

Le magazine trimestriel de la Mgéfi

Couleurs



JUIN 2024

#56

Un été en pleine forme !

- Protection sociale complémentaire : la Mgéfi vous répond !
- Franchises et participations forfaitaires : ce qui a changé
- Notre raison d'être ? Votre satisfaction
- Découvrez les podcasts de la Mgéfi !

Mgéfi
groupe matmut

Sommaire



5

**Assemblées
départementales
des adhérents : la
vie démocratique
de la Mgéfi**



9

**Couleurs, une revue
lue et appréciée !**



16

**Profitez du soleil en
toute sécurité**



20

**Mots de passe :
sécuriser au maximum
ses connexions**

Contacts Mgéfi



Mgéfi

6, rue Bouchardon
CS 50070
75481 Paris Cedex 10



09 69 39 69 29*

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

* Appel non surtaxé

**Pour limiter votre temps
d'attente, privilégiez les
créneaux horaires suivants :**
8h30 - 10h et 12h30 - 14h

Le magazine trimestriel de la Mgéfi

Mutuelle n° 499 982 098 soumise aux conditions du livre II du Code de la mutualité - Tirage : 77 300 exemplaires - Dépôt légal : juin 2024 - Commission paritaire : n° 0328 M 08209 - ISSN 2112-2636 - Le numéro TTC : 0,60 €. **Directeur de la publication** : B. Caron. **Directeur de la rédaction** : FG. Egretier. **Rédaction** : B. Caron, J. Roios, ANPM. **Nous contacter** : couleurs@mgéfi.fr **Administration et siège social** : 6, rue Bouchardon – CS 50070 75481 - Paris Cedex 10. **Conception** : B. Bastien. **Crédit photos** : Getty Images, double-page centrale : www.equipedefrance.com **Impression** : Desbouis Grésil, ZI du Bac d'Ablon - 10-12, rue Mercure, 91230 Montgeron.



Votre mutuelle agit pour la gestion des ressources forestières en imprimant cette revue sur du papier certifié PEFC, fabriqué à partir de fibres issues de forêts gérées durablement et de sources contrôlées.

La Mgéfi est au rendez-vous de ses ambitions



Chers adhérents,

La mise en œuvre de la Protection sociale complémentaire deviendra une réalité pour le MEFSIN avant la fin de cette année. L'appel d'offres des ministères économiques et financiers devrait intervenir dans le courant du 2^e semestre 2024, pour que le choix de l'opérateur puisse être connu au dernier quadrimestre. S'ensuivra le temps de la mise en place des couvertures en santé et en prévoyance. Les ministères de la transition écologique et celui des armées ont déjà choisi leur opérateur pour la santé. Les Services du Premier Ministre ont fait leur appel à candidature, la réforme de la PSC est donc bien lancée.

L'imminence de l'entrée dans la PSC fait que ce sujet a été la principale thématique abordée lors des Assemblées départementales des adhérents (ADA). Vous avez été nombreux à participer à ces rencontres lors desquelles vous avez été très réceptifs aux éclaircissements et explications apportés. Un engagement de forte communication, en accompagnement de l'évolution de la mise en place de la PSC, a été affirmé par la Mgéfi. Vous devrez avoir toutes les explications nécessaires à votre entrée dans cette nouvelle couverture santé et prévoyance, en totale connaissance des possibilités et conséquences de vos éventuels choix.

Ainsi, le plan Magellan, voté par l'assemblée générale de la mutuelle en 2020, trouvera sa finalité : répondre à l'appel d'offres du MEFSIN dans les meilleures conditions envisageables par l'appartenance à la SGAM Matmut et en bénéficiant des atouts du groupe.

Au-delà de mettre en œuvre les meilleures conditions de réponse à son ministère de prédilection, la Mgéfi a su élargir son périmètre de mutualisation en devenant la mutuelle de la Fonction publique de la Matmut. La mutuelle a créé une offre santé labellisée et dédiée à la Fonction publique territoriale lors de l'année 2023. Dans le même temps, elle a remporté trois premiers contrats en couverture santé dans le collectif obligatoire tout en élargissant ses partenariats, notamment avec l'association AIO Santé distributrice d'une offre santé spécifique à la Mgéfi pour les agents des collectivités territoriales.

La proposition de nos offres mutualistes à d'autres populations de la Fonction publique est donc devenue une réalité. L'élargissement de notre couverture à d'autres secteurs de l'État est également envisagé, dans des proportions raisonnables à la dimension de la Mgéfi.

Depuis 2020, la Mgéfi a réorganisé et restructuré son organisation opérationnelle tout en maîtrisant ses fondamentaux économiques et sa qualité de service : le taux de redistribution aux adhérents est à son meilleur niveau et la marge de sécurité financière a encore augmenté à la clôture de l'exercice 2023.

La Mgéfi est donc au rendez-vous de ses ambitions : la fiabilité économique et opérationnelle pour pérenniser la qualité de service et de couverture de ses adhérents tout en élargissant leur nombre, pour être encore plus solide et performante.

Bien à vous,

Paris, le 2 mai 2024

Notre raison d'être ? Votre satisfaction

La Mgéfi a l'ambition d'améliorer continuellement sa qualité de service pour répondre toujours plus à vos attentes. C'est dans cet objectif que nous avons souhaité acter par écrit les cinq engagements qui constituent les piliers de la relation que nous entretenons avec nos adhérents.

Notre action à vos côtés prend ses racines dans les valeurs de solidarité mutualiste qui nous animent et dans notre volonté constante d'être un acteur responsable de votre santé avec pour devise : l'excellence opérationnelle.

Notre volonté de nous améliorer et d'assurer un service de qualité et respectueux des enjeux qui nous animent se traduit au travers de nos engagements.

Découvrez-les :

1. Garantir l'accessibilité en assurant la meilleure disponibilité de nos équipes et en mettant en place des outils et des dispositifs efficaces sur tous les canaux de contact (téléphone, web, courrier).

Ainsi, nous nous engageons à :

- vous répondre dans les délais les plus courts,
- limiter votre temps d'attente au téléphone,
- faciliter vos démarches via l'espace adhérent.

2. Écouter de manière active et ouverte en favorisant la compréhension mutuelle. À ce titre, nous recueillons votre avis et vos attentes, et nous en tenons compte afin d'améliorer votre satisfaction.

3. Assurer le meilleur service en répondant de manière complète et adaptée à votre situation, dans des délais raisonnables.

4. Accompagner en anticipant vos attentes ou difficultés et en vous orientant vers la solution correspondant à vos besoins.

5. Agir et traiter vos demandes en toute transparence et dans le respect de la réglementation et des valeurs que nous partageons.

Assemblées départementales des adhérents : la vie démocratique de la Mgéfi

La période des Assemblées départementales des adhérents (ADA) constitue l'une des spécificités de l'univers mutualiste de la Mgéfi. Pendant près de trois mois, sont ainsi organisées ces rencontres par les militants locaux dans chacun des départements et collectivités territoriales français, afin de faire le point sur l'actualité de la Mgéfi, d'évoquer ses évolutions, et de favoriser les échanges avec les adhérents.

Un lieu d'informations

Une ADA, c'est avant tout un lieu pour s'informer sur l'actualité départementale, régionale et nationale de la Mgéfi. Elle est généralement animée par le président du comité d'animation départementale (CAD), le président du comité de coordination territoriale (CCT) et un membre du conseil d'administration de la Mgéfi. L'occasion de faire le point sur l'année écoulée et, pour les adhérents, l'opportunité d'être plus impliqués au sein de leur mutuelle.

À l'issue de cette assemblée, une action de prévention de santé publique est toujours organisée. Cette année, c'est le thème "activité physique et bien-être" qui a été mis à l'honneur. Ainsi, les adhérents du Jura ont par exemple, pu profiter d'un atelier pour apprendre à combattre la sédentarité au quotidien, ceux de Loire-Atlantique à gérer les douleurs liées aux troubles musculosquelettiques et, dans le Rhône, à utiliser des techniques de sophrologie.

Chaque année, environ 10 000 adhérents sont accueillis lors de ces ADA, organisées dans les 96 départements de l'hexagone et les cinq territoires ultramarins.

Un lieu d'échanges et de rencontres

Présents lors de ces assemblées, les chargés de développement Mgéfi côtoient les interlocuteurs institutionnels participants tels que les assistants sociaux, les délégués à l'action sociale, le service RH, la direction, etc. De même sont invités les représentants locaux des organisations syndicales et les partenaires de la Mgéfi, ainsi que les représentants locaux de la Matmut.

Outre l'information en direct, l'intérêt des ADA, c'est la liberté de parole. Il est ainsi facilement possible de faire part de ses interrogations, voire de ses préoccupations sur les évolutions de la mutuelle. Cette année, la plupart des questions étaient orientées autour de la réforme de la Protection sociale complémentaire (PSC) et des potentielles incidences sur les contrats souscrits. L'occasion pour l'administrateur présent de préciser la stratégie mise en place pour accompagner cette réforme, tout en préservant les intérêts des adhérents.

Et pour les questions qui n'ont pas pu être posées lors des assemblées, des fiches contact sont aussi mises à disposition des adhérents afin, par exemple, de faire remonter des problématiques personnelles.



Protection sociale complémentaire : la Mgéfi répond à vos questions

Les ADA ont permis de mettre en lumière les questions que vous vous posez encore sur la réforme de la Protection sociale complémentaire des fonctionnaires (PSC) et son impact sur votre contrat. Faisons le point.

Depuis de nombreuses années, les mutuelles de la Fonction publique et notamment la Mgéfi réclamaient un traitement équitable de la protection sociale dans le privé et le public. À l'instar de ce qui est pratiqué dans le secteur privé, la réforme de la PSC a acté le principe de participation des employeurs publics au financement de la protection sociale complémentaire des agents publics en santé et prévoyance, sur les trois versants de la Fonction publique (état, territoriale et hospitalière). La réforme actuelle est donc une avancée en la matière et les acteurs mutualistes s'en félicitent.

Tous les fonctionnaires d'État et les agents de droit public actifs sont concernés par cette mise en application, y compris les personnes en situation de congés parental, de disponibilité pour raison de santé, de congés d'aidant, etc. Des dispositions spécifiques sont également prévues pour les retraités et futurs retraités. À date, il est encore impossible de donner plus de précisions sur les garanties et les grilles tarifaires. En effet, ces éléments découleront du cahier des charges établi par l'employeur et qui est inhérent à l'appel d'offres du MEFSIN. Le calendrier de la mise en oeuvre de la réforme est lui aussi prévisionnel et dépendant de l'avancée des négociations ministérielles.

D'ici-là, la Mgéfi assurera la continuité de la protection et de la couverture pour chacun de ses adhérents, actif, ayant-droit ou retraité, en santé comme en prévoyance.



Que deviendront les contrats Mgéfi après la réforme ?

Les offres de la Mgéfi perdureront, avec quelques ajustements réglementaires et tarifaires, mais elles continueront de protéger les retraités (hors contrat collectif), les retraités en prévoyance, les personnes non concernées par la PSC (agents d'autres ministères non soumis au contrat collectif, professions libérales et indépendantes, en recherche d'emploi, etc.).

Questions / Réponses

JE SUIS ACTIF

Quel est le principe de la réforme pour les actifs ?

Tous les actifs devront adhérer obligatoirement au contrat collectif mis en place par leur employeur après le choix d'un opérateur unique (sauf cas de dispenses spécifiques).

Dans le cadre de la réforme de la PSC, en quoi consiste la participation de l'employeur public aux frais de couverture santé des agents publics ?

La réforme prévoit la participation de l'employeur public à hauteur de 50 % de la cotisation d'équilibre, composante de la cotisation santé des agents publics actifs. À noter que depuis le 1^{er} janvier 2022, et jusqu'à la mise en place d'un contrat collectif à adhésion obligatoire, les agents actifs de l'État peuvent bénéficier d'un remboursement forfaitaire de 15 euros par mois.

Pourrais-je continuer à bénéficier de la participation de 15€ après la mise en application de la réforme de la PSC ?

La mise en œuvre effective du contrat collectif obligatoire, entraînera de fait la fin du dispositif transitoire.

Pourrais-je faire adhérer mon conjoint / mes enfants ?

Oui, vous pourrez faire adhérer à votre contrat santé votre conjoint et vos enfants (jusqu'à 25 ans et sans limite d'âge en cas de handicap). À noter que la participation de l'employeur ne s'applique que pour l'adhérent fonctionnaire ou contractuel.

Quelles seront mes futures garanties ?

Les nouvelles garanties santé négociées sont harmonisées et revalorisées. Un socle interministériel minimal de garanties propose un panier complémentaire santé de bon niveau, complété par des options définies à l'occasion des négociations ministérielles.

Quelle couverture est prévue concernant la dépendance ?

La dépendance est pour le moment la grande oubliée des négociations. Incontournable, elle sera à proposer au travers d'un volet additionnel.

JE SUIS RETRAITÉ OU FUTUR RETRAITÉ

Pourrais-je bénéficier du contrat santé collectif ?

Oui, vous pourrez bénéficier de cette couverture santé, à la condition d'en faire la demande sous un délai d'un an à compter de la mise en place du contrat collectif. À défaut d'une participation employeur, comme c'est le cas pour les agents actifs, un dispositif de solidarité est prévu. Celui-ci sera précisé ultérieurement par notre ministère.

Pourrais-je faire adhérer mon conjoint / mes enfants ?

Dans les conditions similaires à celles des actifs, vos conjoints et enfants peuvent bénéficier des mêmes garanties.

Pourquoi la participation de l'employeur ne s'applique pas aux agents retraités ?

La participation de l'employeur à la couverture santé des agents ne s'adresse qu'aux actifs conformément aux textes de protection sociale, qui engagent la responsabilité des employeurs vis-à-vis de leurs salariés et agents. Un choix politique qui avait déjà été fait dans le passé avec la mise en place de l'ANI, la couverture santé collective obligatoire dans le secteur privé.

LE DISPOSITIF PRÉVOYANCE

Que prévoit la réforme de la protection sociale en matière de prévoyance ?

La réforme prévoit une évolution du statut de la fonction publique sur le décès, l'invalidité et l'incapacité ; et la mise en place d'un contrat collectif à adhésion facultative avec une participation de l'employeur de 7€ pour les actifs. Ce contrat ne sera pas ouvert aux retraités. À noter qu'il y aura un appel d'offre spécifique à la prévoyance et, de fait, l'opérateur retenu pourrait être différent de celui choisi pour le volet santé.

Quelles seront les garanties du contrat collectif prévoyance ?

Les garanties du contrat collectif viendront compléter les garanties statutaires dans les situations de congé longue maladie, d'invalidité ou en cas de décès. Des garanties additionnelles négociées au niveau ministériel pourront être mises en place sur l'incapacité, l'invalidité, le décès, les frais d'obsèques et la perte d'autonomie. Elles ne donneront pas lieu à une participation supplémentaire de l'employeur.





Plurio Solutions Obsèques



Nous le savons, les frais d'obsèques représentent une charge financière qui peut être conséquente (3 815 € pour une inhumation et 3 986 € pour une crémation*), bien souvent supportée par ceux qui restent. C'est pourquoi nous vous proposons Plurio Solutions Obsèques, une garantie qui soulagera financièrement vos proches et leur offrira

un accompagnement pendant ce moment difficile. Concrètement, Plurio Solutions Obsèques c'est un capital au choix allant de 3 500 € à 10 000 € sans formalités médicales. Mais c'est aussi un ensemble de services d'assistance rassurants pour vous accompagner vous et vos proches.

* Source UFC Que Choisir - octobre 2019

Les + qui font la différence



Pour le capital

Une solution simple et flexible

- Une cotisation fixe déterminée selon votre âge à l'adhésion, **sans sélection médicale ni questionnaire de santé**.
- Un capital, **exonéré de droits de succession**, versé à la personne qui prend en charge les frais d'obsèques, ou directement à l'organisme de pompes funèbres. C'est vous qui choisissez.
- Un reliquat, s'il existe, **transmis à vos bénéficiaires**.

- **5 modalités de paiement** au choix : versement unique, viager ou temporaire sur 5, 10 ou 15 ans.
- Une **modification du capital** à la hausse ou à la baisse avec rachat possible à tout moment⁽¹⁾.
- **Une adhésion possible jusqu'à 80 ans** selon la formule choisie⁽²⁾.

⁽¹⁾ Dans la limite d'une fois par an.

⁽²⁾ L'âge limite de souscription varie en fonction du type de paiement choisi.



Pour les services d'assistance

Un accompagnement dans l'écoute et la bienveillance

- **Un service de renseignements et d'informations téléphoniques** pour trouver le bon interlocuteur sur des thématiques difficiles : obsèques civiles ou religieuses, prélèvement d'organes, don du corps, coût des obsèques... ou encore sur des questions administratives et juridiques.
- Une prise en charge du **rapatriement du corps** et une aide à la réalisation des formalités à accomplir si le décès est survenu pendant un voyage.

- **Un recueil de vos dernières volontés** pour que vos bénéficiaires puissent organiser vos obsèques selon vos souhaits
- **Une écoute psychologique** avec une plate-forme d'écoute médico-sociale composée de chargés d'assistance spécialisés, de psychologues cliniciens, de médecins, d'assistantes sociales...
- Mais aussi : l'organisation d'une garde ou de transfert d'enfants, une aide-ménagère...

Que nous apprend cette étude ?



91 % des lecteurs interrogés estiment qu'elle apporte des connaissances

77 % la recommanderaient à un collègue

8 personnes sur 10 estiment avoir assez d'informations sur le fonctionnement de la mutuelle

90 % affirment que la couverture donne envie de lire la revue.

Couleurs, une revue lue et appréciée !

La revue *Couleurs*, destinée à tous les adhérents de la Mgéfi, a vu le jour en 2010. 14 ans et 55 numéros plus tard, nous avons souhaité vous demander votre avis sur cette revue, sur vos attentes, ce que vous appréciez ou moins, son apparence, etc. Nous avons donc mené, avec l'aide du centre de formation de l'Insee, le Cefil, une grande étude de lectorat en début d'année. Certains d'entre vous ont d'ailleurs été sollicités et nous les remercions chaleureusement pour leur participation !

Les résultats de cette étude de lectorat nous permettront de continuer à réfléchir notre ligne éditoriale, à faire évoluer son contenu afin de répondre toujours plus à vos attentes.



Les mots-clés pour parler de *Couleurs*

Intéressant Utile

Informatif Sérieux Clair

Agréable

Vos rubriques préférées :

Santé Prévention Actualité Société

Les Cefil, pour former les futurs agents de l'Insee

Créé en 1996 et situé à Libourne, le centre de formation professionnelle de l'Insee qui contribue à la formation nationale des agents de l'institut. Ainsi, chaque année quelque 200 stagiaires suivent un cycle de formation au Cefil. L'enseignement du centre est porté par trois valeurs :

→ **l'identité**, en transmettant ou rappelant la culture de l'Insee, les exigences de qualité et de déontologie inhérentes à sa production et à la diffusion de ses données ;

→ **le partage**, en permettant aux stagiaires d'apprendre en expliquant aux autres et de faire de l'hétérogénéité une richesse plutôt qu'un obstacle ;

→ **l'implication**, grâce à laquelle chacun est acteur de sa formation, fondement de l'andragogie (science de l'éducation et de la formation des adultes, ndlr).

C'est dans le respect de ces trois valeurs que le Cefil permet aux stagiaires d'acquérir, de développer ou de conforter l'attitude du statisticien.

Le Cefil a pour mission essentielle la conception et la dispense de formations initiales d'agents arrivant à l'Insee ou promus dans un nouveau corps :

- adjoints administratifs,
- contrôleurs,
- attachés (hors lauréats des concours formés à l'École nationale de la statistique et de l'analyse de l'information),
- enquêteurs.

Pour en savoir plus sur le centre de formation de l'Insee, rendez-vous sur www.cefil.fr

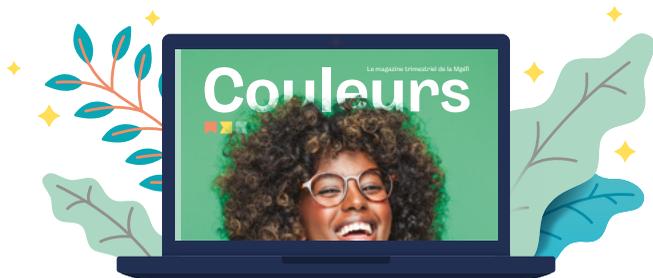


La revue *Couleurs* disponible en version audio pour les malvoyants

La revue *Couleurs* se doit d'être accessible à tous nos adhérents. C'est pourquoi, chaque trimestre, nous prenons soin d'enregistrer le contenu de *Couleurs* et de le retranscrire sur un CD audio. Ainsi, nos adhérents malvoyants ont, eux aussi, accès à nos actualités, dossiers et articles. Si vous connaissez un agent ou un collègue malvoyant et adhérent de la Mgéfi, n'hésitez pas à lui faire part de la possibilité de recevoir cette version audio à son domicile. Il suffit ensuite de nous transmettre ses coordonnées (nom, prénom et adresse postale) à l'adresse : couleurs@mgefi.fr. Les prochains numéros lui seront alors envoyés, sur CD, automatiquement par courrier.



Vous préférez lire *Couleurs* en version digitale ou papier ?



Si vous lisez ce numéro en ligne et que vous préférez recevoir la version imprimée de *Couleurs* par voie postale, rien de plus simple ! Il suffit de vous rendre dans votre espace adhérent et d'accéder à la rubrique « Gestion de mes abonnements » pour en faire la demande.

Si vous lisez ce numéro en version papier et souhaitez le lire en ligne, il vous suffit de créer votre espace adhérent sur mgefi.fr, si vous ce n'est pas déjà fait, et de changer vos préférences dans la rubrique « Gestion de mes abonnements ». Vous serez alors averti de la sortie des prochains numéros par email et pourrez les consulter via votre espace adhérent.



À l'occasion de la Journée mondiale de l'obésité, le ministère de la santé a pointé le score largement insuffisant de la France dans la lutte contre la sédentarité des adolescents, profondément ancrée dans leur quotidien. C'est un véritable enjeu de santé publique au vu des bienfaits de la pratique sportive sur la santé physique et mentale.

Le chiffre

119ème

C'est la place occupée par la France sur 146 pays concernant le niveau de pratique d'activité physique et sportive des adolescents.

Source : ministère de la santé



Aujourd'hui, en France, 37 % des 6-10 ans et 73 % des 11-17 ans n'atteignent pas les standards d'activité physique et sportive recommandés

par l'Organisation mondiale de la santé : 60 minutes d'activité chaque jour. Cette sédentarité est aujourd'hui en grande partie due à l'usage des écrans, dès le plus jeune âge, et une hyperconnexion qui n'encourage pas du tout la dépense physique.



Une commission d'expert missionnée par le Président de la République a rendu ses conclusions alarmantes en avril dernier recommandant d'interdire formellement les écrans avant 3 ans,

l'utilisation d'un téléphone portable avant 11 ans et d'un smartphone avec accès à Internet avant 15 ans, puis un usage encadré par les adultes.



Emmanuel Macron a donné un mois à son gouvernement pour proposer des solutions et des mesures, aussi bien en milieu

scolaire qu'à la maison, afin de traduire les recommandations des experts en actions. Au-delà de la sédentarité, cette addiction aux écrans engendre des problèmes de sommeil, de comportement, de vue, et peut altérer la santé mentale et le bon développement des plus jeunes en plein développement physique et intellectuel.

Les participations forfaitaires et les franchises médicales sont des sommes qui ne sont pas remboursables par les mutuelles et qui restent, sauf exceptions, à votre charge.

Franchise médicale sur les médicaments, actes paramédicaux et transports : ce qui a changé

Face à la dégradation des comptes de la Sécurité sociale, le gouvernement a décidé de faire payer un peu plus les assurés sociaux sur leur consommation de soins. Selon les estimations du gouvernement communiquées à l'automne, lors des débats, la mesure devrait permettre 800 millions d'euros d'économies aux caisses de la Sécurité sociale.



Depuis le 31 mars 2024, le montant des franchises médicales appliquées aux boîtes de médicaments, aux actes effectués par un auxiliaire médical et aux transports sanitaires a doublé, à la suite d'un décret publié au Journal officiel le 17 février 2024. Une décision publiée le 24 avril 2024 prévoit, quant à elle, un doublement du montant de la participation forfaitaire sur les consultations et les actes médicaux à compter du 15 mai 2024.

Le montant de la franchise est désormais de :

- 1 € sur les boîtes de médicaments (ou toute autre unité de conditionnement, comme un flacon), contre 0,50 € jusque-là ;
- 1 € pour les actes effectués par un auxiliaire médical (infirmier, masseur-kinésithérapeute, orthophoniste, pédicure-podologue, séances de psychomotricité pratiquées dans des centres de soins spécialisés...), contre 0,50 € précédemment ;
- 4 € sur les transports sanitaires (qui peuvent notamment être assurés par une ambulance, un véhicule sanitaire léger ou un taxi conventionné), contre 2 € jusque-là.

Aucune franchise médicale ne s'applique en revanche sur :

- les médicaments prescrits lors d'une hospitalisation ;
- les actes paramédicaux effectués lors d'une hospitalisation ;
- les transports d'urgence.

Le niveau du plafond journalier des franchises médicales évolue également ; il s'agit du montant maximum que vous êtes susceptible de payer lorsque vous êtes confronté à plusieurs actes médicaux au cours d'une même journée. Ce plafond ne concerne que les actes effectués par un auxiliaire médical et les transports sanitaires. Le plafond journalier des franchises médicales est désormais de :

- 4 € sur les actes effectués par un ou plusieurs auxiliaires médicaux, contre 2 € précédemment ;
- 8 € sur les transports sanitaires (sachant qu'un aller-retour correspond à 2 trajets), contre 4 € jusque-là.

Les plafonds annuels restent, pour leur part, inchangés. Vous n'avez pas à déboursier plus de 50 € par an et par personne pour les franchises médicales, ni pour les participations forfaitaires. Au-delà, elles ne s'appliquent plus.

Quelle évolution pour le montant de la participation forfaitaire ?

La participation forfaitaire est un montant que vous devez payer (quelle que soit la prise en charge par l'Assurance Maladie et votre complémentaire santé) lors d'une consultation ou d'un acte réalisé par un médecin généraliste ou spécialiste, sauf notamment dans le cadre d'une hospitalisation complète d'une ou plusieurs journées. Son montant sera de 2 € à compter du 15 mai 2024, contre 1 € jusque-là.



Les franchises médicales et les participations forfaitaires ne s'appliquent notamment pas :

- aux enfants et jeunes de moins de 18 ans ;
- aux femmes enceintes bénéficiaires de l'assurance maternité ;
- aux bénéficiaires de la complémentaire santé solidaire.

YANNICK

BOREL

Champion
d'escrime



T E A M M G E E

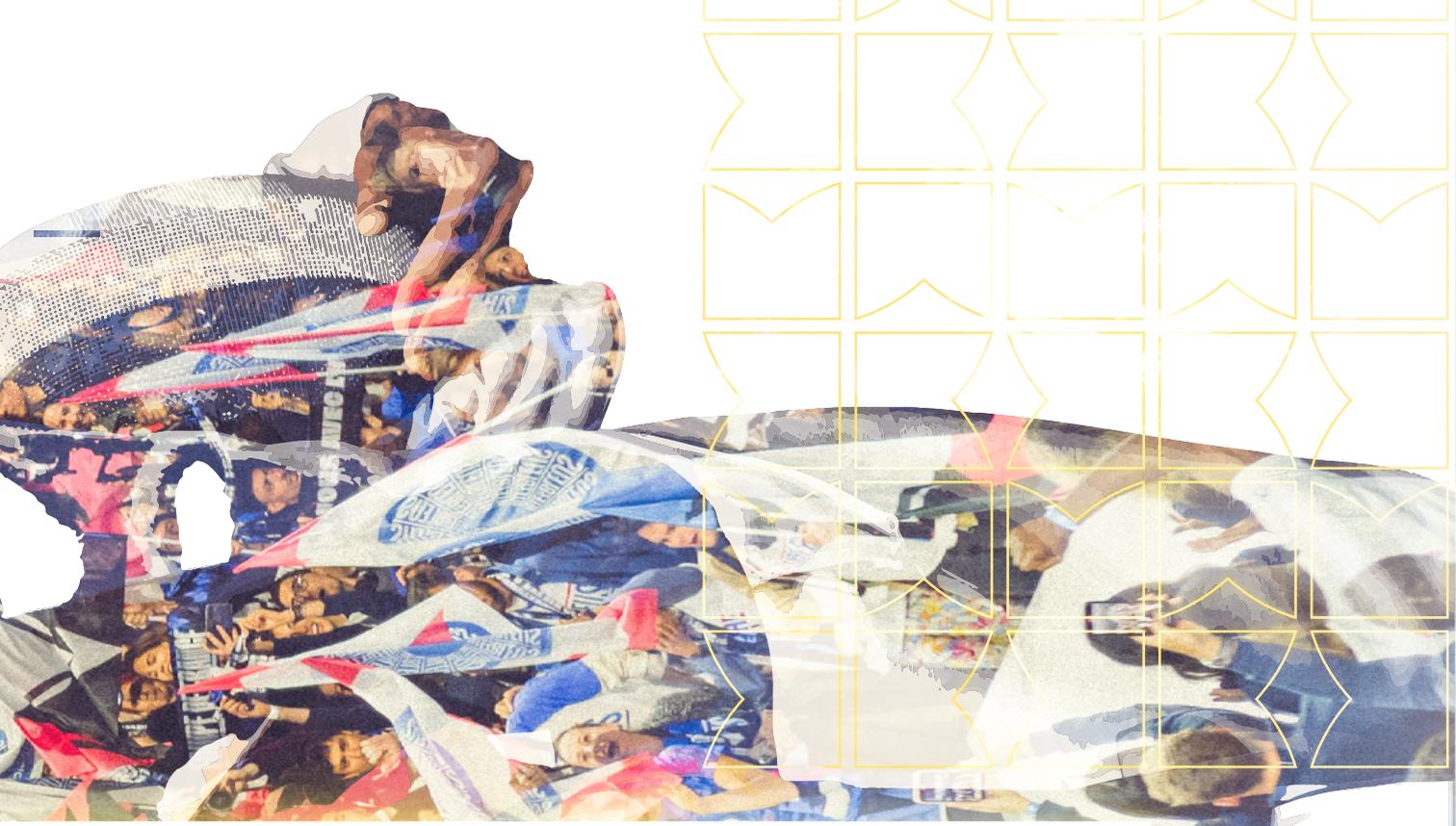
C H E R C H E

UGO

DIDIER

Champion
de natation
paralympique





D R S D O R



De la fabrication de la vitamine D au moral à son zénith, nous connaissons tous les bienfaits du soleil. Cependant, il ne faut pas oublier qu'il représente aussi un risque pour notre santé si l'on n'est pas vigilant. Nous vous donnons quelques conseils pour vous aider à passer un été en toute sécurité.

En France métropolitaine, c'est entre mai et août que ses rayonnements sont les plus intenses et, de fait, les plus dangereux. Toutes les activités en plein air sont concernées, que vous soyez dans votre jardin, à la terrasse d'un café, à la plage, à la montagne ou à la campagne, lorsque vous faites du sport ou tout simplement lorsque vous vous promenez. Protégez-vous, pour que le soleil reste un plaisir et ne vous apporte que des avantages. Des réflexes simples mais importants vous mettront à l'abri des maux les plus fréquents liés à l'exposition au soleil.

Le saviez-vous ?

Certaines conditions augmentent le risque de surexposition aux UV :
 → la neige réfléchit les UV à 80%, → la mer à 20%,
 → le sable à 10%, → l'herbe à 1%.

Profitez du soleil en toute sécurité

Protéger sa peau

Comment choisir la bonne crème solaire ?

C'est une habitude incontournable à adopter avant de s'exposer. La crème solaire est indispensable pour protéger votre peau des coups de soleil et préserver votre capital soleil, c'est-à-dire la quantité de rayons solaires que chaque individu est capable d'absorber tout au long de sa vie. Ce capital diffère d'une personne à l'autre, notamment en fonction des caractéristiques de peau de chacun. Le préserver, c'est commencer par choisir l'indice de protection adapté à sa peau. Pour le déterminer, il est primordial de connaître votre phototype (ou carnation) et comment il réagit face au soleil. Il en existe six, et chacun réclame un soin qui lui est propre.

Déterminez votre phototype

	Caractéristiques	Coup de soleil	Bronzage	Protection conseillée	
				Plage Index UV 8-10	Tropiques Index 11+
	Peau laiteuse, cheveux roux, de nombreuses taches de rousseur	Systématique	Inexistant	SPF 50+	SPF 50+
	Peau très claire, cheveux blonds, quelques taches de rousseur	Souvent	Léger	SPF 50+ puis 30	SPF 50+
	Peau claire, cheveux châtain, de rares taches de rousseur	Parfois	Progressif	SPF 30	SPF 50+ puis 30
	Peau mate, cheveux bruns	Rare	Rapide	SPF 20	SPF 30
	Peau brune, cheveux bruns foncés	Exceptionnel	Intense	SPF 20	SPF 20
	Peau noire, cheveux noirs	Jamais	Intense	SPF 10	SPF 20

source : ameli.fr

Protéger ses yeux

Attention au soleil !

Les rayons ultraviolets et la lumière visible bleue altèrent toutes les parties visibles de l'œil et augmentent les risques de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) et de cataracte. Des lunettes de soleil de qualité s'imposent en cas de forte luminosité et pour les yeux fragiles. Sachez que les yeux des enfants sont particulièrement sensibles à la lumière et aux UV. Leur cristallin ne joue pas encore totalement son rôle de filtre. Protégez-les avec des lunettes adaptées à leur visage. Méfiez-vous aussi des lunettes « gadgets » à tout âge et soyez attentifs à l'indice de protection UV indiqué sur les paires de lunettes proposées à la vente. Portez des lunettes solaires



filtrantes, dès que le soleil brille. Attention : tout verre teinté n'est pas filtrant ! Des verres plus foncés ne sont pas nécessairement plus protecteurs.



Passez l'été en toute sécurité

Mgéfi
groupe natmut

PRÉVENTION

Pour aller plus loin dans la prévention des risques estivaux, la Mgéfi met à votre disposition le guide « *Passez l'été en toute sécurité* ». Vous trouverez tout ce qu'il faut savoir pour vous préserver des insulations, des coups de soleil, de l'hydrocution, des piqûres et des morsures. Consultez-le dès maintenant sur mgefi.fr.

Protéger sa santé

Canicule : un danger à tout âge

Une canicule est un épisode de très fortes chaleurs, de jour comme de nuit, pendant au moins trois jours consécutifs. De plus en plus fréquentes, elles représentent un risque pour nous tous. En particulier pour les personnes les plus fragiles (plus de 65 ans, en situation de handicap ou malades à domicile, dépendantes, femmes enceintes et enfants).

Adoptez les bons réflexes :

- buvez entre 1,5 et 2,5 litres d'eau non glacée par jour,
- mouillez votre corps et votre visage régulièrement,
- mangez suffisamment et ne buvez pas d'alcool,
- ne sortez pas aux heures les plus chaudes (11 h-21 h),
- évitez les efforts physiques,
- maintenez votre logement frais ou passez du temps dans des lieux climatisés,
- baignez souvent les enfants dans de l'eau tiède,
- prenez régulièrement des nouvelles des plus fragiles.

« Le microbiote agit aussi sur notre cerveau et notre comportement »



Dans son dernier ouvrage, ***Stress, hypersensibilité, dépression : et si la solution venait de nos bactéries ?***, le professeur Gabriel Perlemuter, chef du service hépato-gastro-entérologie et nutrition à l'hôpital Antoine-Béclère de Clamart, revient sur les pouvoirs cachés de notre microbiote intestinal. Il nous explique que ce dernier joue non seulement un rôle sur notre digestion, mais qu'il agit également sur le fonctionnement de notre cerveau et sur notre comportement.



Vous expliquez que nous, êtres vivants, humains en particulier, sommes constitués de milliards de bactéries qui font intégralement partie de nous...

Effectivement, dans notre tube digestif vivent 100 000 milliards de bactéries. Si on les regroupait toutes ensemble, elles pèseraient 1,5 kilo. Malgré leur nombre extrêmement important, elles ne nous rendent pas malades. Il existe une parfaite symbiose entre elles et nous. Et si l'on veut aller plus loin et parler d'une santé globale sur terre, on peut rappeler que les êtres vivants les plus importants quantitativement sont les bactéries. Tout cela doit donc vivre en parfaite harmonie pour que la planète reste en bonne santé.

Les bactéries du microbiote intestinal ont un rôle central sur le fonctionnement de notre organisme, et notamment sur notre digestion. Quelles sont leurs autres fonctions ?

Oui, notre microbiote intestinal interagit avec la digestion et ces bactéries ont aussi un rôle majeur sur notre immunité, notre poids, ou encore notre foie. Lorsque quelque chose ne va pas et que ces bactéries ne fonctionnent pas bien, cela va causer un dérèglement qui peut conduire à des maladies comme le diabète ou l'obésité.

Mais les dernières recherches nous apprennent que le microbiote agit également sur le cerveau et sur notre comportement. Il peut avoir un rôle dans l'apparition des addictions, de l'anxiété ou de la dépression par exemple. On suppose même que ces bactéries pourraient jouer un rôle dans les troubles du spectre autistique, la maladie de Parkinson ou Alzheimer.

Je prends soin de mon

Ce qui l



▶ Ce qui le perturbe

- L'excès de sucre, graisses saturées, sel et édulcorants
- La cuisson à forte température (friture, barbecue)
- Les régimes restrictifs

Les troubles intestinaux (ballonnements, flatulence) d'un microbiote déséquilibré.



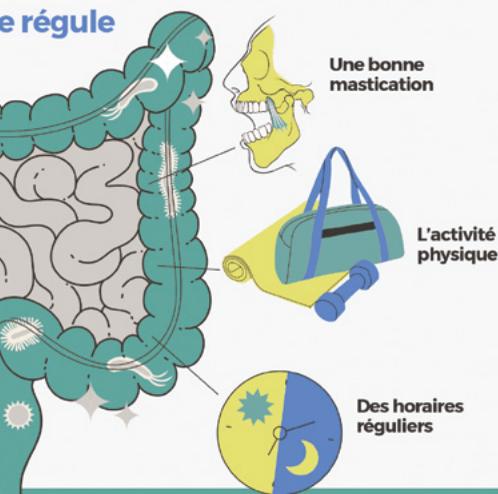
Comment peut-on agir sur l'équilibre de notre microbiote ?

Cela passe notamment par l'alimentation. Notre façon de nous nourrir a beaucoup changé en très peu de temps. Aujourd'hui, nous avons une alimentation très transformée, industrielle, pauvre en fibres, riche en céréales, en féculents, en graisses, avec des additifs alimentaires... Tout cela fait que notre microbiote s'appauvrit et devient moins diversifié. C'est cet appauvrissement qui participe à la genèse des maladies que nous venons d'évoquer. On a montré que la malbouffe comme les hamburgers modifiait profondément le microbiote des souris. Avec un tel régime, les chercheurs ont constaté qu'elles devenaient également anxieuses et dépressives.

Pour améliorer le microbiote, il faut une alimentation où l'on limite les apports en graisses, en sucres, c'est-à-dire pas seulement le simple morceau de sucre mais aussi les pâtes, le riz, les pommes de terre, le pain, les jus de fruits, les sodas et l'alcool. Le régime de type méditerranéen, riche en fruits et légumes, est par exemple très bon pour le microbiote. Enfin, vous pouvez aussi utiliser des probiotiques sous la forme de compléments alimentaires. Ce sont des bactéries, des levures, dont l'ingestion a des effets bénéfiques sur la composition de la flore intestinale.

microbiote intestinal

ce régule



Une bonne mastication

L'activité physique

Des horaires réguliers

gimes
tifs

La consommation
d'alcool

Certains
médicaments
et antibiotiques

s, transit perturbé) peuvent être des symptômes
Parlez-en à votre médecin.

Il existe une grande variété de probiotiques, lesquels conseillez-vous en particulier ?

Oui, il y a différentes souches et chaque souche a des propriétés différentes. En cette période complètement stressante, génératrice d'anxiété, et en cas de coup de stress, de fatigue ou de blues, vous pouvez prendre ces trois souches : bifidobacterium longum, lactobacillus helveticus et lactobacillus rhamnosus. Je les prescris souvent à mes patients. Elles ont aussi un effet bénéfique sur la digestion. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Selon vous, ces pouvoirs du microbiote sont porteurs de grands espoirs en matière de thérapeutique, c'est-à-dire ?

Grâce à l'analyse du microbiote, on peut parfaitement imaginer que l'on fera évoluer les traitements des maladies en ciblant le microbiote de façon individualisée. Avec mon équipe, nous travaillons actuellement sur la façon d'identifier, en fonction de votre profil de microbiote, quel type d'antidépresseur sera le plus efficace sur vous.

Nous pouvons aussi imaginer qu'à l'avenir, nous pourrions utiliser des probiotiques dédiés, par exemple des psychobiotiques pour les maladies qui impliquent le cerveau. L'analyse du microbiote pourra également aider à prédire le risque de certaines futures maladies, ce qui permettra, je l'espère, de modifier l'histoire naturelle de ces pathologies et même de les prévenir. Mais nous n'en sommes encore qu'au tout début de la recherche.





Mots de passe et double authentification : sécuriser au maximum ses connexions

Sans spécialement nous en rendre compte, au quotidien, nous utilisons beaucoup de services en ligne tels que les messageries, les réseaux sociaux, les banques, les achats en ligne... Et la sécurité de l'accès à tous ces services dépend aujourd'hui principalement des mots de passe. Ils nous sont tellement demandés qu'il est plus facile d'en utiliser un, voire deux, simples à retenir. Mais ne pas prêter attention à leur complexité est dangereux.

En effet, selon cybermalveillance.gouv.fr, cela augmenterait considérablement les risques de compromettre la sécurité de nos accès. Voici les bonnes pratiques à adopter pour gérer efficacement vos mots de passe.

N'utilisez pas le même mot de passe pour vos différents services

En cas de perte ou de vol de votre mot de passe, ce sont tous les services pour lesquels vous l'utilisez qui seront compromis et en proie au piratage. Dans le cas d'un mot de passe dédié à chaque usage, seul le service auquel il est rattaché est fragilisé.

Votre mot de passe doit être long et complexe

Des ordinateurs mènent chaque jour des attaques qui consistent à essayer toutes les combinaisons possibles de caractères jusqu'à trouver le bon mot de passe. Ils peuvent tester des dizaines de milliers de combinaisons par seconde ! Pour les contrer, il est recommandé de choisir un mot de passe d'au moins 12 caractères mélangeant des majuscules, des minuscules des chiffres et des caractères spéciaux tels que ? ou \$, par exemple.

Utilisez un mot de passe qui ne pourra être deviné

Pour que les pirates échouent à deviner vos mots de passe, évitez d'y inclure des informations personnelles, qui pourraient être faciles à trouver sur les réseaux sociaux, comme le prénom de vos enfants, une date d'anniversaire, votre acteur préféré... Bannissez également les suites logiques comme 123456, abcdef ou pire encore le fameux 0000 ! Ils font partie des mots de passe les plus courants et sont les premières combinaisons testées par les cybercriminels. Il existe des moyens mnémotechniques pour créer un mot de passe sécurisé tels que la méthode des premières lettre (Un tiens vaut mieux que deux tu l'auras > lvmQ2tl'A) ou la phonétique (J'ai acheté huit CD pour cent euros cet après-midi > ght8CD%E7am). Soyez créatif !

Utilisez un gestionnaire de mots de passe

Il est très compliqué, voire impossible, de retenir tout un tas de mots de passe longs et complexes. Attention pour autant à ne pas les noter sur un pense-bête laissé à proximité de vos équipements, ni de les inscrire dans votre messagerie ou dans un fichier non protégé de votre ordinateur, ou encore dans votre téléphone, auquel un cybercriminel pourrait avoir accès. Il existe des gestionnaires de mots de passe sécurisés qui s'en chargeront à votre place, pour ne plus avoir à retenir que le seul mots de passe permettant de se connecter au gestionnaire.



Changez de mot de passe au moindre doute

Si la sécurité d'un compte pose question ou si une société chez qui vous avez un compte s'est fait pirater, changez immédiatement de mot de passe avant qu'il ne tombe dans de mauvaises mains.

Ne donnez jamais votre mot de passe à un tiers

Un mot de passe, c'est comme une brosse à dents : on ne partage pas ! Aucune société ou organisation sérieuse ne vous demandera jamais de lui communiquer votre mot de passe par messagerie ou téléphone. Si c'est le cas, vous êtes sûrement face à une tentative de piratage ou d'escroquerie : coupez court !

N'utilisez pas de mot de passe sur un ordinateur partagé

Les ordinateurs en libre accès que vous pouvez utiliser dans des hôtels, cybercafés et autres lieux publics peuvent être piégés et vos mots de passe peuvent être récupérés. Si vous devez utiliser un ordinateur qui n'est pas le vôtre, activez le mode de « navigation privée » du navigateur, qui permet d'éviter de laisser trop de traces informatiques. Veillez à bien fermer vos sessions après utilisation et n'enregistrez jamais vos mots de passe dans le navigateur. Enfin, dès que vous avez à nouveau accès à un ordinateur de confiance, changez au plus vite tous les mots de passe que vous avez utilisés sur l'ordinateur partagé.

Personnalisez les mots de passe des différents services auxquels vous accédez

De nombreux services proposent des mots de passe par défaut que vous n'êtes parfois pas obligé de changer. Ces mots de passe sont souvent connus des cybercriminels. Il est donc très important de les remplacer au plus vite par des mots de passe que vous contrôlez.

Choisissez un mot de passe particulièrement robuste pour votre messagerie

Votre adresse de messagerie est généralement associée à beaucoup de vos comptes en ligne. Cela permet notamment de recevoir les liens de réinitialisation des mots de passe de vos autres comptes. Un cybercriminel qui réussirait à pirater votre messagerie pourrait facilement utiliser la fonction « mot de passe oublié » des différents services auxquels vous pouvez accéder, comme votre compte bancaire, pour en prendre le contrôle. Votre mot de passe de messagerie est donc l'un des plus importants à protéger.

La double authentification pour renforcer la sécurité de vos accès

Également appelée « authentification forte », « vérification en deux étapes », « authentification à deux facteurs »... de plus en plus de services proposent cette option, et la Mgéfi le fera également bientôt. En complément de votre identifiant et de votre mot de passe, ces services vous demandent une confirmation que vous pouvez recevoir, par exemple, sous forme de code provisoire reçu par SMS ou par email, via une application ou une clé spécifique que vous contrôlez, ou encore par reconnaissance grâce à votre empreinte digitale. Ainsi grâce à cette confirmation, vous seul pourrez autoriser un nouvel appareil à se connecter aux comptes protégés.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur cybermalveillance.gouv.fr et cnil.fr

La sécurité numérique est aussi une préoccupation pour la Mgéfi. C'est pourquoi, tout au long de l'année, nous vous proposerons des articles dans la revue Couleurs afin que vous ayez les clés en main pour utiliser Internet tout en vous protégeant.

Dans cette démarche de prévention, nous vous proposons de découvrir, dès aujourd'hui, notre nouveau guide prévention « *Le numérique en toute sécurité* », disponible sur votre espace adhérent.



Le numérique en toute sécurité

Mgéfi
groupe mutuel C

 PRÉVENTION

« Avec vous, c'est mutuel ! », le podcast au cœur de la vie mutualiste

À l'heure de la mise en œuvre de la réforme de la Protection sociale complémentaire des fonctionnaires (PSC) et des transformations de grande ampleur qui l'accompagneront, la Mgéfi a souhaité s'adresser à tous ses adhérents, mais également à tous ceux qui désirent découvrir d'un peu plus près l'univers mutualiste, ses valeurs et ses engagements. Pour ce faire, la mutuelle a choisi un format audio accessible à tous et dans l'ère du temps : le podcast.

Quelles sont les valeurs mutualistes et quels sont les fondements de la mutualité en France ? Comment la réforme de la PSC va-t-elle bousculer cet environnement de la Fonction publique et quels sont ses enjeux ? Quelle sont les coulisses de la construction d'une offre santé ? Comment la Mgéfi est devenue le pôle Fonction publique du groupe Matmut ? Comment la Mgéfi place-t-elle la prévention au cœur de sa démarche et de sa relation adhérent ? Autant de questions et de thématiques riches et complémentaires qui ont nourri la production de cette série de cinq épisodes « Avec vous, c'est mutuel ! ». À travers un jeu d'interviews et d'éclairages sur des sujets parfois complexes, la mutuelle souhaite informer et partager son expertise, transmettre sa connaissance fine de la population des agents publics afin d'accompagner chacun dans leur compréhension d'un environnement mutualiste en pleine mutation.

Des témoignages et interviews d'experts pour tout comprendre

De mi-mars à mi-mai, la Mgéfi a publié toutes les deux semaines, l'un après l'autre, les épisodes de cette première série. Le format original qu'est le podcast permet de prendre le temps pour faire un effort de pédagogie et d'apporter la vision de la Mgéfi sur l'actualité du secteur et sur ses propres ambitions.

Bruno Caron, président de la Mgéfi, Dominique Combe, vice-présidente de la Mgéfi en charge de la PSC, Christian Pasquetti, directeur général de la Mgéfi ou encore Nicolas Gomart, directeur général du Groupe Matmut de même que des militants de la mutuelle ont ainsi pu éclairer les principaux enjeux.



Disponibles sur toutes les plateformes et téléchargeables gratuitement, retrouvez dès maintenant tous les épisodes du podcast « **Avec vous, c'est mutuel !** » :

- **Episode 1 :**
Les valeurs de la mutualité et l'ADN mutualiste de la Mgéfi.
- **Episode 2 :**
Réforme de la PSC : le décryptage de la Mgéfi.
- **Episode 3 :**
La Mgéfi, partenaire historique de la Fonction publique.
- **Episode 4 :**
Les coulisses de la construction d'une offre, l'exemple de VicTerria Santé destinée aux agents territoriaux.
- **Episode 5 :**
Reportage au cœur d'une action de prévention, regards croisés de militants et d'adhérents Mgéfi.



Découvrez notre nouvelle série de podcasts !



L'occasion : entre sobriété et risque de surconsommation

De nombreux Français achètent des produits de seconde main. Cette pratique, en plus d'être économique, est écologique. Mais paradoxalement, elle peut aussi conduire à acheter plus.

Le marché de l'occasion est en plein boom. Livres, vêtements, téléphones, meubles, jouets... ont désormais plusieurs vies. Les sites, applications et réseaux sociaux mettant en contact acheteurs et vendeurs, qu'ils soient particuliers ou professionnels, se sont multipliés. On retrouve même des espaces dédiés à la seconde main dans des magasins de grande distribution.

Faire des économies et préserver la planète

Si l'engouement pour la seconde main est important, c'est qu'elle permet de faire des économies. Les produits déjà utilisés, même très peu, sont bien entendu moins chers que ceux vendus neufs. Autre avantage : acheter d'occasion réduit son empreinte écologique. Elle offre la possibilité d'allonger la durée de vie des objets et s'inscrit donc dans une démarche d'achats écoresponsables. En choisissant des produits déjà utilisés qui autrement finiraient à la poubelle, on réduit nos déchets.

Le piège de consommer toujours plus

Revers de la médaille, les petits prix peuvent malheureusement inciter à surconsommer. Ainsi, pour un même budget, au lieu de prendre un seul produit, on va se permettre d'en choisir plusieurs et de succomber à des achats « coups de cœur ». Autre phénomène : certains revendent des biens de consommation pour pouvoir en racheter d'autres et ce, de manière plus ou moins frénétique. Cela a pour conséquence, là encore, d'augmenter le flux de colis à transporter, alourdissant l'empreinte carbone.

Un conseil : prendre le temps de la réflexion

Alors, pour éviter de tomber dans le piège, le premier réflexe est de consommer en fonction de ses besoins. Comme pour les achats neufs, mieux vaut prendre le temps de réfléchir et de comparer les offres pour ne pas être victime des sirènes du marketing des plateformes de seconde main. Dans tous les cas, privilégiez autant que possible l'achat local, la remise en main propre avec le revendeur pour limiter l'impact écologique lié au transport, et de pouvoir répondre à une seule question : en ai-je vraiment besoin ?

Les Français et la seconde main

Acheter d'occasion entre de plus en plus dans les habitudes des Français : cette pratique s'inscrit dans la « norme » pour 54 % des personnes interrogées dans l'étude « Les objets d'occasion : surconsommation ou sobriété ? », publiée par l'Agence de la transition écologique (Ademe) en novembre 2022. C'est même une source de fierté pour 81 % des sondés et 91 % estiment qu'il s'agit d'une pratique bénéfique pour l'environnement. Mais 86 % des Français trouvent aussi que l'occasion permet d'acheter plus pour moins cher et 84 % que cela permet d'économiser pour s'offrir des loisirs.

NOUS AVONS AIMÉ

Pour une Meilleure Santé, la chaîne de vidéos santé

Dans le cadre du programme Mgéfi Prévention, en accord avec le Secrétariat général des ministères économiques et financiers, la mutuelle a choisi de soutenir PuMS dans la réalisation de nouveaux contenus axés sur le thème « activité physique et bien-être ». Plusieurs vidéos, de différents formats, ont ainsi été réalisées et diffusées sur la chaîne Youtube PuMS, Pour une Meilleure Santé. Présentées par le Pr Boris Hansel, endocrinologue et nutritionniste, les vidéos ont pour objectif de parler au plus grand nombre de sujets santé et prévention. En 2024, la Mgéfi et PuMS, ce sont pas moins de six webconférences et une vidéo chaque moi qui sont partagées sur les bénéfices de l'activité physique.

**Retrouvez la chaîne PuMS sur Youtube
ou via ce QR Code**



Staying Alive, l'application pour sauver des vies

Gratuite et disponible pour iOS et Android, l'application mobile Staying Alive cartographie les défibrillateurs cardiaques recensés en France et propose des tutoriels sur le comportement et les gestes de premiers secours à adopter en cas d'arrêt cardiaque. Elle offre aussi la possibilité de s'inscrire en tant que citoyen sauveteur volontaire. Il suffit de garder la géolocalisation de son smartphone activée pour être sollicité afin d'intervenir sur un arrêt cardiaque à proximité en attendant l'arrivée des secours, que ce soit en allant chercher un défibrillateur ou en commençant à prodiguer un massage cardiaque. Soutenue par des partenaires tels que le ministère de l'Intérieur ou la Fédération nationale des sapeurs-pompiers de France, l'association à l'initiative a pour objectif de lutter contre la mortalité liée aux arrêts cardiaques.

STAYING ALIVE



Aidez-nous à sauver des vies



Pur et Sensé, le podcast santé naturelle

Qu'est-ce que la "santé naturelle" ? Les remèdes naturels sont-ils vraiment efficaces ? Par quoi commencer ? Tous les quinze jours, Véronique Mounier, docteur en pharmacie et praticienne en micronutrition, vous emmène à la découverte des médecines naturelles avec des invités prestigieux : médecins, nutritionnistes, psychologues, chercheurs, mais aussi personnalités publiques qui ont intégré la santé naturelle à leur quotidien. Pur et Sensé, ce sont des entretiens, des conseils pratiques, des astuces et des chiffres clés, pour enfin y voir plus clair dans la jungle des médecines naturelles et surtout, développer les bons réflexes de santé au naturel.

Ce podcast est disponible, à tout moment, sur toutes les plateformes d'écoute.



Étiquetable, 1^{ère} application de cuisine collaborative

Lancée en septembre 2017 et créée en partenariat avec l'Agence de l'Environnement et de la maîtrise de l'énergie, Étiquetable rassemble de nombreux outils pour apprendre à s'alimenter autrement : fruits et légumes de saison, poissons menacés/ à préserver, recettes bas carbone, restaurants engagés.... 78 % des Français manquent d'information sur l'impact environnemental et sur la santé des aliments qu'ils consomment. Plutôt que d'analyser des produits en rayon, Étiquetable guide l'utilisateur dans ses choix grâce à une base de données de recettes durables, conçues pour lutter contre le gaspillage et avec des produits locaux et de saison.

Téléchargement disponible gratuitement depuis Google Play et l'App Store.



RENDEZ-VOUS



26 ET 27 JUIN

27^e Assemblée générale de la Mgéfi, à Grenoble

Cette année, vos délégués se donnent rendez-vous à Grenoble afin de voter les décisions réglementaires et statutaires, d'échanger et se projeter sur les perspectives de la mutuelle. L'occasion de faire un point d'étape sur cette première année dans l'univers de la SGAM Matmut ou encore d'évoquer les prochains grands chantiers liés à la réforme de la PSC (Protection sociale complémentaire).

Vous retrouverez le compte rendu de cette 27^e Assemblée générale dans votre revue Couleurs de septembre.



14 JUIN

Journée mondiale des donneurs de sang

Cette manifestation permet de remercier les donneurs de sang volontaires, bénévoles, du geste salvateur qu'ils font en donnant leur sang, et de sensibiliser à la nécessité de dons de sang réguliers pour assurer la qualité, la sécurité et la disponibilité de sang et de produits sanguins pour les patients qui en ont besoin. Les transfusions de sang et de produits sanguins contribuent à sauver des millions de vies chaque année, aident à prolonger la vie de patients souffrant de maladies mortelles en améliorant leur qualité de vie, et jouent aussi un rôle essentiel dans les soins de la mère et de l'enfant, et lors des interventions d'urgence.

Pour en savoir plus : www.dondusang.efs.sante.fr



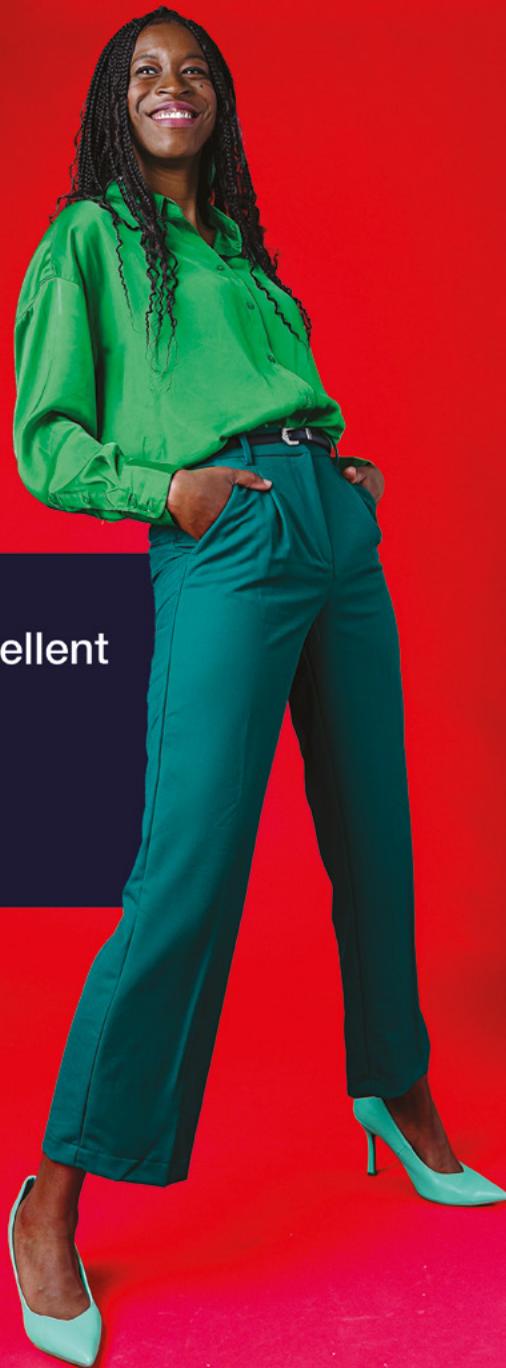
TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

L'agenda prévention, pensez-y !

Toute l'année, des actions de prévention thématiques sont organisées par la Mgéfi sur l'ensemble du territoire métropolitain et ultramarin, pour tous ses adhérents, afin de leur donner les clés afin de rester une bonne santé. Prévention du diabète, des maladies cardiovasculaires, de l'insuffisance rénale ou encore santé buccodentaire, des spécialistes répondent à vos questions lors d'événements dédiés ou à travers des webconférences. Pour connaître le programme des actions de prévention à venir, rendez-vous sur l'agenda prévention disponible depuis votre espace adhérent.

Note Trustpilot 4,4/5

Merci à tous !



MGEFI est noté Excellent

Basé sur 4 719 avis



★ Trustpilot

Anticipez vos obsèques aujourd'hui pour soulager vos proches demain



Un capital flexible
allant de 3500
à 10 000 €



Pas de sélection
médicale ni de
questionnaire
de santé



5 modalités
de paiement
au choix



Des services
d'assistance
inclus



Faites un bilan personnalisé
avec votre conseiller Mgéfi au

09 74 75 29 29

Appel non surtaxé | Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30

Document non contractuel - Prestations servies selon les dispositions prévues par la notice d'information

PSO est un contrat assuré par CNP Assurances - Siège social : 4 promenade Cœur de Ville 92130 Issy-les-Moulineaux - Société anonyme au capital de 686 618 477 euros entièrement libéré - 341 737 062 RCS Nanterre- Entreprise régie par le code des assurances