

COULEURS

LE MAGAZINE TRIMESTRIEL DE LA MGEFI

N° 34
DÉCEMBRE 2018

REGARDS VITAMINÉS

- ... LA VISION DE NOS MILITANTS SUR LEUR RÔLE
- ... UNE RETRAITE BIEN PRÉPARÉE EN VUE
- ... ZOOM SUR L'AIDE DE LA MGEFI EN CAS D'ARRÊT MALADIE
- ... UN ŒIL ÉCLAIRÉ SUR LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

VOTRE REVUE DÉMATÉRIALISÉE
À PARTIR DU PROCHAIN NUMÉRO!

SOMMAIRE



LE SIDA : CONTINUONS À EN PARLER !



INDEMUO : TÉMOIGNAGES

09



QUI BÉNÉFICIERA
DE VOTRE CAPITAL DÉCÈS ?

20 COMMENT SAVOIR
QUAND UN ALIMENT
N'EST PLUS CONSOMMABLE ?

26 VOTRE CARTE DE TIERS PAYANT
BIENTÔT DANS VOS BOÎTES
AUX LETTRES

12



VOTRE PROCHAINE REVUE
SERA DÉMATÉRIALISÉE !



BIEN PRÉPARER
SA RETRAITE

COULEURS

34
DÉCEMBRE 2018

LE MAGAZINE TRIMESTRIEL DE LA MGEFI

Mutuelle n° 499 982 098
soumise aux conditions du livre II du Code de la mutualité
Tirage : 275 000 exemplaires - Dépôt légal : Novembre 2018
Commission paritaire : n° 0323 M 08209 - ISSN 2112-2636
Le numéro TTC : 0,70 € - Directeur de la publication : S. Brichet
Directeur de la rédaction : M. Aboucaya - Rédaction : S. Brichet,
France Mutualité, M. Léonard - couleurs@mgf.fr
Administration et siège social : 6, rue Bouchardon - CS 50070
75481 Paris Cedex 10 - Conception : **okô**, Agence interne du
groupe VYV - Crédit photos : C. Bouley, Getty Images, iStock
Illustrations : S. Guichard - Fabrication : Ph. Laporte
Impression : Fot imprimeurs : ZAC Satolas Green Pusignan
69881 Meyzieu Cedex

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.



IMPACTS

"RAC ZÉRO, UNE RÉFORME MAJEURE AUX IMPACTS MULTIPLES"

La mise en place du reste à charge zéro (RAC Zéro) pour l'optique, les prothèses dentaires et auditives est, certainement, l'une des mesures phares du projet de loi de financement de la Sécurité sociale (PLFSS) 2019. Cette réforme majeure pour l'accès aux soins ne manque pas cependant de faire polémique quant à l'impact potentiel de son coût sur les tarifs des complémentaires santé.

Car surcoût il y aura d'après le ministre de la Santé qui considère que *"les mutuelles seront largement capables d'assumer"* et postule, notamment, que les dépenses supplémentaires pour rembourser les prothèses seront compensées par une maîtrise des coûts en optique.

Verbatim allégrement repris par plusieurs membres du gouvernement et députés de la majorité présidentielle en guise de leçons données aux mutuelles !

C'est occulter un peu facilement le fait que cette réforme se traduit par de réelles évolutions prestataires et que les impacts tarifaires pourront varier sensiblement en fonction de la spécificité des populations protégées par les mutuelles et l'ampleur du recours à ce dispositif.

Seuls un suivi objectif et un engagement de transparence de la part des acteurs, y compris les professionnels de santé concernés, permettront de calibrer véritablement les conséquences financières de sa mise en œuvre et d'en tirer les conséquences.

C'est ce que feront les mutuelles de façon responsable et la MGEFI au premier chef.

Au fait, en guise de transparence, le gouvernement aurait dû aussi rappeler que le même PLFSS prévoit d'autres mesures qui pèseront sur les complémentaires : l'augmentation de la participation forfaitaire pour certains actes lourds de 18 à 24 euros et celle de la fiscalité applicable à leurs contrats, la portant à plus de 14 % !

Paris, le 5 novembre 2018

Serge Brichet
Président de la MGEFI



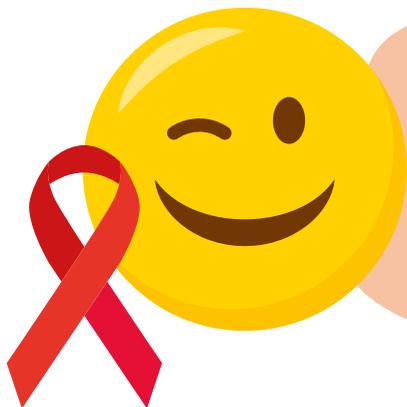
J'AIME...

que soit enfin annoncée, plus de 14 ans après sa création, la généralisation du Dossier médical partagé.



JE N'AIME PAS...

le fait que la pauvreté ne recule plus comme on le constatait depuis 50 ans, selon le dernier rapport sur la pauvreté en France, publié en octobre.



LE SIDA: CONTINUONS À EN PARLER!

Chaque année, plus de 6 000 personnes en France découvrent leur séropositivité. Un chiffre qui ne diminue pas depuis 10 ans*. La prévention demeure ainsi un enjeu majeur. En 2018, les ministères économiques et financiers, la MGEFI et COMIN-G** s'associent à nouveau pour une campagne de sensibilisation à l'occasion de la journée mondiale de lutte contre le Sida le 1^{er} décembre.

Si les chiffres restent préoccupants, plusieurs études récentes ont établi un fait d'une importance majeure : **une personne séropositive sous traitement ne peut plus transmettre le virus !** Le dépistage devient donc un élément fondamental de la lutte contre la maladie puisqu'il doit mener au traitement si le résultat est positif.

SE FAIRE DÉPISTER,
C'EST AUSSI PROTÉGER
LES AUTRES

En France, environ 25 000 personnes sont porteuses du VIH/Sida sans le savoir et 43% des séropositivités découvertes en 2016 l'ont été lors d'un premier test. Se faire dépister régulièrement, c'est devenir acteur de la lutte contre l'épidémie et protéger ses partenaires. L'objectif est clair : zéro nouvelle contamination ! Pour cela, il existe

de multiples lieux et techniques :

- **les Centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic (CeGIDD)** : répartis partout en France, chaque département en compte plusieurs. Accessibles sans rendez-vous, ces centres permettent de réaliser une prise de sang. Un médecin vous reçoit quelques jours plus tard pour vous détailler les résultats. Aucune identité n'est à déclarer, aucun jugement, tout le monde vient pour la même chose !

- **les tests rapides à orientation diagnostique (Trod)** : pratiqués facilement par des personnes formées à la technique, les tests rapides sont réalisés à l'issue d'un court questionnaire. 20 minutes suffisent pour connaître les résultats. S'ils se révèlent positifs, un test sanguin complet et un accompagnement sont mis en place pour éviter l'isolement.

- **les autotests** : disponibles en pharmacie pour moins de 30 €, ils sont à réaliser soi-même. Le résultat est obtenu en 15 minutes. À noter que ce résultat est fiable pour un risque de plus de trois mois et qu'en cas de positivité, il doit être confirmé par un test sanguin complet. Il est important de savoir



SE PROTÉGER SOI-MÊME, UNE ÉVIDENCE À RAPPELER

vers qui l'on peut se tourner en cas de résultat positif. Vous pouvez notamment contacter Sida Info Service au 0 800 840 800 (appel confidentiel, anonyme et gratuit).

- les tests sanguins complets : prescrits par votre médecin, ce dernier recevra les résultats directement et vous les détaillera tout en abordant la meilleure façon de se protéger en fonction de vos habitudes sexuelles. Si le test est positif, votre médecin pourra vous rediriger vers les spécialistes appropriés.

Le préservatif reste d'actualité ! Son utilisation est bien antérieure à l'épidémie de VIH/Sida, et son efficacité en termes de protection n'est plus à démontrer.

Un préservatif externe à la norme NF, éventuellement accompagné d'un lubrifiant à base d'eau en cas de pénétration anale ou de sécheresse vaginale, **protège à 100 % du VIH** et réduit largement le risque de transmission d'autres IST (Infections Sexuellement Transmissibles). En cas de déchirement du préservatif ou de rapport non protégé, il est important de réagir rapidement.

Le **TPE (Traitement Post Exposition)** est un traitement d'urgence qui permet de réduire fortement le risque de transmission du VIH, s'il est débuté moins de 48 h après la prise de risque. En appelant Sida Info Service, vous pourrez obtenir les coordonnées des services d'urgences les plus proches qui permettent d'en bénéficier.

La PrEP (Prophylaxie Pré-Exposition) peut aussi être une solution. L'administration de ce médicament permet d'éviter la transmission du VIH (et seulement du VIH) lors d'un rapport non protégé par un préservatif. Le traitement peut être pris de façon quotidienne ou ponctuellement avant et après un rapport à risque. Il est délivré lors de consultations spécialisées et s'accompagne toujours d'un suivi médical important afin de surveiller ses éventuels effets secondaires et de dépister les autres IST.

VIVRE AVEC LE VIH... POSSIBLE... MAIS PAS SI SIMPLE

Grâce à l'amélioration des trithérapies, les personnes séropositives sous traitement ne développent pas de Sida et bénéficient d'une espérance de vie similaire à celle des personnes séronégatives. De plus, ne pouvant pas

transmettre le virus, elles peuvent vivre une sexualité épanouie sans l'angoisse de contaminer une personne de leur entourage. Elles peuvent également fonder une famille si elles le souhaitent.

Pourtant, ces personnes sont encore victimes de discriminations au quotidien, dans de nombreux domaines comme la santé, l'accès au crédit bancaire, aux assurances ou encore sur leur lieu de travail. Elles vivent encore souvent dans la crainte que leur maladie soit découverte, et des rejets qu'elles pourraient subir. On estime qu'environ **150 000 personnes** vivent en France avec le VIH dont potentiellement des agents des ministères économiques et financiers. Dans la vie quotidienne, **aucune distance, aucune précaution particulière n'est à prendre vis-à-vis d'une personne séropositive qu'elle soit ou non sous traitement.**

3 QUESTIONS À HUGUES BERTUEL

ADMINISTRATEUR MGEFI
EN CHARGE DE LA PRÉVENTION

Depuis quand la mutuelle est-elle engagée dans ce combat ?

C'est la 7^e année consécutive que nos militants, avec ceux de l'association Comin-G et les délégués à l'action sociale du ministère de l'Économie et des Finances, se mobilisent sur tout le territoire.

Quelles sont les actions menées par la MGEFI pour lutter contre le Sida ?

Il y a bien évidemment le 1^{er} décembre qui est une journée forte. Au-delà de cette mobilisation, la MGEFI propose dans chacune de ses offres un forfait prévention qui comprend notamment le remboursement de l'achat de préservatifs, tant féminins que masculins.

La prévention est un sujet qui mobilise de plus en plus la MGEFI. Pourquoi ce choix ?

Une mutuelle doit aller au-delà de la seule prise en charge des frais de santé. Elle se doit d'accompagner ses adhérents dans leur parcours de vie et la prévention fait partie intégrante de ce parcours, donc de nos missions. La preuve ? La MGEFI a organisé 578 actions de prévention en 2017.

* Source : Santé Publique France 2016

** Association des personnels LGBT de nos ministères et leurs ami-e-s

QUIZZ !



Le Sida est toujours là.
La MGEFI vous propose de tester vos connaissances
et de vous faire gagner des places pour le
festival "Solidays" en juin 2019.

Bonne chance à tous !

(Une seule réponse possible par question)

Question n°1: Comment s'appelle le traitement d'urgence préconisé en cas d'exposition au VIH ?

- L'AZT
- Le TPE
- La pilule du lendemain

Question n°2: Le préservatif...

- N'est plus recommandé
- Est un moyen fiable de prévention du VIH et d'autres IST s'il est bien utilisé
- Est le seul moyen de se protéger du VIH

Question n°3: Si je veux être dépisté chez moi :

- C'est impossible
- Je télécharge une application de dépistage du VIH sur mon téléphone
- J'achète un auto-test en pharmacie



À GAGNER

5 WEEK-ENDS À PARIS AU FESTIVAL SOLIDAYS* PASS 3 JOURS POUR 2 PERSONNES HÉBERGEMENT INCLUS

*Édition 2019 du festival Solidays à Longchamp - Paris.

Transport non pris en charge. La participation est limitée à un bulletin par participant. Voir toutes les conditions sur le règlement du jeu sur mgefi.fr

Question n°4: Quelles sont les maladies que la prise d'un traitement préventif (Prep) peut vous éviter ?

- Chlamydia
- VIH/SIDA
- Herpès
- Syphilis

Question n°5: Une personne séropositive à charge indétectable peut transmettre le virus :

- En partageant une brosse à dents
- Lors d'un rapport sexuel non protégé
- Jamais

Question n°6: Qu'est-il déconseillé de faire avec un partenaire séropositif indétectable ?

- Des bisous
- Du saut à l'élastique sans élastique
- Des enfants

Bulletin de participation à compléter, à découper et à retourner à :
"MGEFI Quizz Revue Couleurs" - 6 rue Bouchardon - CS 50070 - 75481 Paris Cedex 10

Nom : _____ Prénom : _____

Administration d'appartenance : _____

Numéro de téléphone : _____

Adresse email : _____

Adresse postale : _____





 SE SOIGNER !

 
ÉVITER LA TRANSMISSION !

SE FAIRE DÉPISTER ! 

SE PROTÉGER, ET PROTÉGER LES AUTRES ! 

#JournéeMondialeDeLutteContreLeSida



© MCEP/ADBS - P. Besson - Agence nationale de communication publique ANCP - Crédit photo: Getty images

PRÉSERVEZ VOS REVENUS EN CAS DE CONGÉS MALADIE

Parce que les primes constituent une partie importante de vos revenus, la MGEFI a créé INDEMUO, un complément indispensable de votre garantie maintien de salaire*. Avec INDEMUO, la totalité de vos revenus (traitement indiciaire + primes) peut être assurée en cas d'arrêt maladie, quelle que soit sa durée. Des adhérents qui ont bénéficié de cette solution nous en parlent.

"J'ai tout de suite été intéressé par INDEMUO car cette garantie apporte une vraie réponse au problème de la perte de revenus en cas d'arrêt maladie. Lorsque j'ai été victime d'un accident de ski, je me suis félicité d'y avoir souscrit ! Accident, opération, rééducation... les complications se sont enchaînées pendant plus de 6 mois. Outre le maintien de mes revenus, j'ai apprécié la facilité avec laquelle la garantie s'est mise en place. Je n'ai pas eu de démarches compliquées à engager. La MGEFI s'occupe de tout. INDEMUO me permet de me soigner sans être préoccupé par mes revenus. C'est déjà suffisamment difficile d'être souffrant. J'ai vu tellement de personnes malades reprendre le travail alors que leur état de santé ne le leur permettait pas. Simplement parce qu'elles ne pouvaient pas se le permettre financièrement... J'avais vraiment besoin d'une solution face à ce problème."

Emmanuel
douanier

"Plusieurs arrêts de travail liés à des soucis de santé récurrents m'ont malheureusement amenée à des difficultés financières. Comme les primes constituent une grande partie de mes revenus, j'ai été vraiment pénalisée. Et puis certaines avances de frais sont difficiles à assumer lorsqu'on a un budget serré. C'est pourquoi, lorsqu'on m'a proposé de souscrire à INDEMUO, je n'ai pas hésité une seconde. Grâce à cette garantie, je me sens plus rassurée et je peux continuer à gérer mon budget comme avant. J'ai été très touchée par l'écoute et l'empathie des équipes de la MGEFI. J'avais beaucoup de questions au moment où j'ai dû mettre en œuvre la garantie. Ils ont toujours su y répondre avec gentillesse et rapidité. Ces contacts aussi m'ont rassurée. La garantie est importante mais l'accompagnement l'est tout autant."

Josette
contrôleur principal Finances

"Comme tous les adhérents MGEFI, j'ai été informée du lancement d'INDEMUO et j'avoue que la couverture proposée m'a convaincue immédiatement. C'est ma nature d'être prévoyante ! Ayant eu des soucis de santé quelques temps avant ma souscription, j'ai pensé qu'il était important d'être bien protégée financièrement si cela devait se reproduire. C'est malheureusement ce qu'il s'est passé. J'ai dû arrêter de travailler. Grâce à INDEMUO et au niveau de garantie choisi, mes primes sont maintenues à 100%. Étant en longue maladie, cette couverture me satisfait et me rassure pleinement. Je suis seule, j'ai un prêt immobilier en cours. Sans INDEMUO, j'aurais vraiment été dans une situation financière compliquée. La mise en œuvre de la garantie a plutôt été rapide... même si on voudrait toujours que cela aille plus vite !"

Françoise
gestionnaire ressources humaines

* IPTS : Indemnités pour Perte de Traitement et Salaire

Si vous adhérez avant le 31 décembre 2018, vous bénéficiez de deux mois de cotisations offerts.

Offre valable jusqu'au 31 décembre 2018 selon les conditions prévues par le règlement promotionnel disponible sur simple demande. Sous réserve des dispositions prévues par la notice d'information.

QUI BÉNÉFICIERA DE VOTRE CAPITAL DÉCÈS?

Vous avez reçu récemment un mail ou un courrier de la MGEFI vous demandant de mettre à jour la désignation des bénéficiaires de votre contrat de prévoyance ? La réglementation prévoit en effet d'actualiser régulièrement cette clause, en fonction de l'évolution de votre situation ou de celle des bénéficiaires désignés.

Un cadre juridique qui vous protège

Entrée en vigueur le 1^{er} janvier 2016, la loi Eckert modifie et améliore le suivi de votre contrat. L'objectif ? Réduire le nombre de contrats en déshérence encore trop élevé. La loi oblige ainsi les organismes assureurs qui prévoient le versement de capitaux décès à consulter chaque année le RNIPP (Répertoire National d'Identification des Personnes Physiques) afin de s'informer d'éventuels décès non déclarés des assurés.

S'ils découvrent un décès, les assureurs ont l'obligation de rechercher activement les bénéficiaires du contrat afin de leur verser les capitaux qui leur reviennent quel que soit le montant du contrat.

Votre situation change ? Pensez à actualiser votre clause bénéficiaire

La désignation du ou des bénéficiaires a lieu à **la souscription** du contrat de prévoyance. Toutefois, cette clause peut être modifiée à tout moment en cours de contrat (par exemple changement de situation familiale : séparation, divorce...).

Votre contrat de prévoyance MGEFI comporte une clause qui désigne les bénéficiaires du capital en cas de décès. Avez-vous pensé à la mettre à jour ?

Ce qui peut sembler un détail est en fait la seule garantie que votre capital soit versé aux personnes que vous aurez choisies.

Afin de garantir le versement du capital aux personnes choisies lors du décès de l'assuré, la rédaction de la clause bénéficiaire est un point essentiel. Deux types de clause existent :

• la clause dite "formule générale" :

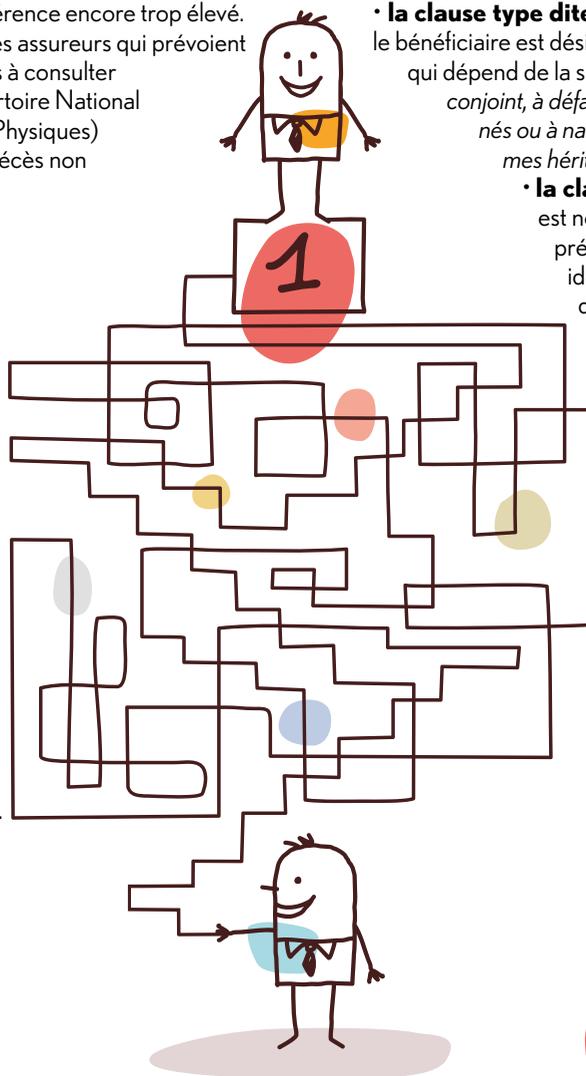
le bénéficiaire est désigné en sa qualité, selon un ordre qui dépend de la situation familiale du défunt ("*à mon conjoint, à défaut par parts égales à mes enfants, nés ou à naître, vivants ou représentés, à défaut mes héritiers*") ;

• **la clause particulière** : la désignation est nominative et doit être la plus précise possible. Les bénéficiaires sont identifiés par leur nom, prénom, date de naissance ou lien de parenté, adresse. Le rang de priorité et la répartition du capital peuvent aussi être indiqués.

Dès réception de votre nouvelle désignation, la MGEFI vous garantit son enregistrement et **sa mise à disposition sur votre espace adhérent en ligne**. Votre conseiller mutualiste se tient bien entendu à votre disposition si vous avez besoin de renseignements complémentaires.

Pour modifier la désignation de vos bénéficiaires, un formulaire est disponible sur mgefi.fr.

Ce document doit être adressé uniquement par voie postale à la MGEFI - 6, rue Bouchardon CS 50070 - 75481 Paris Cedex 10.



À L'ÉCOUTE DES MILITANTS!

Chaque jour, 1219 militants agissent sur le terrain et vous représentent auprès des instances de la MGEFI. Nous les avons interrogés. Leurs paroles méritent d'être partagées.

Ce sont mes valeurs familiales qui m'ont conduite à devenir militante. C'était tout naturel pour moi. L'entraide, le partage, l'écoute... j'ai retrouvé ce socle dans mon engagement militant. Nous sommes là pour faire vivre la MGEFI, pour créer du lien entre le conseil d'administration et nos adhérents. C'est une action qui se vit dans de multiples dimensions : localement mais aussi régionalement. C'est une mission vraiment passionnante et très enrichissante humainement.

“En devenant militant, chacun à sa manière peut s'investir, même à petite échelle, et apporter sa contribution à notre vie démocratique.”

Nous ne sommes pas à l'extérieur des décisions, nous en sommes les acteurs et les relais. Nous devons continuer à porter et à faire grandir les valeurs de solidarité qui nous réunissent.

Simone Herbert, présidente du Comité de coordination territorial MGEFI, Champagne-Ardenne jusqu'en 2018. Militante depuis les années 80.

Au vu de l'évolution socio-économique de notre pays, certains d'entre nous doivent se porter volontaires pour préserver les valeurs de solidarité et de partage que nous ont transmis nos anciens.

Ce sont elles qui permettent d'améliorer le quotidien de nos concitoyens, notamment des fonctionnaires dont le pouvoir d'achat ne cesse d'être attaqué. Chacun doit pouvoir vivre dignement. Pourtant, la pauvreté gagne du terrain chez les actifs comme chez les retraités.

“Être militant c'est avant tout être acteur, construire, apporter des solutions dans un univers de plus en plus contraint.”

C'est un peu un don de soi dans une société où l'individualisme prend beaucoup de place. Notre combat est noble.

Nous avons accepté l'héritage de nos anciens, pris leur relève. Aujourd'hui, nous devons transmettre, promouvoir, expliquer nos valeurs auprès des jeunes. C'est la survie de notre formidable système qui est en jeu.

Nourdine Dahalani, président du comité d'action départemental de Mayotte. Militant depuis 2017.

Partager des valeurs d'entraide, c'est la base de mon engagement militant. Aujourd'hui, je me bats pour sauvegarder ces valeurs. Je ne veux pas me résigner au "chacun pour soi". L'évolution de la société et de la Fonction publique ne va clairement pas dans le sens de la solidarité.

Le service public est en souffrance. Les agents se sentent souvent abandonnés. La mutuelle est un point d'ancrage. En tant que militant, nous devons créer ce lien et cette proximité qui font trop souvent défaut. Bien sûr, j'y consacre du temps mais j'y trouve une utilité et une satisfaction différentes de celles que j'ai pu avoir dans mon travail.

"Défendre l'intérêt général, c'est ma nature profonde"

C'est aussi ce qui m'a conduit à me diriger vers l'administration au début de ma carrière. Mon militantisme prolonge ce choix.



Après avoir été correspondante de site pendant de nombreuses années, il m'a fallu attendre les années 2000, une certaine maturité et sérénité aussi pour affirmer mon engagement de militante en acceptant mandats et responsabilités. Un cheminement nécessaire peut-être pour être en accord moi-même et être prête à défendre au mieux les valeurs mutualistes.

Aujourd'hui, les jeunes hésitent à s'engager. Mais je veux leur dire que ça vaut le coup ! C'est une mission qu'on apprivoise peu à peu. Chaque militant est différent. Chacun apporte sa culture, sa personnalité, son ressenti. Cette diversité, c'est notre richesse.

Isabelle Arnaud, déléguée MGEFI, présidente du comité d'action départemental de l'Isère. Militante depuis les années 80.

Je suis un hyperactif, quelqu'un qui a besoin d'être dans l'action. En devenant militant, j'ai trouvé un moyen de transformer toute cette énergie en quelque chose de positif, de concret, d'utile. Ce sont des amis qui m'ont convaincu de m'engager. J'ai d'abord commencé par apporter de l'aide administrative mais très vite, je me suis tourné vers le terrain et plus particulièrement la prévention. Aujourd'hui, j'organise des journées thématiques, des conférences, des ateliers pratiques sur des sujets aussi différents que les perturbateurs endocriniens, la sophrologie ou l'activité physique.

Ce qui me nourrit ce sont toutes les rencontres que je fais. Intervenant comme adhérents m'apportent énormément.

C'est très valorisant aussi d'aider les gens à aller vers davantage de bien-être. Il y a tant à faire ! Tous les militants sont différents et cette diversité est notre force.

"C'est un peu comme au rugby ! Il y a des grands qui poussent devant, des petits qui courent vite derrière mais c'est tous ensemble qu'on avance et qu'on gagne !"

Henri Vilaro, président du comité d'action départemental des Pyrénées Orientales. Coordinateur prévention Languedoc-Roussillon. Militant depuis 2007.



Je suis devenu militant à la suite d'une rencontre. Une conseillère mutualiste, à qui je demandais de la documentation, a su saisir mon envie de m'engager. Peu à peu, j'ai découvert l'univers de la mutualité dont j'ignorais tout et j'ai ressenti un déclic. Comme une évidence.

Le militantisme a éveillé des valeurs qui étaient enfouies au fond de moi et qui ne demandaient qu'à s'exprimer.

"Cet engagement fait partie de moi aujourd'hui. Être militant participe à mon équilibre. Je n'envisage pas ma vie sans cela."

Chaque jour, je veux donner la meilleure image possible de la MGEFI et de la mutualité en général. Le cœur de ma mission c'est la proximité avec nos adhérents avec en fil rouge l'envie d'aider et de résoudre les difficultés. Nous sommes là pour élargir les frontières de la solidarité. Mais ce n'est pas une relation à sens unique. Chaque rencontre nous apporte beaucoup et nous fait avancer.

Franck Berhault, délégué à l'assemblée générale MGEFI. Président du comité de coordination territorial région Basse-Normandie. Militant depuis 1996.



Vous souhaitez vous engager dans la vie mutualiste de la MGEFI ? N'hésitez pas à en parler à nos militants. Vous pouvez les rencontrer sur votre lieu de travail puisque ce sont vos collègues, lors des assemblées départementales ou encore lors des visites sur les sites administratifs.

LA MGEFI S'ENGAGE...



LE MAGAZINE TRIMESTRIEL DE LA MGEFI

UNE DÉMARCHE ÉCO RESPONSABLE

Si vous avez créé un compte espace adhérent sur **mgefi.fr**, la MGEFI vous communiquera désormais par email un lien vers votre revue **Couleurs en ligne** à compter du prochain numéro.

Si par la suite, vous souhaitez continuer à la recevoir en version papier par voie postale, il suffit de nous le signaler via votre espace adhérent / Gestion de mes abonnements.

Ce formulaire sera disponible très prochainement.

Si vous n'avez pas encore d'espace adhérent, c'est l'occasion ! Créez-le en quelques clics sur **mgefi.fr**. Il suffit d'avoir votre numéro d'adhérent sous la main ! Celui-ci est indiqué sur votre carte de tiers payant.



UNE COMMUNAUTÉ QUI S'AGRANDIT...

Vous êtes plus de 2 200 abonnés sur notre page Facebook MGEFI.

Nous tenions à vous remercier pour votre soutien et votre participation !

Prévention, assistance, sport à travers nos ambassadeurs (Ugo Didier et Yannick Borel), actualités mais aussi bonnes pratiques ou encore applications utiles, la MGEFI se veut être votre compagnon 2.0.

Pas encore fan ? N'hésitez pas à rejoindre notre "communauté" !

+ 2 200
ABONNÉS 

FONCTIONNAIRE ACTIF PROCHE DE LA RETRAITE ? LA MGEFI CONTINUE DE VOUS PROTÉGER !



Vos contrats santé (Maitri, Vita 2, Multi 2) et prévoyance (Premuo M022) s'adaptent en effet à toutes les étapes de votre vie.

La MGEFI vous propose :

- Des **services d'assistance complets disponibles 24 h / 24 h** en cas d'hospitalisation prévue ou non, prise en charge des frais de déplacements, aide-ménagère...
- Des **réseaux de soins** en optique, dentaire et audition accessibles partout en France
- Des **services complets pour l'accompagnement des aidants** au quotidien.
- Un **accompagnement personnalisé** proposé par les mutuelles d'action sociale*

La MGEFI pense à votre budget

Le taux de la part proportionnelle diminue dès le passage à la retraite et à compter de 70 ans révolus, la cotisation liée à l'âge est plafonnée. Comme pour la cotisation de votre garantie santé, celle de votre Premuo M022 est calculée sur la base de votre dernier traitement indiciaire brut (TIB). Concrètement, cela signifie qu'elle n'évolue pas en fonction de votre âge ou de votre risque.

Vos garanties **dépendance et rente viagère** de votre Premuo M022 se poursuivent sans condition d'âge et quel que soit le montant de vos revenus.

Vous partez bientôt à la retraite, comment prévenir la MGEFI ?

Pour conserver votre garantie santé, prévenez la MGEFI de votre changement de situation afin que la cotisation soit désormais prélevée sur votre pension de retraite et non plus sur votre traitement :

 Par courrier :

MGEFI
6, rue Bouchardon
CS 50070 - 75481 Paris Cedex 10

 Sur Internet : depuis votre espace adhérent, rubrique :
"Mes demandes en ligne" / "Signaler un changement professionnel"

Joignez dans tous les cas une photocopie intégrale de votre titre de pension ou, à défaut, de votre bulletin mensuel.

COMMENT BIEN PRÉPARER SA RETRAITE?

La retraite approche mais vous n'en avez pas fini avec le travail ? C'est souvent durant cette période que surgit la crainte de cette bascule d'une vie active vers une vie ralentie. Voici quelques conseils bien utiles...



N'attendez pas la dernière minute pour constituer votre dossier !

Pour connaître et calculer vos droits, identifiez les organismes de retraite dont vous relevez ou dont vous avez relevé au cours de votre carrière. Vous retrouverez leurs références sur vos bulletins de salaire. Vous pouvez aussi vous appuyer sur la page claire et bien conçue "Comment connaître ses caisses de retraite ?" du site internet service-public.fr. Toutes ces caisses sont là pour vous aider. N'hésitez pas à les contacter pour en savoir plus.

Testez de nouvelles activités

Vous allez disposer de plus de temps. De nouvelles activités vous tentent ? Faites la liste de tout ce dont vous avez envie. Ne vous interdisez rien ! Vous pouvez profiter de cette période qui précède la retraite pour tester des cours (artistiques, sportifs...) et, si cela vous plaît, vous engager pleinement dans ces nouvelles passions le moment venu.



Pour en savoir plus :
service-public.fr

La retraite n'est pas une fin mais plutôt un renouveau

Deux à trois ans avant votre départ en retraite, il est important de réfléchir à votre futur mode de vie.

Il faut éviter de passer du trop-plein d'activités à l'inactivité. Ce n'est bon ni pour le moral, ni pour la santé.

La retraite peut être le moment idéal pour accomplir des projets qui vous tenaient à cœur et pour consacrer l'énergie que vous mettiez dans votre vie professionnelle à vous épanouir dans d'autres domaines :

voyages, engagements associatifs, rencontres, loisirs culturels ou sportifs...



Et votre santé dans tout ça ?

Cette période est idéale pour faire un bilan de santé afin de préserver votre forme le plus longtemps possible. Trouver une activité physique adaptée, manger mieux, prendre soin de votre corps... voici le bon programme à mettre en place pour préserver ou améliorer son équilibre.



Préparez-vous un autre quotidien

Pour appréhender la retraite sereinement, sachez trouver le rythme qui vous convient. De nombreux retraités n'ont pas ou peu modifié leur heure de réveil et c'est souvent une bonne chose pour l'organisme qui prolonge ainsi un rythme qui lui convenait bien. D'autres personnes ont totalement changé leurs habitudes pour vivre d'une manière qu'elles jugent plus épanouissante. Posez-vous les bonnes questions sur le rythme qui vous conviendra le mieux lorsque vous bénéficierez de votre retraite. Imaginez votre futur rythme de vie sans stress, en vous rappelant juste que c'est vous qui décidez !

Parlez-en si vous en avez besoin

Dans notre société, les individus se définissent souvent par leur statut professionnel. Devenir retraité entraîne un changement de rythme et une nouvelle définition de soi. Certains auront du mal à l'assumer. La retraite est une étape qui peut faire souffrir. Il peut être utile de trouver une personne (un psychologue par exemple) pour en parler afin de mieux l'aborder. Il existe aussi de nombreux stages de préparation à la retraite qui peuvent vous faciliter le passage dans votre nouvelle vie... active !

Les Françaises passent près d'un tiers de leur vie en retraite. Pour les Français, c'est un peu plus d'un quart. Mais sur ce total, quelle part est passée en bonne santé ? Une étude de l'Insee* s'est penchée sur la question. Si vous êtes un homme né en 1960, vous pouvez espérer passer, en moyenne, 21,1 ans à la retraite, dont 17,2 années sans incapacité (c'est-à-dire sans avoir de problème à vous habiller, vous déplacer dans une pièce, prendre une douche, manger, vous mettre au lit, etc.). Les femmes de la même génération ont une espérance de vie en retraite bien plus élevée, que ce soit au total (26,9 ans) ou sans incapacité (21,2 ans).

* Données 2016



PENSER À TOUT NOUS ÉPUISE



Penser à faire les courses, à laver le linge, à accompagner les enfants à leurs activités, à prendre un rendez-vous chez le dentiste... Toutes ces tâches, même anodines, peuvent devenir envahissantes et constituer une “charge mentale”.

Les femmes s’en plaignent davantage que les hommes et ont du mal à s’en libérer. On peut pourtant y remédier.

Nicole Brais, la chercheuse québécoise qui a créé ce terme, le définit par "le travail de gestion, d'organisation et de planification, qui est à la fois intangible, incontournable et constant, et qui a pour objectif la satisfaction des besoins de chacun et la bonne marche de la résidence".

Un quotidien déséquilibré

Le concept a été popularisé ces derniers mois par la publication sur les réseaux sociaux d'une bande dessinée intitulée "Fallait demander".

Son auteure, Emma, y dépeint les situations qui pèsent sur le quotidien des femmes, car celles-ci s'occupent plus souvent que les hommes des activités domestiques. "En 2010, les femmes effectuaient ainsi la majorité des tâches ménagères et parentales, respectivement 71% et 65%", indiquait l'Institut national de la statistique et des études économiques (Insee) dans un rapport publié en 2015.

Cette surcharge n'est pas sans conséquences, puisqu'elle engendre "impatience, énervement, fatigue psychique et stress", explique Mireille Bouskela, vice-présidente du Syndicat des psychologues en exercice libéral (Spel). Elle peut même conduire à une forme de burn-out si l'on ne prend pas conscience de la situation à temps".

Lâcher du lest... mais sans perdre son pouvoir !

La psychologue reconnaît l'impact de la charge mentale, même si elle utilise plutôt le terme "charge psychique" : "dans notre société, les femmes sont très sollicitées et encouragées à être performantes au travail, à la maison et avec les enfants, mais ce n'est pas possible.

Cette emprise psychique fait que les femmes se créent elles-mêmes des contraintes et ont du mal à lâcher prise". Dans sa BD, Emma décrit la répartition des rôles au sein du couple : la femme est "la responsable en titre du travail domestique", et l'homme un simple exécutant qui demande "ce qu'il faut faire et quand il faut le faire".

Les femmes planifient et exécutent les tâches ménagères, ce qui, selon la dessinatrice, "représente 75% du boulot". Et pour Mireille Bouskela, elles se trouvent alors face à une situation contradictoire : "la maison est traditionnellement organisée par la femme, mais dans notre société elle est invitée à s'en émanciper. Or, elle veut bien laisser sa place et que l'homme participe, sans pour autant perdre son pré carré, son pouvoir sur le foyer".

Une des clés ? Faire confiance

Des solutions existent pour se "décharger". "La première chose à faire est de se rappeler que l'on a le choix, conseille la psychologue. Il faut accepter de ne pas pouvoir tout faire, de sélectionner les activités prioritaires et de laisser les autres de côté". Le couple peut ensuite prendre le temps de discuter de l'organisation du foyer et se partager le travail : "les femmes ne doivent plus prendre leur mari pour un enfant. Ils sont tout à fait capables de gérer le quotidien, mais ils le feront à leur manière".

C'est bien là tout l'enjeu, selon Mireille Bouskela, qui reçoit en consultation des personnes confrontées à cette problématique. "Un couple est venu me voir et la femme se plaignait de devoir toujours faire les courses, raconte-t-elle. L'homme s'est donc proposé de les faire, mais l'essai n'a pas été concluant, car sa

femme lui a reproché de ne pas avoir acheté les produits qu'elle prenait d'habitude. Il n'a donc plus voulu renouveler l'expérience". Une fois les champs d'action de chacun définis, la règle d'or est de ne plus s'en occuper. "Chacun veut que l'univers de l'autre soit fait à son image, conclut Mireille Bouskela, mais il faut accepter que l'autre ne voie pas les choses de la même manière et avoir confiance".

"EN 2010, LES FEMMES EFFECTUAIENT 71% DES TÂCHES MÉNAGÈRES ET 65% DES TÂCHES PARENTALES"



VOS DONNÉES PERSONNELLE

Depuis le 25 mai 2018,
le RGPD (Règlement Général pour la Protection
des Données) vous permet désormais de connaître
l'usage qui est fait de vos données personnelles
(notamment de santé). Comment ça marche ?

Qu'est-ce que le RGPD ?

Naviguer sur internet, prendre les transports
en commun, aller chez le médecin... voici quelques
actes du quotidien durant lesquels vous communiquez
sans vous en rendre compte vos données personnelles
(nom, prénom, âge, adresse, numéro de téléphone...).

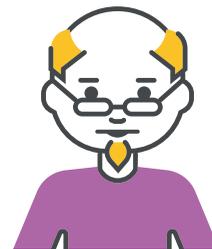
Ces informations peuvent aussi être collectées, traitées
et utilisées par des organismes à des fins commerciales
ou publicitaires. Le RGPD a pour but de mieux
vous protéger en imposant des règles juridiques strictes
à tous ceux qui recueillent vos données.

N'existait-il pas déjà une réglementation sur la protection des données ?

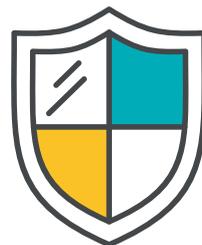
Ce n'est pas un phénomène nouveau en effet !
La loi Informatique et Libertés de 1978 (portée par
la CNIL*) allait déjà dans ce sens. Mais le développement
d'Internet, des moteurs de recherche, des applications
et des réseaux sociaux a été sous-estimé.

Ainsi, les autorités européennes ont voulu renforcer ce cadre
juridique et l'harmoniser pour mieux vous protéger.

* Commission Nationale de l'Informatique et les Libertés



0 1 0 0 1
0 1 0 0 1
1 0 0 1 0 1 0
0 1 0



S SONT MIEUX RESPECTÉES

Le RGPD s'applique-t-il à tout le monde ?



Il concerne tous les organismes et entreprises qui collectent vos données personnelles, en Europe ou dans le monde, quels que soient leur taille et leur secteur d'activité. Il faut toutefois que ces données appartiennent à un citoyen résidant au sein de l'Union européenne.

Par exemple, une entreprise américaine doit respecter le RGPD et toutes les règles relatives à l'utilisation de vos informations personnelles (vous informer de l'utilisation de vos données, vous demander votre accord pour leur collecte, vous donner la possibilité de les récupérer...).

Les données de santé sont-elles concernées ?

Le RGPD s'applique également à vos données de santé (papier ou numériques), c'est-à-dire à l'ensemble des informations relatives à votre santé physique ou mentale (antécédents médicaux, maladies, résultats d'examens). Les entreprises ou professionnels souhaitant les exploiter doivent vous en demander l'autorisation et préciser l'usage qu'ils souhaitent en faire.

Par exemple, une application mobile destinée à améliorer votre sommeil doit ainsi obtenir votre accord pour recueillir ces données. Toutefois, lorsque la collecte et la conservation de données sont nécessaires pour prendre en charge un patient, établir un diagnostic médical ou pour le traitement d'un contrat, une simple information est exigée (une affiche dans la salle d'attente de votre médecin par exemple).

Quel est l'impact du RGPD sur la sécurisation des données ?

Les professionnels doivent pouvoir prouver que l'accès à vos informations est bien sécurisé. Votre médecin doit ainsi disposer d'un système efficace de verrouillage de son clavier et ne jamais transmettre ces données via une messagerie non cryptée.

Si un piratage survient et devait impacter vos données, il doit vous être signalé. Le RGPD facilite également l'accès à vos données personnelles grâce à un droit à la portabilité. Il vous permet de les récupérer gratuitement pour les stocker ou les transférer à un autre service.





COMMENT SAVOIR
QUAND UN ALIMENT
N'EST PLUS
CONSOMMABLE?

Vérifier la date de péremption d'un produit fait partie des automatismes lorsque l'on fait ses courses. Mais quand la date est dépassée, faut-il vraiment jeter ? Peut-on éviter le gaspillage tout en écartant le risque d'intoxication ?

En moyenne, les Français jettent 29 kilos de déchets alimentaires chaque année, dont 7 kilos de produits non consommés, encore emballés, indique l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe) dans un rapport publié en 2016^{*}.

Mais, le consommateur - qui ne saisit pas nécessairement la différence entre date limite de consommation (DLC) et date de durabilité minimale (DDM) - n'est pas le seul responsable de cet énorme gâchis. D'autant que, pour certaines denrées, les DLC pourraient être allongées.

Ne pas confondre DLC et DDM!

On a parfois tendance à confondre DLC et DDM.

La première, exprimée sur les emballages par la mention "À consommer jusqu'au..." suivie de l'indication du jour et du mois, doit être impérativement respectée, car elle "s'applique à des denrées microbiologiquement très périssables, qui, de ce fait, sont susceptibles, après une courte période, de présenter un danger immédiat pour la santé humaine", prévient la Direction générale

de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF).

La DLC est calculée en laboratoire, où le produit a été soumis à des tests de vieillissement afin d'évaluer le moment où la quantité de bactéries est trop importante pour qu'il soit mangeable. En revanche, la DDM "n'a pas - elle - de caractère impératif. Une fois la date passée, la denrée peut avoir perdu tout ou partie de ses qualités spécifiques, sans pour autant constituer un danger pour celui qui le consommerait", précise l'institution.

Inscrite sur les emballages des articles moyennement ou peu périssables (sodas, farine, thé, sel, pâtes, gâteaux...), elle spécifie "À consommer de préférence avant le...".

Sur les surgelés, elle n'est donnée qu'à titre indicatif : tant que la chaîne du froid a été respectée, c'est-à-dire que le produit n'a pas été décongelé puis recongelé, celui-ci reste comestible.



^{*} Pertes et gaspillages alimentaires : l'état des lieux et leur gestion par étapes de la chaîne alimentaire, Ademe, mai 2016.

Des risques sanitaires à ne pas négliger

Prendre des libertés avec une DLC – obligatoirement apposée sur les produits frais pré-emballés et riches en eau – peut exposer à une intoxication.

Il convient d'être vigilant, notamment avec les aliments à base de viande et certains, particulièrement risqués, comme les steacks hachés ou les carottes râpées.

En revanche, les laitages (hormis les mousses et ceux contenant des œufs) peuvent être ingérés sans problème plusieurs jours après la limite fixée.

Quelle que soit la DLC, dès que le produit a été entamé, il doit être mangé dans les 48 heures.

Tant que la date n'est pas dépassée, vous pouvez toujours congeler ce que vous n'avez pas eu le temps de consommer.

Dans ce cas, apposez une étiquette avec le nombre de jours restant avant sa DLC et respectez ce délai après décongélation.

Les signes qui doivent vous alerter

Outre leur goût très désagréable, les moisissures qui apparaissent sur le pain, les céréales, les fruits secs ou les produits riches en eau, comme les soupes ou les compotes, sont toxiques et susceptibles de provoquer des troubles intestinaux. Une barquette de viande ou de charcuterie dont le plastique a gonflé est aussi mauvais signe : ne tentez pas le diable et jetez-la. Idem pour une boîte de conserve rouillée ou dont le couvercle est bombé, un bocal qui ne fait pas "pschitt" à l'ouverture, une odeur suspecte ou encore une viande d'aspect gluant...

Faites également très attention aux œufs : ceux-ci représentent la première cause d'infection alimentaire d'origine bactérienne. Si la date de péremption sur la boîte a été effacée, s'ils sont fêlés ou s'ils remontent à la surface une fois placés dans l'eau, pas d'imprudence, car ils sont potentiellement contaminés par des salmonelles.

Enfin, seuls les œufs extra-frais (pondus il y a moins de neuf jours) peuvent être mangés à la coque.

Vérifiez la date de ponte, qui doit obligatoirement être marquée sur les emballages portant la mention "extra".



LES PRODUITS SECS, SALÉS, SUCRÉS : PLUS SÛRS

Parmi les aliments comportant une DDM sur leur emballage, les biscuits secs, les céréales, les pâtes à tartiner, les chips, les huiles, les graisses à frire, la margarine, les soupes instantanées et les sauces telles que le ketchup ou la mayonnaise sont encore bons deux mois plus tard après la date indiquée. D'autres, comme les conserves, les pâtes ou le riz, peuvent être utilisés encore un an après – voire davantage – sans risque, à condition qu'ils aient été correctement conservés (dans un endroit sec et dans un emballage intact).

Il faut toutefois savoir qu'ils peuvent avoir perdu de leurs qualités gustatives et nutritives. Il existe par ailleurs des produits impérissables. Ainsi, tant qu'ils restent à l'abri de la lumière et de l'humidité, le miel, le sucre et les confitures ne se périment jamais.



BIEN RANGER SON FRIGO POUR MIEUX CONSERVER LES ALIMENTS

- Dans le congélateur les produits surgelés
- Dans la zone la plus froide du réfrigérateur, où la température n'excède pas 4 °C (située en haut ou en bas, selon les modèles), placez les produits très périssables : charcuteries cuites et à cuire, volailles, poissons, plats frais, crèmes et desserts lactés, produits en cours de décongélation, produits frais entamés, fromages frais ou au lait cru, jus de fruits frais, salades emballées, plats cuisinés, pâtisseries, etc.
- Dans la partie intermédiaire (4 à 6 °C), mettez les préparations maison : légumes et fruits cuits, viandes et poissons cuits et faits maison, ainsi que les yaourts et les fromages.
- Dans la partie basse et le bac à légumes, déposez les légumes, les fruits frais lavés et les fromages emballés.
- Dans la porte, rangez les œufs, le beurre, le lait et les jus de fruits entamés en haut et les boissons en bas.



Respecter la chaîne du froid

Pour respecter au mieux la chaîne du froid, faites vos courses en commençant par les produits alimentaires qui ne sont pas au rayon frais (épicerie, conserves, pain, fruits et légumes, etc.).

Passez ensuite au rayon des surgelés, que vous rangerez dans un sac isotherme.

Finissez par le frais (à placer également dans un sac isotherme séparé).

Ne traînez pas en route, rentrez directement chez vous pour mettre aussitôt les produits frais dans le réfrigérateur.



LE GARDE-MANGER COLLECTIF : UNE IDÉE SOLIDAIRE ANTI-GASPILLAGE

Pour lutter contre le gaspillage alimentaire et venir en aide aux plus démunis, l'association **Cap ou pas cap** (Capoupascap.info) a eu l'idée de créer un garde-manger solidaire dans le XII^e arrondissement de Paris*.

Dans des casiers en libre service, les habitants du quartier viennent déposer les denrées non périssables (pâtes, riz, voire fruits et légumes) dont ils n'ont pas l'utilité afin de les mettre gratuitement à disposition.

Retrouvez toutes les initiatives citoyennes de Cap ou pas cap sur Capoupascap.info.

* Association *Cap ou pas cap*
295, rue de Charenton
75012 Paris

TOO GOOD TO GO

UNE APPLICATION POUR RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Too Good To Go est née d'un constat, le gaspillage alimentaire, et d'une envie, donner à tous l'opportunité de s'engager joyeusement contre ce non-sens. Grâce à Too Good To Go, chaque commerçant, partout en France, peut éviter la poubelle à ses produits et ravir les habitants de son quartier. Chaque jour, ce sont 3 tonnes de nourriture qui sont sauvées! Too Good To Go, c'est une application simple et gratuite pour ne plus rien jeter.

Application gratuite disponible sur l'App Store et Google Play



EPSYKOI

UN WEB-DOCUMENTAIRE POUR CHANGER LE REGARD SUR LES TROUBLES PSYCHIATRIQUES DES JEUNES

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les troubles psychiatriques touchent chaque année une personne sur cinq. Sachant que l'entrée dans la maladie a généralement lieu entre 15 et 25 ans, les jeunes constituent la première population à risque. Afin de les sensibiliser aux signes précoces des différentes pathologies et de déconstruire les idées reçues sur la psychiatrie, l'association Solidarité Réhabilitation a conçu un web-documentaire, Epsykoi.com, particulièrement poignant. Sur un ton à la fois pédagogique et décalé, ce support interactif mêle témoignages, animations et paroles d'experts. Il démontre que vivre avec une maladie mentale - en étant heureux - est possible, à condition de commencer le traitement suffisamment tôt. De nombreux travaux de recherche ont en effet attesté que *une prise en charge adaptée sont associés à une meilleure réponse au traitement ainsi qu'à des taux accrus de rémission et de réinsertion sociale*", précise Solidarité Réhabilitation.

NOUS A

De belles idées, des innovations,



KWIT

UNE APPLICATION MOTIVANTE POUR VOUS ACCOMPAGNER DANS L'ARRÊT DU TABAC !

Vous venez d'arrêter de fumer ou voulez le faire et vous avez besoin d'un peu de motivation supplémentaire ? Kwit est fait pour vous ! Kwit a été construit autour du concept de "Gamification", un outil puissant de motivation.

Quand l'utilisateur ne fume pas pendant plusieurs jours, il gagne des points. De même quand il économise une certaine somme d'argent ou quand il n'a pas fumé x cigarettes. Ces points acquis permettent de passer au niveau supérieur. Autre bonne idée : le partage de sa progression avec ses amis sur Facebook ou Twitter. Fier de réussir, content de le dire à son entourage. Et pour être certain de réussir à "décrocher", une notification est envoyée à chaque réussite débloquée. De plus, à tout moment une pique de remotivation est possible. Pour cela, il suffit de secouer le smartphone pour découvrir un message de motivation.



Application vendue 1,79 €, disponible sur l'App Store et Google Play



VONS AIMÉ

des services singuliers... à découvrir et à partager

CANCER DU SEIN ET DU POUMON: UN RÉSEAU SOCIAL POUR LES MALADES ET LEURS PROCHES



C'est pour rompre l'isolement que l'association "Patients en réseau" a créé **Monreseau-cancerdusein.com** et **Monreseau-cancerdupoumon.com**. Ces deux portails permettent aux patients touchés par la maladie ainsi qu'à leurs proches de partager leurs expériences et de se soutenir mutuellement. Outre les forums de discussion, ils diffusent des informations fiables sur la maladie, les traitements, mais aussi sur l'alimentation ou l'hygiène de vie. Ils proposent également un annuaire collaboratif recensant des professionnels de santé reconnus et à l'écoute des patients. L'accès à ces réseaux est gratuit et sécurisé.

"Mon réseau cancer" du sein existe en application pour smartphones et tablettes.

Application gratuite disponible sur l'App Store et Google Play



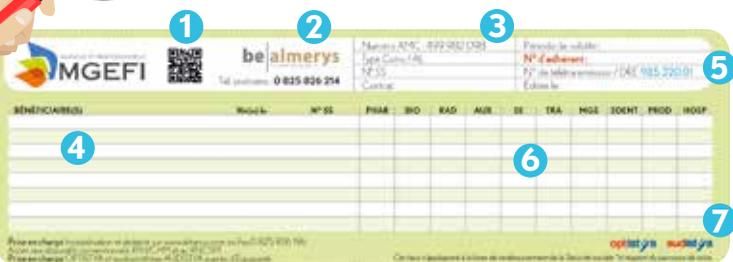
Plus d'infos : Monreseau-cancerdusein.com / Monreseau-cancerdupoumon.com / Patientsenreseau.fr



VOTRE CARTE DE TIERS PAYANT, BIENTÔT DANS VOS BOÎTES AUX LETTRES!

Votre carte mutualiste (ou carte de tiers payant) vous dispense de l'avance des frais pour la part couverte par la MGEFI. Comme la carte Vitale, elle doit être présentée systématiquement au(x) professionnel(s) de santé. **Et n'oubliez pas, vous pouvez aussi télécharger votre carte dans votre espace adhérent mgefi.fr**

ZOOM SUR VOTRE CARTE



- 1 En scannant ce **QR code**, le professionnel de santé dispose de toutes les informations concernant le contrat de santé de l'adhérent.
- 2 Il s'agit de l'**opérateur de tiers payant** de la MGEFI.
- 3 Le numéro AMC atteste de l'inscription de la MGEFI dans l'annuaire inter-organismes d'assurance Maladie Complémentaire (AMC). Le type de convention et le critère secondaire (CSR) sont des données qui servent à orienter correctement la DRE (demande de remboursement) vers le système de gestion de l'adhérent.
- 4 Vos informations personnelles.
- 5 Code utilisé par le professionnel de santé pour déclencher directement la **prise en charge du tiers payant** auprès d'ALMERY'S.
- 6 Les en-têtes de colonnes correspondent à la nature des **prestations prises en charge** (les légendes se trouvent au verso de la carte). Les pourcentages correspondent au taux de prise en charge Sécurité sociale + MGEFI
- 7 **Optistya et Audistya** sont les réseaux de soins de la MGEFI en optique et audition. Concrètement, ce sont des professionnels de santé qui respectent une charte de qualité et proposent des tarifs encadrés. Grâce à votre carte MGEFI, vous bénéficierez du tiers payant.

RENDEZ-VOUS



7 & 8 DÉCEMBRE 2018

AFM TÉLÉTHON
INNOVER POUR GUERIR  **7 ET 8 DÉCEMBRE 2018**

SOYONS PRÊTS POUR LE COMBAT CITOYEN DU TÉLÉTHON!

Élan populaire unique au monde par son ampleur, le Téléthon donne à l'association **AFM-Téléthon** les moyens de mener son combat contre la maladie.

Depuis 1987, le Téléthon s'est imposé au fil des ans comme un événement unique en termes de mobilisation et de collecte pour tenter de vaincre la maladie.

Chaque premier week-end de décembre, il rassemble **5 millions de Français, 250 000 bénévoles et 70 partenaires nationaux mobilisant plus de 300 000 salariés** dans toute la France, y compris en outre-mer.

L'AFM-Téléthon est une association de parents et de malades qui mène un combat sans relâche contre des maladies génétiques, rares et lourdement invalidantes.

Sensible à cette cause, la MGEFI, pour la 2^e année consécutive, fait un don d'une valeur de 5 000 euros pour soutenir l'association AFM Téléthon.



Plus de
250 000
BÉNÉVOLES MOBILISÉS
AVANT ET PENDANT
LE TÉLÉTHON



220 000
FANS FACEBOOK



150 000
FOLLOWERS TWITTER

La retraite, c'est le moment de prendre soin de soi et d'adopter une bonne hygiène de vie



Soucieuse de votre bien-être, la MGEFI souhaite vous accompagner et vous aider à aborder sereinement cette nouvelle période de votre vie.

Pour cela, nous vous proposons de participer à l'un des stages organisés par notre partenaire MFP-Retraite, pour lequel nous vous accordons une allocation prévention en déduction du prix du stage.

stage nutrition, forme et santé

Animé par un diététicien et un cuisinier, ce stage vous apprendra à réaliser des repas équilibrés alliant plaisir et santé.

* 470 € : tarif après déduction de l'allocation prévention de 350 € accordée par la MGEFI



440€*



stage remise en mouvement

Animé par une éducatrice sportive formée au public senior, ce stage vous permettra de gagner en qualité de vie en (ré)introduisant « en douceur » l'activité physique dans votre quotidien.

*440 € : tarif après déduction de l'allocation prévention de 350 € accordée par la MGEFI

stage ressource et bien-être

Animé par 1 ou 2 conseillers en développement personnel et par un éducateur sportif, ce stage vous aidera à accéder à un mieux-être psychique et physique. Des soins thalasso sont également inclus au programme.

* 670 € : tarif après déduction de l'allocation prévention de 350 € accordée par la MGEFI



Pour plus d'informations sur les stages,
contactez MFP-Retraite :

www.mfp-retraite.fr

01 44 52 81 61 – rabira.bourhila@mfp-retraite.fr

 **MFP**
RETRAITE
La prévention pour votre bien-être

6 rue Bouchardon
75010 PARIS

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

BESOIN DE LUNETTES, DE LENTILLES ?

GRÂCE À LA MGEFI,

MAÎTRISEZ VOTRE BUDGET EN UN CLIC !



Un équipement optique*
qui vous correspond,
tout en bénéficiant
du tiers payant automatique
et immédiat en ligne

*selon les garanties prévues par le règlement mutualiste

Rendez-vous dans votre espace adhérents
sur **mgefi.fr**

