



REVUE DE LA MUTUELLE CENTRALE DES FINANCES

Juillet 2026 - N° 217

MCF S'OUVRE À DE NOUVEAUX ADHÉRENTS !

> P8



ISSN 1141 - 4685 Prix 1,14 €



PUIS-JE FUMER

pendant mon traitement ?

> P7



QUELQUES RETOURS SUR L'ASSEMBLÉE

GÉNÉRALE de juin dernier

> P10



REVUE DE LA MUTUELLE CENTRALE DES FINANCES

04 Médecine

- La thyroïde est mal connue : 6 idées reçues...

05 Système de soins

- Baisse de la natalité : comment y faire face ?

06 Prévention

- Manucures, faux ongles : attention aux risques cachés !
- L'impact du tabac sur vos traitements...

08 Actualités MCF

- Ouverture des offres commerciales MCF vers de nouveaux adhérents !
- Des nouvelles de la fonction publique
- L'Assemblée générale MCF
- La MCF répond à vos questions

12 Nutrition

- Huiles de cuisson : laquelle choisir ?

14 Vie pratique

- Les gestes à connaître en attendant les secours...

15 Brèves

- Don de moelle osseuse : appel aux jeunes hommes !
- Rétention d'eau : l'essentiel à savoir !





Jean-Louis Bancel
Président

Hier, aujourd'hui, demain, la MCF toujours à vos côtés !



Alors que notre pays traversait la seconde guerre mondiale, les fonctionnaires ont pu percevoir combien, dans ces temps difficiles, l'État ne parvenait pas à leur fournir des contreparties à la hauteur de leur engagement. Face aux limites d'action et de protection de l'État employeur, des agents publics créèrent des structures mutualistes pour apporter, à la communauté de leurs collègues, des réponses solidaires.

C'est dans cet état d'esprit de *"solidarité voulue"* qu'est née, en 1943, la Mutuelle Centrale des Finances.

À l'instar de ce qui était la vocation initiale de la Sécurité sociale pour les salariés, dès cette période de démarrage, notre Mutuelle s'est fixée pour mission la compensation, les pertes de revenu consécutives aux accidents de la vie, telles que les maladies de longue durée ou l'invalidité. Depuis cette origine, la MCF poursuit sur sa lancée solidaire, en proposant à ses adhérents, une des garanties perte de rémunération, les plus couvrantes du marché de la fonction publique puisqu'elle compense la totalité des revenus, la totalité des primes y étant incluse. De même, pour les retraités, depuis des décennies nous associons à la couverture santé, une garantie dépendance de base prenant en charge les situations les plus graves. Sur cette base chacun peut volontairement ajouter des compléments de couverture pour ce risque lié le plus souvent au grand âge.

Du fait des évolutions de l'Assurance Maladie, le champ d'intervention de notre Mutuelle s'est, avec le temps, élargi à la prise en charge d'une part significative des restes à charges des frais de santé non couverts intégralement par le Régime Obligatoire. Du fait de notre démarche de *« solidarité choisie »*, le calcul des cotisations s'établit en s'appuyant sur le niveau de revenu et non pas, comme le fait le marché, sur l'âge. Ainsi déclinons-nous concrètement le principe mutualiste : *« Pour chacun, une couverture en fonction des besoins et une tarification en fonction des moyens »*. Outre sa dimension solidaire, cette approche vous garantit une visibilité dans le temps sur l'intervention et le coût de la couverture santé. De surcroît, lorsque le régime obligatoire ne couvre pas intégralement vos charges, c'est l'Assemblée générale des délégués élus par vous, qui fixe les conditions de prise en charge par la Mutuelle. Qui, mieux que vos collègues, connaît vos besoins et vos capacités ?

C'est toujours en ayant à l'esprit que *« vous, les adhérents, et nous, les bénévoles du Conseil d'administration, c'est pareil »*, que nous sommes soucieux d'apporter des réponses concrètes et adaptées aux circonstances en contrepartie de la confiance que vous avez accordé en devenant adhérent.

Depuis des décennies, la première des réponses est l'instauration d'une relation humaine avec nos adhérents, tout en utilisant les moyens modernes de gestion permettant une réponse rapide et adaptée à vos besoins. Nous persisterons à ne pas réduire nos relations fondées sur la confiance et la solidarité à une gestion industrialisée et anonyme où vous ne seriez qu'un numéro.

De même, nous sommes attachés à une gestion rigoureuse et prudente des cotisations. Pour garantir la transparence sur ce point, le Conseil d'administration rend des comptes, deux fois par an, à l'Assemblée générale des délégués.

Cette démarche solidaire et sérieuse suivie depuis l'origine, permet à votre Mutuelle d'avoir un niveau de réserves très largement supérieur (environ 5 fois) au minimum de solvabilité fixé par la réglementation prudentielle. Ce coussin de sécurité est non seulement la garantie de la pérennité de la MCF, mais elle lui permet de s'adapter de façon autonome face à l'impact créé dans le secteur avec la mise en place de la Protection Sociale Complémentaire obligatoire.

Comme vous le voyez, face aux agitations de certains, aujourd'hui comme hier et demain, c'est grâce à votre confiance que la MCF restera à vos côtés comme un réducteur d'incertitudes face aux aléas de la vie, en vous apportant des réponses solidaires conçues pour vous par ceux qui comme vous sont engagés dans la nécessité d'avoir dans notre monde, des personnes engagées au service de l'intérêt général.

***La MCF, la mutuelle
de la solidarité choisie !***

Jean-Louis BANCEL



LA THYROÏDE EST MAL CONNUE : 6 idées reçues...

Mal connue, la thyroïde est l'objet de nombreuses fausses croyances. Pourtant, cette glande, située au niveau du cou, produit des hormones indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Le point avec le docteur Marc Klein, endocrinologue à Nancy et membre de la Société française d'endocrinologie (SFE).



1 Les problèmes de thyroïde ne concernent que les femmes ?

« Les hommes peuvent avoir des troubles de la thyroïde, mais il existe tout de même une nette prépondérance féminine, constate le docteur Marc Klein. La maladie de Basedow – une pathologie auto-immune qui induit une surproduction d'hormones thyroïdiennes – touche à 80 % des femmes. » Ces différences entre les sexes sont liées à des facteurs codés par des gènes présents sur les chromosomes X et Y et aux hormones sexuelles. « De plus, les œstrogènes augmentent la production de la protéine de transport des hormones thyroïdiennes et l'hormone de grossesse stimule la thyroïde, explique le spécialiste. À contrario, la ménopause, période de carence oestrogénique, est source de désordres thyroïdiens. »

2 Les maladies de la thyroïde sont toujours héréditaires...

« Elles peuvent avoir une composante héréditaire, cependant il peut être difficile de faire la part des choses avec le facteur environnemental, estime Marc Klein. Plusieurs membres d'une famille peuvent par exemple être concernés par la même maladie, simplement parce qu'ils vivent dans le même environnement. » Par ailleurs, il ne faut pas confondre hérédité et génétique : « Ce qui est héréditaire est toujours génétique, ajoute-t-il. En revanche, une maladie peut être génétique sans forcément être héréditaire. »

3 L'hypothyroïdie est plus grave que l'hyperthyroïdie ?

« Ces deux troubles présentent des risques, indique l'endocrinologue. Toutefois, l'hyperthyroïdie, qui se caractérise par un excès d'hormones thyroïdiennes, peut engendrer plus de dégâts que l'hypothyroïdie qui, elle, se définit par un déficit en hormones. L'hyperthyroïdie est susceptible de provoquer des complications cardiaques, notamment une arythmie qui peut être à l'origine d'un accident vasculaire cérébral (AVC). De plus, elle est souvent plus difficile à équilibrer et à traiter. »

4 Les nodules thyroïdiens doivent être systématiquement opérés...

« Loin de là, rassure Marc Klein. Une femme ménopausée sur deux a des nodules [des grosseurs localisées dans la glande thyroïde, NDLR] et heureusement, ils sont dans leur grande majorité bénins. On estime que 5 % d'entre eux seulement sont potentiellement malins. » La décision d'opérer

se fonde sur des critères cliniques et échographiques, le tout complété par une cytoponction (le prélèvement de quelques cellules à l'aide d'une aiguille très fine). Dans les cas les plus graves, comme celui d'un cancer, la totalité de la glande peut être retirée. Un traitement hormonal substitutif est alors prescrit.

5 Le sel iodé suffit à prévenir tous les troubles thyroïdiens...

La France a fait le choix de rajouter de l'iode au sel de table pour éviter les carences, ces dernières pouvant aller jusqu'à provoquer le « crétinisme » : un ensemble de troubles moteurs, du développement intellectuel et un goitre, c'est-à-dire une augmentation visible du volume de la thyroïde. « L'enrichissement en iode du sel évite ces conséquences, mais ne permet pas d'empêcher la survenue de maladies thyroïdiennes, prévient le docteur Klein. Il ne faut toutefois pas trop en ingérer, car l'excès de sel est aussi délétère pour la santé. D'autres pays ont ainsi choisi d'ioder le pain ou le lait par exemple. Par ailleurs, les produits de la mer sont une excellente source naturelle d'iode. »

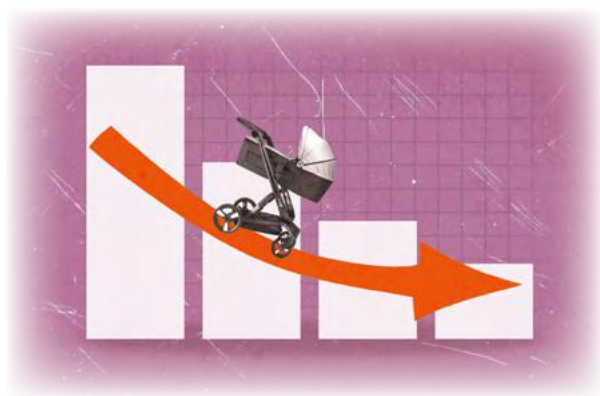
6 Prendre des hormones thyroïdiennes est efficace pour perdre du poids ?

« Cela peut être très dangereux, alerte le spécialiste. Les hormones thyroïdiennes ne doivent être prises que sur prescription médicale et non via des coupe-faim ou des pilules minceurs achetés sur Internet. Le risque d'effets secondaires est important, notamment au niveau cardiocirculatoire. » Mieux vaut donc passer son chemin. ■

Léa Vandeputte



BAISSE DE LA NATALITÉ : comment y faire face ?



Prévention, amélioration des diagnostics et de la prise en charge, recherche... le nouveau plan national contre l'infertilité propose en 16 mesures d'accompagner les Français dans leur projet de parentalité. Focus.

En 2025, l'indice de fécondité est tombé à 1,56 enfant par femme selon l'Insee, son niveau le plus bas depuis la fin de la Première Guerre mondiale. Et 3,3 millions¹ de Français seraient concernés par des difficultés de conception. Face à ces chiffres, le gouvernement a présenté en février 2026 un plan national de lutte contre l'infertilité. « *Nous l'attendions depuis longtemps* », se réjouit Virginie Rio, cofondatrice du collectif Bamp (association de patients de l'assistance médicale à la procréation).

Une campagne d'information nationale...

Le premier axe vise une meilleure prévention. Une campagne d'information est prévue, ainsi qu'un renforcement de l'éducation en milieu scolaire. Le portail www.sante.fr/ma-fertilite diffuse en parallèle des repères fiables et chaque Français de 29 ans

recevra un courrier sur la santé reproductive, à cet âge clé.

À cette annonce, des voix se sont élevées, craignant une pression gouvernementale à faire des enfants. « *Mais il est important de sensibiliser à grande échelle sur les questions de fertilité* », défend Virginie Rio, qui salue cette volonté de prévention. Cette dernière portera en outre sur les

risques environnementaux et comportementaux.

Diagnostics et prise en charge !

Au-delà de ce volet d'information, le gouvernement souhaite améliorer les diagnostics. Les plateformes Prevenir (pour PRÉvention ENvironnement Reproduction), actuellement au nombre de huit en France, devraient être généralisées. Ce dispositif est dédié aux personnes souffrant de troubles de la fertilité liés à une exposition toxique. L'amélioration du diagnostic du syndrome des ovaires polykystiques et de l'endométriose figure aussi dans la feuille de route. Selon Virginie Rio : « *Aujourd'hui, entre 10 et 25 % des couples pris en charge souffrent d'une infertilité dite "inexpliquée". Des embryons sont parfois transférés alors que leur potentiel d'implantation est très faible, ce qui expose les patients à des échecs répétés.* »

Le troisième axe du plan concerne la prise en charge. Actuellement, 40 centres permettent en France l'autoconservation des ovocytes : 30 lieux supplémentaires seront ainsi autorisés à proposer ce service. Un système national de gestion des dons de gamètes et d'embryons est égale-

ment prévu. Le plan prévoit, en outre, une amélioration de l'organisation des parcours au sein de chaque centre.

Intensifier la recherche !

Dernier axe : les avancées scientifiques. À l'aide d'appels à projets portant spécifiquement sur le sujet, le gouvernement vise à « *faire de la France un leader dans la recherche et l'innovation sur la fertilité* ». Il veut aussi renforcer le suivi épidémiologique.

L'objectif est de produire des données plus précises pour mieux identifier les facteurs impactant la santé reproductive. Et de permettre à chacun de vivre plus sereinement son projet de parentalité. ■



Les limites biologiques liées à l'âge...

En France, les mères sont âgées en moyenne de 29 ans à la naissance de leur premier enfant (données 2023 de l'Insee). La quantité et la qualité des ovocytes diminuent progressivement dès 30 ans environ, celles des spermatozoïdes à partir de 40 ans. L'autoconservation des gamètes sans motif médical est possible, entre 29 et 37 ans pour les femmes et entre 29 et 45 ans pour les hommes.

Clémentine Delignières

¹ Rapport remis au gouvernement en février 2022 par le Pr Samir Hamamah et Salomé Berlioux.



MANUCURES, FAUX ONGLES : attention aux risques cachés !

Particulièrement à la mode ces dernières années, les manucures et les faux ongles travaillés continuent de séduire. Pourtant, des complications peuvent survenir. Explications et conseils pour préserver vos ongles.

Des couleurs pastel, avec un effet nacré ou métallique, des motifs ou encore des bijoux... La tendance « ongles » fait fureur sur les réseaux sociaux et en ville. Mais quelles sont les conséquences de cette pratique ? C'est à cette question que se sont intéressés les docteurs Pascale Zukervar et Thierry Secchi, tous deux

finies couches de peau qui protègent la matrice de l'ongle. »

Des bactéries, des virus et des champignons sont à même d'y trouver refuge, en particulier si l'hygiène n'est pas rigoureusement respectée. « *Les infections à staphylocoques, qui provoquent des panaris, sont les plus communes, précise Thierry Secchi. Les streptocoques et les pyocyaniques (qui rendent l'ongle vert) sont également des germes que l'on rencontre. Il y a aussi le papillomavirus, qui est responsable des verrues, ou le virus de l'herpès. Enfin, des champignons, comme les dermatophytes ou le Candida, peuvent s'y développer.* »

La problématique des allergies...

Les produits de manucure sont, de plus, à même de provoquer des allergies. « *Les vernis classiques sont susceptibles d'engendrer des eczémas de contact à cause du TSFR [un type de résine, NDLR] qu'ils*

contiennent, même si cette substance est petit à petit supprimée, détaille le docteur Zukervar. Dans les vernis semi-permanents, ce sont les monomères d'acrylate – qui sont transformés en polymères et durcissent sous l'effet des lampes à ultraviolets (UV) ou à diode électroluminescente (LED – qui sont allergisants. » Problème : ces acrylates sont présents dans de nombreux cosmétiques, comme la laque ou la colle à faux cils, ou encore en dentisterie. Et plus la personne allergique est à leur contact, plus elle est sensibilisée et risque de faire des réac-

tions importantes. Les prothésistes ongulaires, qui travaillent au quotidien avec ces produits, sont, encore plus que leurs clients, concernés.

Des lampes cancérogènes ?

Et ce n'est pas tout : le risque de développer un cancer de la peau (carcinome) au niveau de l'ongle à la suite de l'utilisation d'une lampe UV ou LED est évoqué. « *Ce type de cancer est lié à l'effet cumulatif de l'exposition aux UV, rappelle le docteur Secchi. Ces lampes pourraient être un facteur favorisant, qui reste à prouver.* »

Les bonnes pratiques à suivre...

Pour limiter ces dangers, les spécialistes préconisent de s'adresser à des professionnels qui maîtrisent les règles d'hygiène et les produits utilisés. En salon comme à domicile, il faut se laver les mains au savon et à l'eau avant toute intervention. La ventilation de la pièce est par ailleurs capitale pour limiter l'inhalation de substances. Mais surtout, il est recommandé de laisser l'ongle libre de temps à autre en faisant des pauses.

Les manucures sont, par ailleurs, fortement déconseillées aux mineurs et aux femmes enceintes. Les personnels en milieu hospitalier, eux, ont l'interdiction de porter des faux ongles afin d'éviter de transmettre des infections aux patients.

Pour garder de belles mains, les dermatologues conseillent d'hydrater régulièrement ongles et cuticules avec une crème et de les protéger de l'eau avec des gants. Enfin, en cas de signe d'infection, d'allergie ou de doute, il ne faut pas hésiter à consulter. ■

Léa Vandeputte



dermatologues à Lyon et membres du groupe thématique Ongle de la Société française de dermatologie (SFD).

Gare aux infections !

« *Les techniques de manucure peuvent engendrer des complications, explique Pascale Zukervar. Avant de poser des faux ongles en gel ou en capsules, il est nécessaire de préparer la zone en ponçant la tablette – ce qui a pour effet d'affiner l'ongle et de le fragiliser – et en repoussant et coupant les cuticules. Or, des agents infectieux peuvent pénétrer sous ces*



L'IMPACT DU TABAC sur vos traitements...

Prévention, amélioration des diagnostics et de la prise en charge, recherche... le nouveau plan national contre l'infertilité propose en 16 mesures d'accompagner les Français dans leur projet de parentalité. Focus.

La fumée de cigarette renferme plus de 7 000 substances. C'est un fait connu. Mais saviez-vous que, parmi elles, deux familles posent particulièrement problème quand on est sous traitements médicamenteux ? En premier lieu, la nicotine. Elle agit directement sur l'organisme en contrecarrant les effets de certains médicaments, notamment chez les patients diabétiques. Elle stimule la sécrétion de catécholamines comme l'adrénaline, augmentant la glycémie et réduisant la sensibilité à l'insuline. Chez un patient diabétique fumeur, l'équilibre glycémique est donc difficile à maintenir et ses besoins en insuline seront plus élevés que pour un non-fumeur.

La deuxième famille de substances, ce sont les hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP). Ces composés sont issus de la combustion de la cigarette. Leur cible : le foie. Ces molécules vont aller stimuler des enzymes hépatiques, notamment celles chargées de transformer les médicaments pour les éliminer. Quand elles sont suractivées par les HAP, les traitements sont dégradés plus vite qu'ils ne devraient l'être. Concrètement, un fumeur peut se retrouver avec une concentration de médicament dans le sang deux fois moins élevée qu'un non-fumeur ayant pris la même dose. Et il suffit de peu pour déclencher ce phénomène : quelques cigarettes par jour suffisent, selon plusieurs études.



Des traitements moins efficaces...

Les médicaments touchés couvrent des domaines très variés. Les traitements contre la schizophrénie et les troubles psychotiques sont parmi les plus affectés : leur concentration dans le sang peut baisser jusqu'à 70 % chez un fumeur par rapport à un non-fumeur. Un phénomène rend la situation particulièrement pré-occupante : les patients atteints de troubles psychiatriques fument deux à trois fois plus que la population générale. Les antidépresseurs subissent aussi cet effet, car le tabac modifie les structures cérébrales liées à l'humeur en plus d'accélérer leur métabolisme. Les médicaments contre les troubles du rythme cardiaque ou encore certaines chimiothérapies sont également concernés.

Si le patient ne s'est pas déclaré fumeur, le traitement peut devenir sous-dosé sans que ni lui, ni le médecin ne s'en rendent compte. Un praticien averti pourra, si la situation le permet, augmenter les doses pour maintenir l'efficacité.

Attention également au moment de l'arrêt. Le sevrage peut avoir l'effet

inverse : les enzymes hépatiques retrouvent leur activité normale en deux à trois semaines et les médicaments sont alors moins bien éliminés qu'avant. Des doses jusque-là adaptées peuvent devenir excessives. Tout arrêt du tabac devra donc s'accompagner d'une réévaluation des posologies dans le mois suivant, en demandant conseil à son médecin traitant.

Pilule et tabac : le duo à risque !

L'association pilule et tabac mérite une attention particulière. Les œstrogènes présents dans les pilules combinées ont une action procoagulante, alors que le tabac, lui, abîme les parois des vaisseaux et favorise la formation de caillots. Lorsque les deux effets sont combinés, le risque de maladie cardiovasculaire peut être multiplié par 20.

C'est pourquoi il est impératif d'indiquer à son médecin que l'on fume avant de se voir prescrire une contraception comme pour tout autre médicament. Lui seul pourra juger du risque, vous orienter et adapter vos traitements. ■

Justine Ferrari



OUVERTURE DES OFFRES COMMERCIALES MCF VERS DE NOUVEAUX ADHÉRENTS !



Lors de l'Assemblée générale de novembre 2025, la Mutuelle MCF a élargi son ressort aux salariés et retraités de l'Économie Sociale et Solidaire (ESS). Qu'est-ce que l'ESS et pourquoi ce choix ?

L'Économie Sociale et Solidaire (ESS) regroupe des associations, coopératives, mutuelles et fondations, autour d'un même principe : faire primer l'utilité sociale sur la recherche de profit. Concrètement, ce sont près de 2,4 millions de salariés qui travaillent chaque jour dans des crèches, des structures d'aide à domicile, des clubs sportifs, des établissements pour personnes handicapées ou des associations culturelles. À leurs côtés, 22 millions de Français donnent de leur temps bénévolement, faisant de l'ESS l'un des premiers vecteurs d'engagement citoyen du pays. Ces chiffres ne disent pas un volume d'affaires : ils disent une présence, au quotidien, auprès des plus fragiles et dans les territoires les moins pourvus en services.

Car c'est bien là que l'ESS se distingue : elle est concentrée dans les secteurs où le besoin est le plus immédiat et le moins rentable. L'action sociale — hébergement médico-social, aide à domicile, insertion par l'activité économique — compte 59,5 % de ses emplois relevant de l'ESS, et le sport et les loisirs associatifs 58,1 %. Derrière ces pourcentages, ce sont des aides à domicile auprès de personnes âgées isolées, des éducateurs sportifs dans des clubs de quartier, des accompagnants dans des structures d'insertion : des métiers de service direct à la population.

➤ ESS et service public, une même vocation : servir le plus grand nombre !

Cette présence sur le terrain découle d'un principe fondateur : la gouvernance démocratique, où chaque membre pèse autant qu'un autre, indépendamment de son apport en capital. Les bénéfices, quand il y en a, sont réinvestis dans le projet plutôt que distribués. On reconnaît là un schéma familial aux agents publics : une logique de service, où l'intérêt collectif prime sur la rentabilité individuelle, et où l'usager — qu'on l'appelle administré, adhérent ou bénéficiaire — reste la finalité de l'action.

La Mutuelle Centrale des Finances est elle-même une structure de l'ESS, née de la même volonté de mutualiser les risques pour protéger le plus grand nombre. Élargir son ressort aux salariés de l'ESS, c'est rester fidèle à sa mission : c'est étendre sa protection à des professionnels qui, par des voies différentes, poursuivent un objectif proche du sien — accompagner, soigner, insérer, transmettre —.

➤ Un rapprochement qui tire sa cohérence de valeurs communes...

Pour une mutuelle historiquement liée à la fonction publique, ouvrir sa protection à ces salariés revient à fédérer deux mondes qui partagent une même conception du travail : utile avant d'être rentable, tourné vers autrui avant d'être tourné vers soi. Dans un contexte où les structures de l'ESS peinent parfois à offrir à leurs salariés une couverture comparable à celle de la fonction publique, ce rapprochement a aussi une portée concrète : donner accès à une protection solide à des professionnels qui, au quotidien, contribuent eux aussi au bien commun.



DES NOUVELLES DE LA FONCTION PUBLIQUE

L'inexorable montée en puissance de l'emploi contractuel !

De 2011 à 2024, le nombre d'agents contractuels a crû de 37 % (portant leur part à 24 % des emplois publics), alors que le nombre de fonctionnaires est demeuré quasi stable (- 0,6 %).

En 2024, plus de huit agents contractuels sur dix dans la fonction publique d'État étaient employés par le ministère de l'Éducation nationale pour assurer des fonctions d'enseignement et d'accompagnement des élèves.

Les agents contractuels sont majoritaires au ministère chargé de la Transformation et de la Fonction Publiques. Le taux d'emploi des contractuels y est de 52 %, les contractuels étant principalement recrutés dans ce ministère pour leurs compétences informatiques.

La Cour des comptes a publié, le 5 juin 2026, un rapport sur l'évolution de l'emploi des agents contractuels dans la fonction publique.

Selon la Cour des comptes : « *Les services publics recrutent d'abord des agents contractuels pour faire face à la baisse d'attractivité du statut de fonctionnaire et au vieillissement de leurs agents.* »

Alors que les concours de recrutement connaissent une diminution du nombre de candidats, le nombre d'emplois à pourvoir augmente avec la hausse des départs à la retraite et le besoin en nouvelles qualifications, principalement en matière informatique, qui nécessite des recrutements spécifiques.

La loi du 6 août 2019 de transformation de la fonction publique ayant étendu les possibilités de recours aux contractuels, ces agents sont désormais fortement présents dans tous les métiers, à tous les niveaux hiérarchiques (sauf pour les emplois supérieurs, 4 % dans la FPE — Fonction Publique d'État — par exemple) et dans tous les territoires.

D'après le rapport, sur la base du rythme actuel, la proportion de contractuels devrait atteindre 30 % des effectifs de la fonction publique en 2033 (et pourrait atteindre 50 % si les contractuels remplacent les trois quarts des fonctionnaires partant à la retraite).

Source : Lettre Vie publique, n° 714 sur vie-publique.fr.



LES CHIFFRES

Au 31 décembre 2023 :

- ▶ **582 700** contractuels sont employés dans la Fonction Publique d'État (FPE), soit 23 % des effectifs ;
- ▶ **510 200** contractuels travaillent dans la Fonction Publique Territoriale (FPT), soit 26 % des effectifs ;
- ▶ **265 000** contractuels sont salariés dans la Fonction Publique Hospitalière (FPH), soit 21 % des effectifs.





L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE MCF !

Le 25 juin dernier, s'est tenue l'Assemblée générale de la MCF présentant les résultats 2025 : voici quelques chiffres...



→ Les contrats CNP Assurances (gestion pour compte) permettent d'équilibrer le résultat 2025 de votre Mutuelle.

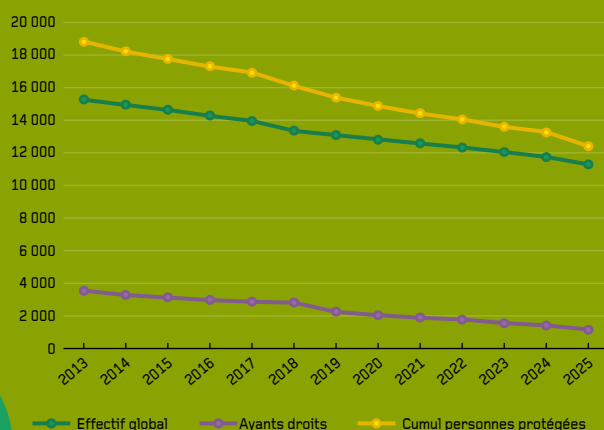
Le budget 2025 prévoyait un exercice fortement déficitaire. In fine, le résultat 2025 est bénéficiaire de 479,6 K€ car votre Mutuelle a bénéficié de plusieurs facteurs :

- une mise en place de la PSC moins rapide que prévu,
- un niveau de prestations « santé » inférieur aux prévisions,
- une participation aux bénéfices des contrats CNP Assurances supérieure aux attentes,
- et un resserrement des frais de gestion.

Remarque : la hausse des cotisations 2026 était destinée à équilibrer les comptes 2026 post-PSC (c'est-à-dire après le départ de nombreux actifs des ministères).

→ Où en sont les effectifs de la MCF après la PSC (c'est-à-dire passage des actifs à un contrat obligatoire imposé par leur employeur) ?

Évolution de la population de la MCF



Ainsi, on peut noter que les effectifs décroissent depuis 2013. Avec la mise en place de la PSC, la baisse s'accélère au 1^{er} janvier 2026 mais devrait se stabiliser à partir de la fin du mois de juin 2026, et afficher aux alentours de 10 500 personnes protégées.

Désormais, les salariés français et les agents publics sont couverts en santé par des contrats collectifs choisis par leurs employeurs.

Il reste en contrat individuel : les étudiants, les retraités et les TNS (travailleurs non salariés). C'est pour s'adapter à cette nouvelle situation que la MCF vous encourage désormais à faire adhérer vos proches.

L'autre marché est celui de l'assurance collective. Cela consiste à répondre à des appels d'offre lancés par des collectivités territoriales (mairies, départements, régions) ou des associations. La MCF va s'engager dans cette voie dès qu'elle aura fait baisser ses coûts informatiques.



APPEL À CANDIDATURES pour le renouvellement partiel de notre Assemblée générale

- Notre Mutuelle fonctionne de manière collective et participative grâce à des délégués, tous bénévoles ! Faites connaître votre intérêt à exercer ce rôle.
- Avec la diminution du nombre d'adhérents, l'Assemblée générale issue du prochain renouvellement sera composée de 42 délégués, élus pour 6 ans par les adhérents.

Cette année, 6 sièges sont à pourvoir

- Être délégué, c'est porter la voix des adhérents à l'Assemblée générale en exprimant leurs besoins dans toute la diversité des situations et voter les décisions importantes concernant la communauté des adhérents.
- La date limite du dépôt des candidatures étant fixée au 15 août prochain,



Pour plus de précisions, envoyez-nous un message à l'adresse : delegues@mutuellemcf.fr ou contactez-nous au 01 41 74 31 28

LA MCF RÉPOND À VOS QUESTIONS

“ Je ne comprends pas pourquoi, à mon âge, j'ai encore la garantie maternité ? ”

Parfois, certains d'entre vous nous signalent qu'une mutuelle concurrente leur propose des garanties « mieux adaptées » à leur âge : par exemple, un contrat qui ne mentionne pas la maternité. L'idée est compréhensible : pourquoi payer pour une garantie qu'on n'utilisera jamais ? Mais elle repose sur une confusion qu'il est utile de clarifier.

Ce qu'est un contrat responsable ?

Notre contrat, comme la plupart des contrats d'assurance en France pour les particuliers, est « responsable ». Un contrat de complémentaire santé est dit « responsable » lorsqu'il respecte un cahier des charges fixé par la loi, défini aux articles L. 871-1 et R. 871-1 du Code de la Sécurité sociale. Ce statut conditionne des avantages sociaux et fiscaux pour l'organisme et l'adhérent (un taux de taxe de 13,27 % au lieu de 20 %), en contrepartie d'un socle de garanties minimales obligatoires : prise en charge du forfait journalier hospitalier, plafonnement des dépassements d'honoraires, remboursements minimaux en optique, dentaire et audiology dans le cadre du 100 % Santé, etc.

Or par construction, ce socle s'applique aux frais occasionnés par une maladie, une maternité ou un accident. La maternité n'est pas une option qu'un contrat responsable peut retirer : c'est l'un des trois risques que la loi vise nommément dans la définition même de ces garanties. Un contrat qui priverait ses adhérents de toute couverture maternité ne pourrait donc pas, sur ce point, revendiquer le label « responsable » dans les conditions prévues par le Code de la Sécurité sociale.

Que vendent réellement ces contrats adaptés « seniors » ?

La différence ne se situe pas dans les garanties elles-mêmes, mais dans la façon de les présenter. Un contrat « senior » ou « adapté aux retraités » couvre la maternité comme tout contrat responsable : simplement il ne le fait pas apparaître dans sa communication commerciale, afin de donner l'illusion de l'adaptation à la consommation des soins réelle des retraités. C'est une présentation marketing, qui ne change pas le contenu juridique du contrat.

Dès lors, que comparer ?

Comparer deux contrats responsables sur ce critère n'a donc pas de sens : la garantie maternité y figure dans les deux cas, qu'elle soit citée en détail dans la brochure ou reléguée dans les conditions générales. Ce qui distingue réellement deux offres, ce sont les niveaux de remboursement sur les postes qui comptent davantage pour chacun — hospitalisation, dentaire, audiology — pas la présence ou l'absence d'une garantie que la loi impose de toute façon.

Il est plus facile d'adhérer à la MCF !

Les statuts de votre Mutuelle ont changé :

- Vous pouvez demander l'adhésion de votre conjoint ou de vos parents sans condition d'âge (seule restriction : au-delà de 70 ans, ils ne pourront pas adhérer à la garantie dépendance).
- Vous pouvez recommander la MCF à vos amis qui ont travaillé dans la fonction publique quelques mois ou quelques années.
- Si votre association favorite emploie un salarié, celui-ci peut adhérer à la MCF (soit individuellement, soit via l'association employeur).

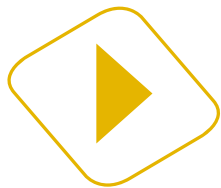
Et bien sûr, comme auparavant, vos enfants et frères et sœurs peuvent adhérer à la MCF en apportant la preuve de leur lien de parenté.

IMPORTANT !

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

Si votre adresse e-mail change, envoyez la nouvelle par courriel à la MCF : mcf@mutuellemcf.fr





HUILES DE CUISSON : laquelle choisir

Qu'il s'agisse de faire revenir des légumes ou de frire des pommes de terre, l'huile est un ingrédient incontournable. Mais encore faut-il bien la choisir selon les usages. On fait le point.

Savez-vous quelle huile sélectionner en fonction du mode de cuisson que vous allez adopter ? Il est important de pouvoir répondre à cette question car toutes ne se valent pas.

L'importance du point de fumée !

Elles n'ont, en effet, pas le même point de fumée. « Cela correspond à la température à partir de laquelle la saveur et les qualités nutritionnelles de l'huile commencent à se détériorer, explique Alexandra Balique, diététicienne-nutritionniste en Haute-Garonne. Quand on la dépasse, des substances toxiques pour la santé se forment. » Le point de fumée fluctue fortement selon la nature de l'huile. Certaines peuvent ainsi supporter des cuissons extrêmes, quand d'autres atteignent ce seuil à des températures beaucoup plus basses.

Bien lire les étiquettes...

Pour s'y retrouver, la diététicienne recommande de regarder attentivement les étiquettes sur les bouteilles. Il y est signalé si l'huile est adaptée à la cuisson ou à l'assaisonnement. « Il faut aussi rechercher le type d'huile, indique Alexandra Balique. Celle qui est vierge, de première pression à froid et issue d'une extraction mécanique, a plus de goût et contient plus de nutriments, mais elle est aussi plus fragile et supporte donc mal la cuisson. À l'inverse, celle qui est raffinée, extraite par des procédés chimiques et physiques, résiste parfaitement à la chaleur. Son point de fumée est plus élevé. »



Cuisiner à la poêle !

Parmi les huiles raffinées les plus vendues, le tournesol peut être utilisé pour la cuisson à la poêle. « Sa version classique contient des oméga 6, des acides gras que l'on consomme déjà en quantité et qui sont inflammatoires, constate Alexandra Balique. Il vaut donc mieux lui préférer sa version oléique qui, elle, contient plus d'oméga 9, bénéfiques pour la santé cardiovasculaire. Elle est, de plus, plus stable à la cuisson. Ces informations sont, là encore, précisées sur l'étiquette. »

Concernant l'huile d'olive, elle peut être raffinée ou vierge. Si la première est plus résistante à la chaleur, la seconde est plus intéressante au niveau nutritionnel et gustatif. Elle comporte des oméga 9 dont de l'acide oléique (qui participe à la

ir ?



régulation du cholestérol). L'huile d'olive vierge peut donc servir pour la cuisson, à condition de veiller à ne pas la faire fumer, et elle est idéale en assaisonnement.

Quelle que soit l'huile que vous choisissiez, il ne faut pas chauffer la poêle avant de l'ajouter. Versez-en plutôt un filet puis, montez doucement en température sur la plaque de cuisson. C'est la garantie de ne pas trop cuire votre huile.

Réaliser une friture...

Pour ce qui est de la friture – à effectuer toujours avec modération –, la température est particulièrement intense. « *On peut miser sur le tournesol, l'arachide* », estime la diététicienne. Il existe également l'huile de coprah, de coco hydrogénée

sous forme solide, aussi connue sous le nom de Végétaline. Mais celle-ci n'ayant pas d'intérêt nutritionnel, elle ne doit être utilisée que ponctuellement.

Enfin, les huiles riches en oméga 3, qui participent à la bonne santé cardiovasculaire, de la rétine, du cerveau et du système nerveux, sont quant à elles sensibles à la chaleur. Le colza, le lin, la noix ou encore la cameline sont donc à privilégier pour l'assaisonnement. « *Il est également possible de les ajouter en toute fin de cuisson pour donner du goût mais sans les chauffer* », conclut Alexandra Balique. ■

Léa Vandeputte



Bien conserver son huile...!

Il est important de stocker ses bouteilles d'huile dans une pièce tempérée à l'abri de la lumière et de la chaleur. Veillez également à les consommer rapidement pour éviter qu'elles ne s'oxydent et ne perdent leurs qualités nutritionnelles. Si l'huile a une odeur de rance, c'est qu'elle a été au contact de l'air et qu'elle a mal vieilli. Mieux vaut donc ne pas l'utiliser.

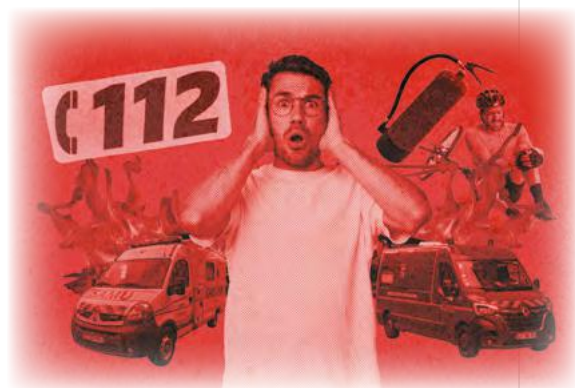




LES GESTES À CONNAÎTRE en attendant les secours...

Face à un accident, un malaise ou un incendie, savoir quand et comment alerter, mais aussi quelle attitude adopter le temps que les secours arrivent est essentiel. Voici la marche à suivre quand chaque minute compte.

Au quotidien, nous pouvons tous être témoins d'une situation d'urgence. Notre capacité à agir rapidement et efficacement joue alors un rôle déterminant sur notre santé et celle des victimes. Avant même l'arrivée des secours, chacun doit donc être en mesure d'adopter les bons réflexes.



Toujours analyser la situation

Cela peut paraître contre-intuitif, mais il vaut mieux ne pas se précipiter pour aider une personne mal en point. Au contraire, il faut prendre quelques secondes pour analyser la situation. S'il n'y a pas de risque immédiat, le témoin peut s'approcher afin d'examiner la victime, d'apprécier son état de conscience et de vérifier si elle saigne, respire, souffre, etc.

Si, en revanche, un danger est encore présent, il faut alors essayer de le supprimer ou de le réduire : éteindre l'appareil qui a blessé, baliser un accident de la route, établir un périmètre de sécurité... En cas d'extrême urgence

comme un incendie, le témoin peut éloigner la victime de la zone. Et si aucune de ces actions n'est possible, il doit simplement prévenir les secours sans intervenir afin de ne pas se mettre soi-même en mauvaise posture.

Prévenir les services d'urgence !

Plusieurs numéros, tous gratuits, permettent de contacter les secours. Dans le détail, il y a le **112**, pour tous les appels d'urgence, qui fonctionne en France comme en Europe. Le **18** est le numéro des sapeurs-pompiers. Ces derniers interviennent pour les secours aux personnes, les accidents et les incendies. Le Service d'aide médicale urgente (Samu), joignable en appelant le **15**, gère quant à lui les problèmes urgents de santé et prodigue des conseils médicaux. Enfin, le **114** s'adresse aux personnes qui rencontrent des difficultés pour entendre ou pour parler. Celles-ci peuvent alors envoyer un SMS ou utiliser le site ou l'application dédiée.

Ces numéros sont interconnectés et ont la capacité de se transmettre les informations : pas de risque donc de se tromper.

Donner les bons renseignements...

Une fois en ligne, il convient d'indiquer la nature du problème, sa localisation précise, le nombre et l'état des victimes et le numéro de téléphone auquel le témoin peut être appelé. L'opérateur va certainement poser des questions complémentaires. Il est donc capital de bien l'écouter et de ne jamais raccrocher sans qu'il ne l'ait expressément autorisé. Il pourra

notamment solliciter l'appelant pour aller chercher un défibrillateur automatisé externe (DAE) à proximité dans le cas d'un arrêt cardiaque, pour placer la victime en position latérale de sécurité (PLS) dans le contexte d'une perte de conscience ou pour réaliser tout autre geste d'urgence.

S'il y a plusieurs témoins, l'opérateur peut également demander à l'un d'entre eux d'accueillir les secours (à l'entrée d'un bâtiment par exemple) afin de les guider.

Pour être plus à l'aise face à ces situations, suivre la formation Premiers secours citoyen (PSC) peut s'avérer intéressant. D'une durée de huit heures, elle est dispensée par les sapeurs-pompiers, la Croix-Rouge ou encore la protection civile, partout sur le territoire. ■

Comment réagir en cas d'incendie ?



Si un feu se déclare dans votre logement et que vous ne pouvez pas l'éteindre, vous devez évacuer.

Alertez tous les occupants et appelez les pompiers (via le 18). Fermez la porte derrière vous, sans pour autant la verrouiller, et évitez d'utiliser l'ascenseur. S'il y a de la fumée, baissez-vous et rampez près du sol.

Si le feu vous empêche de sortir, calfeutrez-vous. Installez des linges humides sous la porte et signalez-vous aux pompiers par la fenêtre.

Léa Vandeputte

DON DE MOELLE OSSEUSE : APPEL AUX JEUNES HOMMES !

Chaque année en France, des milliers de patients atteints de maladies du sang (leucémie, drépanocytose...) ont besoin d'une greffe de moelle osseuse. Pour répondre à cet enjeu, il est essentiel de rajeunir et diversifier les donneurs. Le ministère de la Santé appelle donc à la mobilisation des jeunes hommes de 18 à 25 ans, encore trop peu présents dans le registre, alors qu'ils sont particulièrement recherchés. Ces jeunes donneurs offrent en effet de meilleures chances de succès aux patients. L'inscription se fait simplement, via un prélèvement salivaire ou sanguin, pour déterminer le profil génétique. En cas de compatibilité, le donneur est accompagné tout au long du processus. Dans 80 % des cas, le don se fait par prélèvement sanguin, sans chirurgie ; plus rarement, il a lieu sous anesthésie. Il est toujours anonyme, gratuit et encadré par les équipes médicales. ■



Sophie Lupin

RÉTENTION D'EAU : L'ESSENTIEL À SAVOIR !

L'eau est l'un des éléments essentiels de notre corps. Sa répartition dans l'organisme peut être perturbée. L'eau reste alors piégée dans les tissus : c'est la rétention d'eau ou œdème, en langage médical. Comment la repérer et la prévenir ? ■

Bouger chaque jour :
marche, natation, vélo...

Favoriser les aliments riches en potassium : avocat, épinard, banane...

Boire 1,5 à 2 L d'eau par jour

Surélever les jambes :
15-20 min en fin de journée

Le saviez-vous ?
Le corps humain est composé d'environ 60 % d'eau

Éviter les positions statiques prolongées

Réduire sa consommation de sel

Manger suffisamment de protéines

Signes fréquents

- Gonflements : chevilles, pieds, mains, visage
- Marques sur la peau après pression
- Peau tirée ou luisante
- Prise de poids rapide
- Sensations de jambes lourdes
- Fatigue en fin de journée



Une mutuelle qui vous suit toute votre vie
est une mutuelle qui a du sens.



**Parlons-en
ensemble !**

**Contactez-nous au
01 41 74 31 00**



Z-EST CONSEIL

SANTÉ - PRÉVOYANCE FAMILIALE

➡ Quelle que soit votre situation professionnelle, vos besoins en Santé et Prévoyance Familiale évoluent à chaque étape de votre vie. MCF vous propose une gamme d'offres Santé et Prévoyance comportant **une garantie perte de rémunération qui inclut vos salaires et toutes vos primes** pour vous offrir un complément de revenu ajusté à votre situation en cas de besoin. De plus, vous bénéficiez avec MCF, de **contrats et services à la carte** : caution et assurance prêts immobiliers, risque perte d'autonomie, capital décès, frais d'obsèques ainsi qu'une sélection d'offres partenaires. **Conseils personnalisés, rapidité des remboursements...** plus que jamais, MCF ouverte à tous les agents publics comme aux salariés et retraités de l'Économie Sociale et Solidaire, est en capacité de répondre à vos attentes avec un accueil téléphonique et des conseillers prêts à répondre à vos besoins.

➡ 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 9 h à 16 h ou par courriel : mcf@mutuellemcf.fr