

# MCEnsemble

Le magazine de votre mutuelle



**6** La santé, un droit fondamental

**8** Prévenir le burnout

**11** Comment préparer son départ à la retraite ?

Mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du code de la Mutualité - N° SIREN 784 227 894

**Nous prenons soin de ceux qui prennent soin des autres**

# SOMMAIRE

Chère Adhérente, Cher Adhérent,



**4** Votre mutuelle continue sa transformation !

**4** Votre mutuelle continue sa transformation !

**5** À vos marques, prêts, votez !

**6** La santé, un droit fondamental

**7** La PSC et la Fonction publique territoriale

**8** Prévenir le burnout

**9** Les impacts de la consommation d'alcool sur la santé

**10** Les nouveautés prévention santé 2024

**11** Comment préparer son départ à la retraite ?

**12** Écouter voir

**13** Allocation obsèques

**14** Restez connectés avec la Mutuelle Complémentaire !

**15** Je deviens parrain



Prévenir le burnout



Les nouveautés  
prévention santé 2024

**MCEnsemble N°4** : avril 2024. Publication quadrimestrielle de la Mutuelle Complémentaire de la Ville de Paris, de l'Assistance publique et des Administrations annexes 52 rue de Sévigné 75003 Paris. **Directrice de la publication** : Martine DA LUZ, N° ISSN 0988-3541. **Comité de rédaction** : Shirine Baalbaki, Elisa Jeannette, Océane Morand. **Contributeurs** : Jean-Luc Debehogne, Claude Demeyer, Frédérique Laizet, Anne Le Loarer, Lissa Lucien, Léa Marhic, Simon Minkeng, Cloé Rignanese, Christine Inès Souga Eyidi. **Création graphique** : Imprigraphic - 9 rue de la Folie-Regnault 75011 Paris. **Crédits photos et illustrations** : Adobe stock, MCV PAP. **Impression** : Imprigraphic - 9 rue de la Folie-Regnault 75011 Paris.



La santé, un droit fondamental



Allocation obsèques



Comment préparer son départ à la retraite ?



Je deviens parrain

2024 est une année particulièrement importante pour notre mutuelle avec le renouvellement des délégués aux assemblées générales MCV PAP et MCAS. Votre participation à ces élections qui se dérouleront du 2 au 30 avril prochain est déterminante. C'est un acte d'engagement mutualiste qui contribue à l'évolution de notre mutuelle et à l'amélioration de la protection sociale de chacun. Soyez nombreux à prendre part à ce vote pour désigner vos représentants aux assemblées générales.

Nous avons besoin d'adhérents acteurs de leur santé, s'exprimant sur les décisions qui nous sont imposées en matière de protection sociale. Telles les taxes qui pèsent sur les mutuelles et alourdissent considérablement le coût des cotisations pour l'ensemble des adhérents. Avec la Fédération des Mutuelles de France, nous demandons la suppression de ces taxes. Chacune et chacun d'entre vous peut agir en ce sens en interpellant les députés et le Président de la République. Non ! La santé ne doit pas être un luxe mais un bien fondamental qui doit être à la portée de tous. C'est le message que nous devons faire entendre à nos gouvernants.

Ceux-là mêmes qui se reposent de plus en plus sur les complémentaires santé au détriment de la Sécurité sociale dont les prises en charges se réduisent davantage chaque année. Mais les mutuelles n'ont pas le même système de financement que la Sécurité sociale et ce sont uniquement les cotisations des adhérents qui permettent de financer les prestations.

Afin de préserver un équilibre économique particulièrement réglementé, les mutuelles n'ont pas d'autre choix que de répercuter ces transferts de charges sur le montant des cotisations, entraînant pour les plus modestes des renoncements à une protection complémentaire. C'est inacceptable et nous sommes conscients des difficultés que cela représente pour bon nombre de nos adhérents.

C'est pourquoi la mutuelle continue son plan de transformation avec notamment l'objectif de réduire ses frais de gestion et améliorer la qualité de service qu'elle doit à ses adhérents. Le choix de confier à VIAMEDIS la gestion du tiers payant en optique, audition et pharmacie est une des mesures prises dans ce cadre. À ce propos, la cyber-attaque dont a été victime notre prestataire début février nous rappelle l'importance d'être particulièrement vigilant, chacun à notre niveau, avec la protection de nos données numériques. Pensez à changer régulièrement vos mots de passe et ne communiquez jamais d'informations personnelles par téléphone ou e-mail.

D'autres décisions seront à prendre courant 2024 afin de continuer à rechercher toujours plus d'efficacité et de satisfaction des attentes de nos adhérents en matière de couverture santé, notamment dans la perspective de mise en œuvre de la protection complémentaire des fonctionnaires dans les trois versants de la fonction publique d'ici 2026. Nous défendons la possibilité pour les agents publics de conserver la liberté de choix de leur couverture complémentaire, sans restrictions de leurs droits statutaires et en intégrant une réelle solidarité intergénérationnelle. C'est une transformation d'envergure que nous devons mener pour être prêt à nous inscrire dans ce dispositif et nous vous en tiendrons régulièrement informés.

Bien à vous.

Martine DA LUZ  
Présidente de la MCV PAP

# Votre mutuelle continue sa transformation !

Participez à sa transformation

## A vos marques, prêts, votez!

### Le tiers payant à portée de main pour nos adhérents

La Mutuelle Complémentaire **élargit son partenariat avec des professionnels de santé qui appliquent le tiers payant.**

#### Comment ?

Sur simple présentation de votre carte adhérent, vous pouvez être dispensé d'avance de frais auprès des professionnels de santé ayant signé une convention tiers payant. Trouvez un professionnel de santé partenaire près de chez vous, grâce à la géolocalisation.



Bientôt une application mobile

Pour suivre vos remboursements rendez-vous sur votre espace adhérent

[www.mutcomplementaire.fr](http://www.mutcomplementaire.fr) ou flashez le QR CODE

Cliquez sur Connexion puis Espace Adhérents



Vous n'avez pas encore accès à votre espace ?

En créant votre espace, retrouvez l'ensemble des informations et démarches liées à votre **contrat complémentaire santé.**



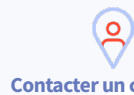
Remboursements

Gérez et suivez vos remboursements de santé 24h sur 24 et 7 jours sur 7.



Démarches

Réalisez toutes vos démarches en ligne, telles que : envoi de documents, mise à jour de votre situation familiale, modification de vos informations personnelles.



Contactez un conseiller

Prenez contact avec nos équipes pour toutes vos démarches.

### Les bonnes pratiques pour protéger vos données

1. Choisissez des **mots de passe complexes** associant lettres, chiffres et caractères. Il est fortement déconseillé d'utiliser le même mot de passe pour tous vos accès.
2. Faites attention au **hameçonnage**. Certains cybercriminels se font passer pour des administrations (ex : La Poste, La Sécurité sociale, Le Gouvernement...) afin de vous soutirer vos coordonnées bancaires.

#### Comment détecter une arnaque ?

- Votre antivirus ou boîte mail vous signale la réception d'un mail suspect.
- L'adresse mail d'envoi vous paraît suspecte.

- Vous recevez un mail d'une société dont vous n'avez jamais été client.
- Le mail vous demande de communiquer vos données personnelles.
- 3. Achetez sur des sites connus et protégés. Lors du paiement, vérifiez que vous êtes sur un site **https** et qu'un cadenas apparaît sur votre écran.
- 4. Installez un **antivirus** sur votre PC.
- 5. Privilégiez la « **double authentification** », c'est-à-dire lorsque vous entrez votre mot de passe et que vous recevez un



code par sms ou email pour vous identifier.

6. Évitez de vous connecter aux **WI-FI publics** car ils sont mal sécurisés et peuvent être facilement usurpés.

Source : Ministère de l'Intérieur et des Outre-Mer

Moment important de la vie démocratique de la Mutuelle Complémentaire, l'élection des délégués des adhérents aux assemblées générales MCV PAP et MCAS se déroulera du 2 avril au 30 avril 2024.

### 2024, année d'élections

Les élections des délégués mutualistes ont lieu tous les 4 ans. **En avril 2024, l'ensemble des mandats des délégués MCV PAP et MCAS vont être renouvelés.** Le nombre de sièges à pourvoir est déterminé en fonction du nombre de membres participants principaux (1 délégué pour 300 ou fraction de 300 membres participants principaux).

Les délégués sont répartis par section, selon leur catégorie d'adhérent :

- Agents de la Ville de Paris
- Agents de l'APHP
- Personnels des administrations annexes
- Personnels de la santé
- Retraités

Cet événement se situe au cœur du fonctionnement de la Mutuelle Complémentaire et représente un enjeu déterminant pour les adhérents et l'évolution de la mutuelle.

Notre modèle démocratique, **ce sont les représentants des adhérents, qui définissent les grandes orientations et décisions** de la mutuelle.

C'est pourquoi le vote est un acte capital pour la mutuelle. En votant pour vos représentants, vous avez le pouvoir d'agir pour les intérêts des mutualistes. Pour un fonctionnement démocratique, **donnez de la force aux représentants des adhérents, participez aux élections.**

Les délégués, représentant les différentes catégories d'adhérents sont les mieux placés pour exprimer, lors des assemblées générales, les besoins des adhérents et faire remonter leurs attentes auprès des instances. Ils veillent au bon fonctionnement de la mutuelle et sont les garants du respect des valeurs mutualistes.

En participant aux Assemblées Générales, les délégués auront pour mission de :

- représenter les adhérents et particulièrement ceux de leur section,
- élire les membres du conseil d'administration,
- approuver le rapport annuel de gestion du conseil d'administration, les comptes et l'affectation du résultat de chaque exercice,
- se tenir informés sur les dossiers de la mutuelle et sur les enjeux de la protection sociale dans notre pays.

La Mutuelle Complémentaire a besoin d'une forte participation pour faire vivre la représentation des adhérents dans ses instances démocratiques.

Un adhérent : une voix  
Agissez, participez !

Chaque membre participant principal pourra voter via le site [www.mcvpap.webvote.fr](http://www.mcvpap.webvote.fr) ou par correspondance. Les informations pratiques vous parviendront par e-mail ou courrier postal.

#### LES DATES À RETENIR

- **Mars 2024** : information sur les modalités du vote dématérialisé
- **2 avril 2024** : envoi du matériel de vote pour les électeurs ayant fait le choix du vote par correspondance
- **2 au 30 avril 2024** : période de vote
- **Début mai 2024** : publication des résultats
- **24 juin 2024** : Assemblées Générales MCV PAP et MCAS

### Renouvellement du conseil d'administration

L'Assemblée Générale de la MCV PAP se réunira le 24 juin 2024. Conformément à l'article 29 de ses statuts, la mutuelle procédera au renouvellement du tiers des membres du conseil d'administration. Si vous souhaitez candidater à la fonction d'administrateur, veuillez envoyer vos coordonnées (Nom, prénom, téléphone et e-mail) à l'adresse suivante :

[communication.ca@mutcomplementaire.fr](mailto:communication.ca@mutcomplementaire.fr)

avant le 15 avril 2024.

### POURQUOI UNE COTISATION DE MUTUELLE PLUS ÉLEVÉE ?

L'augmentation des tarifs des complémentaires santé est nationale, toutes les mutuelles s'en retrouvent impactées.

Cette augmentation est due à plusieurs facteurs :

- La **diminution du taux de remboursement de la Sécurité sociale sur les soins dentaires** de 70 % à 60 %. Résultat : un coût estimé à un demi-milliard d'euros que les mutuelles complémentaires sont forcées d'assumer.

- La **réforme du contrat 100 % santé** pour permettre l'accès aux soins pour tous notamment sur l'optique, l'audition, le dentaire et bientôt les fauteuils roulants et les prothèses capillaires. Coûts majoritairement supportés par les mutuelles.

- Le **tarif de la consultation de médecin généraliste** passe de 25 € à 26,50 €.
- L'augmentation de certains médicaments courants tel que l'amoxicilline.

- Les **cotisations mutualistes sont soumises à des taxes**. Elles s'élèvent aujourd'hui, selon le type de contrat de 14,1 % à 21 % du montant de la cotisation.

- Le vieillissement de la population augmente la prise en charge de frais de santé.

En 20 ans, la taxation sur les contrats santé a été multipliée par huit, ce qui va à l'encontre d'un accès à la couverture santé pour tous.

## La santé, un droit fondamental

**“ PAS DE TAXE SUR MA SANTÉ ! ”**

En France, 3 millions de personnes sans complémentaire santé vivent avec une couverture sociale dégradée. D'autres, nombreuses, sont contraintes de choisir des garanties correspondant mal à leurs besoins.

Les taxes sur les cotisations mutualistes atteignent 14,1 % pour les contrats « solidaires et responsables ».

Cette fiscalité a un impact annuel de 9,5 millions d'euros pour notre

mutuelle et par conséquent, pour nos adhérents, cela représente au minimum **deux mois de cotisation mutualiste par an** et constitue un obstacle à une bonne prise en charge de la population.

**Pendant ce temps, que fait le gouvernement ?**

- Il double les franchises médicales.
- Il se réserve la possibilité de suspendre les indemnités journalières après contrôle d'arrêts maladie.
- Il décide de nouveaux transferts de charges avec un impact sur toutes les complémentaires santé.

Ces choix rendent le coût de la santé insupportable et aggravent les inégalités.

Nous devons exiger des mesures immédiates, donner les moyens à la mesure des besoins pour la Sécurité sociale et pour notre système de santé.

**Supprimer les taxes sur les mutuelles pour faire baisser les cotisations des ménages devient une urgence !**

**Non ! La santé n'est pas un luxe**

Nous vous invitons à participer à la campagne lancée par la Fédération des Mutuelles de France pour la suppression des taxes sur la santé, en signant la pétition en ligne : [www.pas-de-taxe-sur-ma-sante.fr](http://www.pas-de-taxe-sur-ma-sante.fr)

## Loi de financement de la Sécurité sociale 2024 : Nouveau désengagement et effets néfastes sur les mutuelles et les adhérents

**La Sécurité sociale, avec ses objectifs et ses principes, est le symbole d'une société moderne, juste et solidaire.**

Cependant, la loi de financement de la Sécurité sociale pour 2024 impose à notre système de santé de nouvelles économies à hauteur de 3,5 milliards d'euros. La hausse de l'Objectif National de Dépenses d'Assurance Maladie (ONDAM) fixé à 3,2 % se situe bien en dessous de l'inflation et de la « dynamique naturelle » d'augmentation à 4,6 % des dépenses.

Dans les faits, **le financement 2024 de la Sécurité sociale ne répond pas aux enjeux de santé actuels dans un contexte économique difficile pour l'ensemble de la population.**

Les conséquences pour les mutuelles et leurs adhérents sont lourdes.

**Un constat qui fait mal :**

Depuis plusieurs années, on assiste à un transfert des charges de la Sécurité sociale vers les mutuelles. Le dernier exemple est celui du remboursement des soins réparateurs dentaires, qui est passé de 70 à 60 % et alourdit la facture des mutuelles de 230 millions d'euros.

Les revalorisations tarifaires des consultations des médecins libéraux, des professions paramédicales, l'étape 2 du dispositif 100 % santé financé à 80 % par les complémentaires santé, pèsent sur le remboursement des prestations par la mutuelle à ses adhérents. **Ainsi, la hausse moyenne des consommations de prestations pour les complémentaires santé entre 2022 et 2023 est de 10 %.** Le gouvernement n'a eu aucun état d'âme à solliciter les mutuelles et donc, par ricochet, le portefeuille de leurs adhérents.

Et ça ne s'arrête pas là ! En janvier, le gouvernement a annoncé le **doublement des franchises médicales dès mars**. Cette décision entraînera une hausse du coût des soins qui pèsera directement sur les malades, particulièrement les plus démunis, dans un contexte inflationniste inédit.

Raison pour laquelle nous nous inscrivons pleinement dans les initiatives exigeant le retrait des taxes sur les contrats santé. Multipliées par 8 en 20 ans, elles représentent 2 mois de cotisations par an. Sans résoudre le problème de transfert de charges, **la suppression de ces taxes permettrait de baisser immédiatement les cotisations de 14 %.**



## La PSC et la Fonction publique territoriale

Dans la **Fonction Publique Territoriale**, les ordonnances de 2007 et 2011 instaurent une participation de l'employeur public à une cotisation mutualiste.

Une nouvelle réforme, l'ordonnance du 17 février 2021, a été menée tambour battant. Son aboutissement, le 11 juillet 2023, a été marqué par la signature d'un accord portant réforme de la Protection Sociale Complémentaire (PSC) des agents territoriaux entre les représentants d'employeurs, membres de la coordination des employeurs territoriaux et l'ensemble des organisations syndicales.

Néanmoins une étape majeure a été franchie avec **l'obligation pour tous les employeurs de participer au financement à hauteur d'au moins 50% de la cotisation pour la Prévoyance**, car aujourd'hui, près de la moitié des agents territoriaux ne bénéficient pas d'une couverture en Prévoyance ! En revanche, statu quo concernant la Santé.

Bien que des progrès significatifs aient été réalisés grâce à cet accord, cela ne doit pas masquer des décisions qui semblent très hasardeuses, notamment le ratio intergénérationnel en santé. **Le changement de ratio prévu par l'accord est préjudiciable au critère de solidarité.** Passer de 1 à 3 à 1 à 2 aura pour conséquence immédiate la réduction de la contribution des plus jeunes à la solidarité envers les plus anciens.

En fin de compte, cela entraînera une augmentation des cotisations des plus âgés. Le système le plus solidaire est celui qui permet l'adhésion d'un nombre d'actifs très largement majoritaire par rapport au nombre de retraités.



De plus, il y a un risque important que les mairies, pour la plupart exsangues financièrement, participent au minimum à la cotisation de leurs agents. Le contexte et la faiblesse des moyens des collectivités publiques conduiront, comme dans le secteur privé, à une protection sociale complémentaire de moindre qualité pour les agents des petites collectivités, avec des contrats de base, des options et des surcomplémentaires...

À Paris, la ville s'oriente vers **la mise en place d'un contrat collectif**, mais n'a pas tranché son caractère obligatoire ou facultatif. Le Comité Social Territorial (CST) devra donner son avis sur les 2 options. En ce qui concerne la prévoyance, la Mairie **poursuit sa collaboration avec le groupe ALLIANZ jusqu'à la fin de l'année 2025**, celui-ci étant déployé de manière plus étendue auprès du personnel.

Dans le cadre d'une convention de participation, l'adhésion au contrat complémentaire sera ouverte aux

agents suivants : fonctionnaires titulaires et stagiaires, contractuels, agents nouvellement retraités (quid des anciens ?), ainsi qu'aux ayants-droits de l'agent...

En revanche, la Mairie de Paris utilise cette réforme pour **supprimer dès le 1er janvier 2026 l'Allocation Prévoyance Santé (APS annuelle)**, obtenue de haute lutte par le personnel parisien en 2007. La CGT s'y oppose fortement et demande que cette prime soit maintenue.

À ce jour, nous ne connaissons pas encore le cadre réglementaire qui sera appliqué dans la FPT à l'issue de la transposition de l'accord du 11 juillet 2023. Dans ce contexte la libre administration des Collectivités prévaut toujours.

À suivre dans le prochain numéro du magazine MCEnsemble, la mise en œuvre de la protection sociale complémentaire dans la fonction publique hospitalière.

## Prévenir le burnout

La dépression, affection mentale courante, se caractérise par des **perturbations de l'humeur** ayant un impact significatif sur la vie quotidienne. Bien qu'elle puisse se manifester à tout âge, elle est plus fréquente chez les adultes. Selon l'Assurance Maladie (2023), le Baromètre santé de Santé publique France a révélé qu'en 2021, **12,5 % des adultes interrogés ont présenté un épisode dépressif**. Les signaux d'alarme s'étendent également aux agents publics, soulignant l'impact des conditions professionnelles sur la santé mentale.

### Le burnout : une forme de dépression professionnelle

Le burnout ou syndrome d'épuisement professionnel, résultant d'une intensité de travail excessive, des exigences émotionnelles élevées, ou des difficultés dans les rapports sociaux professionnels est une forme de dépression professionnelle. La reconnaissance du burnout comme un **risque professionnel** réel met en lumière l'importance de prévenir les tensions émotionnelles excessives au travail et l'impact sur la santé mentale des travailleurs.

Il peut être induit de différentes façons :

- **Une intensité de travail excessive** : des rythmes de travail soutenus, des exigences élevées et des horaires atypiques ne permettant pas d'équilibrer la vie professionnelle et personnelle peuvent contribuer au développement du burnout.
- **Des exigences émotionnelles** : cela est particulièrement courant pour les professions des agents publics. Leur quotidien implique souvent l'obligation d'afficher un sourire et une bonne humeur malgré les situations difficiles.
- **Des rapports sociaux professionnels complexes** : les relations avec les collègues et les supérieurs peuvent devenir difficiles, surtout à la lumière de

la crise sanitaire. Le harcèlement moral peut également être une composante de ces rapports professionnels complexes.

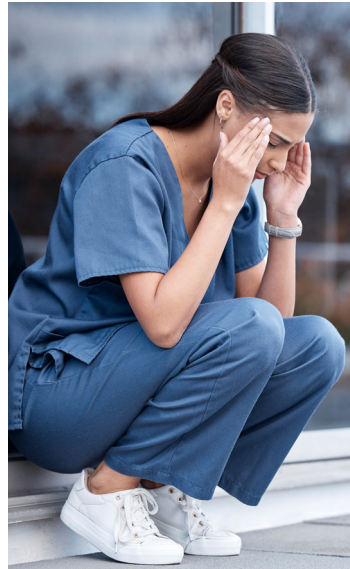
### Les signes du burnout

Il se manifeste par des signes physiques et émotionnels. Parmi les symptômes fréquents, on trouve la fatigue persistante, le cynisme, la perte de motivation et des problèmes de sommeil. Reconnaître ces signaux est crucial pour agir à temps.

### Prévenir le burnout pour la santé mentale

- **Gestion du stress** : apprendre des techniques de gestion du stress comme la méditation, la respiration profonde ou le yoga peuvent aider à maintenir l'équilibre émotionnel.
- **Équilibre vie professionnelle vie personnelle** : établir des limites claires entre le travail et la vie personnelle permet de prévenir l'épuisement.
- **Communication** : exprimer ses sentiments et ses préoccupations au sein de l'équipe peut contribuer à créer un environnement de travail plus compréhensif.
- **Prise de recul** : prendre du recul de temps en temps, que ce soit par des pauses courtes ou des jours de congés, favorise le bien-être.

La prévention du burnout est essentielle pour maintenir la santé et le bien-être



des agents publics en France. En reconnaissant les signes précoces, en adoptant des stratégies de gestion du stress et en utilisant les ressources disponibles, les agents publics peuvent travailler vers un environnement professionnel plus sain.

La **Mutuelle Complémentaire** s'engage chaque mois avec des **actions de prévention santé**, en offrant des ateliers bien-être, des séances de sophrologie et des suivis diététiques pour accompagner les agents publics dans leur quotidien professionnel et personnel. RDV sur l'agenda de notre site [www.mutcomplementaire.fr](http://www.mutcomplementaire.fr)



## Les impacts de la consommation d'alcool sur la santé : comprendre pour mieux prévenir

L'alcool, qu'il soit consommé régulièrement ou occasionnellement, **peut rapidement se transformer en danger**, voire en addiction. Les effets de l'alcool sur la santé, sont **immédiats**. Ils se manifestent quelques minutes après la consommation principalement au niveau du cerveau et persistent pendant plusieurs heures. L'ivresse altère le fonctionnement cérébral, exposant à des comportements à risques proportionnels à la quantité d'alcool ingérée.

En pénétrant le système sanguin, l'alcool est transporté vers le cerveau, l'organe le plus sensible à cette substance. Il interfère avec la communication entre les cellules nerveuses, perturbant les neurotransmetteurs responsables de la transmission des signaux et entraînant une diminution de l'activité cérébrale. Ces effets persistent pendant plusieurs heures, impactant **les capacités cognitives et motrices, notamment le jugement, la prise de décision, la coordination motrice et la concentration**.

Les conséquences de la consommation d'alcool excessive sont à court terme, la "gueule de bois" ou le coma éthylique et à long terme le développement de cancers et de maladies chroniques.



**Vous souhaitez en savoir plus sur nos ateliers de Prévention Santé ou bénéficier de nos bons plans, rendez-vous sur notre site internet : [www.mutcomplementaire.fr](http://www.mutcomplementaire.fr)**



La consommation d'alcool, en particulier **pendant la grossesse**, est fortement déconseillée, pouvant entraîner le syndrome d'alcoolisation foetale, une condition grave affectant le développement du bébé.

Pour promouvoir une consommation responsable, des recommandations ont été émises en 2017, préconisant de limiter la consommation à **10 verres standards par semaine**, de ne pas dépasser **2 verres par jour**, et d'intégrer **des jours sans alcool** dans sa routine. Les quantités d'alcool varient en fonction de la teneur alcoolique des boissons, mais les doses standards d'un verre contiennent la même quantité d'alcool, qu'il s'agisse d'alcool fort ou non.

En participant au **Dry January** (janvier sobre) dans les différents établissements de l'AP-HP, le pôle prévention santé de la **Mutuelle Complémentaire** a sensibilisé les agents publics sur **les risques de consommation excessive d'alcool** et les a encouragé à relever le défi d'une vie équilibrée.

**L'objectif** : un mois sans alcool pour promouvoir **des habitudes de vie plus saines**.



## Les nouveautés prévention santé 2024



### Les matinales de Prévention Santé

Nous vous donnons rendez-vous une fois par mois, en **visioconférence**.

Au programme de ces matinales de prévention : des thématiques santé telles que **l'alimentation équilibrée, la gestion du stress et de l'anxiété** etc.

En exclusivité pour vous, adhérents de la mutuelle, profitez d'un échange avec des professionnels qui répondront à toutes vos questions !



Retrouvez les dates et les sujets des prochains ateliers de prévention santé sur l'agenda de notre site internet : [www.mutcomplementaire.fr/agenda-actives/](http://www.mutcomplementaire.fr/agenda-actives/) ou en scannant le QR CODE

### Les cafés Prévention Santé

Une nouveauté arrive cette année pour les adhérents de la **Mutuelle Complémentaire**.

L'équipe prévention santé vient à votre rencontre au sein des établissements de la fonction publique.

Que vous soyez agent de santé, territorial ou d'Etat, rendez-vous dans les bureaux de votre conseiller(ère) de proximité autour d'une collation saine.



Deux formats seront proposés sur divers thèmes de santé pour prendre soin de vous et vous offrir un moment de détente et de partage :

- **Format individuel** : séances de réflexologie plantaire ou palmaire, de sophrologie, de massages assis, crâniens, de phytothérapie, d'olfactothérapie, etc.

- **Format collectif** : ateliers autour de l'alimentation équilibrée, du

sommeil, des émotions, de la santé environnementale, etc.

Venez rencontrer des professionnels qui répondront à toutes vos questions ! Ces cafés seront également l'occasion d'échanger avec votre conseiller(ère) de proximité pour toute demande en lien avec votre contrat adhérent.



## Comment préparer son départ à la retraite ?



Vous êtes salarié d'une administration territoriale ou hospitalière ?

Vous dépendez de la **Caisse Nationale de Retraites des Agents des Collectivités Locales (CNRACL)**. Créé par l'ordonnance n°45-993 du 17 mai 1945, c'est le régime spécial de la Sécurité sociale chargé de l'assurance vieillesse des fonctionnaires territoriaux et hospitaliers.

Afin de préparer votre départ à la retraite, voici les démarches à suivre :

#### Avec votre employeur

1. Envoyez votre demande écrite de retraite à votre employeur au moins 6 mois avant la date souhaitée.
2. Votre employeur saisit votre demande et édite la demande de pension que vous signez.
3. Votre employeur envoie le dossier à la CNRACL, 3 mois avant votre départ à la retraite.
4. Un décompte provisoire vous informe des éléments pris en compte.
5. Après traitement, un décompte définitif est disponible, vous pouvez demander un exemplaire à votre employeur.

Vous devez être affilié à un centre de Sécurité social, celui-ci dépend de votre lieu de résidence principal. En cas de déménagement, effectuez le changement depuis



vos **compte Ameli** ou contactez votre **Caisse Primaire** au **36 46**.

#### Avec la Mutuelle Complémentaire

Fournissez à la mutuelle la totalité des documents nécessaires, tels que votre arrêté de mise en retraite dans un premier temps, puis votre Brevet de Pension. Vous avez aussi la possibilité de faire prélever votre cotisation mutuelle directement sur votre pension de retraite avec l'accord de la CNRACL. Pour ce faire, vous devez remplir

et signer une demande de précompte sur pension, disponible dans nos agences au sein des établissements de l'AP-HP et à notre accueil au 52 rue de Sévigné, 75003 Paris.

Ce document devra être accompagné de la copie de votre bulletin de paiement de pension. Ils peuvent être transmis via **vos espace adhérent en ligne, par voie postale ou déposés dans les lieux cités ci-dessus**.



N'hésitez pas à vous connecter à votre **espace adhérent** pour suivre vos démarches.

Plus d'informations sur :

[www.mutcomplementaire.fr](http://www.mutcomplementaire.fr) et <https://www.cnracle.retraites.fr/>

Adresse postale : MCV PAP 93545 Bagnolet Cedex

Bénéficiez  
de conseils  
personnalisés

ÉCOUTER VOIR  
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

**OPTIQUE MARAIS**

54 rue de Sévigné - 75003 PARIS

01 48 87 88 59

Horaires d'ouverture :  
Du LUNDI au SAMEDI  
9h30 - 19h00



ÉCOUTER VOIR  
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

**OPTIQUE JEMMAPES**

74 quai de Jemmapes - 75010 PARIS

01 42 06 44 30

Horaires d'ouverture :  
Du LUNDI au SAMEDI  
9h30 - 19h00



ÉCOUTER VOIR  
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

**AUDITION MARAIS**

52 rue de Sévigné - 75003 PARIS

01 48 87 43 52

Horaires d'ouverture :  
Du LUNDI au VENDREDI  
9h30 - 18h00



Prenez rendez-vous sur

Doctolib

ÉCOUTER VOIR  
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

ÉVALUEZ VOTRE  
AUDITION  
GRATUITEMENT SUR  
RENDEZ-VOUS<sup>(1)</sup>

PROFITEZ  
D'UNE AIDE  
AUDITIVE AVEC

0€

DE RESTE À CHARGE<sup>(2)</sup>

(1) Bilan à but non médical, ne permettant pas l'essai offert ou la vente d'aides auditives sans ordonnance.  
(2) Dans le cadre du 100 % Santé, si vous bénéficiez d'une complémentaire santé responsable ou d'une complémentaire santé solidaire.  
Crédits photos : Julien Attard, Starkey, Août 2023

## ALLOCATION OBSÈQUES



Pour apporter à votre famille le soutien nécessaire au paiement des frais d'obsèques et faciliter les démarches, nous vous proposons une offre complète qui comprend :



Une allocation



Des services



Une assistance

### LES AVANTAGES

- Pas d'avance de frais auprès de l'opérateur pompes funèbres choisi,
- rapatriement du défunt vers le lieu du domicile en cas de décès à plus de 50 km,
- accès à la plateforme digitale ADVITAM pour gérer les obsèques et partager ses volontés,
- adhésion familiale possible.



### 3 NIVEAUX D'ALLOCATION PROPOSÉS



	OPTION 1	OPTION 2	OPTION 3
ALLOCATION OBSÈQUES	1 200 €	2 400 €	4 800 €
ADHÉRENT	0,79 €/mois	1,46 €/mois	2,80 €/mois
TARIF FAMILLE	1,27 €/mois	2,42 €/mois	4,72 €/mois

L'option 3 est la plus adaptée au coût moyen des frais d'obsèques.

Souscription sans aucune formalité médicale jusqu'à 64 ans inclus

### COMMENT SOUSCRIRE À L'ALLOCATION OBSÈQUES ?



Contactez-nous :



01 49 72 56 50



jadhere@mutcomplementaire.fr



MCVPAP - Garantie obsèques - 93545 BAGNOLET cedex




www.mutcomplementaire.fr

# Restez connectés avec la Mutuelle Complémentaire !



 **ESPACE ADHÉRENT** 

 **01 42 76 12 48**

 **MCVPAP - 93545 BAGNOLET CEDEX**

 **WWW.MUTCOMPLEMENTAIRE.FR**

## Vous voulez échanger avec votre conseiller ?

Retrouvez-nous à l'accueil du 52 rue de Sévigné 75003 Paris, ou localisez le conseiller de proximité le plus proche de chez vous. Ils sont présents dans plus de 30 hôpitaux de l'AP-HP, à Paris et sa banlieue.



Je prends rendez-vous

- 1- Je remplis le bulletin de parrainage
- 2- Je transfère le bulletin par email : jadhere@mutcomplementaire.fr par courrier : MCV PAP - service développement - 93545 Bagnolet CEDEX
- 3- Je reçois mon chèque-cadeaux, après validation de l'adhésion de mon/ma filleul(e)

### Le parrain

Nom\* - Prénom\*

Numéro de Sécurité sociale\*

Adresse\*

Ville\*  Code postal\*

Numéro de téléphone\*  E-mail\*

Établissement/Direction\*

Service ou lieu de travail\*

### Votre filleul(e)

Nom\* - Prénom\*

Numéro de Sécurité sociale\*

Adresse\*

Ville\*  Code postal\*

Numéro de téléphone\*  E-mail\*

Établissement/Direction\*

Service ou lieu de travail\*

Date du jour\*

\*Tous les champs sont obligatoires

## IMPORTANT

#### POUR L'ADHÉRENT :

En indiquant mon adresse e-mail, j'accepte de recevoir par ce biais des informations commerciales :

- de la part de la MCV PAP.
- Si vous ne le souhaitez pas, cochez la case ci-contre
- de la part des partenaires de la MCV PAP.
- Si vous ne le souhaitez pas, cochez la case ci-contre

Je suis informé(e) que mon adresse e-mail pourra être utilisée par la MCV PAP pour me fournir des informations ou des documents.  
Si vous ne le souhaitez pas, cochez la case ci-contre

En indiquant mon numéro de téléphone, j'accepte de recevoir par ce biais des informations commerciales :

- de la part de la MCV PAP.
- Si vous ne le souhaitez pas, cochez la case ci-contre
- de la part des partenaires de la MCV PAP.
- Si vous ne le souhaitez pas, cochez la case ci-contre

Je suis informé(e) que mon numéro de téléphone pourra être utilisé par la MCV PAP pour me fournir des informations.  
Si vous ne le souhaitez pas, cochez la case ci-contre

#### POUR LE FILLEUL(E) :

En indiquant mon adresse e-mail, j'accepte de recevoir par ce biais des informations commerciales :

- de la part de la MCV PAP.
- Si vous ne le souhaitez pas, cochez la case ci-contre

En indiquant mon numéro de téléphone, j'accepte de recevoir par ce biais des informations commerciales :

- de la part de la MCV PAP.
- Si vous ne le souhaitez pas, cochez la case ci-contre

Le parrain doit être adhérent à la MCV PAP conformément à l'article 5 des statuts. Conformément à la loi informatique et libertés n° 78-17 du 06/01/1978 modifiée, vous disposez d'un droit d'accès à vos données à caractère personnel, à leur rectification, à leur effacement, à leur limitation, à la portabilité et à leur opposition sur notre fichier. Ces droits peuvent être exercés auprès du Délégué à la Protection des Données de la Mutuelle par courrier : MCV PAP - Délégué à la protection des données - 93545 Bagnolet Cedex.



# Parrainer, c'est gagner !

Bénéficiez de 50€ par parrainage pour vous  
et 1 mois offert pour vos collègues parrainés\*



Je deviens  
parrain

La complémentaire santé PAR et POUR *tous* les agents publics



\*Voir conditions sur notre site [mutcomplementaire.fr](http://mutcomplementaire.fr)