

**Solidaire et proches de vous,
32 points de contact avec votre
Mutuelle sur Paris et sa banlieue**

- 
- 2** Bien renseigné,
bien protégé
 - 4** Vie de la Mutuelle
 - 5** La santé est un droit
 - 6** Proches de vous :
vos correspondants
mutualistes
 - 10** Zoom sur... l'endométriose
 - 12** Paroles d'adhérents
 - 14** Vos droits : comment régler
une succession

Affiliés du centre 602 de Sécurité Sociale :
Evolution de la gestion de votre dossier
Sécurité Sociale (régime obligatoire)



Depuis de nombreuses années, la MCV PAP, avec son centre 602 de Sécurité Sociale, assure la gestion de votre dossier de Sécurité Sociale, régime obligatoire.

Dans le souci d'optimiser le suivi de votre dossier et le remboursement de vos frais de santé pour la part régime obligatoire, la MCV PAP a décidé d'en confier la gestion aux Caisses Primaires d'Assurance Maladie (CPAM).

A partir du 4 avril 2022, votre dossier sera géré par la CPAM de votre département de résidence qui sera votre unique interlocuteur pour la part Sécurité Sociale, régime obligatoire.

Cette modification ne nécessite aucune démarche particulière de votre part et n'affectera pas la continuité de la prise en charge des soins.

Votre dossier de complémentaire santé restera géré par la Mutuelle, qui continuera à recevoir automatiquement l'ensemble des informations de l'Assurance Maladie, permettant le remboursement de la part complémentaire de vos frais de santé.

Un courrier de bienvenue de votre CPAM, vous confirmant votre affiliation et vous indiquant toutes les informations utiles vous parviendra courant avril. Dès la réception de ce courrier de bienvenue de votre CPAM, vous pourrez mettre à jour votre carte Vitale et ouvrir un compte ameli qui vous permettra de réaliser de nombreuses démarches en ligne.



Une plaquette « questions-réponses » est disponible sur le site mcvpap.fr ou auprès de votre correspondant mutualiste.

mon ESPACE SANTÉ

**un nouveau service numérique
personnel et sécurisé proposé par
l'Assurance Maladie qui a vocation à
devenir le canet de santé interactif
de tous les assurés.**

Ce service mis en ligne depuis janvier, garantit la protection de vos données de santé et la préservation du secret médical. Il permet à chaque assuré de stocker et partager en toute sécurité tous les documents et informations utiles pour son suivi médical avec ses professionnels de santé. Au-delà du dossier médical, ce service donnera accès à une messagerie santé, puis à terme, à un agenda médical, ainsi qu'un catalogue de services et d'applications de santé référencés par les services publics.

Le dossier médical

Il vous permet de retrouver en un seul endroit, sûr et facile d'accès, toutes vos informations de santé (traitements, résultats d'examens, radios, ordonnances, carnet de vaccination). Vous pouvez y ajouter librement tout document utile : médecin traitant, pharmacien, spécialistes...

Respect du secret médical et sécurité des données

Les documents présents dans « Mon espace santé » sont visibles par les professionnels de santé qui y sont autorisés par la loi et les textes réglementaires. Ni l'Assurance Maladie, ni les mutuelles, ni la médecine du travail n'ont accès à ces données.

La confidentialité des informations du dossier médical est totalement garantie.

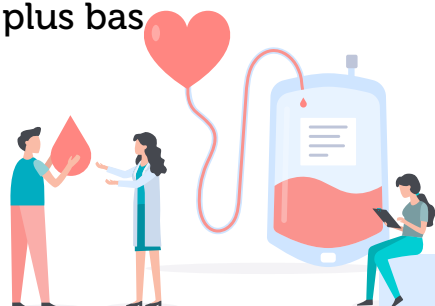
Pour utiliser ce nouveau service gratuit, il suffit d'activer votre espace personnel sur **monespacesante.fr** en quelques clics depuis un ordinateur, une tablette ou un smartphone.

Pour les personnes ne maîtrisant pas l'informatique, un accompagnement sur la prise en main du service par des médiateurs numériques, notamment du réseau France services, est prévu.



Don du sang :

Les réserves françaises sont au plus bas



L'Établissement public en charge du don du sang alerte sur le caractère critique de la situation. Le seuil de sécurité des réserves a été franchi. Plus que jamais, il est important de donner son sang.

L'Établissement français du sang (EFS) sonne l'alarme. Les stocks ont été fortement mis à contribution au cours des deux ans de pandémie. La situation est aujourd'hui critique. « Pour la première fois de notre histoire, nous publions un bulletin d'urgence vitale ». L'établissement public précise qu'il y a actuellement 70 000 poches de globules rouges disponibles. Or il en faudrait au minimum 100 000.

10 000 dons du sang nécessaires chaque jour

Donner son sang contribue directement à soigner des patients et à sauver des vies, insiste l'ESF. « 10 000 dons sont nécessaires chaque jour. Une grande majorité des patients trouve dans les transfusions sanguines la seule alternative pour être soigné ».

Attention au démarchage téléphonique abusif !

Des adhérents nous ont fait part d'appels téléphoniques d'interlocuteurs se faisant passer pour des représentants d'une filiale de la MCV PAP et leur proposant des tarifs de cotisation réduits.

Soyez prudents ! La MCV PAP n'a pas de « filiale ». Il s'agit de démarchage abusif destiné à vous faire souscrire un nouveau contrat d'assurance complémentaire santé qui n'a rien à voir avec notre mutuelle.

Si vous êtes victime de ce type de démarche, n'hésitez pas à nous informer et à le signaler sur le site BLOCTEL.



Par Frédérique Laizet,
Vice-Présidente

La santé : à chacun selon ses moyens, à chacun selon ses besoins.

Notre système de santé permet d'avoir le niveau le plus bas de reste à charge de l'OCDE, grâce à la socialisation assurée par l'Assurance Maladie et au principe de mutualisation défendu par le mouvement mutualiste. En ce sens, les mutuelles sont actrices de la société civile engagées pour l'intérêt général.

La santé publique ne doit pas laisser au bord du chemin une partie de sa population

Elle doit oeuvrer pour une vie digne, à tous les âges de la vie. Cette ambition doit se décliner particulièrement pour accompagner vers l'autonomie les jeunes, durement touchés par la crise économique et sociale, qui risque de s'accroître avec l'actualité récente.

C'est aussi l'exigence pour nos aînés, dont le nombre va croissant, d'une prise en charge publique de qualité face à la dépendance.

La santé est un droit universel, qui doit être effectif au quotidien et doit permettre un accès partout sur le territoire. Dans une logique de proximité, notre mutuelle y contribue avec 32 points de contact à Paris et sa proche banlieue ouverts à tous nos adhérents, mais aussi par nos correspondants retraités parisiens, nos délégués mutualistes, actrices et acteurs de terrain qui agissent contre l'approche idéologiquement comptable des pouvoirs publics qui sélectionnent les ayants-droit, rabote les droits de toutes et tous, et organisent finalement le secteur de la santé comme un secteur marchand.

La casse de notre système de retraite et l'asphyxie financière infligée à l'hôpital public sont deux chantiers de démolition de notre solidarité nationale. La « grande sécu » du président Macron est alléchante : la prise en charge par l'Assurance-maladie de toutes les dépenses de santé, y compris celles jusque-là dévolues aux complémentaires. Sauf qu'en réalité, le projet entend instaurer un « panier de soin » limité, ainsi qu'un « périmètre remboursable » au-delà duquel les dépenses seront.....à la charge individuelle des patients !!! Et un beau cadeau aux assurances privées.

C'est, au contraire, en reconstruisant nos outils de solidarité universelle : en garantissant une Sécurité Sociale de haut niveau pour tous, en apportant à l'hôpital public les ressources humaines et financières dont il a besoin pour accomplir sa mission, en préservant et en améliorant notre système de retraite qui a fait ses preuves.

La santé est un droit et doit rester un patrimoine commun, à la fois solidaire, mutualisé et non lucratif.

PAS DE PROFITS SUR NOTRE SANTÉ !



Assemblée générale 2022 : Renouvellement partiel du conseil d'administration

La prochaine Assemblée générale de la MCV PAP se réunira le mardi 14 juin 2022.

Conformément aux statuts de la Mutuelle complémentaire, le renouvellement partiel du conseil d'administration a lieu lors de l'assemblée générale du 14 juin 2022.

Les candidatures au conseil d'administration peuvent être recueillies jusqu'à 2 mois avant la date de tenue de l'assemblée générale.

les candidatures, accompagnées d'une lettre de motivation sont à adresser par pli recommandé avec accusé réception

**au plus tard le 14 avril 2022
à MCV PAP - Présidence**

52 rue de Sévigné - 75003 PARIS

L'instruction des candidatures prendra en compte les exigences réglementaires relatives à ce mandat (voir ci-contre).

Extrait des statuts e la MCV PAP

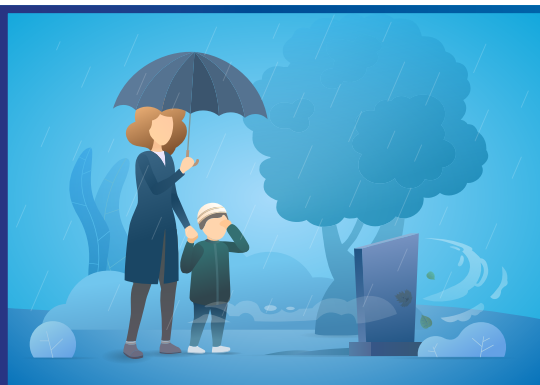
ARTICLE 25

Conditions de capacité

Pour être éligibles au CA, les membres doivent :

- être âgés de dix-huit ans révolus,
- ne pas avoir exercé de fonctions de salariés au sein de la Mutuelle au cours des trois années précédant l'élection,
- n'avoir fait l'objet d'aucune condamnation pour les faits énumérés à l'article L114-21 du Code de la Mutualité.
- Respecter les règles afférentes au cumul des mandats prévues par l'article L114-23 du Code de la Mutualité.

Les membres du conseil d'administration doivent disposer de l'honorabilité, de la compétence et de l'expérience requises, conformément aux dispositions de l'article L114-21 du Code de la Mutualité.



Une aide supplémentaire en cas de coup dur

L'Assemblée générale du 16 novembre 2021 avait validé la création d'un fonds de solidarité pour aider nos adhérents face aux aléas de la vie.

Sous la responsabilité du conseil d'administration, ce fonds est géré par une commission chargée d'étudier et de se prononcer sur les dossiers reçus.

Les critères retenus et pièces nécessaires pour présenter un dossier devant la commission sont les suivants :

- avoir au moins 2 ans d'ancienneté à la Mutuelle au 31/12/2021
- être à jour de ses cotisations au moment de la demande,
- Une seule demande par adhérent ou ayant-droit sera examinée,
- rédiger un courrier explicitant les motifs de la demande sur lequel figurent les coordonnées (mail, téléphone, adresse, N° de sécurité sociale),
- joindre à ce courrier toutes pièces justificatives en lien avec la demande.

Ce dossier est à adresser par courrier à :

**MCVPAP - Fonds de solidarité
93545 BAGNOLET CEDEX**

LA SANTÉ EST UN DROIT

La mutuelle se mobilise pour remettre l'être humain, sa dignité, ses droits imprescriptibles au coeur de notre organisation sociale.

Face aux crises que nous traversons, plus que jamais, la santé est un droit.

La MCV PAP est membre de la Fédération des mutuelles de France (FMF) aux côtés de dizaines d'autres groupements mutualistes. Nous avons tous en commun la volonté, de vouloir **agir pour mettre la population en sécurité sociale**. C'est-à-dire permettre, le mieux possible, à chacune et chacun de se préserver des aléas de la vie ceci malgré un environnement commercial et concurrentiel pénalisant pour les solidarités.

La pandémie a mis au jour et amplifié des crises préexistantes qui entravent la possibilité de se soigner : crise de la médecine de premier recours, crise de l'hôpital public, crise des établissements médico-sociaux, asphyxie financière de la Sécurité sociale, rétrécissement de l'aide médicale d'État, scandale Orpéa...

Les réponses apportées par les candidats aux présidentielles sont souvent trop généralistes. En formulant les 42 propositions de notre cahier, nous sommes entrés dans le détail d'**une autre politique publique pour la santé qui réponde aux besoins de la population**.

Pour exemple, La proposition 19 entend promouvoir un plan de développement des centres de santé. Sur la base de l'expérience des

centres de santé pluridisciplinaires mutualistes, nous savons qu'ils sont un moyen concret et pratique d'accéder aux soins et de permettre aux patient.es de bénéficier de la coordination entre professionnels de santé et du tiers payant. Et ceci, sans dépassement d'honoraires. Sur les dépassements d'honoraires justement, la proposition 25 demande leur suppression. Nous savons que si le coût d'une consultation n'est pas gage de qualité elle constitue une entrave pour de nombreuses personnes qui ne peuvent tout simplement pas se soigner à temps.

Nous vous invitons à découvrir l'ensemble de ces propositions, à les partager pour porter plus haut, votre voix dans le cadre de la campagne présidentielle et des élections législatives. C'est aussi en faisant vivre nos idées dans le débat public que nous militons pour le droit à la santé.



**La santé est un droit, pas une marchandise.
Ne laissons personne prétendre le contraire !**

Transformer la société pour faire de la santé un droit effectif, c'est le sens du cahier de propositions édité par la Fédération des Mutuelles de France. Vous pouvez le retrouver sur le site **lasanteestundroit.fr**, avec les entretiens vidéo de militants mutualistes et d'acteurs du mouvement social qui les soutiennent. Ce travail a été élaboré par des militants venus des 60 groupements mutualistes adhérents à la FMF.

32 Points de contact avec votre mutuelle sur Paris et sa proche banlieue



Dans les Hauts de Seine (92)

HÔPITAL AMBROISE PARE

9 Av. Charles de Gaulle, 92100 Boulogne-Billancourt
Elisabeth MAGANZA
01 49 09 54 49 - 07 85 70 57 41
elisabeth.maganza@aphp.fr
Bureau Mutuelle : en dessous de la Médecine du travail
Lundi, mardi (semaines paires) et jeudi

HÔPITAL BEAUJON

100 Bd du Général Leclerc, 92110 Clichy
Simone FILON
01 40 87 50 03 - 07 87 93 26 79
sfilon@mc602.com
Bureau Mutuelle : BEAUJON Polyclinique Jean Baumann -
RdC Gauche
Lundi, jeudi, vendredi

HÔPITAL LOUIS MOURIER

178 Rue des Renouillers, 92700 Colombes
Simone FILON
01 47 60 64 49 - 07 87 93 26 79
sfilon@mc602.com
Bureau Mutuelle : Médecine du travail 6e étage Bât F
Mardi et mercredi

HÔPITAL CORENTIN CELTON

4 Parv. Corentin Celton, 92130 Issy-les-Moulineaux
Patricia CHEMLA
01 58 00 40 62 - 06 08 81 58 59
patricia.chemla@aphp.fr
Bureau Mutuelle : Bâtiment Olympe de Gouges 1er étage
au dessus de la crèche
Jeudi, vendredi (après-midi)

HÔPITAL BECLERE

157 Rue de la Prte de Trivaux, 92140 Clamart
Patricia CHEMLA
01 45 37 43 28 - 06 08 81 58 59
patricia.chemla@aphp.fr
Bureau Mutuelle : Près du hall Jean Hamburger entre café-
térie et couloir DRH (hall RH)
Lundi, Mardi

HÔPITAL RAYMOND POINCARÉ

104 Bd Raymond Poincaré, 92380 Garches
Muriel CHASLARD
01 47 10 70 93 - 06 08 69 85 29
muriel.chaslard@aphp.fr
Bureau Mutuelle : Rabelais - Porte 110
Lundi et mercredi (semaines impaires) 7h30-11h45, 13h00-
15h00, mardi 7h00-11h45, 13h00-14h30

Ouverts à tous, ces espaces vous permettent d'obtenir toutes les informations que vous souhaitez sur les services proposés par votre mutuelle, mais aussi des conseil et un accompagnement dans vos démarches sur l'ensemble des questions de santé. Vous trouverez dans ces pages les coordonnées de nos correspondants sur Paris et sa proche banlieue.

Rencontre avec Alexandra DUVAL, correspondante Mutuelle à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière.

Comment êtes-vous devenue Correspondante de la Mutuelle ?

Je suis aide-soignante à l'APHP Pitié-Salpêtrière depuis 2007. A la suite d'un accident du travail en 2012 et après deux ans d'arrêt, je n'ai pas pu reprendre mon métier dans les mêmes conditions. Je cherchais donc des solutions pour retrouver une activité professionnelle qui me convienne. J'ai eu l'opportunité de rencontrer la correspondante de la mutuelle en poste à cette époque, qui cherchait du renfort. C'est comme cela que je suis devenue correspondante fin 2014. Je n'ai jamais regretté mon choix. Il n'y a pas une journée identique. Nous devons faire face à de nombreuses et diverses demandes de la part des adhérents, auxquels nous nous efforçons de répondre au mieux.

Chaque jour me conforte sur l'utilité du rôle des correspondants, ne serait-ce que dans l'aide que nous pouvons apporter à nos adhérents souvent démunis devant la complexité des démarches administratives, notre accompagnement s'avère réellement utile.

Mon objectif est de pouvoir résoudre les difficultés que rencontrent nos adhérents et de rendre le sourire à des personnes qui arrivent dans une situation de détresse.

Parlez-nous de vos missions.

Etre correspondante mutuelle, c'est avant tout faire le lien entre les adhérents et les services de la mutuelle. Une de nos missions est de fluidifier les échanges, par exemple en vérifiant en amont que les dossiers sont complets, qu'il ne manque pas de documents. Cela permet de faciliter le suivi des dossiers et d'accélérer les remboursements de soins. Nous sommes aussi des conseillers et n'hésitons pas à informer les adhérents sur leurs droits, par exemple sur la possibilité d'avoir accès au reste à charge zéro en dentaire et optique, -même si les opticiens ne



En Seine-Saint-Denis (93)

HÔPITAL RENE MURET

52 Av. du Dr Schaffner, 93270 Sevrans
Clara Gombauld
01 41 52 58 14 – 07 87 93 08 09
clara.gombauld@aphp.fr
Tous les lundis

HÔPITAL JEAN VERDIER

Avenue du 14 Juillet 93140 BONDY
Clara Gombauld
01 48 02 64 78 – 07 87 93 08 09
clara.gombauld@aphp.fr
Jeudi et vendredi

HÔPITAL AVICENNE

125 rue de Stalingrad 93000 BOBIGNY
Clara Gombauld
01 48 95 51 80 – 07 87 93 08 09
clara.gombauld@aphp.fr
Mardi et mercredi

jouent pas toujours le jeu et nous le déplorons-. De plus en plus d'adhérents sont informés de cette mesure qui allège considérablement les budgets sur ces deux postes coûteux. Il ne faut pas hésiter à demander des devis en reste à charge Zéro lorsque vous consultez votre dentiste pour une prothèse dentaire ou votre opticien pour un équipement optique. C'est également applicable pour les aides auditives qui rentrent dans le dispositif reste à charge Zéro.

Nous avons également un rôle social important. Nous rappelons à nos adhérents que les services de la mutuelle vont au-delà du remboursement des dépenses de santé. Nous pouvons les orienter vers le service d'information juridique, les informer des démarches pour bénéficier du fonds de secours ou de solidarité ou encore les orienter vers ce que l'APHP met à la disposition de ses agents en cas de besoin.

Nous veillons à entretenir des contacts réguliers avec les services de notre administration pour faciliter les démarches des agents qui rencontrent des difficultés ou ont besoin d'un accompagnement spécifique. Nous constatons, hélas, une recrudescence de demandes d'aides liée à la période de crise sanitaire et sociale que nous avons traversée.

Je regrette de ne plus pouvoir passer régulièrement dans les services comme je le faisais avant la crise sanitaire. Cela fait aussi partie de ma mission d'aller rencontrer mes collègues pour leur présenter la mutuelle ou répondre à leurs questions. J'espère pouvoir bientôt reprendre ces passages de services.

Rappelons également que même si nous sommes implantés au sein des hôpitaux, les bureaux de la mutuelle sont ouverts à tous nos adhérents, actifs ou retraités, de l'AP HP ou de la Ville, ils sont les bienvenus à la mutuelle !

Dans le Val de Marne (94)

HÔPITAL BICÊTRE

78 Rue du Général Leclerc, 94270 Le Kremlin-Bicêtre
Celine CHANTEUR – 01 45 21 33 01 – 07 87 93 23 76
celine.chanteur@aphp.fr
Bureau Mutuelle : Pierre Lasjaunias Porte 90
Du lundi au vendredi

HÔPITAL PAUL BROUSSE

12 Av. Paul Vaillant Couturier, 94800 Villejuif
Jean -Yves CARTERON – 01 45 59 32 47 – 06 84 69 00 87
mutuelle.602.pbr@aphp.fr
Bureau Mutuelle : Proximité de la Chapelle
Lundi, mardi et vendredi

HÔPITAL CHARLES FOIX

7 Av. de la République, 94200 Ivry-sur-Seine
Elodie LAFON – 01 49 59 41 67 – 06 84 69 41 77
elodie.lafon@aphp.fr
Bureau Mutuelle : Porte 4 – Secteur orange
Lundi et mardi

HÔPITAL Henri MONDOR

51 avenue du Mal De Lattre de Tassigny 94010 CRETEIL
Didier LEPROUX – 01 49 81 22 75
didier.leproux@aphp.fr
Bureau Mutuelle : Pôle social, porte 10 Bât A
Lundi, Mardi, Mercredi et Vendredi

HÔPITAL CHENEVIER

40 Rue de Mesly, 94000 Créteil
Didier LEPROUX – 01 49 81 22 75
didier.leproux@aphp.fr
Bureau Mutuelle : Sous-sol, Bât Pagnez
Sur rendez-vous

HÔPITAL DUPUYTREN

1 Av. Eugène Delacroix, 91210 Draveil
Didier LEPROUX – 01 49 81 32 34
didier.leproux@aphp.fr
Bureau Mutuelle : à côté de la salle F. Daré
Jeudi de 8h30 à 12h30 et 13h30 à 16h30

HÔPITAL EMILE ROUX

1 Av. de Verdun, 94450 Limeil-Brévannes
Gilles PIRON – 01 45 95 80 93 – 06 08 80 77 68
mutuelle.602.ern@aphp.fr
Bureau Mutuelle : Pavillon Louis Duvelle
Mardi, Mercredi et Jeudi (matin)

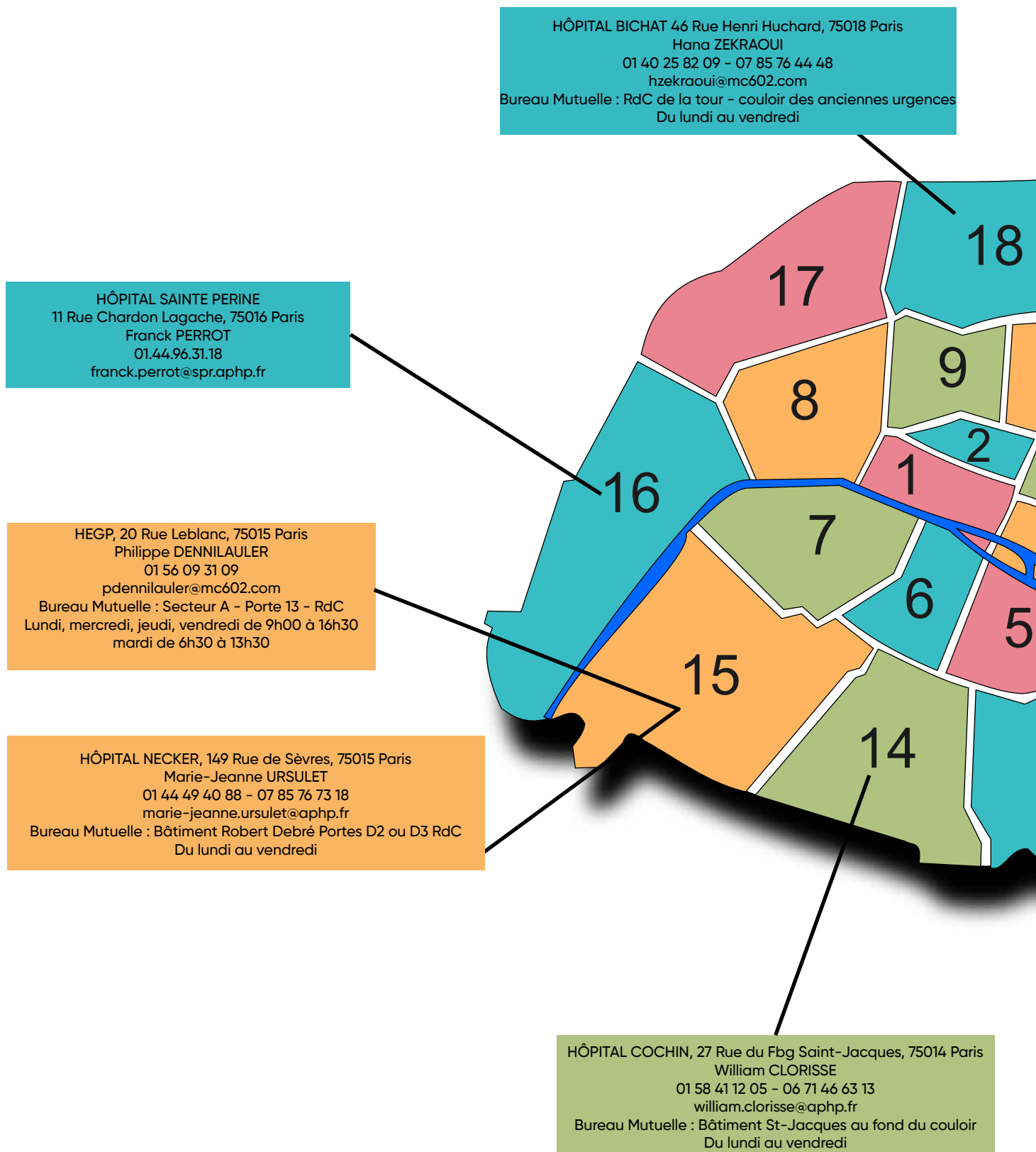
HÔPITAL PAUL GUIRAUD

54 avenue de la République 94800 VILLEJUIF
Dominique MABONZO – 01 42 11 73 09
dominique.mabonzo@gh-paulguiraud.fr

A l'heure du «tout numérique», la mutuelle a fait le choix de conserver ce lien privilégié avec vous. Les correspondants mutuelle sont porteurs d'une véritable expertise qui s'étend de la prise en charge de vos frais de santé à la promotion de la santé et de l'ensemble des actions proposées par la mutuelle. Ils sont là pour vous accompagner dans vos démarches en matière de santé, pour vous renseigner et vous conseiller. Eux-mêmes adhérents mutualistes, et agents de nos administrations, ils savent être à l'écoute et s'engagent à répondre à vos attentes.

Vos correspondants Mutuelle dans Paris

Une des spécificités de notre mutuelle est son ancrage dans le quotidien de nos adhérents. Avec un réseau de correspondants implanté notamment dans les établissements hospitaliers mais ouvert à tous les adhérents qu'ils soient actifs, agents de la fonction publique territoriale ou bien retraités. Chacun est le bienvenu.



HÔPITAL SAINT LOUIS 1 Av. Claude Vellefaux, 75010 Paris
Frederic PESSON
01 71 20 74 50 - 07 85 73 13 93
frederic.pesson-ext@aphp.fr
Bureau Mutuelle : Porte 5 - Secteur gris - 1^{er} étage
Du lundi au vendredi

HÔPITAL LARIBOISIERE 2 Rue Ambroise Paré, 75010 Paris
Patrick MARCILLAC
01 49 95 63 60 - 06 43 73 38 00
patrick.marcillac@aphp.fr
Bureau Mutuelle : Zone orange - Porte 1 - 1^{er} étage
Du lundi au vendredi

HÔPITAL ROBERT DEBRE 47 bld Serrurier, 75019 PARIS
Peggy ZAIRE
01 40 03 24 87 - 06 70 47 01 60
mc.602.rdb@aphp.fr
Bureau Mutuelle : Point jaune Niveau - 2 dans la cour
Mardi, mercredi, jeudi de 10h30 à 16h00

HÔPITAL TENON 4 Rue de la Chine, 75020 Paris
Dominique DOFFEMONT
01 56 01 78 37
mc602.mutuelle@tnn.aphp.fr
Bureau Mutuelle : Galerie Grégoire Face porte 11 RdC rue de la Chine,
du lundi au vendredi

AP-HP SIEGE 3 Avenue Victoria 75004 PARIS
Laurence BECHU
01 40 27 41 58 - 06 71 47 69 46
laurence.bechu@aphp.fr
Bureau Mutuelle : rue St Martin, bureau 7A
tous les mardis

HOTEL DIEU 1 place du Parvis Notre-Dame, 75004 Paris
Julie LAFAYE - 06 07 47 90 37
jlafayelutz@mc602.com
Bureau Mutuelle: Bat B, sur la droite 1^{er} étage
Mardi après-midi et Vendredi matin

HÔPITAL ROTHSCHILD 5 rue Santerre, 75012 PARIS
Julie LAFAYE - 06 06 47 90 37
jlafayelutz@mc602.com
Bureau Mutuelle : Secteur Santerre
Mardi matin et Vendredi après-midi

HÔPITAL TROUSSEAU 26 Av. du Dr Arnold Netter, 75012 Paris
Julie LAFAYE - 06 07 47 90 37
jlafayelutz@mc602.com
Bureau Mutuelle : Porte n° 8 Bâtiment Labrousse R-D-C
Lundi, mercredi et jeudi

HÔPITAL SAINT ANTOINE 184 Rue du Fbg Saint-Antoine, 75012 Paris
Laurence BECHU
01 49 28 28 10 - 06 71 47 69 46
laurence.bechu@aphp.fr
Bureau Mutuelle : Foulques, Porte C

HÔPITAL PITIE SALPETRIERE 47-83 Bd de l'Hôpital, 75013 Paris
Alexandra DUVAL
01 42 17 63 67
mutuelle.complementaire.psl@aphp.fr
Bureau Mutuelle : Cour du marché
Du lundi au vendredi

HÔPITAL BROCA 54-56 Rue Pascal, 75013 Paris
Olivier DAHURON
01.44.08.30.00 P 70.75
odahuron@mc602.com



Longtemps ignorée, cette maladie chronique douloureuse qui peut être invalidante, affecte les femmes de l'adolescence à la ménopause est enfin reconnue.

L'endométriose un mal douloureux et invalidant

Bien qu'elle soit encore mal diagnostiquée et souvent très tardivement (entre 7 et 10 ans avant la pose du bon diagnostic), on estime que l'endométriose touche environ une femme en âge de procréer sur 10, quel que soit son âge, ainsi qu'un tiers des femmes âgées de 16 à 50 ans souffrant de douleurs menstruelles aiguës.

Qu'est ce que l'endométriose ?

L'endométriose est une maladie gynécologique chronique qui se caractérise par la présence anormale d'endomètre en dehors de la cavité utérine. L'endomètre constitue la muqueuse utérine, c'est-à-dire la couche la plus interne de l'utérus. Au terme du cycle menstruel, une grande partie de l'endomètre est censé être éliminé lors des règles.

Dans le cas de l'endométriose, ce tissu situé en dehors de la cavité utérine demeure après les règles et subit lors de

chaque cycle menstruel l'influence des modifications hormonales. Cela provoque aux endroits où il se trouve des saignements, des nodules des kystes ainsi que des inflammations touchant les organes avoisinants.

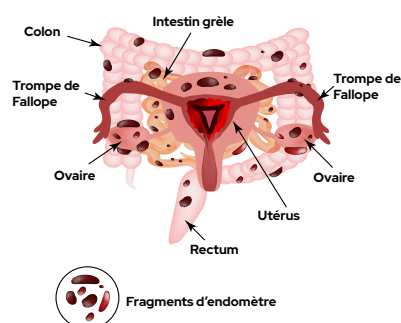
Ses causes sont encore trop mal connues, associant des facteurs directement liés aux menstruations mais aussi génétiques et environnementaux.

Si dans 1/3 des cas, l'endométriose n'évolue pas, voire régresse grâce aux traitements médicaux ou chirurgicaux, cette maladie peut se développer en des formes sévères dont la prise en charge nécessite des équipes multidisciplinaires. Elle peut être extrêmement douloureuse et invalidante au quotidien, constituant un réel handicap invisible.

Les symptômes

L'endométriose est une maladie complexe qui ne se développe pas de la même façon d'une personne à l'autre. Elle peut prendre des formes différentes, à différents endroits et selon différentes proportions.

Lorsqu'elle se manifeste, l'endométriose se traduit essentiellement par d'intenses douleurs dans le bas du ventre, en particulier pendant les règles, mais également pendant les rapports



EndoFrance

Association française
de lutte contre l'endométriose
Soutenir • Informer • Agir

Cette association est à l'origine de la première campagne de sensibilisation à l'endométriose en France en 2016. Elle oeuvre pour la création de centres de référence sur le territoire et a fait entrer l'endométriose dans la formation des médecins en 2020.

endofrance.org

sexuels ou lors de l'émission des urines ou des selles. Principal symptôme de l'endométriose, ces douleurs résistent à un antalgique de type paracétamol.

Selon la localisation des lésions, d'autres symptômes peuvent apparaître :

- Troubles digestifs
- Troubles urinaires
- Lorsqu'elles sont chroniques et en l'absence d'un traitement efficace, ces douleurs très invalidantes peuvent être à l'origine d'une fatigue chronique, voire de symptômes dépressifs.

**l'endométriose touche
1 femme sur 10
en âge de procréer**

**80 % des femmes
atteintes souffrent de
douleurs invalidantes**

**40 % rencontrent des
problèmes d'infertilité**

Le diagnostic

Les formes variées que peut prendre cette maladie rendent le diagnostic complexe. Un examen clinique, en particulier gynécologique est le plus souvent nécessaire. Le médecin pourra prescrire une échographie pelvienne pour rechercher des lésions d'endométriose. Parfois une échographie endovaginale ou endorectale, voire une IRM lorsque la première échographie ne parvient pas à expliquer l'ensemble des symptômes.

Cette maladie peut également être responsable de troubles de la fertilité. Chez certaines femmes, l'endométriose ne provoque pas de douleurs. La maladie est souvent diagnostiquée lors d'un bilan d'infertilité. 30 à 40% des femmes atteintes d'endométriose connaissent des problèmes de fertilité.

Les traitements

Il n'existe pas aujourd'hui de traitements définitifs de l'endométriose, même si l'hormonothérapie et / ou la chirurgie, selon les cas, peuvent contenir son évolution.

L'endométriose est une maladie hormono-dépendante. Le traitement de base consiste à empêcher la survenue des règles en prescrivant une pilule contraceptive oestro-progestative à prendre en continu ou la pose d'un stérilet libérant des hormones. Pourquoi supprimer les règles ? Parce que les fragments d'endomètre disséminés sur les organes saignent en même temps que les règles et créent de micro-saignements dans le ventre. La suppression des saignements bloque la prolifération des lésions.

Si cela ne suffit pas pour contrôler les symptômes, le médecin peut prescrire des cures de ménopause artificielle par injections d'analogues de la GH-Rh (hormone libératrice des gonadotrophines, hormones qui stimulent les ovaires). Ce traitement dont la durée peut varier, sera associé à un progestatif et un œstrogène pour prévenir les risques d'ostéoporose et les effets secondaires liés à la ménopause.

Lorsqu'il y a échec des traitements médicamenteux, ou si les lésions entraînent une infertilité, il peut être nécessaire d'enlever les kystes et adhérences provoquées par les fragments d'endomètre.

La prise en charge des situations d'infertilité liées à l'endométriose doit être multidisciplinaire et repose, selon les cas, sur la stimulation ovarienne ou les techniques de procréation médicalement assistée.

Pourquoi l'endométriose peut-elle rendre infertile ?

Les lésions d'endométriose dans le ventre créent un climat inflammatoire qui est néfaste pour la fécondation

Au fur et à mesure du développement de la maladie, les adhérences vont comprimer les trompes ou boucher le pavillon de la trompe, empêchant la rencontre entre l'ovule et le spermatozoïde

Les kystes d'endométriose sur les ovaires empêchent le bon déroulement de l'ovulation (l'ovule ne peut pas être expulsé vers la trompe pour être fécondé)

Les endométriomes conduisent à l'altération de la réserve ovarienne, (le kyste « grignote l'ovaire » jusqu'à créer une insuffisance ovarienne)

Les douleurs pendant les rapports sexuels imposent souvent une absence de rapports... ce qui rend impossible une grossesse.

Extrait de « L'endométriose est une cause d'infertilité » Dr Chanavaz-Lacheray
Les idées reçues sur l'endométriose –
Editions le Cavalier Bleu – février 2020

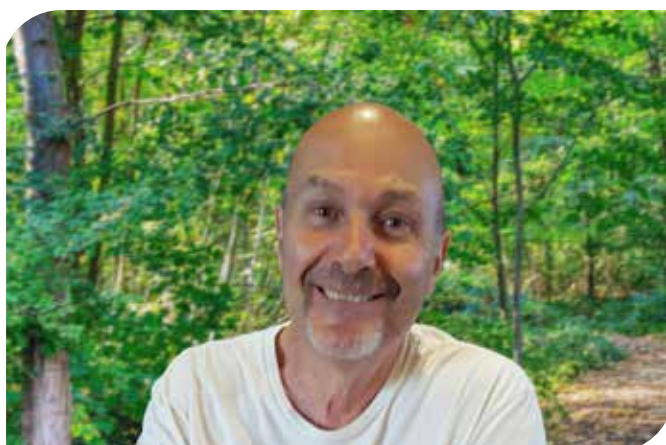
Un enjeu de santé publique

Le 11 janvier dernier, le Président de la République a annoncé le lancement d'une stratégie nationale de lutte contre l'endométriose. Deux jours plus tard, l'Assemblée nationale votait à l'unanimité une résolution pour la reconnaissance de la maladie comme affection longue durée (ALD). C'est une avancée significative pour les 2,5 millions de femmes qui souffrent de cette maladie dont on parle si peu.

Cette stratégie nationale lancée officiellement par le ministre des solidarités et de la santé le 14 février se déclinera sur trois axes prioritaires :

- Placer la France aux avant-postes de la recherche et de l'innovation sur l'endométriose
- Garantir un diagnostic rapide et l'accès à des soins de qualité sur l'ensemble du territoire
- Communiquer, former et informer l'ensemble de la société sur l'endométriose.

Nous suivrons avec intérêt la mise en œuvre de ce projet.



Philippe AUJOUANNET a commencé sa carrière par le traitement des eaux usées de la Ville, pour la terminée, bien plus tard, au service des sports, en plein coeur du bois de Vincennes. Nous le remercions de nous avoir accordé cet entretien.

« Fier d'être un ouvrier ! »

Parlez-nous de votre parcours professionnel.

Je suis rentré à la Ville de Paris en janvier 1980. Avec mon CAP de tourneur, je n'avais pas imaginé devenir agent de la fonction publique territoriale. J'ai pourtant été embauché aux services des eaux de la Ville de Paris.

En quoi consiste le service des eaux ?

Cela se compose de deux grands services : le traitement des eaux « usées » et le traitement des eaux « propres ». J'ai commencé par le service des eaux « usées ». Dans les égouts, l'eau est stagnante, il n'y a pas de courant, il y a donc tout autour de Paris des stations de pompage de ces eaux qui sont filtrées au fur et à mesure de leur trajet pour arriver jusqu'à des usines d'épuration. Une fois purifiée à 99 % cette eau est rejetée dans la Seine.

Pour les eaux propres le processus est inverse : l'eau est prélevée dans la Seine, elle subit un traitement à l'ozone pour la purifier et ensuite arriver au robinet. J'ai été affecté à l'usine d'Orly en qualité d'aide magasinier. Je fournissais tout le matériel nécessaire aux ouvriers pour effectuer leur travail.

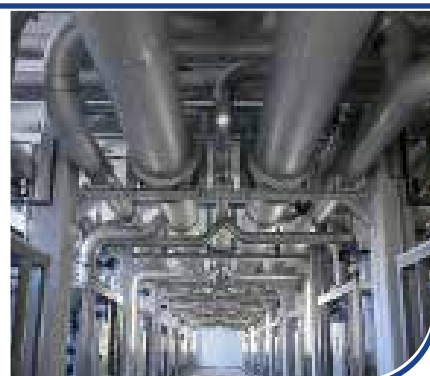
En 1984, Jacques Chirac, alors Maire de Paris, a décidé la privatisation du service des eaux (voir encadré). La distribution a été confiée à deux entreprises privées : une filiale du groupe Véolia pour la rive droite et une filiale du groupe Suez pour la rive gauche avec pour conséquences une augmentation considérable du prix de l'eau pour les parisiens et le démantèlement du service pour les agents. Cette période a été très difficile à vivre pour les agents, avec des dépressions et même un suicide.

Je me suis retrouvé au service des sports de la Ville. Après deux mois de formation, et une première affectation dans le 13^e arrondissement, j'ai rejoint la circonscription du bois de Vincennes pour remplacer un collègue qui assurait la comptabilité. J'ai donc appris la comptabilité et suivi de nombreuses formations, mais j'ai toujours tenu à rester ouvrier malgré l'évolution de ma carrière. Je suis fier d'être ouvrier et militant. Je me suis toujours senti plus proche des valeurs et traditions ouvrières. C'est aussi pour cela que je me suis engagé syndicalement.

Après vingt-cinq ans de privatisation, la capitale a remunicipalisé le service public de l'eau en 2009. **Eaux de Paris** est la première entreprise publique d'eau en France. Elle délivre chaque jour en moyenne 483 000 m³ d'eau potable à ses 3 millions d'usagers.

Cette eau provient pour une moitié des rivières et pour l'autre moitié d'une captation souterraine à partir de 102 points de captage des eaux souterraines, situés vers Provins, Sens, Fontainebleau et Dreux.

470 kilomètres d'aqueducs acheminent cette eau aux portes de Paris dans 5 grands réservoirs situés à Montsouris, L'Haÿ les roses, Saint Cloud, les Lilas et Menilmontant. Ce sont ensuite 2000 kilomètres de canalisation d'eau potables qui alimentent les parisiens.



Quel a été cet engagement ?

J'ai d'abord été élu suppléant pour siéger aux CAP (commissions administratives paritaires). Mes débuts ont été compliqués. C'était difficile de prendre la parole en public et puis les locaux de la mairie de Paris sont impressionnants ! Mais au bout de deux ans j'ai pris de l'assurance. J'ai ensuite été élu titulaire. J'ai beaucoup appris, cela m'a permis de découvrir le travail de mes collègues dans les différentes directions de la Ville. Ce que j'ai le plus apprécié c'est de défendre mes collègues dans les conseils de discipline. Nous avons bien souvent réussi à alléger les sanctions. Nous avons même réussi à faire prendre conscience à notre hiérarchie que les problèmes liés à l'alcool par exemple, devaient davantage être considérés comme relevant de la maladie et traités comme tels.

De même pour le handicap. La ville embauche des personnes handicapées, mais ensuite ne va pas jusqu'au bout de la démarche. Les emplois devraient être adaptés en fonction du handicap. Il n'est pas normal de refuser de titulariser une personne handicapée sous prétexte qu'elle ne remplit pas sa mission comme le ferait un agent « valide ».

J'ai eu l'exemple d'un tout jeune homme à qui l'on refusait sa titularisation à cause de son handicap. J'ai fait venir son père lors de la CAP pour que les responsables de cette décision comprennent que l'on ne statue pas uniquement sur un dossier de papier mais qu'un avenir, une vie est en jeu derrière la décision. J'ai eu le plaisir, quelques années plus tard, de croiser ce jeune homme au parc Georges Brassens. Il m'a reconnu et est venu me saluer. Il avait été titularisé et progressait dans son travail. C'est un de mes meilleurs souvenirs d'engagement.

Le bois de Vincennes est un magnifique cadre de travail. L'avez-vous vu évoluer au fil des années ?

Lorsque j'ai commencé à y travailler, tout le bois était traversé de routes. Les voitures pouvaient y circuler partout. Et puis l'écologie a commencé à être prise en compte. Des écologistes ont été élus dans le 12^e arrondissement. Je me souviens avoir eu la surprise un jour de voir arriver par camion trois grands platanes qui, au lieu d'être abattus pour permettre des travaux, allaient être transplantés à un autre endroit. Quelle évolution ! Ensuite, les voies de circulation ont été fermées aux voitures les unes après les autres. Pour préserver l'environnement et la faune, l'herbe n'a plus été coupée en certains endroits. J'ai pu observer en 15 ans le retour de nombreuses espèces d'oiseaux, des renards... tout un écosystème s'est reconstitué grâce à ces décisions.



Le bois de Vincennes est l'un des deux «poumons verts» de la capitale par sa superficie. Il est situé dans l'est de Paris, en bordure du 12^e arrondissement. Il accueille de multiples installations pour se détendre, s'amuser ou faire du sport. De nombreux espaces installés dans le bois de Vincennes permettent d'approcher au plus près de la biodiversité du site : l'École du Breuil et son arboretum, le Jardin d'agronomie tropicale, la Ferme de Paris, la Maison Paris Nature, des réserves ornithologiques ou encore le Parc Floral, jardin botanique de Paris.

Pour conclure, pouvez-vous nous dire pourquoi vous avez choisi de rejoindre la mutuelle ?

Lorsque je suis arrivé au service des eaux, j'ai fait la connaissance de ce que l'on appelait le « Correspondant Mutuelle » qui, tous les vendredis, passait le matin pour récupérer les documents ou demandes des agents, il revenait l'après-midi avec les dossiers traités, y compris avec les remboursements. J'ai trouvé ce système très efficace. Un événement m'a particulièrement marqué : nous avons perdu un collègue et le Correspondant de la Mutuelle s'est occupé de toutes les démarches consécutives au décès, jusqu'aux obsèques de ce collègue. C'est cette proximité qui a guidé mon choix tout comme le fait que la MCV PAP soit une mutuelle issue du mouvement syndical, créée après-guerre, par et pour les agents territoriaux. La solidarité portée par la mutuelle a été déterminante dans mon adhésion et c'est pour cela que je tiens à la mutuelle et que j'y suis resté fidèle depuis 1980. Je suis très attaché au mouvement mutualiste et à ses valeurs. Je ne supporte pas d'entendre dans des spots publicitaires des compagnies d'assurance utiliser le terme « Mutuelle » qui n'a rien à voir avec la conception mutualiste de solidarité. Ces assurances n'hésitent pas à vous virer si vous êtes un peu trop malade et que vous coûtez trop cher. La mutuelle, elle, ne choisit pas ses adhérents. Elle est là pour tout le monde. C'est pour cela que j'y tiens.



Après le décès d'un proche, la famille devra s'occuper de régler la transmission du patrimoine du défunt. les héritiers devront faire des choix et accomplir certaines démarches dans le cadre de cette succession.

Régler une succession avec ou sans notaire ? Renoncer à une succession, pourquoi et comment ?

Il est possible de régler une succession sans avoir recours à un notaire, néanmoins **attention** : le recours au notaire est obligatoire dans les trois cas suivants :

- Si l'actif successoral comporte un ou des biens immobiliers (maison, appartement, terrains, etc.) qui impliquent le recours au notaire. Il est seul compétent pour effectuer le transfert de propriété au moyen de la rédaction d'une attestation immobilière.
- Si, de son vivant, le défunt avait régularisé un contrat de mariage, ou des dispositions de dernières volontés (donation aux époux, testament, autres libéralités...).
- D'une manière générale, si le montant de l'actif successoral est estimé à une valeur supérieure à la somme de 5.335,72 euros. Dans ce cas, vous devez faire établir l'acte de notoriété prouvant que vous êtes héritier.

Accepter ou renoncer à la succession (option successorale)

Lorsque vous héritez, vous avez le choix entre 3 solutions. C'est ce qu'on appelle l'option successorale. Quelles sont les différentes options ?

Première option : Acceptation pure et simple

Lorsque vous acceptez purement et simplement la succession, vous recevez votre part d'héritage.

mais **attention** : vous devez également payer les dettes du défunt dans la limite de vos droits dans la succession.

Si vous avez droit au 1/4 de la succession, vous devez payer 1/4 des dettes du défunt.

Si vous découvrez une dette importante, vous pouvez saisir le tribunal pour en être déchargé totalement ou partiellement. Pour cela, vous devez remplir les 2 conditions suivantes :

- Vous aviez des raisons légitimes d'ignorer l'existence de cette dette au moment de l'acceptation de la succession,
- Le paiement de cette dette risquerait de porter gravement atteinte à votre patrimoine.

Vous devez saisir le tribunal judiciaire dans un délai de 5 mois à partir du jour où vous avez connaissance de cette dette.

Deuxième option : Acceptation à concurrence de l'actif net

L'acceptation à concurrence de l'actif net signifie que vous ne payez pas les dettes qui dépassent la valeur des biens du défunt.

Vous recevez votre part d'héritage sans avoir à payer les dettes qui dépasseraient la valeur de l'héritage. Vos biens personnels sont donc protégés.

Troisième option : Renonciation

Si vous renoncez à la succession, vous êtes considéré comme n'ayant jamais été héritier. Vous ne recevez pas de bien et vous n'avez pas à payer les dettes du défunt.

Toutefois, si vous êtes ascendant (parent, grand-parent) ou descendant (enfant, petit-enfant) du défunt, vous pouvez être amené à participer aux frais d'obsèques en fonction de vos moyens.

La déclaration de renonciation, formulaire cerfa n°15828*05 (consultez la notice n° 52224*07 avant de le remplir) est à déposer au tribunal judiciaire du dernier domicile du défunt.



Dans le prochain numéro d'Infos MC à paraître en septembre 2022, nous examinerons les démarches à effectuer et les procédures à suivre pour gérer une succession sans recourir à l'assistance d'un notaire.

BON à SAVOIR !

Financement des obsèques

Les frais funéraires sont une charge de la succession. Cela signifie qu'ils sont prélevés sur l'actif de la succession si celui-ci est suffisant.

La personne qui prend en charge les funérailles peut, sur présentation de la facture des obsèques, obtenir le prélèvement sur les comptes bancaires du défunt, des sommes nécessaires au paiement des frais d'obsèques dans la limite de 5 000 euros, si bien sûr cette somme est disponible sur les comptes du défunt.

Le service d'informations juridiques de la MCV PAP est à votre disposition pour vous aider dans vos démarches : rédaction des courriers recommandés, tentative de conciliation ou médiation, saisine de la juridiction....

En tant qu'adhérent de la Mutuelle, vous bénéficiez gratuitement de consultations d'informations juridiques. Pour comprendre vos droits et le système dans lequel ils s'appliquent, la Mutuelle vous propose une consultation avec une juriste, au siège de la Mutuelle ou par téléphone.

- vous informer sur vos droits,
- vous conseiller sur les démarches à entreprendre face à un litige,
- vous indiquer la marche à suivre dans le cas où vous souhaiteriez vous présenter seul devant le tribunal,
- déclarer vos accidents de la voie publique et vous aider à chiffrer l'évaluation de votre préjudice,
- vous aider à rédiger des courriers,
- vous orienter auprès des professionnels du droit

Consultations sur place, au siège de la Mutuelle ou par téléphone, uniquement sur rendez-vous.

Prenez rendez-vous en ligne <https://mcvpap.fr/contact-info-juridiques/> ou appelez le 01.42.76.12.30 ou adressez votre message à sjuridique@mc602.com

Les frais de procédure et les honoraires des professionnels du droit ne sont jamais pris en charge par la mutuelle.

program' ACTIONS

AVRIL / JUILLET
2022

Les  de votre contrat
complémentaire santé.

MCVPAP : Mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du code de la Mutualité. n° d'immatriculation : 784 227 894
MCAS : Mutuelle soumise aux dispositions du Livre III du code de la Mutualité. n° d'immatriculation : 444 329 627



PRÉVENTION SANTÉ

Besoin d'une pause
bien-être ?

p.3



ACTIONS SOLIDAIRES

Faites le plein de sorties.

p.4



OPTIQUE ET AUDITION

Bien voir et bien entendre
pour vivre mieux.

p.2

ENEZ DÉCOUVRIR **NOS MAGASINS**

ÉCOUTER VOIR
 OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES



Prise de RDV possible via la plateforme



Retrouvez-nous sur Doctolib pour prendre Rdv dans vos magasins :

Opticien Ecouter Voir Paris Marais
Opticien Ecouter Voir Paris Jemmapes
Audition Ecouter Voir Paris Marais

Grâce à la prise de rendez-vous en ligne avec Doctolib, l'accueil se fait de manière plus fluide sur les plages horaires proposées. Le jour du rendez-vous, vous n'avez plus à attendre puisqu'un créneau vous est réservé.

Le contrôle de la réfraction visuelle, la réparation de lunettes, la pose de lentilles de contact, le renouvellement de lentilles de contact, des conseils sur les verres ou les montures sont également disponible sur rendez-vous.

NOS OFFRES **DE BIENVENUE**

AVANTAGE PRÉVENTION

BILAN VISUEL
OFFERT
 SUR RENDEZ-VOUS



AVANTAGE CONFORT

VOTRE KIT
 ENTRETIEN LUNETTES
 ANTIBUÉE
OFFERT



AVANTAGE PRÉVENTION

INVITATION POUR
UN DÉPISTAGE
AUDITIF GRATUIT*



POUR VOUS OU VOTRE ENTOURAGE

*Dépistage sur rendez-vous. Ce dépistage auditif ne constitue pas un examen médical.

NOTRE OFFRE DU MOMENT

AVANTAGE SURCLASSEMENT

30€** pour améliorer votre confort visuel
 sur des verres organiques **unifocaux**
antireflet confort

— ou —

50€** pour améliorer votre confort visuel
 sur des verres organiques **progressifs**
optimisés antireflet confort



**30 € applicable sur le montant du prix de vente affiché de la monture > 109 € TTC (valable pour un équipement complet d'un montant > 230 € TTC) ou 50€ applicable sur le montant du prix de vente affiché de la monture > 109 € TTC (valable pour un équipement complet d'un montant > 450 € TTC). Offres non cumulables avec l'avantage conventionnement et/ou forfaits et autres promotions en cours. Offres validables sur présentation du coupon jusqu'au 28/02/2022. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent au titre de cette réglementation le marquage CE.

PRIVILÉGIEZ LA PRISE DE RDV ET PROFITEZ DE VOTRE CHÈQUE CADEAU ADHÉRENT JUSQU'À 49€ *

*à valoir sur l'achat d'un 2^e équipement optique de la gamme "100% santé" reste à charge zéro, uniquement valable dans nos magasins optiques - voir conditions en magasin.

OPTIQUE - Marais

54 rue de Sévigné
75003 Paris

M Saint Paul ou Chemin Vert
 ☎ 01 48 87 88 59
 @ optiqueparis@mc602.com

AUDIO - Marais

52 rue de Sévigné
75003 Paris

M Saint Paul ou Chemin Vert
 ☎ 01 48 87 43 52
 @ audiomarais@mc602.com

OPTIQUE - Jemmapes

74 quai de Jemmapes
75010 Paris

M République
 ☎ 01 42 06 44 30
 @ optiquecentremcas@mc602.com

Nous vous accueillons **avec** OU **sans rendez-vous**



mcvpap.fr/nos-centres/

Nouveautés

Le suivi diététique innovant qui s'adapte à vous !

Votre quotidien rime avec plats préparés, grignotages et manger à toute vitesse ?

Vous souhaitez bénéficier d'une prise en charge diététique, mais vous manquez de temps et d'énergie pour vous rendre en cabinet ?

Obtenez un **accès gratuit** à l'application **Oviva**, pour une prise en charge **digitale** et **personnalisée** sur six semaines.*



Oviva vous aide à changer votre comportement alimentaire durablement, grâce à une application mobile de prise en charge personnalisée et **à distance**.

Inscrivez-vous auprès de
prevention-sante@mc602.com

**Dans la limite des places disponibles*

Participez à la COURSE HEROS avec votre Mutuelle !



Ensemble autour d'une cause, parce que vous êtes nos Héros !

*En marchant (2 km ou 6 km) ou en courant (6 km ou 10 km)
et sans chronomètre : un événement accessible à toutes et à tous !*

Quand ?

Dimanche 19 juin 2022

de 8 h à 14 h.

Où ?

Paris, Domaine de Saint Cloud

Vous souhaitez vous inscrire ?

Envoyez-nous un mail

prevention-sante@mc602.com

Pour en savoir plus sur

La Course des Héros :

<https://www.coursedesheros.com/>



Inscription* + T-shirt au nom de votre Mutuelle Offerts

**Dans la limite des places disponibles*

Retrouvez l'ensemble de nos articles sur : mcpap.fr/prevention-sante/

Toute notre actualité sur les réseaux sociaux [f](#) [in](#)

Prévention Santé

Nos Ateliers

Tous les ateliers de Prévention Santé sont **OFFERTS** par votre Mutuelle !

Café Sexo (femmes de plus de 50 ans)

dans les locaux de votre Mutuelle.



Mardi 5 avril 2022

14 h 30 - 16 h 30

Mythes et Réalités autour de la vie affective et sexuelle, parlons-en !

Atelier sur inscription, dans la limite des places disponibles.

Massages AMMA

dans les locaux de votre Mutuelle.



Mercredi 27 avril 2022

11 h - 15 h

Un massage de 30 minutes en position assise pour éliminer vos tensions musculaires !

Atelier sur inscription, dans la limite des places disponibles.

S'épanouir au travail

Conférence interactive

dans les locaux de votre Mutuelle.



Mardi 19 avril 2022

11 h - 12 h

S'apaiser et regagner en qualité de vie au travail, par des astuces et des exercices simples de respiration et de relaxation.

Atelier sur inscription, dans la limite des places disponibles.

Prévention de l'addiction à l'alcool

Atelier-conférence en ligne

en visioconférence.



Mercredi 4 mai 2022

11 h - 12 h

Apprenez de manière ludique et interactive les notions d'addictions et de conduite à risques liées à l'alcool, avec notre addictologue !

Atelier sur inscription, dans la limite des places disponibles.

Retrouvez un sommeil réparateur

Atelier interactif

dans les locaux de votre Mutuelle.



Jeudi 21 avril 2022

12 h - 13 h

Découvrez comment fonctionne le sommeil, échangez sur vos expériences, et repartez avec 10 conseils pour mieux dormir !

Atelier sur inscription, dans la limite des places disponibles.

3 séances de gymnastique Feldenkrais

dans les locaux de votre Mutuelle.



Les 10 et 17 mai 10 h 30 à 12 h

et le 19 mai 15 h à 16 h 30

Venez découvrir les bienfaits de la méthode Feldenkrais, une activité physique adaptée à vos capacités.

Atelier sur inscription, dans la limite des places disponibles.

Nos Ateliers

Mettez vos 5 sens en éveil

Atelier socio-esthétique
dans les locaux de votre Mutuelle.



Mercredi 18 mai 2022
10 h - 12 h

Lumière tamisée, odeur de lavande, sons de vagues... Quelles sont les atmosphères que nous préférons ? Comment se détendre avec nos sens ?

Atelier sur inscription, dans la limite des places disponibles.

Cuisine anti-gaspi

dans les locaux de votre Mutuelle.



Mardi 14 juin 2022
11 h - 12 h

Découvrez comment réaliser un apéro anti-gaspi avec 100% d'une botte de radis et 100% d'une botte de carotte !

Atelier sur inscription, dans la limite des places disponibles.

Accompagnez vos habitudes alimentaires avec la sophrologie

Atelier-conférence en visioconférence.



Mardi 24 mai 2022
15 h - 16 h

Soyez en harmonie avec votre corps grâce la sophrologie !

Atelier sur inscription, dans la limite des places disponibles.

Fabriquez votre lessive et votre savon liquide naturels !

dans les locaux de votre Mutuelle.



Mercredi 15 juin 2022
10 h - 12 h

Saviez-vous qu'un tiers des produits ménagers contient des substances nocives ? Venez concocter vos produits naturels et maison, avec notre experte en cosmétique naturel !

Atelier sur inscription, dans la limite des places disponibles.

Remplacer les produits nocifs chez soi

dans les locaux de votre Mutuelle.



Mercredi 8 juin 2022
11 h - 12 h

Apprenez à identifier et à remplacer vos produits ménagers les plus nocifs, par des alternatives saines pour votre corps et votre environnement.

Atelier sur inscription, dans la limite des places disponibles.

Sophrologie

Atelier individuels

en visioconférence.



Jusqu'à 3 séances offertes avec l'une de nos sophrologues !

Atelier sur inscription, dans la limite des places disponibles.

NOS OFFRES SONT SUSCEPTIBLES D'ÉVOLUER.

Pour tout savoir et pour découvrir l'ensemble de nos offres : mcpap.fr/prevention-sante/

Inscrivez-vous : ☎ 01 42 76 12 18 @ prevention-sante@mc602.com

Prévention Santé

Nos Actions sur le terrain

Vous souhaitez mettre en place des actions dans votre établissement lors des Campagnes de Santé Publique ?

Du Dry January au Sidaction en décembre, l'année est rythmée par des campagnes de Santé Publique nationales, voire internationales. Ces campagnes permettent de sensibiliser le grand public, que ce soit sur le site de la Mutuelle ou sur les sites de l'AP-HP et de la Ville de Paris.

Nous étions présentes :



L'équipe MCAS

Octobre Rose

Du 1^{er} au 31 octobre 2021,

La Mutuelle propose des stands de sensibilisation aux dépistages précoces des cancers du sein, par de la documentation et des jeux, et aussi à l'importance du suivi régulier par un médecin, un gynécologue ou une sage-femme.

Le Sidaction

En décembre 2021,

Etablie en 1988 par l'Organisation Mondiale de la Santé, le 1^{er} décembre est la **Journée mondiale de lutte contre le sida**. Pour répondre à cet enjeu crucial de Santé Publique, la MCV PAP proposait des préservatifs internes et externes en libre-service dans son hall, et a pu participer à une journée de sensibilisation du grand public à la lutte contre le sida, à l'Hôpital Saint-Antoine.



**Hôpital Saint-Antoine
Paris 12^e**



**Hôpital Henri Mondor,
Créteil**

Moi(s) Sans Tabac

En novembre 2021,

La MCV PAP proposait des séances de découverte de 10 mn à la réflexologie pour aider les personnes à l'arrêt du tabac, ce qui a beaucoup plu !

Vous souhaitez que votre Mutuelle intervienne sur votre lieu de travail ?

Contactez dès maintenant notre équipe du **pôle Prévention Santé** au **01 42 76 12 18**,
ou envoyez-nous un mail à l'adresse prevention-sante@mc602.com



Colonies de vacances

Vos enfants ont entre 3 et 17 ans et sont vos ayants droit ? Cette prestation est pour vous !

Nous vous proposons des aides en fonction de vos ressources.

Conditions à remplir pour obtenir une subvention de la Mutuelle

POUR LE(S) PARENT(S)

- Etre adhérent à la Mutuelle Complémentaire
- Ne pas avoir bénéficié de subvention pendant 2 années consécutives
- Fournir le dernier avis d'imposition

POUR LE(S) ENFANT(S)

- Avoir le statut d'ayant droit à la Mutuelle Complémentaire

ORGANISMES ADMISSIBLES

- AGOSPAP, CGOS
- SPF 75 et 93
- Mairies
- Caisses des écoles
- Autres : nous contacter.

N'hésitez à prendre contact avec nous ou votre correspondant.

*Dans la limite de l'enveloppe budgétaire consacrée à cette prestation et sous conditions de ressources. Certaines conditions peuvent varier en fonction de situations particulières.

Vacances Seniors

Une semaine Sophrologie et Détente

avec 2 excursions.



Balaruc-les-Bains

du 4 au 11 septembre

À partir de
383 €*

Une semaine Marche Nordique

avec 1 excursion.



La Palmyre

du 17 au 24 septembre

À partir de
450 €

Programme sur demande. **Inscription** jusqu'au 15 juin 2022. **La priorité des inscriptions** est donnée aux adhérents qui s'inscrivent pour la 1^{re} fois. Ces séjours sont soutenus financièrement par votre mutuelle pour permettre à chacun de partir en vacances. L'aide varie selon vos conditions de ressources.

Séjours proposés par Touristra Vacances.

Pour favoriser l'accueil et l'échange avec les adhérents :

Ouverture d'un point d'accueil au rez de chaussée de la Mutuelle, 52, rue de Sévigné, Paris 3^e.

Journées à la mer



5%
par personne

Les petits coups de pouce de votre Mutuelle

La mutuelle propose, pendant l'été, des journées à la mer avec le soutien des Cars Philippin, pour permettre aux adhérents et à leur famille qui ne partent pas en vacances, un temps d'évasion, de 'rupture' avec le quotidien.



MERS LES BAINS

La fête des baigneurs
samedi 23 juillet

Mers-les-Bains, l'une des 3 villes sœurs (Eu, Le Tréport, Mers-les-Bains), une commune littorale à l'allure incomparable.



TROUVILLE

mercredi 3 août

Célèbre station balnéaire de la Côte Fleurie, à deux heures de Paris, Trouville doit sa réputation au charme de son port de pêche, à la beauté de sa longue plage de sable fin, à la richesse de son patrimoine architectural.



VILLERS SUR MER

samedi 20 août

Tous les charmes de la Côte Fleurie : longue plage de sable fin, élégante architecture et centre-ville coquet.

Tarif unique adhérent à partir de 3 ans : **5€** par personne et par destination.

Modalités pratiques : • Départ de Paris vers 6h45. • Journée libre • Prévoir un pique nique

Nombre de places limité. Réservez sans tarder.

*Journées famille
en août
contactez-nous.*

Vacances selon vos envies

TourisTra
VACANCES

*vous pouvez bénéficier
jusqu'à 40% de réduction*
Dans les villages Touristra en copropriété*

*réduction maximum qui tient compte du tarif copropriétaire et des **20% supplémentaires accordés par la Mutuelle**, constatée pour un village à une période précise (**30% pour les primos partant**).



*vous pouvez bénéficier
de 20% de réduction
pendant les vacances d'été
dans les villages VTF*

Découvrez les offres sur

https://mcvpap.fr/project/vos_vacances_avec_vtf*

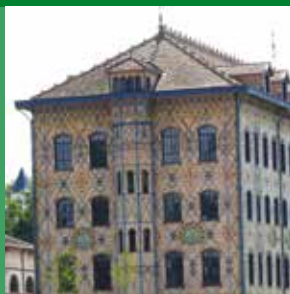
Réservations auprès de VTF directement au **04 42 123 200**
avec le code partenaire **968 598**

**Nous pouvons vous accompagner pour effectuer
votre devis - contactez nous !**

Restons en contact : ☎ **01 42 76 12 59** @ **mcas@mc602.com**

Nous pouvons vous accompagner pour effectuer votre demande de devis - contactez nous !

Les sorties



Le ventre de Paris

Jeudi 28 avril

à 14 h 30.

Visite guidée par P. Hemmler.

Dans sa fresque consacrée aux Halles de Paris, Emile Zola a livré une description unique et laborieuse du "Ventre de Paris", marchande de soupe aux choux, maraichers en blouse, porteurs, fort des halles. A ces personnages à la vox haute et colorée, s'ajoutaient les noceurs...c'est le cœur battant de Paris que votre guide va vous faire revivre.

Lieu : sortie métro Sentier.

Tarif : 10 €.

Paris des Impressionnistes

Mardi 17 mai

à 14 h 30.

Visite guidée par P. Hemmler.

De jeunes peintres décident dans les années 1870 de rompre avec la peinture officielle. Ils se donnent pour tâche l'évocation directe des impressions, fugitives ou durables, éprouvées par l'artiste devant un sujet. Vous partirez à la découverte de ces peintres, des nouveaux quartiers de Paris qui les passionnaient, de leurs ateliers.

Tarif : 10 €.

RDV : sortie métro Europe.

Des guinguettes disparues aux villas de villégiature

Samedi 18 juin

à 14 h 30.

Visite guidée.

Sur un parcours à pied d'environ 4 km, votre guide-conférencier vous fera découvrir l'histoire et le patrimoine des bords de Marne.

Dès la fin du XIX^e siècle, les bords de Marne sont marqués par une effervescence culturelle remarquable avec l'établissement des premières guinguettes. La Marne est aussi animée par une dynamique exceptionnelle autour des activités nautiques.

Accès : RER A La Varennes Chennevières.

Tarif : 12 €.

Durée : 2 h - 2 h 30

Inscription jusqu'au 10 juin.

Les Belles Poules

Jeudi 5 mai

à 16 h.

Conférence avec coupe de champagne.

Inscrit à l'inventaire supplémentaire des monuments historiques, l'ancienne maison close "Aux Belles Poules" est le seul établissement dont le décor est resté quasiment intact.

RDV : 32 rue Blondel Paris 2.

Accès : M^o Réaumur-Sébastopol ou Strasbourg Saint-Denis.

Tarif : 13 € (au lieu de 19 €).

La gare st Lazare et son Quartier

Jeudi 2 juin

à 14 h.

Balade commentée par Bruno Granozio, guide-conférencier diplômé, connaisseur de l'Unesco et des questions relatives au Patrimoine mondial de l'humanité.

Partez à la découverte de ce prestigieux quartier parisien façonné par la Gare Saint-Lazare et les travaux haussmanniens.

RDV précisé à l'inscription.

Accès : M^o Madeleine.

Tarif : 12€.

Inscription jusqu'au 20 mai.

Noisiel

Vendredi 24 juin

de 10 h à 16 h.

Visite guidée.

10 h - 12 h 30 : De la cité ouvrière à l'Ancienne chocolaterie Menier par les extérieurs

14 h - 15 h 30 : les secrets du parc de Noisiel

RDV : à 9 h 15 RER A Noisiel dans le hall de la gare. Bus ou 30 minutes à pied environ.

Bonnes chaussures. Pensez à prendre un pique-nique.

Tarif : 11,50 €.

Inscription avant le 15 juin.



Notre sélection Concert

Benjamin Grosvenor | piano

Dimanche 10 avril

à 11 h.

L'insolente musicalité de Benjamin Grosvenor dans Albéniz, Schumann et Ravel

Lieu : 15, av. Montaigne Paris 8.

Accès : M^o1 Franklin-Roosevelt ou M^o9 : Alma-Marceau.

Tarif : + de 26 ans : 20 € ; - de 26 ans : 15 € et - de 9 ans : gratuit.

La billetterie



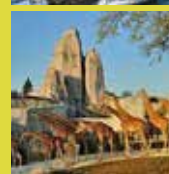
Ticket-Théâtre(s)

12€
le billet



Bateaux Parisiens

5€
le billet



Parc Zoologique de Paris

12€
le billet adulte

Ticket-Théâtre(s)

Des spectacles à 12 €

Demandez le code partenaire.

Bateaux parisiens

Parisiens : 1 h de croisière commentée. 5 € (au lieu de 17 €).

NOUVEAUTÉ

Parc Zoologique de Paris*

Billet à partir de 13 ans :

12 € (au lieu de 20)

Billet -13 ans :

6 € (au lieu de 15 €).

*dans la limite du stock disponible.

Retrouvez l'ensemble de notre programmation et plus d'informations sur : **mcvpap.fr**