

COULEURS

LE MAGAZINE TRIMESTRIEL DE LA MGEFI

N° 42
DÉCEMBRE 2020

UN HIVER SOLIDAIRE

- SIDA, LA QUÊTE DE LA GUÉRISON
- IMMUNITÉ, UN CORPS BOOSTÉ
- ASSEMBLÉE GÉNÉRALE, UNE ÉDITION PARTICULIÈRE
- TÉLÉTHON, SOUS LE SIGNE DE LA FORCE



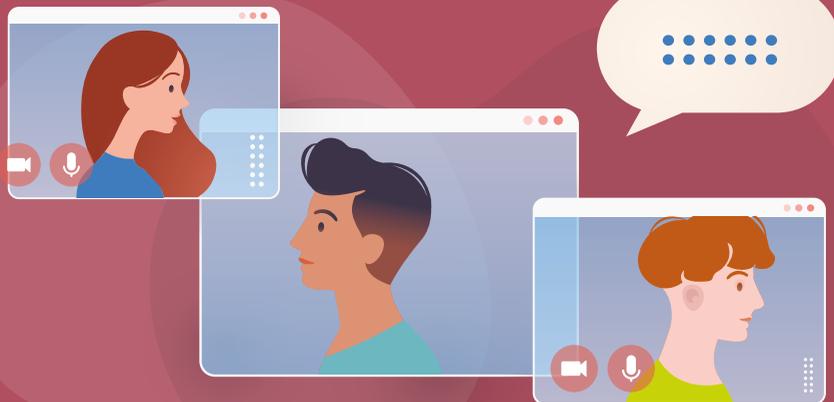
MUTUELLE ET PROFESSIONNELLE

MGEFI

GRUPE **vyv**

4

Nouveau président, plan Magellan: retour sur une AG particulière



COULEURS

LE MAGAZINE TRIMESTRIEL DE LA MGEFI

Mutuelle n° 499 982 098 soumise aux conditions du livre II du Code de la mutualité - Tirage : 101 000 exemplaires - Dépôt légal : Décembre 2020 - Commission paritaire : n° 0323 M 08209 - ISSN 2112-2636 - Le numéro TTC : 0,70 €

Directeur de la publication : B. Caron

Directeur de la rédaction : M. Aboucaya

Rédaction : B. Caron, France Mutualité, J. Roios, C. Bouley, AIDS, EFS, SeniorAdom

Nous contacter : couleurs@mgefi.fr

Administration et siège social : 6, rue Bouchardon - CS 50070 75481 Paris Cedex 10

Conception : F. Belouin, L. Clavier

Crédit photos : Getty Images

Illustrations : Getty Images

Impression : Fot imprimeurs : ZAC Satolas Green Pusignan 69881 Meyzieu Cedex

12



Militant MGEFI, une mission au plus proche des adhérents

14



Don du sang : et si on faisait une pause solidaire ?

16



Cet hiver, boostez votre système immunitaire

23



10 écocgestes pour se passer du plastique

CONTACTS MGEFI



09 69 39 69 29*

Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 17 h 00

* Appel non surtaxé



MGEFI

6, rue Bouchardon CS 50070 75481 Paris Cedex 10

mgefi.fr

“ NOUVEAU CAP



Bruno Caron
Président de la MGEFI



Lors de l'Assemblée Générale du 14 octobre, les administrateurs de la Mutuelle, actant la démission de Serge Brichet, ont décidé de m'accorder leur confiance pour présider la MGEFI. Cette passation de pouvoir s'effectue opportunément en concomitance avec le vote par les délégués du nouveau plan stratégique « Magellan ».

Je tiens à saluer Serge Brichet pour ces treize années passées à la présidence, depuis la création de la MGEFI. Son investissement militant constant, solidaire et responsable permet, aujourd'hui, d'avoir une mutuelle aux fondamentaux solides permettant de se projeter dans l'avenir. Merci donc à Serge de passer le témoin dans la foulée d'une nouvelle dynamique, métaphore adaptée au sportif de haut niveau qu'il a été.

“ *L'accueil offert aux populations désireuses de nous rejoindre se fera dans le strict respect de la préservation de nos solidarités professionnelles et générationnelles* ”

C'est ainsi que, dans la continuité de notre histoire, le conseil d'administration travaille aux possibles évolutions tant en termes de couverture santé/prévoyance, que de diversité de services, que d'accès offerts à de nouvelles populations. La volonté est d'offrir aux adhérents une couverture globale, la plus complète possible dans le respect de la libre adhésion.

Il est précisé que l'accueil offert aux populations désireuses de nous rejoindre se fera dans le strict respect de la préservation de nos solidarités professionnelles et générationnelles.

Cet élargissement de l'offre sera accompagné du développement d'un système d'information au service de la stratégie définie. Cela se fera dans l'esprit d'une conception digitale vous apportant une plus grande souplesse d'utilisation et vous permettant d'agir directement sur notre site en mise à jour de dossier et de sollicitations diverses.

Les métiers de la MGEFI évolueront en conséquence et la communication sera modernisée. Comme vous le découvrirez dans les pages de la présente revue, la MGEFI se dote d'une nouvelle plateforme de marque en modifiant son identité graphique et en adoptant un nouveau logo représentatif de notre nouvelle dynamique. Cela s'accompagne de la refonte de notre site internet et de la conception d'un nouvel espace adhérent. L'écoute, l'accompagnement et le service à l'adhérent seront toujours notre raison d'être parce qu'entre nous, c'est mutuel.

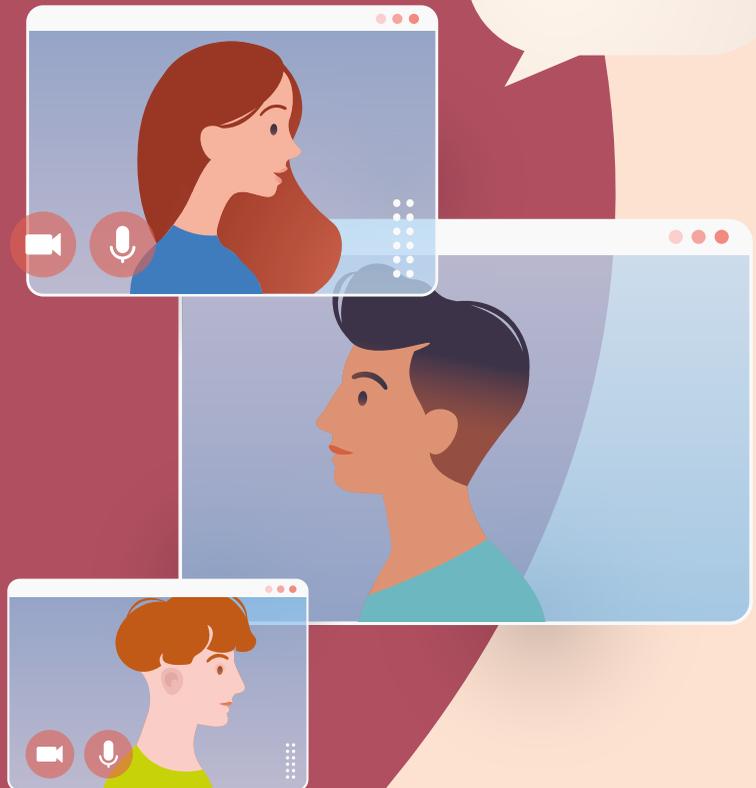
Sincèrement vôtre.

Paris, le 13 novembre 2020

NOUVEAU PRÉSIDENT, ADOPTION DU PLAN « MAGELLAN » : RETOUR SUR UNE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE PARTICULIÈRE

La 21^e Assemblée Générale de la MGEFI, initialement prévue à Biarritz, a finalement été réorganisée en raison du contexte sanitaire. Celle-ci a donc eu lieu le 14 octobre 2020, en comité restreint, et retransmise en direct pour les délégués.

Au-delà de l'approbation de l'ensemble des résolutions soumises au vote, cette Assemblée Générale a été marquée par deux temps forts : l'adoption du nouveau plan stratégique « Magellan » à horizon 2023 et l'arrivée à la tête de la Mutuelle de Bruno Caron, successeur de Serge Brichet qui était président de la MGEFI depuis sa création, en 2007.





Une année marquée par la crise sanitaire

Les élus sont revenus sur les temps forts de ces 15 derniers mois, fortement impactés par la crise de la Covid-19. La MGEFI a su s'adapter en faisant évoluer son organisation pour pouvoir continuer à travailler en recourant largement au télétravail. Notre appartenance au Groupe VYV nous a permis de proposer à nos adhérents plusieurs services bien utiles dans ce contexte très particulier : l'accès, inclus dans leur contrat, à la plateforme de télémedecine MesDocteurs, ainsi qu'à un site d'informations et de conseils « Ensemble contre le #Covid19 ». Enfin, nous avons veillé à porter une attention toute particulière aux adhérents les plus fragiles. Une campagne d'appels vers les plus âgés a été mise en place avec la mobilisation des équipes internes, des militants de la MGEFI, de la MASFIP, de la Mutuelle des Douanes et de la Mutuelle de l'Insee. 25 000 appels ont ainsi été passés. Pour retrouver tous les faits marquants qui ont jalonné notre activité en 2019, consultez notre rapport annuel en version digitale sur rapport-annuel.mgefi.fr

Des synergies avec le Groupe VYV

Thierry Beaudet, président de la Mutualité Française et du Groupe VYV, était l'invité de cette édition 2020. Il est revenu sur la gestion de la crise par l'ensemble du Groupe VYV, saluant l'implication de chacun et la synergie des différentes entités et de leurs collaborateurs. « *Au sein du Groupe VYV, nous avons été sur tous les fronts pendant la crise sanitaire [...] Nous avons beaucoup soigné et accompagné, notamment dans nos cliniques mais pas que... Nos équipes ont redoublé d'effort pour assurer la continuité des prises en charge, pour rassurer et maintenir le lien avec les patients, les résidents, les proches dans les EPHAD.* »

GROUPE
vyv

« Magellan » : une ambition 2020 - 2023

« La MGEFI, mutuelle affinitaire ancrée professionnellement, s'est toujours adaptée pour offrir les meilleurs services et soutiens à ses adhérents.

L'ambition du plan « Magellan » 2020-2023 est dans la droite ligne de cette tradition. Le contexte pandémique de cette année 2020 souligne la nécessité de présence, de réactivité et d'adaptabilité que la MGEFI doit avoir et offrir à ses populations.

En affirmant sa vocation régalienne, en profilant son offre santé-prévoyance et en l'étoffant par de nombreux services et prestations, la Mutuelle acte sa volonté de rassembler et de s'ouvrir plus largement aux Fonctionnaires et à leurs proches dans un univers solidaire renforcé. La pratique raisonnée de l'approche collective dans notre domaine de référence affinitaire de l'économie et des finances servira pour partie ce dessein, complétée par l'ambition d'une offre pouvant répondre aux besoins d'autres populations.

L'accompagnement des adhérents par la santé, la prévention, le social et les services est une quête de chaque jour pour assurer une présence opportune et en phase avec leurs évolutions de vie. Pour ce faire, l'atteinte de l'excellence opérationnelle relève d'une recherche constante traduite par l'objectif de la digitalisation et d'une qualité optimum des services accessibles à tous.

Le collectif humain est mis en symbiose avec les évolutions et les trajectoires engagées, la refonte de la gestion des ressources humaines et des processus métiers ainsi que la mise en perspective du réseau militant participent de ces évolutions.

Nouvelle identité et création d'une Plateforme de marque caractérisent la volonté de la MGEFI de s'inscrire dans les évolutions de son temps, en affichant résolument sa volonté d'être en soutien et en réponse à ses populations, dans un esprit réactif, social et d'ouverture partagé avec son environnement mutualiste fédéral et le groupe VYV.»

Les délégués de la MGEFI ont affirmé leur volonté de mettre en œuvre le plan stratégique « Magellan » en approuvant cette résolution à près de 90 %.

Au revoir Serge Brichet, bienvenue Bruno Caron !

Cette Assemblée Générale a été marquée par un changement de gouvernance. Après 13 années à la présidence de la MGEFI, Serge Brichet a tiré sa révérence le 14 octobre, passant le flambeau à Bruno Caron, jusqu'alors vice-président de la MGEFI, qui reste, par ailleurs, président de MFP Services. Depuis la création de la MGEFI, Serge Brichet a permis à la Mutuelle de s'affirmer comme un acteur incontournable de la protection sociale de la Fonction publique. Un grand merci à lui pour son dévouement et son action militante ! Lors d'un discours empreint d'émotion, Serge Brichet a exprimé sa reconnaissance et son attachement à la MGEFI : « *Tout au long de ma vie militante, je ne me suis appliqué qu'une seule règle : placer la finalité de l'institution avant l'institution elle-même. Pour décrire cette finalité, qui est de bien protéger nos adhérents, je dois vous parler de l'institution. Qu'elle est*

belle la MGEFI ! Solide dans ses fondamentaux, forte de ses collectifs : des adhérents fidèles, des élus engagés, des collaborateurs efficaces, des partenaires performants... J'aime ce qu'elle est devenue et à n'en pas douter j'aime ce qu'elle sera demain. Cette MGEFI belle et forte a un bel avenir [...] un nouveau capitaine en qui j'ai toute confiance qui saura guider la MGEFI et surtout la faire grandir ».

“Merci Serge pour tout ce que tu as fait pour notre Mutuelle. Ton engagement, ta détermination mais aussi ton écoute, tout cela dans une belle convivialité sont autant de messages positifs à l'attention des militants.”

Parole de délégué



Les principales modifications statutaires adoptées par l'Assemblée Générale :

L'intégration dans les tableaux de garanties au 1^{er} janvier 2021 des effets liés au 100% Santé en ce qui concerne le dentaire

L'intégration dans les tableaux de garanties au 1^{er} janvier 2021 des effets liés au 100% Santé en ce qui concerne les aides auditives



Pour les fonctionnaires ou contractuels en situation de rupture conventionnelle, possibilité de rester adhérent à la Mutuelle en qualité de membre participant direct ou de bénéficiaire de la cotisation de maintien

Évolution des cotisations de 2% à compter du 1^{er} janvier 2021

Création d'une garantie sport santé sous la forme d'un forfait dans les 4 offres de la Mutuelle

Des chiffres 2019 qui récompensent les efforts de la Mutuelle

242,8 M€
de chiffre d'affaires
(+ 6% vs 2018)

3,5 M€
de résultat net

+ 12,7%
de prestations
reversées aux adhérents
(203,5 M€)

12,2%
de frais de gestion

“Notre différenciation doit passer par nos engagements et nos valeurs mutualistes. L'enjeu sera de les respecter et de les faire vivre dans un contexte économique et concurrentiel très rude.”

Bruno Caron

BRUNO CARON, NOUVEAU PRÉSIDENT DE LA MGEFI

Une carrière entre finances et mutualité

Président nouvellement élu à la tête de la MGEFI, Bruno Caron complète un parcours mutualiste déjà étoffé. C'est en 1989 qu'il entre dans le militantisme mutualiste en prenant la présidence du comité élèves de la Mutuelle des Agents des Impôts (MAI) de Clermont-Ferrand. Il intégrera ensuite le comité départemental MAI du Pas-de-Calais en 1991 pour en prendre la présidence de 1993 à 1998. En 2000, Bruno Caron intègre le bureau national de la MAI. Il assurera la fonction de secrétaire général de 2006 à 2010.

Dans le même temps, il a occupé les fonctions de secrétaire général de l'Union Groupe Initiatives Mutuelles (UGIM - 2007 à 2010), de secrétaire national de la Mutuelle Générale de l'Économie et des Finances (MGEFI - 2007-2011), de trésorier général de MFP Services (2008 - 2010), puis de vice-président de celle-ci de 2010 à 2011. Bruno Caron a pris une part très active dans la construction de la MGEFI, dont il est administrateur depuis 2007.

En 2011, il est élu président général de MFP Services, fonction qu'il occupe toujours dans le cadre d'une 5^e mandature. La même année, il postule à la sélection d'Administrateur des Finances Publiques (AFIP), ce qu'il est depuis 2012.

Fort des évolutions faites dans la structure MFP Services, Bruno Caron réintègre le Bureau National de la MGEFI en mars 2019 et en prend maintenant la présidence.



VIVEZ SEREIN AVEC LA TÉLÉASSISTANCE

En 2020, 900 000 Français de plus de 60 ans seraient en situation d'isolement social selon l'association les Petits Frères des Pauvres. Il est vrai que lorsque les enfants s'éloignent, que le cercle amical se réduit, la perte de liens sociaux peut avoir pour conséquence une baisse de moral, devenir une souffrance et même, dans certains cas, constituer un danger réel.

La téléassistance : un peu d'histoire

Pour pallier l'isolement des personnes âgées, les services de téléassistance ont vu le jour dans les années 1970. Ces systèmes ont été développés pour permettre aux personnes âgées de rompre l'isolement et signaler un problème, principalement une chute à domicile. Différents dispositifs sont alors mis en place comme des médaillons équipés d'un bouton d'appel à porter sur soi, pour prévenir par une simple pression, une plateforme de téléassistance.

Pour les chutes mais pas seulement...

La téléassistance est souvent perçue comme la solution pour prévenir en cas de chute. Physiologiquement, avec l'avancée en âge, certaines fonctions du corps se dégradent, les muscles également. La chute est, pour certains, quasiment inévitable. Lorsque l'on n'a plus la force de se relever seul, sans personne à proximité pour aider, c'est à ce moment que la situation devient problématique. Les conséquences s'aggravent également en fonction du temps passé au sol. Mais la vocation première de ce dispositif est de remédier à l'isolement des personnes âgées et ses conséquences.

Alors que vieillir chez soi est le souhait de 85% des Français, la téléassistance est un outil incontournable pour favoriser le maintien à domicile.

L'isolement, ce fléau

Il n'est pas rare qu'une distance géographique se crée au fil des années et les enfants ont moins l'occasion de visiter leurs parents âgés. La téléassistance, en plus d'être un outil de prévention, permet aux proches des personnes âgées d'être rassurés.

En effet, le service de téléassistance est une plateforme téléphonique reliée 24h/24 à un équipement installé chez la personne âgée. À tout moment elle peut activer son dispositif pour être mise en relation avec la plateforme. De jour comme de nuit, des personnes sont disponibles pour écouter et répondre à leurs demandes ou leurs besoins.

Certaines solutions vont plus loin en proposant des systèmes intuitifs capables d'apporter des informations préventives aux proches, pour leur permettre d'anticiper de potentiels futurs problèmes (l'absence répétée d'entrée dans la cuisine sur une longue période, peut indiquer un début de dénutrition, et la nécessité de mettre en place un service de portage de repas, par exemple).

Pour toutes ces raisons, la téléassistance ne devrait pas être associée qu'à la chute. La plateforme peut également accompagner les personnes dans chaque étape de leur vie : besoin de converser avec quelqu'un, d'être rassuré suite à une terreur nocturne, prévenir en cas de problème comme un malaise...



Existe-t-il des aides de l'État?

Depuis quelques années, le sujet de la dépendance et de l'adaptation de la société au vieillissement de la population est sur le devant de la scène politique.

Aujourd'hui, la téléassistance est reconnue comme «service à la personne» et ouvre droit à un certain nombre d'aides de l'État.

- ▶ Des aides financières sont possibles comme une déduction fiscale de 50 % du prix de l'abonnement si le souscripteur est imposable. Bonne nouvelle: s'il n'est pas imposable, un crédit d'impôt sera proposé!
- ▶ Des frais peuvent être couverts par l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), par le Conseil départemental ou encore le centre communal d'action sociale (CCAS).

Les dispositifs de téléassistance actuels sont donc des outils de prévention contre les conséquences d'une chute et ou d'un malaise, favorisent l'autonomie et le mieux-vivre à domicile. Ils facilitent également la communication entre les proches et le bénéficiaire. Il est donc grand temps de parler de téléassistance!

À noter, votre mutuelle d'action sociale peut aussi vous accompagner dans la mise en place d'une solution de téléassistance. N'hésitez pas à vous renseigner directement auprès d'elle (MASFIP, Mutuelle des Douanes ou Mutuelle de l'Insee).



La téléassistance du Groupe VYV

Solution du Groupe VYV, SeniorAdom propose des offres de téléassistance bienveillantes et innovantes.

Que cela soit à domicile avec l'offre ESSENTIEL ou l'offre CONNECT, ou à l'extérieur avec l'offre NOMADE, les écoutants de la plateforme de téléassistance seront présents pour accompagner ses clients, de jour comme de nuit, 7j/7.

Car le mieux-vivre est également au cœur de ses préoccupations, SeniorAdom offre un accompagnement personnalisé, avec des appels de convivialité occasionnels pour s'assurer que tout va bien. Les écoutants SeniorAdom sont disponibles pour répondre à toutes les demandes, sans préjuger de l'importance d'un appel, que cela soit pour demander une information ou pour prévenir d'une chute.

Pour ne pas rester seul face à des situations personnelles ou familiales préoccupantes, des conseillers en économie sociale et nos équipes de psychologues sont à disposition pour aider la personne et son aidant à y faire face.

OFFRE NOMADE

La solution mobile: un bouton d'appel géolocalisable vous accompagne partout, également hors du domicile, et vous apporte l'aide nécessaire où que vous soyez.

OFFRE ESSENTIEL

La solution à domicile: un bouton d'appel sous forme de collier ou bracelet vous permet de contacter les écoutants SeniorAdom simplement.

OFFRE CONNECT

La solution intuitive: vous n'avez rien à porter. Le dispositif détecte les anomalies de vie chez vous, pouvant être la conséquence d'une chute ou un malaise, et prévient vos proches.

LE SITE INTERNET MGEFI.FR FAIT PEAU NEUVE

Découvrez le nouveau site web de votre mutuelle! Un design revisité, un parcours de navigation encore plus personnalisé, de nouvelles rubriques. Sans oublier un espace adhérent simplifié et enrichi.



Qu'est ce qui change sur mgefi.fr ?

Une navigation personnalisée: vous êtes fonctionnaire douanier en activité? Agent de l'Insee à la retraite? Particulier? Le site a été repensé pour que la navigation soit plus simple en fonction de votre profil. Il est ainsi plus facile de vous renseigner sur les offres et services qui vous sont dédiés.

Un contenu enrichi avec 2 nouvelles rubriques:

- ▶ « Tout comprendre » avec des conseils experts et pratiques (dentaire, optique, hospitalisation, 100% santé, etc.);
- ▶ « Vivre Mieux » avec des informations santé / prévention et des sujets traitant de l'économie sociale et solidaire.

Un tout nouveau design pour rendre la navigation plus agréable.

Et pour votre espace adhérent ?

Il est désormais relooké en cohérence avec la nouvelle identité visuelle MGEFI.

Il est simplifié: vous n'y trouverez que des informations et des services en ligne exclusivement dédiés aux adhérents MGEFI. Il est donc nécessaire de vous identifier pour y avoir accès. Vous vous y retrouverez aussi plus facilement grâce aux nombreux accès directs depuis la page d'accueil.

Il est enrichi de nouveaux services en ligne:

- ▶ Changement de garantie santé * (Maitri Santé, Vita santé 2, Multi Santé ou Zeni Santé)
- ▶ Changement d'option Premuo M022* (votre offre prévoyance incluse dans votre contrat MGEFI)
- ▶ Rattachement d'un proche* (enfant, conjoint, autre membre de la famille)
- ▶ Et toujours la possibilité de souscrire aux contrats de prévoyance complémentaires Protectio Décès, Plurio Solutions Obsèques et Indemuo maintien des primes. La nouveauté pour ce dernier? Vous pouvez changer de niveau de garantie si vous le souhaitez*.

* Selon les conditions prévues au règlement mutualiste ou dans la notice d'information



Une nouvelle identité visuelle pour la MGEFI

En explorant cette nouvelle version du site, vous découvrirez la nouvelle identité visuelle de la MGEFI: nouveau logo, nouvelles couleurs, nouvel univers visuel... On espère que cela vous plaira!

LE NOMBRE

3 102

c'est, en euros, la somme moyenne dépensée en santé par chaque Français en 2019*.

*D'après le Ministère des solidarités et de la Santé

Les dépenses de santé ont augmenté en France avant même la crise sanitaire: 208 milliards d'euros en 2019, soit + 2,1%. Cette somme comprend notamment les soins hospitaliers (97,1 milliards), les soins de médecine de ville (56,5 milliards), les autres biens médicaux (16,8 milliards) et les transports sanitaires (5,1 milliards).



Sur ces 3 102 €, une très grande part (78,2%) est remboursée par la Sécurité sociale, qui voit son niveau de prise en charge progresser de 0,2 point par rapport à 2018. Les complémentaires santé acquittent, elles, 13,4% de la facture totale.



Après remboursement, chaque Français a dépensé 213 € pour se soigner en 2019,

soit un reste à charge d'environ 9% du montant facturé. Il s'agit de son plus bas niveau historique. Il faut savoir que la France est le pays où les dépenses de santé pèsent le moins sur les malades.



Et après?

Les dépenses devraient diminuer en 2020. En effet, contrairement à ce que l'on pourrait penser, la crise sanitaire a entraîné une baisse de la consommation médicale des Français. Nombreux sont ceux

qui ont annulé ou reporté leurs rendez-vous médicaux à cause du virus et ainsi déserté les cabinets.



MILITANT MGEFI, UNE MISSION AU PLUS PROCHE DES ADHÉRENTS

Être militant MGEFI c'est d'abord un engagement de solidarité, d'accompagnement, de vivre ensemble. Les militants ont un rôle essentiel à jouer auprès des adhérents. Ils les écoutent et se font l'écho des difficultés personnelles qu'ils pourraient rencontrer afin que la Mutuelle puisse les aider au mieux.

Quelles sont les missions de nos militants ?

Les militants animent le réseau MGEFI toute l'année et dans tous les départements, sans exception. Leur mission est double :

- Représenter la MGEFI sur leur territoire, notamment à travers leur présence dans les instances mutualistes locales où ils siègent, que ce soit dans les unions régionales ou les unions territoriales de la Mutualité Française, ou bien encore dans les délégations départementales ou régionales de la Mutualité Fonction Publique ;
- Assurer la promotion de la MGEFI sur leur territoire en rencontrant régulièrement les partenaires institutionnels de la Mutuelle (employeurs publics, organisations syndicales...), en mettant en œuvre des actions de prévention, en organisant et animant leur Assemblée Départementale, et enfin en rencontrant sur le terrain les adhérents lors de visites de site.





**“ Il y a des choses qui se vivent
mais ne se racontent pas. ”**

Militante depuis 1970 sans aucune interruption, Christiane Borge a commencé sa mission mutualiste à l'École Nationale des Finances Publiques de Clermont-Ferrand. Elle a même été membre d'un comité d'élèves militants avec Etienne Caniard, devenu ensuite président de la Mutualité Française. Elle partage avec nous aujourd'hui, sa riche expérience et ses conseils.

En quoi consistent concrètement les missions d'un militant ?

“ Le militant fait passer des idées, des valeurs. Il va vers les autres pour faire passer des messages de solidarité et d'entraide. Nous avons chacun notre énergie à partager avec les autres. Nous allons à la rencontre des adhérents, échangeons avec eux, les écoutons. Et nous faisons remonter leurs problèmes pour que quelqu'un qui se trouverait en difficulté ne le reste pas. Chaque militant donne, à sa dimension, ce qu'il peut donner. Et c'est déjà très important. ”

Quels conseils donneriez-vous à de jeunes militants ?

“ Je leur dirais une chose simple: si vous avez été tentés par la vie militante, c'est que vous avez le goût des autres, et c'est essentiel. Gardez la foi et la passion dans ce que vous avez à transmettre et vous verrez que la vie vous apportera tellement de choses sur le plan humain. Accrochez-vous! Vous comprendrez bientôt la chance que vous avez. Avec la foi et la passion, on déplace des montagnes. Il y a une formule que j'aime beaucoup et qui illustre plutôt bien ce que je voudrais leur dire: « Il y a des choses qui se vivent mais ne se racontent pas. ”

Que représente pour vous le fait d'être militante ?

“ Pour moi c'est une vraie passion! C'est une telle richesse, à la fois de porter les valeurs de la Mutuelle, mais aussi d'avoir rencontré autant de personnes à travers ce parcours mutualiste. La vie militante apporte tellement, c'est quelque chose qui vous est rendu, alors que vous ne demandez rien. Ce que j'aime particulièrement dans ma mission, c'est le sens du collectif et pour moi il est unique à la MGEFI. ”

Est-ce le sens du collectif qui caractérise la MGEFI ?

“ Oui totalement, il permet d'avancer tous ensemble, de concrétiser nos projets. J'ai eu l'occasion dans mon parcours militant de rencontrer d'autres instances et j'ai constaté que notre force, c'est que nous sommes un collectif. Il n'y a pas vraiment cette notion de hiérarchie, du président au correspondant sur site. Nous avons besoin les uns des autres et vivons les uns avec les autres. Il existe une synergie totale. Sans vouloir porter de jugement, je pense vraiment que notre dynamique nous différencie des autres. ”

DON DU SANG : ET SI ON FAISAIT UNE PAUSE SOLIDAIRE ?



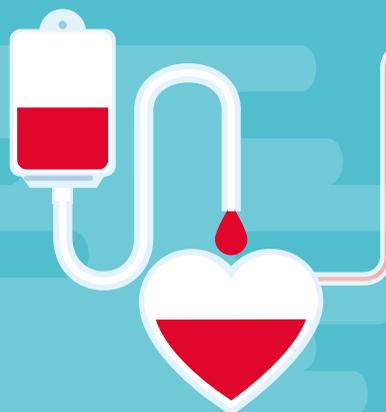
La fin d'année est malheureusement une période durant laquelle les réserves de sang sont traditionnellement au plus bas. La faute au temps qui manque avec les préparatifs des fêtes, aux départs en vacances et autres épidémies contractées plus facilement qui ralentissent la fréquence des dons... les Français sont bien occupés ! Cette année est d'autant plus particulière que la crise sanitaire et le confinement ont eu un impact négatif sur la fréquentation des collectes de sang, rendant une situation habituellement délicate encore plus compliquée. C'est pourquoi l'Établissement Français du Sang appelle à la mobilisation dans ses 126 maisons du don ou dans ses nombreux points de collecte mobiles. Nous vous expliquons tout sur le don du sang, pour que vous n'ayez plus à hésiter !



Le parcours

de la poche

de sang



1

Le prélèvement

Vous remplissez un questionnaire sur votre état de santé et recevez l'accord du médecin de l'Établissement français du sang.

En France, les besoins sont quotidiens. Pour soigner les malades, 10 000 dons de sang par jour sont nécessaires. Et ce chiffre a tendance à augmenter... En effet, jusqu'en 2013, sous l'effet combiné de l'allongement de l'espérance de vie et des progrès de la médecine, la consommation de produits sanguins a enregistré une croissance de 1 à 3% par an. Les besoins en globules rouges se sont ainsi accrus de 29% entre 2002 et 2012.

Le don de sang permet de soigner plus d'un million de malades chaque année en France. Irrremplaçables et vitaux, les produits sanguins sont utilisés dans deux grands cas de figure: les situations d'urgence (hémorragies lors d'un accouchement, d'un accident, d'une opération chirurgicale...) et les besoins chroniques (maladies du sang et cancers). Les produits sanguins sont également employés pour fabriquer des médicaments (immunoglobulines, facteurs de coagulation...). Aujourd'hui, plus de 200 maladies sont ainsi traitées avec des substances produites à partir du plasma. Et les patients bénéficiant de ces traitements représentent, à eux seuls, la moitié des malades soignés en France grâce aux dons de sang.

Qui peut donner ?

Toute personne âgée de 18 à 70 ans et pesant plus de 50 kilos peut être éligible au don de sang. Pour garantir la sécurité du receveur, une série de contre-indications sont en outre définies par arrêté ministériel. Ces dernières peuvent être liées à un état de santé spécifique ou à des antécédents médicaux (maladies chroniques et évolutives, infection et fièvre supérieure à 38 °C datant de moins de deux semaines, antécédents de greffe ou de transfusion...). Les contre-indications concernent aussi les pratiques personnelles (tatouage ou piercing récents, consommation de drogue par voie intraveineuse...), les récents séjours à l'étranger dans les pays où sévissent certaines maladies comme le paludisme, le chikungunya, la dengue ou la maladie de Chagas (Amérique latine, pays tropicaux, Proche-Orient et Moyen-Orient, essentiellement). Les personnes souffrant d'anémie, d'une maladie cardio-vasculaire ou d'une anomalie cardiaque ne peuvent pas donner leur sang.

4 QUESTIONS SUR LE DON DU SANG

1 Combien de temps dure un don ?

L'acte de prélèvement en lui-même dure 8 à 10 minutes. Il faut y ajouter le temps de l'entretien préalable avec le médecin, puis le temps de repos et de collation qui suit le don. Au total, cela requiert environ 45 minutes.

2 Quelle quantité de sang est prélevée ?

420 à 480 ml de sang sont prélevés, en fonction du poids du donneur.

3 À quelle fréquence peut-on donner son sang ?

Il faut respecter un délai d'au moins 8 semaines entre 2 dons de sang. Une femme peut donner son sang maximum 4 fois par an, un homme 6 fois par an.

4 Donner son sang expose-t-il à un risque supplémentaire d'exposition à la Covid-19 ?

La Covid-19, est un virus respiratoire, qui se transmet par les voies respiratoires et non par le sang, en l'état actuel des connaissances scientifiques. Parmi les centaines de milliers de transfusions réalisées chaque jour dans le monde, aucun cas de transmission transfusionnelle n'a été rapporté depuis le début de cette épidémie. De plus, toutes les mesures barrières sont scrupuleusement respectées dans les centres de don afin d'assurer votre sécurité et celle des personnels.



2

La préparation

La poche est filtrée, puis centrifugée. Les trois composants du sang - les plaquettes, le plasma et les globules rouges - sont séparés (on ne transfère au malade que ce dont il a besoin).

3

La qualification biologique des dons

Le laboratoire réalise sur les échantillons, plusieurs analyses. Il est divisé en 3 secteurs: virologie, sérologie, immunologie et hémoglobine.

4

La distribution

Les produits sanguins conformes sont distribués aux 1500 hôpitaux et cliniques approvisionnés par l'Établissement français du sang.

CET HIVER, BOOSTEZ VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE

L'hiver approche et, avec lui, les nombreux rhumes, gripes, gastro et autres angines. Même si nous avons adopté de nouveaux réflexes cette année, les fameux gestes barrières, l'immunité joue un rôle capital pour notre santé. Il est possible de booster ses défenses immunitaires au quotidien grâce à notre alimentation. En effet, certains aliments possèdent des propriétés qui permettent à nos corps de mieux appréhender les agressions extérieures... En d'autres termes : « dis-moi ce que tu manges, je te dirai si ton nez risque de couler ! » Faisons la liste de ce qu'il faut absolument avoir dans nos placards pour mettre toutes les chances de notre côté et nous assurer ainsi un hiver en pleine forme.



La première chose à laquelle il faut veiller, c'est à ne pas être en carence. C'est-à-dire à ne pas manquer des éléments essentiels au bon fonctionnement de notre organisme. Les micronutriments, dont les plus connus sont les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments jouent un rôle très important dans l'immunité. Il faut donc veiller à en consommer suffisamment :

- ▶ Le fer, que l'on retrouve dans la viande rouge, le boudin noir, les abats mais aussi dans les légumineuses (lentilles, pois chiche, haricots secs...). Sachez que le fer est mieux absorbé par l'organisme lorsqu'il est associé à de la vitamine C.
- ▶ Le zinc, présent en grande quantité dans les huîtres, les fruits de mer, la viande rouge, la farine de seigle et de froment, et même certains fromages, comme le morbier ou le maroilles ;
- ▶ La vitamine C, dont certains fruits et légumes regorgent, comme les agrumes, les kiwis, le cassis, les fraises mais aussi le persil, le brocoli, le chou de Bruxelles... ;
- ▶ La vitamine D, consommable sous forme d'huile de foie de morue (la fameuse!), mais aussi de poissons comme le hareng, les sardines, le saumon... Les laitages et le chocolat noir en abritent aussi. Connue pour être la vitamine du soleil, la vitamine D est plus difficile à assimiler en automne et en hiver.

N'hésitez donc pas à demander à votre médecin une ampoule à ingérer pour vous assurer de ne pas en manquer ;

- ▶ Le magnésium, pour lutter principalement contre la fatigue qui rend notre système immunitaire plus vulnérable. Il ne faut pas hésiter à faire une cure de magnésium que l'on retrouve chez tous les pharmaciens sous forme de compléments alimentaires.

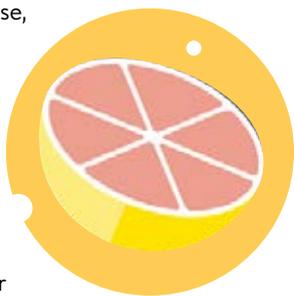


Laissez la nature vous accompagner!

La nature est pleine d'éléments auxquels nous n'accordons pas toujours l'importance qu'ils méritent pour nous accompagner au quotidien. Il y a pourtant des plantes et autres substances parfaitement naturelles qui peuvent avoir un impact sur notre état de santé et, plus particulièrement ici, sur notre système immunitaire.

N'hésitez pas à faire des cures préventives pour vous aider à stimuler vos défenses immunitaires comme, par exemple:

- ▶ L'extrait de pépin de pamplemousse, très efficace contre les bactéries, les virus et les champignons tout en préservant votre flore intestinale;
- ▶ La propolis, enduit dont les abeilles se servent pour recouvrir toutes les surfaces intérieures de la ruche afin d'assurer la solidité et de la protéger contre les invasions microbiennes ou fongiques. Elle protège également très efficacement les humains;
- ▶ L'échinacée est une plante, à la fois préventive et curative, qui stimule le système de défense de l'organisme et aide à combattre les refroidissements. Vous pouvez vous en procurer en magasins bio sous forme de gélules. Attention! Avant de commencer une cure, demandez l'avis d'un professionnel de santé. Elle présente des contre-indications si vous souffrez d'une maladie auto-immune ou de diabète, par exemple.



Pensez aux huiles essentielles!

Très simples d'utilisation, certaines huiles essentielles sont toutes désignées pour nous aider à stimuler et renforcer notre système immunitaire:

- ▶ Le ravintsara, pour renforcer nos défenses;
- ▶ Le tea tree, pour stimuler les globules blancs;
- ▶ Le thym à thymol, un puissant anti-infectieux;
- ▶ Le thym à linalol, pour lutter contre les virus et les bactéries.

Avant de vous lancer dans l'utilisation d'huiles essentielles, demandez toujours conseil à un professionnel afin de définir correctement celles qui seront le mieux adaptées à votre profil ainsi que leurs modes d'utilisation et leurs dosages.



Quelle que soit la méthode que vous désirez suivre pour booster votre immunité, parlez-en toujours avec un professionnel de santé. Il saura vous aiguiller et vous faire les recommandations les plus efficaces en fonction de votre état de santé.

BOUGEZ!

Comme dans beaucoup de cas, la pratique régulière d'une activité physique joue un rôle bénéfique pour notre santé et notre système immunitaire n'y échappe pas. Parmi ses bienfaits, le ralentissement du vieillissement du Thymus, une petite glande du système lymphatique située dans le thorax. C'est elle qui produit les lymphocytes T, c'est-à-dire un type de globules blancs essentiels aux défenses immunitaires.



SIDA

EN QUÊTE DE LA GUÉRISON



En 2018, 37,9 millions de personnes continuent à vivre avec le VIH à travers le monde. Un chiffre en constante augmentation grâce à la généralisation des antirétroviraux, qui s'avèrent très efficaces. Malgré tout, chaque année, on dénombre encore 1 million de décès liés au sida et les transmissions restent nombreuses : 2 millions de personnes sont encore contaminées chaque année. La lutte mondiale contre le VIH a évité 30 millions de nouvelles infections et près de 10 millions de décès depuis 2000.

75 millions
de personnes ont été
infectées par le VIH depuis
le début de l'épidémie

32 millions
sont décédées des suites
d'une maladie liée
au sida

ET EN FRANCE ?

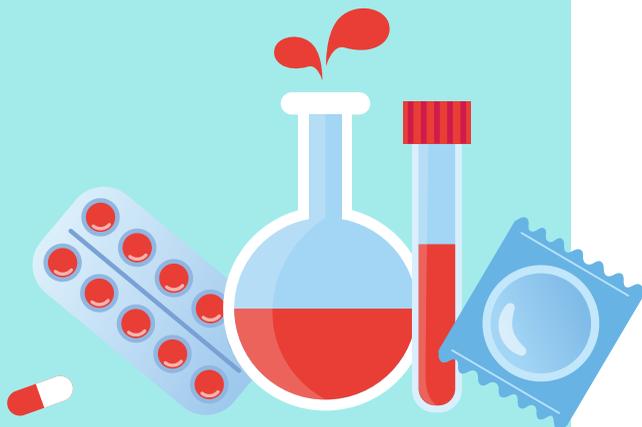
Malgré une baisse encourageante du nombre de personnes ayant découvert leur séropositivité en 2018 (-7%) et la baisse des contaminations dans certaines populations clé (-16% entre 2013 et 2018 chez les hommes ayant eu des rapports sexuels avec d'autres hommes, aussi appelés HSH), les chiffres publiés par Santé Publique France en octobre 2019 présentent également une réalité alarmante. Les nouveaux cas découverts sont en très nette augmentation chez certaines populations nées à l'étranger (+ 38% chez les HSH et une stagnation chez les femmes hétérosexuelles). Cela met l'accent sur la dangerosité des politiques d'accueil migratoires actuelles qui laissent des milliers de personnes, pour lesquelles la prévention n'était pas un sujet majeur dans leur pays d'origine, sans autre accès aux outils de prévention et de dépistage que ceux fournis par les associations.

"LA RECHERCHE SUR LE VACCIN PRÉVENTIF CONTRE LE SIDA RESTE UNE PRIORITÉ."

Recherche : l'espoir de redevenir séronégatif

Il y a 34 ans, une équipe de chercheurs français découvrait et identifiait le VIH. Cette première étape scientifique en a permis beaucoup d'autres : création des tests efficaces pour le dépistage, premiers essais de traitements jusqu'à la deuxième étape charnière, les premières trithérapies efficaces. En 1996, les trithérapies sont administrées et semblent contrôler le virus, de plus en plus efficacement, mais sans jamais parvenir à l'éradiquer. Depuis, le monde scientifique s'attèle à trouver une nouvelle voie pour réussir à atteindre l'éradication du sida par une thérapie qui permettrait de redevenir séronégatif. Pour l'heure, ces recherches progressent mais restent infructueuses. Malgré les effets d'annonces et le traitement parfois sensationnaliste des médias sur ce sujet, qui créent à juste titre d'énormes attentes, ces «fausses bonnes nouvelles» alimentent aussi malheureusement de faux espoirs. Par ailleurs, même s'il ne sera pas prêt dans l'immédiat. La recherche sur le vaccin préventif contre le sida reste une priorité selon l'Agence nationale de recherche sur le sida et les hépatites virales (ANRS).

"Elle est d'ordre fondamental, mais aussi clinique. Avec l'objectif de mettre au point un vaccin qui soit accessible à tous, les chercheurs doivent progresser dans la connaissance des mécanismes immunitaires, tout en continuant à améliorer les candidats-vaccins et à évaluer, dans le cadre d'essais rigoureux, la tolérance et la capacité immunogène de ces derniers."



Le «patient de Berlin», premier homme redevenu séronégatif

Aujourd'hui, un seul homme a "guéri du sida". Timothy Ray-Brown est le premier homme "redevenu séronégatif." Et c'est un cas très particulier. Longtemps anonyme derrière le pseudo du "patient de Berlin", il a relaté son expérience avant et après une lourde opération qui a, pour la première fois de l'histoire, permis à un séropositif de se débarrasser du virus.

Contaminé en 1995, Timothy Ray-Brown avait suscité l'espoir quand des chercheurs avaient révélé sa guérison fonctionnelle en 2007, après une transplantation de cellules souches. Ce dernier, atteint d'une forme de leucémie chronique nécessitant un don de moelle, avait fini par accepter l'opération risquée. Beaucoup de patients n'obtiennent aucune compatibilité avec un potentiel donneur. Mais lui en a eu 267 ! Cela a donné l'idée à son médecin de trouver parmi les donneurs, un ou une ayant une mutation génétique (CCR5 Delta 32) des lymphocytes CD4, très rare, qui les immunisent presque complètement du VIH. Trois mois après la greffe, on ne constatait plus de VIH chez le patient. Timothy Ray-Brown a malheureusement succombé à une récurrence de sa leucémie le 29 septembre 2020. Mais il reste aujourd'hui le seul homme au monde à n'avoir plus eu de trace de virus dans son corps.

La prévention toujours au cœur de l'action

Pour se protéger et protéger les autres du VIH et autres infections sexuellement transmissibles, la méthode la plus efficace reste la prévention. Différents outils existent sont à disposition pour ne prendre aucun risque :

- Les préservatifs externes ou internes, parmi les plus connus et les plus faciles d'accès ;
- Le traitement d'urgence ou TPE : en cas de risque d'exposition au VIH, il est possible de se rendre aux urgences et de suivre un traitement impliquant la prise d'une trithérapie durant un mois afin d'empêcher une éventuelle contamination en bloquant immédiatement la réplication du VIH. Plus il est administré tôt, plus il est efficace. Si possible dans les 4 heures après l'exposition au risque, de préférence dans les 24h et au plus tard dans les 48h ;
- La PrEP : la Prophylaxie Pré-Exposition est une stratégie de réduction du risque de contracter le VIH basée sur l'utilisation d'un médicament antirétroviral à prendre au cours d'une période d'exposition à un risque de contamination. La PrEP s'adresse à toutes les personnes n'utilisant pas systématiquement le préservatif lors de leurs rapports sexuels et qui sont à haut risque de contracter le VIH ;
- Le traitement VIH (TasP) : On le sait aujourd'hui, quand on est séropositif, la trithérapie est un outil préventif aussi efficace que le préservatif. L'efficacité des traitements sur le virus le rend indétectable : il ne subsiste qu'une quantité extrêmement faible du VIH dans le sang ou le sperme, insuffisante pour provoquer une infection. Dès lors, même lors d'un rapport sexuel non protégé par un préservatif, la personne séropositive n'a quasiment aucun risque de contaminer son-sa partenaire séronégatif ;
- Le dépistage : Gratuit, anonyme et sans rendez-vous, c'est le moyen le plus efficace de savoir si l'on est infecté et de protéger les autres.

Pour des conseils et des informations, rendez-vous sur aides.org ou au 0805 160 011 (gratuit depuis un poste fixe)

TÉLÉTHON 2020 : SOUS LE SIGNE DES VICTOIRES



Cette année le Téléthon porte les visages des victoires remportées sur la maladie grâce à la mobilisation de tous: Hyacinthe, Soheÿnn, Augustin, Alix, Jules... et bien d'autres enfants qui ont bénéficié d'une thérapie génique grâce à laquelle ils trouvent la force de grandir, de progresser, de respirer seuls, de bouger, de vivre...

Il fait également entendre les voix des familles qui continuent le combat, fortes d'une recherche qui avance, de l'espoir qui deviendra pour eux aussi une réalité. En effet, les essais se multiplient pour les maladies neuromusculaires, comme la myopathie de Duchenne ou une forme de myopathie des ceintures, mais aussi pour d'autres maladies rares du foie ou de la vision.

Cette année encore, la MGEFI se mobilise en faisant un don de 5 000 € et en organisant un challenge avec tous ses salariés, en décembre, afin de collecter encore plus de fonds pour la recherche.

Grâce à vos dons,
en 2019

34,6 M€
consacrés à
l'aide des malades

Plus de 200
programmes et jeunes
chercheurs financés

41,2 M€
consacrés à la
recherche

LA MGEFI SOLIDAIRE DE L'ASSOCIATION REJOUÉ

Les salariés de la MGEFI se mobilisent et organisent une grande collecte de jouets au profit de l'association Rejoué. Ainsi, des jouets, jeux de société, livres et peluches délaissés retrouveront une seconde jeunesse pour faire le bonheur d'autres enfants!

Rejoué: une association au grand cœur

Solidaire et éco-responsable, Rejoué est association d'insertion unique en Ile-de-France, à but non lucratif, spécialiste du réemploi de jouets. Créée en 2012, son activité principale est la collecte, le nettoyage, le réassemblage et la vente de jouets ayant déjà servi. Elle contribue fortement à la protection de l'environnement en réduisant les déchets et en développant le réemploi.



4 000
adhérents-clients



55 tonnes
de jouets collectés
en 2019



88 142
jouets remis en
circulation



88
femmes et hommes
accompagnés par
l'association dans leur
projet professionnel

vacanÇiel devient
Miléade
Villages Clubs & Hôtels



1^{ère} MINUTE
VACANCES D'AVRIL À OCTOBRE



jusqu'à -600€*
sur toutes les destinations

Frais de dossiers
offerts

cumulable avec votre réduction partenaire

Miléade
Villages Clubs & Hôtels

partenaire
vacances de



Miléade, née du regroupement entre Cap'vacances et Vacancier, vous propose 34 Villages Clubs et Hôtels en France : ce sont des séjours multiples dans les plus belles régions de France, pour partager des moments inoubliables ensemble !

Réservez vite :

Tél : 04 87 75 00 50

ou www.mileade.com

Rubrique "Nos sites/Réservations Partenaires"

avec votre code avantage partenaire **PRIVILEGEMGEFI**

Miléade N°IM043180003 -112020

*Offre soumise à conditions, dans la limite des stocks alloués à l'opération, nous consulter.

BATCH COOKING

CUISINER 2H PAR SEMAINE POUR MIEUX MANGER

« Je n'ai pas le temps », « Il est trop tard », « Je n'ai pas le courage » ... Qui n'a pas déjà prononcé ces mots à l'idée de faire la cuisine après une journée bien remplie ? Et c'est ainsi qu'en quelques minutes, un plat cuisiné est réchauffé ou une pizza commandée.

Pourtant, ce n'est pas par manque de volonté. En effet, les Français semblent avoir modifié leurs habitudes alimentaires durant le premier confinement* et le « fait maison » s'est largement développé. 42% des sondés ont consacré plus de temps à la préparation des repas et 35% affirment aussi accorder plus d'importance à la provenance des aliments qu'ils consomment, privilégiant ainsi la production locale. Une majorité de Français (56%) envisageait même de poursuivre cette tendance en mangeant plus sain et équilibré après le confinement. Quel facteur a bien pu jouer dans ce changement soudain d'habitudes alimentaires ? Et bien, c'est le temps disponible ! Nous avons tous passé plus de temps chez nous et avons dû nous occuper. Faire notre propre pain, créer des recettes... Le sujet a explosé sur les réseaux sociaux. Des émissions culinaires dédiées ont même vu le jour pendant le confinement. Cuisiner est alors devenu un divertissement pour bon nombre d'entre nous ! Puis la vie a repris son cours, les emplois du temps se sont de nouveaux chargés... Comment conserver ces bonnes habitudes en reprenant petit à petit notre « vie d'avant » ? Question d'organisation !

Le batch cooking, la bonne résolution à tenir !

Tout droit venu des pays anglo-saxons, le batch cooking est l'une des tendances culinaires à distiller dans son quotidien. Le principe ? Cuisiner « par lot » le week-end pour avoir les aliments de base déjà prêts et les idées de menus de la semaine déjà fixées. Une méthode efficace pour alléger sa charge mentale, mieux manger et éviter le gaspillage. Comment cela fonctionne ? En pratique, rien de plus simple : le dimanche, on pèle, on découpe et on cuit afin de constituer un stock de matières premières qu'on assemblera chaque soir. Légumes, riz, légumineuses, quinoa, poulet grillé, etc. tout est préparé et conservé dans des bocaux. Il ne reste plus qu'à les agrémenter chaque soir de la semaine. Une méthode idéale pour continuer à manger sainement sans y passer trop de temps.

Pourquoi ne pas anticiper et cuisiner en plus grande quantité afin de pouvoir en congeler une partie à chaque fois ?

Ainsi, même les soirs de grande fatigue, on mange sain, on mange maison.



Attention aux délais de conservation ! Une viande cuite se conserve 3 jours au frigo, des légumes cuits 4 jours... Vérifiez bien avant de planifier vos repas de la semaine.



10 ÉCOGESTES POUR SE PASSER DU PLASTIQUE

Réduisez votre utilisation de matière plastique par des petits gestes du quotidien. Et lorsque vous ne pouvez pas faire l'impasse, pensez à bien trier pour mieux recycler.

1

Achetez en vrac vos céréales, fruits secs, biscuits, café...

2

Préférez les charcuteries et fromages vendus à la coupe

3

Optez pour les fruits et légumes non emballés

4

Utilisez du savon et du shampoing solides

5

Fabriquez vous-même vos produits ménagers

10

Portez des matières naturelles (coton bio, lin, chanvre...)

6

Utilisez de la vaisselle et des ustensiles réutilisables

9

Troquez vos récipients en plastique contre des modèles en verre

8

Buvez de l'eau du robinet

7

Ayez toujours sur vous un sac pour faire vos courses



La chasse au plastique est ouverte! Jouets, sacs, emballages, coton-tiges, couverts... de nombreux objets qui nous entourent sont en plastique. Évitions au maximum de les utiliser.

SOCIÉTÉ: LE COLLECTIF GREEN FRIDAY

Depuis plusieurs années, le dernier vendredi de novembre est devenu le «Black Friday», une grande messe du consumérisme à travers le monde. Tradition commerciale importée des États-Unis, elle est peu à peu devenue le symbole d'une consommation galopante et débridée qui promeut un modèle de production totalement à contre-courant du développement durable.

Refusant l'immobilisme, le collectif **Green Friday** a décidé d'agir en rappelant que l'acte d'achat est un choix fort, avec des conséquences concrètes sur l'environnement lorsqu'il est motivé par des causes justes et durables. Leur but n'est pas de culpabiliser, mais bien de sensibiliser les citoyens à une consommation plus responsable. Réparer ou donner plutôt que de jeter, allonger les durées de vie, acheter local, choisir des produits labellisés, autant de bonnes pratiques qui font une vraie différence. Face à une course au profit trop souvent aveugle, Green Friday entend rappeler que les actions individuelles peuvent avoir un impact décisif sur le collectif. Mobilisons-nous pour changer le monde avec notre pouvoir d'achat!



NOUS A

De belles idées, des innovations,

ÉCOLOGIE: ECOTREE S'ENGAGE POUR LE «GREEN FRIDAY»

Prés de 57 millions! C'est le nombre de paiements par carte bancaire enregistrés en France le 29 novembre 2019, à l'occasion du «Black Friday». Si seulement 1% de ces transactions avaient été effectuées pour planter des forêts, 60 000 arbres seraient plantés, soit une surface équivalente à 60 terrains de football! La startup Ecotree a donc rejoint le collectif Green Friday pour promouvoir le développement durable et lutter contre l'hyper consommation. Pour le Black Friday 2020, qui a eu lieu le 27 novembre, des entreprises se sont engagées aux côtés d'Ecotree pour la plantation d'arbres dans nos forêts françaises, afin de participer à l'absorption carbone et favoriser la biodiversité. Objectif 60 000 arbres!

La MGEFI, qui soutient Ecotree depuis 2019 en participant à replanter des arbres en forêts bretonnes, s'associe au Green Friday à hauteur de 3000 €, soit **1000 arbres plantés!**



ENTRAIDE: ENTOURAGE, LE RÉSEAU DE CHALEUR HUMAINE

L'association Entourage donne aux personnes exclues et isolées les réseaux de soutien dont elles ont besoin, pour rebondir et leur permettre de reprendre leur place dans la société. Elle encourage la société civile à créer des relations de proximité et durables avec les personnes précaires à travers 3 piliers:

- ▶ **Sensibiliser**, pour éveiller l'envie d'aller vers l'autre et déconstruire les préjugés,
- ▶ **Créer du lien**, en animant des communautés locales de rencontres et d'entraide,
- ▶ **Remobiliser** les personnes exclues et les faire participer à la vie de la société.



Téléchargez dès aujourd'hui l'application Entourage pour tendre la main aux personnes vulnérables.



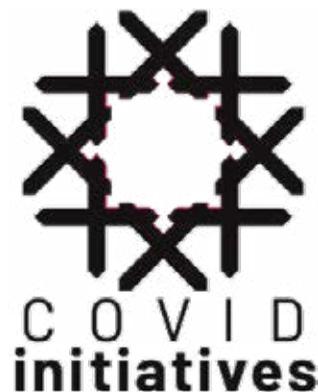
Application gratuite disponible sur l'App Store et Google Play

VOUS AIMÉ

des services singuliers... à découvrir et à partager

SOLIDARITÉ: COVID-INITIATIVES, ENTRAIDE ET AUTO-ORGANISATION

Cette plateforme recense des initiatives de la société civile pour faire face à la pandémie de Covid-19. Depuis le début de la crise, de nombreux citoyens se mobilisent, se mettent en action collective via diverses plateformes d'échange et s'organisent en commun pour fournir des réponses en urgence. Vous aussi, participez à cette initiative et apportez votre aide, qu'il s'agisse d'assurer la continuité pédagogique, de garantir l'approvisionnement alimentaire des personnes en difficulté, de venir en aide aux personnes seules ou encore de prototyper du matériel médical pour tenter de répondre aux urgences.





2021-2023

CAP PRÉVENTION SPORT SANTÉ

Quel rôle joue la pratique d'une activité physique dans notre santé ? Nous savons que le sport et la santé sont intimement liés, mais nous n'imaginons pas à quel point ! Après avoir sensibilisé à la lutte contre les addictions en 2019 et 2020, la MGEFI et le secrétariat général des Ministères économiques et financiers ont décidé de mettre en avant le thème « Sport santé » dans leurs actions de prévention communes pour les deux prochaines années. Des centaines de manifestations seront organisées à travers toute la France, si la situation sanitaire le permet. Des web-conférences, des vidéos d'experts et des documents pratiques vous seront aussi proposés. Nous vous donnerons régulièrement des informations de prévention dans la revue « Couleurs », sur notre site internet et nos réseaux sociaux. Restez à l'écoute !



"RENDEZ-VOUS"



DÉCEMBRE 2020

RÉCEPTION DE VOTRE CARTE DE TIERS PAYANT

Au mois de décembre, votre nouvelle carte de tiers-payant pour l'année 2021 et votre certificat annuel de garanties vous sont envoyés.

Vérifiez bien l'intégralité de vos informations personnelles sur ces documents et signalez-nous toute erreur. La modification de vos données peut être faite en quelques clics depuis votre **espace adhérent** > **Mes demandes en ligne**

Bon à savoir : en cas de perte, vous pouvez aussi retrouver votre carte de tiers-payant directement sur votre espace adhérent ou sur l'application MGEFI !



JUSQU'AU
31 JANVIER 2021

CAMPAGNE DE VACCINATION CONTRE LA GRIPPE SAISONNIÈRE



Toutes les personnes majeures éligibles (personnes âgées, femmes enceintes, etc.) déjà vaccinées précédemment ou non, peuvent retirer directement leur vaccin antigrippal chez leur pharmacien, sur présentation de leur bon de prise en charge, et se faire vacciner par le professionnel de santé de leur choix : médecin, sage-femme, infirmier ou pharmacien volontaire.

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

PARTICIPEZ À L'UN DES STAGES ORGANISÉS
PAR NOTRE PARTENAIRE MFP-RETRAITE,
POUR LEQUEL NOUS VOUS ACCORDONS
UNE ALLOCATION PRÉVENTION DE **350 €**
EN DÉDUCTION DU PRIX DU STAGE.

DES STAGES POUR ADOPTER UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

NUTRITION, FORME ET SANTÉ

du 28 juin au 3 juillet 2021
CFA des Arcs – Les Arcs (83)

du 30 août au 4 septembre 2021
CFA – Espace Formation du Saumurois – Saumur (49)

490 €*

REMISE EN MOUVEMENT

du 30 mai au 5 juin 2021
Hôtel de la plage – Binic (22)

du 19 au 25 septembre 2021
Village Club Miléade – Carqueiranne (83)

460 €*

BIEN VIVRE ET ÊTRE ZEN

du 11 au 17 avril 2021
Hôtel de la plage – Binic (22)

du 20 au 26 juin 2021
Village Club Miléade – La Ferté-Imbault (41)

460 €*

RESSOURCE ET BIEN-ÊTRE

du 16 au 22 mai 2021
du 3 au 9 octobre 2021
Hôtel Les Pléiades – La Baule (44)

690 €*

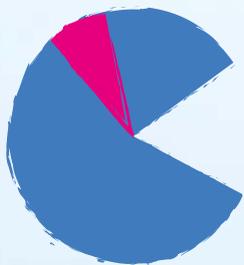
* Tarif (inchangé en 2021) après déduction de l'allocation prévention de 350 € accordée par la MGEFI.

Pour plus d'informations :
www.mfp-retraite.fr – 01 44 52 81 61
rabira.bourhila@mfp-retraite.fr



MFP Retraite – 6 rue Bouchardon 75010 PARIS

Mutuelle immatriculée au répertoire SIRENE sous le n° 444 020 291 et à l'ORIAS sous le n° 07 027 904



Découvrez Zeni Santé, une couverture pour plus de sérénité



SANTÉ

PRÉVOYANCE

MAINTIEN DE SALAIRE

SERVICES

ACTION SOCIALE

LES QUI FONT LA DIFFÉRENCE

Des prises en charge optimisées sur tous les postes de soins:

- ▶ **Optique:** prise en charge jusqu'à 460€ (monture + verres)
- ▶ **Dentaire:** implantologie jusqu'à 1741,25€
- ▶ **Hospitalisation:** dépassements d'honoraires à hauteur 250% de la base de remboursement
- ▶ **Médecines douces:** prise en charge jusqu'à 250€ par an



Plus d'infos sur **mgefi.fr**