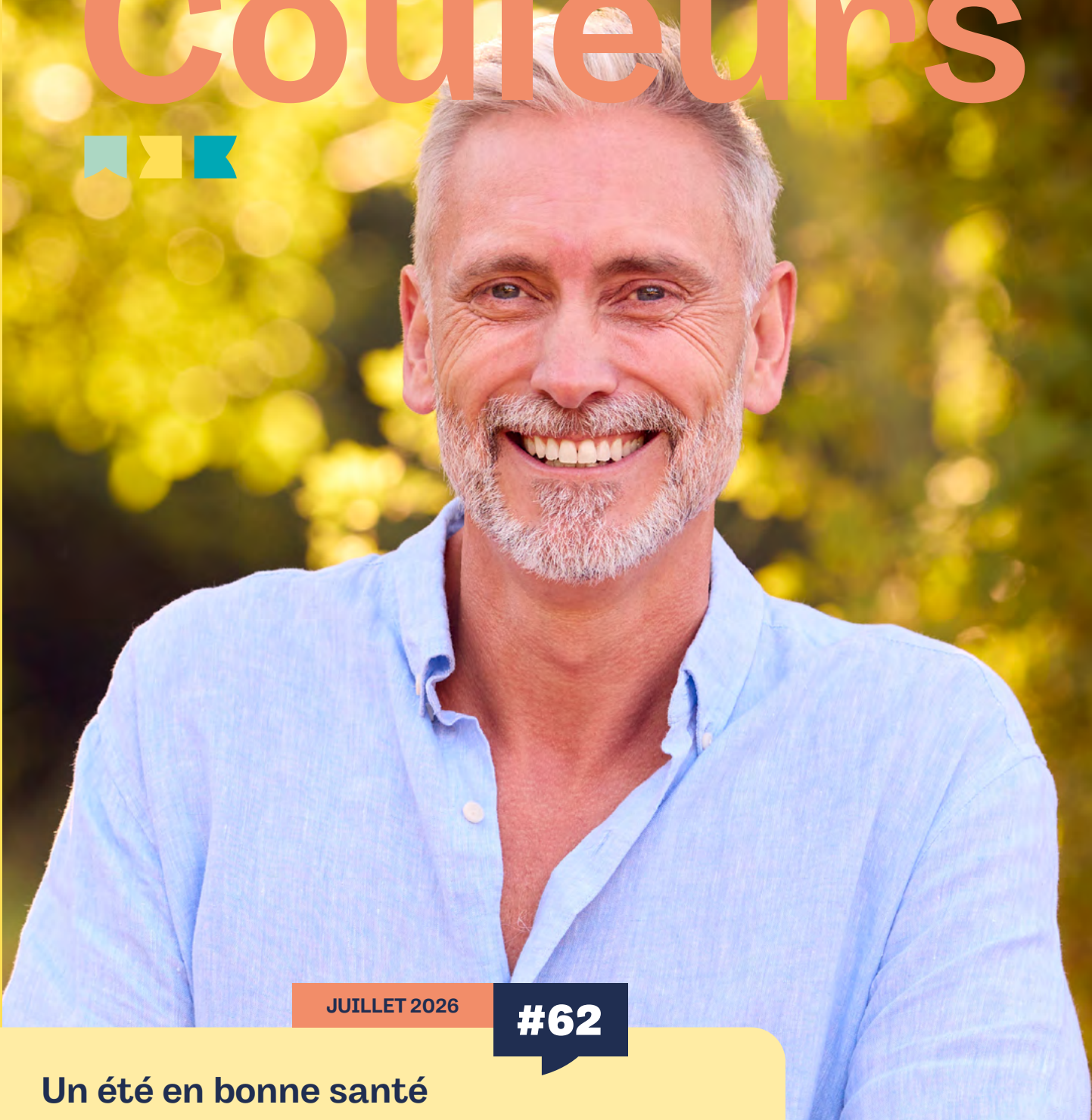


Le magazine trimestriel de la Mgéfi

Couleurs



JUILLET 2026

#62

Un été en bonne santé

- Téléconsultation médicale : un médecin dans la poche, même en vacances !
- Décryptage : 60 % des cancers du foie pourraient être évités
- Hypertension, diabète, cholestérol : les complices de l'AVC
- Fondation de l'avenir : derrière chaque traitement, un donateur

Mgéfi
groupe matmut

Sommaire



4

Une Assemblée générale entre héritage et avenir



8

La Mgéfi et le RESP : un partenariat au service de ceux qui font vivre l'intérêt général



12

Prévention : Un été l'esprit léger



26

Réunions d'information

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 : 60 500 exemplaires - Dépôt légal : juillet 2026 - Commission paritaire : n° 0328 M 08209 - ISSN 2112-2636 - Le numéro TTC : 0,60 €. **Directeur de la publication** : D. Debord. **Directeur de la rédaction** : FG. Egretier. **Rédaction** : D. Debord, J. Roios, Fondation de l'avenir. **Nous contacter** : couleurs@mgefi.fr **Administration et siège social** : 6, rue Bouchardon - CS 50070 75481 - Paris Cedex 10. **Conception** : B. Bastien. **Crédit photos** : Getty Images. **Impression** : Desbouis Grésil, ZI du Bac d'Ablon - 10-12, rue Mercure, 91230 Montgeron.

“ **Fidèles à notre histoire, confiants dans l’avenir** ”



Didier Debord
Président de la Mgefi

Chères adhérentes, chers adhérents,

Le 20 juin dernier, à Bordeaux, les délégués de la Mgefi ont pris une décision importante. Au terme d'échanges riches, responsables et empreints d'émotion, ils ont adopté à l'unanimité le projet de fusion-absorption permettant la création de **Matmut Santé Prévoyance**, nouvelle mutuelle qui réunira la Mgefi et la Mutuelle Ociane Matmut à compter du 1^{er} janvier 2027.

Ce vote marque l'aboutissement de plusieurs mois de réflexion et de travail collectif. Face aux bouleversements profonds de notre environnement, **nous avons fait le choix de l'anticipation et de la responsabilité**. Il ne s'agit ni d'un renoncement ni d'un effacement, mais d'une nouvelle étape destinée à préserver l'essentiel : **la qualité de votre protection, la continuité de nos services, l'avenir de nos collaborateurs et la pérennité de nos engagements mutualistes**.

Demain, au sein de Matmut Santé Prévoyance, notre expertise de la Fonction publique, notre culture de la prévention, notre réseau militant et notre connaissance des besoins des agents publics continueront de vivre et de se développer.

La Mgefi change de forme, mais son histoire ne s'arrête pas. Elle se prolonge dans un ensemble plus solide, disposant de moyens renforcés pour protéger durablement ses adhérents. **Nous abordons donc cette nouvelle étape avec sérénité, confiance et la volonté intacte de rester proches de chacune et chacun d'entre vous**.

Cette confiance dans l'avenir ne doit cependant pas nous conduire à relâcher notre vigilance. Lors de son Assemblée générale du 25 juin, la Mutualité Française a lancé un appel solennel face aux nouveaux transferts de dépenses que le Gouvernement envisage de faire supporter aux complémentaires santé, et donc, en définitive, aux ménages et aux entreprises.

Taxer la santé et dérembourser les soins, ce n'est pas réformer. Transférer deux milliards d'euros supplémentaires vers les mutuelles ne résoudra ni les difficultés d'accès aux soins, ni les déserts médicaux, ni l'absence de médecin traitant pour des millions de personnes. Ces mesures purement comptables risqueraient, au contraire, d'augmenter le coût des couvertures et d'aggraver les inégalités.

La Mgefi s'associe pleinement à cet appel. Une réforme durable de notre système de santé suppose un diagnostic partagé, un véritable débat démocratique et l'association de toutes les parties prenantes : Assurance maladie, mutuelles, professionnels de santé, partenaires sociaux, patients et élus. Notre modèle de protection sociale n'est pas une charge dont il faudrait progressivement se délester : il constitue un bien commun qu'il nous appartient de défendre, de moderniser et de transmettre.

Je tiens enfin à adresser mes chaleureuses félicitations à **Éric Chenut**, réélu à la présidence de la Mutualité Française. Son engagement et sa détermination seront précieux pour porter la voix des mutuelles et défendre une protection sociale solidaire, universelle et accessible à toutes et tous.

Dans cette période de transformation, une même conviction continuera de nous guider : **rester fidèles à nos valeurs pour mieux préparer l'avenir**.

Paris, le 29 juin 2026

Une Assemblée générale entre héritage et avenir

Réunis le 20 juin à Bordeaux, les délégués de la Mgéfi ont vécu une Assemblée générale particulière et décisive pour les années à venir. Au-delà des traditionnels temps d'échanges et de présentation des résultats, cette édition 2026 marquera durablement l'histoire de la mutuelle.

Après vingt années d'existence au service des agents publics, la Mgéfi s'apprête à ouvrir un nouveau chapitre de son histoire. En effet, après avoir pu faire part de leurs interrogations et de leurs attentes auprès des élus de la mutuelle, les délégués de la Mgéfi ont adopté à l'unanimité la résolution entérinant officiellement le rapprochement avec la mutuelle Ociane Matmut, donnant ainsi naissance à une nouvelle mutuelle : **Matmut Santé Prévoyance**. Une décision fondatrice qui sera effective à compter du 1^{er} janvier 2027, sous réserve des dernières étapes réglementaires et du dialogue social en cours.

Ce vote vient concrétiser plusieurs mois de réflexion et de constructions communes autour d'un projet partagé qui vise à renforcer durablement la capacité de la mutuelle à protéger ses adhérents dans un environnement en profonde mutation,

tout en préservant ses valeurs, son expertise et son engagement auprès des agents publics. Cette décision permet également d'assurer la sauvegarde de l'intégralité des emplois au sein de la Mgéfi, transférant toutes nos ressources et notre expertise dans la nouvelle entité.

Si l'avenir était au cœur des débats, l'émotion était également présente tout au long de la journée. Pour de nombreux délégués, administrateurs et militants, cette Assemblée générale constituait ce qui devrait être la dernière assemblée sous les couleurs de la Mgéfi. L'occasion de mesurer le chemin parcouru depuis la création de la mutuelle, de saluer l'engagement de celles et ceux qui ont contribué à son développement et de rendre hommage à vingt années d'histoire mutualiste au service de la Fonction publique.

Entre fierté du parcours accompli et enthousiasme pour les perspectives à venir, les participants ont ainsi vécu un moment particulièrement symbolique. Un moment de transition, mais aussi de transmission, qui témoigne de la capacité du mouvement mutualiste à se réinventer tout en restant fidèle à ses valeurs de solidarité, de proximité et d'engagement.





Une décision tournée vers l'avenir

Depuis le début du vingtième siècle, la Mgéfi et les mutuelles qui l'ont précédée, accompagnent les agents, actifs comme retraités des ministères économiques et financiers. Cela a permis à la Mgéfi de développer une expertise reconnue en matière de santé, de prévoyance, de prévention, portée par des équipes engagées et un réseau militant particulièrement actif sur l'ensemble du territoire.

L'année 2025 a marqué partiellement la fin de cette histoire. La perte du marché de la protection sociale complémentaire des ministères économiques et financiers a constitué un choc pour notre mutuelle et ses adhérents. Face à cette situation, la Mgéfi a agit en engageant le plan Rebond 2026 permettant la poursuite de son développement et de préparer sereinement l'avenir.

La création de Matmut Santé Prévoyance s'inscrit dans cette dynamique et dans cet avenir. Cette nouvelle mutuelle qui réunira les savoir-faire complémentaires des mutuelles Mgéfi et Ociane Matmut est appelée à devenir un acteur fort de la santé et de la prévoyance au bénéfice des particuliers, des professionnels, des entreprises, des travailleurs indépendants ainsi que des agents des trois versants de la Fonction publique.

Pour vous adhérents de la Mgéfi, cette évolution vise avant tout à garantir la continuité de votre protection, à maintenir la qualité de service et renforcer votre prise en charge en matière de santé et prévoyance, avec en ligne de mire notre volonté de conserver un lien de proximité avec toutes et tous, comme nous avons toujours su le faire.





L'expertise de la Mgéfi au cœur du projet

Au sein de Matmut Santé Prévoyance, la Mgéfi apportera sa connaissance approfondie de la Fonction publique, son expertise des besoins des agents publics et de leurs familles, sa culture de la prévention ainsi que son engagement social et militant.

« Ce vote constitue une étape historique pour notre mutuelle. La Mgéfi change de forme, mais elle ne disparaît pas. Son expertise, ses valeurs et son engagement continueront de vivre au sein de Matmut Santé Prévoyance. Nous avons fait le choix d'un projet qui permet de préserver l'essentiel : la qualité de la protection offerte à nos adhérents, l'avenir et les expertises de nos collaborateurs et la force de notre modèle mutualiste. Et c'est en toute confiance en l'avenir que je donne rendez-vous à nos adhérents, à la rentrée, pour leur présenter cette nouvelle mutuelle et échanger directement avec eux lors de rencontres adhérent », souligne Didier Debord, président de la Mgéfi.

Une journée placée sous le signe du rassemblement

À l'issue de L'Assemblée générale de la Mgéfi qui s'est tenue le matin du 20 juin, l'ensemble des délégués a rejoint ceux de Mutuelle Ociane Matmut au Palais de la Bourse de Bordeaux pour assister à l'Assemblée générale de Matmut Santé Prévoyance.

Cette rencontre a permis aux élus des deux mutuelles d'échanger sur leurs expériences respectives, leurs engagements et les attentes des adhérents qu'ils représentent. Un moment de dialogue et de convivialité qui a illustré la volonté commune de construire ensemble l'avenir de cette nouvelle mutuelle.

Une nouvelle étape s'ouvre désormais pour la Mgéfi, avec la volonté de faire vivre, au sein de Matmut Santé Prévoyance, le meilleur de deux mutuelles engagées au service de leurs adhérents.





QU'EST-CE QUI CHANGE POUR VOS CONTRATS ET GARANTIES ?

Vous n'avez rien à faire ou à anticiper. Seul le nom de la mutuelle sera différent. Avec Matmut Santé Prévoyance, vous conservez les mêmes garanties et services qu'aujourd'hui. En résumé : tout change mais, pour vous, rien ne change !



LE GROUPE MATMUT EN CHIFFRES

Groupe mutualiste français, membre de la Mutualité Française, le Groupe Matmut est, avec 5 millions de sociétaires et 8,9 millions de contrats d'assurance gérés à fin 2025, un acteur majeur sur le marché français de l'assurance.

La mutuelle Ociane Matmut, quant à elle, affiche en 2025 des chiffres solides avec plus d'1 million de personnes protégées pour un chiffre d'affaires brut HT de près de 585 millions d'euros. La Mgéfi entre elle aussi dans l'aventure Matmut Santé Prévoyance, aux côtés d'Ociane Matmut, forte de 223 000 personnes protégées en santé et de 162 000 contrats en prévoyance (NDLR : au 30/04/2026).



RETROUVEZ LES DATES DES RENCONTRES ADHÉRENTS PRÈS DE CHEZ VOUS PAGES 26 ET 27 DE VOTRE REVUE !



Paroles de vos délégués

« Le réseau militant c'est notre force et on va le mettre au service de la nouvelle Matmut Santé Prévoyance ! »

« J'ai voté en toute confiance après avoir entendu les échanges. Je suis serein. La Mgéfi n'est pas morte, elle renaît ! »

« Les délégués ont été responsables et lucides pour défendre les adhérents et les salariés »

« Nous venons de participer à une transformation historique mais nécessaire »



La Mgéfi et le RESP : un partenariat au service de ceux qui font vivre l'intérêt général



Dans un contexte où la Fonction publique se transforme en profondeur, certains rapprochements ont du sens. Celui entre la Mgéfi et le Réseau des écoles de service public répond clairement à ces récentes mutations.

En s'associant au RESP, la Mgéfi ne signe pas simplement une convention : elle affirme une ambition. Celle d'accompagner les agents publics tout au long de leur parcours, depuis leur formation jusqu'à l'exercice de leurs responsabilités.

Une mutuelle historiquement engagée aux côtés des agents publics

La Mgéfi n'arrive pas par hasard dans cet écosystème. Elle y est légitime. Seule mutuelle référencée par les ministères économiques et financiers pendant près de 20 ans, elle protège aujourd'hui près de 250 000 personnes et incarne, une vision engagée de la protection sociale : solidaire, accessible et profondément ancrée dans les réalités du service public.

Au sein du groupe Matmut, elle porte une mission claire : être le pôle de référence pour les agents publics. Et cela passe autant par la couverture santé que par la prévention, l'accompagnement et la pédagogie.

Car protéger, ce n'est plus seulement rembourser. C'est anticiper, informer, et agir en amont.

Le RESP, fabrique des talents publics de demain

Face à elle, le RESP joue un rôle tout aussi stratégique. Le Réseau des écoles de service public fédère 35 établissements qui forment chaque année des milliers d'élèves et futurs hauts fonctionnaires. Autrement dit : celles et ceux qui piloteront demain les politiques publiques.

Le RESP n'est pas qu'un réseau académique. C'est un lieu d'échanges, de réflexion et d'innovation sur les grands enjeux du service public : transformation de l'État, attractivité des métiers, qualité de vie au travail. S'y associer, c'est être au cœur du réacteur.

Un partenariat qui dépasse le cadre institutionnel

Ce partenariat repose sur une évidence : la convergence des valeurs. Intérêt général, solidarité, engagement. Des mots souvent galvaudés, mais ici très concrets.

En pratique, cette collaboration ouvre la voie à des actions utiles et tangibles :

- interventions et modules de formation sur la protection sociale complémentaire,
- actions de sensibilisation à la santé mentale et au bien-être au travail,
- participation à des événements et temps forts du réseau,
- accompagnement des élèves dans leur compréhension des enjeux de santé publique.

La Mgéfi ne se contente pas d'être présente : elle contribue activement à la formation des agents.

Former aujourd'hui, protéger demain

Ce partenariat raconte quelque chose de plus large : une évolution du rôle des acteurs de la protection sociale.

Être légitime, aujourd'hui, ce n'est pas seulement couvrir un risque. C'est comprendre les transformations du travail public, dialoguer avec les futurs agents, et participer à leur montée en compétence.

En s'associant au RESP, la Mgéfi fait un pari stratégique : celui de la proximité avec les générations futures de la Fonction publique. Car mieux on comprend ceux que l'on protège... mieux on les protège.

Patients : des droits solides... mais encore trop peu appliqués

Choisir son traitement, accéder à son dossier médical, refuser un acte : en France, les droits des patients sont aujourd'hui clairement inscrits dans la loi. Sur le papier, le modèle est même l'un des plus protecteurs d'Europe. Dans les faits, leur application reste parfois fragile.

Il y a encore vingt ans, la relation médecin-patient reposait largement sur une logique d'autorité. Le praticien savait, le patient suivait. Tout bascule avec la loi du 4 mars 2002, portée par Bernard Kouchner. Ce texte fondateur consacre une idée simple mais révolutionnaire : **le patient devient décisionnaire de sa propre santé.**

Désormais, aucun acte médical ne peut être effectué sans un consentement « libre et éclairé ». Autrement dit : comprendre avant d'accepter.

Le droit de savoir... vraiment !

C'est la pierre angulaire du système. Chaque patient a le droit d'être informé sur :

- son état de santé,
- les traitements proposés,
- les risques éventuels,
- les alternatives possibles.

En théorie, tout doit être dit. En pratique, la qualité de l'information dépend encore beaucoup du temps disponible et de la pédagogie du professionnel. Même logique pour le dossier médical : il est accessible à tout moment. Une avancée majeure pour la transparence, même si peu de patients osent encore en faire la demande.

Dignité, secret, respect : des fondamentaux non négociables

Au-delà des décisions médicales, le patient dispose de droits essentiels :

- respect de la dignité,
- protection de la vie privée,
- confidentialité des informations de santé.

Le secret médical reste une règle stricte. Mais à l'ère du numérique et du partage de données, il est régulièrement mis à l'épreuve.

Des droits confrontés à la réalité du terrain

C'est là que le bât blesse. Surcharge des hôpitaux, manque de temps, tensions dans les services... Dans ce contexte, informer longuement un patient ou recueillir un consentement approfondi devient parfois un luxe. Résultat : un décalage persistant entre le droit et la pratique.

Certaines études (DREES, Défenseur des droits, associations de patients) montrent que de nombreux patients n'ont pas compris leur traitement, n'osent pas poser de questions ou ignorent tout simplement leurs droits.

Dire « non » : un droit encore inconfortable

Refuser un traitement, même vital, est un droit fondamental. Mais c'est aussi l'un des plus difficiles à exercer. Face à l'autorité médicale, au stress ou à l'urgence, beaucoup de patients n'osent pas. Et pourtant, la règle est claire : **le dernier mot revient toujours au patient**, sauf cas très spécifiques (urgence vitale avec impossibilité de s'exprimer, par exemple).

La loi permet aussi de garder le

contrôle lorsque l'on ne peut plus s'exprimer par le biais :

- de la personne de confiance, consultée si le patient ne peut plus donner son avis ;
- des directives anticipées, qui fixent à l'avance ses choix sur la fin de vie.

Ces dispositifs restent encore marginaux. Par manque d'information, mais aussi parce qu'ils obligent à se projeter dans des situations que beaucoup préfèrent éviter.

Le vrai enjeu : passer du droit au réflexe

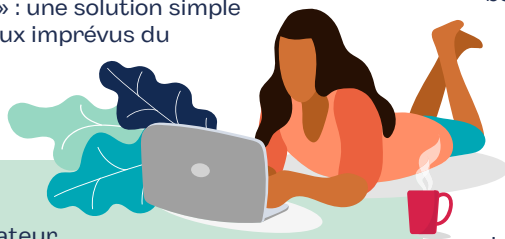
Au fond, connaître ses droits ne suffit pas. Encore faut-il les utiliser. Poser une question, demander des explications, prendre le temps de comprendre avant de décider : ce ne sont pas des caprices, mais des réflexes essentiels. Dans un système de santé parfois sous pression, les patients ont un rôle à jouer pour rééquilibrer la relation. **Non pas contre les soignants, mais avec eux.** Parce qu'un patient informé n'est pas un patient "difficile". C'est un patient acteur. Et souvent, un patient mieux soigné.

Téléconsultation médicale : un médecin dans la poche, même en vacances

Un enfant qui se réveille avec une otite à 22 heures sur son lieu de vacances. Une allergie qui n'apparaît jamais au bon moment. Une ordonnance à renouveler alors que le cabinet médical du coin affiche complet jusqu'à la semaine suivante... Les problèmes de santé ne prennent jamais vraiment de congés.

Heureusement, aujourd'hui, consulter un médecin ne signifie plus forcément courir après un rendez-vous ou patienter des heures en salle d'attente. Grâce à la téléconsultation médicale, il est possible d'échanger rapidement avec un professionnel de santé depuis chez soi, au bureau, dans le train... ou même depuis sa location de vacances au bord de la mer.

Et c'est justement pendant les vacances que ce service prend tout son sens. Trouver un médecin dans une région inconnue peut vite devenir compliqué, surtout en pleine période estivale. La téléconsultation devient alors en quelque sorte « l'autre médecin de garde des vacances » : une solution simple et rassurante face aux imprévus du quotidien.



Un smartphone, une tablette ou un ordinateur suffisent pour consulter sans se déplacer. Le service permet notamment de faire face à de nombreuses situations :

- impossible d'obtenir un rendez-vous rapidement ;
- médecin traitant indisponible ;
- besoin d'un avis médical le soir ou le week-end ;
- problème de santé pendant un déplacement ;
- difficulté à se déplacer avec un enfant malade.

En résumé : consulter où l'on veut, quand on veut.

Comment accéder aux programmes Santéclair ?

1. Vous devez déjà avoir ouvert un compte MySantéclair, en passant préalablement par votre espace adhérent (accès direct depuis la page d'accueil → Mes services)
2. RDV sur le site ou l'appli mobile MySantéclair, connectez-vous avec vos identifiants et cliquez sur l'icône du ou des programmes que vous souhaitez tester
3. Téléchargez l'application mobile, cliquez sur « j'ai déjà un compte », puis sur « me connecter via partenaire » et sélectionnez « MySantéclair »
4. Connectez-vous avec les identifiants de votre compte « MySantéclair »
5. Pour les prochaines connexions, vous pourrez passer directement par les applications mobiles, en cliquant sur « J'ai déjà un compte »

Santéclair : la téléconsultation incluse dans la garantie Mgéfi

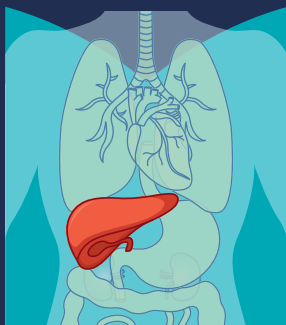
Pour les adhérents de la Mgéfi, ce service de téléconsultation est inclus dans les garanties santé via Santéclair. Accessible 24h/24 et 7j/7, sans avance de frais, il permet de consulter rapidement un médecin généraliste mais aussi d'accéder à plus de 15 spécialités : pédiatrie, dermatologie, gynécologie, psychiatrie, ophtalmologie, dentisterie...

Contrairement à certaines idées reçues, la téléconsultation ne se limite pas aux « petits bobos ». Troubles digestifs, infections urinaires, problèmes dermatologiques, renouvellement temporaire d'ordonnance ou encore premières interprétations de résultats médicaux peuvent être pris en charge à distance lorsque la situation le permet.

Le parcours est conçu pour être simple et rapide : connexion à l'espace adhérent, choix du praticien ou de la spécialité, puis échange en visio dans un environnement sécurisé.

À l'issue de la consultation, le médecin peut transmettre un compte rendu et, si nécessaire, une ordonnance valable en pharmacie. Les échanges restent bien entendu confidentiels et protégés par le secret médical.

Attention toutefois : la téléconsultation ne remplace pas totalement les consultations en cabinet, notamment lorsqu'un examen physique est nécessaire. Mais elle constitue aujourd'hui une réponse concrète aux difficultés d'accès aux soins et aux contraintes du quotidien, y compris à plusieurs centaines de kilomètres de chez soi.



Ce chiffre concerne le cancer du foie le plus fréquent : le carcinome hépatocellulaire. Les données épidémiologiques sont claires : la majorité des cas est liée à des facteurs de risque

modifiables. Autrement dit, des causes sur lesquelles il est possible d'agir.



Historiquement, les infections virales (hépatites B et C) ont longtemps été les premières responsables.

Elles entraînent des inflammations chroniques du foie pouvant évoluer vers un cancer. Bonne nouvelle : la vaccination contre l'hépatite B et les traitements curatifs de l'hépatite C ont déjà permis de réduire significativement leur impact.

Le chiffre

60%

C'est la part des cancers du foie qui pourraient être évités

Source : The Lancet



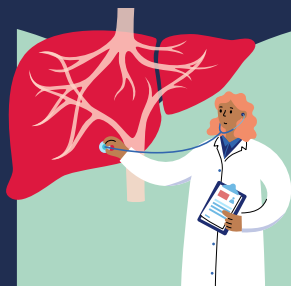
Résultat : le cancer du foie se soigne de mieux en mieux, mais il reste largement évitable. Un paradoxe persiste car la

médecine progresse, tandis que les modes de vie continuent d'alimenter la maladie. Sans action forte, le nombre de nouveaux cas pourrait doubler d'ici 2050. À l'inverse, une politique de prévention efficace et les avancées de la recherche pourraient éviter jusqu'à 15 millions de décès en 25 ans.



Aujourd'hui, d'autres facteurs, liés aux modes de vie, prennent le relais : consommation excessive d'alcool, surpoids et obésité,

alimentation ultra-transformée, sédentarité, etc. Ces habitudes favorisent des maladies du foie comme la cirrhose et la stéatose hépatique non alcoolique (maladie du "foie gras"), qui sont des terrains propices au développement du cancer. Plus que jamais, la prévention est un outil indispensable pour alerter et éduquer la population à devenir acteur de sa santé. Dépistage des hépatites, vaccination incomplète, banalisation de l'alcool, explosion de l'obésité... L'enjeu est clair : sensibiliser dès le plus jeune âge pour ancrer durablement des comportements favorables à la santé.



Côté traitements, les progrès sont réels et porteurs d'espoir. On note près de 95 % de guérison pour l'hépatite C grâce aux antiviraux,

l'immunothérapie et les thérapies ciblées se développent, le dépistage précoce qui permet des greffes de foie à temps.

Un été l'esprit léger

L'été, synonyme de soleil, de chaleur et "normalement" de vacances pour un grand nombre d'entre nous, est presque là ! Même si nous l'attendons avec impatience, il ne faut pas négliger pour autant les mesures de sécurité essentielles pour préserver sa santé, sa peau et ses yeux. Nous vous donnons quelques conseils pour vous aider à passer un bel été.

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. 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.



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.

N'attendez pas les premiers effets des fortes chaleurs.



MAUX DE TÊTE



CRAMPES



NAUSÉES

Protégez-vous



RESTEZ AU FRAIS



BUVEZ DE L'EAU

EN CAS DE MALAISE, APPELEZ LE 15

Pour plus d'informations :
0 800 06 66 66 (appel gratuit)
meteo.fr • #canicule

Protéger sa peau

Comment choisir la bonne crème solaire ?

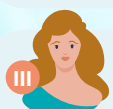
C'est une habitude incontournable à adopter avant de s'exposer. La crème solaire est indispensable pour protéger votre peau des coups de soleil et préserver votre capital soleil, c'est-à-dire la quantité de rayons solaires que chaque individu est capable d'absorber tout au long de sa vie. Ce capital 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.



Pour les enfants, ne vous posez pas de question ! Choisissez toujours un **indice 50**. Il est indispensable de protéger au maximum les plus jeunes en les couvrant. L'exposition au soleil pendant l'enfance est la principale cause de mélanome à l'âge adulte. Avant ses 1 an, un enfant ne doit jamais être exposé au soleil.

Déterminez votre phototype

Protection conseillée

	Caractéristiques	Coup de soleil	Bronzage	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

Comprendre le SPF des crèmes solaires

LE SPF (Sun Protection Factor) est une indice de protection solaire qui mesure la capacité d'une crème à filtrer les rayons UVB, responsables des coups de soleil. Concrètement : un SPF 30 signifie que la peau mettra environ 30 fois plus de temps à rougir qu'en l'absence de protection (dans des conditions idéales). **Plus le SPF est élevé, plus la protection contre les UVB est importante.** Le SPF ne renseigne pas directement sur la protection contre les UVA (responsables du vieillissement cutané). Vérifiez la mention "UVA" ou "large spectre".

Attention : aucune crème ne protège à 100 %, d'où la nécessité d'en réappliquer toutes les 2 heures, et après baignade ou transpiration, de porter des vêtements couvrants ou de ne pas s'exposer entre 11h et 16h.



Protéger ses yeux

Lunettes de soleil : attention danger !

Seule 45 % de l'énergie solaire qui arrive jusqu'à la Terre est perçue comme de la lumière visible. Le reste sont des rayons invisibles, dont les UV et les infrarouges, qui peuvent avoir des conséquences irréversibles sur notre vue. Pour se protéger, que l'on soit petit ou grand, une seule solution : s'équiper de solaires de qualité. Mais attention, les ultraviolets pénètrent de façon plus ou moins profonde dans l'œil selon sa structure et l'âge de la personne. Les enfants, de par la fragilité et l'immaturation de leur système visuel, y sont particulièrement vulnérables. Toutes les lunettes de soleil ne se valent pas, avant d'en acquérir une paire, vérifiez bien qu'elles répondent à la réglementation européenne. Le marquage CE doit figurer sur l'étiquette ou être gravé sur la monture. Celui-ci garantit que les verres ont été spécifiquement traités pour filtrer les UV. La catégorie de protection, de 0 à 4, doit aussi être indiquée. Avec un niveau 3 et une mention UV 400 (qui indique un filtrage à 100% des UV), vos yeux seront bien protégés.

Pensez également à vérifier la présence de la certification Afnor, qui garantit la bonne qualité des traitements utilisés pour le filtrage des rayons solaires. Enfin, la forme de la monture est également très importante. Elle doit être suffisamment couvrante pour éviter que les UV ne passent par les côtés. En effet, 60 % de la lumière qui pénètre dans l'œil ne rentre pas de face mais latéralement. De même, choisissez plutôt des verres galbés qui enveloppent bien l'œil.

Attention aux verres teintés !

Sachez enfin que c'est la matière du verre et la façon dont il a été traité qui filtre les UV et non pas sa teinte. Un verre teinté qui ne filtre pas 100 % des UV ne fait que limiter l'éblouissement, et n'a donc rien à voir avec le degré de protection. Porter ce type de lunettes est encore plus dangereux que de ne rien mettre du tout : derrière les verres, comme le niveau de la luminosité

baisse sous l'effet de la teinte, la pupille se dilate, laissant ainsi pénétrer une plus grande quantité d'UV dans l'œil.





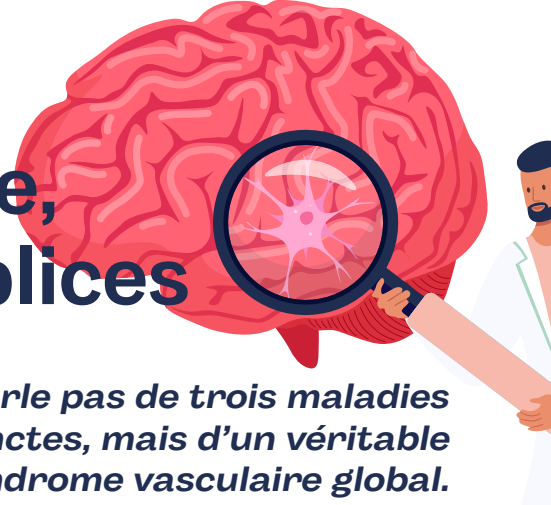
**Passez l'été
en toute sécurité**

Mgéfi
groupe matmut

 PRÉVENTION



Hypertension, diabète, cholestérol : les complices de l'AVC



On ne parle pas de trois maladies distinctes, mais d'un véritable syndrome vasculaire global.

Il frappe sans prévenir, bouleverse une vie en quelques minutes et laisse souvent derrière lui des séquelles lourdes. Chaque année, l'accident vasculaire cérébral (AVC) touche des centaines de milliers de personnes en Europe. Une brutalité qui nourrit une idée tenace : celle d'un événement imprévisible. Pourtant, dans l'ombre, le scénario s'écrit bien avant. Et presque toujours avec les mêmes protagonistes.

Hypertension artérielle, diabète, excès de cholestérol : ce trio constitue l'un des terrains les plus propices à la survenue d'un AVC. Des maladies chroniques, souvent silencieuses, qui altèrent peu à peu les vaisseaux sanguins... jusqu'au point de rupture.

Une mécanique bien rodée

Dans près de 80 % des cas, l'AVC est dit ischémique : une artère cérébrale se bouche, empêchant le sang d'irriguer correctement le cerveau. Plus rarement, il s'agit d'une hémorragie, liée à la rupture d'un vaisseau. Dans les deux situations, le mécanisme est implacable : privées d'oxygène, les cellules cérébrales commencent à mourir en quelques minutes. Mais cette défaillance soudaine est souvent l'aboutissement d'un processus lent, presque invisible.

L'hypertension, une pression constante

C'est le facteur de risque le plus fréquent et le plus puissant. En France, près d'un adulte sur trois est concerné par l'hypertension artérielle. Or, une pression sanguine trop élevée exerce, jour après jour, une contrainte excessive sur les parois des artères. À force, celles-ci se rigidifient, s'épaississent, se fragilisent. Elles deviennent plus vulnérables aux fissures, aux ruptures, mais aussi à l'accumulation de dépôts. Le paradoxe, c'est que l'hypertension évolue le plus souvent sans symptôme. Beaucoup de patients l'ignorent... jusqu'à l'accident.

Le diabète, un ennemi diffus

Moins spectaculaire, mais tout aussi redoutable, le diabète agit en profondeur. L'excès chronique de glucose dans le sang endommage progressivement l'ensemble du réseau vasculaire. Les petites artères, notamment, perdent en souplesse. Leur fonctionnement se dégrade, la circulation devient moins efficace. Le diabète favorise également un état inflammatoire et augmente la tendance du sang à coaguler. Autant de facteurs qui facilitent l'obstruction des artères cérébrales.

Résultat : **le risque d'AVC est multiplié par deux à quatre chez les personnes diabétiques.**

Le cholestérol, bâtisseur de plaques

Le cholestérol LDL, souvent qualifié de "mauvais cholestérol", participe à la formation des plaques d'athérome. Ces dépôts graisseux s'accumulent sur les parois internes des artères, réduisant progressivement leur calibre. Avec le temps, ces plaques peuvent se fissurer. L'organisme réagit alors en formant un caillot, qui peut obstruer brutalement la circulation sanguine. Lorsque cela se produit dans une artère cérébrale, l'AVC est immédiat.

Le cocktail à haut risque

Pris isolément, chacun de ces facteurs est préoccupant. Ensemble, ils deviennent explosifs. Car ils se potentialisent :

- l'hypertension fragilise les vaisseaux,
- le cholestérol les encrasse,
- le diabète accélère leur dégradation.

Ce cercle vicieux est d'autant plus fréquent qu'il s'inscrit souvent dans un mode de vie commun : sédentarité, alimentation déséquilibrée, surpoids, tabagisme.



Des signaux faibles à ne pas ignorer

Le défi majeur reste le caractère silencieux de ces pathologies. Pas ou peu de symptômes, une évolution lente... et donc un diagnostic souvent tardif.

Fatigue inhabituelle, maux de tête fréquents, troubles de la vision, soif excessive : ces signes peuvent exister, mais ils sont rarement spécifiques. D'où l'importance du dépistage.

Prendre sa tension, vérifier sa glycémie, surveiller son bilan lipidique : des gestes simples, mais déterminants.

La prévention, seule vraie arme

Face à l'AVC, la prévention reste la stratégie la plus efficace. Et elle repose en grande partie sur le contrôle de ces trois facteurs.

Cela passe par :

- une alimentation plus sobre en sel, en sucres rapides et en graisses saturées,
- une activité physique régulière,
- l'arrêt du tabac,
- une consommation modérée d'alcool,
- et, lorsque nécessaire, un traitement médicamenteux adapté.

Contrairement aux idées reçues, ces mesures ne relèvent pas uniquement de la discipline individuelle. Elles s'inscrivent aussi dans un enjeu de santé publique majeur, alors que le vieillissement de la population laisse présager une augmentation du nombre d'AVC dans les années à venir.

Repenser le risque

Loin d'être une fatalité, l'AVC est souvent la conséquence d'un déséquilibre durable. Hypertension, diabète, cholestérol : ces "complices" ne sont ni invisibles ni incontrôlables. Mais encore faut-il les prendre au sérieux. Car derrière chaque chiffre, il y a une réalité très concrète : celle d'une autonomie menacée, d'une vie bouleversée, parfois en quelques minutes. Et, en creux, une évidence : **agir tôt reste la meilleure façon de ne jamais avoir à réparer.**

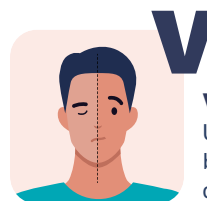


Découvrez le nouveau guide prévention : **"Agir vite, c'est déjà soigner !"** sur mgéfi.fr ou via ce QR Code



La méthode VITE :

Face à un AVC, il n'y a pas de place pour l'hésitation. Pas de "ça va passer", pas de "on va attendre un peu". Reconnaître les signes et agir vite peut tout changer. Les symptômes d'un AVC apparaissent brutalement et touchent souvent un seul côté du corps. Il existe un test simple pour permettre d'identifier les signes les plus fréquents, **la méthode VITE** :



VISAGE

Un côté du visage s'affaisse, la bouche est déviée, le sourire devient asymétrique.



INCAPACITÉ D'UN BRAS

Difficulté à lever un bras, perte de force, engourdissement soudain.



TROUBLE DE LA PAROLE

Parole difficile, incompréhensible, mots qui ne sortent plus ou n'ont plus de sens.



EXTRÊME URGENCE

Chaque minute compte : il faut appeler les secours immédiatement.

Un réflexe :
appeler immédiatement le **15**.

Pas demain. Pas après une sieste.
Tout de suite.

Quels sont les premiers signes du déclin cognitif ?

Plus on avance en âge, plus les fonctions cognitives ont tendance à diminuer ce qui se manifeste par des oublis, des problèmes d'orientation et des difficultés à trouver ses mots. Quand s'inquiéter et qui consulter ? Les réponses d'un neurologue.

Selon la Haute autorité de santé, le déclin cognitif « correspond à une altération d'une ou de plusieurs fonctions cognitives, quel que soit le mécanisme en cause, son origine ou sa réversibilité ». Cette diminution des fonctions intellectuelles peut être liée à l'âge. « C'est l'oubli bénin qui peut survenir dès 60 ans : ces troubles concernent des événements récents comme le nom d'un acteur, un dîner entre amis et sont favorisés par le manque de concentration, de motivation et par le multitâche », explique le Dr Pascal

CHAINED, ancien chef de clinique, neurologue à l'hôpital Lariboisière et auteur de *Faites-vous plaisir, votre cerveau vous le rendra !* (éd. Privat).

Ces problèmes peuvent s'accompagner d'une baisse de la flexibilité cérébrale qui est l'aptitude à changer d'avis, de stratégie et à être ouvert à la nouveauté et il faut s'en inquiéter dans certains cas. « Il convient de consulter un médecin quand c'est l'entourage qui prend conscience de ces difficultés, qu'elles s'accroissent et quand les troubles de la mémoire ont un impact sur la vie quotidienne et sont associés à des troubles de l'orientation dans le temps et dans l'espace, à des troubles du langage oral et écrit, et à des troubles praxiques avec des difficultés à effectuer des gestes précis ou à utiliser un appareil comme allumer la radio », confie le neurologue.

Prévention : l'importance de l'alimentation et des liens sociaux

En présence de tels troubles répétitifs, le médecin généraliste est le premier interlocuteur. Il peut proposer un bilan global puis orienter, si les symptômes sont confirmés, vers un neurologue ou un neuropsychologue. « Le diagnostic des troubles neurocognitifs légers repose sur un examen complet effectué par un neuropsychologue et un IRM », indique le spécialiste. Peuvent aussi être pratiqués un examen neurologique, une ponction lombaire pour rechercher les marqueurs spécifiques de la maladie d'Alzheimer, et un bilan biologique. Quand il est léger, ce déclin cognitif peut être ralenti et même corrigé à tout âge. « L'alimentation joue un rôle primordial pour entretenir le cerveau. Pour le préserver, il faut avant tout limiter la consommation de graisses saturées qui sont associées à une augmentation du risque de déclin. À l'inverse, la consommation de champignons et de petits poissons gras aurait des effets bénéfiques sur la mémoire et les capacités cognitives », note le Dr CHAINED. Il conseille une alimentation de type méditerranéenne et insiste sur l'importance de surveiller son taux de cholestérol et d'équilibrer le diabète.

« L'état d'esprit est aussi très important », précise le Dr CHAINED qui rappelle que le maintien des liens sociaux, amoureux, et amicaux est essentiel. L'activité physique est également la meilleure alliée de la mémoire. Elle favorise l'oxygénation du cerveau, stimule la croissance des vaisseaux cérébraux, la formation de nouveaux neurones et de nouvelles connexions. En outre, elle préserve du stress en jouant le rôle de soupape de sécurité. Le vieillissement du cerveau n'est donc pas une fatalité. Mais un effort régulier est nécessaire. Ateliers mémoire, programme d'entraînement cérébral, cahiers d'exercices, calcul mental, mots croisés, jeux de société ou de cartes, certains jeux vidéo : les activités pour renforcer ses facultés cognitives sont nombreuses. « Les plaisirs quotidiens aident à prévenir le déclin cognitif, augmentent la concentration, rendent plus créatif et améliorent la mémoire. Ils stimulent et développent les connexions des neurones entre eux et boostent votre cerveau ! », conclut le Dr CHAINED.

Attention : le déclin cognitif peut aussi toucher des patients jeunes !

On imagine souvent le déclin cognitif comme une histoire qui commence "plus tard", quelque part entre les lunettes qui grossissent les menus et les clés qu'on cherche un peu trop souvent. Pourtant, cette idée est trompeuse. Car oui, les troubles cognitifs ne sont pas réservés aux personnes âgées. Ils peuvent aussi toucher des adultes jeunes, parfois même très jeunes. Et le plus déroutant, c'est que cela ne ressemble pas forcément à ce que l'on imagine. Le déclin cognitif ne veut pas dire "perte de mémoire spectaculaire" du jour au lendemain. Chez les personnes jeunes, il peut prendre des formes beaucoup plus discrètes : difficultés de concentration, fatigue mentale inhabituelle, trous de mémoire sur des choses simples, lenteur à organiser ses idées, impression de "brouillard cérébral". Ce sont souvent des symptômes flous, intermittents, que l'entourage ne remarque pas forcément... et que la personne elle-même attribue à autre chose : stress, surcharge de travail, manque de sommeil, charge mentale, écrans, anxiété. Et très souvent, c'est vrai. Mais pas toujours. Même si elles restent rares, des maladies neurologiques existent aussi chez les jeunes et certaines pathologies peuvent provoquer un véritable déclin cognitif précoce.

On pense notamment à certaines formes de maladies neurodégénératives précoces, ou à des maladies inflammatoires et neurologiques qui touchent le système nerveux central. Dans ces cas, les symptômes peuvent inclure des troubles de la mémoire, du langage, de l'attention ou du raisonnement, parfois progressifs.

Le point clé, ici, est la progression et la persistance des symptômes. Quand les difficultés s'installent, s'aggravent, et finissent par impacter la vie quotidienne (travail, relations, autonomie), il est essentiel de ne pas banaliser.

Bonne nouvelle : le cerveau jeune a une force incroyable !

Chez les jeunes adultes, une grande partie des troubles cognitifs est réversible ou améliorable. Le cerveau s'adapte, se répare, se réorganise. Avec du sommeil, une prise en charge du stress, une correction des carences, un traitement adapté si nécessaire, les capacités cognitives peuvent souvent revenir à leur niveau initial, voire s'améliorer.

Autrement dit : dans beaucoup de cas, ce n'est pas une descente. C'est un signal d'alerte qui se traite.



Quel que soit votre âge, si vous avez le moindre doute, le médecin généraliste est souvent le premier point d'entrée, avec si besoin une orientation vers un neurologue ou un spécialiste de la mémoire.

Derrière chaque traitement, un donateur

Soutenir la recherche médicale ne passe pas uniquement par les laboratoires et les blouses blanches. Chaque année, des milliers de Français y participent à leur façon par leur générosité, leur engagement, parfois leur propre expérience de la maladie. La Fondation de l'Avenir, partenaire de longue date de la Mgefi, transforme ces élans individuels en avancées concrètes pour les patients. Portrait d'une autre façon d'agir, ensemble.

La recherche médicale a besoin de nous tous

On l'imagine volontiers confinée dans des laboratoires high-tech, réservée aux chercheurs et aux institutions. La recherche médicale, pourtant, ne tient pas sans le soutien de la société tout entière. Patients, soignants, citoyens, donateurs : chacun peut y jouer un rôle. Et ce rôle est plus accessible qu'on ne le croit.

Le Baromètre de Recherche Médicale 2026 de la Fondation de l'Avenir le confirme : 36 % des Français ont déjà participé à la recherche, en répondant à des questionnaires, en participant à des essais cliniques ou en autorisant l'utilisation de leurs données médicales. Et depuis la crise sanitaire de 2020, quelque chose a profondément changé. La recherche est devenue une cause concrète, urgente, incarnée. Elle figure aujourd'hui parmi les trois premières causes soutenues par les dons des particuliers, derrière la protection de l'enfance et la cause animale. C'est le signe d'une prise de conscience collective : l'innovation médicale nous concerne tous.

Donner, c'est décider où va la recherche

Le don représente environ 58 % de la générosité des particuliers en faveur de la recherche médicale. Mais à quoi sert concrètement cet argent ? Il permet de lancer des études, de recruter des chercheurs, de financer des essais cliniques qui, sans ces ressources, ne verraient jamais le jour. Il rend possible ce que les budgets publics, souvent contraints, ne peuvent pas toujours assurer seuls.

Toutes les disciplines sont concernées. Oncologie, cardiologie, maladies infectieuses, neurologie, maladies rares... aucun champ de la médecine ne se passe d'innovation. Dans chacun de ces domaines, les besoins sont constants pour améliorer les traitements existants, trouver des alternatives pour les patients en impasse thérapeutique, développer des approches moins invasives, mieux adapter les prises en charge aux réalités de chaque territoire.

La recherche appliquée, celle que soutient la Fondation de l'Avenir, vise des réponses concrètes et utiles, qui améliorent la qualité de vie des patients, facilitent le travail des soignants, rendent le système de santé plus efficace. Chaque euro investi doit, à terme, se traduire en mieux-être pour un soignant, un patient, une famille.

Une recherche ancrée dans les valeurs mutualistes

C'est précisément cette philosophie qui unit la Fondation de l'Avenir et la Mgefi depuis de nombreuses années. Deux acteurs distincts, mais proches dans leurs valeurs : solidarité, engagement durable, accessibilité, sens de l'intérêt général.

Fondée il y a près de quarante ans, la Fondation de l'Avenir s'inscrit dans l'économie sociale et solidaire, cette même culture qui fait la singularité du monde mutualiste. Elle soutient une recherche qui avance pas à pas, avec méthode et rigueur. Marion Lelouvier, présidente du directoire, le formule avec clarté : « La recherche appliquée est constituée d'une multitude de petits pas qui, additionnés, construisent de grands progrès. Elle reste souvent discrète plutôt que spectaculaire, mais cette voie de ténacité répond aux valeurs mutualistes de solidarité, d'altruisme et d'engagement durable. »

Ces mots résonnent avec force dans l'univers de la Mgefi. Être là dans la durée, accompagner sans éclat, construire la confiance dans le temps long, c'est aussi ce que font les mutuelles. Ce partenariat n'est pas un simple accord institutionnel. C'est une convergence de convictions.



Fondation de l'Avenir

Accélérons la recherche en santé

Proximité, efficacité, transparence

La Fondation de l'Avenir ne se contente pas de collecter des fonds et de les redistribuer. Elle défend une certaine idée de ce que doit être la recherche soutenue par le public.

La proximité, d'abord : elle cherche à resserrer les liens entre les équipes qu'elle finance et les citoyens qui les soutiennent. Trop souvent, le donateur ne sait pas ce qu'il a contribué à financer ; trop souvent, le chercheur est coupé du monde de ceux pour qui il travaille. Ce fossé, la Fondation cherche à le combler.

L'efficacité, ensuite : elle sélectionne les projets selon une exigence forte de pertinence et d'applicabilité, pour que chaque soutien génère des résultats concrets qui améliorent réellement la prise en charge des patients.

La transparence, enfin : la Fondation de l'Avenir est une fondation Don en confiance, organisme indépendant qui contrôle la bonne utilisation des dons. La Fondation garantit que chaque euro est utilisé avec sérieux, dans le strict respect des donateurs.

S'engager autrement

Le don financier est le geste le plus connu. Mais soutenir la recherche peut prendre bien d'autres formes. Certains transmettent une partie de leur patrimoine, legs ou donations, pour que leur engagement se poursuive après leur décès. D'autres deviennent ambassadeurs, en sensibilisant leurs proches ou en communiquant sur l'importance de financer une recherche indépendante.

Et puis il y a ceux qui participent directement : ils intègrent un protocole de recherche, renseignent des questionnaires épidémiologiques ou se forment à la fonction de patient-expert. Cet engagement, moins visible mais tout aussi précieux, place le patient au cœur du processus scientifique. De simple destinataire des soins, il devient acteur à part entière de leur amélioration. C'est peut-être là l'une des évolutions les plus profondes de la médecine contemporaine.

Le don comme acte de société

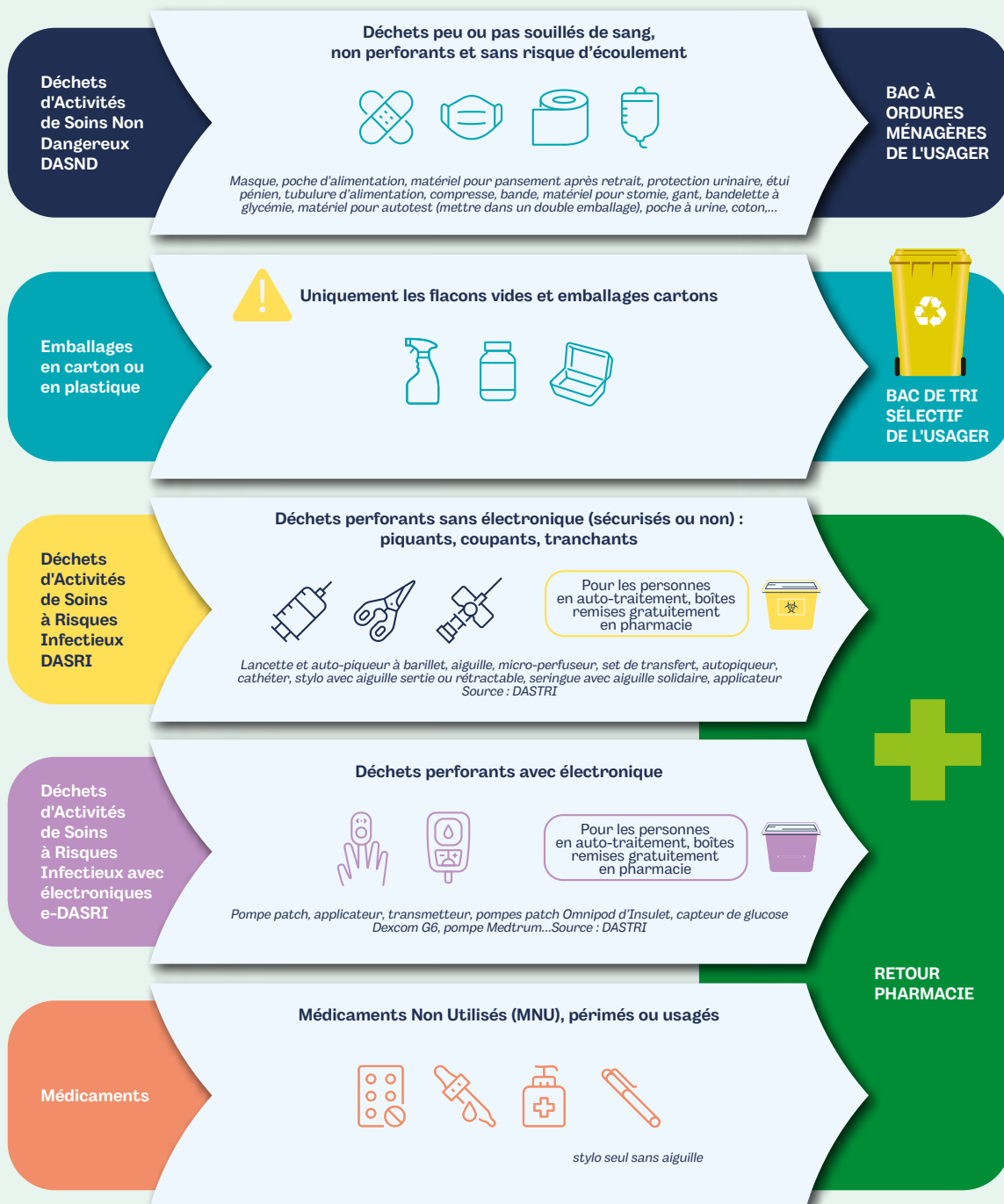
Ce qui est en jeu derrière le geste du don, c'est une certaine vision de la santé : solidaire, accessible, attentive aux besoins réels des patients. La Fondation de l'Avenir incarne cette vision. Avec son positionnement généraliste, multi-pathologies, multi-dispositifs, multi-métiers, elle refuse de hiérarchiser les maladies et soutient la recherche là où elle est utile.

En s'engageant aux côtés de la Fondation de l'Avenir, les adhérents de la Mgefi participent à ce projet collectif. Ils contribuent à financer une recherche indépendante, portée par des équipes médicales engagées et des valeurs communes. Une recherche à leur image. Parce que chaque don compte. Pas comme un geste charitable. Comme un acte de société.



Où jeter ses déchets médicaux ?

Seringues d'insuline dans la poubelle de la salle de bains ou encore médicaments périmés au fond d'un placard... Mais où faut-il vraiment les jeter ? Mal éliminés, ils peuvent polluer l'environnement ou blesser les agents de collecte. Tour d'horizon des solutions pour s'en débarrasser sans risque.



Que deviennent nos vieux médicaments ?

Grâce à l'association Cyclamed, agréée par les pouvoirs publics, vos médicaments non utilisés, sont traités de façon sécurisée pour préserver l'environnement et limiter les impacts sur la santé publique. Le processus suit différentes étapes :

- **le tri sélectif** : séparer les emballages en carton et notices en papier pour les mettre dans le tri sélectif avant de rapporter les médicaments non utilisés à la pharmacie,
- **le pharmacien** : il s'assure auprès du patient qu'il n'y a bien que des médicaments non utilisés. Il les met ensuite dans un contenant sécurisé spécifique de Cyclamed,
- **le transport** : le grossiste-répartiteur, en livrant le pharmacien en médicaments, reprend le carton Cyclamed plein pour le déposer dans un conteneur sécurisé. Une fois plein, le conteneur est acheminé vers un centre de valorisation énergétique,
- **le centre de valorisation énergétique** : en toute sécurité et conformément aux normes environnementales, les médicaments non utilisés (MNU) à usage humain sont détruits. L'énergie dégagée sous forme de vapeur et d'électricité permet de chauffer et d'éclairer l'équivalent de 7 000 logements pendant une année.

Le saviez-vous ?

La récupération des médicaments à usage humain non utilisés par les pharmaciens est obligatoire depuis 2007.



NOUS AVONS AIMÉ

Des démarches simplifiées pour les personnes handicapées

Il est souvent considéré comme un exemple de lourdeur administrative et aussi source de stress. Le formulaire officiel de demande de droits pour les personnes handicapées va être simplifié. Ce document de 20 pages permet notamment d'obtenir l'allocation adulte

handicapé, le statut de travailleur handicapé ou encore la carte de stationnement. «

Il n'y a pas une semaine où je n'ai pas des personnes en situation de handicap qui m'interpellent sur la lourdeur des procédures et la complexité du dossier MDPH », avait

indiqué Charlotte Parmentier-Lecocq, alors ministre déléguée chargée de l'Autonomie et des Personnes handicapées. Depuis mars, un nouveau formulaire « *plus simple, plus court, plus clair* » est donc testé dans six départements : l'Aveyron, le Nord, la Corse, l'Indre et la Guyane avant sa généralisation.

Santé des femmes : une initiative mobile pour réduire les inégalités

Le Bus Santé des Femmes est un dispositif mobile porté par la Mutualité Française pour lutter contre les inégalités d'accès aux soins.

Pensé comme un véritable cabinet médical itinérant, il va directement à la rencontre des femmes, notamment dans les territoires ruraux, les quartiers prioritaires ou auprès de publics fragilisés, afin de lever les freins liés à l'éloignement, à la précarité ou au manque d'information.

À bord, des professionnelles de santé proposent un accueil bienveillant, des actions de prévention, des consultations de premier niveau, de l'orientation et un accompagnement vers un parcours de soins adapté. Le dispositif permet aussi de sensibiliser aux enjeux de santé féminine, souvent encore trop peu suivis ou repoussés faute de solutions accessibles.

Avec cette initiative de proximité, la Mutualité Française réaffirme son engagement pour une santé plus accessible, plus humaine et plus équitable, partout sur le territoire. Depuis décembre 2025, une quarantaine de femmes ont déjà bénéficié de ce suivi médical, dans un cadre confidentiel et accessible. En 2026, la Mutualité Française Jura ambitionne d'accompagner 200 patientes dans le Jura grâce au Bus santé des femmes.



source : mutualité-39.fr





Découvrez les podcasts de l'Assurance Maladie

À travers ses différents podcasts, l'Assurance Maladie propose une autre manière d'aborder les sujets de santé du quotidien : plus directe, plus accessible et plus incarnée. Ces formats audio explorent de nombreuses thématiques : prévention, santé mentale, parentalité, activité physique, innovations médicales, accompagnement des patients ou encore santé au travail, en donnant la parole à des professionnels de santé, des experts et des témoins. Pensés pour le grand public comme pour les acteurs du secteur, ces podcasts permettent de mieux comprendre les enjeux de santé publique tout en apportant des conseils concrets et des retours d'expérience utiles. Retrouvez tous les épisodes sur les différentes plateformes d'écoute.

États généraux de la santé et de la protection sociale : où en est la démarche ?

Lancée à l'automne 2025 à l'occasion du 80e anniversaire de la Sécurité sociale, la démarche des États généraux de la santé et de la protection sociale poursuit son déploiement. Après une première phase de consultation menée entre novembre 2025 et février 2026 auprès des citoyens, des professionnels de santé, des acteurs de la protection sociale et des associations, plusieurs dizaines de milliers de participants ont contribué à faire émerger leurs préoccupations et leurs attentes concernant l'avenir du système de santé et de solidarité.

Depuis le mois de mars 2026, les travaux sont entrés dans une phase de co-construction. Les contributions recueillies ont été analysées et enrichies au travers d'ateliers territoriaux et nationaux réunissant experts et représentants des différentes parties prenantes, ainsi que d'une convention citoyenne. Ces échanges ont permis d'approfondir les réflexions autour de plusieurs enjeux majeurs : l'accès aux soins, la prévention, l'accompagnement du vieillissement, la prise en charge du handicap, la santé mentale, les inégalités territoriales ou encore le financement de la protection sociale.

À la mi-juillet 2026, les États généraux franchissent ainsi une nouvelle étape. Après avoir recueilli les attentes et identifié les principaux défis à relever, l'objectif est désormais de faire converger les différentes propositions afin de construire une vision partagée de l'avenir du système de santé et de protection sociale.

Le calendrier prévoit en effet une dernière séquence, entre l'été et la fin de l'année 2026, consacrée à la formalisation des propositions issues des travaux et à leur présentation lors d'un grand rendez-vous national. Les conclusions des États généraux ont vocation à alimenter le débat public et à éclairer les choix qui façonneront l'évolution de notre modèle social dans les années à venir. À travers cette démarche inédite, l'ambition est de construire collectivement des réponses durables aux défis sanitaires, démographiques et sociaux auxquels la France est confrontée.

RENCONTRES ADHÉRENTS

En 2026, de nombreux adhérents, actifs comme retraités, ont choisi de maintenir un lien avec la Mgéfi. Dans ce cadre, votre mutuelle vous invite à participer à une demi-journée d'échanges articulée autour d'une réunion d'information, d'une action de prévention, et d'un moment convivial autour d'une collation. À l'occasion de cette réunion une collecte de vos lunettes et montures usagées est organisée au profit de l'association EZCO soutenue par la Mgéfi depuis 2018.

Ces rencontres de proximité se dérouleront de septembre à décembre, selon le calendrier présenté ci-dessous, avec les modalités suivantes :

- Dans l'hexagone : de 14h à 17h, suivies d'un goûter
- En outre-mer (réunions signalées par un *) : de 9h à 12h, avec un accueil café

Important : Participation libre, sans inscription préalable. Aucun déjeuner collectif n'est prévu.

Nous vous encourageons vivement à prendre part à ces rencontres, conçues pour répondre à vos questions et vous informer sur les actualités qui vous concernent.

	DEPARTEMENT	DATE	LIEU
1	de l'Ain	10/09/2026	Maison des Jeunes et de la Culture - 4 Allée des Brotteaux - 01000 BOURG EN BRESSE
2	de l'Aisne	02/11/2026	La Rotonde - 3 rue d'Alsace - 02100 SAINT QUENTIN
3	de l'Allier	27/10/2026	Salle des Fêtes «René Vincent» - amphithéâtre - 1 Place Mar. de Lattre de Tassigny - 03000 MOULINS
4	des Alpes de Haute Provence	19/11/2026	Salle du Père Hugues - 36 allée des Fontainiers - 04000 DIGNE LES BAINS
5	des Hautes Alpes	04/11/2026	Hotel Ibis - 5 / 7 bd Georges Pompidou - 05000 GAP
6	des Alpes Maritimes	17/11/2026	Salon Masséna - Hôtel Splendid- 50 bd Victor Hugo - 06000 NICE
7	de l'Ardèche	14/10/2026	Salle des fêtes Edith Piaf - 48 avenue Claude Dupau - 07250 LE POUZIN
8	des Ardennes	22/09/2026	Grand Salon de l'Hôtel de ville - Place de l'Hôtel de ville - 08000 CHARLEVILLE MEZIERES
9	de l'Ariège	08/12/2026	Salle Jean Jaurès - Mairie de Foix - 45 cours Gabriel Fauré - 09000 FOIX
10	de l'Aube	05/10/2026	Hôtel Ibis Troyes Centre - Rue Camille Claudel - 10000 TROYES
11	de l'Aude	25/09/2026	Salle Gaston Defferre - Hôtel du Département - Allée Raymond Courrière - 11000 CARCASSONNE
12	de l'Aveyron	09/09/2026	Centre Culturel et Archives Départementales - 25 avenue Victor Hugo - 12000 RODEZ
13	des Bouches du Rhône	08/12/2026	La comédie des Suds - 95 chemin des Bouscauds - 13480 CABRIES
14	du Calvados	18/11/2026	Mairie - Salle Oresme - 12, rue Serge Rouzière - 14123 FLEURY SUR ORNE
15	du Cantal	12/10/2026	Maison des Associations - Salle 1 - 8 place Paix - 15000 AURILLAC
16	de la Charente	01/10/2026	Hôtel Ibis Styles Angoulême Nord - 122 Rue des Meneaux - 16430 CHAMPNIERS
17	de la Charente Maritime	22/09/2026	SNC Biopôle Léa Nature - 22 Avenue Paul Langevin - 17180 PERIGNY LA ROCHELLE
18	du Cher	25/11/2026	Muséum d'Histoire Naturelle - Les Rives d'Auron (Parc des expositions) - 18000 BOURGES
19	de la Corrèze	06/10/2026	Cité administrative de Tulle - Amphithéâtre - Place Martial Brigouleix - 19000 TULLE
2B	de la Haute Corse	24/09/2026	Hôtel La Lagune - Lido de la Marana - 20290 LUCCIANA
2A	de la Corse du Sud	25/09/2026	Hôtel Castel Vecchio - 7 rue Paul Colonna d'Istria - 20090 AJACCIO
21	de la Côte d'Or	17/11/2026	Restaurant Le Crusoe - 168 rue de Longvic - 21000 DIJON
22	des Côtes d'Armor	24/09/2026	Centre des congrès - 10 Bd du Général De Gaulle - 22410 ST QUAY PORTRIEUX
23	de la Creuse	08/10/2026	Grande salle de la Mairie de Guéret - Esplanade François Mitterrand à GUÉRET
24	de la Dordogne	17/09/2026	Golf Restaurant de Périgeux - Domaine de Saltgourdes - 24430 MARSAC/L'ISLE
25	du Doubs	18/11/2026	Hôtel Mercure - 3 avenue Edouard Droz - 25000 BESANCON
26	de la Drôme	03/11/2026	LIMAJ - 50 Cours Manuel de Falla - 26000 VALENCE
27	de l'Eure	28/10/2026	Salle Aristide Briand - Conseil départemental de l'Eure - Boulevard Georges CHAUVIN - 27000 EVREUX
28	de l'Eure et Loir	12/10/2026	Hôtel Ibis Styles Chartres Sud - 39 B rue des Pierres Missigault - 28630 BARJOUVILLE
29	du Finistère	23/09/2026	Domaine de la Ferme Quentel - 220 rue de Kerac'Hallorc'h - 29850 GOUESNOU
30	du Gard	22/09/2026	Espace Moulin Vedel - Mas des Rosiers - 14 rue Moulin Vedel - 30900 NIMES
31	de Haute Garonne	07/10/2026	Salle Barcelone - 22 allées de Barcelone - 31000 TOULOUSE
32	du Gers	17/11/2026	Salle des Cordeliers - 3 Rue Camille Desmoulins - 32000 AUCH
33	de la Gironde	17/11/2026	Hôtel Kyriad Prestige - 116 avenue de Magudas - 33700 MERIGNAC
34	de l'Hérault	23/09/2026	Maison des étudiants - Aimé Shoenig - Espace Richter - Rue Vendémiaire - 34000 MONTPELLIER
35	de l'Ille et Vilaine	05/10/2026	Espace conférences Georges Brand - 1 rue de l'Alma - 35000 RENNES (face au restaurant La Terrasse)
36	de l'Indre	26/11/2026	Salle Balsan'éo - 2 boulevard Valéry Giscard d'Estaing - 36000 CHATEAUROUX
37	de l'Indre et Loire	05/11/2026	Salle 121 - les Halles de Tours - place Gaston Pailhou - 37000 TOURS
38	de l'Isère	05/11/2026	Basilique Sacré Coeur - salle de l'Auditorium - 4 rue Emile Gueymard - 38000 GRENOBLE
39	du Jura	19/11/2026	Carrefour de la Communication (accès rue de Ronde) - Place du 11 Novembre - 39000 LONS LE SAUNIER
40	des Landes	18/11/2026	Salle Lamarque Cando - Esplanade du Midou - 5 allée raymond Farbos - 40000 MONT DE MARSAN
41	du Loir et Cher	24/11/2026	Hôtel Mercure Blois Centre - 28 quai St Jean - 41000 BLOIS

42	de la Loire Atlantique	06/10/2026	Hôtel Ibis La Terrasse - 35 place Massenet - 42000 SAINT ETIENNE
43	de la Haute Loire	29/10/2026	Maison Pour Tous - grande salle - 1 route de Coubon - 43700 BRIVES-CHARENSAC
44	de la Loire Atlantique	18/09/2026	Salle festive Nantes Nord - 73, avenue du Bout-des-Landes - 44300 NANTES
45	du Loiret	13/10/2026	Espace Montission - 150 Av. Jacques Douffiagues - 45650 SAINT JEAN LE BLANC
46	du Lot	23/11/2026	Espace Congrès Clément Marot - 3, place Bessières (Rue Pierre Mendès France) - 46000 CAHORS
47	du Lot et Garonne	15/09/2026	Maison du Temps Libre - avenue Paul Bême 47900 PASSAGE D'AGEN
48	de la Lozère	10/09/2026	Salle Jean Jaurès - Mairie de Mende - Place Charles de Gaulle - 48000 MENDE
49	du Maine et Loire	10/09/2026	Salle du Doyenné - 56 bd du Doyenné - 49100 ANGERS
50	de la Manche	19/11/2026	Salle de conférence La Source - place du Champ de Mars à SAINT LO
51	de la Marne	21/09/2026	CIS de Champagne - 21 Chaussée Bocquaine - 51100 REIMS
52	de la Haute Marne	06/10/2026	Chambre Commerce Industrie Meuse Haute-Marne - 9 rue de la Maladière - 52000 CHAUMONT
53	de la Mayenne	25/09/2026	La Jumelière - 3 impasse Maurice Allais - 53940 CHANGE
54	de la Meurthe et Moselle	24/09/2026	Espace ACORIS - 6 Viaduc Kennedy - 54000 NANCY
55	de la Meuse	29/09/2026	Collège André Theuriot - entrée Rue du Naveton - 55000 BAR LE DUC
56	du Morbihan	07/10/2026	Palais des Arts et des Congrès - Espace ROPARTZ - Place de Bretagne - 5600 VANNES
57	de la Moselle	25/09/2026	Etap'HABITAT - 2 rue Georges Ducrocq - 57070 METZ
58	de la Nièvre	23/11/2026	Hôtel Mercure Nevers Pont de Loire - Quai de Médine - 58000 NEVERS
59	des Hauts de France	12/11/2026	Salle du Gymnase - 7 Place Sébastopol - 59000 LILLE
60	de l'Oise	16/12/2026	Les Hauts de Beauvais - 8 avenue du Beauvaisis (PAE du Haut Villé) - 60000 BEAUVAIS
61	de l'Orne	20/11/2026	Salle Baudelaire - 20 rue Porchaine - 61000 ALENCON
62	du Pas de Calais	13/11/2026	Centre d'Exposition et Congrès - 50 avenue Roger Salengro - 62223 ST LAURENT BLANGY
63	du Puy de Dôme	28/10/2026	Casino Royal - 143 avenue de Royat - 63400 CHAMALIERES
64	des Pyrénées Atlantiques	19/11/2026	Chambre de Commerce et d'Industrie - 50-51 allées des Marines - 64100 BAYONNE
65	des Hautes Pyrénées	16/11/2026	Bourse du travail - Place des Droits de l'Homme - 5 boulevard du Martinet - 65000 TARBES
66	des Pyrénées Orientales	24/09/2026	Salle Pourpre - Les Voiles Rouges - 196 avenue de Perpignan - 66140 CANET EN ROUSSILLON
67	du Bas Rhin	30/11/2026	Association Cuturelle Foyer Protestant Neudorf - 23 rue du Lazaret - 67100 STRASBOURG
68	du Haut Rhin	27/11/2026	Chambre d'Agriculture Alsace - 11 rue Jean MERMOZ - 68127 SAINTE CROIX EN PLAINE
69	du Rhône	07/10/2026	Espaces Part-Dieu - 2 place de Francfort - 69003 LYON
70	de la Haute Saône	07/10/2026	Chambre d'agriculture - 17 quai Yves Barbier - 70000 VESOUL
71	de la Saône et Loire	24/11/2026	Hôtel Ibis Styles - avenue de l'Europe - 71100 CHALON SUR SAONE
72	de la Sarthe	11/09/2026	Salle de la Mutualité Française de la Sarthe - 84 rue du Miroir - 72000 LE MANS
73	de la Savoie	08/09/2026	Groupama Académie - Espace Montblanc - 400 avenue des Follaz - 73000 CHAMBERY
74	de la Haute Savoie	09/09/2026	Espace 55 - 5 rue de l'Espace 55 - Parc du Calvi - 74330 POISY
75	de Paris	28/09/2026	Mgéfi - siège social - 6 rue de Bouchardon 75010 PARIS
75	de Paris	29/09/2026	Mgéfi - siège social - 6 rue de Bouchardon 75010 PARIS
76	de la Seine Maritime	16/09/2026	Union Portuaire Rouennaise - 66 quai de Boisguilbert 76000 ROUEN
77	de la Seine et Marne	14/09/2026	Hôtel le Grand Monarque de Melun - avenue du Général Leclerc - 77000 LA ROCHETTE
78	des Yvelines	13/10/2026	Lycée Hôtellerie et Tourisme de St Quentin en Yvelines - Place Rabelais - 78280 GUYANCOURT
79	des Deux-Sèvres	29/09/2026	Espace L'Acclameur - 50 rue Charles Darwin - 79000 NIORT
80	de la Somme	17/12/2026	BMB Amiens - 10 rue Colbert - 80000 AMIENS
81	du Tarn	25/11/2026	Centre des Congrès - Amphithéâtre - 40, Allée Alphonse Juin - 81100 CASTRES
82	du Tarn et Garonne	24/11/2026	Espace AMERIA - 180 avenue Marcel Unal - 82000 MONTAUBAN
83	du Var	22/10/2026	Maison de la Méditerranée - Rue commandant Infernet - 83000 TOULON
84	du Vaucluse	29/09/2026	Avignon Grand Hôtel - 34 Bd Saint-Roch - 84000 AVIGNON
85	de la Vendée	09/09/2026	Hôtel Ibis - 140 rue du Clair Bocage - 85000 MOUILLERON LE CAPTIF
86	de la Vienne	30/09/2026	Restaurant «l'Atelier» - 10 rue Clos marchand - 86000 POITIERS
87	de la Haute Vienne	07/10/2026	CHEOPS - 55 rue de l'ancienne Ecole Normale d'Instituteurs - 87000 LIMOGES
88	des Vosges	28/09/2026	Restaurant du Centre des Congrès - 9 avenue de Saint Dié - 88000 EPINAL
89	de l'Yonne	16/11/2026	Hôtel Mercure - RN 6 Lieu dit le Chaumois - 89380 APOIGNY
90	du territoire de Belfort	08/10/2026	Hôtel Restaurant Le Louisiane -belfort SUD - Z.A.C des Prés - RN 79 - 90400 ANDELNANS
91	de l'Essonne	15/09/2026	Hôtel Ibis Styles - 52 Bd des Coquibus - 91000 EVRY COURCOURONNES
92	des Hauts de Seine	12/10/2026	Salle «les Ombrages» à l'Espace Chevreul - 97/109 avenue de la Liberté - 92000 NANTERRE
93	de seine Saint Denis	01/10/2026	Hôtel Campanile - 304 Avenue Vaillant Couturier - 93000 BOBIGNY
94	du Val de Marne	03/11/2026	Maison des Syndicats du Val de Marne - 11 rue des Archives - 94000 CRETEIL
95	de Seine et Marne	05/11/2026	Hôtel B&B Cergy Port - 3 avenue du Parc - 95000 CERGY
971	Guadeloupe*	03/12/2026	Salle George Tarer - rue Chevalier Saint-Georges / Lauricisque à POINTE A PITRE
972	Martinique*	30/11/2026	Institut Martiniquais du Sport - Quartier Mangot Vulcain - Route du Vert-Pré 97232 LE LAMENTIN
973	Guyane*	23/11/2026	Hôtel Cayenne Royal Amazonia - 45 rue de l'ara bleu - 97300 CAYENNE
976	Mayotte*	03/12/2026	Restaurant de L'Orient Express - R.N 1 – Z.I Kawéni - 97600 MAMOUDZOU
974	La Réunion*	01/12/2026	Auditorium les «Pétrels» - Centre de formation Ouest - 15 rue de l'Hôpital - 97460 SAINT PAUL

Premuo M022*,

la solution contre les risques majeurs de l'existence



La Mgéfi vous propose une **protection de prévoyance étendue** pour sécuriser votre avenir et celui de vos proches face aux imprévus.

Une couverture pour faire face aux aléas de la vie avec 2 niveaux de garanties



UN CAPITAL GARANTI ⁽¹⁾

En cas de décès⁽²⁾ ou d'invalidité permanente et absolue de l'adhérent.



UN CAPITAL AMÉNAGEMENT

Un soutien financier⁽²⁾ pour l'aménagement du logement en cas de dépendance partielle.



UNE RENTE DÉPENDANCE

En cas de perte d'autonomie⁽²⁾ avec maintien à domicile ou en établissement hospitalier.



UNE RENTE VIAGÈRE

En cas de décès⁽²⁾, l'enfant en situation de handicap peut percevoir une rente annuelle toute sa vie.



Contactez-nous au
09 74 75 29 29

Appel gratuit
Du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 17h30



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

* Le candidat à l'assurance de plus de cinquante (50) ans doit remplir un questionnaire de santé lorsqu'il demande à adhérer au contrat à compter du 1^{er} juillet 2026.

(1) Versement d'un capital forfaitaire en cas de décès ou d'Invalidité permanente et absolue si le décès survient au plus tard avant le 31 décembre de l'année de l'entrée en jouissance effective de ses droits à la retraite.

(2) Selon les conditions prévues dans la notice d'information.

Assureur : CNP Assurances - Siège social: 4 promenade Cœur de Ville 92130 Issy-les-Moulineaux - 01 42 18 88 88 - www.cnp.fr - Société anonyme au capital de 686 618 477 euros entièrement libéré - 341 737 062 RCS Nanterre - Entreprise régie par le code des assurances - IDU EMP FR231782_OIZWUC.

Distributeur : Mgéfi - Mutuelle régie par le livre II du Code de la mutualité - Siren: 499 982 098 - 6, rue Bouchardon - CS 50070 - 75481 Paris Cedex 10 - www.mgefi.fr.

Non contractuel à caractère publicitaire.