

M comme masfip

LE MAGAZINE ANNUEL DE VOTRE MUTUELLE D'ACTION SOCIALE

Au cœur de la Masfip

**Le service
Action Sociale
et Solidaire (ASS)**

Actualité

**Assemblée Générale
"très attendue"**

Dossier

Aidants
quelles solutions
pour aider un proche ?

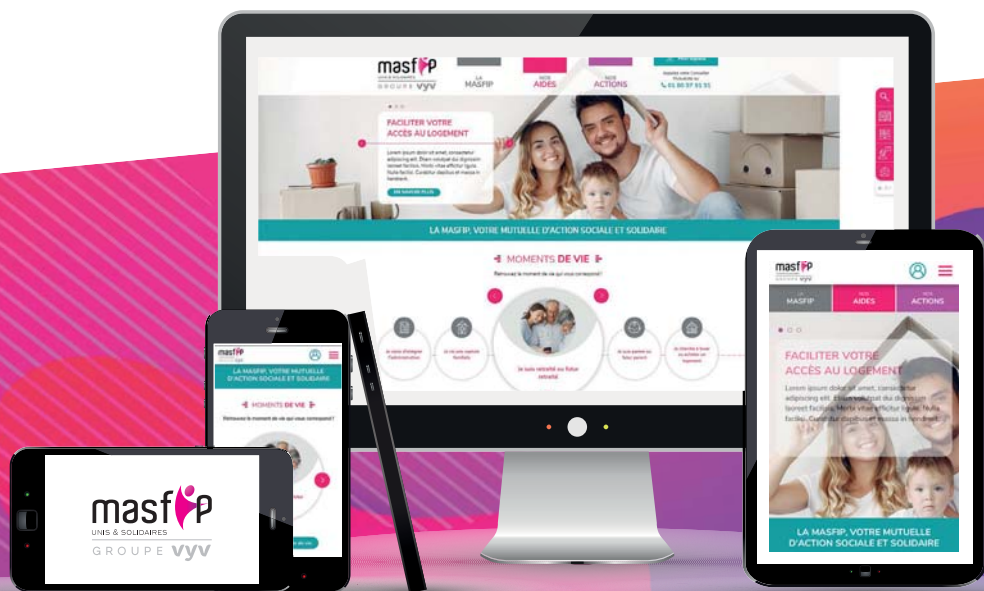


www.masfip.fr

NOVEMBRE 2021

masfip

Un nouveau site internet !



**A découvrir
sur www.masfip.fr**

Un nouveau site internet MASFIP plus adapté à vos besoins, plus intuitif, avec de nouvelles rubriques et fonctionnalités. La création d'un espace adhérent vous permettant d'accéder à un accompagnement personnalisé et à vos infos locales. Ouverture en décembre 2021 !



www.masfip.fr



Intuitif



Espace
adhérent



Nouvelles
rubriques



www.twitter.com/masfip

masfip
UNIS & SOLIDAIRES
GROUPE **vyv**

mcomme masfip, le magazine annuel de la MASFIP
6, rue Bouchardon - 75486 Paris Cedex 10 - Tél. : 01 40 03 14 14 - Contact : communication@masfip.fr
Mutuelle N° 778 147 132, régie par le livre III du code de la mutualité
Directrice de la publication : Dominique Combe, Présidente
Rédacteur en chef : Jean-Philippe Benoit
Comité de rédaction : MASFIP / Commission Communication,
Nejima Lechevallier (journaliste, dossier Aidants),
Aude Moulin Delalande (APF France handicap)
Crédit photos : MASFIP, FIFH, G.Picout-CPSF, Shutterstock
Conception : Agence Charlie / **Dépôt légal** : Novembre 2021



édito

Quelle prise en compte de l'accompagnement social dans la réforme de la Protection Sociale Complémentaire ?

Comment ne pas évoquer ce chantier majeur de la réforme de la protection sociale complémentaire des agents publics à l'occasion de ce magazine de fin d'année ? Ce dossier s'est accéléré depuis fin 2020 : une ordonnance est parue en février 2021 et un décret d'application pour la Fonction Publique de l'Etat est en cours de négociation avec une parution annoncée pour la fin de l'année. Pour le Ministère des Finances, ce nouveau dispositif PSC viendra remplacer, dès 2024, le référencement actuel.

Depuis le début des discussions sur cette réforme et alors même que l'ordonnance permet la mise en place de contrats à adhésion facultative, force est de constater que les pouvoirs publics ont pour unique ambition de réaliser un copié/collé de ce qui existe dans le secteur privé s'obstinant à ne pas tenir compte de toutes les spécificités solidaires portées et construites, depuis des décennies, par les mutuelles de fonctionnaires. Au-delà d'une participation de l'Etat employeur réservée aux seuls actifs et dont le niveau reste encore à préciser, les plus grandes inquiétudes demeurent sur le niveau des garanties santé et prévoyance ainsi que sur leur couplage, sur l'accès des retraités à ce dispositif, sur les conditions de mise en oeuvre des solidarités intergénérationnelles, familiales et contributives, ou encore sur l'inclusion de la garantie dépendance.

Dans ce contexte, l'accompagnement social n'est quasiment jamais abordé par l'administration en charge de cette réforme. Or, tant les soutiens financiers que les mesures d'accompagnement ou d'orientation sont la traduction concrète d'un système d'entraide et d'un modèle solidaire portés historiquement par les mutuelles de fonctionnaires.

C'est pourquoi la MASFIP s'implique fortement à défendre l'intégration de cet accompagnement social dans le cahier des charges du nouveau dispositif, convaincue du lien solidaire et différenciant qu'il constitue. Nous ne manquons pas de revenir vers vous sur ce sujet sensible.

Dominique Combe
Présidente

S O M M A I R E

- 04 DOSSIER**
Aidants, quelles solutions pour aider un proche ?
- 09 ACTUALITÉ**
Une Assemblée Générale attendue !
- 12 ZOOM**
Actualité de la MASFIP
- 14 REPORTAGE**
Au cœur de la MASFIP, le service Action Sociale et Solidaire (ASS)
- 16 PARTENARIAT**
Mobilisation contre les violences intrafamiliales
- 19 HANDICAP**
Jeux Paralympiques Cap Sport 2024
- 20 PARTENAIRES**
Accompagnement mutualiste
- 22 PRÉVENTION**
Recette du pithiviers
- 23 LE VRAI DU FAUX**

” 46 % des aidants actifs ont dû aménager leurs horaires, réduire leur temps de travail ou arrêter de travailler

IPSOS, 2020

Dossier Aidants

Quelles solutions pour aider un proche ?





« Très vite, j'ai dû demander à mon employeur de passer à temps partiel puis à mi-temps pour m'occuper de mon fils Enzo, qui est handicapé à 85 %. Au bout de deux ans, je n'arrivais plus à concilier mon travail avec tous les rendez-vous que je devais prendre pour Enzo. Bien entendu, il y a les aides financières, mais je me fais du souci pour l'avenir : que se passerait-il si je voulais reprendre un travail ? Est-ce que je suis condamnée à ne plus jamais travailler ?* »

En France, près de 11 millions de personnes soutiennent un proche en perte d'autonomie pour des raisons liées à l'âge, un handicap ou une maladie. Pour l'aidant, il n'est pas toujours simple de s'informer, d'être soutenu et de s'aménager des temps de répit. État des lieux et solutions pratiques.

Une situation souvent difficile au quotidien !

"J'ai accompagné une tante âgée et un père atteint de la maladie d'Alzheimer dont j'ai été la tutrice, témoigne Claudie. Je me suis sentie très seule et en grande difficulté pour rechercher les informations utiles, mieux comprendre la pathologie de mes proches, trouver les financements nécessaires. En tant que tutrice, j'ai été totalement livrée à moi-même."⁽¹⁾

En France, près de 11 millions de personnes, parfois jeunes, accompagnent un parent, un enfant, un conjoint, un frère ou une sœur, ... Si cette situation est le plus souvent vécue comme une évidence de la part de la personne aidante, il n'en reste pas moins qu'elle requiert une énergie et un temps importants, mobilisés au détriment des loisirs, de la vie sociale, du repos et parfois même de la santé de la personne qui accompagne un proche.

« Aujourd'hui, seul un Français sur deux connaît le terme d'aidant, souligne Morgane Hiron, Déléguée générale du collectif "Je t'aide". Ce qui signifie qu'encore trop de professionnels de santé, d'enseignants et d'employeurs ne savent pas toujours repérer une telle situation. Cela veut dire aussi que les aidants eux-mêmes n'ont pas toujours conscience de leur situation et des solutions qui existent face aux difficultés qu'ils peuvent rencontrer. »

Selon l'article 51 de la loi du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement, est aidant(e) toute « personne qui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne d'une personne en perte d'autonomie, du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap ».

⁽¹⁾ Témoignage recueilli et diffusé par les services de presse du Premier ministre, du Secrétariat d'État chargé des personnes handicapées et du ministère des Solidarités et de la Santé (octobre 2019).



LES AIDANTS EN CHIFFRES

- Près de **11 millions d'aidants** en France
- **90 % aident un membre de leur famille**, dont 52 % un de leurs parents
- 37 % des aidants sont âgés de 50 à 64 ans
- 40 % des jeunes aidants ont moins de 20 ans et 13 % ont entre 13 et 16 ans
- 57 % sont des femmes
- 54 % des aidants n'ont pas conscience de leur rôle
- 53 % s'estiment mal informés sur leur rôle d'aidant
- 61 % des aidants travaillent
- **46 % des aidants actifs ont dû aménager leurs horaires, réduire leur temps de travail ou arrêter de travailler**
- 62 % se sont déjà retrouvés dans un état d'épuisement ou de surmenage
- 74 % déclarent avoir besoin de répit pour souffler
- **31 % des aidants délaissent leur propre santé**
- **8 aidants sur 10 ont le sentiment de ne pas être suffisamment aidés et considérés par les pouvoirs publics**

Sources : IPSOS, 2020 - Baromètre 2017, Drees et BVA – Baromètre BVA APRIL 2018 - Baromètre 2019, Fondation April et BVA – Enquêtes Handicap Santé Ménages (HSM) et Handicap Santé aidants (HSA) de la Drees (2008) – Enquête « Qui sont les jeunes aidants aujourd'hui en France ? » réalisée par Novartis avec Ipsos en juin 2017.

Des avancées pour les aidants

Depuis 2015, des progrès importants ont été réalisés pour améliorer la vie quotidienne des personnes qui aident un proche. Si accompagner son enfant ou son parent semble le plus naturel au monde, les aidants sont confrontés à des difficultés parfois majeures. Près de 500 000 jeunes de moins de 25 ans accompagnent un proche, ce qui entraîne de l'isolement et des difficultés pouvant aller jusqu'au décrochage scolaire. Chez les adultes, être aidant rime souvent avec une carrière en dents de scie. Chez les plus âgés, la fatigue, l'isolement, l'épuisement - qui sont aussi présents chez les jeunes -, peuvent conduire à la maladie ou au décès prématuré de l'aidant.

C'est pourquoi des acteurs de la société civile se sont mobilisés ces dernières années (lire entretien p.07) pour faire avancer cette cause.

Depuis l'organisation de la première Journée nationale des aidants (JNA) en 2010, de nombreuses avancées ont eu lieu. Avec la loi de 2015, une première étape est franchie avec une définition officielle du terme et la reconnaissance du droit au répit. Fin 2019, le gouvernement lance une stratégie nationale de mobilisation et de soutien 2020-2022 pour les aidants, assortie d'un budget de 400 millions d'euros sur trois ans. Parmi les récentes avancées, l'indemnisation du congé de proche

En 2021, le groupe VYV a mis en ligne « proche des aidants », une plateforme proposant des services destinés à faciliter le quotidien des aidants. Elle permet, en quelques questions, d'établir un diagnostic des besoins et de proposer, selon la mutuelle d'appartenance, des solutions complètes, sur-mesure et de proximité aussi bien pour l'aidant que pour la personne aidée.



aidant, effectif depuis le 1^{er} octobre 2020. D'autres mécanismes d'aides existent pour améliorer le quotidien des accompagnants (lire p. 08). Ainsi la MASFIP peut apporter à ses adhérents des informations, de l'orientation ou un soutien financier. D'autres structures peuvent aussi accompagner les personnes aidantes qui en ont besoin.



« Nous, les jeunes aidants, on a tendance à se fondre dans la masse. L'air de rien vous ne voyez aucune différence avec les autres, et pourtant nous sommes différents. Nous avons des responsabilités que tout le monde n'a pas à cet âge. »

Mariama, 17 ans, dont la mère souffre de polyarthrite (Les cahiers du CCAH - n° 9 – juin 2019)*.

Des défis collectifs à relever

La crise liée au coronavirus a aggravé la situation des aidants, un sur deux ayant été confronté à la fermeture de la structure d'accueil de la personne aidée et connu des difficultés pour obtenir une aide extérieure⁽²⁾. Plus structurellement, les besoins vont continuer d'augmenter. Sur le seul champ des personnes âgées, les plus de 85 ans seront trois fois plus nombreux en 2050. Face à cette situation, les solutions actuelles doivent être renforcées. Chacun peut à tout moment devenir, et sera certainement à un moment de sa vie, aidant. L'important est de ne pas rester seul, de demander de l'aide auprès de sa mutuelle comme la MASFIP ou d'une structure dédiée, et d'accepter d'avoir besoin de moments de pause. Pour continuer d'accompagner une personne que l'on aime, il faut d'abord rester soi-même en bonne santé.

⁽²⁾ IPSOS pour la Macif, Enquête aidants et confinement, juillet 2020.

* Source : verbatim issus de la concertation autour de l'élaboration de la stratégie nationale « agir pour les aidants » (Premier ministre, Secrétariat d'État chargé des personnes handicapées et ministère des Solidarités et de la Santé).



Entretien
3 questions
à Morgane Hiron,
Délégue générale
du collectif "Je t'aide"
associationjetaide.org

Quelles sont les missions du collectif "Je t'aide" ?

Le collectif, qui est né en 2015, a pour mission de défendre les droits des aidants et de les rendre plus visibles dans la société. Peu de dispositifs ou de lois existaient il y a six ans. Nos actions portent leurs fruits, une première stratégie nationale des aidants a été lancée fin 2019 et des démarches sont mises en œuvre en termes de politiques publiques. La question doit sortir de la sphère familiale et privée pour trouver des réponses au niveau social et politique.

Quelles sont les principales difficultés des aidants ?

La question de l'accueil des proches en situation de handicap, de maladie ou de perte d'autonomie est cruciale - il est encore trop difficile de trouver des structures adaptées et accessibles en France. La charge mentale et émotionnelle est importante. Stress, épuisement, sentiment de culpabilité - avec la sensation de ne jamais en faire assez - sont omniprésents. L'articulation des temps de vie est très complexe pour un aidant. Sans compter la précarité économique que génère la situation.

Quels sont les enjeux et perspectives pour demain ?

Les actions prioritaires identifiées dans la stratégie nationale doivent continuer de se déployer, avec tous les moyens nécessaires. Les différents acteurs ont un rôle à jouer : les professionnels de santé doivent être formés, mais l'éducation nationale, les employeurs publics et privés, les structures de loisirs, doivent aussi être sensibilisés. C'est une question de santé publique et de justice sociale, la santé des aidants étant moins bonne que celle du reste de la population.

Quels droits pour les aidants ?

Si vous aidez un proche au quotidien, vous disposez de droits liés à ce statut.

Droit au répit

La loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement a instauré en 2016 un [droit au répit](#), intégré à l'allocation personnalisée d'autonomie (APA), pour permettre aux proches aidants de prendre du repos.

L'accueil de la personne aidée dans un accueil de jour ou un hébergement temporaire peut être financé jusqu'à 509 € par an au-delà des plafonds de l'APA.

Congés en entreprise ou dans l'administration

Les travailleurs disposent de différents droits en lien avec leur statut : congé de proche aidant (indemnisé depuis octobre 2020), congé de solidarité familiale, congé de présence parentale et enfin les parents d'un enfant gravement malade peuvent bénéficier de dons de jours de repos de la part de leurs collègues ([lire l'article publié dans le magazine "COULEURS" de la MGEFI en juin 2021](#)).



Infos : www.economie.gouv.fr/files/files/2021/guide_proche-aidant.pdf

Droits liés à la retraite

Un aidant ayant à charge un adulte handicapé ou malade reconnu par la [CDAPH](#)* comme devant bénéficier d'une assistance permanente peut



” 53 % s'estiment mal informés sur leur rôle d'aidant ”

bénéficier d'un droit à l'affiliation gratuite à l'assurance vieillesse du régime général. Depuis octobre 2020, l'affiliation gratuite à l'assurance vieillesse du régime général est automatique.

Par ailleurs, le congé de proche aidant indemnisé sera pris en compte au titre des droits à retraite, sans qu'aucune formalité n'intervienne. Les personnes, ayant interrompu leur activité professionnelle pour s'occuper d'une personne handicapée en tant que proche aidant, peuvent bénéficier d'une retraite à taux plein à 65 ans au lieu de 67 ans.

Avantages fiscaux

Les aidants peuvent bénéficier d'un crédit d'impôt à 50 % pour l'emploi

d'un salarié à domicile ou d'un prestataire de services à la personne, d'une déduction forfaitaire pour l'accueil d'une personne âgée de plus de 75 ans ou d'un crédit d'impôt de 25 % pour l'installation d'équipements de sécurité, d'accessibilité ou sanitaire dans l'habitation principale du proche dépendant.

Droit à la formation

Le proche aidant peut bénéficier d'un apprentissage dispensé par un professionnel de santé si la personne aidée a besoin de soins qu'il n'est pas en mesure de réaliser. Ces formations concernent des domaines tels que gestes de premiers secours, gestes du quotidien, accompagnement psychologique, psychomotricité ou encore soins corporels.



Actions MASFIP

La MASFIP peut intervenir à plusieurs niveaux :

- Orientation par les conseillers mutualistes vers les réponses existantes
- Participation au financement du maintien au domicile et à son aménagement
- Participation aux dépenses supportées tant par l'aidant que l'aidé
- Financement des séjours de répit
- Allocations handicap « enfant » ou « adulte »

⁽¹⁾ CDAPH : Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées

Une Assemblée Générale attendue !

L'Assemblée Générale 2021 était attendue !

Attendue par les nouveaux délégués puisqu'au printemps, vous avez voté pour élire vos délégués qui vous représentent à l'Assemblée Générale. 27 nouveaux délégués titulaires étaient présents (voir encart p 11). Attendue en réalité par tous car il s'agit d'un moment d'échange essentiel dans notre organisation démocratique qui n'a pas pu être réalisé en « présentiel » en 2020.

Orléans a donc été le lieu de ces échanges qui, malgré les contraintes de sécurité sanitaire, ont permis de tenir une Assemblée Générale dense et intense.

Les faits marquants de cette Assemblée Générale

Après les différents rapports statutaires, la création d'une nouvelle allocation et des évolutions pour d'autres, elle a aussi été l'occasion de présenter les initiatives prises dans des domaines tels que les violences intrafamiliales, les droits des personnes en situation de handicap ou le soutien d'handisportifs. Ce fut également l'occasion de remettre le Prix de la Solidarité 2021.

La création d'une nouvelle allocation et des évolutions



Outre les votes des rapports d'activité et financiers, les délégués ont approuvé les modifications des statuts et des règlements mutualistes dont la création d'une **nouvelle allocation « Urgence violences intrafamiliales »**. Cette nouvelle allocation est l'élément complémentaire indispensable au dispositif mis en place depuis le 1^{er} juin en faveur de la lutte contre les violences intrafamiliales, notamment le partenariat avec « RESONANTES » (voir p.16).

Cette allocation s'articule en deux phases : d'une part, une participation financière pour répondre aux situations d'urgence (relogement, habillement ou nourriture) et d'autre part, un accompagnement plus « classique » sur les conséquences de cette situation.

L'introduction de la notion de « Reste pour vivre » s'agissant de l'allocation « Thérapies lourdes, maladies graves ou rares » a été votée pour une meilleure équité et homogénéité des réponses de la MASFIP. Bien entendu, le soutien moral systématique engendré par ces situations difficiles est toujours la base philosophique de cette allocation.

L'harmonisation de l'allocation « Orphelins » a été réalisée. Cela concernait l'âge des bénéficiaires allant ainsi jusqu'au 31 décembre de l'année de leur 27^e anniversaire, au lieu de 25 ans.

La caution locative évolue également.

A partir du 1^{er} janvier 2022, les adhérents de la MASFIP pourront bénéficier gratuitement d'une garantie de caution locative qui couvrira la totalité des 36 premiers mois du bail au lieu de 18 mois jusque là. Cette caution permet de garantir un propriétaire bailleur en cas de défaut de paiement du loyer. Elle est délivrée par MFPrécaution.

Les prêts proposés par la MASFIP et dont les intérêts sont pris en charge par la mutuelle évoluent.

Le plafond de ces prêts passe de 3000 à 5000 euros avec une durée maximale de remboursement de 60 mois au lieu de 36.

Une table ronde intitulée « Laisse moi aimer ! »

Les délégués ont pu assister à une table ronde autour du droit des personnes en situation de handicap à aimer et à avoir une vie sentimentale et sexuelle : témoignages et débats ont permis aux délégués de s'informer sur les freins et sur les accompagnements existants. Un moment plein d'humanité, de vie et d'espoir.



Des mécénats et partenariats

La reconduction du soutien de la MASFIP au **Festival International du Film sur les Handicaps** a été présentée (voir p.13) et son parrain, Philippe LEFAIT est venu nous en parler en partageant aussi un extrait de son livre « Et tu dances Lou ».



Marion LELOUVIER, nouvelle Présidente du Directoire de la **Fondation de l'Avenir**, a présenté les travaux du Fonds de soutien Avenir MASFIP (FSAM) en oncogénétique, notamment l'ouvrage issu des travaux du Groupe de réflexion éthique

« Regards croisés sur l'éthique en oncogénétique ». Remis en avant-première aux délégués, il est consultable sur le site oncogénétique.fr (voir article p.17). Vous pourrez prendre connaissance des actualités du FSAM sur la page qui lui est dédiée dans notre nouveau site internet, rubrique « Nos actions ».

Nous avons eu le plaisir d'accueillir nos **handisportifs** : David, Lydie, Cédric et Paty. Présentés dans le premier numéro de notre magazine, ils ont pu revenir sur leurs performances de l'année et sur leurs espoirs dans les semaines et les années à venir. Ils ont aussi témoigné de l'importance de l'accompagnement de la MASFIP pour leurs pratiques.

Nous continuerons à les suivre et à partager leur passion du sport.

Le prix de la solidarité 2021



Cette année, le choix du jury s'est porté sur un projet innovant par son architecture qui mêle à la fois insertion professionnelle de jeunes adultes en situation de handicap, entreprise adaptée éco-responsable et collectivités locales.

Ainsi le lauréat 2021 est l'Association « AFUTE » en partenariat avec l'entreprise « Biscornu » qui, à partir des fruits et légumes « moches », produit et commercialise des verrines de fruits et légumes grâce à la cuisine centrale du SIVU COCLICO de COLOMBES (92).

Le projet de l'Association « AFUTE » est de proposer, chaque année, une formation gratuite axée sur la profession de commis de cuisine destinée à des jeunes en situation de handicap. Cet enseignement s'appuie sur une méthode pédagogique innovante en cours d'expérimentation. Baptisée « FUTE » pour « Fiche Universelle de Tâches Élémentaires », cette méthode consiste en la création et la réalisation de 24 fiches décrivant des postes de travail spécifiques à la formation suivie, chacune déclinées en 20 dessins. **Ce prix d'un montant de 15 000 €, permettra la réalisation de ce projet novateur.**

CETTE AG A ÉTÉ L'OCCASION DE RENOUVELER LA MOITIÉ DU CONSEIL D'ADMINISTRATION POUR 6 ANS, VOICI SA NOUVELLE COMPOSITION :

Nathalie ARNOUX	Trésorière générale
Marcel ATTELAN	Administrateur
Sylvia AUTRAN	Vice-Présidente
Nestor BAJOT	Administrateur
Jean-Philippe BENOIT	Administrateur
Hugues BERTUEL	Administrateur
Dominique COMBE	Présidente
Jean-Luc DAUBAGNAN	Vice-Président
Thierry FARDEAU	Vice-Président
Sylvie GIRARD	Administratrice
Pascal MAGINOT	Secrétaire Général
Xavier MARIN	Administrateur
Marc MARTIN	Administrateur

Laurent MASSON	Vice-Président
Ludovic MENU	Administrateur
Thierry NADEAU	Administrateur
Jean-Luc NODENOT	Administrateur
Isabelle POETE	Administratrice
Sylvain RAYNAUD	Administrateur
Patrice REGUEIRA	Administrateur
Christian SCOTTO	
DI PERROTOLO	Administrateur
Pascale TOLFA	Vice-Présidente
Philippe TRARBACH	Administrateur
Brigitte TURY	Administratrice

Zoom sur l'actualité de la MASFIP



Un nouveau site internet MASFIP

La nouvelle maquette a été présentée en avant-première aux délégués lors de l'AG. Après sept ans de fonctionnement, notre site internet avait besoin de se moderniser.

Ainsi, en tant qu'adhérents, vous serez au cœur de ce nouveau site qui comportera un espace qui vous sera entièrement dédié. Vous aurez directement accès aux infos de votre comité départemental, à des contenus spécifiques, à de l'orientation et de l'accompagnement ou encore à l'ensemble des publications de la MASFIP. Une partie « Grand public » remaniée comprendra de nouvelles fonctionnalités.

Notre volonté : que vous puissiez trouver en général une réponse en 3 clics. Dès la page d'accueil, les aides et services que la MASFIP peut vous apporter seront identifiables en fonction du moment de vie dans lequel vous vous trouvez. Si besoin, un autre menu les regroupera par thématiques comme sur le site actuel. Intégrant un moteur de recherche, des touches d'actions rapides resteront à disposition pour trouver aussi les coordonnées de votre conseiller ou télécharger le dernier magazine "M comme Masfip".

« **Nos actions** » sera la nouvelle rubrique dans laquelle vous trouverez les réalisations souvent en lien avec nos partenaires. Vous y découvrirez des vidéos, des documents en téléchargement, des reportages sur les actions de terrain,... vous pourrez constater le dynamisme de la MASFIP.

La « **Prévention** » a été entièrement repensée et est accessible dès la page d'accueil. Elle sera étoffée au fur et à mesure des actions construites sur des thématiques telles que la nutrition - avec les vidéos PUM'S - et les livres MASFIP mais aussi le bien vieillir, les accidents domestiques, l'environnement...

Bien entendu, ce site s'adaptera aux différents supports numériques (smartphone, tablettes, etc) et sera accessible aux différents handicaps.

Rendez vous courant décembre pour découvrir ce site !

L'information santé nutrition en vidéo grâce au partenariat de « PuMS » et de la MASFIP



Destiné à tous, PuMS (Pour une Meilleure Santé) est un concept de chaîne santé animée par un collège de médecins dont l'objectif est de fournir une information 100% fiable et des conseils pratiques au quotidien.

Présentée par le Pr Boris Hansel, médecin et enseignant-chercheur à la faculté de médecine de l'Université de Paris, l'émission fait intervenir un collège de médecins hospitaliers et/ou universitaires. Les sujets recouvrent l'ensemble des domaines de la médecine en portant une attention particulière sur les nouvelles technologies et la santé connectée.

« PuMS » est une chaîne totalement indépendante de l'industrie pharmaceutique et agroalimentaire ce qui garantit sa totale indépendance vis à vis des intérêts privés.

Engagée dans la prévention depuis de nombreuses années, la MASFIP souhaite soutenir la fondation de l'université de Paris et « PuMS » pour créer une série de 10 courtes vidéos ainsi qu'une vidéo de plus long format ayant pour thématique de prévention : la nutrition.



Depuis avril 2021, vous découvrez chaque mois une nouvelle vidéo sur le site « www.masfip.fr » !
Plus d'infos : www.Pums.fr
ou flashez le QR-code

FIFH



En 2020, la MASFIP et le Festival International du Film sur les Handicaps ont conclu un premier partenariat. Votre mutuelle entendait ainsi contribuer à la tenue de la 4^{ème} édition de cette manifestation à la fois culturelle et solidaire en ce qu'elle souhaite promouvoir par le 7^{ème} art un regard différent sur les singularités plurielles des handicaps.

Représentée à la cérémonie de clôture du Festival à Lyon début février 2020, la MASFIP a remis le prix du long métrage primé par le jury du festival. Le Parrain et la Directrice du festival ont participé à notre dernière Assemblée Générale à Orléans.

Forts de cette première expérience et pour servir leur ambition commune, les deux parties ont conclu une nouvelle convention pour la période 2021-2022. Nous entendons ainsi pérenniser notre relation pour aider à ce changement de regard et proposer aux adhérents de partager les moments forts du Festival 2022.



Et pour en savoir plus sur le FIFH et le Tour Festival :

www.festival-international-du-film-sur-le-handicap.fr



Au Cœur de la MASFIP

Le service Action Sociale et Solidaire (ASS)

Basé au siège de la MASFIP, il se compose des trois pôles :
Gestion des Dossiers d'Allocations et de Prêts (GDAP), Accompagnement,
Orientation et Mesure de l'Impact Social (AOMIS) et Accès au logement.

Composé de 8 collaborateurs, chacun de ces pôles contribue par son expertise à la réponse et à l'accompagnement que peut vous apporter la MASFIP et vous allez découvrir pourquoi.

Le pôle GDAP

Ce pôle est un élément charnière d'expertise et de suivi des dossiers d'allocations et de prêts. Son travail consiste à étudier, compléter et contextualiser les dossiers élaborés par les conseillers mutualistes* suite à la saisine des adhérents. L'objectif de ce travail est de permettre aux comités départementaux

puis à la commission nationale de gestion de pouvoir statuer sur les dossiers d'allocations en ayant tous les éléments à leur disposition. Ce même travail sert aussi à notre partenaire bancaire pour les dossiers de prêts.

Le pôle AOMIS

Dès sa création en 2013, la MASFIP a souhaité se doter d'un pôle dédié à l'accompagnement et à l'orientation. La mesure d'impact social est venue compléter ce dispositif en 2018. Les collaborateurs de ce service sont à l'écoute du pôle GDAP et des conseillers mutualistes afin d'apporter

des réponses concernant l'orientation des adhérents en difficultés. Ils accompagnent parfois directement ceux-ci lors d'entretiens pour les soutenir dans l'exercice de leurs droits, en proposant des actions à mener et en les encourageant dans leurs démarches afin de limiter l'impact de leurs aléas de la vie. La MASFIP participe, ainsi, à renforcer leur capacité à agir. Afin d'évaluer le travail et le service rendus, la Mutuelle a souhaité mettre en œuvre la Mesure de l'Impact Social (MIS). Elle analyse ses pratiques d'accompagnement en évaluant l'utilité sociale de chacun de ses champs d'action et de ses

partenariats. Chacune de ces évaluations conduit à des recommandations sur l'évolution des pratiques pour une amélioration constante de son accompagnement.

Le pôle Accès au logement

Spécialisé dans ce domaine, ce pôle suit les dossiers des adhérents tant sur les cautions locatives qu'immobilières, en lien avec MFPrécaution. Il instruit les demandes de logements sociaux et assure le suivi des logements stagiaires. Enfin, il analyse les dossiers de prêts « installation locative » ou « logement » avant avis de la MASFIP puis transmission à son partenaire bancaire.

* Article Masfip: www.masfip.fr/mcommemasfip2020/#page/14-15

TÉMOIGNAGES

recueillis par CRESUS suite à une orientation MASFIP via le pôle AOMIS

"Même si au démarrage vos remarques pertinentes m'agaçaient un peu, vous avez su m'ouvrir les yeux sur mes problématiques budgétaires et je vous en suis reconnaissant. Ma situation est maintenant sous contrôle et je me force à contenir mes dépenses au niveau que nous avons évalué ensemble"

"Suite à un dossier de surendettement, l'accompagnement par Crésus a été d'une grande aide morale. Ils ont fait preuve d'empathie et le service proposé a vraiment été utile"

Interviews avec deux collaborateurs du service ASS



F. Beauclair



D. Nkansa

François BEAUCLAIR, chef de service du pôle GDAP et Delphine NKANSA collaboratrice sur les pôles AOMIS et GDAP

Le service ASS est composé de trois pôles : quelles sont leurs complémentarités ?

François et Delphine : chaque pôle a son expertise et sa singularité. Ils se complètent par leurs actions sur les dossiers. Si GDAP est au cœur de la vie du dossier, AOMIS apporte son expertise concernant l'orientation et l'accompagnement ce qui est une priorité à la MASFIP. Le pôle « Accès au logement » a aussi son activité bien particulière qui apporte de vraies solutions aux problématiques de logement. Des transversalités existent tant au niveau des organisations que des réponses apportées aux adhérents.

Plus précisément : le pôle GDAP a un rôle charnière dans la vie des dossiers.

En quoi exactement ?

François et Delphine : effectivement c'est un rôle pivot car tous les dossiers passent par le pôle GDAP. Il va l'aiguiller vers le comité, vers la CNG ou le CM tout en y ajoutant des éléments. C'est un rôle technique et d'expertise : le but est d'être dans une logique de cohérence et de remplacement du dossier dans son contexte. On est vraiment dans une logique de coconstruction et ce travail d'équipe est essentiel pour arriver au même but : que la meilleure décision soit prise pour l'adhérent, en toute connaissance de la situation.

Dans tous métiers, il y a des satisfactions et des difficultés, qu'en est-il pour vous ?

François : à ce poste de responsable de service, j'ai une vision la plus transverse possible. Je suis en contact avec tous les acteurs du traitement des dossiers et j'ai une vision des dossiers extrêmement large. Il n'y a pas de routine, pas deux journées identiques mais du coup il faut réorganiser ses priorités en temps réel si toutes les sollicitations arrivent en même temps.

Delphine : à terme la diversité des tâches sera une expérience intéressante puisque je suis à la fois sur le pôle AOMIS et sur le pôle GDAP. Lors des échanges avec les conseillers, la possibilité d'apporter un point de vue complémentaire sur le dossier apporte la satisfaction de travailler en équipe au bénéfice des adhérents. C'est enrichissant et nouvellement arrivée, j'ai encore beaucoup à découvrir.

La MASFIP se mobilise pour lutter contre les violences intrafamiliales

Les violences intrafamiliales ont été en forte hausse en 2020 (+ 9 %), pour la troisième année consécutive, selon le ministère de l'Intérieur. Parmi les victimes de coups et blessures volontaires, plus de 50 % le sont dans le cadre intrafamilial, ce qui représente 220 000 faits de violence et jusqu'à 150 féminicides annuels.



Les violences intrafamiliales sont reconnues aujourd'hui comme un véritable fléau social. Qu'elles soient physiques, psychologiques ou sexuelles, toutes les violences sont interdites par la loi. La victime de violences - femme, enfant ou homme - qui signale les faits peut bénéficier de mesures de protection de la part des institutions publiques et des associations.

Sensibilisée depuis de nombreuses années au travers des situations décrites par ses adhérents, la MASFIP, mutuelle d'action sociale, a décidé de participer dès 2015, à son échelle, à la lutte contre les violences intrafamiliales.

Pour cela, elle a mobilisé ses partenaires comme Ressources Mutuelle Assistance avec la mise en place d'une **ligne de soutien psychologique 24h/24 7J/7** et

la fédération CRESUS-Alsace pour assurer l'**accompagnement budgétaire** des adhérents confrontés à cette situation.

Elle a affecté un logement de son parc en région Parisienne comme **logement d'urgence pour les victimes**.

Elle a aussi signé avec l'association Resonantes un partenariat stratégique triennal pour **développer des outils numériques innovants d'alerte et d'information** ainsi que des actions de sensibilisation et de prévention. Ainsi ce partenariat a abouti notamment à la personnalisation de l'application App'elles comprenant une zone spécifique « Masfip », un flyer réalisé en commun ainsi qu'une carte mémo sur l'accès aux droits.

Le soutien des victimes et témoins de violences est au cœur du dispositif mis en place. Ces partenariats se sont concrétisés au printemps et le dispositif est actif depuis le 1^{er} juin 2021 pour les adhérents.

De plus, **une nouvelle allocation « Urgences violences intrafamiliales »** a été validée par les délégués lors de l'AG de la MASFIP en septembre dernier.

Elle répondra à la fois aux situations d'urgence en prenant en charge les besoins élémentaires engendrés par le départ du domicile mais aussi les conséquences à plus long terme de ces situations dans le cadre d'un dossier social plus classique et un accompagnement personnalisé.

RESONANTES

Créée en 2015, l'association a pour but de lutter contre les violences sexistes et sexuelles. RESONANTES est un espace de création et de diffusion d'outils de sensibilisation et de prévention modernes et efficaces à destination des différents publics et en particulier les jeunes.

RESONANTES s'est rapidement dotée de moyens d'actions fédérateurs et innovants afin d'atteindre efficacement son objectif principal : sensibiliser aux violences, diffuser et faciliter l'accès aux ressources d'aide aux victimes, proches et témoins. Elle a donc développé App-Elles, la première application française solidaire des victimes de violences qui permet d'alerter rapidement ses proches ou les secours et de contacter les associations et toutes les autres ressources d'aide disponibles sur son territoire.

Pour en savoir plus

Téléchargement App'elles :



Vidéo App'elles :

Plus d'infos

sur RESONANTES :

<https://association.resonantes.fr>



Fonds de Soutien Avenir MASFIP en oncogénétique



Le 19 octobre dernier, dans le cadre d'Octobre Rose, la MASFIP a eu le plaisir d'accueillir dans ses locaux l'évènement de lancement du livre « Regards croisés sur l'éthique en oncogénétique ».



En effet, le Fonds de Soutien Avenir MASFIP (FSAM) publie cet ouvrage qui propose un état des lieux et une réflexion multidisciplinaire sur l'éthique autour des cancers d'origine génétique ou héréditaire à travers les témoignages d'experts scientifiques et de patients.

Si les récentes avancées représentent un espoir pour les personnes porteuses d'une mutation génétique prédisposant au cancer, elles soulèvent aussi de nouvelles questions éthiques. Cet outil, réalisé à partir des échanges du groupe de réflexion éthique créé dès le début du Fonds, apporte un éclairage unique sur un enjeu majeur de santé publique sous différents prismes. Ces regards sont ceux des professionnels de santé, des associations de patients, d'experts en philosophie, en sociologie et en économie, de juristes, de responsables des politiques en santé ou encore de mutualistes la plupart ayant fait partie du groupe de réflexion éthique. Une vision sur les travaux canadiens sur ce sujet apporte également d'autres éléments de réflexion.



Découvrez les contributeurs ainsi que l'ouvrage sur le site : oncogenetique.fr créé lui aussi par la Fondation de l'avenir et la MASFIP.



Romain, pirate d'un jour

LE RÊVE DE ROMAIN

**La MASFIP en partenariat avec l'association
« Un Rêve, Un Sourire »**



Dans le cadre de l'opération « Les rêves de Lucie » présentée dans le premier numéro de notre magazine, Romain, 8 ans, a pu réaliser son rêve : se mettre dans la peau d'un pirate membre d'équipage d'un bateau corsaire. Grâce à notre partenaire « Un rêve, un sourire », son rêve s'est réalisé à La Rochelle le 22 août. C'est accompagné de sa maman, qu'ils ont été accueillis par le capitaine du Sthandardt, bateau battant pavillon russe. Après avoir découvert le navire, y compris les parties privatives, déjeuné à la table du commandant, l'équipage lui a fait hisser les voiles, participer à un atelier pour confectionner les différents nœuds nécessaires sur un bateau sans oublier de lui expliquer le fonctionnement des canons.

Notre jeune pirate d'un jour a été enchanté de cette journée. Merci à toutes les personnes qui ont permis la réalisation de ce rêve.



Pour Romain, adhérent de la MASFIP, la réalisation de son rêve a été possible grâce à l'association « [Un rêve, un sourire](#) » et à la MASFIP qui a pris en charge les frais de l'enfant et de son accompagnant ainsi que ceux des 2 bénévoles de l'association présents pour gérer la bonne organisation du rêve. Par le legs de Madame Simone Lucie GODART, La MASFIP finance la réalisation des rêves d'enfants adhérents qui la sollicite dans le cadre de son dispositif « Les Rêves de Lucie ».

Arigato Tokyo, bonjour Paris !

Ces Jeux Paralympiques de Tokyo furent particuliers mais la crise sanitaire et l'absence de spectateurs n'ont pas empêché cet événement d'être de qualité. Alors que le relai a été passé à Anne HIDALGO, Maire de PARIS, le 5 septembre dernier lors de la cérémonie de clôture des Jeux de TOKYO, les résultats des Bleus sont de bon augure pour les prochains Jeux Paralympiques qui se dérouleront à domicile dans trois ans.

L'ère nouvelle de l'équipe de France

On peut dire que la France a brillé pendant cette quinzaine paralympique car ce sont 54 médailles que les Tricolores ont rapporté dans leurs valises, dont 11 titres paralympiques. La France se classe ainsi 14^{ème} au rang des Nations et double le nombre de médailles par rapport à RIO cinq ans plus tôt.

Le 24 août, lors de la cérémonie d'ouverture, c'est une équipe de France soudée qui entre dans le stade olympique de Tokyo et défile derrière ses deux portes drapeaux Sandrine MARTINET (judo) et Stéphane HOUDET (tennis).

Dès le lendemain, le compteur des médailles Françaises est ouvert avec Marie PATOUILLET, cycliste, qui pour sa première sélection paralympique, remporte une médaille de bronze.

Les anciens ont montré l'exemple et ont rempli leur contrat à l'image de Marie Amélie LE FUR qui repart de TOKYO et termine sa carrière avec une belle médaille d'argent ou encore Stéphane HOUDET qui, avec son coéquipier Nicolas PEIFER, ont retourné la finale du double messieurs pour finalement l'emporter et se couvrir d'or.



Les Bleus ont aussi pu compter sur des athlètes qui vivaient leurs premiers Jeux. A l'image des cyclistes où 11 coureurs sur 13 faisaient leur entrée en équipe de France Paralympique et qui a ramené 16 médailles à la délégation. Le premier titre olympique a d'ailleurs été remporté par Alexandre LEAUTE en poursuite, qui s'entraîne avec David GESLOT, adhérent et l'un des 4 handisportifs soutenus par la MASFIP. Ugo DIDIER, soutenu par la MGEFI, remporte la médaille d'argent du 400m nage libre S9.

Des podiums tous les jours et la Marseillaise jusqu'au dernier jour puisque Lucas MAZUR n'a rien lâché lors de sa finale de badminton pour monter sur la plus haute marche du podium à quelques heures de la cérémonie de clôture des Jeux Paralympiques.

Les yeux tournés vers Paris 2024

Certains enjeux ne se jouent pas sur les terrains sportifs. La médiatisation par exemple, où après cette fenêtre réussie et un bel engouement des médias français, il faudra faire mieux que sur les éditions paralympiques précédentes et continuer de parler du mouvement paralympique et des événements sportifs handisport pendant les trois années qui nous séparent de PARIS 2024.



Cap sport 2024

C'est un des objectifs de Cap sport 2024, projet d'APF France handicap soutenu par la MASFIP, qui va encourager la pratique des handisports jusqu'aux prochains jeux de Paris 2024. De nombreuses actions auront lieu en région comme les « Handilympiades » dont nous ne manquerons pas de vous reparler. Un site internet Cap sport 2024, initialement dédié aux jeux de TOKYO a permis à plus de 900 utilisateurs de suivre quotidiennement les résultats de l'équipe de France notamment. Il évoluera et sera le support privilégié pour vous rendre compte de toutes ces actions.



La MASFIP, la Mgéfi et le groupe VYV vous accompagnent tout au long de la vie

La MASFIP est une mutuelle à part entière qui vous accompagne dans le secteur social tout au long de votre parcours de vie.

Elle s'inscrit aussi dans une coopération avec la Mgéfi qui vous couvre en santé – prévoyance – assistance et prévention santé. Elle est aussi un membre du groupe VYV, au sein de l'UGM VYV Coopération qui est le creuset des réflexions du groupe notamment sur les services et les accompagnements qui pourraient être mutualisables. Immanquablement, leurs communications se croisent et se complètent avec plus d'interactions.

L'environnement mutualiste de la MASFIP est donc une source de complémentarités qui permet de vous accom-

pagner dans de nombreux champs de votre parcours de vie. Qui dit mutuelle, dit souvent dans l'esprit collectif « Complémentaire santé ». C'est exact mais avec des spécificités* et la Mgéfi remplit ce rôle avec une attention particulière : adapter son offre globale aux évolutions sociétales, professionnelles, et familiales.

La MASFIP en fait tout autant dans le domaine de l'action sociale.

*voir [campagnes FNMF](#) de 2018 à 2021 sur les « vraies mutuelles »



Quelques exemples :

Téléassistance

La Mgéfi et la MASFIP ont communiqué ensemble auprès des adhérents « seniors », pour les informer de la possibilité de s'abonner à l'opérateur de téléassistance du groupe VYV : « SeniorADom* ». Un accompagnement financier de la MASFIP est possible à l'occasion de l'installation de la téléassistance.

Accompagnement des jeunes

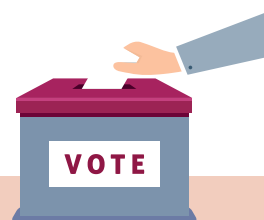
Elles ont renouvelé cette coopération autour de l'accompagnement des plus jeunes d'entre vous en les informant par courriels et courriers, des différentes possibilités d'accompagnement mises à leur disposition : soutien psychologique, plateforme de téléconsultation « Mes docteurs », allocations « Famille » pouvant aider les jeunes et leurs familles dans de nombreux domaines (études, stages, logement, transport) et orientation vers les aides légales.

Moments de vie

Avec le groupe VYV, ce sont des moments de vie qui sont identifiés et pour lesquels la force d'un groupe mutualiste peut être importante pour appréhender ces sujets sous tous les angles. Les moments de vie du « grand âge » ou du « bien vieillir » sont déjà travaillés avec un plaidoyer « Grand âge et autonomie » et une plateforme dédiée « Proche des aidants ». A noter que la Mutualité Fonction Publique (MFP) dont la MASFIP et la Mgéfi sont membres, vous propose aussi des stages et des conférences (web ou présentiel) sur ces thèmes, invitations que la MASFIP relaie au public concerné.

C'est donc par ce maillage de complémentarités que les mutuelles s'organisent pour vous accompagner et vous proposer un « filet de sécurité sanitaire et social » à tout moment de votre vie.

*SeniorADom : www.mgefi.fr/offres/offres-additionnelles/teleassistance-senioradom.html



Elections

2021 : année d'élections des délégués et des membres des Comités départementaux

Des moments forts de la vie militante et démocratique de notre mutuelle

Au printemps dernier, comme tous les trois ans, vous avez été invités, en tant qu'adhérents de la MASFIP, à élire à la fois les délégués qui vous représentent aux Assemblées Générales annuelles de notre mutuelle et les membres des Comités départementaux qui font vivre celle-ci au plus près de vous.

Election des délégués tout d'abord : vous avez élu 161 délégués titulaires et leurs suppléants. Ils se positionneront en votre nom sur les propositions qui leurs seront faites par le Conseil d'Administration lors des AG, comme cela a d'ores-et-déjà été le cas à l'occasion de l'AG des 14 et 15 septembre derniers.

Election des membres des Comités départementaux ensuite avec 806 adhérents élus désireux de s'investir sur chaque département de métropole et d'Outre-mer. Nous sommes heureux de saluer l'arrivée de 107 nouveaux militants, répartis dans 59 comités et ce, dans le contexte sanitaire encore si particulier en cette année 2021.

Les bonnes volontés sont toujours les bienvenues alors n'hésitez pas à contacter le Président du Comité de votre département si vous souhaitez nous rejoindre et participer ainsi, en proximité, à la vie de notre mutuelle.

Les recettes
de vos Comités !

Pithiviers

Loiret

Le livre dont est issue cette recette
est disponible en consultation
sur le site de la MASFIP.

Bonne lecture et bonne dégustation !



- 500 g de pâte feuilletée préparée à l'avance, faite "maison" de préférence
- 100 g d'amandes en poudre
- 100 g de beurre ramolli
- 8 CàS de sucre
- 2 jaunes d'œufs
- 1 CàS de kirsch ou de rhum
- 1 jaune d'œuf (dorure)
- Sirop de sucre de canne

1. Crème d'amandes : verser le beurre ramolli et le sucre en poudre dans un cul de poule. Blanchir au fouet ces deux ingrédients jusqu'à obtenir un mélange crémeux et homogène. Ajouter les jaunes d'œufs, la poudre d'amandes et le rhum. Mélanger rapidement et réserver au frais.
2. Diviser en deux votre pâte feuilletée et en conserver une moitié au frais. Abaisser l'autre moitié de la pâte sur une épaisseur de 3 millimètres.
3. Verser la crème d'amandes au centre et l'étaler avec une petite spatule métallique.
4. Abaisser le second morceau de pâte feuilletée. A l'aide d'un pinceau pâtissier, humidifier la pâte feuilletée tout autour de la crème d'amandes. Enrouler l'abaisse de pâte feuilletée sur un rouleau à pâtisserie et la déposer délicatement sur la première pâte de façon à emprisonner la crème d'amandes. Eviter de laisser des bulles d'air entre les deux pâtes.

5. Disposer un cercle à tarte sur la pâte. Celui-ci devra être adapté aux dimensions de votre Pithiviers, c'est à dire que si la partie bombée de votre Pithiviers fait un diamètre de 20 cm, choisissez un cercle à tarte de 24 cm (légèrement supérieur). Avec la pointe d'un couteau, festonner tout autour du cercle. Le cercle vous sert ici uniquement de guide. Retirer le cercle et l'excédent de pâte. Dorer la surface au jaune d'œuf et dessiner des sillons en formant un soleil, avec le dos d'un couteau d'office. Il s'agit de marquer la pâte avec la pointe du couteau mais en aucun cas de l'entailler.
6. Cuire à four chaud, 220°C pendant 10 minutes puis baisser la température à 180°C et poursuivre la cuisson une vingtaine de minutes. Au terme de la cuisson, retirer le Pithiviers du four et le glacer pendant qu'il est bien chaud avec le sirop de sucre de canne.

RETROUVEZ
LES RECETTES
DE VOS
DÉPARTEMENTS
SUR NOTRE SITE
INTERNET



L'AVIS DU DIÉTÉTICIEN

Il existe deux types de Pithiviers : le "fondant", encore en vente dans les pâtisseries de la ville de Pithiviers et le "feuilleté", le plus connu. Le feuilleté ressemble à une galette des rois mais sans la crème pâtissière, cette dernière étant l'un des composants de la frangipane (en plus de la pâte d'amande). D'un point de vue diététique, le "fondant" est plus sucré mais beaucoup moins gras que le "feuilleté". Pour alléger ce dernier, dont la recette est présentée ici, vous pouvez remplacer la crème d'amandes par une purée d'amandes.

LE VRAI DU FAUX

en partenariat avec PuMS

Manger des carottes aide à préparer le bronzage.

 **Vrai**, la carotte contient un pigment : le bêta-carotène qui lui donne sa couleur orange et qui protège des coups de soleil. Mais attention à toujours mettre des crèmes de protection solaire adaptées à votre peau.



La sauce japonaise est très sucrée.

 **Vrai**, dans 15 ml de sauce il y a l'équivalent de 3 petits morceaux de sucre soit environ 7,5 g. Pour ces 15 ml elle contient aussi l'équivalent de 2 pincées de sel soit 1g.



Les amandes font grossir.

 **Faux**, l'amande fruit très gras a un effet rassasiant (coupe-faim) et une partie des graisses des amandes n'est pas assimilée mais éliminée naturellement. 30 g par jour (environ 30 amandes) c'est bon pour la santé et ne pose pas de problème vis-à-vis du poids.



Voici quelques idées reçues sur les aliments pour reconnaître le vrai du faux. Les QRcodes vous envoient vers de courtes vidéos Tik Tok produites par PuMS

Le café pris le matin empêche de dormir.

 **Vrai**, l'activité électrique du cerveau montre des effets jusqu'à 16 heures après l'ingestion de caféine. La caféine bloque l'action de l'adénosine qui joue un rôle important dans le sommeil. Pour autant nous ne sommes pas tous égaux face aux effets de la caféine.



Le pain burger est bon pour la santé.

 **Faux**, à priori l'emballage du pain burger annonce des éléments importants et engageants, Nutri score A et sans huile de palme. Mais attention, ce type de pain entraîne des pics de glycémie et des pics d'insuline. Suivre le conseil de l'emballage en le faisant

chauffer ou griller augmente encore sa capacité à faire monter le sucre dans le sang. En conclusion ce type de pain n'a aucun intérêt pour la santé.



Le pain complet fait maigrir.

 **Faux**, le pain complet n'est pas un aliment minceur. Il contient autant de calories qu'une tranche de baguette. Certains d'entre eux peuvent contenir des additifs ou du sucre ajouté. Cependant, il contribue à notre santé grâce à la farine complète qui contient l'enveloppe de la céréale. Cette enveloppe contient elle-même des fibres et des vitamines.



La consommation d'édulcorant à la place du sucre fait maigrir.

 **Faux**, l'édulcorant a un pouvoir sucrant similaire au sucre. Il n'apporte aucune calorie alors que l'équivalent d'un comprimé est un morceau de sucre qui apportera, lui, 16 calories. Toutefois, il n'est pas démontré qu'il aide à maigrir.



La MASFIP partout en France

Un numéro de téléphone unique

01 80 97 91 91



VOTRE NUMÉRO DE DÉPARTEMENT

Être au plus près de vous est une de nos priorités.

