

# MC ENSEMBLE

Le magazine de votre mutuelle | N°7 | OCT. 2025 - MARS 2026

Prévention et lutte  
pour les droits  
des femmes

DOSSIER

# Agir pour les femmes

6 80 ans de la Sécu : l'héritage d'Ambroise Croizat en péril

15 Bouger ensemble, agir pour elles

18 Culture, bien-être & évasion à petits prix



3

Édito

5

### Actualités

// La Mutualité face à l'urgence de refondation

// 80 ans de la Sécu : l'héritage d'Ambroise Croizat en péril

// Cotisations remboursées : vraie bonne nouvelle ou simple ajustement budgétaire ?

10

Nouveautés pour nos adhérents

11

Interview



12

### Dossier Droits des femmes

// Briser le silence, faire front contre les violences

// 8 mars : la mutuelle s'engage

// Bouger ensemble, agir pour elles

16

### Prévention santé

// Prenez le pouvoir sur votre santé

// Mangez mieux, vivez mieux !

18

Culture, bien-être & évasion à petits prix

20

### Service inclus

Coup de pouce administratif

21

### Service complémentaire

Allocation obsèques

23

Contact

24

Parrainage



MCEnsemble N°7 : octobre 2025

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, Noémie Bliguet. Contributeurs : Noubla Ahamed, Essia Bouhalli, Gilles Chatenet, Pauline Colletta, Jean-Luc Debehogne, Marie Herrmann, Frédérique Laizet, Valérie Laplace, Simon Minkeng, Ludovic Valtier.

Création graphique : Juliette Delvienne. Crédits photos et illustrations : Adobe stock, MCV PAP. Impression : Imprigraphic - 9 rue de la Folie-Regnault 75011 Paris.

# Édito

Nous espérons que vous avez passé d'excellents congés d'été et souhaitons vous retrouver en pleine forme, malgré une rentrée marquée par l'incertitude politique et les lourdes menaces pesant sur notre système de protection sociale.

Les annonces gouvernementales de cet été, faites par l'ex-Premier ministre, M. François Bayrou, sont d'une violence sociale inédite et profondément injustes pour l'ensemble de la population. Elles font davantage reculer l'accès aux soins, que nous défendons tous sur les territoires.

En particulier, la limitation de la progression des dépenses de l'Assurance maladie pour 2026 va à l'encontre des besoins fondamentaux identifiés par l'ensemble des acteurs.

La reconduction des exonérations massives de cotisations sociales, sans contrôle ni contrepartie, continuera de creuser encore plus le déficit de la Sécurité sociale.

Les doublages des franchises médicales et la participation forfaitaire auront un impact direct sur les ménages, créant ainsi un renoncement aux soins par

l'alourdissement du reste à charge pour les plus fragiles.

La remise en cause de la prise en charge des médicaments pour les affections de longue durée (ALD) touchera les personnes malades, qui devront s'inquiéter du reste à charge plutôt que de se soigner.

Les injonctions à réaliser des économies supplémentaires dans les hôpitaux, déjà sous tension depuis de nombreuses années, sont paradoxales au regard du vieillissement de la population, du besoin de mission de service public à la population et de l'amélioration nécessaire des conditions de travail des soignants. Nous pourrions lister les exemples de mesures d'austérité menées par le gouvernement, qui mettent à mal le climat social en cette rentrée marquée par de nombreuses mobilisations syndicales et citoyennes.

Dans un tel contexte, la Mutuelle Complémentaire continuera à porter les valeurs de solidarité, d'entraide et de défense de la Sécurité sociale, en agissant en complémentarité pour un accès aux soins pour ses adhérents.

## LA LIMITATION DE LA PROGRESSION DES DÉPENSES DE L'ASSURANCE MALADIE POUR 2026 VA À L'ENCONTRE DES BESOINS FONDAMENTAUX IDENTIFIÉS PAR L'ENSEMBLE DES ACTEURS



La suite



POUR BRISER LE SILENCE, VOUS DÉCOUVRIREZ DANS CE NUMÉRO NOTRE ENGAGEMENT DANS LA LUTTE CONTRE LES VIOLENCES FAITES AUX FEMMES, QUI DOIVENT ÊTRE MISES EN LUMIÈRE POUR COMBATTRE CE FLÉAU.

Notre engagement est de prendre soin de celles et ceux qui soignent et prennent soin des autres.

C'est pourquoi nous avons dédié ce numéro aux 80 ans de la Sécurité sociale, avec un focus sur les cotisations et le renforcement de notre solidarité, les offres de prévention et les prestations de bien-être. Pour lutter contre les inégalités, nous vous offrons également les services d'un écrivain public pour vous accompagner dans vos démarches administratives.

D'autre part, pour briser le silence, vous découvrirez dans ce numéro notre engagement dans la lutte contre les violences faites aux femmes, qui doivent être mises en lumière pour combattre ce fléau.

Pour finir, la mutuelle continue son plan de transformation pour répondre aux exigences des réformes de la protection sociale dans la fonction publique (PSC). Dans le cadre de l'amélioration de notre qualité, nous ouvrons un nouveau point d'accueil au 54 rue de Sévigné, 75003 Paris, dédié à la présentation des produits et des services de la mutuelle pour les adhérents et aussi pour de futurs adhérents.

**Martine DA LUZ**  
Présidente de la Mutuelle Complémentaire des Agents Publics



# LA MUTUALITÉ FACE À L'URGENCE DE REFONDATION

Les 18, 19 et 20 juin derniers, Agen a accueilli le congrès de la Fédération Nationale de la Mutualité Française (FNMF). Un rendez-vous ponctué par la présence remarquée de Catherine Vautrin, ministre de la Santé.

## Un appel à refonder notre modèle social

Éric Chenut, président de la FNMF, a lancé un plaidoyer fort pour repenser en profondeur notre système de santé et de protection sociale. Constatant un déficit structurel de la Sécurité sociale et une cohésion sociale fragilisée, il a dénoncé une approche trop comptable et court-termiste des politiques publiques.

Il a notamment pointé du doigt les effets cumulés des remboursements successifs, une fiscalité élevée sur la santé et les transferts de charges vers les complémentaires santé. Autre sujet d'inquiétude : une hyperréglementation qui, selon lui, transforme les assurés en simples consommateurs, passifs face à un système devenu opaque.

« Nous devons sortir d'une vision sans perspective et redonner du sens à notre modèle social », a-t-il déclaré devant un auditoire attentif.

Éric Chenut a salué le rôle central des mutuelles dans l'accès aux soins, la prévention et l'accompagnement au quotidien, tout en appelant à des réformes concertées et pragmatiques, à l'approche des prochaines échéances électorales.

## La ministre en scène : un discours sans surprises

Catherine Vautrin a pris la parole dans une intervention attendue... mais peu convaincante. Elle a évoqué la « crise », la « nécessité de restaurer la confiance » et l'impératif de « sauver notre modèle ».

Un discours ponctué d'annonces : des États généraux de la santé annoncés pour l'automne – comme un bouquet offert en fin de spectacle. Mais derrière les envolées lyriques, peu de réponses concrètes aux préoccupations soulevées. Au contraire : maintien de la taxe exceptionnelle sur les complémentaires, renforcement des contrôles, lutte contre la fraude...

Et toujours, un silence assourdissant sur les exonérations patronales ou les inégalités persistantes dans l'accès aux soins.

## Une mutualité à la croisée des chemins

En conclusion, Éric Chenut a rappelé que la Mutualité se trouve aujourd'hui à un tournant de son histoire, face aux défis majeurs qui se dessinent.

La présidente de la Fédération des Mutuelles de France (FMF), Carole Hazé, a remis symboliquement à la ministre les doléances porteuses de revendications concrètes, pour faire entendre la voix des mutuelles engagées pour une protection sociale solidaire et accessible à tous. ●

Courrier remis par la présidente de la Fédération des Mutuelles de France, Carole Hazé, à la ministre Catherine Vautrin



# 80 ANS DE LA SÉCU :

## L'HÉRITAGE D'AMBROISE CROIZAT EN PÉRIL

Ambroise Croizat, ouvrier, syndicaliste CGT et ministre communiste, s'est éteint en 1951, à l'âge de 51 ans. Son cortège funéraire avait rassemblé près d'un million de personnes jusqu'au cimetière du Père-Lachaise. **Jamais un ministre n'avait été autant pleuré par le peuple.**

La résistante et journaliste Madeleine Riffaud en témoignait ainsi :

*« Vous avez vu la mer ? C'était cela. Une foule serrée, puissante, avec des remous et des grondements de douleur et de colère contenus. »*

Croizat n'était pas seulement une figure politique : **il fut l'architecte de la Sécurité sociale.** Il a œuvré pour créer les comités d'entreprise, la médecine du travail, le congé maternité, l'égalité salariale et la couverture des accidents du travail.

Pour lui, la Sécurité sociale n'était pas une dépense, mais un droit. Un acquis fondamental pour tous.

### Un héritage menacé

Aujourd'hui, l'œuvre d'Ambroise Croizat vacille. La Sécurité sociale, pilier de la solidarité nationale, est mise à mal par des réformes successives, des coupes budgétaires et une logique de rentabilité qui grignote peu à peu son esprit fondateur.

#### Le constat est préoccupant :

- ✓ Moins de remboursements pour les soins essentiels
- ✓ Hôpitaux débordés, personnels épuisés
- ✓ Médecine du travail marginalisée
- ✓ Accès aux soins inégal selon les revenus et les territoires
- ✓ Privatisation rampante, notamment dans la Fonction publique

**Face à cette réalité, il devient urgent d'agir.**



AMBROISE CROIZAT,  
OUVRIER, SYNDICALISTE CGT  
ET MINISTRE COMMUNISTE

### Un combat plus que jamais d'actualité

La Fédération des Mutuelles de France (FMF) tire la sonnette d'alarme : **la santé publique ne peut plus être traitée comme un simple poste budgétaire à ajuster.**

Elle appelle à une réorientation en profondeur des politiques de santé et de protection sociale.

Cela passe par :

- ✓ Repenser le financement de la Sécurité sociale
- ✓ Réexaminer les niches fiscales
- ✓ Rétablir le principe de solidarité, fondé sur les cotisations sociales, et non sur l'impôt ou les exonérations patronales

**Car défendre la Sécu, c'est défendre un droit universel : celui d'être soigné, protégé, accompagné — sans condition de revenu, de statut ou de territoire.**

### La Sécurité sociale, un bien commun à préserver

La Sécurité sociale n'est pas un luxe. Elle n'est pas négociable. Elle est un socle, un filet de sécurité, un symbole de justice sociale. Elle est le fruit d'un combat historique et reste, aujourd'hui encore, un combat à mener collectivement.

**Défendre la Sécu, c'est refuser que la vie humaine soit soumise aux lois du marché.**

**C'EST AFFIRMER, HAUT ET FORT, QUE LA SOLIDARITÉ N'EST PAS UNE OPTION, MAIS UN CHOIX DE SOCIÉTÉ.**

Ce combat est celui de toutes et tous. Et à l'image de Croizat, il nous appartient de le poursuivre, ensemble.



# COTISATIONS REMBOURSÉES

## VRAIE BONNE NOUVELLE OU SIMPLE AJUSTEMENT BUDGÉTAIRE ?

Alors que certaines mutuelles restituent de l'argent à leurs adhérents, d'autres, comme la Mutuelle Complémentaire des Agents Publics, font un autre pari : celui d'investir dans la solidarité.

### Pourquoi des remboursements ?

Depuis le début de l'année 2025, plusieurs mutuelles ont annoncé des remboursements ponctuels de cotisations. À première vue, cela peut sembler être un geste favorable aux adhérents. Mais la réalité est plus nuancée.

Ces décisions trouvent leur origine dans les excédents budgétaires de 2024. Les mutuelles avaient anticipé l'application de mesures de déremboursement annoncées par l'État dans le cadre du **Projet de Loi de Financement de la Sécurité Sociale (PLFSS) 2025**. Elles avaient donc relevé leurs tarifs en conséquence.

Or, ces mesures n'ont pas toutes été mises en œuvre, ce qui a conduit à des recettes supérieures aux prévisions... et donc à des remboursements.

Parmi ces mesures envisagées mais encore floues :

- ✓ **La baisse du taux de remboursement des consultations médicales**, de 70 % à 65 %, appliquée ponctuellement par arrêté mais non inscrite dans la loi
- ✓ **La réduction du remboursement de certains médicaments**, toujours en débat et reportée pour une partie d'entre eux
- ✓ **Le déremboursement des médicaments à faible service médical rendu (SMR)**, discuté mais sans liste officielle publiée
- ✓ **La révision du statut des affections de longue durée (ALD)**, encore à l'étude sans réforme concrète à ce jour

En clair, les mutuelles avaient surévalué les dépenses à venir. En constatant que l'État n'avait pas acté tous les déremboursements, certaines ont choisi de reverser le trop-perçu. Si cela peut sembler une preuve de solidarité, il s'agit avant tout d'une correction budgétaire à court terme.

### La solidarité en action pour la Mutuelle Complémentaire

À rebours de cette logique purement comptable, la Mutuelle Complémentaire a fait un autre choix : **investir dans la solidarité**.

Plutôt que de restituer ponctuellement des cotisations, nous avons décidé de renforcer nos actions sociales et de prévention, en cohérence avec nos valeurs mutualistes.

### Des actions concrètes en 2025... et des projets pour 2026

Notre stratégie se traduit par un programme ambitieux :

- ✓ **Campagnes de prévention ciblées**, autour de la santé mentale, du dépistage et du coaching diététique
- ✓ **Ouverture d'une permanence sociale à Paris fin 2025**, offrant accueil, conseil, coup de pouce administratif et accompagnement personnalisé
- ✓ **Reprise des journées solidaires**, pour recréer du lien social et encourager l'engagement collectif

- ✓ **Organisation de visites et de sorties culturelles**, afin de favoriser l'inclusion et la convivialité

Là où certains optent pour un remboursement ponctuel, la Mutuelle Complémentaire mise sur **un investissement durable et humain**. Plus qu'un choix financier, c'est un engagement de long terme envers nos adhérents. ●

**POUR 2026,  
L'OBJECTIF  
EST CLAIR :  
AMPLIFIER ENCORE  
CES ACTIONS,  
RENFORCER LES  
DISPOSITIFS DE  
PRÉVENTION ET  
CONSOLIDER LE  
RÔLE SOCIAL DE LA  
MUTUELLE.**



# NOUVEAUTÉS POUR NOS ADHÉRENTS



## Démarches administratives : un coup de pouce qui fait toute la différence

Déclarations trimestrielles à la CAF, démarches en ligne sur Assurance Retraite, rédaction de courriers administratifs, de CV et lettres de motivation... Vous vous sentez perdu face à l'administratif ? Depuis la rentrée, nous vous proposons un **service 100 % gratuit et personnalisé : le Coup de pouce administratif.**

➤ Découvrez cette nouveauté en détails à la page 20 !

## Nouvelle offre obsèques : un soutien financier précieux pour vos proches

La Mutuelle Complémentaire vous propose une **nouvelle offre obsèques, à partir de 1,24 € par mois\***. Cette prestation permet de soulager vos proches du poids financier lié aux frais d'obsèques, tout en respectant vos volontés.

➤ Pour en savoir plus, rendez-vous à la page 21 !

## Une nouvelle agence au cœur de Paris pour mieux vous accueillir

En cette fin d'année 2025, nous avons le plaisir de vous annoncer l'ouverture d'une nouvelle agence au **54 rue de Sévigné, 75003 Paris**. Cet espace est exclusivement dédié à l'accueil des agents de la Ville de Paris et de vos proches intéressés par la mutuelle.

Dans cette agence, vos proches pourront bénéficier :

- ✓ d'un devis gratuit et personnalisé en seulement 2 minutes
- ✓ d'un accompagnement complet lors de la souscription
- ✓ d'une présentation claire des garanties santé et de nos produits

Notre agence du 12 rue du 4-Septembre reste ouverte pour accueillir nos adhérents et les accompagner dans la gestion de leurs dossiers.

➤ Parlez-en à vos collègues et profitez de l'offre parrainage : **jusqu'à 150 € offerts** (voir page 24).

## Un service à l'adhérent plus accessible grâce à l'intelligence artificielle

Nous testons un partenariat avec Yourcall, startup française spécialisée en IA vocale. Notre service adhérent devient plus accessible et réactif. Accueil multilingue, réponses personnalisées et assistance élargie sont autant de nouveautés qui permettront de mieux accompagner les agents publics.

## Un retour à domicile facilité après l'hospitalisation

En partenariat avec Merci Noé, expert en accompagnement santé, nous aidons nos adhérents hospitalisés et leurs proches à organiser un retour à domicile serein, en lien avec l'équipe hospitalière.

Entièrement pris en charge par la mutuelle, ce service vise à simplifier les démarches et à apporter un soutien concret au moment de la convalescence.

# Nettoyer Paris, c'est aussi prendre soin des autres

INTERVIEW DE M. ALI MIRIGANI  
AGENT DE PROPRETÉ À LA VILLE DE PARIS



Depuis près de 20 ans, M. Ali Mirigani œuvre chaque jour pour la propreté de la capitale. Entre rigueur, solidarité et engagement, il incarne les valeurs du service public et de la Mutuelle Complémentaire des Agents Publics.

## COMMENT EST VOTRE QUOTIDIEN D'ÉBOUEUR À PARIS ?

Je suis éboueur principal depuis 2006, dans le 9<sup>e</sup> arrondissement. Je travaille de 6h10 à 14h48. On commence par la collecte, le balayage ou le lavage, selon les consignes du chef d'équipe. En hiver, on fait du salage pour prévenir les accidents et l'été, il faut redoubler d'efforts car les rues sont plus fréquentées.



## QUELLES SONT LES PLUS GRANDES DIFFICULTÉS DE VOTRE MÉTIER ?

La collecte tôt le matin, ou encore après les événements comme la Fête de la Musique ou le 14 juillet. Il y a aussi des risques : glissades, objets tombés des fenêtres... Mais aujourd'hui, la **sécurité** est mieux prise en compte qu'à mes débuts.

## POURQUOI AVEZ-VOUS CHOISI CE MÉTIER ?

Mon père était éboueur. J'ai travaillé dans le privé, mais je voulais plus de stabilité. Le service public m'apporte la **sécurité de l'emploi, des formations, un cadre**. C'est aussi un métier utile : **on protège l'environnement et la santé de tous.**

## VOUS ÊTES ADHÉRENT À LA MUTUELLE COMPLÉMENTAIRE DEPUIS 20 ANS. POURQUOI CET ENGAGEMENT ?

On ne connaît l'importance d'une mutuelle que dans les moments difficiles, comme lorsque je suis tombé malade au retour d'un voyage dans un pays tropical. Je recommande la Mutuelle Complémentaire à tous, pour **la qualité des prestations, la rapidité des remboursements et le contact humain**. Aujourd'hui, je suis devenu délégué et j'en parle aux jeunes recrues.

## VOTRE MÉTIER EN UN MOT ?

**Indispensable.** Et surtout humain.

Consultez l'intégralité de l'interview sur notre blog !



# BRISER LE SILENCE

## FAIRE FRONT CONTRE LES VIOLENCES

En France, les violences faites aux femmes restent un enjeu de santé publique et de société majeur, qui impose une prise de conscience à la fois collective et individuelle. Derrière chaque statistique se cachent des vies brisées et des parcours bouleversés, mais également une mobilisation croissante des actrices et acteurs du soin, du territoire et de la solidarité.

### L'ampleur des violences faites aux femmes

La réalité chiffrée est implacable : en 2024, les forces de l'ordre ont enregistré 450 100 victimes de violences physiques, dont 74% dans le cadre familial sont des femmes.

Ces violences, loin d'être isolées, s'inscrivent dans un contexte où la sphère familiale reste le premier lieu d'exposition au danger des femmes. **Les victimes de violences sexuelles s'élèvent à 122 600 en 2024.** Ces agressions touchent principalement les femmes (85% des victimes) et près de 6 violences sexuelles sur 10 concernent des mineures<sup>(1)</sup>.

Quant aux violences conjugales, les chiffres restent particulièrement alarmants : **271 000 victimes ont été enregistrées en 2023, dont 85% sont des femmes âgées de 20 à 45 ans<sup>(2)</sup>.** Concernant les féminicides, les chiffres restent malheureusement stables et tragiquement élevés, avec **93 femmes tuées par leur conjoint ou ex-conjoint depuis le début de l'année 2025<sup>(3)</sup>.** Derrière ces données se cachent des agentes hospitalières, territoriales, des collègues ou usagères qui peuvent se retrouver à tout moment dans une situation de danger imminent.

### SIGNAL INTERNATIONAL D'APPEL À L'AIDE



1. Main ouverte, pouce replié
2. Pouce caché dans la main
3. Répétez

### Numéros et dispositifs utiles

Face à cette situation, il est essentiel de connaître les ressources disponibles en cas d'urgence ou pour accompagner une victime :

- ✓ **Le 3919 - Violences Femmes Info** : numéro national d'écoute, d'information et d'orientation, anonyme et gratuit, accessible 24h/7j, pour toute personne concernée par des violences sexistes et sexuelles
- ✓ **Services d'accueil et d'accompagnement spécialisés** (comme les Maisons des Femmes) : écoute, conseils juridiques, accompagnements médicaux et psychologiques offerts et à proximité

- ✓ **Cellules d'écoute internes** : des référent(e)s violences sexistes et sexuelles (VSS) sont présent(e)s dans de nombreux établissements publics et hospitaliers
- ✓ **Plateformes et lignes d'urgence** : le 17 (police), SMS au 114 pour les personnes malentendantes
- ✓ **Le 119 - Allô Enfance en Danger** : Le 119, gratuit et anonyme, signale tout enfant en danger 24h/7j
- ✓ **Les Unités d'Accueil Médico-Judiciaire Pédiatriques (UAMJP)** : ces structures présentes dans de nombreux hôpitaux accompagnent médicalement et psychologiquement les enfants victimes, en lien avec la justice et les services sociaux

### La mutuelle s'engage : prévention, soutien et projets d'avenir

Parce que nous sommes convaincus qu'une femme ne doit pas rester seule face à la violence, la Mutuelle Complémentaire intensifie son engagement :

- ✓ Participation active aux Journées internationales pour les droits des femmes, à travers l'animation d'ateliers de sensibilisation et de prévention visant l'autonomie, la connaissance des droits et le développement d'alerte
- ✓ Intégration de cours de self-défense accessibles à toutes

Par ailleurs, la mutuelle poursuit son engagement à travers le lancement du projet **CÉLINE (Connaître, Écouter, Libérer, Informer, Nommer, Éveiller)**, un dispositif dédié à l'accompagnement sur-mesure des femmes victimes de violences. Conçu avec l'appui de

1 Interstats Info Rapide n°47, paru le 27 février 2025, Service statistique ministériel de la sécurité intérieure (SSMSI)  
2 Observatoire national des violences faites aux femmes, 2023  
3 NousToutes, 2025

professionnels du soin, de l'écoute et du droit, ce projet s'inscrit déjà comme une avancée majeure. Il prévoit la mise en place de **séances d'accompagnement collectif, de relais associatifs**, ainsi que des outils de suivi et de soutien administratif.

Dans cette même logique de prévention et de soutien concret, **des kits d'urgence seront distribués** : ils comprennent des fiches de contacts prioritaires, des fiches réflexes et des outils de signalement confidentiels, remis lors de campagnes de prévention ou à la demande, afin de garantir une **aide rapide et sécurisée aux femmes en situation de danger**. Restez à l'écoute, vous en saurez plus bientôt.

Le combat contre les violences faites aux femmes exige vigilance et solidarité de la part de toutes et tous. Chacune pourra trouver des ressources et des solutions qui lui donneront un levier pour sa sécurité et son émancipation. Parce que les violences ne sont pas une fatalité, parce qu'il n'est pas question de détourner le regard, nous continuerons à agir aux côtés de celles et ceux qui en ont besoin ! **Ensemble, faisons bloc aux violences faites aux femmes.** ●



# 8 MARS

## LA MUTUELLE S'ENGAGE

À l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, la mutuelle a souhaité marquer son engagement en proposant des actions concrètes, pensées par et pour les femmes.

Qu'il s'agisse de renforcer leur sécurité, de soutenir leur santé mentale ou de valoriser des figures féminines inspirantes, ces initiatives visent à répondre à des enjeux qui les concernent directement.



### Ateliers de self-défense

Des séances de self-défense ont été organisées dans 6 établissements de l'AP-HP afin de sensibiliser et de renforcer le sentiment de sécurité des participantes.

Ces ateliers pratiques ont permis aux femmes d'apprendre à se défendre, à poser leurs limites et à gagner en confiance.

Ils se sont déroulés dans les établissements suivants : Hôpital Européen Georges Pompidou, Hôpital Cochin - Port-Royal, Hôpital Corentin Celton, Hôpital Necker Enfants malades, Hôpital Bichat - Claude-Bernard, Hôpital Fernand Widal.

### Cadeaux engagés pour sensibiliser autrement

À l'occasion du 8 mars, des kits de sensibilisation ont été distribués, comprenant un violentomètre, un pin's et un carnet de notes mettant en lumière des figures féminines inspirantes.

Une manière concrète et accessible de rappeler les enjeux d'égalité et de lutte contre les violences faites aux femmes.

### Capsule vidéo sur la prévention du burn-out

En partenariat avec Sandrine Wilhem, sophrologue, nous avons réalisé une capsule vidéo de sensibilisation à la prévention du burn-out. Elle aborde les signes d'alerte, les facteurs de risque et les leviers de protection pour faire face à l'épuisement professionnel. Une initiative clé pour améliorer la prise en charge de la santé mentale, en particulier chez les femmes.



# BOUGER ENSEMBLE

## AGIR POUR ELLES

À la Mutuelle Complémentaire des Agents Publics, nous avons à cœur de défendre des valeurs fortes telles que la solidarité, l'entraide et la proximité.

C'est dans cet esprit que nous lançons, pour la première fois, un challenge sportif connecté destiné à l'ensemble de nos collaborateurs. Ce programme ludique et motivant vise à favoriser l'activité physique, améliorer la QVCT (Qualité de Vie et des Conditions de Travail), tout en renforçant la cohésion d'équipe.

Mais ce challenge va plus loin : il porte une cause qui nous est chère — la lutte contre les violences faites aux femmes. Parce que prendre soin de celles et ceux qui prennent soin des autres, c'est aussi prendre soin de nos propres équipes et affirmer notre engagement sociétal.

Concrètement, les collaborateurs participants sont invités à bouger plus, mieux manger, mieux dormir, se détendre et relever des défis en équipe. Chaque action permet de cumuler des points.

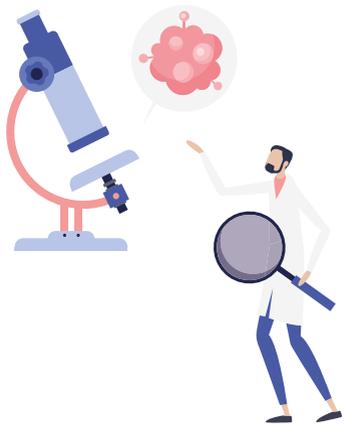
Au-delà de l'aspect individuel, ce challenge est un véritable projet collectif. Il s'inscrit dans une dynamique d'entreprise engagée, où chaque effort profite aussi à la société. En effet, un don de 5000€ sera reversé à l'association Pow'Her, dédiée à la lutte contre les violences sexistes et sexuelles faites aux plus jeunes femmes et aux jeunes filles.

Avec cette première édition du challenge, notre mutuelle affirme qu'il est possible d'agir ensemble, en interne, pour faire avancer des causes essentielles. **Parce qu'agir pour les femmes, c'est agir pour l'avenir.**

Basée à Bagnole, l'association Pow'Her agit pour l'émancipation et l'autonomie des femmes, en particulier celles issues des quartiers populaires. À travers des espaces d'expression, de formation et de solidarité, elle lutte contre les discriminations et les violences, tout en favorisant l'égalité femmes-hommes. Son Lieu d'Accueil et d'Orientation accompagne spécifiquement les jeunes femmes de 15 à 25 ans, victimes de violences sexistes et sexuelles, vivant à Paris ou en Seine-Saint-Denis.



# PRENEZ LE POUVOIR SUR VOTRE SANTÉ



## Dépist&vous : une plateforme pour vous guider

C'est pour faciliter vos démarches que la Mutuelle Complémentaire a noué un partenariat avec Dépist&vous, une plateforme gratuite, intuitive et sécurisée.

**L'objectif ?** Vous accompagner dans vos examens de dépistage, selon votre profil.

## Petit geste, grand impact

Trop souvent, nous repoussons un test, un examen de routine, pensant que cela peut attendre. Et pourtant, le dépistage permet de détecter précocement des maladies graves et dans bien des cas, de les guérir.

**Près de la moitié des cancers pourraient être évités** grâce à une prévention active, une meilleure hygiène de vie et des comportements adaptés\*.

Encore faut-il savoir quand et comment se faire dépister, car même si l'on adopte les bons gestes au quotidien, le dépistage reste essentiel pour agir à temps.

## Ce que vous propose Dépist&vous :

- ✓ Un **parcours personnalisé** selon votre âge, sexe, antécédents, mode de vie
- ✓ Des **notifications et rappels** pour ne plus oublier vos dépistages
- ✓ Des **ressources fiables** pour comprendre les enjeux des différents cancers
- ✓ Une **interface confidentielle** et accessible à tout moment

## Un chiffre qui parle

Depuis le lancement du partenariat avec Dépist&vous, **6 de nos adhérents ont été détectés précocement d'un polype ou d'une lésion précancéreuse.**

Grâce aux recommandations Dépist&vous, ces personnes ont pu être prises en charge à temps. Un geste simple qui peut sauver des vies !

## Parce que votre santé mérite qu'on s'y attarde

Adhérer à Dépist&vous, c'est **faire un geste fort pour soi**, mais aussi pour ses proches. En vous engageant dans une démarche de prévention, vous prenez une longueur d'avance sur les aléas de la santé. Votre mutuelle est à vos côtés dans cette démarche.

**Faites le point sur vos dépistages en 5 minutes chrono !**

Je me connecte  
à la plateforme



# MANGEZ MIEUX VIVEZ MIEUX !

Adopter une alimentation équilibrée, ce n'est pas seulement une question de silhouette ou de mode : c'est un levier puissant pour **préserver sa santé**. Grâce à notre partenariat avec l'association MIAM, nous proposons à nos adhérents un **suivi nutritionnel personnalisé**, entièrement gratuit.

**L'objectif ?** Vous aider à adopter des habitudes durables et adaptées à votre quotidien.

## Pourquoi l'alimentation est-elle si importante ?

Adopter une alimentation équilibrée est avant tout un acte préventif. Bien manger aide à **réduire les risques de nombreuses maladies chroniques**, à **renforcer le système immunitaire** et à **maintenir un bon état de santé** sur le long terme. Équilibrer ses apports, limiter les aliments ultra-transformés, consommer plus de fibres, bouger davantage sont autant de gestes qui peuvent faire toute la différence.

## Un service accessible et bienveillant

Grâce à notre partenariat avec MIAM, vous bénéficiez de **quatre séances individuelles avec une diététicienne expérimentée.**



## Des bénéfices visibles et durables

Le suivi nutritionnel permet d'agir concrètement sur le cholestérol, l'hypertension, le diabète ou encore la fatigue chronique. Karim, 57 ans, agent de propreté à la Ville de Paris a pu constater ces bénéfices lui-même :

*«J'ai perdu quelques kilos, mais ce n'est pas le plus important. J'ai surtout retrouvé de l'énergie et appris à mieux écouter mon corps.»*

**Prenez soin de vous dès aujourd'hui :** faites le premier pas vers une meilleure santé avec notre accompagnement nutritionnel personnalisé offert !



Je veux en savoir plus !



\* Source : Panorama des cancers en France, Institut national du cancer (INCa), 2024.

# CULTURE, BIEN-ÊTRE & ÉVASION À PETIT PRIX

Parce que vous êtes nombreux à donner chaque jour pour les autres, nous avons à cœur de vous proposer des avantages concrets pour améliorer votre quotidien, vous détendre et vivre des moments privilégiés en famille ou entre amis. Découvrez une sélection de bons plans exclusifs réservés à nos adhérents !

## Partez à l'aventure avec Promoséjours

Offrez-vous une pause bien méritée avec Promoséjours, notre partenaire voyage, et profitez d'offres exclusives réservées aux adhérents de la Mutuelle Complémentaire.

Évadez-vous aux quatre coins du monde : Grèce, Tunisie, Thaïlande, République Dominicaine, Espagne, Île Maurice... Plus de 9 000 séjours vous attendent à prix négociés. Circuits culturels, séjours balnéaires, autotours en liberté : quelle que soit votre envie du moment, vous trouverez la formule qui vous correspond, avec **jusqu'à 13 % de réduction sur votre séjour !**

Ça m'intéresse



## Le Château de Chantilly à prix réduit

À moins d'une heure de Paris, découvrez le Château de Chantilly et son magnifique domaine.

Au programme : jardins à la française, grandes écuries et expositions d'art. Un lieu chargé d'histoire, idéal pour une sortie en famille ou entre amis.

Grâce à notre partenariat, profitez d'une **remise de 20 %** sur votre billet pour découvrir ce lieu d'exception.

Je veux en savoir plus



## Séances d'ostéopathie à 15 €

La mutuelle vous propose des séances d'ostéopathie à **tarif solidaire** dans ses cliniques partenaires à Paris et Gennevilliers.

**Pour seulement 15 €**, profitez de consultations réalisées par des étudiants en fin de formation, encadrés par des professionnels expérimentés.

Une opportunité de soulager les tensions, retrouver votre mobilité et prendre soin de votre bien-être au quotidien.

Je veux en profiter



## Retour sur nos Journées solidaires à la mer

Cette année encore, **nos journées au Havre et à Deauville** ont permis à plusieurs familles de vivre un moment de détente et de partage, dans un cadre dépaystant.

Jeux sur la plage, balades, sourires et convivialité étaient au rendez-vous. Une belle illustration de nos valeurs de solidarité et de proximité.

Rendez-vous l'année prochaine pour découvrir de nouvelles destinations !

Je découvre



NOUVEAU

# COUP DE POUCE

## ADMINISTRATIF

Parce que les démarches administratives peuvent être complexes et stressantes, la Mutuelle Complémentaire lance un service **100 % gratuit et exclusif** : le Coup de pouce administratif.

### Un accompagnement humain et personnalisé

En tant qu'adhérent, vous pouvez solliciter un rendez-vous individuel avec une interlocutrice dédiée pour vous accompagner dans vos démarches. Elle vous aide à :

- ✓ Rédiger vos courriers administratifs mais aussi des CV et lettres de motivation
- ✓ Constituer vos dossiers (CAF, CPAM, retraite...)
- ✓ Effectuer vos démarches en ligne (ANTS, Assurance Retraite)
- ✓ Comprendre vos droits et vous épauler dans vos recours gracieux (hors contentieux)

### Informations pratiques

#### Quand ?

Tous les mardis, de 9h à 13h et de 14h à 16h

#### Où ?

12 rue du 4-Septembre  
75002 Paris

#### Comment ?

Sur rendez-vous uniquement

### Prise de rendez-vous

#### Par téléphone :

Les mardis de 9h à 10h  
au 06 48 84 13 99

En cas d'indisponibilité,  
01 42 76 12 48

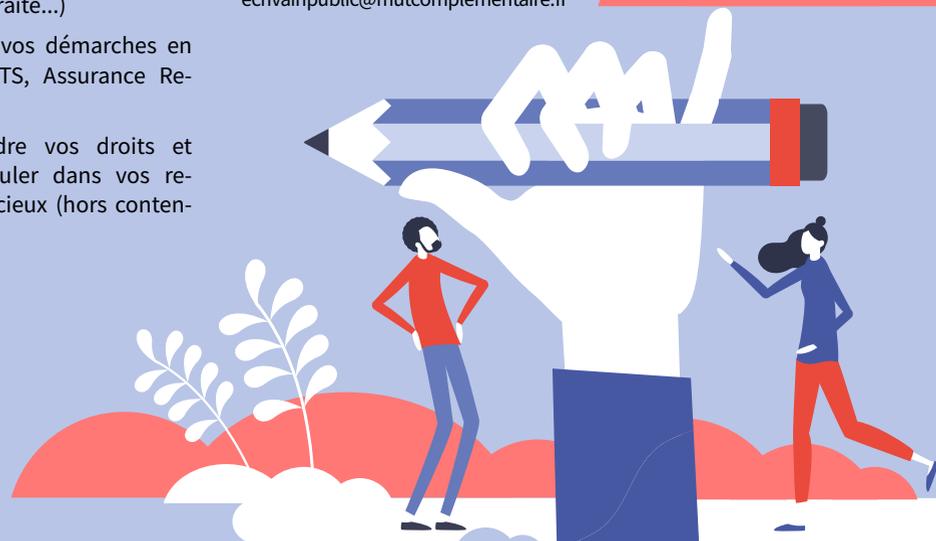
#### Par mail :

ecrivainpublic@mutcomplementaire.fr

### Pourquoi choisir ce service ?

- ✓ Un accompagnement sur mesure, adapté à chaque situation
- ✓ Des créneaux individuels avec une interlocutrice dédiée
- ✓ Un repère fiable pour alléger vos procédures administratives
- ✓ Un gain de temps et de sérénité

*Simplifiez-vous  
la vie, faites appel au  
Coup de pouce administratif !*



NOUVEAU

# ALLOCATION

## OBSÈQUES

Parce que prendre soin de ceux qui prennent soin des autres, c'est aussi les protéger face à l'imprévu, la Mutuelle Complémentaire vous propose sa nouvelle offre d'allocation obsèques.

Une solution accessible, personnalisable et solidaire pour garantir à vos proches un accompagnement concret en cas de décès.

### À partir de 1,24 € / mois<sup>(1)</sup>

Cette offre permet de constituer un capital, de **1 000 € à 8 000 €**, versé à la personne de votre choix pour couvrir tout ou partie des frais liés à vos obsèques (le coût moyen en France étant estimé à **3 500 €**<sup>(2)</sup>).

### Simplicité et accessibilité pour tous

- ✓ **Souscription jusqu'à 84 ans inclus**, sans questionnaire de santé
- ✓ **Cotisation fixe** qui n'augmente pas avec l'âge
- ✓ **4 possibilités de règlement** : prime unique, sur 5 ans, sur 10 ans, viagère
- ✓ **5 % de réduction** en cas d'adhésion simultanée du couple

### Des services complets et un accompagnement humain

- ✓ **Assistance 24h/24**
- ✓ **Rapatriement du corps**, déplacement d'un proche, aide aux formalités
- ✓ **Accompagnement psychologique** et conseils personnalisés
- ✓ **Option "vœu funéraire"** <sup>(3)</sup> : définissez à l'avance le déroulement de vos obsèques, dans le respect de vos volontés (inhumation ou crémation)

### EXEMPLES CONCRETS

À 45 ans, pour une allocation de 4 000 € : **32,24 € / mois sur 10 ans**

À 60 ans, pour une allocation de 1 000 € : **5,19 € / mois à vie**

Grâce à cette offre, vous épargnez à vos proches une charge financière importante tout en leur offrant un cadre rassurant dans un moment difficile.

<sup>(1)</sup> Pour une personne de 18 ans, sur la base d'une allocation de 1 000 €

<sup>(2)</sup> Source : rapport public annuel 2019 de la Cour des Comptes

<sup>(3)</sup> À partir de 3 000 € d'allocation

### POUR + D'INFORMATIONS

Appelez le 01 49 72 56 50

Du lundi au vendredi  
de 8h30 à 18h00

Je découvre mon tarif  
personnalisé



Votre Mutuelle Complémentaire est partenaire d'Écouter Voir, la seule enseigne nationale d'optique et d'audition mutualiste.

Découvrez les offres qui vous sont réservées.



**BILAN AUDITIF GRATUIT<sup>(1)</sup>** sur rendez-vous  
**-20%** sur les montures optiques<sup>(2)</sup>

ecoutervoir.fr

## RETROUVEZ LES ADRESSES DES MAGASINS ÉCOUTER VOIR PARTENAIRES

74 quai de Jemmapes  
75010 PARIS  
01 42 06 44 30

43 grande rue  
91260 JUVISY SUR ORGE  
01 69 05 25 29

68 bd Beaumarchais  
75011 PARIS  
01 43 55 63 73

1 avenue du Trône  
75011 PARIS  
01 53 69 64 30

(1) Bilan à but non médical, ne permettant pas l'essai ou la vente d'aides auditives. Pour tout bilan médicalisé, veuillez consulter votre médecin ORL. (2) Remise immédiate de 20% pour l'achat d'une monture optique, non cumulable avec d'autres offres ou avantages conventionnels et hors 100 % Santé, valable jusqu'au 31 décembre 2025 dans les magasins cités ci-dessus. Offre réservée aux clients disposant d'une prescription en cours de validité, ne s'applique pas aux verres solaires. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Demandez conseil à votre opticien. SASOA - Union soumise aux dispositions du livre III du Code de la Mutualité - N° Siren 932 704 109. Crédit photo : Julien Attard. Photo non contractuelle. Juillet 2025.

## RESTONS CONNECTÉS !

### Votre espace adhérent en ligne

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



### Votre application

Après avoir créé votre espace adhérent, connectez-vous à l'appli. Suivez vos remboursements et accédez à vos services depuis votre mobile.



## COORDONNÉES

01 42 76 12 48

MCVPAP  
93545 Bagnolet Cedex

## RÉSEAUX

Suivez nos actualités sur les réseaux sociaux !



### Vous souhaitez recommander votre mutuelle à vos proches ?

Envoyez-les dans notre nouvelle agence au **54 rue de Sévigné 75003 Paris**, du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00. Nos équipes les accueilleront avec la même attention.

Avec ou sans rendez-vous, ils bénéficieront d'un devis gratuit et personnalisé en 2 minutes.

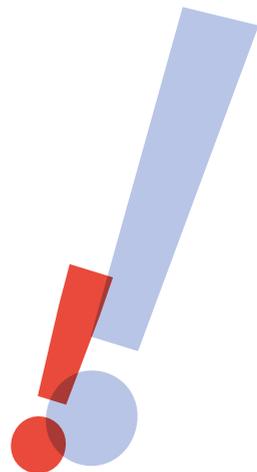
### Échangez avec un conseiller

Retrouvez-nous au **12 rue du 4-Septembre 75002 Paris**, du lundi au vendredi de 8h15 à 16h00.

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



# PARRAINER, C'EST GAGNER



Jusqu'à  
**150 €**  
par parrainage  
pour vous\*

&

**6 mois**  
offerts  
pour vos collègues  
parrainés\*\*

Je deviens  
parrain



\* 70 € de chèque cadeau / parrainage, adressé au parrain pour les 5 premiers parrainages effectués,  
100 € de chèque cadeau / parrainage, adressé au parrain entre le 6ème et le 10ème parrainage,  
150 € de chèque cadeau / parrainage, adressé au parrain entre le 11ème et le 15ème parrainage,  
Une smart box d'une valeur de 400 € sera offerte au parrain au 16ème parrainage.

\*\* Pour le filleul parrainé : Jusqu'à 6 mois de cotisation offerts pour toute nouvelle adhésion.  
3 mois de cotisation offerts la première année, appliqués dès la signature de l'adhésion, et 3 mois de cotisation offerts la deuxième année, correspondant aux trois derniers mois d'adhésion. Cette offre est valable du 1<sup>er</sup> octobre 2025 au 31 janvier 2026 et s'applique uniquement à la gamme évolution. Voir conditions sur le site.