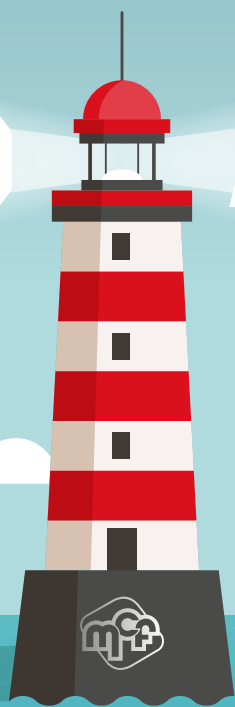




REVUE DE LA MUTUELLE CENTRALE DES FINANCES

Juillet 2025 - N° 213

SOLIDARITÉ



NOTRE SEUL ET UNIQUE CAP...

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

➤ P3



GROSSESSE DIFFICILE...

Surveillance à domicile !

➤ P6



NOUVEAU...

L'offre prévoyance MCF
évolue !

➤ P10



REVUE DE LA MUTUELLE CENTRALE DES FINANCES

04

Forme/ Bien-être

- Gardez l'équilibre !

06

Système de soins

- Télémonitoring fœtal à domicile pour les grossesses à risque

07

Prévention

- Bronzage artificiel : attention aux idées reçues

08

Actualités MCF

- **Zoom sur la prévoyance MCF !**
La prévoyance, qu'est ce que c'est ? / Votre contrat collectif prévoyance est facultatif : restez à la MCF, vous serez mieux protégé / Vous êtes au ministère des Finances : la MCF maintient vos revenus primes incluses la première année de votre arrêt maladie
- **Élection au Conseil d'administration : 4 nouveaux membres !**
- **Luc Boscaro, le nouveau Directeur**

12

Environnement

- Et si je cultivais mes déchets ?

14

Nutrition

- La flore intestinale en 5 questions...
- Les aliments bons pour mon cœur...



Jean-Louis Bancel
Président

Accomplir avec loyauté notre responsabilité de « Petit Poucet mutualiste ».



La vague des marchés publics des ministères en vue d'attribuer les contrats collectifs obligatoires en complémentaires santé est presque terminée. Ce processus était prétendument destiné à « apporter un peu d'air frais » dans une situation où certains reprochaient aux mutuelles leur position historique (comme si elles l'avaient volée !). Les décisions des ministères ont apporté leur lot de surprises, conduisant certains acteurs à se rappeler l'adage « qui sème le vent récolte la tempête ».

Pour deux Administrations où la MCF est présente depuis plus de 80 ans – services du Premier Ministre et ministère de l'Économie et des Finances – l'attributaire est une startup qui depuis sa création n'est pas parvenue à équilibrer ses comptes. Dans l'intérêt des agents publics, espérons que de futurs actionnaires animés par le seul intérêt des assurés (?) garantira son avenir capitalistique. Sans doute une tortue de plus de 80 ans d'âge, largement solvable du fait de sa gestion prudente et de son refus de l'aventurisme, peut-elle paraître à certains moins fringante qu'un lièvre/startup épris de vitesse. Mais tant pour les actifs que les retraités certains décideurs devraient se rappeler la fable du bon La Fontaine !

Dans un réflexe de confiance naturelle, certains de nos adhérents se sont tournés vers nous pour comprendre ce qui allaient leur arriver et ce qu'ils devaient faire. Certains ne s'y retrouvent pas dans cette volonté de leur employeur de « faire leur bonheur malgré eux », en se limitant à juger des assureurs essentiellement sur le prix, sans prendre en considération la nature des relations concrètes entretenues par l'organisme complémentaire.

Face à des situations de désarroi, nous rappelons notre engagement de loyauté à l'égard de tous ceux qui nous ont choisis. C'est pour cela que nous avons soumis à notre Assemblée générale des délégués du 24 juin dernier, des évolutions pour garantir que nul ne restera sur le carreau aujourd'hui ou demain, quelle que soit les virevoltes sur le sujet de la PSC*.

* Voir mon éditio précédent : « Ça ne durera pas aussi longtemps que les contributions ! »

Nous avons fait le choix d'être le « Petit Poucet mutualiste » proposant au milieu de la jungle des offres assurantielles, les « cailloux blancs de la solidarité voulue ».

Vous trouverez l'essentiel des évolutions de notre offre prestataire à l'intérieur de la revue.

Pour ce qui est des règles de fonctionnement, nous avons clarifié la rédaction de nos statuts pour réaffirmer le caractère identitaire de notre Mutuelle exclusivement dédiée aux personnes travaillant ou ayant travaillé au service de l'intérêt général, c'est-à-dire pour l'essentiel, les agents des différentes « Fonctions publiques ». Nous considérons que tous ceux qui relèvent de cette catégorie doivent pouvoir nous rejoindre dans le cadre d'une solidarité choisie pour obtenir un suivi humain et personnalisé.

Pour ceux qui seraient contraints de nous quitter en santé du fait de la décision de leur employeur, nous pourrions continuer à les couvrir en matière de prévoyance et en particulier dans une offre de perte de rémunération renouvelée, incluant la totalité des revenus, primes incluses.

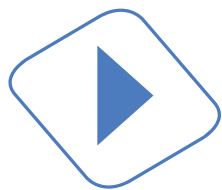
Pour les retraités, ou les futurs retraités, nous continuerons à les couvrir dans des conditions tarifaires sans augmentation liées à l'âge.

C'est cela la solidarité : baliser l'avenir avec des engagements qui sont autant de cailloux blancs.

C'est cela notre loyauté mutualiste : être un point de référence qui accompagne tous ceux qui lui ont fait confiance, dans des formes d'intervention très variées, tout au long de leur vie quelles que soient les circonstances, y compris les agitations, parfois intempestives, de ceux qui prétendent agir à notre place.

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

Jean-Louis BANCEL



GARDEZ L'ÉQUILIBRE !

Préserver son équilibre, surtout quand on prend de l'âge, est capital. Cela permet d'éviter les chutes et de conserver toute son autonomie. On fait le point sur les facteurs qui peuvent le mettre à mal mais aussi sur les solutions pour retrouver sa stabilité.



Notre corps a la capacité de conserver sa posture et de ne pas tomber de manière totalement involontaire et inconsciente : c'est cela l'équilibre. Mais avec l'avancée en âge, nous avons plus de risques d'être confrontés à une perte de fluidité dans la marche ou à une instabilité. Or, « le vieillissement n'a pas de conséquence majeure sur l'équilibre si l'on reste physiquement actif », affirme le professeur Hubert Blain, gériatre au CHU de Montpellier et membre de la Société française de gériatrie et de gérontologie (SFGG).

Le rôle incontournable de l'activité physique...

La sédentarité et l'inactivité ont donc un effet négatif sur l'équilibre. « Il est important de maintenir une activité physique régulière et de ne pas passer trop de temps en position assise, estime le professeur. La marche peut être un bon exercice mais c'est encore mieux si l'on pratique une activité qui "challenge" l'équilibre et qui renforce les muscles (informations complémentaires dans l'encadré) ».

La prise de certains médicaments peut aussi affecter l'équilibre. « C'est le cas des psychotropes, notamment les somnifères, les médicaments contre l'anxiété, les antidépresseurs, les morphiniques et leurs dérivés, et des traitements qui induisent une baisse de tension en se levant », confirme Hubert Blain.

Enfin, la perte de stabilité peut être liée à différentes pathologies. « Il faut faire régulièrement vérifier sa vision, par exemple, car la cataracte est un facteur de risque, explique le professeur Blain. L'altération de l'équilibre peut également provenir d'un problème d'oreille interne ou des pieds (mauvais chaussage), ou encore d'une maladie chronique, comme l'obésité, l'hypertension, le diabète... D'où l'importance d'être suivi et bien pris en charge ».

Un impact sur la qualité de vie !

Le principal risque est, bien sûr, la chute qui peut entraîner des blessures parfois graves, comme une fracture du col du fémur. Mais ce n'est pas tout. « Le fait de ressentir une instabilité en se levant ou au cours de la marche ou d'avoir peur de tomber fait que les personnes vont hésiter à sortir de chez elles, constate le gériatre. Elles vont alors moins bouger et être plus sédentaire. Elles vont aussi perdre en autonomie et voir leur qualité de vie diminuer. C'est un cercle vicieux ».

Les troubles de l'équilibre doivent donc être pris en charge le plus tôt possible. « Il ne faut pas les banaliser, insiste Hubert Blain. Dès que l'on commence à se sentir instable, à avoir une marche précautionneuse ou à craindre de tomber, il faut consulter son médecin traitant. Quand on a fait une chute, même sans gravité, il faut également en parler. Tomber n'est pas normal ».

Le médecin pourra alors réaliser un bilan et rechercher la cause des troubles. « Il pourra soit prescrire des séances de kinésithérapie ou d'activité physique adaptée, soit modifier son traitement, soit surveiller la ou les pathologies en cause, énumère le professeur. En cas d'inefficacité, un avis gériatrique peut être pris au sein des consultations spécialisées, qui vont se multiplier dans le cadre du plan national antichute ». L'objectif est de diminuer l'impact des différents facteurs de risque pour, enfin, retrouver équilibre et confiance en soi. ■

Léa Vandeputte



Zoom sur les ateliers d'équilibre...

Plusieurs organismes (associations, caisses de retraite, Mutualité française...) proposent des ateliers d'équilibre pour les seniors. Les participants y réalisent des exercices de renforcement musculaire, d'équilibre statique et dynamique, de proprioception, de coordination, de souplesse, etc. Au fil des séances, ils acquièrent des techniques qui leur permettront ensuite de continuer à s'entretenir.





TÉLÉMONITORING FŒTAL À DOMICILE pour les grossesses à risque

Grâce au télémonitoring fœtal à domicile, les sages-femmes peuvent surveiller à distance les battements cardiaques de l'enfant à naître et les contractions de la mère. Encore rare, cet outil est utilisé selon un protocole strict.



Mis en place depuis environ une dizaine d'années, le télémonitoring fœtal à domicile représente une alternative sérieuse à l'hospitalisation pour les femmes enceintes présentant une grossesse à risque. « Cette technologie permet aux sages-femmes de surveiller à distance le rythme cardiaque du fœtus et les contractions utérines de la patiente, tout en lui évitant des déplacements fréquents à l'hôpital ou une hospitalisation complète », indique Marianne Benoit Truong Canh, vice-présidente du Conseil national de l'Ordre des sages-femmes.

Un suivi à distance... mais rapproché

« Ce système est principalement utilisé pour les grossesses où la surveillance quotidienne est indispensable, précise la sage-femme. C'est notamment le cas quand le fœtus est petit ou quand il présente des anomalies

morphologiques ». Il peut être mis en place dès la 28^e semaine d'aménorrhée (presque six mois de grossesse). À son domicile, la patiente, équipée d'une machine, positionne elle-même deux capteurs sur son ventre. Les données sont ensuite envoyées vers un receveur et analysées à distance par une sage-femme en ville. Si un problème est détecté, un protocole se met en place : soit la patiente se rend à l'hôpital, soit une intervention rapide est programmée.

Ce dispositif en distanciel présente plusieurs avantages : il limite d'une part les trajets des sages-femmes et donc leur libère du temps pour s'occuper d'autres patientes, mais réduit aussi considérablement la charge des déplacements pour les patientes. « Il est à ce titre particulièrement utile pour les femmes vivant loin d'une structure hospitalière ou ayant des enfants à charge », souligne Marianne Benoit Truong Canh. Toutefois, il ne remplace pas une hospitalisation, qui peut s'avérer parfois nécessaire dans les cas les plus complexes.

Un service particulièrement encadré...

Ce service implique une organisation rigoureuse. « Pour que cette méthode soit efficace, elle nécessite une structure avec des professionnels motivés, équipés et bien organisés, pointe la vice-présidente de l'Ordre. Le circuit de réception et d'analyse de l'information doit répondre à un protocole strict, et le maillage ville-hôpital doit être solide pour assurer une prise en charge rapide en cas de besoin ».

De plus, la patiente doit suivre au préalable une formation à domicile ou dans la structure. Elle y apprend à poser le

matériel et à le faire fonctionner. En cas de problème, elle peut appeler une sage-femme libérale ou une professionnelle de l'hospitalisation à domicile (HAD) pour être rassurée ou orientée. « Ce dispositif est un moyen et ne remplace en rien l'accompagnement humain », souligne la sage-femme.

Une offre conditionnée

L'utilisation de ce système nécessite avant toute chose l'accord de la future mère. « Il ne convient pas à tout le monde, assure Marianne Benoit Truong Canh. La patiente doit être volontaire et pourvue d'un désir d'autonomie ». Il est du devoir de la sage-femme de bien lui expliquer les conditions de mise en œuvre pour s'assurer que ce dispositif correspond à ses attentes. Par ailleurs, il est indispensable d'avoir une bonne connexion internet au domicile de la patiente, pour permettre l'envoi des données.



Bien qu'efficace, le suivi à distance reste aujourd'hui proposé dans un nombre limité de lieux, en raison du coût élevé du dispositif, mais aussi de l'encadrement et de l'engagement nécessaires du personnel. ■

Constance Périn



BRONZAGE ARTIFICIEL : attention aux idées reçues

Depuis les années 70, les cabines UV se sont multipliées et promettent de bronzer facilement. Pour autant, cette exposition n'est pas sans danger contrairement à certaines idées erronées. Une dermatologue démêle le vrai du faux.

Le bronzage artificiel est-il cancérogène ?



Selon le ministère de la Santé, les ultraviolets (UV) artificiels n'ont aucun effet bénéfique pour la santé et sont même dangereux. « En premier lieu, ils favorisent le vieillissement cutané, explique Marie-Estelle Roux, dermatologue et membre du Syndicat national des dermatologues-vénérologues (SNDV). À répétition, ils peuvent faire le lit de cancers cutanés, dont le plus dangereux est le mélanome ». Les UV artificiels sont, en effet, classés par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) parmi les agents cancérogènes certains pour l'homme depuis 2009. En France, entre 140 000 et 250 000 cas de cancers cutanés sont détectés chaque année et ils sont provoqués, dans plus de 85 % des cas, par une exposition excessive aux ultraviolets.

Le risque est-il plus important chez les jeunes ?



D'après une méta-analyse basée sur 19 études, le CIRC a montré que le risque de développer un mélanome était encore plus élevé lorsque les expositions aux UV artificiels commençaient avant l'âge de 30 ans. « La peau des jeunes n'est pas suffisamment mature pour supporter ces doses souvent élevées d'ultraviolets, indique la docteure. D'autre part, les

personnes qui se rendent dans des points soleil ont souvent une addiction au bronzage et cette forme de dépendance est encore plus marquée chez les jeunes ». Or, le nombre annuel de séances et la durée globale d'exposition sont aussi directement liés à l'augmentation du risque de développer un cancer de la peau.

Les UV en cabines permettent-ils de prévenir les coups de soleil ?



La composition des UV artificiels n'est pas la même que celle du soleil et les cabines de bronzage émettent principalement des UVA, qui altèrent profondément la qualité de la peau, le taux d'UVB étant restreint par la réglementation. « Les UV artificiels permettent de bronzer mais n'entraînent pas le mécanisme d'épaississement associé à des expositions progressives au soleil », souligne Marie-Estelle Roux. Une étude a même montré que les personnes atteintes d'un mélanome qui utilisaient les cabines de bronzage avaient deux fois plus de coups de soleil que les autres. « D'autre part, comme les UV artificiels ne provoquent pas de sensation de chaleur, le risque de brûlure en cas d'exposition prolongée est très présent », ajoute la dermatologue.



Les UV peuvent-ils être utilisés comme source de vitamine D ?



L'organisme produit de la vitamine D après une exposition aux UVB, que diffusent très peu les cabines de bronzage. « D'autre part, une dizaine de minutes par jour d'exposition des mains et du visage au soleil suffisent pour couvrir les besoins en vitamine D », note Marie-Estelle Roux qui conseille aussi de consommer des aliments comme les poissons gras, certains champignons ou le jaune d'œuf.

Est-ce un bon moyen de lutter contre la dépression saisonnière ?



L'exposition aux UV dans des cabines ne permet pas de réduire la déprime qui se manifeste en hiver car c'est la lumière visible qui a des effets positifs sur notre humeur. Absorbée par nos yeux, elle favorise la production d'une hormone, la mélatonine, qui joue un rôle concernant le rythme biologique et le moral. Or, seuls le soleil et les appareils de luminothérapie diffusent de la lumière visible et en aucune façon les cabines à UV ! ■

Violaine Chaptal



ZOOM SUR LA PRÉVOYANCE MCF !

La prévoyance, qu'est ce que c'est ?

Elle vous permet de faire face à une perte de revenu. La prévoyance couvre différents risques qui correspondent à différents contrats. Voici les plus courants :

- en cas d'arrêt maladie, un contrat incapacité vous permet de compléter votre salaire : ce contrat est appelé "Perte de Rémunération" à la Mutuelle MCF ;
- en cas de mise en invalidité ou mise à la retraite d'office, un

contrat invalidité vous permet de toucher une rente : cette garantie est incluse dans le contrat "Perte de Rémunération" classique de MCF ;

- en cas de décès, un contrat Capital-Décès verse à vos bénéficiaires désignés un capital choisi d'avance : MCF vous propose un contrat sans limitation de durée, avec libre choix des bénéficiaires.

PSC (Protection Sociale Complémentaire) Prévoyance, qu'est-ce que c'est ?

Ce sont des accords interministériels et des décrets qui organisent la couverture des agents publics.

En septembre dernier, une réforme statutaire a mis en place une meilleure prise en charge des agents en cas de maladie par l'employeur public.

Dans le même temps, cette réforme a imposé à chaque ministère de proposer un contrat collectif pour compléter cette couverture statutaire. Ce contrat collectif est appelé Protection Sociale Complémentaire Prévoyance

Le plus souvent, **ce contrat collectif en prévoyance est facultatif**. Si vous y souscrivez, l'employeur s'engage à vous verser sept euros par mois.

Une exception : pour les agents du ministère des Finances, le contrat collectif est obligatoire, mais uniquement pour les garanties de base (contrat Socle). Les options sont facultatives. L'assureur choisi par le ministère des Finances pour la PSC Prévoyance est la GMF.



Que propose la couverture Socle de la PSC Prévoyance¹ en cas d'arrêt de travail : contrat incapacité – Perte de Rémunération ?

CONTRAT SOCLE PSC PRÉVOYANCE		Votre employeur		Garanties Socle PSC		Total	
		TIB + NBI*	Primes	TIB + NBI	Primes	TIB + NBI	Primes
Congés Maladie Ordinaire (12 mois consécutifs maximum)	1 à 3 mois	90 %	90 %	rien	rien	90 %	90 %
	4 à 12 mois	50 %		rien	rien	50 %	rien
Congés Longue Maladie ou Congés Grave Maladie	1 ^{re} année	100 %	33 %	rien	67 %	100 %	100 %
	2 ^e et 3 ^e années	60 %	60 %	20 %	20 %	80 %	80 %
Congés Longue Durée liste de maladies précises	années 1, 2, 3	100 %	0%	rien	rien	100 %	rien
	années 4 et 5	50 %	0%	rien	rien	50 %	rien

* Traitement Indiciaire Brut et Nouvelle Bonification Indiciaire

En d'autres termes, les garanties socle PSC ne prévoient de vous couvrir que pour des arrêts supérieurs à un an, et ce, pendant trois ans.

La Mutuelle MCF couvre tous les agents publics depuis 80 ans. Elle sait que la perte de rémunération est l'un des plus grands risques dans la vie d'un agent public : comment régler son loyer, rembourser un emprunt, payer les études de ses

enfants... quand votre rémunération est réduite de moitié – voire plus ?

C'est pourquoi depuis longtemps, la Mutuelle MCF vous propose un produit Perte de Rémunération, qui allie l'incapacité (complément de salaire en cas d'arrêt maladie) à l'invalidité (versement d'une rente lors d'une mise à la retraite d'office). Pour mémoire, ce produit a été détaillé dans la revue d'avril².

¹ Accord interministériel du 20 octobre 2023

² <https://www.mutuellemcf.fr/mcfmag/> en bas de page : revue avril 2025



Nos conseillers sont à votre écoute, n'hésitez pas à les contacter :

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

→ @ à mcf@mutuellemcf.fr

➤ Votre contrat collectif prévoyance est facultatif : restez à la MCF, vous serez mieux protégé

→ Le produit MCF "Perte de Rémunération" actuel, appelé "PR classique", est amélioré à partir de janvier 2026 dans sa partie incapacité/arrêt de travail :

MCF : PR CLASSIQUE 2026		Votre employeur		MCF - PR classique		Total employeur + MCF classique
		TIB + NBI*	Primes	TIB + NBI	Primes	TIB + NB I+ Primes
Congés Maladie Ordinaire (12 mois consécutifs maximum)	1 à 3 mois	90 %	90 %	10 % si votre arrêt > 90 jours	10 %	100 %
	4 à 12 mois	50 %		50 %	100 %	100 %
Congés Longue Maladie ou Congés Grave Maladie	1 ^{re} année	100 %	33 %		67 %	100 %
	2 ^e et 3 ^e années	60 %	60 %	30 %	30 %	90 %
Congés Longue Durée liste de maladies précises	1 ^{re} année	100 %			100 %	100 %
	2 ^e et 3 ^e années	100 %		- 10 %	90 %	90 %
	4 ^e et 5 ^e années	50 %		30 %	30 %	80 %

* Traitement Indiciaire Brut et Nouvelle Bonification Indiciaire

BON À SAVOIR

À cette garantie incapacité classique, s'ajoute la garantie invalidité de la Mutuelle MCF. La cotisation "Perte de Rémunération MCF" intègre aujourd'hui : **INCAPACITÉ + INVALIDITÉ.**

À retrouver dans l'onglet "Mes cotisations" de votre espace Adhérent sur le site : mutuellemcf.fr



NOUVEAU

Vous êtes au ministère des Finances : la MCF maintient vos revenus primes incluses la première année de votre arrêt maladie

Aux agents couverts par un contrat collectif obligatoire en prévoyance, MCF propose une protection "Perte de Rémunération" complémentaire (incapacité + arrêt de travail).

Ce contrat sera commercialisé à partir de septembre : n'hésitez pas à nous envoyer un e-mail, à mcf@mutuellemcf.fr, pour connaître le montant de la cotisation de cette nouvelle garantie (à comparer avec les options de la PSC obligatoire).

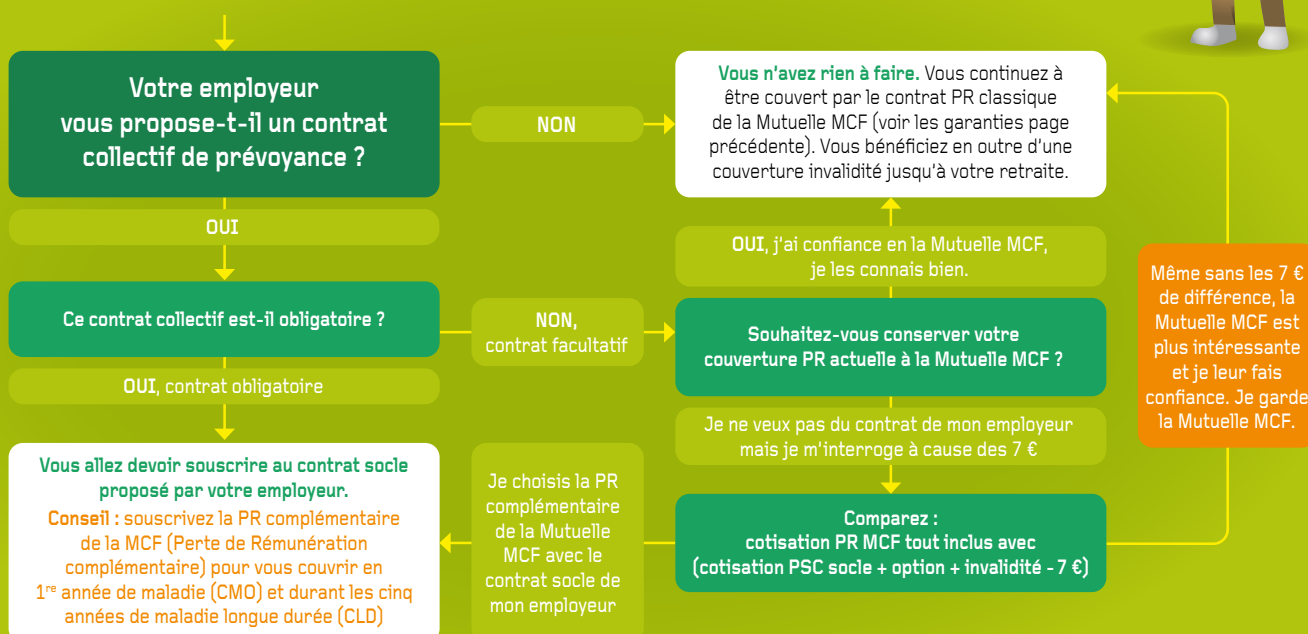
MCF : PR COMPLÉMENTAIRE 2026		Votre employeur		Contrat socle PSC		MCF - PR complémentaire		Total employeur + Socle + MCF
		TIB + NBI*	Primes	TIB + NBI	Primes	TIB + NBI	Primes	TIB + NBI + Primes
Congés Maladie Ordinaire (12 mois consécutifs maximum)	1 à 3 mois	90 %	90 %	rien	rien	10 %	10 % si votre arrêt > 90 jours	100 %
	4 à 12 mois	50 %		rien	rien	50 %	100 %	100 %
Congés Longue Maladie ou Congés Grave Maladie	1 ^{re} année	100 %	33 %	rien	67 %			100 %
	2 ^e et 3 ^e années	60 %	60 %	20 %	20 %	forfait 10 % revenu total		90 %
Congés Longue Durée liste de maladies précises	1 ^{re} année	100 %		rien	rien		100 %	100 %
	2 ^e et 3 ^e années	100 %		rien	rien	- 10 %	90 %	90 %
	4 ^e et 5 ^e années	50 %		rien	rien	30 %	30 %	80 %

* Traitement Indiciaire Brut et Nouvelle Bonification Indiciaire

Ce produit est destiné à compléter le contrat Socle de la PSC. Il remplace les options 1 et 2 du contrat de votre employeur : si votre employeur vous OBLIGE à prendre son contrat prévoyance, vous pouvez CHOISIR de prendre votre option à la Mutuelle MCF, avec la PR complémentaire.

→ À partir de 2026, il y aura donc deux produits "Perte de Rémunération" à la Mutuelle MCF... Comment choisir le vôtre ?

Tout dépend de votre situation... Dans quel cas êtes-vous ?





ÉLECTION AU CONSEIL D'ADMINISTRATION : 4 NOUVEAUX MEMBRES !

NOUVEAUX DÉFIS, NOUVEAU DIRECTEUR...

L'Assemblée générale des délégués vient de procéder à un renouvellement partiel du Conseil d'administration. Voir ci-contre le résultat du vote.

Les candidats qui se présentaient sur proposition du Conseil d'administration ont été élus sur la base d'une profession de foi. Ce document traduit l'engagement des dirigeants de la Mutuelle à l'égard de toutes les générations qui ont fait, qui font et qui feront l'identité de la Mutuelle MCF.

Dans cet engagement pris vis-à-vis des adhérents et de leurs délégués, les candidats ont rappelé leur attachement à une mutuelle « proche de ses adhérents, indépendante et solidaire ». Sur ce dernier point, le Conseil d'administration de la Mutuelle est convaincu que tous ceux qui travaillent au service de l'intérêt général ont « un besoin de solidarité accru, au-delà de la santé, par les difficultés d'un contexte, économique et social ».

Animés par la volonté de poursuivre notre engagement de protection des agents relevant du champ historique de la MCF, nous avons fait le choix de concourir à différents marchés publics ouverts dans le cadre de la mise en place de la Protection Sociale Complémentaire obligatoire. Nous avons participé loyalement, mais nous nous sommes refusés à proposer des niveaux de cotisations inférieurs au coût du risque, puisque cette perte certaine aurait dû être assumée par les adhérents ne participant pas aux contrats collectifs obligatoires. D'autres participants n'ont pas eu nos préventions et ont été attributaires des marchés.

Cela va se traduire, en matière de complémentaire santé, par le départ de nos adhérents en activité dans les ministères concernés.

Par fidélité aux missions de la Mutuelle, le Conseil d'administration a adopté une nouvelle ligne de conduite. C.f. l'éditorial de la revue : « Accomplir avec loyauté notre responsabilité de « Petit Poucet mutualiste ».

Pour mener à bien cette nouvelle ligne de conduite, l'équipe de la Mutuelle sera animée par un nouveau directeur : Luc Boscaro. L'intéressé mettra sa longue expérience de dirigeant d'organismes financiers et bancaires au service de la Mutuelle et de ses adhérents. Il a pour première mission d'apporter des réponses à tous les adhérents de la Mutuelle qui lui sont attachés et souhaitent maintenir un lien avec elle en dépit des contraintes que leur employeur leur impose. D'ores et déjà, de nouvelles propositions en matière de perte de rémunération, préparées pour l'équipe des salariés, sous la supervision du Conseil d'administration, est présentée dans ce numéro.

Pour s'adresser au-delà des adhérents actuels, Luc Boscaro a engagé les actions (réforme des statuts) permettant à tous ceux qui sont ou ont été agents publics de rejoindre la MCF et pouvoir ainsi bénéficier d'une réponse mutualiste et de solidarité choisie.

À L'ISSUE DE CETTE ÉLECTION, LE CONSEIL D'ADMINISTRATION EST AINSI CONSTITUÉ :

M. ALBERT Daniel – Min.Eco/Fin – Retraité

Mme ARCIER Agnès – Min.Eco/Fin – Direction Générale des Finances Publiques [DGFIP]

M. BANCEL Jean-Louis – Min.Eco/Fin – AC(h) – Direction Générale du Trésor [DGT]

Mme BELLENOUE-TINGUL Marie-Josée – Min.Eco/Fin – Secrétariat Général

Mme DUVIVIER Isabelle – Direction Générale du Trésor [DGT]

Mme GOULAM Yasmîna – Min.Eco/Fin – Retraîtée – IGA

Mme GURTNER Danielle – Min.Eco/Fin – Retraîtée – Secrétariat Général

M. GUILLONNET Romain – Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes [DGCCRF]

M. GUYOT Patrick – Retraité – Conseil Économique, Social et Environnemental (CESE)

M. LECAUDEY Marcel – Min.Eco/Fin – Retraité – Contrôle Général Économique et Financier [CGEFI]

Mme LEGAY Dominique – Min.Eco/Fin – Retraîtée – Direction Générale du Trésor [DGT]

Mme LEGRAND Sophie – Min.Eco/Fin – Contrôle Général Économique et Financier [CGEFI]

M. LIDSKY Vincent – Inspection Générale des Finances [IGF]

Mme MEYER Muriel – Ministères de l'Éducation, Jeunesse, Sports et Enseignement Supérieur

M. MOULIGNER Bernard – Min.Eco/Fin – Retraité – Service des Retraites de l'État

Mme REICHERT-OURIACHI Astride – Ministère de l'Intérieur

Mme SAVIGNAC Patricia – Min.Eco/Fin – Secrétariat Général

Mme SILO Viviane – Min.Eco/Fin – Direction Générale des Finances Publiques [DGFIP]

M. SOULE-SUSBIELES Pierre-Xavier – Min.Eco/Fin – Conseil de Normalisation des Comptes Publiques [CNOCP]

Administrateurs honoraires

Mme Marie-Odile GOUREAU

M. Yvonnick PEDRON

M. François TOUJAS

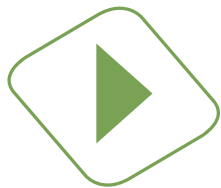
M. René VANDAMME



LUC BOSCARO, LE NOUVEAU DIRECTEUR



Luc Boscaro a une longue expérience de direction opérationnelle et de transformation dans des univers financiers régulés et complexes. Il est familier des spécificités de la gouvernance des entreprises de l'Économie Sociale et Solidaire. Il a aussi longtemps évolué à l'étranger.



ET SI JE CULTIVAIS MES DÉCHETS



Un trognon de salade ou un bout de carotte reprennent vie, dans un verre d'eau sur le plan de travail. Pour le plaisir d'observer le processus, pour réduire ses déchets ou pour la fraîcheur du produit, on peut facilement faire repousser ses fruits et légumes chez soi – avec ou sans jardin.



La ciboule, en fines tranches, a rejoint la salade du jour. Reste, sur la planche à découper du cuisinier, la partie inférieure du légume, avec de belles racines. Et si celles-ci pouvaient reprendre du service ? Venue des États-Unis, la méthode du regrowing – largement inspirée des pratiques de nos grands-parents – se développe ces dernières années, dans les jardins, sur les balcons et rebords de fenêtres ou même sur les coins de plan de travail. Le principe : faire repousser ses fruits et légumes, avec leurs restes.

À entendre Aurélie Martin, jardinière passionnée et animatrice d'ateliers, les avantages sont multiples. « C'est ludique, gratuit et une manière de s'émerveiller devant le vivant, en particulier avec les enfants ». Ce qu'on considérait auparavant comme un déchet, destiné à la poubelle ou au compost, évolue rapidement. On observe le légume se développer à nouveau, étape par étape.

Ce simple geste permet aussi, aux yeux d'Aurélie Martin, de réduire le gaspillage, de réaliser des économies et de « prendre conscience de notre alimentation. Être en contact avec les produits pousse à manger plus sainement ». Le regrowing invite à de nouvelles expériences culinaires (comme l'utilisation de tiges vertes ou de fanes) et à se nourrir avec des produits frais, n'ayant subi aucun transport. Cette méthode donne parfois envie de poursuivre dans le jardinage avec un potager plus productif.



Poireau, carotte ou céleri branche...

Pour se lancer, nul besoin d'investir dans du matériel : on privilégie la récupération. On commence avec des pots de yaourts, de confiture ou de moutarde en verre, des bocaux ou des tasses. Par la suite, si on ne dispose pas d'un terrain, des jardinières inutilisées, des bacs à glace percés ou des caissettes pourront accueillir les plantations.

Dans son livre*, Aurélie Murtin recommande de « *débuter avec le poireau ou la ciboule, qui repoussent très vite* ». Les tiges de la ciboule s'utilisent crues, en salade, dans une sauce au yaourt, dans des bouillons... Tandis que le vert tendre du poireau peut agrémenter une soupe ou une quiche. Elle conseille également « *de faire repousser les fanes des légumes racines, comme la carotte, la betterave, le radis* ». Elles s'ajoutent aux salades, tartines de fromage frais, potages ou tartes. Le regrowing fonctionne également avec le céleri branche, la blette, le chou chinois, le fenouil, la laitue... Bien sûr, on ne s'attend pas forcément à des récoltes conséquentes (notamment en pots), mais plutôt à tout le nécessaire pour aromatiser les plats.

Une méthode simple et accessible...

En cuisine, on commence par couper la base du légume, en conservant les racines. On place celle-ci pendant cinq à sept jours dans un petit récipient, avec un fond d'eau, dans un endroit lumineux. Dans le cas des légumes racines, on garde seulement le haut, avec le début des fanes. Attention à ce qu'aucune feuille ne soit immergée. De petites pousses devraient vite apparaître. On peut ensuite procéder à la plantation dans un jardin ou un pot rempli de terreau, puis à la récolte – après deux ou trois semaines pour les légumes les plus rapides. Il est aussi possible de placer directement en terre les gousses d'ail, les bulbes d'échalotes ou d'oignons qu'on retrouve germés dans la corbeille. ■

Clémentine Delignières

* *Cultivez vos déchets: Faites repousser vos fruits et légumes*, Aurélie Murtin, Rouergue, 2022.



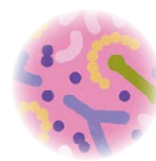
Les erreurs du débutant en regrowing ?

« *Il faut bien penser à changer l'eau régulièrement, pour éviter la pourriture. Tous les deux jours environ, afin qu'elle reste claire. On veille aussi à ne pas exposer les jeunes pousses à la lumière directe, elles l'apprécient peu* », selon la jardinière. Et si les premières expériences apportent satisfaction, elle recommande de poursuivre par le bouturage d'herbes aromatiques (menthe, thym, romarin) ou la récupération de pépins et noyaux (citron, pêche, avocat).





LA FLORE INTESTINALE en 5 questions...



Des milliards de bactéries colonisent notre corps. Nous possédons ainsi plusieurs microbiotes : cutané, buccal, pulmonaire, vaginal... mais celui situé dans notre intestin (autrefois appelé « flore intestinale ») influence le plus notre santé.



1. Quel est son rôle ?

Depuis le début du siècle, les machines de séquençage à haut débit permettent d'analyser l'ADN des micro-organismes. On découvre peu à peu leur rôle essentiel. « *Le microbiote intestinal remplit énormément de fonctions*, assure Julien Scanzi, gastroentérologue et auteur du livre *Incredibly microbiote* ! Il est un acteur clé dans la communication entre l'intestin et le cerveau, contribue à la digestion des fibres, participe à la régulation énergétique, soutient l'immunité, et joue un rôle dans la production de vitamines, d'hormones, de messagers chimiques* ». Ces bactéries interviennent même dans l'efficacité des médicaments, notamment les traitements anti-cancéreux.

* *Incredibly microbiote ! Voyage au cœur des étonnants pouvoirs de l'intestin*, Dr Julien Scanzi, Leduc, 2022.

2. De quoi se compose-t-il ?

De quoi donner le tournis. « *On estime à environ 40 000 milliards le nombre de bactéries que l'on héberge dans nos intestins, en particulier le côlon*, explique le spécialiste. *Elles forment un écosystème unique, propre à chacun* ». Et sa composition évolue au fil de la vie.

Les chercheurs ont découvert plusieurs centaines d'espèces bactériennes. On retrouve certaines dans tous les intestins humains, d'autres varient. Dans une bien moindre mesure, le microbiote contient aussi des virus, des parasites et des champignons non pathogènes.

3. Quelles sont les conséquences d'un déséquilibre ?

Un mode de vie sain favorise l'harmonie avec les micro-organismes qui nous peuplent. Ils doivent être variés et nombreux. Mais la prise d'antibiotiques, une alimentation inadaptée ou le stress chronique peuvent altérer l'écosystème, laissant proliférer les bactéries pathogènes. Ce déséquilibre, appelé dysbiose, perturbe le dialogue entre le microbiote et les autres organes. On constate parfois une inflammation et une porosité de l'intestin, avec des troubles digestifs et différentes maladies associées.

4. Dans quelles maladies, le microbiote peut-il être impliqué ?

Selon le docteur Scanzi, « *en dehors de rares maladies purement génétiques, le microbiote est impliqué dans toutes les pathologies chro-*

niques actuelles comme par exemple, les allergies, le syndrome de l'intestin irritable, l'asthme, l'obésité, le diabète de type 2, la dépression, les maladies neurodégénératives, etc. ». Il favoriserait aussi le développement du cancer colorectal.

Néanmoins, tous les mécanismes ne sont pas encore bien connus, la recherche sur le microbiote ayant débuté il y a une vingtaine d'années seulement. « *On a établi de nombreux liens, sans pour autant dire qu'il s'agit de la principale cause*, indique le gastroentérologue. *Ainsi, on retrouve chez les malades des anomalies dans le microbiote, par rapport à quelqu'un considéré comme sain* ».

5. Comment en prendre soin ?

Le microbiote est influencé par « *notre environnement, notre mode de vie et les médicaments* », souligne Julien Scanzi. « *On peut agir sur notre alimentation, l'activité physique régulière, le sommeil et la gestion du stress* », ajoute-t-il.

Mais pour le médecin, le principal levier reste notre assiette. Il recommande en priorité d'adopter un régime de type méditerranéen, riche en fibres, en acides gras insaturés, en vitamines, en polyphénols... Cette alimentation nourrit les bonnes bactéries de notre intestin. Et pour lui fournir de nouveaux micro-organismes bénéfiques, on peut ajouter des aliments fermentés, comme les yaourts non sucrés, la choucroute crue, le kimchi, le kombucha ou le kéfir. Une façon simple et gourmande de prévenir de nombreux maux. ■

Clémentine Delignières

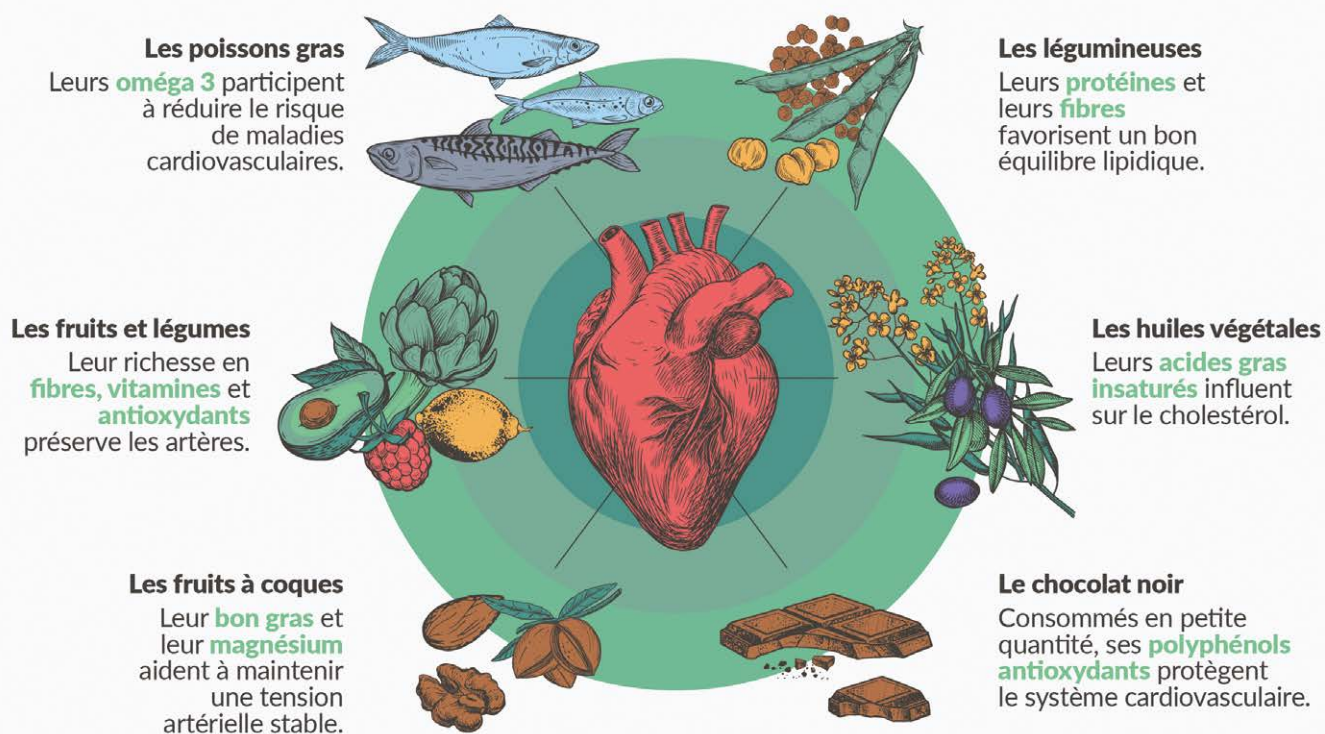


LES ALIMENTS BONNS pour mon cœur...

Une alimentation équilibrée, riche en nutriments essentiels, est votre meilleure alliée pour prévenir les maladies cardiovasculaires. Mais saviez-vous que certains aliments en particulier peuvent faire toute la différence ?

Découvrez les incontournables à ajouter à vos repas pour protéger votre cœur au quotidien. ■

Léa Vandeputte





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**



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 — mutuelle historique du ministère des Finances — ouverte à tous les agents publics 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 9h à 16h ou par courriel : mcf@mutuellemcf.fr