



REVUE DE LA MUTUELLE
CENTRALE DES FINANCES

Octobre 2025 - N° 214

Des questions ?

Quelles réponses à vos interrogations
sur votre complémentaire santé
et sur la prévoyance ? >P8



**ALCOOL DES
JEUNES...**
comment faire face ?
>P4



RETRAITE...
quelle organisation ?
>P14



REVUE DE LA MUTUELLE CENTRALE DES FINANCES

04

Prévention

- Comment parler d'alcool avec son enfant ?

05

Nutrition

- Édulcorants : démêler le vrai du faux sur leurs risques pour notre santé

06

Médecine

- La toxine botulinique racontée par le docteur Laurent Tatu

08

Actualités MCF

- PSC : les questions que vous nous posez...
- Assemblée générale de juin 2025 : les statuts MCF évoluent...
- Le coin des juristes : la PSC (Protection Sociale Complémentaire) dans les textes officiels

12

Système de soins

- La ménopause, une nouvelle priorité de santé publique ?

14

Vie pratique

- Le passage à la retraite, un cap délicat !





Jean-Louis Bancel
Président

Le temps des preuves !



Cette rentrée d'automne 2025 a une tonalité particulière ! Rassurez-vous, je ne vais pas alimenter la machine à commentaires concernant la situation sociale, économique de notre pays, même si ce sujet est particulièrement important pour nous tous.

Je vais me concentrer sur chacun de vous, actif ou retraité, adhérent de fraîche ou de longue date à la MCF. En effet pour bon nombre d'entre vous, cette période sera différente des autres années car vous aurez, bon gré, mal gré, à vous reposer la question de votre adhésion à notre Mutuelle, l'autre mutuelle, celle de la solidarité choisie.

Vous l'avez compris, je vais évoquer l'impact pour chacun d'entre vous de la Protection Sociale Complémentaire (PSC) mise en place par le gouvernement. Ce processus est en train de s'achever et nous passons du temps des arguments généraux, que l'on soit pour ou contre, à celui des conséquences, voulues ou non, pour chacun d'entre vous. Jusqu'à présent le sujet a été traité dans l'abstraction de sa généralité par d'autres que vous (Direction des Ressources Humaines, syndicats, consultants, assureurs) tous animés par la volonté de faire votre bonheur malgré vous.

Aujourd'hui, pour les actifs, cette question vous concerne personnellement : à la demande de votre employeur, il vous faut répondre à des sollicitations. Mais comme la situation personnelle, professionnelle, de chacun ne correspond pas toujours aux cas-types qui ont été présentés, vous vous interrogez. Vous savez ce que vous allez perdre en quittant la MCF mais vous vous demandez ce qui vous attend ailleurs. Pour les retraités, des possibilités vous seront sans doute proposées, à vous de voir leur intérêt, en prestations et cotisations. Je rappelle que **la MCF, ayant fait le choix de la solidarité, ne pratique pas de tarification en fonction de l'âge.**

Pour vous aider à y voir clair, le plus simple c'est de contacter la MCF. Notre équipe vous aidera à comprendre et donc à décider.

Rassurez-vous, même si vous aviez intérêt à adhérer à une autre couverture que celle de la MCF, par fidélité nous ne vous laissons pas tomber !

Pour ceux d'entre vous qui avez été adhérent depuis au moins deux ans, nous proposons la mise en suspension de vos garanties, ceci vous permettra de revenir à la MCF quoiqu'il arrive du côté de la PSC.

Pour ceux qui sont conduits à devoir ne plus avoir de garanties assuranciellles à la Mutuelle, nous proposons de rester comme membre honoraire (sans cotisation à payer), ce qui vous permettra de revenir plus tard sans difficulté, par exemple lors de changements professionnels ou lors du départ en retraite.

Comme évoqué au début, cet automne sera le temps d'épreuve, pour les opérateurs de la PSC et pour la MCF, le temps des preuves de notre engagement de mutuelle solidaire et loyale à ses adhérents.

Plus que jamais, **MCF ouverte à tous les agents publics, est en capacité de répondre à vos attentes** avec un accueil téléphonique et des conseillers prêts à résoudre vos demandes.

Pour tout renseignement sur nos prestations et services, l'un de nos conseillers est à votre écoute au 01 41 74 31 00, du lundi au vendredi de 9h à 16h ou par courriel : mcf@mutuellemcf.fr

Jean-Louis BANCEL



COMMENT PARLER D'ALCOOL avec son enfant ?

Il n'est pas toujours facile d'aborder la question de l'alcool avec son enfant. Guylaine Benech, formatrice en santé publique, livre des clés pour entamer une prévention positive, et ce bien avant la première gorgée.



Si la consommation d'alcool recule globalement chez les jeunes Français, les ivresses ponctuelles, elles, se banalisent : 36 % des 17 ans s'enivrent massivement au moins une fois par mois. Par ailleurs, un mineur de 13 ans sur deux a déjà bu de l'alcool. Alors comment prévenir ce phénomène ? Pour Guylaine Benech, formatrice en santé publique et auteure d'un ouvrage sur le sujet¹, il est essentiel de parler d'alcool dès le plus jeune âge. « *Le cerveau d'un adolescent est en développement jusqu'à 25 ans, rappelle-t-elle. Retarder la première gorgée, c'est le protéger* ».

Eduquer dès l'enfance...

La spécialiste recommande ainsi d'adapter son discours à la maturité de l'enfant. « *Dès 3 ou 4 ans, les enfants observent les comportements des adultes face à l'alcool, constate-t-elle. Ce breuvage est banalisé, et pourtant, il reste dangereux. Il est*

responsable de 110 morts par jour en France. Il ne faut donc pas hésiter à parler des risques très tôt ».

Au-delà des mots, l'exemple parental est déterminant. « *Ne pas boire au volant, proposer des boissons sans alcool en soirée, se lancer dans le "Dry January", sont autant d'initiatives que les enfants remarquent et qui portent leurs fruits en grandissant* », précise Guylaine Benech.

Dialoguer fréquemment avec son adolescent !

Plus que les campagnes de prévention ponctuelles, l'auteure défend une pédagogie continue, faite de petites conversations au quotidien. « *Le discours doit être répété pour être efficace, estime-t-elle. Pour faciliter le dialogue, on peut s'intéresser à ce que son ado aime et utiliser un film, une série ou une chanson pour parler d'alcool avec lui* ».

Ces échanges sont également bénéfiques pour l'éducation dans sa globalité. « *Prévenir contre l'alcool, c'est aussi apprendre à son enfant à dire non, à gérer ses émotions, et établir une relation de confiance avec lui, pointe la consultante. Tout cela constitue des facteurs de protection* ».

Livrer des consignes claires...

Pour Guylaine Benech, la prévention ne se résume pas à interdire. Mieux vaut fournir au jeune adulte, s'il est en âge de boire, des repères concrets : « *Au lieu de lui dire : – Ne bois pas trop –, conseillez-lui plutôt de se fixer un nombre de verres, c'est moins abstrait* ». Elle préconise aussi d'expliquer les ravages de l'alcool sur la santé. Enfin, elle recommande de lui donner des astuces pour qu'il sache

réagir en cas de danger : « *Le jeune doit savoir quoi faire si, par exemple, un ami fait un coma éthylique, illustre-t-elle. Agir peut sauver des vies* ».

Malgré l'engagement du parent à retarder la première gorgée, comment réagir si son adolescent boit ? « *On situe à 15 ans l'âge moyen de la première cuite, indique la consultante. Quand cela se produit, certains parents banalisent, d'autres dramatisent. Là encore, le mieux est d'ouvrir un dialogue et l'écouter en laissant l'ado décrire les faits, exprimer ses émotions* ». Il est aussi primordial qu'il sache que s'il s'est mis en danger, il peut, quoi qu'il arrive, compter sur ses parents.

Vers une société plus protectrice

Face aux ravages de l'alcool, Guylaine Benech plaide pour la mise en œuvre d'une vraie politique publique. Elle considère notamment qu'il faut interdire les publicités devant les établissements scolaires et aspire à une meilleure formation des professionnels de santé. « *La prévention sur l'alcool est l'affaire de tous, conclut-elle. Il s'agit d'un enjeu de santé publique* ». ■

Constance Périn

¹ *Sa première cuite, manuel de prévention positive autour de l'alcool*, Guylaine Benech, Publishroom, 354 pages, 22 €





ÉDULCORANTS : démêler le vrai du faux sur leurs risques pour notre santé...

Les boissons *light*, les chewing-gums sans sucre, les yaourts allégés... tous contiennent des édulcorants et peuvent donner l'impression d'une alternative saine, sans calories. Mais aspartame, acésulfame K ou sucralose (pour citer les additifs alimentaires les plus utilisés par les industriels) devraient être consommés avec modération. Décryptage.

Le pouvoir sucrant des édulcorants est bien supérieur à celui du sucre...

✓ VRAI Pour la plupart. Les édulcorants dits "intenses" ont un pouvoir sucrant bien supérieur au sucre : jusqu'à 200 fois plus élevé pour l'aspartame ou l'acésulfame K, 600 pour le sucralose... « Cela permet d'en mettre très peu, explique Mélanie Deschasaux-Tanguy, membre de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle à l'Inserm (CRESS-EREN). Mais il existe une autre catégorie : les édulcorants « de charge » (isomalt, maltitol, sorbitol, etc.), dont le pouvoir sucrant est moindre – équivalent ou légèrement supérieur à celui du sucre – ».

Ils permettent de perdre du poids...

✗ FAUX L'Organisation mondiale de la santé (OMS), tout comme l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), ne recommande pas une consommation d'édulcorants dans l'objectif de perdre des kilos. « Certaines études d'observation montrent que l'utilisation d'édulcorants intenses est paradoxalement associée à un gain de poids, sans que la causalité de cette association n'ait été établie », précise l'Anses¹. Certes, le remplacement du



sucré par de l'aspartame, notamment dans les boissons, réduit l'apport de calories. Mais le consommateur « ne se déshabituera pas au goût sucré et peut en consommer par ailleurs », regrette Mélanie Deschasaux-Tanguy.

Tous les édulcorants sont-ils artificiels ?

✗ FAUX Certains sont naturels, comme l'extrait de stévia ou le xylitol. Mais, tout comme les édulcorants artificiels, leur consommation doit rester occasionnelle. Le mécanisme visant à tromper le goût sucré reste le même.

Les édulcorants sont-ils dangereux ?

PROBABLEMENT Mélanie Deschasaux-Tanguy nuance : « Ce n'est pas complètement tranché » ! L'étude NutriNet-Santé, à laquelle la chercheuse a contribué, avec environ 104 000 adultes participants, suggère une association entre la consommation d'édulcorants et un risque accru de maladies cardiovasculaires, de cancers, ainsi que de diabète de type 2. « On observe des effets à des doses qui sont très en dessous de ce qu'on appelle la "dose journalière admissible", fixée à partir d'expertises toxicologiques. C'est la répétition de

l'exposition aux édulcorants qui pose problème ». L'OMS fixe la limite journalière à 40 mg par kilogramme de poids corporel, pour l'aspartame. Le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) a, quant à lui, classé cet édulcorant comme "peut-être cancérigène pour l'homme".

Sont-ils utiles pour les diabétiques ?

PROBABLEMENT PAS Même pour la population diabétique, les édulcorants ne sont pas indispensables. « La bonne idée, c'est de réduire la consommation de produits sucrés, reprend la chercheuse. Si l'on souhaite un yaourt aux fruits, mieux vaut prendre un yaourt nature et ajouter des fruits coupés, plutôt que d'opter pour un produit aromatisé light ».

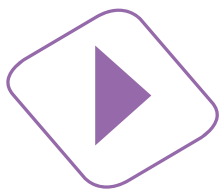
Les édulcorants sont-ils mauvais pour le microbiote intestinal ?

✓ VRAI Comme le souligne une revue de la littérature scientifique effectuée par deux chercheurs de l'United International College de Zhuhai (Chine), publiée en janvier 2025 dans *Journal of the Science of Food and Agriculture*², différentes études ont montré une altération du microbiote due à la consommation d'édulcorants. Les doses acceptables, les mécanismes et les enjeux à long terme ne sont pas encore bien définis et nécessitent de nouvelles recherches. ■

Clémentine Delignières

¹ Évaluation des bénéfices et des risques nutritionnels des édulcorants intenses, avis de l'Anses, janvier 2015

² « A critical review on effects of artificial sweeteners on gut microbiota and gastrointestinal health », Sun Y., Xu B., *Journal of the Science of Food and Agriculture*, janvier 2025



LA TOXINE BOTULINIQUE racontée p

Dans *Une brève histoire de la toxine botulinique*¹, Laurent Tatu, neurologue au CHU de Besançon, retrace l'étonnant parcours de cette substance mortelle issue d'une bactérie, désormais utilisée pour traiter des maladies neurologiques. Il a répondu à nos questions.

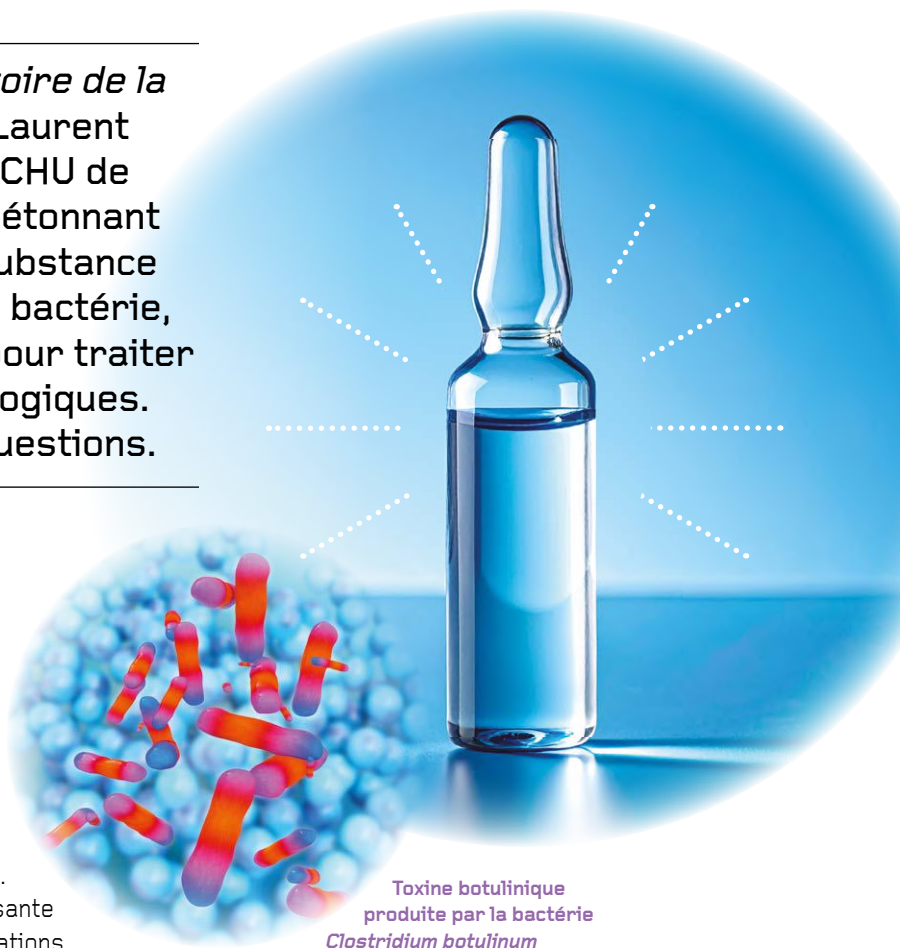
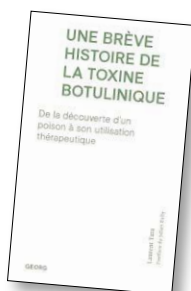


Laurent Tatu,
neurologue

Qu'est-ce que la toxine botulinique ?

La toxine botulinique est une neurotoxine produite par la bactérie *Clostridium botulinum*. Celle-ci est à l'origine du botulisme, une maladie infectieuse grave liée à la consommation d'aliments mal conservés. C'est la neurotoxine la plus puissante qui existe. Elle donne des intoxications alimentaires et neurologiques graves, voire gravissimes. Cette toxine bloque la jonction neuromusculaire au niveau de la plaque motrice. Si cela survient entre le nerf phrénique commandant la respiration et le muscle diaphragme thoraco-abdominal qui permet de respirer, les conséquences sont dramatiques. Ces cas de botulisme alimentaire sont assez rares aujourd'hui car les conditions de conservation des aliments se sont améliorées.

¹ *Une brève histoire de la toxine botulinique*, de Laurent Tatu, éditions Georg, 123 pages, 10 €



Toxine botulinique
produite par la bactérie
Clostridium botulinum

Quand a-t-on découvert que cette toxine botulinique avait des vertus thérapeutiques ?

Le point de départ de l'utilisation thérapeutique de la toxine botulinique est la Seconde Guerre mondiale. Durant le conflit, des recherches ont été menées pour essayer d'utiliser de manière malveillante cette toxine comme arme bio-bactériologique. Ces travaux ont montré que, même si cette toxine était la plus puissante des neurotoxines connues, c'était la plus mauvaise des armes bactériologiques. En revanche, les recherches à visée militaire menées en Angleterre et aux États-Unis ont permis de savoir manipuler la toxine botulinique, de la concentrer, de la purifier et de savoir la conserver. La découverte du mécanisme d'ac-

Par le docteur Laurent Tatu

tion de la toxine –au niveau de la jonction entre le nerf et le muscle– au cours des années 1950 va donner l'idée à des scientifiques qui travaillent sur des animaux d'injecter cette toxine afin de paralyser certains muscles oculo-moteurs pour soigner le strabisme. Les travaux sur le singe puis chez l'homme, menés par l'ophtalmologiste américain Alan Scott, ont montré que cela fonctionnait plutôt bien. C'est à partir de cette première indication dans les paralysies oculo-motrices, devenue depuis presque obsolète, que d'autres usages thérapeutiques se sont développés.

Quelles sont les autres indications médicales ?

Lorsqu'il y a des mouvements musculaires anormaux, trop nombreux, désordonnés, on peut les calmer en injectant de la toxine botulinique dans le muscle concerné afin de le paralyser. C'est pour cela que la toxine botulinique est beaucoup utilisée dans les mouvements anormaux, la spasticité qui s'installe après un accident vasculaire cérébral, les crampes de l'écrivain, du musicien. L'action de la toxine est transitoire et nécessite de renouveler régulièrement les injections.



Traitement contre les crampes

D'autres indications sont apparues au fil du temps, par exemple en ce qui concerne les excès pathologiques de sudation (hyperhidrose) liés à certaines maladies du système nerveux, les excès de salivation que l'on voit dans de nombreuses maladies neurologiques, la migraine en essayant d'agir sur les terminaisons nerveuses qui entourent le crâne, l'hyperactivité vésicale en faisant des injections à l'intérieur même de la ves-

sie par voie endoscopique. Toutes ces indications thérapeutiques sont, à mes yeux, le vrai intérêt de la toxine botulinique. En Europe, trois toxines botuliniques sont actuellement commercialisées, chacune avec des autorisations de mise sur le marché (AMM) spécifiques. Malheureusement, on parle souvent uniquement de son usage esthétique, non médical, contre les rides. Or, entre des mains non expertes, cela peut entraîner des effets indésirables, parfois graves. ■

Anne-Sophie Glover-Bondeau



Quelles sont les pistes de recherche dans d'autres utilisations thérapeutiques ?

Il existe de nombreuses pistes d'utilisations de la toxine botulinique dans d'autres indications, par exemple les complications cutanées post-chirurgie de la parotide (syndrome de Frey), le bruxisme (fait de grincer des dents), les douleurs des articulations temporo-mandibulaires en l'injectant dans les muscles qui mobilisent l'articulation. Le problème, c'est que pour obtenir une AMM dans ces indications, le processus nécessite des essais cliniques sur un nombre significatif de patients. Or, dans ces cas très ciblés, les effectifs sont souvent trop faibles pour justifier le lancement de telles études par les laboratoires.



Traitement contre le bruxisme



PSC : LES QUESTIONS QUE VOUS N



Mon employeur met en place une couverture santé obligatoire : que dois-je faire ?

Envoyez-nous un e-mail pour nous le signaler et nous donner la date d'effet de votre résiliation. Idéalement il nous faudrait un justificatif (un document de votre employeur), mais comme la MCF sait que la PSC se met en place dans les ministères, elle est tolérante sur ce point. Cependant il nous faut un écrit, e-mail ou courrier postal pour demander votre résiliation.



Puisque c'est obligatoire, pourquoi dois-je vous envoyer un e-mail ou un courrier ? Vous pourriez me résilier d'office, non ?

Non. Obligatoire ne signifie pas automatique. Il s'agit d'un contrat signé entre vous et nous, nous ne pouvons y mettre fin sans une demande de votre part. Nous ne pouvons pas connaître votre situation précise, vous avez peut-être une dispense. Il faut également nous indiquer ce que deviennent les autres garanties et le cas échéant, si les personnes majeures rattachées à votre contrat souhaitent adhérer à la MCF en leur nom propre.



Est-ce que je pourrais garder ma garantie santé à la MCF malgré tout, en complément du contrat obligatoire de mon employeur ?

Oui, c'est techniquement possible, mais nous vous le déconseillons : nos garanties sont tarifées pour intervenir tout de suite après le régime obligatoire (Sécurité sociale, MSA, MGEN, etc). Les utiliser en surcomplémentaire revient à payer le prix d'une complémentaire pour des remboursements rares, uniquement lors de dépassements d'honoraires non pris en charge par votre couverture complémentaire PSC. Ce serait inutilement onéreux : autant payer directement les dépassements d'honoraires. (Mais si vous insistez, nous accèderons à votre demande.)



Puis-je ne résilier que la santé et garder mes autres contrats à la MCF ?

Bien sûr. Nous serions ravis de vous conserver en tant que membre participant. C'est l'un des points à préciser dans votre e-mail de résiliation : voulez-vous tout résilier ou uniquement la partie santé ?



Pour l'instant, mon ministère n'a pas encore mis en place la couverture prévoyance. Puis-je conserver ma PR (perte de rémunération : incapacité + invalidité) et la résilier plus tard ?

Bien sûr. Pour information, il est fort probable que la couverture prévoyance facultative de votre ministère soit beaucoup plus onéreuse que la couverture de la MCF. Cela est dû au fonctionnement même de l'assurance : quand une garantie est facultative, elle attire plutôt les personnes qui anticipent qu'elles vont en avoir besoin (tendance que les assureurs appellent « antisélection »). Pour couvrir ce risque supplémentaire, la cotisation est plus élevée.

Cela explique aussi pourquoi la MCF avait choisi de coupler obligatoirement la perte de rémunération (PR : incapacité + invalidité) à la garantie « frais de maladie ». Ainsi elle évitait l'antisélection et permettait de répartir le risque sur une base plus large et non biaisée d'adhérents. C'est la même démarche qui est appliquée pour la garantie dépendance, obligatoirement couplée à la garantie « frais de maladie » à la retraite : cela permet d'avoir une cotisation minimale supportée par tous.

Au niveau national, c'est la démarche du régime obligatoire : en rendant l'affiliation obligatoire pour tous, l'État organise la mutualisation entre les personnes en bonne santé et les malades chroniques. Si seules les personnes malades ou celles qui craindraient de le devenir cotisaient, il serait impossible d'avoir une Sécurité sociale.



VOUS POSEZ...



Justement, j'avais résilié la perte de rémunération de la MCF dans l'attente de la proposition de mon ministère, et je suis très déçu par les tarifs proposés. Puis-je reprendre mon contrat PR à la MCF ?

Oui. Faites-nous une demande, nous vous enverrons un bulletin d'affiliation. Précisez la date de prise d'effet que vous souhaitez : toujours le premier jour d'un mois dans le futur (pas d'effet « rétroactif » : pas de prise d'effet dans le passé, c'est encore un grand principe de l'assurance).



Je suis au ministère des Finances : je suis obligé de résilier la prévoyance et la santé. Est-ce automatique ou dois-je vous contacter ?

C'est obligatoire, mais pas automatique : il faut nous écrire (mail ou courrier postal) pour nous demander la résiliation des garanties santé et Perte de Rémunération « classique » (incapacité + invalidité) que distribue la MCF.

Si vous le préférez, vous pouvez utiliser l'outil mis à votre disposition par Alan. Cet outil nous prévient de votre demande de résiliation et nous envoie votre lettre.

Pourquoi nous faut-il un écrit ? Nous avons signé un contrat ensemble, nous ne pouvons y mettre fin sans une demande de votre part. Nous ne pouvons pas connaître votre situation précise, vous avez peut-être une dispense.

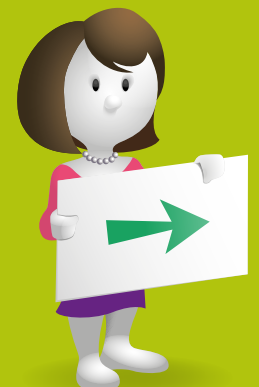
Il faut également nous indiquer ce que deviennent les autres garanties et le cas échéant, si les personnes majeures rattachées à votre contrat souhaitent adhérer en leur nom propre.

Attention : par défaut, si vous n'indiquez rien, les autres contrats en prévoyance ou assurance immobilière restent en cours : capital décès, frais d'obsèques, dépendance, prêt immobilier, caution. Le ministère a créé une certaine confusion en indiquant le contraire. Si vous souhaitez résilier toutes les garanties MCF, précisez-le.



J'ai entendu parler d'une nouvelle garantie pour les agents de Bercy : de quoi s'agit-il ?

Il s'agit d'une garantie destinée à compléter le socle prévu par les accords interministériels. Le contrat socle en prévoyance ne couvre pas la première année de maladie (dite « CMO », congé de maladie ordinaire). **La MCF a conçu spécialement pour vous une garantie « Perte de rémunération complémentaire » qui vient en complément du socle.** Elle remplace l'option 2 proposée par la GMF. Elle couvre mieux (elle rétablit 100 % de votre rémunération tout compris la première année de maladie, puis complète l'indemnisation du socle à hauteur de 90 % de votre rémunération les années 2 et 3 d'un arrêt maladie et 80 % les années 4 et 5, sans faire de différence entre votre TIB, vos primes, vos heures supplémentaires ou tout autre élément de rémunération : tout est pris en compte) pour une cotisation moins élevée. Si vous aviez souscrit un contrat à la PR classique, il n'y aura pas de délai de carence lors de l'adhésion à cette nouvelle garantie.





Dans votre réponse à la première question, vous avez évoqué des dispenses : y ai-je droit ?

Seul votre employeur peut vous accorder une dispense (ou les organismes choisis par lui s'ils ont eu une délégation de sa part). Si vous êtes contractuel de la fonction publique et que votre contrat dure moins d'un an, vous êtes éligible à une dispense. C'est le cas également pour les personnes qui partent à la retraite en 2026. Sur ce sujet la MCF n'est PAS décisionnaire. Elle ne peut que vous fournir une attestation de couverture au cas où votre employeur vous en demande une.



Je suis un peu perdu. Je change de ministère et je ne sais pas de qui je vais dépendre.

Il nous est difficile de répondre dans ces cas particuliers car nous ne savons pas ce que les ministères ont prévu entre eux.

Quoi qu'il arrive, il est possible d'attendre. Quand vous saurez qui vous couvre et pour quelles garanties, la MCF résiliera les garanties en doublon sur simple demande avec justificatif. Nous rembourserons les cotisations concernées.



Le ministère, et surtout l'assureur ou la mutuelle choisis par lui, insiste pour que nous prenions nos décisions avant le 31 octobre. Que se passera-t-il si je ne le fais pas à temps ?

Le pire qui puisse vous arriver est d'avoir des garanties en doublon. Dès que vous vous en apercevrez, prévenez-nous : nous résilierons les garanties que vous souhaitez avec effet rétroactif à la date d'entrée en vigueur de la couverture obligatoire et nous vous rembourserons le trop perçu.

À partir du 1^{er} janvier 2026, vérifiez votre compte ameli (ameli.fr) : dans la rubrique « Mes informations/organisme complémentaire » c'est l'organisme de votre employeur qui doit apparaître.



Je suis actuellement en arrêt maladie et indemnisé par la MCF dans le cadre d'un CMO (Congé Maladie Ordinaire), CLM (Congé Longue Maladie) ou CLD (Congé Longue Durée). Que va-t-il se passer pour moi ?

La MCF va continuer à vous indemniser pour l'arrêt maladie en cours. Pour simplifier votre situation, nous vous suggérons de demander à votre RH une dispense d'affiliation au contrat GMF.

Si cette dispense est acceptée, votre situation sera identique à celle d'aujourd'hui.

Si la dispense est refusée, vous serez couvert par le socle du contrat GMF. Nous vous proposons d'adhérer à la PR complémentaire mise en place pour vous couvrir la première année en cas d'un arrêt pour une autre maladie ou un autre motif. Cette garantie s'ajoutera à l'indemnisation prévue par le socle de la GMF. Elle remplacera l'option 2 proposée par la GMF.



Je suis obligé de résilier mes garanties santé (et PR pour Bercy) : pourrais-je revenir à la MCF une fois à la retraite ?

Bien sûr. Les précédents statuts le prévoyaient déjà. Avec l'évolution votée en juin 2025, l'article 6 le prévoit explicitement : « Peuvent adhérer à la Mutuelle en tant que membre participant [...] toute personne physique ayant été membre participant ou ayant droit de la mutuelle à condition de ne pas avoir été radié pour non-paiement ».

Pour bénéficier d'un tarif préférentiel, contactez-nous dans les cinq ans de votre départ à la retraite.

Entre-temps, vous conservez le statut de « membre honoraire » qui vous permet de recevoir la revue et de bénéficier de la caution via MFPrécaution et des taux de l'assurance de prêt immobilier proposé par Mutlog.



D'autres questions ? N'hésitez pas à contacter nos conseillers



au 01 41 74 31 00 du lundi au vendredi, de 9h à 16h



à mcf@mutuellemcf.fr



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE JUIN 2025 : LES STATUTS MCF ÉVOLUENT...

Depuis 1943 (deux ans avant la Sécurité sociale !), la MCF couvre les agents du ministère des Finances.

Elle a progressivement ouvert son champ aux agents de toute la fonction publique.

Confrontée aujourd'hui à la PSC et l'effritement du nombre de ses adhérents actifs, la MCF a fait évoluer ses statuts.

Les grandes évolutions qui vous concernent sont :

- la possibilité de rester à la MCF en santé seule ou en prévoyance seule si votre employeur vous impose une couverture dans l'un ou l'autre de ces champs ;
- l'acquisition du statut de « membre honoraire » si vous n'avez plus de garanties à la MCF mais souhaitez conserver un lien avec la MCF (ce statut est acquis par défaut. Si vous ne le souhaitez pas, il faut nous en faire part) ;
- du fait de ce statut de membre honoraire découle la possibilité de réadhérer à tout moment si vous n'avez pas été radié pour non-paiement ;
- la possibilité pour les salariés de l'ESS (Économie Sociale et Solidaire, autrement dit les associations, les coopératives et les mutuelles) d'adhérer à la MCF.

Enfin, la MCF a adapté ses statuts afin de pouvoir répondre à davantage d'appels d'offres de petites structures de la fonction publique.



LE COIN DES JURISTES



LA PSC (PROTECTION SOCIALE COMPLÉMENTAIRE) DANS LES TEXTES OFFICIELS

La protection sociale complémentaire consiste en une série de textes parus entre février 2021 et juin 2024. Elle met en place pour les agents publics une couverture obligatoire en santé et le plus souvent facultative en prévoyance. Cependant, le ministère de l'Économie et des Finances a rendu obligatoire cette dernière couverture.

Ces textes organisent une couverture minimale en instaurant des « paniers de soins » en santé et des niveaux de garanties en prévoyance strictement définis, communs à tous les employeurs publics. Chacun a pu ensuite définir des options facultatives.

Vous trouverez ces textes sur le site : legifrance.gouv.fr

En voici les références par ordre chronologique :

- **Ordonnance n° 2021-175 du 17 février 2021** relative à la protection sociale complémentaire dans la fonction publique ;
- **Accord interministériel du 26 janvier 2022** sur le volet santé ;
- **Décret n° 2022-633 du 22 avril 2022** relatif à la protection sociale complémentaire en matière de couverture des frais occasionnés par une maternité, une maladie ou un accident dans la fonction publique de l'État ;
- **Arrêté du 30 mai 2022** relatif à la Protection Sociale Complémentaire en matière de couverture des frais occasionnés par une maternité, une maladie ou un accident dans la fonction publique de l'État ;
- **Accord interministériel du 20 octobre 2023** sur le volet prévoyance ;
- **Décret n° 2024-555 du 17 juin 2024** relatif aux garanties en matière de risque décès des agents publics de l'État, des militaires et des ouvriers de l'État ;
- **Décret n° 2024-678 du 4 juillet 2024** relatif à la Protection Sociale Complémentaire des agents de la fonction publique de l'État tel que modifié par le décret n° 2025 466 du 27 mai 2025 relatif à l'adhésion obligatoire au contrat collectif de prévoyance dans la fonction publique de l'État.

Concernant le ministère de l'Économie et des Finances :

- **Accord du 21 juin 2024** relatif à la Protection Sociale Complémentaire en matière de couverture des frais occasionnés par une maternité, une maladie ou un accident et en matière de prévoyance (incapacité de travail, invalidité, décès) aux ministères Économiques et Financiers.





LA MÉNOPAUSE, une nouvelle priorité de santé publique ?

En France, la ménopause reste un sujet encore méconnu, malgré son impact significatif sur la vie des femmes. Améliorer l'information et offrir une prise en charge adaptée sont deux piliers essentiels pour faire changer les perceptions.

« Sortir d'un tabou, et construire collectivement des solutions concrètes » : telle est l'ambition du rapport rédigé par la députée du Loiret, Stéphanie Rist, avec l'appui de l'Inspection générale des affaires sociales (Igas). Celui-ci a été réalisé grâce à l'audition de 139 femmes et au recueil de 1 380 témoignages. Puis, ce document a été remis le 9 avril 2025 à Catherine Vautrin, ministre du Travail, de la Santé et des Solidarités, Yannick Neuder, ministre chargé de la Santé et de l'Accès aux soins et Aurore Bergé, ministre déléguée chargée de l'Égalité entre les femmes et les hommes et de la Lutte contre les discriminations.

La moitié des Françaises concernée...

La ménopause est la période de la vie d'une femme marquée par l'arrêt de l'ovulation et la disparition des règles. Elle survient généralement entre 45 et 55 ans. Le rapport Rist indique que la France compte 17,2 millions de femmes de plus de 45 ans concernées. Cela représente la moitié de la population féminine du pays. Preuve, s'il en est, de l'importance du sujet.

Un impact sur la qualité de vie et le travail !

Mais, traverser la ménopause n'est pas toujours une promenade de santé. Les bouffées de chaleur peuvent par exemple survenir à tout moment du jour ou de la nuit. Et une variété d'autres symptômes affecte à divers degrés le quotidien : troubles urinaires, cognitifs, du sommeil, de la libido et de l'humeur (perte d'attention, difficultés de concentration, irritabilité...), des douleurs articulaires, une prise de poids, etc. Ainsi, d'après le rapport, 87 % des femmes ressentent au moins un symptôme, et 20 à 25 % font face à des troubles sévères. De plus, 50 % des Françaises considèrent que la ménopause a des conséquences sur leur travail.

Trois axes à suivre...

Pour améliorer la situation, 25 recommandations « *concrètes, applicables et clé en main, qui, dans un horizon de deux ans, nous permettront enfin de trouver le chemin de l'action* » sont édictées dans le rapport. Elles s'articulent autour de trois axes : l'information, la prévention et l'écoute des femmes ;

l'accompagnement sanitaire global et adapté à chaque femme ; et la prise en compte de la ménopause au travail.

Une prise en compte par le gouvernement

À la suite de la présentation de ce document, les ministres ont annoncé les quatre « *priorités pour accompagner les femmes en prévention de la ménopause* » qu'ils ont retenues. Ils souhaitent tout d'abord mettre en place une consultation dédiée. Chaque femme devrait donc bénéficier d'un rendez-vous spécifique avec un professionnel de santé (médecin généraliste, gynécologue ou sage-femme).

Les ministres désirent ensuite renforcer l'information. Des programmes éducatifs, en lien avec l'Éducation nationale, et une campagne de communication grand public vont être organisés.

Le soutien à la recherche et la progression des connaissances médicales constituent leur troisième priorité. « *Le gouvernement s'engage à faire de la ménopause une thématique prioritaire dans les appels à projets de recherche pilotés par le ministère de la Santé* », indiquent-ils.

Enfin, concernant le monde du travail, le sujet de la ménopause devrait être intégré aux visites médicales de mi-carrière qui s'effectuent à l'âge de 45 ans. De plus, une étude commandée auprès de France Stratégie permettra de mieux estimer les conséquences sur l'activité professionnelle des femmes.

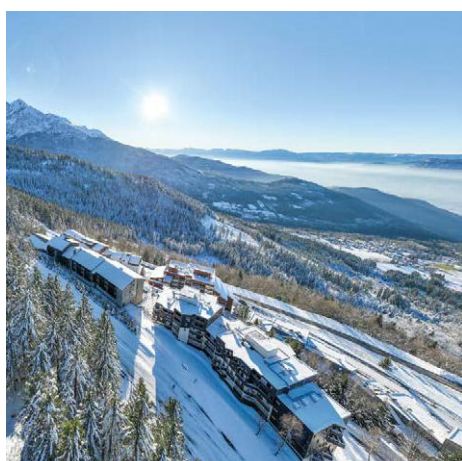
Ces mesures sont un premier pas vers une reconnaissance de la ménopause en tant que véritable enjeu de santé publique. ■

Léa Vandeputte





Cet hiver
glisse sans limite
ou découverte
de la région ?



Découvrez vite
NOS 20 DESTINATIONS POUR L'HIVER

 **04 87 75 00 50** ou  **reservation-partenaires.mileade.com**
Jusqu'à -10% sur votre séjour avec votre code partenaire **AVMCF**



LE PASSAGE À LA RETRAITE, un cap délicat !

Quitter la vie professionnelle pour partir à la retraite est souvent un moment très attendu : il symbolise le repos bien mérité après des décennies de labeur. Mais si on gagne du temps pour soi, on perd aussi un cadre, des repères et, parfois, sa place dans la société. Comment apprivoiser ce moment charnière et trouver un nouvel équilibre ?

Prendre une dernière fois la route jusqu'à son lieu de travail. Ranger une dernière fois son bureau. Goûter une dernière fois aux plats de la cantine d'entreprise. Et puis, saluer une dernière fois ses collègues, peut-être organiser un pot de départ, rendre son badge et quitter l'immeuble pour ne plus y revenir. Car enfin, après quarante années de travail, c'est l'heure de la retraite : le début de la liberté pour certains.

Mais passé l'euphorie des premières semaines de retraite, elle cède souvent la place à des questions plus profondes. Que faire de mes journées ? À quoi je sers ? Comment rester utile ? Car quitter le monde du travail revient aussi à rompre avec une routine bien ancrée, parfois même une identité, dans un monde où l'on se définit généralement par sa profession. Oui, le blues de la retraite existe. Et reconnaître ces émotions permet déjà de mieux les traverser.

Trouver de nouveaux repères même à la retraite

Pour retrouver sa routine, il est bon de se donner quelques mois d'ajustement, sans chercher la performance à tout prix. Par exemple, commencer au plus simple : adopter des heures de lever régulières, partager des repas, ou bloquer des créneaux dédiés



à l'activité physique, comme la marche ou vélo du quotidien. Les bénéfices d'une petite routine sont autant physiques que mentaux.

Pour aller plus loin, il est recommandé pour les seniors de pratiquer chaque jour une activité physique modérée (ne provoquant pas d'essoufflement) pendant 30 minutes, ou une activité physique élevée (responsable d'essoufflement) d'une durée de 15 minutes minimum. Ces recommandations ont fait leurs preuves : elles sont associées à un meilleur moral, à une prévention des chutes et à un maintien de l'autonomie. Des étirements comme le yoga favorisent également la mobilité des articulations.

Garder le contact

Contre la rumination et l'ennui, le lien avec son entourage est un antidote puissant ! Une fois les repères quotidiens retrouvés, il est possible d'aller plus loin et de rejoindre un club (desin, écriture, danse, aquabike, randonnée...), une université du temps libre (proposant des conférences ou ateliers pour tous les âges), ou encore reprendre une activité culturelle

ou associative. Ces échanges, qu'ils soient avec des personnes du même âge ou plus jeunes, nourrissent la curiosité et entretiennent la vitalité. C'est le meilleur moyen de retrouver un élan et de maintenir un sentiment d'utilité. Ces activités peuvent aussi stimuler la mémoire ! En plus de cela, des plateformes publiques comme **France Bénévolat** ou **JeVeuxAider.gouv.fr** permettent de trouver des missions de bénévolat proches de chez soi, ponctuelles ou régulières.

Quand demander de l'aide ?

Si la tristesse dure, si le sommeil se dégrade, si les activités autrefois plaisantes perdent leur attrait, le premier réflexe est d'en parler à son médecin traitant : il pourra évaluer la situation et orienter vers un soutien psychologique si besoin. À savoir qu'il existe aussi le dispositif *Mon bilan prévention*, pris en charge à 100 % pour certaines tranches d'âges, qui offre un temps d'échange structuré sur les habitudes de vie, les dépistages, le sommeil, l'alimentation ou le bien-être psychologique. ■

Justine Ferrari



**Une équipe dynamique et passionnée pour vous
accueillir et vous proposer :**

**le meilleur de l'actualité culturelle
avec plus de 80 000 ouvrages à emprunter**

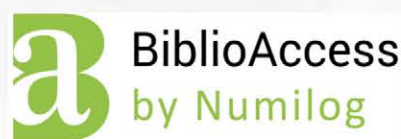
livres, BD, DVD, CD, des jeux de société et des jeux vidéo

+ des animations tout au long de l'année
concerts, dédicaces, expositions, billetterie

+ une offre numérique :
MEDIATHEQUE **près de 10 000 films**
NUMERIQUE *jusqu'à 8 films à visionner par mois*



de la musique en ligne
*sur tout support en illimité
et hors connexion, le tout sans publicité*



des livres audio et numériques
en illimité jusqu'à 3 prêts simultanés

Toutes nos prestations pour

30 € / an

(soit 2,50 € / mois)

*(et 40 € / an pour les personnes extérieures
aux Ministères économiques et financiers)*

Adhérez sur place ou en ligne :
www.laplacedesarts.fr



Suivez-nous sur





AVEC LE PER PRÉFON-RETRAITE, FAITES LE CHOIX DE LA SÉCURITÉ

LE PER PRÉFON-RETRAITE⁽¹⁾ VOUS GARANTIT :

- ☒ Une sécurité absolue⁽²⁾ sans renoncer au rendement⁽³⁾ pour votre épargne retraite.
- ☒ Des frais parmi les plus bas du marché⁽⁴⁾.



**PER PRÉFON
RETRAITE**

**POUR PLUS
D'INFORMATIONS,
CONTACTEZ-NOUS**

3025

**Service & appel
gratuits**

du lundi au vendredi de 9h à 18h



(1) Le régime Préfon-Retraite est un contrat d'assurance de groupe, régime régi par les articles L.441- 1 et suivants du Code des assurances dont l'objet est l'acquisition et la jouissance de droits viagers personnels ou le versement d'un capital, payable aux affiliés (dispositif éligible au PER). Il est souscrit par la Caisse nationale de prévoyance de la fonction publique (Préfon) association régie par la loi du 1er juillet 1901 ayant son siège social au 12 bis rue de Courcelles, 75008 Paris. L'objet social de l'association est d'offrir aux fonctionnaires et assimilés des régimes de prévoyance complémentaire, notamment en matière de retraite ; d'assurer la représentation des affiliés auprès des pouvoirs publics et des gestionnaires des régimes créés ; de veiller au respect des valeurs des organisations syndicales fondatrices de solidarité, de progrès social et d'égalité dans la gestion des fonds collectés par les régimes créés, notamment par le choix d'investissements socialement responsables. Il est distribué par la S.A.S Préfon-Distribution au capital social de 200 000 € entièrement libéré. 794 053 629 R.C.S. Paris immatriculée à l'ORIAS sous le n° 13008416 et ayant son siège social au 12 bis rue de Courcelles, 75008 Paris. Préfon Distribution propose aux agents publics, anciens agents publics et à leurs conjoints le régime de retraite Préfon-Retraite particulièrement conçu pour répondre à leurs attentes et spécificités. Il est souscrit auprès de CNP Retraite, Fonds de retraite professionnelle supplémentaire régi par le code des assurances, ayant son siège social : 4 promenades Coeur de Ville - 92130 Issy-les-Moulineaux, 892 347 501 RCS Nanterre, S.A au capital de 50 039 269 euros entièrement libéré, IDU EMP FR231782_01ZWUC. CNP Retraite est réassurée pour le régime Préfon-Retraite par Axa et Allianz. (2) Pour chaque euro versé, vous connaissez le montant de la rente acquise à 60 ans, celle-ci ne peut pas baisser. (3) Le rendement du fonds Préfon-Retraite a été de +3% au 31/12/2024. (4) Aucun frais sur les rentes, 2.05% de frais sur versement, frais sur encours plafonnés à 0.60%.