



REVUE DE LA MUTUELLE CENTRALE DES FINANCES

Avril 2026 - N° 216

L'OPTIMISME DANS L'ACTION, NOTRE FORCE !

>P3

**NOUS DÉFENDONS
LES INTÉRÊTS DE
TOUS NOS ADHÉRENTS !**

ISSN 1141 - 4685 Prix 1,14 €



VOTRE ESPACE ADHÉRENT ?

L'inscription mode
d'emploi...

> P8



ESPRIT RETRAITE...

Des conseils,
un accompagnement ?

>P10



REVUE DE LA MUTUELLE CENTRALE DES FINANCES

04

Médecine

- Opération chirurgicale : le rôle clé du patient !

05

Nutrition

- Oméga : comment équilibrer ses apports ?

06

Prévention

- Suées nocturnes : quand elles viennent gâcher le sommeil...
- Personnes cyclothymiques : comment les aider ?

08

Actualités MCF

- L'espace adhérents « nouvelle formule » a fêté ses deux ans !
- La formation *Esprit Retraite*, pour vous accompagner...
- Pour de meilleurs remboursements, respectez le parcours de soins...
- Je suis en ALD donc remboursé à 100 %. Ai-je vraiment besoin d'une mutuelle ?

12

Environnement

- Plantes dépolluantes : que dit la science ?

14

Santé

- Cancer du poumon : vers un dépistage généralisé ?
- Prenez soin de la santé de vos yeux





Jean-Louis Bancel
Président

Qui a les moyens d'être imprévoyant ?

Depuis le 1^{er} mars, le forfait hospitalier, participation du patient aux frais liés à son hospitalisation, est passé à 23 €/jour¹. Cette hausse de plus de 17 %, devrait être suivie, au 1^{er} avril, par la fixation à 32 € (+ 33 %) de la participation forfaitaire pour les actes médicaux lourds ou coûteux². Cette série de hausses devrait, d'après les Pouvoirs Publics, « réduire le trou de la Sécurité sociale » d'environ 450 millions d'euros en année pleine.

Les promoteurs de ces mesures les justifient en rappelant qu'en France le niveau des « restes à charge » assumé par les ménages est un des plus faibles des pays développés³, s'élevant à 9 % du total des dépenses de santé. La Sécurité sociale en assume 85 % et les complémentaires 6 %.

À cela s'ajoute l'argument que la France, avec la prise en charge à 100 % des Affections de Longue Durée (ALD) par la Sécurité sociale, assure une large mutualisation des dépenses de santé⁴. Toutefois une étude récente⁵ montre, qu'en dépit du caractère couvrant du dispositif ALD, du fait de la non prise en charge par la Sécurité sociale du forfait hospitalier et des dépassements d'honoraires, les personnes en ALD ont un « reste à charge » annuel moyen de 1 058 €, 83 % plus élevé que celui des autres assurés sociaux.

Nous pouvons considérer comme naturel de vivre dans un pays où la Sécurité sociale assume un socle élevé de prise en charge. Il ne s'agit pas de contester ces données statistiques globales, mais les données rappelées ci-dessus montrent qu'elles estompent la réalité vécue par chacun.

Examinées à l'échelon individuel, ces moyennes escamotent des situations très contrastées, suivant l'âge, l'état de santé et de revenu. Chacun pressent que, sauf situation de fortune exceptionnelle, peu de personnes ont la capacité d'assumer par elles-mêmes la totalité des « restes à charge ». Pour éviter de se trouver, « comme la cigale, fort dépourvue » lorsque l'hospitalisation ou les soins lourds surviennent, chacun perçoit

l'utilité d'être prévoyant, en souscrivant une assurance complémentaire. Pour autant, ceci peut ne pas suffire pour réduire les écarts résultant des mauvais hasards de la vie.

C'est ici où « rationalité » et « solidarité » peuvent et doivent se combiner. Certains assurés ne réalisent pas que lorsque leur assureur complémentaire calcule ses tarifs en fonction de l'âge, il évite d'assumer la croissance du risque de morbidité avec l'âge, en faisant payer à chacun suivant son risque. Comme si on choisissait d'avoir une maladie classée en ALD !

À la MCF nous sommes convaincus que « rationalité » et « solidarité » ne sont pas antinomiques. **C'est pour cela que nous n'appliquons pas à nos couvertures santé une tarification à l'âge mais en prenant en compte les revenus⁶.**

Ce dispositif de solidarité présente pour chacun une grande prévisibilité en fonction de ses anticipations de revenu. Cette situation est particulièrement importante pour les retraités ou futurs retraités qui savent à quoi s'en tenir sur l'évolution de leurs cotisations tandis que chez les assureurs qui tarifient à l'âge, ils sont certains de « prendre l'ascenseur ».

La MCF : l'autre mutuelle ! Celle de la solidarité choisie !

Jean-Louis BANCEL

¹ 17 €/jour en psychiatrie

² Dont le tarif est supérieur ou égal à 120 €

³ Étude DRESS sur les complémentaires santé publiée en 2024

⁴ Cf rapport IGAS-IGF. Juin 2024

⁵ Communiqué Malakoff-Médéric 11 juin 2025

⁶ Notre tarif est calculé sur la base de 6 tranches de revenu d'activité ou de retraite



OPÉRATION CHIRURGICALE : Le rôle clé du patient !

Chaque jour en France, près de 20 000 patients passent sur la table d'opération. Si les interventions sont aujourd'hui majoritairement sûres, des complications restent possibles. Toutefois, une meilleure préparation des patients permettrait de faire toute la différence.

Chaque année, plus de 9 millions d'interventions chirurgicales sont réalisées en France. Les techniques modernes les rendent plus sûres. Néanmoins, des complications peuvent encore survenir (hémorragie, infection, thrombose veineuse phlébite, embolie pulmonaire, etc.). Celles-ci pourraient être revues à la baisse si les patients étaient mieux préparés, selon le médecin anesthésiste-réanimateur Philippe Veroli¹.

Adopter une bonne hygiène de vie !

Avant une opération, il est du rôle de l'anesthésiste d'évaluer les risques opératoires en fonction du geste chirurgical et de l'état de santé global du patient. « *Indépendamment des maladies connues, l'état nutritionnel, la condition physique ou la fatigue influencent fortement la récupération* », explique le spécialiste. Ainsi, adopter une bonne hygiène de vie est essentiel. « *On sait par exemple que le tabagisme accroît le risque de complications et multiplie par deux à quatre celui de mauvaise cicatrisation* », pointe-t-il.

Mieux manger pour mieux cicatriser !

Philippe Veroli recommande ainsi d'adopter une alimentation équilibrée, en privilégiant notamment les fruits et les légumes, les légumineuses, et les aliments riches en oméga 3 (avocat, maquereau, sardines) qui diminuent

l'inflammation et atténuent les symptômes anxieux et dépressifs.

« *Une alimentation riche en protéines et en fer, faite notamment de viande blanche, de produits de la mer, d'œufs, de fruits à coque ou encore de céréales complètes, favorise la cicatrisation, limite la fonte musculaire et soutient le système immunitaire, détaille le médecin. La vitamine C (présente dans la goyave, l'orange, le poivron, le kiwi, le pamplemousse, le cassis...), la vitamine D ou le zinc*



aident aussi à la récupération, même lorsqu'ils ne sont introduits qu'une semaine avant l'intervention. » À l'inverse, le sucre et l'alcool favorisent l'inflammation et doivent être limités.

Le mental, un allié sous-estimé...

L'état mental du patient a aussi son importance. « *La peur de l'opération est universelle, mais rarement abordée en consultation, regrette l'anesthésiste. Pourtant, le stress a un impact réel sur les suites opératoires. Arriver dans de bonnes conditions psycho-émotionnelles diminue la durée de convalescence et améliore la récupération.* » En cas de stress, il recommande ainsi de consulter un spécialiste (psychologue, sophrologue, etc.) ou de pratiquer des exercices de respiration. « *La*

musique a aussi de grandes vertus, estime Philippe Veroli. Diffuser sa propre playlist au bloc permet au cerveau, même sous anesthésie générale, de percevoir des sons familiers, qui ont un effet apaisant. »

Les conseils essentiels pour le jour J...



Le jour de l'opération, il est indispensable que le patient soit à jeun : depuis au moins six heures pour les aliments solides et deux heures pour les liquides clairs tels que l'eau, le thé ou le café. Il est strictement interdit de fumer ou de consommer de l'alcool. Le patient doit également prendre une douche et ne pas appliquer de maquillage ni de crème sur la peau.

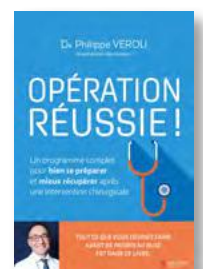
Améliorer la récupération...

La récupération ne doit pas non plus être négligée. « *Je préconise des mesures pour favoriser un sommeil de qualité, une bonne gestion de la douleur, une rééducation adaptée et un environnement serein, précise le médecin. Des études montrent par exemple qu'être exposé à la verdure permet de récupérer plus vite.* »

Il y a enfin le rôle clé de l'entourage, qui apporte un soutien moral, une stimulation intellectuelle, et une aide à la remise en mouvements. ■

Constance Périn

¹ Opération réussie !, de Philippe Veroli, Soucar éditions, 208 pages, 18,90 euros.





OMÉGA : comment équilibrer ses apports ?

Oméga 3, 6, 7 ou 9, ils sont tous bénéfiques pour notre santé... dans une juste mesure. Les apports excessifs en oméga 6, présents dans de nombreuses huiles végétales, et les déficits en oméga 3, souvent dus à un régime pauvre en poissons gras, sont en effet courants. Comment trouver le bon équilibre ?

Les acides gras participent au bon fonctionnement de notre organisme. Parmi ceux-ci, « certains sont indispensables : notre corps ne sait pas les fabriquer et il en a rigoureusement besoin. C'est le cas des oméga 3 et des oméga 6. Il existe aussi des oméga 7 et 9, mais nous savons les produire par nous-mêmes et leurs fonctions ne sont pas aussi importantes », indique Philippe Legrand, professeur de biochimie et nutrition humaine à l'Institut Agro Rennes-Angers.

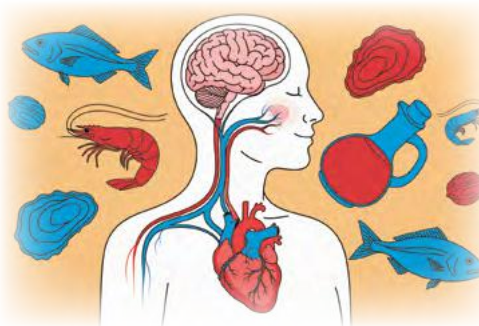
Dans le détail, les oméga 3 contribuent au bon développement du cerveau et de la rétine durant l'enfance. Leur importance se poursuit à l'âge adulte. Selon le spécialiste, « Les personnes qui ont bénéficié d'un apport continu tout au long de leur vie auraient tendance à être protégées plus longtemps contre les maladies neurodégénératives, comme Alzheimer. Pour le moment, cela a été bien démontré chez l'animal, mais seulement suggéré par des études de corrélation sur les humains. » Les oméga 3 soutiennent aussi le bon fonctionnement cardiovasculaire, principalement en raison de leur action anti-inflammatoire.

Des effets qui s'opposent...

Les oméga 6, eux, participent au processus inflammatoire, indispensable au fonctionnement de l'organisme, par

exemple lors d'une blessure ou d'une infection. Mais, en excès, ils peuvent entretenir une inflammation dite « de bas grade », silencieuse, associée à certaines maladies chroniques, cardiovasculaires ou à des cancers.

Les oméga 3 et 6 agissent donc de manière complémentaire, mais dans des sens différents. Un équilibre est nécessaire. Du côté des oméga 3, notre alimentation ne suffit pas toujours à assurer un apport satisfaisant. « Nous sommes en dessous de la moi-



tié des besoins quand on regarde les études de consommation », reprend le professeur Philippe Legrand. Pour les oméga 6, en revanche, les quantités sont généralement suffisantes, parfois trop importantes.

Miser sur le colza, le lin et le poisson !

Dans le groupe des oméga 3, on distingue trois molécules : d'une part, l'acide alpha-linolénique (ALA) que l'on trouve surtout dans les végétaux, d'autre part, les acides eicosapentaénoïque (EPA) et docosahexaénoïque (DHA), présents principalement dans les poissons gras et un peu dans les animaux terrestres. L'ALA sert de « matériau de base » que le corps peut transformer en EPA et DHA, mais cette conversion reste très limitée.

Pour augmenter facilement ses apports, on peut assaisonner ses plats avec de l'huile de colza ou de lin, et consommer davantage de noix. L'Anses¹ recommande également de manger un poisson gras par semaine. Maquereau, saumon, hareng, sardines... restent les meilleures sources d'EPA et DHA.

Certains produits issus d'animaux terrestres nourris avec des graines de lin, comme ceux de la filière Bleu-Blanc-Cœur, permettent aussi d'apporter directement ces acides gras dans l'alimentation. « Parce que les animaux ont commencé cette transformation de l'ALA en EPA/DHA, que notre corps a du mal à réaliser », explique le professeur Philippe Legrand.

À l'inverse, pour limiter les oméga 6, on garde la main légère avec les huiles de tournesol, de maïs, de soja ou de pépins de raisins, et on évite les préparations industrielles en contenant. ■

Et les compléments alimentaires ?



Les aliments riches en oméga 3 restent préférables aux gélules : les acides gras sont mieux absorbés lorsqu'ils sont dans leur matrice et naturellement accompagnés d'autres nutriments essentiels. Par ailleurs, la qualité des produits n'est pas toujours fiable, mais ils restent une option en cas d'alimentation insuffisante ou d'exclusion du poisson. Pour les végétariens, des micro-algues, disponibles sous forme de compléments alimentaires, permettent de se supplémenter en EPA et DHA.

Clémentine Delignières

¹ Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.



SUÉES NOCTURNES : quand elles viennent gâcher le sommeil...

Se réveiller en sueur, avoir la sensation d'étouffer de chaleur, devoir changer ses draps plusieurs fois par semaine... les suées nocturnes empoisonnent les nuits de nombreuses personnes. Ces épisodes de transpiration excessive ont des origines multiples : les comprendre permet d'adopter les bons gestes pour retrouver un sommeil réparateur.



Souvent négligé, l'environnement immédiat de la chambre joue néanmoins un rôle important dans l'apparition des suées nocturnes. Une température trop élevée ou un chauffage excessif, une couette inadaptée à la saison, un pyjama en matière synthétique... On ne les soupçonne pas toujours, pourtant ces éléments anodins en apparence suffisent à perturber notre corps et à provoquer une transpiration abondante. Mais ce n'est pas tout : manger un repas copieux avant le coucher peut aussi être un élément déclencheur. Il faut savoir qu'un dîner trop lourd, trop riche (particulièrement en protéines), demande un effort important à l'organisme : cela peut élever la température

du corps et déclencher une transpiration excessive. Sans oublier l'alcool, qui dilate les vaisseaux sanguins et libère de la chaleur dans le corps.

Mais il arrive que, même avec des ajustements au quotidien, ces épisodes persistent... Dans ce cas, il faudra aller chercher une raison médicale plus sérieuse. Par exemple, l'hyperthyroïdie provoque une intolérance à la chaleur et une transpiration importante, y compris la nuit. Le syndrome d'apnées obstructives du sommeil (Saos) compte les sueurs nocturnes parmi ses symptômes, avec les ronflements et les pauses respiratoires.



La ménopause, première cause hormonale...

Les femmes en pleine ménopause connaissent bien ces sueurs nocturnes. Elles s'ajoutent souvent aux bouffées de chaleur de la journée (70 % des femmes en subissent, selon le ministère de la Santé), aux troubles intimes et aux douleurs articulaires. Ces épisodes de transpiration intense surviennent brutalement et peuvent réveiller plusieurs fois par nuit. La cause est à chercher du côté des fluctuations hormonales liées à la périmé-

nopause et à la ménopause : celles-ci perturbent la régulation de la température corporelle. Ces sueurs s'accompagnent souvent d'une sensation de chaleur montante, suivie parfois de frissons. Elles ne sont pas à négliger, car, par effet domino, elles peuvent engendrer des troubles du sommeil, de la fatigue et de l'irritabilité. Comment les réguler ? Boire beaucoup d'eau dans la journée, éviter l'alcool, le tabac et les aliments épicés durant cette période, et le soir, dormir dans une chambre fraîche, avec des habits de nuit amples et en fibres naturelles (coton, soie, lin...) pour permettre à la peau de respirer.

Les hommes, affectés par l'andropause, peuvent également souffrir de bouffées de chaleur et sueurs nocturnes lorsque leur production de testostérone diminue.

Les effets secondaires de médicaments...

Certains médicaments listent les suées nocturnes parmi leurs effets indésirables. C'est le cas par exemple d'antidépresseurs qui agissent sur la sérotonine. Leur action stimule le système nerveux et perturbe la régulation

de la température corporelle. Des traitements hormonaux, anti-inflammatoires et antidiabétiques peuvent également déclencher des sueurs la nuit. De plus, une hypoglycémie nocturne provoquée par un traitement contre le diabète peut être accompagnée de tremblements et de palpitations. Face à ces symptômes, il ne faut jamais arrêter un traitement de sa propre initiative, mais en parler rapidement à son médecin pour envisager un ajustement. ■

Justine Ferrari



PERSONNES CYCLOTHYMIQUES : comment les aider ?



La cyclothymie est un trouble de l'humeur relativement fréquent mais souvent sous-diagnostiqué. Moins sévère que la maladie bipolaire, elle peut néanmoins provoquer des difficultés personnelles et des tensions avec l'entourage. Comment la repérer pour mieux vivre avec ?

« Ce trouble de l'humeur est caractérisé par une alternance entre des périodes d'excitation (hypomanie) et des périodes subdépessives », informe le docteur François Pommier¹, professeur émérite de psychopathologie clinique à l'université Paris-Nanterre, psychiatre, psychanalyste et membre associé de la Société de psychanalyse freudienne. Il précise que ce trouble cyclothymique est « aux confins de la maladie bipolaire mais qu'il est beaucoup moins grave ». Pendant les périodes d'hypomanie, la personne peut présenter une humeur excessivement joyeuse, expansive ou irritée. Elle montre souvent une augmentation de son énergie, de son activité ou de sa productivité, accompagnée parfois d'impulsivité et de prises de risques. Lors des périodes de dépression modérée, elle devient triste, morose ou irritable. La motivation et l'énergie diminuent, la concentration se fragilise et la fatigue s'installe. Ces épisodes, qui durent généralement quelques jours, peuvent avoir des impacts sur la

vie personnelle, sociale et professionnelle. On estime qu'elle touche environ 0,4 à 1 % de la population générale, avec une légère prédominance chez les femmes. Elle apparaît généralement à l'adolescence ou au début de l'âge adulte.

La prise en charge de la cyclothymie...

« L'instabilité de l'humeur et l'impulsivité peuvent parfois avoir des effets positifs. Certaines personnes savent les mettre à profit, par exemple dans des créations artistiques », explique François Pommier. Les personnes qui ne ressentent pas d'effets négatifs de leurs troubles d'humeur ne consultent généralement pas. « C'est souvent l'entourage qui remarque et signale cette instabilité », souligne le médecin. Sans traitement approprié, le trouble cyclothymique peut évoluer dans un certain nombre de cas vers un trouble bipolaire de type II, caractérisé par des épisodes d'hypomanie et de dépression majeure. Le traitement médicamenteux (stabilisateurs de l'humeur, anxiolytiques) n'est pas forcément nécessaire pour le trouble cyclothymique. « Des entretiens avec un professionnel de la santé mentale peuvent aider la personne à comprendre pourquoi elle réagit de cette façon-là et comment infléchir son comportement », conseille le docteur Pommier. L'objectif est que la personne puisse contrôler suffisamment son trouble de l'humeur pour ne pas subir d'effets délétères. Des mesures d'hygiène de vie aident à mieux contrôler cette instabilité, par exemple pratiquer une activité physique régulière, maintenir un rythme de sommeil stable et une alimentation équilibrée, réduire la consommation d'alcool et adopter des stratégies de gestion du stress.

L'importance de l'entourage...

Les proches jouent un rôle essentiel en observant les signes avant-coureurs de changements d'humeur sans jugement, afin de détecter les phases d'hypomanie ou de subdépession. Ils peuvent également encourager le maintien d'une hygiène de vie stable ou accompagner la personne dans son suivi médical ou psychothérapeutique. La psychoéducation, proposée dans les hôpitaux psychiatriques, les centres médico-psychologiques (CMP) ou par certains thérapeutes, ainsi que les groupes de soutien peuvent également aider les proches à mieux comprendre le trouble et à adopter une attitude adaptée au quotidien. ■

Anne-Sophie Glover-Blondeau

Quelle différence avec les troubles bipolaires ?

Les troubles bipolaires sont des troubles psychiatriques caractérisés par l'alternance de phases maniaques ou hypomaniaques et de phases dépressives. Il s'agit de l'une des pathologies psychiatriques les plus graves, qui peut conduire notamment à un isolement social, à des difficultés scolaires ou professionnelles, à des conduites dangereuses (sexuelles, financières), à des addictions, à des insomnies quasi quotidiennes et, pour la moitié des patients, à des tentatives de suicide.

¹ Grand Manuel des addictions - Approches clinique, psychopathologique et psychanalytique, de Marjorie Roques et François Pommier, Dunod, novembre 2025.





L'ESPACE ADHÉRENTS « NOUVELLE FOR

Depuis janvier 2024, vous êtes 7 589 adhérents à avoir créé votre espace adhérent sur le site de la Mutuelle www.mutuellemcf.fr et à l'utiliser quotidiennement, soit pour nous envoyer des questions ou des factures, soit pour chercher un professionnel de santé, retrouver vos garanties, faire appel à de la téléconsultation, etc.

Vous n'avez pas encore créé votre espace adhérent ? Voici un guide pour vous accompagner pas-à-pas et vous indiquer les actions à mener selon les messages qui s'affichent.

Créer son compte : le guide pas-à-pas

Le compte est accessible à l'adresse mutuellemcf.fr :

→ cliquez sur le bouton orange « adhérent » ou rendez-vous directement à l'adresse adherent.mutuellemcf.fr

Pour créer votre compte, préparez :

- votre numéro d'adhérent,
- votre numéro de Sécurité sociale clé incluse (15 chiffres),
- votre date de naissance,
- l'adresse e-mail donnée à la MCF lors de précédents échanges (lors de l'adhésion ou plus tard).

Important : si vous devez partir bientôt à la retraite, appelez d'abord la MCF au 01 41 74 31 00 pour supprimer votre e-mail professionnel et le remplacer par une adresse e-mail personnelle.

1 → Remplissez les différents champs et acceptez les conditions d'utilisation (données à caractère personnel et CGU) en glissant les deux boutons sur le vert.

Recommandation : notez bien l'e-mail que vous avez indiqué ici : il vous servira à chaque connexion.

→ Cliquez sur « Recevoir mon code de vérification ». Le code de vérification est envoyé à l'adresse e-mail que vous avez renseignée dans le champ « Adresse e-mail ». En cas de non-réception après dix minutes, vérifiez vos spams, indésirables ou junk mails.



Attention : ce code n'est valable que 30 minutes. Au bout de ce délai, il faudra appuyer sur « Renvoyer ».

2 → Saisissez le code reçu et cliquez sur « vérifier mon code ».

3 → Renseignez ensuite un mot de passe deux fois d'au moins 8 caractères, une majuscule, une minuscule, un chiffre et un caractère spécial. Cliquez sur l'œil en fin de champ, pour voir ce que vous tapez.

→ Cliquez sur « Valider ».

La création du compte peut également s'effectuer sur l'application téléchargée sur l'Apple Store (IOS) ou sur Google Play (Android). Cependant, nous vous conseillons d'effectuer la première connexion de préférence sur un ordinateur avant de vous servir au quotidien de l'application MCF sur votre smartphone ou votre tablette.

FORMULE » A FÊTÉ SES DEUX ANS !

Vous changez d'affectation ou d'opérateur ? Vous partez à la retraite ?

Si votre adresse e-mail change, pensez à nous envoyer la nouvelle en nous écrivant à : mcf@mutuellemcf.fr

“ Je n'arrive pas à créer mon compte, j'ai un message : « Un compte existe déjà avec cet identifiant ou cet e-mail ».

Compte existant

Un compte existe déjà avec cet identifiant ou cet email, veuillez l'utiliser pour vous connecter.

OK

Ce message correspond à plusieurs possibilités :

→ **Plusieurs membres de votre foyer sont adhérents à la MCF et vous utilisez tous la même adresse e-mail.** Un autre adhérent a déjà créé son compte avec cet e-mail ; or un e-mail ne peut correspondre qu'à un seul compte. Donc vous ne pouvez plus créer votre compte avec cette adresse, il faut en changer.

Créez-vous une adresse personnelle et écrivez à mcf@mutuellemcf.fr ou téléphonez au 01 41 74 31 00 pour nous indiquer cette nouvelle adresse e-mail.

Nous l'enregistrerons et vous pourrez immédiatement reprendre la procédure de création.

→ **Il est possible que vous ayez déjà créé votre espace.** Il faut donc utiliser « Connexion » et non « Création de compte ».

Essayez de vous connecter avec votre adresse e-mail comme identifiant. Utilisez la procédure « mot de passe oublié » si vous ne vous en souvenez pas.

“ J'ai déjà créé mon compte mais je n'arrive pas à me connecter. J'ai un message : « Aucun compte n'existe pour ce numéro d'adhérent ».

Compte inexistant

Aucun compte n'existe pour ce numéro d'adhérent : créez-en un en cliquant sur "Créer mon compte".

OK

Il existe deux possibilités :

→ **Vous n'avez jamais créé votre compte sur ce nouvel environnement.** En effet, l'ancien espace (avant 2024) n'existe plus et l'ancien mot de passe de 6 caractères n'est plus valable : il faut créer un nouvel accès à partir de adherent.mutuellemcf.fr

Si vous avez un doute et ne savez plus si oui ou non vous avez créé un accès au nouvel espace, essayez la procédure « création ».

→ **Vous avez déjà créé votre compte (vous en êtes sûr).** Dans ce cas, essayez de vous connecter avec l'adresse e-mail utilisée pour créer le compte.

ATTENTION

Conservez bien l'adresse e-mail que vous avez utilisée à la création de votre espace adhérent. En effet, cet e-mail devient votre identifiant. Même si plus tard vous changez d'e-mail pour nous écrire et recevoir nos réponses, l'e-mail initial restera votre identifiant de connexion.

Dernier recours : si vous ne savez plus ce que vous avez utilisé comme e-mail, écrivez-nous : nous réinitialiserons votre situation. Vous pourrez alors recréer un compte.



ESPACE ADHÉRENT : VOS QUESTIONS

“ Je n'arrive pas à créer mon compte, j'ai un message : « l'adresse e-mail ne correspond pas aux informations de votre dossier d'adhérent ».

Cela signifie soit que la MCF n'a jamais enregistré votre e-mail, soit

qu'elle a enregistré dans votre dossier un autre e-mail que celui que vous venez d'indiquer pour créer votre espace.

Dans les deux cas, écrivez à mcf@mutuellemcf.fr ou téléphonez au 01 41 74 31 00 pour nous indiquer quelle adresse e-mail vous souhaitez que nous utilisions car les deux doivent être les mêmes.

Nous l'enregistrerons et vous pourrez immédiatement reprendre la procédure de création.

Veillez vérifier votre saisie

L'adresse email saisie ne correspond pas aux informations de votre dossier d'adhérent, veuillez vérifier votre saisie !

OK





LA FORMATION *ESPRIT RETRAITE*, POUR VOUS ACCOMPAGNER...

En septembre 2025, une formation animée par *Esprit Retraite* a été organisée dans les locaux de la MCF sur le thème des premiers secours en santé mentale. Le but y était d'apprendre à reconnaître et appréhender les types de crises en santé mentale et pouvoir y faire face. Une quinzaine d'adhérents y ont participé.

Chaque année, la MCF envoie une invitation à s'inscrire à des formations destinées aux jeunes retraités (retraités depuis moins de deux ans) et futurs retraités (actifs de 60 à 70 ans). Il s'agit là encore de quelques journées organisées par *Esprit Retraite*.

➤ *Esprit Retraite*, qu'est-ce que c'est ?

Esprit Retraite est une mutuelle spécialisée dans la prévention et l'accompagnement autour de la retraite. C'est une mutuelle du « livre III » : son objet n'est pas le remboursement de soins, mais la prévention. Spécialisée dans une démarche d'aide et d'accompagnement, elle guide les personnes qui souhaitent préparer leur passage à la retraite et bien vivre les années qui suivent. Ses valeurs sont la solidarité, l'entraide, l'accompagnement et la coopération.

Esprit Retraite propose différents types de services, par exemple, des formations à la gestion administrative ou financière de la période de transition qu'est le passage à la retraite. D'autres thématiques sont centrées sur le bien-être physique ou mental.

Vous retrouverez six grands thèmes sur le site espritretraite.fr :



- Anticiper et préparer sa retraite
 - Bien vivre et bien vieillir
 - Améliorer son chez soi
- Organiser une retraite active et heureuse
 - Aider ses proches, transmettre
 - Être actif sur le numérique.



➤ Quels services propose-t-elle ?

Depuis son site internet (espritretraite.fr), chaque thème permet d'accéder à différents ateliers, formations et stages. Des séminaires en ligne (visioconférences) vous permettent de profiter de ses services, même à distance.

Esprit retraite propose également des tarifs préférentiels pour des voyages et séjours en France ou à l'étranger. Des logements dans différentes résidences en France sont réservables à la semaine.

L'ensemble de ses services est mis à disposition pour une cotisation annuelle de 5 euros.

Pour les non-adhérents, de nombreuses ressources restent accessibles. Des guides, articles d'information ou simulateurs –tel qu'un calculateur pour estimer la hauteur de l'aide financière que vous pouvez apporter à un proche sans vous démunir– sont disponibles gratuitement.

➤ La MCF vous accompagne...

La MCF travaille en partenariat avec *Esprit retraite* et envoie chaque année aux adhérents concernés un e-mail de présentation pour s'inscrire aux ateliers et séjours de l'année à venir.

Les ateliers et formations d'*Esprit retraite* sont payants : la MCF prend en charge 350 €. Il vous suffit de signaler lors de votre inscription que vous êtes adhérent MCF : le montant est alors automatiquement déduit du montant de votre inscription.



POUR DE MEILLEURS REMBOURSEMENTS, RESPECTEZ LE PARCOURS DE SOINS...

Depuis 2004, le parcours de soins coordonné confie à un médecin traitant la centralisation des différentes interventions de professionnels de santé pour un même assuré. L'objectif est de rationaliser les soins.

Le point d'entrée est donc le médecin traitant !

En accord avec celui-ci, l'assuré désigne son médecin traitant. Il peut désigner un médecin généraliste ou un spécialiste, exerçant en secteur libéral ou en établissement de santé. Ce choix peut être modifié à tout moment.

Si vous n'avez pas déclaré de médecin traitant, ou si vous ne passez pas par lui, la Sécurité sociale vous remboursera moins. Il est interdit aux mutuelles de compenser ce moindre remboursement.

Consultation généraliste secteur 1	Parcours de soins	Hors parcours de soins
BR	30 €	30 €
Remboursement Sécurité sociale	70 % BR - franchise 2 € = 19 €	70 % BR - 10,60 € - franchise 2 € = 8,40 €
Remboursement MCF	30 % BR = 9 €	30 % BR = 9 €
Reste à votre charge	2 €	12,60 €



Reste dans le parcours de soins :

- La consultation d'un spécialiste à la demande de votre médecin traitant ;
- La consultation du remplaçant de votre médecin traitant ;
- La consultation loin de chez vous, en vacances ou en urgence ;
- La consultation d'un gynécologue, d'un ophtalmologue, d'un psychiatre ou d'un stomatologue ;
- Les soins appartenant à un protocole de soins (ALD ou maladie chronique).

Les trois premiers cas doivent être déclarés par le praticien à la Sécurité sociale (case à cocher) afin que celle-ci le prenne en compte.

Ne sont pas concernés par le parcours de soins :

les soins des chirurgiens-dentistes, sages-femmes, auxiliaires médicaux, laboratoires, biologistes, pharmaciens, transporteurs sanitaires, fournisseurs d'appareillages (opticiens, etc.).

LA MCF PREND SOIN DE VOUS !

Le tarif du forfait hospitalier et du forfait pour passage aux urgences a augmenté le 1^{er} mars : il est passé de 20 à 23 € (+ 15 %).

Pas d'inquiétude, vous ne paierez pas cette augmentation : votre Mutuelle MCF prend à sa charge la différence.



JE SUIS EN ALD DONC REMBOURSÉ À 100 %. AI-JE VRAIMENT BESOIN D'UNE MUTUELLE ?

« Les ALD¹ sont remboursées à 100 % » est une phrase tronquée : les ALD sont remboursées à 100 % de la base de remboursement de la Sécurité sociale, en ce qui concerne l'affectation considérée.

En d'autres termes, si la base de remboursement d'une consultation en secteur privé² de spécialiste est de 47,73 € et qu'elle vous est facturée 70 €, vous serez remboursé de 47,73 € par la Sécurité sociale. MCF Prévention et MCF Santé n'interviendront pas, MCF Santé Plus vous versera 20 € si le spécialiste est OPTAM (c'est-à-dire qu'il a signé une convention tarifaire avec la Sécurité sociale), 8 € s'il ne l'est pas.

Par ailleurs, tous les soins sans rapport avec votre ALD (par exemple rhume, entorse, lunettes...), ne sont pas concernés par ce « 100 % de la BR ». Pour ces autres soins, la Sécurité sociale et la MCF interviennent selon leurs barèmes habituels, hors ALD.

Enfin, quelle que soit la durée de votre séjour en établissement hospitalier, la MCF règlera toujours les 23 € de forfait hospitalier journalier qui restent à votre charge.

Elle interviendra également à hauteur de son barème (40 €/jour pour MCF Santé, 45 €/jour pour MCF Santé Plus) pour les chambres particulières.

Dans tous les cas restent à votre charge 2 € de participation forfaitaire par consultation, 1 € par boîte de médicament et 4 € par transport médicalisé (franchise). Ceci est une disposition des pouvoirs publics et les complémentaires n'ont pas le droit de les prendre en charge.

Rappel : Dans tous les cas, n'oubliez pas de déclarer un médecin référent et de suivre le parcours de soins.

¹ Affection de longue durée, comme le diabète, l'hypertension, un cancer, un AVC, etc.

² Consultation privée dans le cadre de l'hôpital public





PLANTES DÉPOLLUANTES : que dit la science ?

Les plantes vertes sont souvent présentées comme des alliées pour améliorer la qualité de l'air de nos logements. Mais avant de réaménager tout votre intérieur, découvrons ce qu'en disent réellement les expertises scientifiques.

Les plantes d'intérieur ont-elles vraiment des propriétés dépolluantes ? « Plusieurs études, réalisées en laboratoire, ont permis de démontrer leur capacité à éliminer certaines substances de l'air », répond le docteur Pierre Souvet, président de l'Association santé environnement France (Asef).

Des résultats à relativiser...

Ainsi, le programme Phytair, mené par l'Agence de la transition écologique (Ademe) en 2011, a étudié en environnement contrôlé l'impact de trois végétaux –le dragonnier, le pothos et la plante araignée– sur le monoxyde de carbone (CO) mais aussi sur le benzène et le formaldéhyde. Ces deux dernières substances, qui peuvent être présentes dans nos intérieurs, sont d'ailleurs classées comme cancérigènes. Résultat : « Les capacités d'épuration de l'air diffèrent d'une plante à une autre et selon les polluants (les concentrations [...] diminuent entre 30 % et 90 %) », indique l'Agence.



Toutefois, « les tests réalisés en conditions réelles d'exposition ont été moins concluants », relate Pierre Souvet. « Dans la vie courante, nous pouvons aérer la pièce et ce renouvellement d'air permet déjà de chasser les polluants, poursuit-il. Autrement dit, les capacités d'épuration des plantes sont inférieures à celles de l'aération et de la ventilation. »

Le rôle clé du substrat et des racines...

Une autre étude, publiée dans le journal Chemosphere en 2018, s'est quant à elle intéressée aux composés organiques volatils (COV). Il s'agit d'un groupe de substances hétérogènes, qui peuvent avoir des effets cancérigènes ou toxiques pour la reproduction et le développement humain.





Bien choisir ses végétaux !

Si les plantes peuvent contribuer à améliorer la qualité de l'air, elles ont également d'autres vertus. « Elles sont souvent appréciées pour leur capacité à embellir un espace et, en plus, elles participent à l'amélioration du stress et de l'anxiété », constate Pierre Souvet.

En revanche, elles ne sont pas sans dangers. « Certaines plantes d'intérieur peuvent contenir des substances toxiques qui présentent des risques pour la santé des humains et des animaux domestiques par les voies respiratoires, le contact cutané ou l'ingestion », rappelle le docteur. Mieux vaut donc bien se renseigner auprès de sa jardinerie ou en consultant le site plantes-risque.info. ■

Léa Vandeputte

Parmi elles, on retrouve le formaldéhyde. Les chercheurs ont justement montré que le palmier *Chamaedorea elegans* éliminait efficacement celui-ci de l'air pollué, à hauteur de 65 % à 100 % en fonction de la concentration de départ. « Mais là encore, l'efficacité n'est pas significative en condition réelle, lorsque la pièce est ventilée », prévient le docteur.

Cette publication a, par ailleurs, mis en avant l'importance du substrat dans ce processus. « Contrairement aux idées reçues, ce ne sont pas les feuilles qui jouent le rôle principal dans la dépollution, mais bien la combinaison plante, terreau et racines, confirme le président de l'Asef. Les micro-organismes présents dans le substrat dégradent les polluants, tandis que les racines les absorbent. »



Les bons gestes pour un air sain !

Pour réduire efficacement la pollution intérieure, la seule présence de plantes ne suffit donc pas. Il est particulièrement recommandé d'aérer, durant 5 à 10 minutes matin et soir, même en hiver, pour renouveler l'air. « Il faut aussi limiter les sources de pollution : ne pas fumer et éviter d'utiliser de l'encens, des bougies ou encore des produits ménagers parfumés, préconise Pierre Souvet. Il ne faut pas non plus oublier d'entretenir son système de chauffage, de laisser fonctionner la ventilation et de ne pas bloquer les orifices d'aération. » Autant de conseils faciles à suivre pour vivre dans un environnement plus sain.





CANCER DU POUMON : vers un dépistage généralisé ?

L'Institut national du cancer a annoncé la mise en place d'un programme pilote de dépistage des cancers du poumon, à partir de mars 2026, dans cinq régions : Île-de-France, Hauts-de-France, Pays de la Loire, Paca, Auvergne-Rhône-Alpes.

Objectif : détecter plus tôt une maladie qui était diagnostiquée dans 80 % des cas à un stade avancé, c'est-à-dire lorsque le cancer est généralisé. Avec ce programme, appelé « Impulsion », 20 000 volontaires à risque (fumeurs ou ex-fumeurs de 50 à

75 ans) bénéficieront d'un suivi pendant trois ans, grâce à des scanners thoraciques à faible dose. En complément, le programme prévoit pour les fumeurs un accompagnement à l'arrêt du tabac. L'intelligence artificielle sera également utilisée pour analyser les images médicales. Si les résultats sont concluants, ce dépistage pourrait être généralisé en 2030 à tous les fumeurs à risque. Mais un défi persiste cependant : l'augmentation des cas chez les non-fumeurs. ■

Sophie Lupin



PRENEZ SOIN de la santé de vos yeux

Faites des pauses régulières
Règle des 20-20-20 : toutes les 20 minutes, le regard à 20 mètres pendant 20 secondes.

Faites le plein de nutriments
Des oméga 3 (saumon, maquereau, fruits à coque...) bons pour la rétine.

Restez à bonne distance
Écran d'ordinateur à 60 centimètres, le haut au niveau du regard.

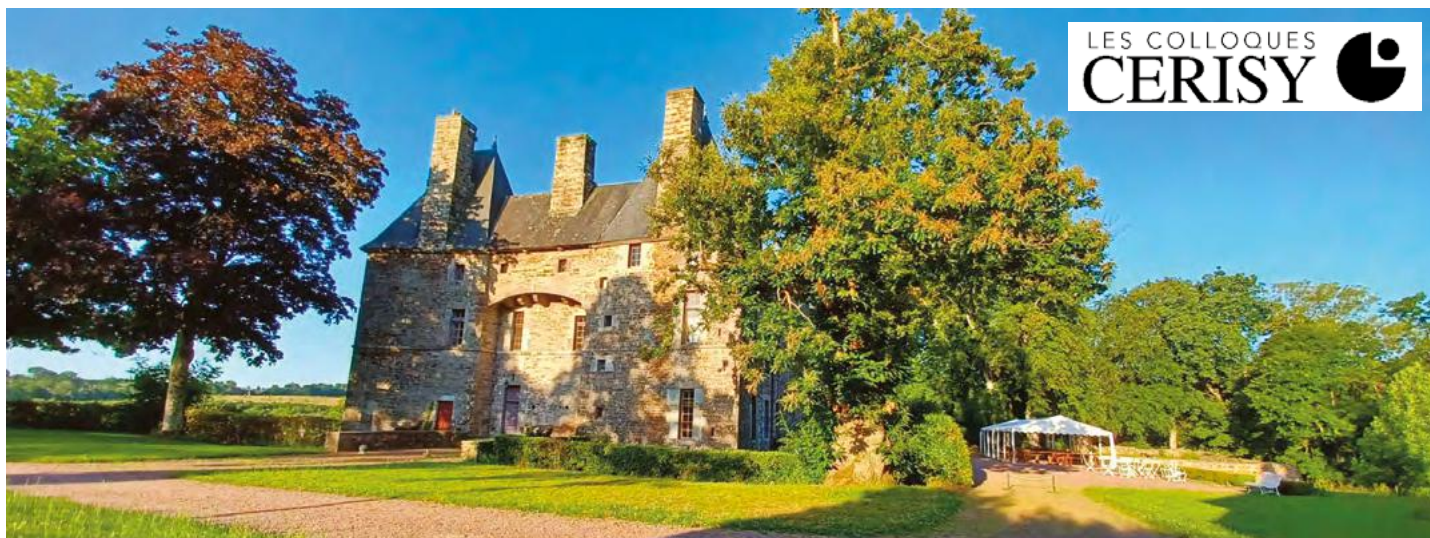
Gardez une bonne hygiène
Mains lavées avant tout contact avec les yeux.

Consultez un spécialiste
Contrôle de la vision tous les 3 ans, voire plus après 50 ans.

Portez vos lunettes
Correction adaptée et verres anti-UV au soleil.

Prévenez la sécheresse oculaire
Clignements réguliers pour hydrater.

Ajustez votre éclairage
Lumière suffisante sans reflets.



CERISY 2026

du jeudi 14 au mercredi 20 mai

Quelles sciences de la Terre à l'heure de l'anthropocène ?

Dir. : N. Arnaud, S. Boudia, J. Gaillardet, C. Robin-Guillocheau

du samedi 23 au mercredi 27 mai

Les "Frances anglaises" (1259-1558)

Dir. : R. Ambühl, F. Paquet

Quand les savoirs vibrent [séminaire]

Dir. : R. Brahy, N. Drouguet, É. Vandeninden

du samedi 30 mai au vendredi 5 juin

Où sont passées nos énergies ?

Dir. : O. Lecointe, D. Louda, L. Schmid

du mardi 9 au lundi 15 juin

Raymond Aron. Raison et liberté au XXI^e siècle

Dir. : N. Baverez, M. Brischoux, É. Dutartre-Michaut, P. Simon-Nahum

du jeudi 18 au mercredi 24 juin

Transformations des politiques culturelles

Dir. : J.-P. Ollivier, en partenariat avec le CHEC

du lundi 29 juin au vendredi 3 juillet

Sciences et société : histoire ouvrière, histoire industrielle

Dir. : Y. Bouvier, C. Christen, J.-N. Ducange

du lundi 6 au dimanche 12 juillet

La théorie du travail vivant de Christophe Dejours

Dir. : F. Debout Cosme, C. Du Tertre, I. Gernet

du mercredi 15 au mardi 21 juillet

Denis Roche. Écrivain, éditeur, photographe

Dir. : S. Bikialo, A.-C. Guilbard, L. Magno, D. Moncond'huy

Styles de Jacques Roubaud

Dir. : M. Coquelle-Roëhm, A. Lang, J.-F. Puff

du vendredi 24 au jeudi 30 juillet

Théoriser le vivant

Dir. : A. Goulletquer, S. Massart, M. Montévil, A. Robert, M. Tahar

du lundi 3 au dimanche 9 août

Loin de Méliès ? Trajectoires (im)matérielles

Dir. : C. Renouard, M. Solomon, S. Tralongo

du lundi 3 au mardi 18 août

Foyer de création et d'échanges

du mercredi 12 au mardi 18 août

L'art des problèmes. Penser avec Isabelle Stengers

Dir. : D. Debaise, V. Despret

du vendredi 21 au jeudi 27 août

La psychanalyse altérée ?

Dir. : J.-F. Chiantaretto, E. Corin, G. Gaillard, A. Lecoq

du vendredi 21 au mardi 25 août

Trames d'écritures

Retours sur les travaux de Jean Ricardou

Dir. : G. Tronchet

du lundi 31 août au dimanche 6 septembre

Du souci du vivant à la fabrique des communs Pour un grand réencastrement

Dir. : P. Cornu, B. Hubert, J. Riaux, C. Soulard

du mercredi 9 au mardi 15 septembre

Demain, le périurbain : territoires ressources et imaginaires renouvelés ?

Dir. : H. Debouk, K. Hurel, N. Le Bot, P. Sirot

du vendredi 18 au mardi 22 septembre

Autour du Cnam : réinventer la singularité dans l'enseignement supérieur

Dir. : M. Antoine, G. Garel, C. Musselin

du vendredi 25 septembre au jeudi 1^{er} octobre

Démocratie ou barbarie. La politique en temps de crise

Dir. : M. Cervera-Marzal, D. Cohen, P. Devette, F. Tarragoni



CENTRE CULTUREL INTERNATIONAL DE CERISY
2, Le château, 50210 CERISY-LA-SALLE — France
cerisy-colloques.fr — secretariat@cerisy-colloques.fr
(+ 33) 2 33 46 91 66



Place des Arts

La culture aux
ministères
économiques
et financiers

CULTURE
Action
sociale
Finances



**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



BiblioAccess
by Numilog

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

