

# MCEnsemble

Le magazine de votre mutuelle



DOSSIER

# La santé et le sport

**6** Assemblées générales MCAS et MCV PAP 2024

**8** Les nouveaux services de la Mutuelle Complémentaire

**11** Mutuelle Complémentaire et olympisme

# SOMMAIRE

n°5



MCEnsemble N°5 : septembre 2024. Publication semi-annuelle de la Mutuelle Complémentaire de la Ville de Paris, de l'Assistance publique et des Administrations annexes 2-4 rue Sadi Carnot 93170 Bagnolet. Directrice de la publication : Martine DA LUZ, N° ISSN 0988-3541. Comité de rédaction : Shirine Baalbaki, Elisa Jeanette, Christine Souga Eyidi. Contributeurs : Gilles Chatenet, Farid Kolli, Frédérique Laizet, Anne Le Loarer, Léa Marhic, Simon Minkeng, Océane Morand, Cloé Rignanese et Imane Saliheddine. 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.

- 4 Pénurie de médicaments : mouvement des pharmaciens
- 5 La Protection Sociale Complémentaire : Santé et Prévoyance
- 6 Assemblées générales MCAS et MCV PAP 2024
- 7 Nouvelle application mobile
- 8 Les nouveaux services de la mutuelle Complémentaire
- 9 Restons connectés
- 10 La semaine européenne du développement durable
- 11 Mutuelle Complémentaire et olympisme
- 12 Interview de Franck Henry, aide-soignant et sportif
- 14 Découvrez le judo
- 15 Vos bons plans
- 16 Services inclus avec votre adhésion
- 17 Assistance Décès - Rapatriement de corps
- 18 Écouter Voir
- 19 Je deviens parrain



Chère Adhrente, Cher Adhérent,



Assemblées générales  
MCAS et MCV PAP 2024



Interview de Franck Henry,  
aide-soignant et sportif



bons plans

Nous espérons que vous avez passé un agréable été. La rentrée de la mutuelle dans un contexte politique inédit en France depuis le début de la cinquième République, nous motive plus que jamais à continuer notre transformation pour vous apporter la qualité de service et les prestations qui répondent le mieux à vos attentes y compris dans le cadre de la mise en place de la Protection Sociale Complémentaire (PSC) des fonctionnaires qui est un des tuteurs principaux dans notre évolution.

La PSC aura un impact fort quant à l'articulation entre la Sécurité sociale et la mutualité pour l'ensemble des agents de la fonction publique, comme cela l'avait été en 2015 dans le cadre de l'Accord National Interprofessionnel (ANI) avec la généralisation de la couverture santé complémentaire pour les salariés du privé.

L'assemblée générale du mois de juin en a été le point d'orgue avec l'adoption de décisions importantes pour l'avenir de notre mutuelle :

- L'ouverture d'une nouvelle agence au cœur de Paris qui vous accueille du lundi au vendredi,
- La reprise de nos magasins optique/audition dans le réseau Écouter Voir.
- La reprise et le développement des activités sociales et prévention santé par la MCV PAP.
- Le regroupement de l'ensemble des services de la mutuelle sur un seul site pour davantage d'efficacité dans le traitement des dossiers.

Dans ce contexte, nous continuons à vous proposer de nouvelles dispositions pour vous accompagner au quotidien, car c'est le seul leitmotiv qui nous anime tous, celui d'être toujours à proximité de vous

Au chapitre des nouveautés, la mise en place de l'application mobile pour simplifier vos démarches.

Sur le terrain, les « cafés préventions » vous proposent un moment d'échanges, de proximité.

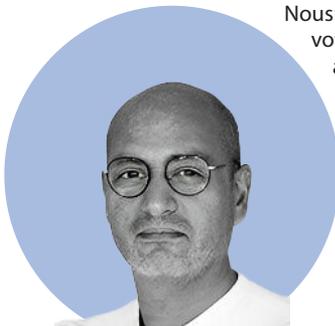
De plus, nous avons organisé des événements tout au long de l'été sur le thème de la santé et du sport, dans le cadre d'un autre événement majeur en France, celui des Jeux Olympiques. Nous espérons que vous avez été nombreux à en profiter et les apprécier, comme l'indiquent vos témoignages.

Nous tenons encore à vous remercier pour votre fidélité et votre confiance sans faille depuis de très nombreuses années.

Ensemble réussissons la transformation de notre mutuelle.

Bien à vous.

Farid Kolli  
Secrétaire Général de la MCV PAP



## *Pénurie de médicaments : mouvement des pharmaciens*

### **Les pharmaciens en grève le 30 mai 2024, et 9 pharmacies sur 10 fermées ! Quelle en est la raison ?**

La dernière grogne des pharmaciens remonte à 2014, mais aujourd'hui la situation est critique. Les pénuries de médicaments deviennent de plus en plus graves, avec un pharmacien sur dix déclarant ne pas pouvoir honorer une ordonnance. Ce manque de médicaments touche tous les patients, qu'il s'agisse de petites affections ou de pathologies graves. Chaque pharmacie perd entre 6 et 12 heures par semaine à cause de ces pénuries, ce qui met en péril l'équilibre des pharmacies déjà préoccupées par la montée des ventes de médicaments en ligne et l'avenir des pharmacies de quartier.

Face à cette grave pénurie qui perturbe sérieusement les soins aux malades, les pharmaciens interpellent le gouvernement.

### **Pourquoi en sommes-nous arrivés là ?**

La France connaît une pénurie de médicaments qui affecte de nombreuses molécules. En 2023, un tiers des Français ont été confrontés à des situations de pénurie au cours de l'année. La demande ne cesse d'augmenter, mais surtout, il y a une insuffisance des capacités de production en France et en Europe.

Les grands laboratoires pharmaceutiques ont délocalisé la production des principes actifs, privilégiant la rentabilité financière au détriment de la santé publique. Le résultat est que le secteur est devenu l'un des plus rentables du marché, avec une fabrication délocalisée principalement en Inde et en Chine. Cette situation rend la France dépendante et incapable de gérer efficacement un enjeu aussi crucial pour la santé publique.



### **La question de relocaliser la production de médicaments en France et en Europe est plus que jamais d'actualité.**

Malheureusement, les mesures incitatives mises en place en Europe sont loin d'être suffisantes. Même l'annonce en 2021 par Sanofi de produire le principe actif du paracétamol en France n'est pas prévue avant 2025 ou 2026. Nous sommes à la merci des choix des géants de l'industrie pharmaceutique, pour qui les médicaments sont de simples marchandises, une opportunité économique source de profits.

La maîtrise de la recherche, de la production et de la distribution des médicaments en France et en Europe doit relever de la puissance publique.

Bien que début juin le gouvernement ait répondu à la colère des pharmaciens en revalorisant certains de leurs actes et en allouant des fonds aux

pharmacies en difficulté financière, la question de la relocalisation de la production de médicaments reste entière.



# La Protection Sociale Complémentaire : Santé et Prévoyance

Dans le cadre de la protection sociale complémentaire, de nouvelles étapes sont franchies concernant les volets Santé et Prévoyance à Paris pour les personnels titulaires et non-titulaires.

Déjà en avance en matière de prévoyance, la ville de Paris devra proposer, au 1<sup>er</sup> janvier 2026, à ses agents un nouveau dispositif de couverture santé. Elle insiste fortement sur la mise en place d'un contrat collectif obligatoire.

Un dispositif, mis en place par la Ville de Paris depuis 2007, soutient financièrement la souscription individuelle à une complémentaire santé par une allocation annuelle, calculée en fonction de l'indice de l'agent(te), plafonnée à l'indice 821.

Les objectifs de la Ville pour le nouveau dispositif de couverture santé sont :

- Une participation employeur minimale de 15 euros par agent et par mois (cadre de la réforme)
- Mise en place d'un panier minimal de couverture au titre du risque Santé, composé au minimum des garanties définies au II de l'article L. 911-7 du Code de la Sécurité sociale.

Dans le cadre d'un questionnaire auquel 9 000 agents ont répondu, majoritairement des catégories A et B, et dans une moindre mesure de



la catégorie C, une forte demande a été exprimée concernant : la prise en charge des soins optiques et dentaires, ainsi que la gestion des dépassements d'honoraires et des délais de remboursement.

Un contrat collectif est à l'étude par la Ville de Paris, comprenant 3 niveaux de garanties pour répondre aux besoins diversifiés des agents, à l'exclusion des retraités. La collectivité estime qu'exclure la solidarité entre les actifs et les retraités permet de proposer des prix compétitifs et d'attirer les jeunes actifs.

Sur le volet Prévoyance, une étape majeure a été franchie avec l'obligation pour tous les employeurs de participer à son financement à hauteur d'au moins 50% de la cotisation.

Rappelons que le décret du 20 avril 2022 ne prévoyait qu'une participation de 7 euros (20% d'un montant de référence fixé à 35 euros).

Si la transposition de l'accord du 11 juillet 2023, signé par toutes les organisations syndicales, est autorisée, il y aura une adhésion obligatoire sans passer par le Comité Social Territorial Central. Sinon, la Ville de Paris insiste également sur un contrat collectif obligatoire, avec la possibilité de proposer des garanties plus protectrices que celles prévues dans l'accord, à condition d'un accord majoritaire des organisations syndicales.

Dans ce contexte, nous sommes actuellement confrontés à des décisions importantes :

- D'un côté, il y a le court terme, lié à cette réforme et à sa mise en application dans les prochains mois sur le volet Prévoyance, et plus tard sur le volet santé.
- D'un autre côté, le long terme, avec les conséquences de cette réforme pour notre mutuelle.

En somme, c'est un moment crucial où des décisions importantes doivent être prises !

AFFAIRE À SUIVRE...



## Assemblées générales MCAS et MCV PAP 2024

Les assemblées générales de la MCAS et de la MCV PAP se sont réunies à Bagnolet le 24 juin 2024. Nous avons eu le plaisir d'accueillir 21 nouveaux délégués parmi ceux élus en avril dernier.

Les débats de ces assemblées générales ont été riches, à la mesure de l'importance des points à l'ordre du jour.

Le rapport du conseil d'administration est revenu sur la mise en oeuvre du plan de transformation engagé par la mutuelle ces dernières années et sa poursuite avec un objectif constant : l'amélioration de la qualité de service tout en réduisant les coûts de gestion. C'est en ce sens que nos assemblées générales ont validé des résolutions structurantes pour nos mutuelles.

### *Migration du système d'information et commercialisation d'une nouvelle gamme de garanties santé*

L'année 2023 a notamment été marquée par la bascule de notre système d'information vers un nouvel outil plus adapté à nos besoins et nous permettant, à terme, davantage de fluidité dans notre gestion.

Les nombreux paramétrages nécessaires à cette migration ont été réalisés en un temps réduit afin de respecter les

calendriers et de débuter l'exercice 2023 avec ce nouveau système.

Si nous avons rencontré de nombreux dysfonctionnements et retards lors des premiers mois de l'année 2023, aujourd'hui, la situation se stabilise et notre qualité de service s'améliore, avec une réduction sensible des temps de traitement.

Cette mise en oeuvre a été accompagnée de la commercialisation de la gamme ÉVOLUTION. Couverture santé proposant trois niveaux de garanties qui répondent aux besoins spécifiques de nos adhérents quel que soit leur profil. Nous devons encore progresser pour faire connaître largement cette nouvelle gamme et ses avantages.

### Transfert des sièges sociaux, réorganisation des services

Le transfert des sièges sociaux de la MCAS et de la MCV PAP au 2 - 4 rue Sadi-Carnot 93170 BAGNOLET est effectif depuis le 1<sup>er</sup> juillet suite à la vente de l'immeuble du 52 rue de Sévigné.

L'ensemble des équipes et des services opérationnels de la mutuelle est réuni sur un seul site. Ce regroupement nous permet à la fois d'agir sur la réduction des frais de gestion et la rapidité de traitement des dossiers, tout en améliorant les conditions de travail des personnels de la Mutuelle qui bénéficient de locaux entièrement rénovés.

Les assemblées générales ont également validé la décision de

redéployer l'ensemble des activités sociales de la MCAS vers la MCV PAP avec la création d'un pôle « **santé-solidaire** », alimenté par un fonds spécialement dédié aux activités sociales et de prévention santé.

Quant au volet sanitaire de nos activités, **les centres optique et audition ÉCOUTER-VOIR Marais sont transférés au 68 boulevard Beaumarchais 75011 PARIS. Le centre optique ÉCOUTER-VOIR Jemmapes reste ouvert** afin d'assurer à nos adhérents la continuité de l'offre du réseau.

Ces décisions importantes s'inscrivent dans la recherche constante d'une plus grande efficacité et d'une

meilleure qualité de service, afin que la MCV PAP puisse s'inscrire dans la refonte du paysage mutualiste qui s'annonce avec la mise en place de la Protection complémentaire des fonctionnaires d'ici 2026.

C'est un nouveau défi pour notre mutuelle et le conseil d'administration va continuer dans les mois qui viennent, à construire un partenariat solide pour permettre à la MCV PAP de prendre sa place dans ce dispositif.

L'assemblée générale a pris la décision de se réunir à nouveau d'ici la fin de l'année 2024.

## NOUVELLE APPLICATION MOBILE

- ✓ Téléchargez votre carte tiers payant
- ✓ Envoyez tous vos documents en une seule fois
- ✓ Consultez vos remboursements en temps réel
- ✓ Trouvez facilement des professionnels de santé à proximité de chez vous

### Comment télécharger votre application mobile ?

En quelques clics, retrouvez l'ensemble des informations et démarches liées à votre contrat complémentaire santé.



Vous avez déjà un compte ?  
Passez à l'étape 2 !

# 1.

*Créez*  
votre espace adhérent

Nouveauté !



*Téléchargez*  
l'application mobile



# 2.

# 3.

*C'est bon,*  
connectez-vous !

Pour vous connecter à l'application, utilisez les mêmes identifiant et mot de passe que ceux de votre espace adhérent.



Parce que votre santé est notre priorité, **restons connectés !**

[www.mutcomplementaire.fr](http://www.mutcomplementaire.fr)

#AgentsPublicsCommeVous   

# Simplification des remboursements en médecine douce

La Mutuelle Complémentaire s'associe à MedSmart, lauréat du Trophée RSE de FranceBiotech 2024 pour son innovation phare : la télétransmission de vos demandes de remboursement en Médecine Douce.

Cette collaboration simplifie votre expérience de remboursement : il vous suffit désormais de présenter votre carte mutuelle à votre praticien, plus besoin de nous envoyer votre facture !

**Les praticiens concernés sont : les ostéopathes, les podologues, les diététiciens, les psychologues, les chiropracteurs ainsi que les psychothérapeutes.**

Si votre praticien n'est pas encore équipé de la télétransmission MedSmart, il peut l'activer gratuitement depuis son logiciel de facturation existant, la plupart étant déjà compatibles, en quelques secondes !



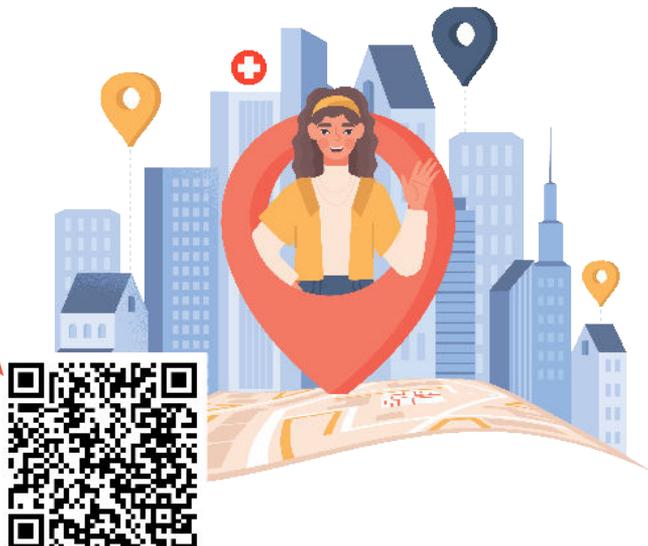
## *Le tiers payant à portée de main*

Pour les adhérents qui n'auraient pas suivi l'actualité, la Mutuelle Complémentaire a récemment élargi son partenariat avec des professionnels de santé qui appliquent le tiers payant.

Que vous alliez chez le médecin, l'opticien, l'audioprothésiste ou le pharmacien, vous n'aurez à payer que les frais non remboursés par la Sécurité sociale ou votre mutuelle.

### *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.



**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



## Restez connectés avec la Mutuelle Complémentaire !



  
Nouvelle application  
pour plus de  
connexion

APPLICATION MOBILE



ESPACE ADHÉRENT



01 42 76 12 48



MCVPAP - 93545 BAGNOLET CÉDEX



WWW.MUTCOMPLEMENTAIRE.FR



**NOUVEAU** 

**VOUS VOULEZ  
ÉCHANGER AVEC  
VOTRE *Conseiller* ?**

L'agence de Sévigné a déménagé. Retrouvez-nous dans notre nouvelle agence du **12 rue du 4 septembre 75002 Paris**.

Vous pouvez aussi localiser l'agence la plus proche de chez vous. Ces agences sont réparties dans plus de 30 établissements de santé, à Paris et en banlieue. Un conseiller de proximité, agent public comme vous, vous y accueillera.

Je prends rendez-vous



## La semaine européenne du développement durable

Cette année, la semaine européenne du développement durable c'est du 18 septembre au 8 octobre 2024, avec une attention particulière portée sur la période du 20 au 26 septembre. L'objectif de cette campagne massive est de faire connaître les pratiques quotidiennes qui peuvent encourager chacun à adopter une démarche de citoyenneté responsable.

### La semaine européenne du développement durable, c'est quoi ?

La Semaine Européenne du Développement Durable (SEDD) s'appuie sur l'agenda 2030 des Nations Unies qui détermine 17 objectifs de développement durable pour une planète plus viable et solidaire. Cette semaine, ou plutôt ces trois semaines, sont l'opportunité de mobiliser les citoyens, les associations, les collectivités et les entreprises pour atteindre ces 17 objectifs de développement durable.

### Les origines et les objectifs de la Semaine du développement durable

La première édition de la Semaine du développement durable a eu lieu en France en 2003. Il s'agit donc à l'origine d'une initiative nationale, lancée par les autorités pour sensibiliser les Français au développement durable, les engager dans certaines questions écologiques et sociales. Cette manifestation n'a cessé de gagner en popularité d'année en année et, depuis 2015, elle est même considérée comme la Semaine Européenne du Développement Durable (SEDD), s'exportant ainsi vers nos pays voisins, membres de l'Union européenne ou non.

L'objectif principal de cette semaine est d'informer le grand public, de transmettre les savoirs et les enjeux autour du développement durable. Parmi les 17 objectifs internationaux de la SEDD, on retrouve notamment **la lutte contre la faim à travers le monde, la vaccination de tous les enfants, la transition vers les énergies renouvelables, ainsi que la préservation des mers et des océans.**

En présentant au plus grand nombre les dangers auxquels notre planète et notre société sont confrontés, nous augmentons nos opportunités de travailler collectivement pour le changement. C'est pourquoi la SEDD offre aux autorités publiques la possibilité de promouvoir toutes sortes d'initiatives locales et de projets personnels ou professionnels qui s'inscrivent dans cette optique.

Le développement durable ne se limite pas aux questions écologiques et environnementales. Bien que le but principal soit la préservation de la planète à long terme, il englobe également des **objectifs sociaux et éducatifs, économiques et sanitaires, culturels et politiques.** La SEDD souhaite transmettre aux citoyens européens un ensemble de valeurs à la fois responsables et progressistes, au bénéfice de ceux du monde entier.



### Une édition 2024 raisonnée mais importante

Chaque année, une nouvelle thématique propose une orientation pour la SEDD. Par exemple, le slogan élaboré en 2012 par le Ministère du Développement Durable s'intitulait : « Soyons tous consommateurs ». Depuis, ce terme est resté couramment utilisé pour désigner des consommateurs éclairés qui s'informent eux-mêmes et, en retour, informent les autres.

### La Mutuelle Complémentaire à vos côtés pour cette semaine

Nos équipes sont mobilisées sur plusieurs établissements de l'AP-HP et des administrations annexes à l'occasion de l'édition 2024 de la SEDD ; Au programme pour sensibiliser les agents publics et échanger ensemble de manière ludique autour de cette thématique : des animations sur le thème de l'écologie, de la responsabilité environnementale ou de la consommation raisonnée (vélo smoothie, fabrication de bombes à graines pour végétaliser son espace de travail ou son chez soi, rencontre de producteurs locaux, Atelier DIY (Do It Yourself) de fabrication de produits ménagers et conseils sur la qualité de l'air...).

### Bien plus qu'une Mutuelle

L'équipe Prévention santé de la mutuelle met en œuvre tout au long de l'année des actions s'alignant sur Objectifs de Développement Durable (ODD) des Nations Unies, principalement sur le 3ème objectif « Bonne santé et bien-être ». Consultez l'agenda du site pour suivre les actions !

## Mutuelle Complémentaire et olympisme : un engagement concret pour la santé

À l'occasion des Jeux Olympiques de Paris 2024, notre mutuelle a intensifié ses efforts pour promouvoir l'activité physique auprès de ses adhérents et des agents publics. Cependant, elle n'a pas attendu cet événement international pour encourager un mode de vie sain et actif. Depuis plusieurs années, nous nous engageons, avec nos partenaires de l'AP-HP, de la Ville de Paris et des autres administrations, à promouvoir l'activité physique comme un pilier essentiel du bien-être et de la santé.

### L'engagement continu de la Mutuelle

La Mutuelle Complémentaire est fermement convaincue que l'activité physique est l'une des clés de la prévention des maladies et du maintien de la bonne santé. Depuis notre création, nous avons constamment intégré cette vision dans nos services. Nos programmes de prévention et de bien-être ont toujours inclus des volets dédiés à l'activité physique, avec des incitations à la pratique sportive et des subventions pour l'inscription à des clubs de sport. Ces initiatives comprennent des ateliers de sensibilisation à l'importance de l'activité physique, la participation aux événements sportifs locaux ouverts à nos adhérents, des ateliers d'initiation à différents sports ainsi que des subventions destinées aux enfants de nos adhérents visant à encourager la pratique de l'activité physique.

Les Jeux Olympiques de Paris 2024 nous offrent une opportunité supplémentaire de mettre en lumière cet engagement et de rappeler que notre investissement dans le bien-être de nos adhérents est une démarche de longue haleine.

### Zoom sur nos activités durant les Jeux Olympiques de Paris 2024

Des programmes spéciaux ont été développés pour capitaliser sur l'enthousiasme généré par cet évé-



ment. Ces programmes comprennent des défis sportifs, des campagnes de sensibilisation et des partenariats avec des clubs locaux pour offrir des opportunités d'activités physiques diversifiées et attractives. Nous avons également participé activement aux événements sportifs suivants :

- Journée sportive à l'**hôpital Charles Foix**
- La nuit des jeux à l'**hôpital Fernand Vidal**
- Challenge JO de l'EPRI à l'**hôpital Bichat**
- Journées Olympiques à l'**hôpital Necker**
- Journée handi-parcours à l'**IFSI du CHI de Robert Ballanger**

Ces événements ont été l'occasion de renforcer notre engagement pour la promotion de l'activité physique et de toucher un public encore plus large. Nous avons pu rencontrer, informer et encourager nos adhérents à participer aux activités proposées.

### Une approche holistique de la santé

Notre approche ne se limite pas à l'activité physique ; elle englobe également la nutrition, le bien-être mental et la prévention. En collaborant avec des

experts et des professionnels de la santé, nous proposons à nos adhérents des conseils et des ressources pour adopter un mode de vie équilibré et sain.

Nos actions sont conçues pour être inclusives et accessibles, afin que chaque adhérent puisse trouver une activité qui lui convient et qui contribue à son bien-être global.

### Témoignages de nos adhérents

« Participer aux sessions de sport collectif m'a permis de découvrir le plaisir de l'exercice en groupe et de rencontrer de nouvelles personnes. Je suis maintenant plus motivé que jamais à rester actif. »

Jean - adhérent depuis 2019

« Grâce aux ateliers de sensibilisation, j'ai appris l'importance de l'activité physique pour ma santé mentale. Les conseils des professionnels m'ont vraiment aidé à intégrer l'exercice dans ma routine quotidienne. »

Marie - agente publique depuis 2004



## Interview de Franck Henry, aide-soignant et sportif

### Pouvez-vous vous présenter ?

Je m'appelle Franck Henry, et je suis aide-soignant à l'AP-HP, à l'hôpital Beaujon, situé à Clichy-la-Garenne. J'ai débuté ma carrière à l'AP-HP en 1991 et j'ai exercé dans divers services. J'ai commencé comme brancardier aux urgences, où j'ai travaillé pendant un an, avant de passer deux ans dans le service de chirurgie digestive. Ensuite, j'ai consacré presque toute ma carrière au service de gastro-entérologie. J'ai d'abord été brancardier en endoscopie, puis après avoir suivi une formation pour devenir aide-soignant, je suis retourné dans mon service d'origine, cette fois-ci aux côtés des soignants dans le secteur des soins.

### Vous êtes aussi un sportif, que pouvez-vous nous dire à ce sujet ?

J'ai commencé le sport relativement tard, à l'âge de 18 ans, en 1983, par le Taï-Jitsu, discipline créée par Maître Roland Hernaiz, axée sur la self-défense, qui combine le karaté, le judo et l'aïkido japonais, que j'ai pratiqué durant deux années consécutives. Cependant, je me suis vite lassé et je me suis ensuite orienté vers une discipline axée sur le travail en salle et la compétition. Je me suis alors tourné vers le Taekwondo, discipline d'origine coréenne que j'ai pratiqué jusqu'en 1991.

À mon arrivée à l'Assistance Publique, j'ai dû arrêter le Taekwondo car mes horaires de travail ne me permettaient pas de continuer les entraînements. Cependant, à mon arrivée à l'hôpital Beaujon aux urgences, j'ai commencé à pratiquer l'Hapkido au sein de l'association multisports APSAP-92 de l'hôpital Beaujon.

Les cours étaient dispensés par un jeune interne médecine qui pratiquait l'Hapkido, discipline également coréenne que je ne connaissais pas. Je me suis donc orienté vers la pratique de l'Hapkido au sein de l'APSAP Beaujon. Au fil des années de pratique, j'ai obtenu ma ceinture noire, ce qui m'a permis, durant quinze ans de pratique, de passer d'élève à professeur. Par la suite, j'ai officialisé ma ceinture noire Hapkido auprès de la Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées, car l'Hapkido que je pratiquais était rattaché à

cette fédération comme étant une discipline associée. Cela m'a ensuite permis de décrocher un diplôme d'instructeur fédéral (DIF), diplôme qui me permet encore aujourd'hui d'enseigner avec le statut de formateur non professionnel.

### Quelle est votre plus grande réalisation dans votre carrière sportive ?

On ne peut pas être compétiteur éternellement. Le travail, la vie familiale et bien entendu l'âge sont des facteurs déterminants, quelle que soit la discipline sportive. La compétition étant derrière moi, je fais en sorte de partager mon expérience dans le domaine du Taekwondo et de l'Hapkido au sein de l'Académie Clichoise de Taekwondo, où j'ai rejoint l'équipe de formateurs, dont certains sont d'anciens membres de l'équipe de France.

Je vois l'enseignement certes par la transmission de techniques, mais avant tout, par la transmission de valeurs telles que le respect au sens large du terme, le fair-play, l'intégrité, la persévérance, la combativité et la maîtrise de soi. Je n'ai pas de grande réalisation à mon palmarès, mais plutôt la satisfaction d'avoir parmi nos élèves, des enfants, adolescents et adultes épanouis dans notre discipline.

### Comment réussissez-vous à concilier votre métier avec la pratique d'une activité sportive ?

En tant que compétiteur, il y a beaucoup de sacrifices à faire, notamment en termes de disponibilité, être plus souvent en salle d'entraînement qu'à la maison, et le maintien du poids pour rester dans sa catégorie. Ces contraintes, associées à l'âge et aux années de pratique, m'ont amené à arrêter les compétitions.

En 2017, mon club m'a demandé de participer à une compétition de France vétérans. Après celle-ci, j'ai fait mes adieux à la compétition pour me concentrer pleinement cette fois-ci sur la formation. À ce jour, je ne regrette rien. J'ai arrêté la pratique du sport à haut niveau pour me consacrer à une pratique plus amateur, qui, à 58 ans, reste une source de plaisir et me permet de rester en forme.



### Lorsque vous étiez un sportif de haut niveau, comment arriviez-vous à maintenir le sport et le travail en même temps ?

En ce qui concerne l'équilibre entre le travail et le sport, j'ai la chance incroyable d'avoir une femme qui m'a toujours soutenu et aidé dans mes projets sportifs, ce qui m'a permis de conjuguer ces deux activités.

Actuellement, je travaille pour la DRH de mon établissement avec des horaires me permettant de pratiquer une activité sportive après le travail. Lorsque j'étais brancardier, la première année a été compliquée car je travaillais l'après-midi, avec des horaires d'entraînement pour le Taekwondo qui commençaient à 19h00, ce qui m'a obligé à arrêter mes entraînements de Taekwondo.

Par la suite, dans mon service, j'ai pu m'arranger avec la cadre du service et mon équipe, ce qui me permettait de pratiquer l'Hapkido au sein de l'APSAP-Beaujon.

L'année suivante, j'ai trouvé un poste de brancardier en chirurgie digestive avec des horaires du matin, ce qui était plus simple. Cela m'a permis de continuer l'Hapkido et de m'y consacrer pleinement, tout en pratiquant encore un peu de Taekwondo le soir.

## À l'époque où vous étiez encore dans la pratique du sport en compétition, comment arriviez-vous à intégrer votre préparation sportive au quotidien ?

La préparation d'une compétition commençait un mois voire un mois et demi à l'avance, avec des entraînements en salle de sport tous les soirs après le travail. Au programme, des entraînements cardio étaient nécessaires. Le Taekwondo étant axé sur les coups de pied, sans un bon cardio, il est impossible d'enchaîner plusieurs combats d'affilée. Après des entraînements intensifs, il m'arrivait régulièrement de rentrer le soir à la maison avec des bleus et des hématomes. Il faut être vraiment motivé pour persévérer et accepter les coups. La gestion du cardio et celle du stress sont étroitement liées. En augmentant notre cardio et l'intensité de nos entraînements, nous apprenons progressivement à mieux gérer le stress. Cela dit, nous ne sommes jamais complètement détendus avant une compétition. Les clubs attendent des résultats de la part de leurs compétiteurs, résultats qui ne sont pas toujours garantis.

Pour se préparer mentalement, on essaie souvent de se créer une bulle en écoutant de la musique avec un casque pour se détendre. Cependant, même d'apparence détendue, le cardio commence à monter et le stress s'installe à l'appel de notre nom pour se présenter sur l'aire de combat. Cela dit, ce stress diminue dans l'action qui laisse place à la concentration sur son adversaire et sur les consignes du coach durant le combat.

À ce jour, je tiens également à souligner que le sport m'aide beaucoup dans mon travail de tous les jours. La gestion du stress acquise grâce au sport m'est très utile lorsque je fais face à des situations difficiles. Cela me permet d'aborder ces situations sous un angle différent, sans paniquer ni me demander comment m'y prendre. Quel que soit le sport pratiqué, qu'il s'agisse de compétition ou non, on développe une attitude, une organisation ou peut-être un formatage que l'on continue à appliquer dans notre quotidien sans même s'en rendre compte.

## Vous avez évoqué le poids des différentes catégories dans votre sport. Comment faisiez-vous pour maintenir votre poids via la nutrition ?

Je ne suivais pas un régime strict, mais je faisais attention à ce que je mangeais. Par exemple, si j'avais envie de frites, j'en mangeais tout en restant raisonnable. Ce n'étaient donc pas des contraintes énormes. L'important pour moi était de rester dans ma catégorie de poids sans prendre de kilos supplémentaires. Les catégories de poids au-dessus étaient moins rapides, mais les coups reçus malgré le plastron sont plus douloureux. Perdre trop de poids n'est pas idéal non plus, c'est un facteur d'épuisement. C'est donc une question d'équilibre.

## Est-ce que vous pouvez nous parler de l'importance de l'hydratation dans une routine sportive au quotidien ?

Sans parler de sport mais de température extérieure, avec l'âge, on perd aussi cette sensation de soif. Il est essentiel de toujours s'hydrater tout au long de la journée, boire régulièrement pendant les exercices. En dehors des séances, au quotidien, que ce soit au travail ou non, il est clair que sans une bonne hydratation, les tissus deviennent moins élastiques, ce qui augmente le risque de crampes, de claquages ou d'élongations musculaires.

## Si vous aviez 3 conseils pour maintenir sa bonne forme, quels seraient-ils ?

Il est important d'adopter une alimentation saine, même si l'on ne pratique pas d'activité sportive. Il faut essayer de consommer moins de malbouffe, ne pas fumer et limiter sa consommation de viande et d'alcool. Le soir en rentrant après une journée de travail, il est difficile de résister à l'appel du canapé. Il est plus simple de commander des pizzas ou de se faire livrer par un traiteur, mais à long terme, cela a un coût sur le budget. Pour pallier cela, il est peut-être utile de cuisiner à l'avance pour la semaine. Dans cette société de consommation, les jeunes sont les plus exposés à la tentation du rapide et facile, on a tendance à manger n'importe quoi, à n'importe quelle heure, sans prendre trop de poids immédiatement. Attention, cela ne dure pas. Les facteurs de risque comme l'obésité, le cholestérol, le diabète, liés à cela le tabac et la consommation d'alcool, associés à la sédentarité, peuvent entraîner des maladies cardio-vasculaires.

Il n'est pas nécessaire d'être accro au sport. Le week-end, faire du vélo, de la marche, se promener en forêt, utiliser plutôt les escaliers que l'ascenseur, ces petites habitudes contribuent à une vie plus saine.

## Quels conseils vous pouvez donner pour avoir une activité physique en étant à la retraite ?

Je suis souvent amené à intervenir dans le cadre des programmes d'accompagnement pour nos futurs retraités des sites Beaujon, Bichat et Louis Mourier. Ce programme d'accompagnement se déroule sur trois jours de formation et met en avant plusieurs intervenants sur des thèmes différents : les démarches administratives, la vie en milieu associatif, l'activité physique ou sportive pour les jeunes retraités, l'alimentation équilibrée, la santé hommes/femmes, les facteurs de risque et le suivi médical.

Mon expérience et mes années de pratique sportive ont été prises en compte pour intervenir auprès de nos jeunes retraités. Mon intervention porte sur l'activité physique et sportive, deux notions distinctes : l'activité physique inclut des occupations telles que le jardinage ou le bricolage, qui impliquent des mouvements constants, tandis que l'activité sportive concerne la pratique régulière d'un sport non violent en dehors de toute compétition. Je fais des recommandations pour celles et ceux qui n'ont jamais pratiqué de sport ou qui souhaitent se remettre à la pratique d'un sport, en insistant sur l'importance de consulter son médecin traitant pour programmer une visite annuelle avant toute inscription. Quel que soit le sport pratiqué, il est essentiel de connaître les avantages, les inconvénients et surtout les risques de blessures liés à l'âge ou à une pratique non adaptée aux capacités de la personne retraitée.



## Découvrez le judo

Le judo, un art martial originaire du Japon, est bien plus qu'un simple sport de combat. Il incarne une philosophie de vie axée sur le respect, la discipline et la maîtrise de soi. Depuis son inclusion dans les Jeux Olympiques en 1964, le judo a gagné en popularité à travers le monde, attirant des pratiquants de tous âges et de tous niveaux. Le judo se déroule sur un tatami (tapis) et est régi par des règles strictes pour garantir la sécurité des participants. Les combats sont jugés en fonction des projections, des immobilisations et des soumissions. Les judokas gagnent des points (yuko, waza-ari et ippon) en fonction de la qualité et de l'efficacité de leurs techniques.

### Histoire et origines du judo

#### Fondation par Jigoro Kano

Le judo a été fondé par Jigoro Kano en 1882. Kano, un éducateur japonais, a combiné les techniques de combat traditionnelles du jiu-jitsu avec une approche pédagogique moderne pour créer un art martial axé sur l'efficacité, la sécurité et le développement personnel. Il a nommé cet art "judo", ce qui



signifie "la voie de la souplesse" ou "la voie de la douceur".

#### Philosophie et principes

Le judo repose sur deux principes fondamentaux : "Seiryoku Zenyo" (l'utilisation optimale de l'énergie) et "Jita Kyoei" (entraide et prospérité mutuelle). Ces principes guident les judokas (pratiquants de judo) dans leur entraînement et dans leur vie quotidienne, les encourageant à utiliser leur force de manière efficace et à contribuer positivement à la société.

#### Techniques de base

Le judo se compose de techniques de projection (nage-waza), de contrôles au sol (osae-komi-waza), de clés (kansetsu-waza) et d'étranglements (shime-waza). Les techniques de projection sont particulièrement emblématiques du judo, impliquant des mouvements précis et gracieux pour déséquilibrer et projeter l'adversaire au sol.

#### Les bienfaits du judo

##### Physiques

Le judo est une discipline complète qui développe la force, l'endurance, la souplesse et la coordination. Il améliore également la condition cardiovasculaire et la posture, contribuant ainsi à une meilleure santé globale.

##### Mentaux

Au-delà des bienfaits physiques, le judo aide à développer la concentration, la



résilience et la confiance en soi. Les pratiquants apprennent à gérer le stress, à faire preuve de respect envers les autres et à adopter une attitude positive face aux défis.

#### Sociaux

Le judo favorise l'esprit d'équipe, la camaraderie et le respect mutuel. Les judokas sont encouragés à s'entraider et à se soutenir, ce qui renforce les liens sociaux et le sentiment d'appartenance à une communauté.

#### Recommandé pour petits et grands

Le judo est bien plus qu'un simple sport de combat ; c'est une école de vie. Que ce soit pour le développement personnel, la compétition ou le simple plaisir de pratiquer un art martial, le judo offre une multitude de bénéfices. En intégrant les principes de respect et d'efficacité dans la vie quotidienne, les judokas deviennent non seulement de meilleurs athlètes, mais aussi de meilleures personnes. Alors, pourquoi ne pas essayer le judo et découvrir tout ce que cette discipline ancestrale vous réserve ?

## Portrait d'un agent public

Originaire de la Guadeloupe, Hugo Meyapin s'est installé en métropole après son service militaire. Il a d'abord travaillé comme éducateur sportif à la ville de Clichy avant de rejoindre l'hôpital Beaujon, où il travaille depuis plus de vingt ans. Aujourd'hui, il est formateur en ergonomie : il enseigne au sein des écoles d'infirmiers ainsi qu'au personnel soignant en activité, la manutention sécurisée des patients, en utilisant des aides techniques comme les lève-malades, pour prévenir les blessures.

Hugo est également président de la salle de sport APSAP de l'hôpital Beaujon, une association à but non lucratif. L'APSAP s'adresse au personnel de l'hôpital Beaujon, au personnel de l'AP-HP, aux retraités et aux étudiants de l'hôpital mais aussi aux agents fonctionnaires d'autres administrations tel que

la ville de Paris à travers un parrainage.

Pour Hugo, l'assistance publique est une famille et il est fier de mettre cette salle de sport à votre disposition. Parce que la santé des agents publics est la priorité de la Mutuelle Complémentaire, nous avons pris l'initiative de vous partager le travail de cet agent, qui dédie une bonne partie de son temps et son énergie aux autres.

Les inscriptions se font à des tarifs attractifs : 120 € par an pour le personnel de Beaujon et de l'APHP, 150 € pour le personnel parrainé, et 60 € pour les étudiants, avec des tarifs dégressifs au cours de l'année.

À vos baskets !



#### Vous êtes agent public et vous travaillez à proximité de l'hôpital Beaujon ?

Contactez Hugo par email ou par téléphone pour vous inscrire à cette salle de sport : [apsap.beaujon@hotmail.com](mailto:apsap.beaujon@hotmail.com) - 06 20 37 57 20

## VOS BONS PLANS



*Vivez une expérience culturelle enrichissante tout au long de l'année !*

La Mutuelle Complémentaire organise les visites de lieux extraordinaires et vous, adhérents, êtes les bienvenus. Que vous soyez passionnés d'histoire, amateurs d'art ou simplement en quête de moments de détente au cœur de paysages enchanteurs, notre programme saura combler toutes vos envies.

Retrouvez les dates et les lieux de ces escapades mémorables sur l'agenda de notre site internet. Abonnez-vous à notre newsletter pour ne rien manquer de ces rendez-vous uniques.



### *Profitez de vacances en famille*

Vous rêvez de vacances en bord de mer, à la montagne ou dans des destinations pittoresques en France ? Notre mutuelle vous offre **une remise exceptionnelle de 20% à 30%** sur vos séjours dans nos magnifiques villages vacances :



**Balaruc-les-Bains** : profitez des bienfaits des eaux thermales.

**Chamonix** : découvrez la beauté des Alpes et du Mont-Blanc.

**Calvi** : succombez aux charmes de la Corse.

**Bormes-les-Mimosas** : explorez la côte d'Azur.

**Île de Ré** : détendez-vous sur cette île enchantée.

Jusqu'à

**30%**

de réduction sur vos vacances

**Pour en profiter, contactez-nous !**

**SUBVENTION**  
*Sport* ENFANT\*

**20€**  
remboursés

\*Enfants de 6 à 16 ans et ayants droit des adhérents de la Mutuelle Complémentaire

Lancement de la campagne de soutien à la pratique de l'activité physique pour les enfants de nos adhérents. Cette initiative vise à encourager une vie active et saine dès le plus jeune âge.

**Vous voulez en profiter ?** Envoyez vos dossiers constitués du justificatif de paiement de la licence sportive et de votre RIB à [mcas@mutcomplementaire.fr](mailto:mcas@mutcomplementaire.fr). Vous avez jusqu'au 15 octobre.

Les critères pour bénéficier de cette subvention :

- Être adhérent à la mutuelle depuis au moins 1 an
- Les enfants doivent être ayants droit
- Tranche d'âge des enfants : 6 à 16 ans
- Limite de 3 subventions maximum par foyer
- Réception des dossiers entre le 1er août et le 15 octobre 2024
- Subvention accordée dans la limite du budget prévu



**POUR TOUTE QUESTION OU INSCRIPTION, PRENEZ CONTACT AVEC NOUS**



01 42 76 12 59



[mcas@mutcomplementaire.fr](mailto:mcas@mutcomplementaire.fr)



12 rue du 4 septembre 75002

# SERVICES INCLUS AVEC VOTRE ADHÉSION

Découvrez notre éventail de services pour faire face aux aléas et vivre plus sereinement.

## Conseil social



**En cas de coup dur social ou financier suite à des soins de santé, le Conseil social vous soutient et vous oriente dans vos démarches.**

Les services suivants sont notamment proposés :

- la mise en relation avec les services sociaux
- l'information sur les aides auxquelles vous pouvez prétendre
- l'aide à la constitution de dossiers de demande de secours liée à la santé

**Besoin d'un accompagnement social et/ou financier en lien avec un souci de santé ?**

**Je prends rendez-vous :**

☎ 01 42 76 12 16

✉ [conseilsocial@mutcomplementaire.fr](mailto:conseilsocial@mutcomplementaire.fr)

## Assistance vie quotidienne



Vous êtes adhérent à la Mutuelle Complémentaire ? Vous bénéficiez d'un éventail de services tel que :

### **Une aide à domicile**

À partir d'une journée d'hospitalisation en ambulatoire, obtenez dès votre retour une aide à domicile.

### **Une prise en charge d'enfant en cas d'aléa de santé**

En cas de maladie ou d'hospitalisation, bénéficiez pour votre enfant de moins de 16 ans ou tiers dépendant, d'un service de garde ainsi que du transport vers l'établissement scolaire.

### **Un service de garde d'enfant malade**

Si l'état de santé de votre enfant de moins de 16 ans implique sa présence au domicile, il vous est offert :

- une aide maternelle
- une aide pédagogique

Parmi les services inclus vous retrouverez aussi : la garde des animaux de compagnie, l'assistance psychologique, l'aide au retour à l'emploi, la téléconsultation, la prise en charge de frais médicaux à l'étranger et bien d'autres encore.

**Je me renseigne :**

☎ 01 49 93 72 82

## ASSISTANCE DÉCÈS – RAPATRIEMENT DE CORPS

à partir de  
**17,03€**  
par an

Anticiper le financement de votre rapatriement de corps vers la zone géographique de votre choix, c'est décharger votre famille du poids financier et administratif que représente un décès.



### Les avantages

- Prise en charge du décès quel que soit le lieu, à la fois au domicile et en déplacement à l'étranger,
- Possibilité d'être inhumé dans le pays de votre choix ou le lieu de résidence
- Possibilité de se rendre aux obsèques d'un parent décédé demeurant dans les DROM-COM\*
- Pas de questionnaire médical requis

### Ce service englobe :

1. Transport du corps ;
2. Assistance auprès des membres de la famille : acheminement des enfants jusqu'au domicile d'un proche ou prise en charge du transport d'un proche jusqu'au domicile du défunt ;
3. Transport d'un membre de la famille vers le lieu des funérailles ;
4. Conseil social : cinq entretiens téléphoniques pour accompagner vos proches dans les démarches administratives, informations sur les aides légales ;
5. Soutien psychologique : trois séances par téléphone ou en cabinet, par an.

Les zones géographiques couvertes : France métropolitaine et Monaco ; Le monde entier\* ; DROM-COM.

### TARIFS

	Cotisation individuelle par an	Cotisation famille par an
<b>France Métropolitaine et Monaco</b> (Zone G01)	17,03 €	37,65 €
<b>Monde entier</b> (Zone G02)	26,76 €	62,22 €
<b>DROM-COM</b> (Zone G03)	42,33 €	101,55 €
<b>DROM-COM + Assistance famille en cas de décès d'un parent domicilié dans les DROM-COM</b> (Zone G03+)	50,11 €	121,20 €

\*Voir conditions avec votre conseiller

### COMMENT SOUSCRIRE À L'ASSISTANCE DÉCÈS – RAPATRIEMENT DE CORPS ?



#### Contactez-nous :



01 49 72 56 50



jadhere@mutcomplementaire.fr



MCV PAP - Rapatriement de corps - 93545 BAGNOLET cedex



[www.mutcomplementaire.fr](http://www.mutcomplementaire.fr)

**ÉCOUTER VOIR**  
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

Ça a du style  
de soutenir  
l'emploi  
local.

**Juste.**



\*Offre valable jusqu'au 31/12/2024. Réduction de 40€ sur une monture Origine France Garantie à partir de 19€ équipée de verres unifocaux avec traitement antireflet. Réduction de 60€ sur une monture Origine France Garantie à partir de 19€ équipée de verres progressifs avec traitement antireflet. Hors 300€ Santé. Non cumulable avec tout autre offre, avantage ou promotion. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte au titre de cette réglementation le marquage CE. Demandez conseil à votre opticien. Points de vente relevant du code de la Mutualité. Photos non contractuelles. Crédit photo : Julien Almyard, Wraoudo SAS - RCS Paris 692 361 597, Juillet 2024.

JUSQU'À

**60€**

**OFFERTS\***

POUR L'ACHAT D'UNE  
MONTURE ORIGINE  
FRANCE GARANTIE  
+ VERRES ANTIREFLET

**Rendez-vous dans le magasin Écouter Voir le plus proche de chez vous.**

**OPTIQUE**

54 rue de Sevigné  
75003 PARIS  
01 48 87 88 59

**AUDITION**

98 rue d'Aléala  
75014 PARIS  
01 84 79 94 33

**OPTIQUE ET AUDITION**

1 avenue du Trône  
75011 PARIS  
01 53 69 64 30

**AUDITION**

8 avenue du Château  
94300 VINCENNES  
01 77 01 77 88

**OPTIQUE ET AUDITION**

68 boulevard Beaumarchais  
75011 PARIS  
01 43 55 63 73

**OPTIQUE**

74 quai de Jemmapes  
75010 PARIS  
01 42 06 44 30

# JE DEVIENS PARRAIN

## 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

### 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

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.

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)

# Parrainer, c'est gagner !

Bénéficiez de **50€** par parrainage pour vous  
et **6 mois offerts** 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)