne chez certains malades* ». Parmi les approches non médicamenteuses, on peut également citer l'ostéopathie, une stratégie encore en cours de discussion, ou les probiotiques, dont certains ont fait leurs preuves dans le cadre d'études cliniques. Des régimes d'éviction peuvent aussi être mis en place, mais encore faut-il parvenir à identifier l'aliment qui pose problème. « *En éliminant le lactose, le gluten ou les Fodmap (des hydrates de carbone présents dans l'alimentation et qui favorisent les fermentations, NDLR), certains patients se sentent mieux, mais c'est loin d'être le cas pour tous. Il n'y a pas de solution miracle. L'idée est de tester plusieurs traitements jusqu'à l'amélioration* ».

MANQUE D'ÉCOUTE ET DE CONSIDÉRATION

Pour les patients, la route peut donc être longue. Nombreux sont ceux qui, déçus dès le premier échec thérapeutique, abandonnent et ne vont plus consulter. Selon sa sévérité, le SII peut pourtant être particulièrement handicapant, que ce soit au niveau social, familial ou professionnel. Des études américaines ont montré que l'altération de la qualité de vie pouvait être aussi importante que dans des pathologies comme la maladie de Crohn ou le diabète insulinodépendant. Un impact si important qu'il peut parfois conduire à la dépression, voire au suicide, d'autant que les malades sont encore parfois confrontés à l'incrédulité de leurs proches et au manque de reconnaissance du corps médical. « *Les patients ne doivent pas se décourager, mais aller consulter un gastroentérologue, insiste le professeur. Si l'on est obligé de tester plusieurs pistes thérapeutiques et que cela peut être long, on parvient tout de même à améliorer la grande majorité des cas* ». ■

Delphine Delarue

Pour plus d'infos : le site Apsii.org ; l'ouvrage *Intestin irritable, les raisons de la colère*, du professeur Jean-Marc Sabaté, paru aux éditions Larousse (320 pages, 15,95 euros).

Les mystères de l'intestin enfin dévoilés

Grâce à Giulia Enders, jeune chercheuse allemande en gastroentérologie, le système digestif n'a plus de secret pour de très nombreux lecteurs. Vendu à plus de 1 million d'exemplaires en Allemagne et publié dans vingt-six pays, son ouvrage « *Le charme discret de l'intestin* » est un véritable phénomène de librairie. Avec beaucoup d'humour, de simplicité et d'enthousiasme, l'auteure y détaille le grand voyage de la nourriture à l'intérieur du tube digestif, de la bouche au côlon, à la lumière des connaissances les plus récentes. Elle nous explique le rôle désormais reconnu de l'intestin, ce « deuxième cerveau », sur notre santé et notre bien-être. On comprend enfin la place fondamentale de l'alimentation, du microbiote, des probiotiques et prébiotiques dans une digestion réussie et apaisée. À lire absolument.

Le charme discret de l'intestin, de Giulia Enders. Actes Sud (352 pages, 21,80 euros).

TENDINITE : comment la prévenir ?

Causée par un effort inhabituel et soutenu, une mauvaise position, une chute ou encore un geste trop souvent répété, la tendinite se traduit par une douleur au niveau de l'articulation, même lorsque le membre est au repos. Certaines précautions permettent de prévenir cette inflammation des tendons ou, au moins, d'en diminuer les risques et la gravité.

De nombreux sportifs connaissent cette sensation de brûlure qui apparaît dans le coude, l'épaule, le genou ou le talon, mais ceux qui passent leurs journées assis devant un écran d'ordinateur peuvent aussi être concernés. Lorsque les tendons, ces attaches qui relient le muscle aux os, sont sollicités de manière intensive ou répétitive alors qu'ils n'y sont pas préparés, des douleurs, symptomatiques d'une inflammation, peuvent survenir et même devenir chroniques.

PRÉPARER SON CORPS

« *L'hygiène de vie joue un rôle dans la survenue des tendinites* », indique Jean-Philippe Ramirez, kinésithérapeute du sport à Carcassonne et membre de la Société française de traumatologie du sport (SFTS). Il insiste sur l'importance d'une bonne hydratation et conseille aux personnes ne pratiquant pas d'activité physique de boire un litre et demi d'eau par jour, et aux sportifs, deux à trois litres. Chez ces derniers, la tendinite la plus fréquente est celle du coude ; on l'appelle aussi épicondylite ou, plus couramment, « *tennis-elbow* ». Chez les personnes ne pratiquant pas d'activité physique, c'est l'articulation de l'épaule qui est le plus souvent touchée.
On achève généralement une séance de sport par des étirements, mais le kinésithérapeute, lui, préconise surtout de s'étirer en amont de la séance et de pratiquer plutôt « *des séances d'étirements d'un quart d'heure plusieurs fois au cours de la semaine, en dehors des activités sportives* », afin d'assouplir les muscles et les tendons. Il rappelle par ailleurs que « *l'effort doit être progressif, car si le muscle est trop sollicité alors qu'il n'y est pas préparé, il peut lâcher, avec pour conséquence un claquage ou une déchirure. Et s'il résiste, c'est la partie tendineuse qui risque de s'enflammer* ». Beaucoup de tendinites sont causées par des gestes qui traumatisent les tendons, mais d'autres peuvent avoir pour origine des infections bucco-dentaires. « *Surveiller l'hygiène bucco-dentaire est primordial, car des cellules inflammatoires présentes sur les dents peuvent migrer vers les zones tendineuses*, précise Jean-Philippe Ramirez. *C'est la raison pour laquelle les sportifs de haut niveau doivent passer un examen bucco-dentaire préventif, afin de vérifier qu'ils n'ont pas de caries ou autres infections susceptibles d'entraîner des pubalgies, notamment une tendinite des adducteurs* ».

ATTÉNUER LA DOULEUR ET « RÉPARER » LE TENDON

Lorsque la tendinite se manifeste, « *le premier réflexe doit être d'appliquer de la glace sur la zone douloureuse* », souligne le kinésithérapeute. Si la douleur persiste au-delà de quarante-huit heures, il convient de consulter son médecin traitant. Une tendinite doit en effet être rapidement soignée pour limiter le risque de rechute.
Jean-Philippe Ramirez utilise la cryothérapie gazeuse (à base de gaz carbonique), efficace pour soulager la douleur et traiter l'inflammation. Il y associe un traitement par ondes de choc. Cette technique, adoptée à l'origine pour casser les calculs rénaux, consiste à envoyer des ondes acoustiques qui se propagent le long des tissus mous jusqu'à atteindre la zone inflammatoire et font saigner celle-ci en créant des microlésions sur le tendon, ce qui a pour effet d'accélérer la cicatrisation et d'augmenter la vascularisation. ■

Catherine Chausseray

Association Place des Arts | La culture aux ministères économiques et financiers

Bibliothèque Médiathèque

Offrez-vous la liberté de choisir!
Pour le prix d'un livre par an vous accédez à :

+ de 38 000 livres

+ de 9 000 DVD

+ de 22 000 CD et aussi...des instants d'émotion avec : expositions, théâtre, concerts, dédicaces, ainsi qu'une offre de réservations pour l'Opéra de Paris et la Philharmonie

Bercy
01 53 18 26 95 ou
01 53 18 92 91
Ivry
01 79 84 37 01
Montreuil
Les Allées
01 57 53 29 31
Montreuil Blanqui
01 41 63 59 96
Noisy le Grand
01 57 33 80 99

Chevaleret
le jeudi de
9h15>11h30
12h30>16h30
Correspondants
Atrium
01 53 44 26 96 ou
01 53 44 27 24
Correspondante
Valmy
01 57 53 21 05

Contact :
association.placedesarts@finances.gouv.fr

ASSURANCE PROFESSIONNELLE

Offre spéciale agents publics

12 €

au lieu de 24 €

par an*

Risques Pros

BÉNÉFICIEZ D'UNE OFFRE EXCEPTIONNELLE POUR VOTRE SÉRÉNITÉ AU TRAVAIL

10 ans AMF ASSURANCES

Société du *Groupe* **Matmut** dédiée aux agents publics

PARTENAIRE DE LA MCF

* Tarif année 2017. Offres tarifaires soumises à conditions disponibles en Agences et sur amf-assurances.fr. Offre promotionnelle valable une seule fois et applicable à toute souscription d'un contrat Multigaranties Professionnelles des Agents Publics prenant effet avant le 31/12/2017 à 24 h 00. Contrat non ouvert aux professions suivantes : sage-femme, chirurgien, anesthésiste, gynécologue.

AMF *Assurances*, Société anonyme au capital de 69 416 644 € entièrement libéré, N° 487 597 510 RCS Rouen. Entreprise régie par le Code des Assurances. Siège social : 66 rue de Sotteville 76100 Rouen.
Studio **Matmut** - 07/17

amf-assurances.fr