# MCENSEMBLE

Le magazine de votre mutuelle | N°9 | NOVEMBRE 2026 - AVRIL 2027



DOSSIER

## Aidants, les invisibles du quotidien

# Ils aident, on les soutient

6 Retour sur la Fête de l'Huma 2026
13 Défi Cœur de l'hôpital : une mobilisation collective
16 Pour qu'il n'y ait plus d'autre Céline

Mutuelle complémentaire des agents publics

MCE1126

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

**3**
Édito

**5**
***Actualités***
// 1936-2026 : 90 ans de congés payés
// Retours sur la Fête de l'Huma 2026
// Mobilisation pour défendre l'accès aux soins
// Chambre particulière à l'hôpital

**12**
***Ma mutuelle et moi***
Nouveautés pour nos adhérents

**13**
***Prévention santé***
// Défi Coeur de l'hôpital : une mobilisation collective

**14**
***Dossier***
Aidants : les invisibles du quotidien

**16**
***Prévention santé***
// Pour qu'il n'y ait plus d'autre Céline
// Prévenir les troubles musculo-squelettiques

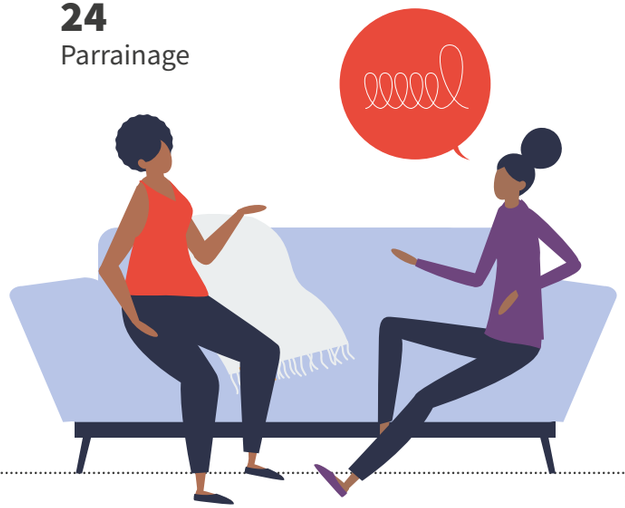
**18**
***Services inclus***
// Votre mutuelle au quotidien

**20**
***Bons plans loisirs, vacances et sport***

**22**
***Service complémentaire***

**23**
Contact

**24**
Parrainage



**MCEnsemble N°9 : novembre 2026 - avril 2027**
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 :** Essia Bouhalli, Gilles Chatenet, Farid Kolli, Frédérique Laizet, Valérie Laplace, Simon Minkeng. **Création graphique :** Juliette Delvienne. **Crédits photos et illustrations :** Adobe stock, MCVPAP. **Impression :** Imprigraphic – 9 rue de la Folie-Regnault 75011 Paris.





# *Défendre ce qui nous rassemble*



Chères adhérentes, chers adhérents,
À l'heure où s'ouvre cette nouvelle rentrée, j'espère que l'été vous a permis de profiter de moments de repos et de partage auprès de vos proches.

Marquée par des épisodes de chaleur d'une intensité exceptionnelle, cette période nous rappelle l'ampleur des défis sanitaires, sociaux et environnementaux auxquels notre société est confrontée. Face à ces enjeux, la réponse ne peut être que collective et solidaire.

Cette année revêt une dimension particulière puisque nous célébrons les **90 ans des congés payés.** Cette conquête sociale majeure, obtenue de haute lutte, demeure un symbole fort du progrès humain et de l'émancipation des travailleurs. Parce que rien n'est jamais définitivement acquis, nous avons souhaité revenir sur cette avancée historique et rappeler l'importance de défendre les droits qui permettent à chacune et chacun de vivre dignement.

**NOUS AVONS SOUHAITÉ RAPPELER L'IMPORTANCE DE DÉFENDRE LES DROITS QUI PERMETTENT À CHACUNE ET CHACUN DE VIVRE DIGNEMENT**

Cette exigence de solidarité a également guidé notre participation à la **Fête de l'Humanité,** aux côtés de la Fédération des Mutuelles de France. J'ai eu l'honneur d'y participer à une table ronde consacrée aux violences faites aux femmes.

Dans le prolongement des avancées législatives récentes en faveur de la lutte contre les violences faites aux femmes, **notre mutuelle a réaffirmé son engagement pour la protection des victimes, la prévention des violences et la promotion de l'égalité entre les femmes et les hommes.** Derrière chaque témoignage se cache une réalité souvent douloureuse qui exige des actions concrètes, des moyens adaptés et une mobilisation durable de l'ensemble de la société.

Cette rentrée confirme une réalité que nous ne pouvons plus accepter : étudiants, agents publics, retraités, **tous voient leur pouvoir d'achat fragilisé.**

>>>

Quand le coût de la vie augmente, que le point d'indice est gelé et que les pensions ne suivent pas pleinement l'inflation, ce sont toujours les mêmes qui paient. **Les retraités ne sont pas une ligne budgétaire que l'on ajuste pour équilibrer les comptes.** Derrière les tableurs de Bercy, il y a des vies, des parcours et des besoins essentiels : se loger, se chauffer, se nourrir et se soigner dignement. **La justice sociale ne peut pas être la variable d'ajustement des politiques budgétaires.**

À ces tensions s'ajoutent les transferts continus de charges de l'Assurance maladie vers les complémentaires santé. Cette évolution fragilise le pouvoir d'achat des ménages et interroge l'avenir de notre modèle de protection sociale. Pouvoir d'achat, accès aux soins et préservation de la solidarité nationale demeurent au coeur des préoccupations de nos adhérents.

Les débats à venir sur le financement de la Sécurité sociale et sur le budget de la Nation seront déterminants. Plus que jamais, notre mutuelle continuera de porter les valeurs qui la fondent : solidarité, justice sociale et accès de tous à une protection de qualité.

**Ensemble, restons mobilisés pour défendre notre modèle solidaire et construire une société plus juste, plus humaine et plus fraternelle.**

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

**PLUS QUE JAMAIS, NOTRE MUTUELLE CONTINUERA DE PORTER LES VALEURS QUI LA FONDENT : SOLIDARITÉ, JUSTICE SOCIALE ET ACCÈS DE TOUS À UNE PROTECTION DE QUALITÉ.**







# 1936-2026
# 90 ANS DE CONGÉS PAYÉS

## Une conquête sociale toujours d'actualité !

À l'occasion du 90e anniversaire des congés payés, la coordination « Parcours », qui rassemble plusieurs associations de tourisme social et d'éducation populaire, a organisé le 13 septembre une manifestation destinée à rappeler l'importance de cette conquête sociale et à souligner son actualité.

Cette initiative a permis de revenir sur l'histoire des congés payés, acquis emblématique du Front populaire de 1936. Si des formes de congés existaient déjà pour certaines catégories de salariés et de fonctionnaires, la loi du 20 juin 1936 a constitué un tournant décisif en accordant pour la première fois deux semaines de congés payés à l'ensemble des salariés. Cette avancée a profondément transformé la société française en démocratisant l'accès aux vacances, aux loisirs et à la culture.

L'événement s'est articulé autour de plusieurs temps forts :

- une exposition consacrée à l'apport culturel du Front populaire, la projection du documentaire « 1936, les premières vacances des Français »,
- un débat intitulé « 1936 : ce qui a été conquis, ce qui reste à conquérir ou à préserver »,
- un spectacle musical « 1936, les Jours heureux »
- ainsi qu'un moment convivial d'échanges entre participants.

## Un soutien financier

La Mutuelle Complémentaire des Agents Publics a joué un rôle déterminant dans la réussite de cette initiative en étant son partenaire principal. Son soutien financier de 6 000 €, près de la moitié du budget prévisionnel, a permis de concrétiser ce projet à forte dimension culturelle, sociale et citoyenne. Cette participation illustre l'engagement constant de la mutuelle en faveur de la solidarité, de l'accès aux droits, de l'éducation populaire et de l'amélioration des conditions de vie de ses adhérents.



Au-delà de son soutien financier, la mutuelle a souhaité s'associer à une démarche rappelant que les congés payés, le droit aux vacances et l'accès aux loisirs demeurent des enjeux d'égalité et de cohésion sociale, réaffirmant ainsi les valeurs de solidarité, de justice sociale et d'émancipation qui fondent son action.

Afin de prolonger cette réflexion et de renforcer les liens entre le monde mutualiste et les acteurs du tourisme social, l'association Parcours a été invitée à participer à notre prochaine Assemblée générale, le 19 novembre après-midi. Cette intervention sera l'occasion de présenter les actions menées dans le cadre de cette campagne anniversaire et d'échanger avec les délégués sur les défis qui demeurent pour garantir un accès effectif aux vacances, aux loisirs et à la culture pour toutes et tous.

# RETOUR SUR LA FÊTE DE L'HUMA 2026

**LA LUTTE CONTRE LES VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES NE POURRA PROGRESSER QU'À TRAVERS UNE MOBILISATION COLLECTIVE, DURABLE ET SOUTENUE PAR DES MOYENS À LA HAUTEUR DES ENJEUX ET UNE VOLONTÉ POLITIQUE FORTE.**

## Transformer un drame en engagement collectif

Du 11 au 13 septembre 2026, la Mutuelle Complémentaire a participé à la Fête de l'Humanité, à la Base 217 du Plessis-Pâté (Essonne), aux côtés de la Fédération des mutuelles de France (FMF), que nous remercions chaleureusement pour son accueil sur l'espace « L'Escale ».

Nous adressons également nos remerciements à l'ensemble des équipes de la Mutuelle Complémentaire qui se sont pleinement mobilisées tout au long de ces trois journées.tager ces moments avec nous.

Cette édition revêtait une portée toute particulière. Elle a en effet été marquée par une table ronde consacrée aux violences faites aux femmes, un sujet qui résonne profondément au sein de notre mutuelle.

Notre mutuelle a été confrontée à l'épreuve la plus tragique qui soit : le féminicide de Céline, correspondante mutualiste profondément engagée auprès de nos adhérents et des valeurs de solidarité que nous portons. Ce drame humain a profondément bouleversé l'ensemble de notre communauté mutualiste et rappelé, avec une violence inouïe, que les violences conjugales ne sont pas une réalité lointaine ou abstraite. Elles peuvent frapper au cœur même de nos vies et de nos organisations.

**HOMME-FEMME : L'ÉGALITÉ RÉELLE, C'EST POUR QUAND ?**

C'est à partir de cette tragédie que Martine Da Luz, Présidente de la mutuelle, est intervenue lors du débat « Homme-femme : l'égalité réelle, c'est pour quand ? », organisé le vendredi 11 septembre. À travers son témoignage, « Du féminicide de Céline à la mobilisation collective : de la colère à l'action », elle a retracé le cheminement qui a conduit la mutuelle à transformer la douleur, l'incompréhension et la colère en une mobilisation déterminée contre les violences faites aux femmes.






Elle a rappelé que si rien ne peut effacer l'irréparable, chacun a la responsabilité d'agir pour prévenir les violences, sensibiliser, accompagner les victimes et contribuer à bâtir une société plus protectrice, plus juste et plus égalitaire.

## L'ampleur des violences et les inégalités dans l'accès aux soins

Aux côtés d'élues, de responsables mutualistes et d'actrices engagées du monde associatif, notamment de Céline Thiébault-Martinez, députée de Seine-et-Marne et initiatrice d'une proposition de loi intégrale visant à lutter contre les violences sexistes et sexuelles, les échanges ont permis de mettre en lumière l'ampleur des violences, les inégalités persistantes dans l'accès aux soins ainsi que les biais de genre* qui demeurent présents dans notre société.

Les intervenants ont également souligné la nécessité de renforcer les dispositifs de prévention, d'accompagnement et de protection des victimes, ainsi que de doter les acteurs de terrain des moyens nécessaires pour agir efficacement.

## Une mobilisation collective

Tous ont convergé vers une même conviction : la lutte contre les violences sexistes et sexuelles ne pourra progresser qu'à travers une mobilisation collective, durable et résolue, soutenue par des moyens à la hauteur des enjeux et une volonté politique forte. **Parce que chaque féminicide est un drame de trop, il nous appartient collectivement de faire reculer ces violences et de construire une société où les femmes et les enfants peuvent vivre en sécurité, dans le respect de leurs droits et de leur dignité.**

Cette participation à la Fête de l'Humanité a ainsi permis de réaffirmer ce qui constitue l'une des missions essentielles de notre mutuelle : être présente auprès de ses adhérents et de ses salariés, les accompagner dans les moments de vie les plus difficiles et porter, aux côtés de ses partenaires, les combats pour plus de justice, d'égalité et de solidarité. Parce que derrière chaque statistique se trouvent des vies, des familles et des parcours brisés, nous continuerons à faire de la prévention, de l'information et de l'accompagnement des victimes une priorité de notre engagement mutualiste.

**Associations inconscientes de qualités, de rôles, de compétences ou de comportements à un genre, qui influencent nos perceptions et nos décisions.*

## LOI INTÉGRALE

Si des avancées législatives importantes ont été obtenues ces derniers mois, nous ne pouvons ignorer les préoccupations exprimées par de nombreuses associations concernant la situation des femmes étrangères victimes de violences.

Les débats parlementaires autour de certaines dispositions ont notamment alimenté les interrogations sur l'effectivité de leur accès à la protection, à la justice et à la sécurisation de leur droit au séjour.

Dans un contexte marqué par la banalisation préoccupante des discours de rejet, de stigmatisation et d'exclusion, il est plus que jamais nécessaire de défendre l'universalité des droits humains et de garantir à chaque femme, quelle que soit son origine ou sa situation administrative, une protection effective contre les violences.

ACTUALITÉS

# MOBILISATION POUR DÉFENDRE L'ACCÈS AUX SOINS

L'été 2026 a été marqué par des annonces gouvernementales majeures en matière de financement de la Sécurité sociale. Trois décrets, publiés au Journal officiel du 22 août 2026 (n° 2026-810, 2026-811 et 2026-812 du 21 août 2026), organisent d'ores et déjà un transfert de charges de l'Assurance maladie obligatoire vers les complémentaires santé sur les dispositifs médicaux, certains médicaments et les transports sanitaires, avec une entrée en vigueur fixée au 1er janvier 2027 pour l'essentiel des dispositions.

Parallèlement, un projet de décret distinct, transmis le 21 août au Conseil de la CNAM, prévoit de porter le plafond annuel des franchises médicales et participations forfaitaires de 100 à 140 € à compter du 1er octobre 2026 ; ce texte suit encore son parcours réglementaire.

## Diminution des remboursements

Concrètement, les remboursements de la Sécurité sociale diminueront sur plusieurs postes de dépenses : dispositifs médicaux, médicaments dont le service médical rendu est jugé modéré ou faible, et transports sanitaires. Si ces dépenses ne sont plus prises en charge par l'Assurance maladie, elles ne disparaissent pas pour autant : elles devront être financées par les complémentaires santé ou directement par les patients.

## Défendons la Sécu

Face à ces évolutions, la Mutuelle Complémentaire des Agents Publics s'est pleinement engagée dans la campagne nationale « Défendons la Sécu », portée par la Fédération des Mutuelles de France (FMF).

Dès réception de l'alerte de la FMF, le Conseil d'administration a été informé le 22 juillet 2026 et le kit de communication a été relayé auprès des délégués et des sections.

Le 30 juillet, Madame la Présidente a adressé un courrier à près de 200 sénateurs et députés, afin de les sensibiliser aux conséquences de ces mesures pour les assurés et l'avenir de notre système de protection sociale.

Si cette démarche n'a donné lieu à aucun retour direct, elle témoigne de l'engagement constant de notre mutuelle dans la défense des intérêts de ses adhérents.

## Newsletter et réseaux sociaux

Parallèlement, une newsletter d'information a été envoyée aux adhérents le 7 août afin d'expliquer simplement les changements annoncés et leurs impacts potentiels sur les remboursements de santé.

La mobilisation s'est également poursuivie sur les réseaux sociaux. Dans une publication largement relayée, notre Présidente rappelait qu'« en plein cœur de l'été, le gouvernement a choisi de faire payer les malades ». La mutuelle a également relayé les positions de la Fédération Nationale de la Mutualité Française (FNMF) et de la FMF pour contribuer au débat public.

Cette mobilisation collective a déjà permis d'obtenir un premier résultat : le Gouvernement a reculé sur le doublement du plafond annuel des franchises médicales, initialement porté de 100 à 200 €. Une preuve que l'action des organismes mutualistes, des adhérents et des citoyens peut porter ses fruits.

## Un nouveau projet de décret

Ce recul ne clôt cependant pas le dossier. Le Gouvernement a immédiatement substitué à ce projet un nouveau texte, transmis le 21 août au Conseil de la CNAM pour avis consultatif, qui porte le plafond annuel des franchises médicales à 140 €, contre 100 € actuellement, et surtout, qui installe un mécanisme d'indexation automatique sur l'inflation pour les années à venir.

À ce jour, ce texte demeure un projet de décret et doit encore franchir les étapes réglementaires prévues avant sa publication et son entrée en vigueur annoncée au 1er octobre 2026.

Autrement dit, le débat sur le niveau du reste à charge des assurés sortira désormais du champ de la décision politique annuelle pour devenir un ajustement technique récurrent, plus difficile à contester à chaque échéance.

Le dossier des transferts de charges sur les dispositifs médicaux, certains médicaments et les transports sanitaires, lui, n'a connu aucun recul : les trois décrets correspondants sont publiés et sont entrés en vigueur du 1er octobre 2026 au 1er janvier 2027 pour une partie des dispositions relatives aux transferts de charges.

## Lutte pour une protection sociale solidaire

Notre mobilisation doit donc se poursuivre sur deux fronts distincts : le principe de l'automatisation du plafond des franchises, qui engage les assurés sociaux sur le long terme sans nouveau débat démocratique, et l'application des transferts de charge déjà actés, dont l'impact sur les charges des adhérents devra être suivi de près. Parce que nous sommes convaincus que la santé ne doit pas devenir une variable d'ajustement budgétaire, la Mutuelle Complémentaire continuera à défendre une protection sociale solidaire, fidèle à sa vocation : prendre soin de celles et ceux qui prennent soin des autres.



# CHAMBRE PARTICULIÈRE À L'HÔPITAL

**Confort appréciable lors d'un séjour à l'hôpital, la chambre particulière n'est pas pour autant un soin. Elle a un coût, obéit à des règles précises... Et ne peut pas vous être facturée n'importe comment. Tour d'horizon de vos droits.**

## Un confort, pas un soin

Pouvoir se reposer au calme, recevoir ses proches en toute intimité : la chambre particulière a tout pour séduire. Mais il faut le savoir, il s'agit d'une prestation de confort et non d'un acte médical. À ce titre, elle ne fait pas partie des soins remboursés par l'Assurance Maladie.

Son prix est fixé librement par chaque établissement et peut varier fortement d'une structure ou d'une région à l'autre. Elle est facturée pour chaque journée passée dans la chambre, jour de sortie compris, sauf en cas de décès ou de transfert vers un autre établissement.

## Quand la facture n'a pas lieu d'être

Depuis le 1er janvier 2025, l'article R. 162-27 du Code de la Sécurité sociale est clair : une chambre particulière ne peut être facturée que si c'est vous qui l'avez demandée, et uniquement lorsque aucune prescription médicale n'impose l'isolement.

**Trois situations rendent donc la facturation irrégulière.**

→ La première concerne les raisons médicales : si votre médecin a prescrit l'isolement, ou si la journée s'est déroulée en réanimation, en soins intensifs ou en surveillance continue, vous n'avez rien à payer.

→ La deuxième tient à l'organisation de l'établissement : si l'on vous installe seul faute de chambre double disponible, ou parce que l'hôpital ne dispose que de chambres individuelles, la facturation n'est possible que si vous avez choisi une option payante en connaissance de cause (instruction DGOS/R1/2015/36 du 6 février 2015).

→ La troisième porte sur votre consentement : sans demande expresse et personnelle de votre part avant votre installation, aucune facturation n'est possible.

*À noter : une case « chambre particulière » cochée d'avance sur un formulaire ou un chèque de caution exigé à l'entrée ne valent pas accord. Votre demande doit être explicite.*

## Être informé, c'est votre droit

L'établissement a l'obligation d'afficher ses tarifs dans ses espaces d'accueil et sur son site internet (article L. 1111-3-2 du Code de la santé publique).

Depuis 2025, il doit également vous remettre à votre sortie un document détaillant ce qui est pris en charge par l'Assurance Maladie, ce qui relève de votre complémentaire santé et ce qui reste à votre charge (article D. 1112-67-1).

*Le bon réflexe dès l'admission : relisez attentivement les documents qu'on vous présente et demandez le tarif appliqué.*

## Et du côté de la mutuelle ?

Si votre garantie inclut la chambre particulière, celle-ci est prise en charge selon les conditions prévues par votre contrat. Selon la formule souscrite, des plafonds ou des limites de durée peuvent s'appliquer. Attention toutefois : le fait que la mutuelle rembourse une chambre particulière ne signifie pas que la facture est justifiée. Une prestation facturée de manière irrégulière reste contestable.

*Notre conseil : avant une hospitalisation programmée, prenez le temps de consulter vos garanties ou de nous contacter.*

## Une facture qui vous semble injustifiée ?

Commencez par adresser une réclamation écrite à l'établissement (article R. 1112-91 du Code de la santé publique), en lui demandant une copie de votre demande signée de chambre particulière. C'est à lui d'apporter la preuve que vous l'avez bien sollicitée. En attendant sa réponse écrite, ne réglez pas la somme contestée. Si la réponse ne vous satisfait pas, le service adhérents de votre mutuelle est là pour vous aider : il vous accompagnera dans la constitution de votre dossier et vous orientera vers les recours adaptés, qu'il s'agisse de la commission des usagers, de la DGCCRF via SignalConso ou du Défenseur des droits.



ACTUALITÉS

## LES 3 RÉFLEXES À RETENIR

**1. Avant l'hospitalisation, vérifiez vos garanties.**

Consultez votre contrat ou contactez votre mutuelle pour connaître le niveau de prise en charge de la chambre particulière, ainsi que les éventuels plafonds ou limites de durée.

Demandez quels types de chambres sont disponibles dans l'établissement. S'il n'y a que des chambres à un lit, on ne peut pas vous demander de signer une demande de chambre seule (dans ce cas, refusez de signer).

**2. À l'admission, ne signez rien sans lire.**

Demandez le tarif appliqué et vérifiez les documents. Une case pré-cochée ou un chèque de caution imposé ne valent pas accord : la chambre particulière ne peut vous être facturée que si vous l'avez expressément demandée.

**3. En cas de doute sur la facture, ne payez pas tout de suite.**

Adressez une réclamation écrite à l'établissement et demandez la copie de votre demande signée. Ne réglez pas la part contestée avant sa réponse, et n'hésitez pas à solliciter la mutuelle.

*Cet article présente une information générale fondée sur les textes en vigueur à la date de sa rédaction. Il ne constitue pas un conseil juridique individuel, et la mutuelle ne peut garantir l'issue d'une contestation.*



# NOUVEAUTÉS
## POUR NOS ADHÉRENTS

LA MUTUELLE COMPLÉMENTAIRE
**SE MODERNISE !**

JE VEUX EN SAVOIR PLUS

**3 nouveautés à venir**

- **Votre espace adhérent** plus ergonomique
- **Votre nouvelle carte adhérent** accessible partout
- **Votre application mobile** repensée



### Maintien de Salaire

La Mutuelle Complémentaire vous propose désormais une garantie de salaire en cas d'arrêt de travail prolongé*, permettant de maintenir **jusqu'à 95 % du revenu, uniquement sur la gamme évolution, en option.**

L'inscription ne nécessite pas de questionnaire médical et votre couverture peut être adaptée chaque année.



Cette couverture offre aussi des services annexes : aide au déménagement en cas de mutation, accompagnement psychologique, etc.

### POUR + D'INFORMATIONS

Contactez nos correspondants au sein de l'AP-HP ou contactez nos conseillers au 01 49 72 56 50.

*Couverture optionnelle Prévoyance dédiée aux agents de la Fonction Publique Hospitalière (AP-HP).





# DÉFI CŒUR DE L'HÔPITAL
## UNE MOBILISATION COLLECTIVE

### Au service de la santé et de la solidarité

À l'occasion de la Semaine de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT), la mutuelle s'est associée à l'Hôpital Lariboisière – Fernand-Widal pour organiser la première édition du **Défi Cœur de l'Hôpital,** un challenge sportif connecté. Cette initiative avait pour ambition d'encourager la pratique d'une activité physique régulière tout en favorisant la cohésion entre les équipes et en soutenant une action solidaire.

Ce défi a rencontré un réel succès. Au total, **302 agents se sont mobilisés et ont réalisé plus de 27 millions de pas, soit près de 19 100 kilomètres parcourus à pied et plus de 1 060 kilomètres à vélo.** Le challenge a également permis de constater **une augmentation moyenne de 31 % de l'activité physique chez les participants.**



Au-delà de ces résultats, cette opération a surtout révélé une **forte dynamique collective.** Tout au long du défi, les participants ont largement investi les espaces d'échanges de l'application en partageant des photos d'équipes et des messages d'encouragement. Cette mobilisation, portée également par les encadrants et les équipes des correspondants, a largement contribué à la réussite de ce challenge. L'enthousiasme suscité par cette première édition se reflète également dans les retours des participants : **plus de 95 % des participants se déclarent prêts à recommander l'expérience.**

Au-delà de l'aspect sportif, le Défi Cœur de l'Hôpital revêtait une dimension solidaire essentielle. Grâce à la mobilisation des participants, 5 000 € ont été reversés à la **Maison des Femmes de Bichat (l'AP-HP),** qui accompagne les femmes victimes de violences. Ce soutien s'inscrit dans la continuité de l'engagement de la mutuelle en faveur de la lutte contre les violences sexistes et sexuelles.

Il prolonge l'action engagée lors de précédents challenges solidaires, dont les fonds avaient été remis respectivement à l'A2MCL (Association des Aidants et Malades à Corps de Lewy) et à l'association Lao Pow'her.

**Cette première édition illustre la capacité d'un projet collectif à conjuguer prévention, qualité de vie au travail et engagement solidaire.**

Fort de cette réussite, ce type d'initiative pourrait être amené à se développer au sein d'autres établissements partenaires. Une perspective qui s'inscrit dans la volonté de la mutuelle de promouvoir des actions de prévention favorisant à la fois la santé, la qualité de vie au travail et la solidarité.

JE VEUX EN SAVOIR PLUS



# AIDANTS
## LES INVISIBLES DU QUOTIDIEN

*« Je commence mes journées à 5h30. Je prépare les médicaments de ma mère avant de partir travailler. À midi, je passe vérifier qu'elle a bien déjeuné. Le soir, je gère les rendez-vous médicaux, les démarches administratives et les courses. Je suis Adjointe administrative à la ville de Paris... Mais lorsque je rentre chez moi, une seconde journée commence. »*

Comme des millions de Français, Sophie est ce que l'on appelle une aidante. Sans toujours en avoir conscience, elle accompagne au quotidien un proche âgé, malade ou en situation de handicap, tout en exerçant une activité professionnelle.

**Son histoire n'a rien d'exceptionnel.** Elle est devenue la réalité silencieuse d'un nombre croissant d'agents publics, confrontés à un défi aussi humain que complexe : concilier leur engagement professionnel avec l'accompagnement d'un proche en perte d'autonomie.

**EN FRANCE, 9 À 11 MILLIONS DE PERSONNES ACCOMPAGNENT RÉGULIÈREMENT UN PROCHE DÉPENDANT.**

Parmi elles, **61 % exercent une activité professionnelle** et près d'un aidant sur trois se sent isolé.

Vieillissement de la population, développement des maladies chroniques, maintien à domicile ou accompagnement du handicap : les besoins d'aide ne cessent de croître. Pourtant, les aidants demeurent largement invisibles.



Beaucoup ne se reconnaissent pas dans ce statut. Ils sont avant tout conjoints, enfants, parents, frères ou sœurs accomplissant des gestes du quotidien : accompagner à un rendez-vous médical, gérer les traitements, effectuer les démarches administratives, préparer les repas ou simplement être présents.

Un engagement qui peut représenter plusieurs dizaines d'heures chaque semaine.

### Un impact réel sur la santé

Être aidant est souvent synonyme d'engagement, de solidarité et d'amour.

**Près d'un aidant sur deux (48%) estime que cette responsabilité a un impact sur son bien-être.** Fatigue chronique, troubles du sommeil, stress, anxiété ou renoncement aux soins sont fréquents, notamment lorsque les responsabilités familiales s'ajoutent à une activité professionnelle.

Les professionnels parlent désormais de « burn-out de l'aidant », un épuisement où la personne finit par s'oublier, jusqu'à mettre sa propre santé en danger.

### Un enjeu majeur pour le service public

Cette réalité concerne particulièrement les agents publics, dont les métiers sont souvent marqués par des contraintes organisationnelles, une forte charge émotionnelle ou des horaires atypiques.

Lorsque le rôle d'aidant s'ajoute à ces exigences, l'équilibre devient plus difficile à préserver. Difficultés de concentration, absentéisme ou renoncement à certains projets professionnels peuvent alors avoir des répercussions sur la qualité de vie au travail. Mieux repérer et accompagner les aidants constitue donc un véritable enjeu de prévention.

### L'engagement de la Mutuelle Complémentaire

Parce que cette réalité touche de nombreux adhérents et agents publics, la Mutuelle Complémentaire a fait de la santé des aidants l'un de ses axes prioritaires pour mieux informer, accompagner et contribuer à faire reconnaître leur rôle.



Une **brochure dédiée aux aidants** rassemble des conseils pratiques pour prévenir l'épuisement, les principaux droits existants et des ressources utiles.

Les adhérents peuvent également bénéficier de la **plateforme ALLIZ, service d'accompagnement personnalisé** (accessible directement via notre site internet) **:** information sur les aides disponibles, orientation vers les dispositifs adaptés, recherche de solutions de répit ou appui dans les démarches administratives.
Enfin, la mutuelle mène tout au long de l'année **des actions de sensibilisation** afin de faire connaître la réalité des aidants et les solutions existantes.

### Prendre soin de ceux qui prennent soin des autres

Les projections démographiques sont sans appel : dans les prochaines années, le nombre d'aidants continuera d'augmenter. Reconnaître leur engagement, préserver leur santé et leur offrir des solutions concrètes est devenu un véritable enjeu de société.

À la Mutuelle Complémentaire, nous sommes convaincus qu'une politique de prévention moderne doit aussi prendre soin de celles et ceux qui prennent soin des autres.

Parce que derrière chaque aidant se cache une histoire, un engagement… Et souvent **une personne qui mérite, à son tour, d'être accompagnée.**

### ÊTES-VOUS AIDANT… SANS LE SAVOIR ?

Vous accompagnez régulièrement un proche dans l'une de ces situations ?

- → Vous l'emmenez à ses rendez-vous médicaux.
- → Vous gérez ses papiers administratifs.
- → Vous préparez ses repas ou ses traitements.
- → Vous l'aidez à faire ses courses ou à se déplacer.
- → Vous êtes présent lors de périodes difficiles liées à la maladie ou au handicap.

**Alors vous êtes probablement un aidant.**

**JE DÉCOUVRE LES RESSOURCES PROPOSÉES PAR MA MUTUELLE**



# POUR QU'IL N'Y AIT PLUS D'AUTRES CÉLINE

Les violences conjugales demeurent une réalité préoccupante en France. Chaque année, des milliers de personnes en sont victimes, avec des conséquences durables sur leur santé physique, psychologique, sociale et professionnelle.

Pour la mutuelle, cette réalité a pris une dimension particulièrement douloureuse en 2025 avec le féminicide de notre collègue Céline. **Ce drame a profondément bouleversé nos équipes et renforcé notre volonté d'agir pour prévenir les violences, mieux les repérer et accompagner les personnes concernées.**

## Une mobilisation collective

C'est de cette volonté d'agir qu'est né le projet CÉLINE. Destiné aux agent·e·s publics, ce projet de prévention et de sensibilisation vise à faciliter l'accès à une information fiable, à des ressources adaptées et à des espaces d'écoute. Il a pour objectif de mieux faire connaître les mécanismes des violences, de sensibiliser aux différentes formes de violences et de **faire connaître les dispositifs d'aide existants.**

Pour porter cette démarche, la mutuelle a constitué **un comité de pilotage pluridisciplinaire** réunissant une assistante sociale du personnel de l'AP-HP, une ancienne adjointe à la mairie chargée des droits des femmes, des correspondantes de la mutuelle dans plusieurs établissements de l'AP-HP ainsi que les équipes du pôle Prévention Santé. Cette diversité d'expertises a permis de concevoir un projet au plus près des besoins des agent·e·s publics.

Afin de concrétiser ces ambitions, **30 ateliers de self-défense ont été organisés** dans les établissements de l'AP-HP , de la Ville de Paris et des administrations annexes, sensibilisant plus de 400 agents.

Au-delà de l'apprentissage de gestes de protection, ces ateliers ont constitué des temps d'échange sur les mécanismes des violences conjugales, leurs conséquences et les solutions d'accompagnement. Ils ont également contribué à **renforcer la confiance en soi et et à repérer des situations de violence.**

JE DÉCOUVRE

## Outils pédagogiques

De ce projet sont nés plusieurs outils pédagogiques : un livret expliquant les mécanismes des violences conjugales et les ressources disponibles, des dépliants recensant les dispositifs d'aide à Paris et en Île-de-France, un poster de sensibilisation affiché dans les bureaux de nos correspondants et dans nos agences ainsi qu'un dépliant sur les mécanismes des violences sexistes et sexuelles (VSS). Ces outils constituent des ressources pratiques et durables au service de la prévention.

À travers ce projet, la mutuelle a souhaité transformer une épreuve profondément marquante en un engagement collectif porteur de sens. **Nous réaffirmons ainsi notre engagement en faveur de la prévention, de la solidarité et de la lutte contre les violences conjugales.**







# PRÉVENIR LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

**Les troubles musculo-squelettiques** - qui touchent notamment le dos, la nuque ou les articulations - sont fréquentes. Souvent liées à une activité professionnelle exigeante, à des gestes répétitifs ou à la sédentarité, elles peuvent altérer la qualité de vie au quotidien.

Leur prévention repose avant tout sur une activité physique régulière, une bonne hygiène de vie et le respect des recommandations médicales. **Certaines approches manuelles** peuvent également accompagner leur prise en charge.

Parmi elles, la **chiropraxie** est une profession de santé réglementée en France. Les chiropracteurs sont formés à l'évaluation, au diagnostic et à la prise en charge des **troubles musculo-squelettiques,** par des techniques de manipulation et de mobilisation des articulations.

Les recommandations scientifiques reconnaissent un intérêt des thérapies manuelles, intégrées à une prise en charge globale, pour certaines douleurs mécaniques.

**L'ostéopathie,** également réglementée, repose sur une approche manuelle visant à restaurer la mobilité des différentes structures du corps. Elle est fréquemment utilisée en cas de **troubles musculo-squelettiques ou de limitations fonctionnelles.**

**Cependant, ces approches ne se substituent pas à un suivi médical régulier ni aux consultations auprès de professionnels de santé spécialisés lorsque cela est nécessaire.** En cas de douleurs persistantes, intenses ou associées à d'autres symptômes, un avis médical reste indispensable afin d'orienter la prise en charge la plus adaptée.

**Dans le cadre de sa politique de prévention et de bien-être, la Mutuelle facilite l'accès à ces pratiques grâce à un partenariat avec des établissements de formation reconnus.**

### ÉCOLE D'OSTÉOPATHIE DE PARIS

Cliniques de Montparnasse (Paris 15e) et de Gennevilliers

→ **15 €** sur présentation de la carte d'adhérent.



# VOTRE MUTUELLE
## AU QUOTIDIEN

### CONSEIL SOCIAL
**Un soutien dans les moments difficiles**

Parce qu'un imprévu de santé ou une situation familiale complexe peut fragiliser un équilibre, notre Conseil social est à votre écoute.

Sous certaines conditions, une **aide financière exceptionnelle** peut être accordée aux adhérents (à partir d'un an d'ancienneté) et à leurs ayants droit, notamment de maladie, d'incident de la vie, d'arrêt de travail prolongé ou d'événement familial exceptionnel. Chaque demande est étudiée de manière confidentielle selon votre situation.

Le Conseil social, c'est aussi :

- **Une écoute personnalisée** pour faire le point sur votre situation
- **Des conseils et une orientation** vers les professionnels ou dispositifs adaptés
- **Un accompagnement** pour certains besoins de santé de vos ayants droit (orthodontie, psychomotricité, ergothérapie...)

#### POUR + D'INFORMATIONS

01 42 76 12 16
conseilsocial@mutcomplementaire.fr

Tous les lundis de 9h à 16h
Agence du 12, rue du 4-Septembre
75002 PARIS



### COUP DE POUCE ADMINISTRATIF
**Vos démarches simplifiées**

Lorsque l'on s'occupe d'un proche, les démarches administratives peuvent vite devenir une source de stress. Avec le service Coup de pouce administratif, la Mutuelle Complémentaire vous aide à y voir plus clair ! Bénéficiez d'un accompagnement personnalisé et confidentiel pour :

- **Comprendre vos droits** et les aides auxquelles vous pouvez prétendre
- **Constituer ou compléter vos dossiers administratifs**
- **Être orienté vers les organismes** et interlocuteurs les plus adaptés à votre situation
- **Être accompagné** pour accéder aux dispositifs proposés par la mutuelle

#### POUR + D'INFORMATIONS

01 42 76 12 48
06 48 84 13 99
ecrivainpublic@mutcomplementaire.fr

Tous les mardis de 8h30 à 16h30
Agence du 12, rue du 4-Septembre
75002 PARIS





### NOÉ SANTÉ
**Un accompagnement complet après une hospitalisation**

Sortir de l'hôpital est un soulagement, mais aussi le début de nombreuses questions : qui organise les soins ? Qui s'occupe du quotidien ? Comment adapter le domicile ? Pour répondre à ces enjeux, notre partenaire **Noé Santé** propose un accompagnement complet, entièrement pris en charge par la mutuelle, et déjà plébiscité par nos adhérents depuis son lancement.

Concrètement, quatre volets sont coordonnés pour vous : le suivi médical avec l'hôpital, l'organisation des **soins paramédicaux** (kiné, ergothérapie...), un **soutien social** (aide-ménagère, garde d'enfants, démarches administratives) et la **logistique** (transport médicalisé, matériel, aménagement du logement). Ce dispositif est ouvert à tout adhérent ou membre de sa famille hospitalisé.

Ils témoignent :

**« Une prise en charge parfaite du début à la fin. »**

**« Réactivité, gentillesse, humanité : merci à toute l'équipe. »**

**« Un accompagnement précieux dans un moment difficile. »**



#### POUR + D'INFORMATIONS

01 84 74 11 18
ou scannez ce QR Code

### ASSISTANCE VIE QUOTIDIENNE
**Un service utile au quotidien**

Une hospitalisation ne prévient pas, mais elle bouscule tout : qui fera les courses ? Qui accompagnera les enfants à l'école ? Pour que vous puissiez consacrer toute votre énergie à votre rétablissement, votre contrat prévoit un service d'**assistance vie quotidienne,** activable dès votre sortie de l'hôpital.

Le quotidien reprend ses droits, mais pas seul : une **aide-ménagère** vient soulager l'entretien de la maison, une **solution de garde et de transport** prend le relais pour vos enfants de moins de 16 ans (ou pour un proche dépendant), et si l'un d'eux tombe malade, une intervenante qualifiée peut rester à ses côtés, avec toute l'attention que cela demande.

Ce dispositif s'accompagne aussi d'autres services utiles au quotidien : téléconsultation, écoute d'une assistante sociale, ou encore programmes de prévention (coaching bien-être, dépistage, soutien aux aidants).

Tout est centralisé, disponible jour et nuit, sur l'espace de notre partenaire **Allyz Assist.**

#### POUR + D'INFORMATIONS

Rendez-vous sur notre site pour activer votre compte dès la première connexion



EXCLUSIVITÉ ADHÉRENTS

# BONS PLANS
## LOISIRS, VACANCES ET SPORT

### Profiter de la vie, à prix doux, toute l'année

Saviez-vous que votre mutuelle vous accompagne bien au-delà du remboursement de vos soins ? Toute l'année, elle négocie pour vous des tarifs préférentiels et des subventions sur la culture, les loisirs, les vacances et le bien-être. Voici un tour d'horizon de ces avantages, pensés pour vous et pour votre famille.

### Culture et loisirs : s'évader sans se ruiner

- **Tickets Théâtre :** Envie de sorties enrichissantes ? Grâce à un partenariat dédié, assistez à des spectacles et pièces de théâtre parisiens pour seulement 13 €.
- **Château de Chantilly :** Le château de Chantilly ouvre également ses portes à tarif préférentiel : une belle idée d'escapade en famille le temps d'une journée.

### Vacances : des séjours accessibles pour tous les âges

C'est sans doute le volet le plus généreux de nos avantages :

- **Villages vacances :** une subvention exceptionnelle de 25 à 35 % est offerte sur les séjours en bord de mer, à la montagne ou dans des destinations pittoresques en France (Calvi, Chamonix, Balaruc, Ile de Ré et Bormes les mimosas).
- **Promoséjours :** un partenariat qui donne accès à des réductions sur plus de 9 000 séjours à travers le monde - circuits, séjours balnéaires ou voyages longue durée - pour préparer vos prochaines vacances en toute liberté.



### Comment en profiter ?

Tous ces bons plans sont régulièrement mis à jour et consultables sur la page « Bons plans loisirs, vacances, sport » du site de la mutuelle.

N'hésitez pas à vous y référer régulièrement : de nouvelles opportunités apparaissent tout au long de l'année !

### POUR + D'INFORMATIONS

01 42 76 12 59
bonsplans@mutcomplementaire.fr

Tous les lundis et vendredis
de 8h15 à 16h
Agence du 12, rue du
4-Septembre 75002 PARIS









### Escapade croate pour nos adhérents retraités

Du 27 septembre au 4 octobre 2026, certains de nos adhérents retraités ont eu la chance de découvrir la Croatie. Entre mer Adriatique, villages pittoresques, patrimoine et gastronomie locale, ce fut une semaine riche en découvertes.

Merci à tous les participants pour leur bonne humeur. Rendez-vous bientôt pour de nouvelles aventures !


PRENDRE SOIN DE SON AUDITION ET DE SA VUE, ÇA A DU SENS.



FAITES LE POINT* SUR VOTRE AUDITION ET VOTRE VUE

Pour que la vue et l'audition profitent à tous.

ÉCOUTER VOIR
OPTIQUE & AUDITION MUTUALISTES

RETROUVEZ PLUS D'INFORMATIONS ET LES COORDONNÉES DE NOS MAGASINS SUR ECOUTERVOIR.FR

*Bilan visuel à but non médical. Pour un bilan visuel complet, il est recommandé de consulter un médecin ophtalmologiste. Bilan auditif à but non médical. Pour un bilan auditif complet, il est recommandé de consulter un médecin ORL. Bilan ne permettant pas l'essai ou la vente d'aides auditives. Crédits photos : Getty images. Photos non contractuelles. Juillet 2026. VISAUDIO SAS - RCS Paris 492 361 597 au capital social variable. 123 bld de Grenelle 75015 PARIS. Points de vente relevant du code de la mutualité.

SERVICES OPTIONNELS

# NOS SERVICES COMPLÉMENTAIRES

## ALLOCATION OBSÈQUES

### Protéger ses proches, c'est aussi les soulager

Anticiper ses obsèques, c'est avant tout éviter à ses proches une charge financière et des démarches complexes dans un moment difficile.

En partenariat avec la Mutuelle Générale de Prévoyance, nous vous proposons une solution accessible, solidaire et personnalisable :

- **Souscription jusqu'à 84 ans inclus,** sans questionnaire de santé
- **Cotisation fixe** qui n'évolue pas avec l'âge
- **Capital de 1 000 € à 8 000 €,** selon vos besoins
- **4 possibilités de règlement :** prime unique, sur 5 ans, sur 10 ans ou viagère

Le contrat inclut également une assistance complète pour vous et votre famille :

- accompagnement médico-social
- aide en cas d'hospitalisation
- assistance 24h/24 lors du décès
- soutien dans l'organisation des obsèques
- accompagnement psychologique des proches

**Une solution rassurante pour préparer l'avenir et protéger ceux qui comptent le plus.**

## ASSISTANCE DÉCÈS – RAPATRIEMENT DE CORPS

### Accompagner vos proches jusqu'au bout

En cas de décès, les démarches administratives et l'organisation du rapatriement peuvent être particulièrement éprouvantes pour la famille. Cette assistance permet d'être accompagné et de faire face plus sereinement à cette épreuve. Ce service comprend notamment :

- **Souscription jusqu'à 65 ans inclus,** sans questionnaire de santé
- **Prise en charge,** que le décès survienne au domicile ou lors d'un déplacement (selon les conditions du contrat)
- **Rapatriement du corps** vers le lieu d'inhumation choisi, en France, dans les DROM-COM ou à l'étranger
- **Accompagnement des proches :** transport d'un membre de la famille vers les funérailles, aide pour les démarches administratives et soutien psychologique

Une solution qui permet d'anticiper des frais parfois importants, tout en offrant **un véritable soutien humain et logistique aux familles au moment où elles en ont le plus besoin.**





# RESTONS CONNECTÉS !

## Votre espace adhérent en ligne

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

## 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.

**Ligne téléphonique dédiée : 01 49 72 56 50**

## 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.

## Résultat jeu-concours

Félicitations à nos grands gagnants ! Ils ont reçu leurs chèques-cadeaux et, on l'espère, se sont déjà fait plaisir.

Merci à tous nos lecteurs pour leur participation et à bientôt pour un prochain jeu-concours.




# COORDONNÉES

01 42 76 12 48

**MCVPAP**
93545 Bagnolet Cedex

# RÉSEAUX

Suivez nous sur les réseaux sociaux !

**Mutuelle**
complémentaire
des agents publics

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

MUTUELLE
LABELLISÉE

# 6 mois offerts
pour vos collègues
parrainés**

pour toute adhésion réalisée
jusqu'au 31 décembre 2026




**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, 400 € de chèque cadeau adressé 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 de la deuxième année civile d'adhésion. Cette offre est valable du 1er octobre 2026 au 31 décembre 2026 et s'applique uniquement à la gamme évolution. Offre soumise à conditions. Le règlement complet de l'opération de parrainage est consultable sur notre site internet www.mutcomplementaire.fr. MUTUELLE COMPLÉMENTAIRE VILLE DE PARIS, ASSISTANCE PUBLIQUE & ADMINISTRATIONS ANNEXES, Mutuelle régie par le Livre II du code de la mutualité - SIREN 784 227 894, Siège social : 2-4 rue Sadi Carnot 93170 Bagnolet - tel. 01 42 76 12 48, Adresse postale : MCVPAP - 93545 Bagnolet CEDEX