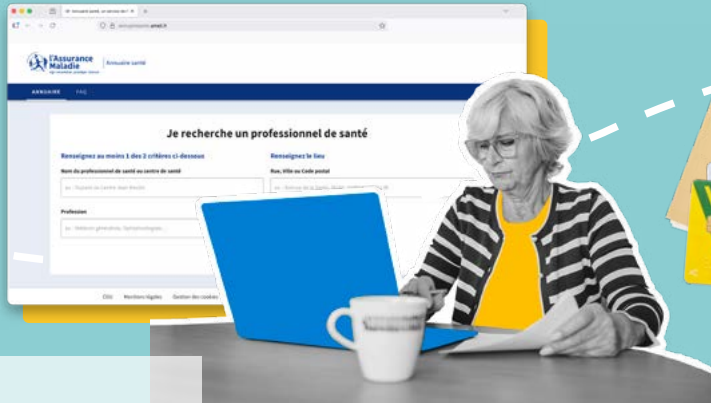


TOUS

www.mnfct-mutuelle-sante.fr

TERRITORIAUX !



NOTRE MUTUELLE

Votre espace adhérent,
un outil pour vous
simplifier la vie

DOSSIER

Comment bien
préparer votre
hospitalisation ?

NOTRE SANTÉ

Don du sang : combattre
les idées reçues pour
sauver des vies



N° 19

SOMMAIRE

— printemps-été 2026

NOTRE MUTUELLE

- 4 **INITIATIVES**
Votre espace adhérent, un outil pour vous simplifier la vie
- 5 **ILS S'ENGAGENT**
Le Prix TERRITORIA : l'innovation au cœur des territoires
- 6 **ILS S'ENGAGENT**
Service communication, marketing et digital de la MNFCT

NOTRE VIE

- 7 **DOSSIER**
Santé
Comment bien préparer votre hospitalisation ?
- 11 **DÉCRYPTAGE**
Prévoyance dans la fonction publique territoriale : ce que la loi change pour vous

NOTRE SANTE

- 13 **ON EN PARLE**
Stress des examens : les substances magiques de notre corps et de la nature pour y faire face
- 15 **BON À SAVOIR**
Don du sang : combattre les idées reçues pour sauver des vies



Pour vous abonner et recevoir notre newsletter « Tous territoriaux ! », envoyez un mail à communication.mnfct@mnfct.fr



ÉDITO

ÉRIC MARAZANOFF,
président de la MNFCT,
Mutuelle nationale
des fonctionnaires des
collectivités territoriales

Enfin ! Depuis le 1^{er} janvier 2026, tous les agents des collectivités territoriales bénéficient d'une participation financière de leur employeur pour souscrire leur contrat en complémentaire santé. D'un montant minimal de 15 €, cette participation, désormais obligatoire, peut être mise en place soit par la procédure de la labellisation, soit par le biais d'une convention de participation. Cette avancée était d'autant plus nécessaire que le pouvoir d'achat de nos collègues est en berne avec une nouvelle année de gel de la valeur du point d'indice.

Dans le même temps, de nouvelles charges impactent fortement les mutuelles et leurs adhérents. Le vote par le Parlement d'une taxe supplémentaire de 2,05 % du montant des cotisations ou l'augmentation, par arrêté, du forfait hospitalier n'en sont que deux exemples. Les organismes complémentaires sont de plus en plus cantonnés dans un rôle de collecteurs d'impôts, et servent de variable d'ajustement pour combler les déficits des comptes sociaux et publics.

Notre modèle social et notre système de santé méritent pourtant mieux que ces mesures socialement injustes et à courte vue. Une fois de plus, ce seront, d'ailleurs, les retraités qui seront les plus pénalisés. Ne bénéficiant d'aucune aide pour le paiement de leur mutuelle, et étant la partie de la population qui est la plus souvent hospitalisée, ils seront les premiers concernés par ces mesures iniques.

Dans ce contexte extrêmement tendu, la Fédération nationale de la Mutualité française a lancé des « États généraux de la santé et de la protection sociale ». Cette initiative rassemble de nombreux représentants du monde de la santé et des acteurs associatifs et syndicaux. Son objectif est d'élaborer des propositions concrètes, pérennes, répondant aux attentes de nos concitoyens. Notre mutuelle s'inscrit pleinement dans cette démarche. Notre santé mérite mieux que les politiques de gribouille actuelles.

TOUS TERRITORIAUX !

est le magazine semestriel des adhérents de la Mutuelle nationale des fonctionnaires des collectivités territoriales (MNFCT), organisme immatriculé au répertoire Sirene sous le numéro Siren 784 442 899 — Mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la mutualité — MNFCT - 127, quai du Président Roosevelt 92130 Issy-les-Moulineaux — Tél. : 01 85 58 68 68 — Site : mnfct-mutuelle-sante.fr — Directeur de la publication : Éric Marazanoff — Rédacteur en chef : Félix Gigliotti — Conception et réalisation : CITIZEN PRESS — citizen-press.fr — Rédaction : MNFCT : Frédéric David, Marianne de Stanski, Aurélie Gaonac'h — Couverture : Getty Images — Crédits photos : Getty Images, Freepik, MNFCT — Impression : Macif — avril 2026 - dépôt légal en cours





Dépouillement des élections à Keiko

Les délégués, MAILLONS ESSENTIELS DE LA MUTUELLE

Le mandat des délégués de la MNFCT arrivant à son terme, la mutuelle a organisé le 23 janvier dernier une élection pour représenter vos intérêts. L'assemblée générale est désormais composée de 70 délégués, pour les trois prochaines années.

UN RÔLE ESSENTIEL AU FONCTIONNEMENT DE VOTRE MUTUELLE

- Les délégués sont élus par l'ensemble des adhérents pour les représenter.
- Ils contribuent à porter les valeurs mutualistes, l'esprit de solidarité.
- Leur mandat dure trois ans.

ÊTRE DÉLÉGUÉ À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE, C'EST...

- Contribuer aux décisions importantes prises pour la mutuelle afin d'assurer sa pérennité et son développement.
- Être un acteur privilégié de l'animation mutualiste dans votre localité, département, région.
- C'est aussi un engagement à participer aux assemblées générales annuelles et à des réunions d'information (environ trois par an).

PARTICIPER À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE, C'EST NOTAMMENT :

- Procéder à l'élection des membres du conseil d'administration.
- Statuer sur les activités exercées et les prestations offertes.
- Se prononcer sur le rapport de gestion annuel.
- Valider les résolutions proposées.
- Débattre sur les questions de protection sociale et de santé.



3 sections
de vote



70 délégués



Élus pour **3** ans

Votre espace adhérent, UN OUTIL POUR VOUS SIMPLIFIER LA VIE



En tant qu'adhérent MNFCT, vous pouvez suivre l'actualité de votre mutuelle, interagir et communiquer avec nous grâce à des outils conçus spécialement pour vous.

GÉREZ FACILEMENT VOTRE CONTRAT DEPUIS CHEZ VOUS

Directement depuis votre espace adhérent, vous pouvez effectuer de nombreuses démarches de manière autonome : consultation et suivi de vos remboursements, modifications de vos coordonnées, envoi de photos ou scan de documents, téléchargement de votre carte de tiers payant, accès aux services du réseau de soins Carte Blanche ou encore prise de rendez-vous en téléconsultation sans surcoût...

VOUS N'AVEZ PAS ENCORE CRÉÉ VOTRE COMPTE ?

Faites-le rapidement en quelques clics. Pour cela, il vous faut : votre numéro adhérent (renseigné sur votre courrier de bienvenue et sur votre carte de mutuelle), une adresse e-mail (adresse renseignée lors de votre adhésion, elle sera votre identifiant de connexion) et un mot de passe (8 caractères au minimum).

Pensez également à télécharger l'application mobile MNFCT. Grâce à celle-ci, vous pouvez accéder à tous vos services depuis votre smartphone.

 Espace adhérent : actiweb.mnfct.fr



NOS ÉQUIPES MOBILISÉES POUR TRAITER VOS DEMANDES



Suite à l'entrée en vigueur de l'obligation de participation des employeurs publics territoriaux à la complémentaire santé de leurs agents, nous rencontrons actuellement un volume de demandes particulièrement important et cette situation peut entraîner des délais de traitement plus longs pour certains dossiers ainsi que des difficultés à nous joindre par téléphone ou par e-mail. Consciente de ces désagréments, la MNFCT a mis en place plusieurs mesures pour renforcer les capacités de traitement. Nous vous assurons que nos équipes sont pleinement mobilisées pour rétablir la situation dans les meilleurs délais. Nous vous remercions pour votre compréhension et votre patience.

Pour télécharger l'appli MNFCT :





Le Prix TERRITORIA L'INNOVATION AU CŒUR DES TERRITOIRES

“ Je crois profondément que l'innovation territoriale est une forme d'émancipation démocratique : elle rend le pouvoir d'agir à ceux qui connaissent leurs réalités le plus finement possible, leurs besoins, leurs habitants. Aujourd'hui plus que jamais, l'avenir économique de la France se joue dans ses territoires. ”

Sophie Primas, présidente
de l'Observatoire TERRITORIA

L'Observatoire TERRITORIA est une fabrique à idées, un détecteur d'audace locale et un catalyseur de changement pour les territoires. À travers le Prix TERRITORIA, il transforme l'innovation locale en modèle de progrès national ! Depuis quarante ans, il repère, valorise et diffuse les pratiques innovantes mises en œuvre par les collectivités territoriales françaises.

La MNFCT est partenaire de l'Observatoire depuis 2023. Parrainer le domaine Prévention du Prix TERRITORIA est un engagement fort pour promouvoir les innovations dans ce domaine. Les collectivités territoriales, celles et ceux qui font vivre le service public local au quotidien, développent de nouvelles pratiques pour anticiper et prévenir les aléas et les risques d'un monde en transition. Ces démarches sont à l'unisson de notre ADN mutualiste.

Pour notre mutuelle, qui s'adresse au monde territorial depuis plus de quatre-vingt-dix ans, c'est une opportunité de nouer de nouvelles relations et d'affirmer notre engagement pour accompagner les employeurs publics locaux et les agents en matière de protection sociale complémentaire.

En 2025, le jury du Prix TERRITORIA présidé par Françoise Gatel, ministre de l'Aménagement du territoire et de la Décentralisation, a distingué 50 lauréats parmi 200 candidatures, couvrant tous les domaines d'innovation dans les territoires.

LES LAURÉATS DU PRIX TERRITORIA PRÉVENTION 2025 :

- **TERRITORIA Or** : Collectivité européenne d'Alsace pour *Sensibilisation à l'exploitation sexuelle des mineurs*.
- **TERRITORIA Argent** : Bordeaux pour *Fausses informations... Parlons-en !*
- **TERRITORIA Bronze** : Paris pour *Maquette pédagogique pour la prévention santé*.

Votre collectivité ose l'innovation... Candidatez ! Inscrivez votre action dans le temps, inspirez les territoires, obtenez une reconnaissance par des experts, valorisez vos équipes, rejoignez une communauté d'excellence.

ET SI LA VÔTRE FAISAIT PARTIE DE LA SÉLECTION 2026 ?



Rendez-vous
sur notre site :



Ou en vous inscrivant à La Lettre de TERRITORIA :
contact@observatoireterritoria.fr



Informer, valoriser, accompagner

LE SERVICE COMMUNICATION, MARKETING ET DIGITAL DE LA MNFCT

Informer clairement, valoriser les actions de la mutuelle et accompagner les équipes sur le terrain : à la MNFCT, le service Communication, Marketing et Digital agit chaque jour pour renforcer le lien entre la mutuelle, ses adhérents et les collectivités territoriales.

Un support à finaliser, une campagne à lancer, une information complexe à rendre compréhensible, un article à préparer pour le magazine... Pour Marianne et Frédéric du service Communication, Marketing et Digital de la MNFCT, les journées s'enchaînent au rythme des projets et des besoins des équipes

UN SERVICE SUPPORT, STRATÉGIQUE ET TRANSVERSE

En lien permanent avec les directions, les délégations et les partenaires, en synergie avec les équipes Macif et Macif santé Prévoyance, le binôme transforme des informations parfois techniques en messages clairs, accessibles et utiles pour les adhérents. Rédaction de contenus, création de supports, accompagnement des projets internes ou valorisation des offres : le service intervient à chaque étape pour garantir la cohérence et la qualité des communications de la MNFCT.

LE DIGITAL, UN ENJEU FONDAMENTAL

Le développement du digital occupe aujourd'hui une place essentielle dans cette mission. Site internet, newsletters, réseaux sociaux et autres outils numériques permettent de diffuser l'information plus rapidement, de simplifier l'accès aux services et de maintenir une relation de proximité avec les publics.

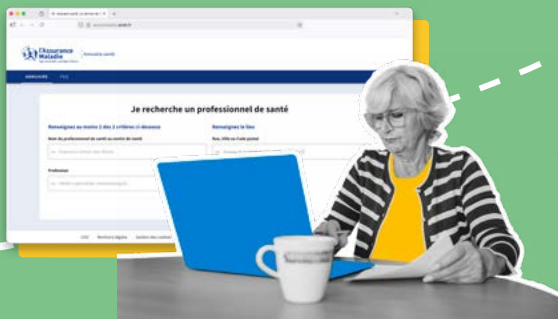
“ Notre rôle est avant tout de rendre l'information simple, utile et accessible, tout en accompagnant les équipes pour faire rayonner les actions de la MNFCT et répondre aux attentes des adhérents.”

Marianne de Stanski, responsable du service

En toute transversalité, le service Communication, Marketing et Digital contribue ainsi pleinement à une MNFCT plus lisible, plus moderne et toujours plus proche de ses adhérents.

Santé

COMMENT BIEN PRÉPARER VOTRE HOSPITALISATION ?



Nous pouvons tous être hospitalisés, que cela soit pour un examen ou une intervention chirurgicale, durant une journée ou plusieurs jours. Afin de vivre ce moment au mieux, il est nécessaire de préparer une hospitalisation en amont. Que ce soit pour vous, ou l'un de vos proches, il est important de comprendre les étapes et démarches afin de bénéficier d'une prise en charge efficace et de rester le plus serein possible avant, le jour J et après la sortie.



1 BIEN ORGANISER VOTRE HOSPITALISATION

Veillez au choix de l'établissement et à la prise en charge


Vous avez une opération programmée ? La première chose est de trouver et, si possible, de choisir **l'établissement de santé** dans lequel vous serez hospitalisé, en lien avec votre médecin traitant ou votre spécialiste. La liste des établissements de santé est disponible sur le site de l'Assurance maladie.

 annuaire.sante.ameli.fr

Renseignez-vous sur les frais liés à l'hospitalisation

Dans un hôpital public ou une clinique conventionnée, l'Assurance maladie prend en charge une grande partie des frais liés à l'hospitalisation. Le reste est alors à votre charge, ainsi que la participation aux frais d'hébergement et les coûts liés à votre confort : chambre individuelle, télévision, lit d'appoint... Ces surcoûts varient selon les établissements, n'hésitez donc pas à vous renseigner. Cependant, votre mutuelle peut prendre en charge ces coûts en partie ou totalement, selon votre contrat et les garanties auxquelles vous avez souscrit. Renseignez-vous auprès de la MNFCT avant votre entrée à l'hôpital.

Dans les hôpitaux privés et cliniques, il faut demander un devis au chirurgien et à l'anesthésiste en amont. Vous l'adressez ensuite *via* votre espace adhérent (plus simple et plus rapide) ou par courrier.

 Espace adhérent :

La mutuelle vous fera un retour pour savoir ce qui est pris en charge. En fonction du retour et du remboursement proposé, vous pouvez contacter la MNFCT pour un changement de garanties, mieux adapté à votre situation.

2026, UNE HAUSSE DES TARIFS HOSPITALIERS, PRISE EN CHARGE PAR VOTRE MUTUELLE

Les tarifs journaliers hospitaliers augmentent de 8,58 % à effet rétroactif du 1^{er} janvier 2026. Cette mesure a une incidence notamment sur le montant du ticket modérateur :

- Le forfait journalier hospitalier passe à 23 € en médecine, chirurgie obstétrique, soins de suite et réadaptation, et à 17 € en psychiatrie au 1^{er} mars 2026.
- Le forfait patient urgences passe à 23 € au 1^{er} mars 2026.
- La participation forfaitaire sur les actes lourds passe à 32 € au 1^{er} avril 2026.

Ces hausses de tarifs sont prises en charge par la MNFCT.

L'impact direct pour les patients devrait rester limité, car 96 % des Français disposent d'une complémentaire santé qui prend en charge ces frais dans le cadre des contrats responsables. En revanche, les personnes sans complémentaire santé (environ 4 % des Français, souvent parmi les plus modestes) pourraient voir leur reste à charge augmenter.





2 QUELQUES JOURS AVANT VOTRE HOSPITALISATION...

Rassemblez vos documents administratifs

Quelques jours avant votre hospitalisation, préparez vos documents administratifs. Cela vous permettra de gagner du temps le jour de votre entrée à l'hôpital. Prévoyez :

- votre carte d'identité ou carte de séjour,
- votre carte Vitale et l'attestation de vos droits à jour,
- un justificatif de domicile,
- votre carte de mutuelle,
- les coordonnées de votre personne de confiance ; cette personne sera consultée si vous n'êtes pas en état d'exprimer votre volonté ou de recevoir l'information nécessaire.

Si vous avez déjà en votre possession la fiche d'admission, n'hésitez pas à la compléter en amont. Cependant, la plupart des établissements proposent désormais de la remplir en ligne.

Réunissez tous les documents médicaux importants

Pour préparer au mieux votre hospitalisation, pensez à regrouper :

- vos résultats d'examen et d'analyses,
- l'ordonnance de votre traitement médical si vous en avez un,
- les coordonnées de votre médecin traitant et la lettre s'il y en a une,
- votre carnet de santé.

Posez vos questions

Quelle est la durée d'hospitalisation ? Pouvez-vous manger et boire ou non avant l'opération ou l'examen ? Quels sont les risques potentiels liés à votre opération ou examen ? Si certaines informations relatives à votre hospitalisation ne vous ont pas été communiquées par le médecin, ou si vous avez un doute, renseignez-vous auprès de l'établissement.

Faites votre valise

Il est essentiel de préparer sa valise, d'autant plus si vous passez plusieurs jours à l'hôpital. Emportez avec vous :

- votre trousse de toilette,
- des vêtements, sous-vêtements, pyjama et pantoufles propres,
- des serviettes de toilette et de table,
- une tenue pour la sortie,
- un rangement pour vos lunettes, lentilles de contact, appareil dentaire ou prothèse auditive.

Cependant, essayez de ne pas apporter d'objets de valeur. En effet, l'établissement ne sera pas responsable en cas de perte ou de disparition.

Préparez votre absence

Si vous bénéficiez déjà de soins à domicile, pensez à les mettre en pause le temps de votre absence. Vous pouvez avoir besoin d'aide pendant la durée de votre séjour pour la garde de vos enfants ou de votre animal. Notre service **IMA Santé** peut vous accompagner dans ces démarches (voir l'encadré). Si vous travaillez, n'oubliez pas de prévenir votre employeur en amont. Votre arrêt de travail sera justifié à l'aide d'un bulletin de situation, fourni par l'établissement de santé.


IMA SANTÉ PAR LA MNFCT, UNE AIDE PRÉCIEUSE POUR GÉRER UNE HOSPITALISATION

Bénéficiez de IMA Santé, un service compris dans votre offre santé, dédié à l'accompagnement et à l'assistance en cas d'hospitalisation. Accessible en ligne, un court questionnaire vous permet de faire le point sur votre parcours de santé et votre situation actuelle.

Pour faciliter davantage votre suivi, vous pouvez échanger avec un infirmier qui vous conseillera selon votre état de santé et vous donnera des conseils personnalisés.

 mnfct.ima-sante.com



 05 49 34 81 93



3 LE JOUR J

Si vous avez préparé l'ensemble des documents administratifs et médicaux, vous n'aurez qu'à valider votre arrivée au bureau des admissions. Vous serez alors orienté vers le service qui vous concerne. L'équipe soignante vous conduira à votre chambre et vous informera sur le fonctionnement du service et le déroulé de votre intervention ou examen.

MUT'PRÉSENCE+, UN SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT, D'ÉCOUTE ET DE CONSEIL

Il est destiné à accompagner les adhérents MNFCT et leurs ayants droit dans les événements du quotidien, y compris en cas d'hospitalisation.

En effet, la gestion du quotidien est plus compliquée lorsque l'on s'absente du domicile. Les conseillers en vie sociale MUT'PRÉSENCE+ sont là pour vous aider et trouver toutes les solutions.

Pour prendre contact :



www.mutpresenceplus.fr



Du lundi au vendredi de 9 h à 18 h
au 09 69 37 05 18 (appel non surtaxé)

4 LA SORTIE D'HOSPITALISATION

Selon l'intervention, vous aurez peut-être besoin d'un suivi infirmier, de séances de rééducation par un kinésithérapeute, voire d'une hospitalisation à domicile ou d'un séjour en structure de soins de suite et de réadaptation. Le médecin en charge de votre intervention vous fournira une prescription pour vous assurer une continuité des soins. Dans le cas d'un suivi infirmier ou d'une rééducation par exemple, vous pourrez choisir le professionnel de santé. Pensez à prévenir un proche de votre sortie, pour ne pas vous débrouiller seul. Une hospitalisation est une épreuve qui n'est pas anodine, vous aurez certainement besoin de soutien. **MUT'PRÉSENCE+** et **IMA Santé** sont des services MNFCT qui peuvent vous épauler (voir les encadrés de présentation). De plus, lors de votre sortie d'hospitalisation, vous aurez à régler les frais qui restent à votre charge, et vous pourrez ensuite envoyer le bordereau de facturation et les factures du chirurgien et de l'anesthésiste à la MNFCT. N'oubliez pas de récupérer le bulletin de situation fourni par le service des admissions. Vous pourrez le remettre si besoin à votre employeur, ainsi qu'à votre caisse d'Assurance maladie dans les 48 h suivant votre hospitalisation.



Préparer une hospitalisation en amont vous assurera une prise en charge efficace et une sortie sereine. Votre mutuelle est à vos côtés pour vous conseiller si besoin. Après une hospitalisation, reposez-vous : cette épreuve est toujours fatigante et souvent stressante. Entourez-vous et prenez soin de vous.

Prévoyance dans la fonction publique territoriale

CE QUE LA LOI CHANGE POUR VOUS



La loi du 22 décembre 2025 relative à la protection sociale complémentaires des fonctionnaires territoriaux amène des changements concrets pour l'adhésion obligatoire, la participation accrue de l'employeur et des droits mieux sécurisés. Décryptage.

UNE PRÉVOYANCE DÉSORMAIS COLLECTIVE ET OBLIGATOIRE

La principale évolution introduite par la loi concerne la généralisation des contrats collectifs de prévoyance à adhésion obligatoire. Concrètement, lorsque votre collectivité met en place un tel contrat, vous y adhérez automatiquement. Ce changement marque une rupture avec les dispositifs antérieurs, souvent facultatifs, qui laissaient de nombreux agents insuffisamment couverts.

UNE PARTICIPATION RENFORCÉE DE L'EMPLOYEUR

Autre avancée majeure : la loi fixe une participation minimale de l'employeur à hauteur de 50 % du coût du contrat de prévoyance. Cette prise en charge financière représente un soutien concret pour

les agents, dans un contexte où la perte de revenus liée à un arrêt de travail, à une invalidité ou à un passage en demi-traitement peut avoir des conséquences importantes. Les contrats collectifs permettent en outre d'obtenir des garanties plus protectrices à un coût généralement inférieur à celui des contrats individuels.

DES DROITS MIEUX SÉCURISÉS EN CAS DE MALADIE

La loi impose une couverture obligatoire sur les garanties minimales ITT (maintien du salaire en cas de passage à demi traitement), invalidité et le régime indemnitaire. Elle impose aussi la reprise des antécédents médicaux. Cela signifie que vous ne pouvez plus perdre le bénéfice de votre couverture en

changeant de dispositif ou de contrat. Les garanties sont maintenues sans rupture, y compris en cas de rechute ou de pathologie déjà existante.

2029 : UNE ÉCHÉANCE, SANS OBLIGATION D'ATTENDRE

Si la loi fixe 2029 comme date limite de mise en conformité, elle n'interdit pas une mise en œuvre anticipée. Les collectivités peuvent engager dès maintenant des négociations locales et mettre en place un contrat collectif sur la base de l'accord PSC de 2023. Pour les agents, cela concourt à améliorer rapidement leur niveau de protection.



Pour en savoir plus sur le site de legifrance.gouv.fr :



CALENDRIER

La réforme de la PSC est structurée par un ensemble de textes : ordonnance du 17 février 2021, décret du 20 avril 2022 et loi du 22 décembre 2025 et un calendrier de déploiement :

- participation obligatoire en **prévoyance** dès le 1^{er} janvier 2025,
- participation obligatoire en **santé** à partir du 1^{er} janvier 2026,
- généralisation de la prévoyance **collective** obligatoire au 1^{er} janvier 2029.



Évolution du 100 % Santé

UNE PRISE EN CHARGE INTÉGRALE POUR LES FAUTEUILS ROULANTS ET PROTHÈSES CAPILLAIRES

Le dispositif 100 % Santé s'élargit pour répondre à des besoins essentiels et rendre certains équipements jugés indispensables totalement accessibles, sans reste à charge pour les bénéficiaires. Jusqu'ici centré sur l'optique, l'audiologie et le dentaire, le 100 % Santé intègre désormais deux nouvelles familles d'équipements : les fauteuils roulants et les prothèses capillaires.

FAUTEUILS ROULANTS : DÉMARCHES ET PRISE EN CHARGE SIMPLIFIÉES

Depuis le 1^{er} décembre 2025, l'achat, la maintenance, les réparations et les remplacements des fauteuils roulants prescrits médicalement sont pris en charge à 100 % par la Sécurité sociale. Cela signifie qu'aucun dépassement ni reste à charge ne s'applique, quel que soit le modèle requis pour assurer mobilité et autonomie au quotidien (fauteuils roulants manuels, électriques ou sportifs, poussettes, cycles modulaires à roues multiples et scooters modulaires). De plus, le parcours de prise en charge a été simplifié : l'Assurance maladie est désormais l'interlocuteur unique pour ces démarches, réduisant ainsi le délai de prise en charge.

PROTHÈSES CAPILLAIRES : UNE PRISE EN CHARGE AMÉLIORÉE ET PLUS CLAIRE

Autre avancée importante, l'intégration des prothèses capillaires dans le 100 % Santé à partir du 1^{er} janvier 2026. Cette nouvelle mesure instaure une classification en quatre classes permettant de mieux comprendre les niveaux de qualité et les remboursements associés. Les modèles synthétiques (classe I) et ceux comportant au moins 30 % de cheveux naturels (classe II) bénéficient d'une prise en charge intégrale par la Sécurité sociale et les complémentaires santé, là encore sans reste à charge pour le bénéficiaire. Pour les prothèses capillaires de classes supérieures, la base est remboursée et les complémentaires santé interviennent selon les garanties souscrites.

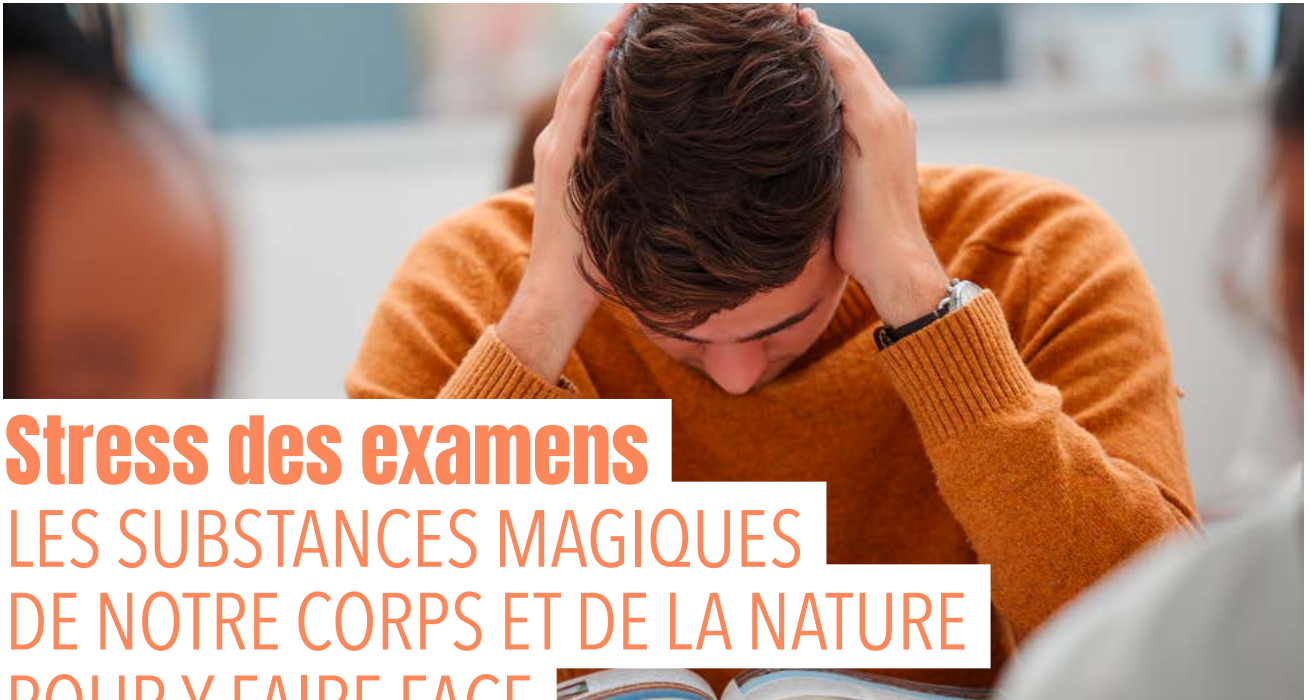
Chaque année, en
France, environ

150 000
personnes acquièrent un
fauteuil roulant et

500 000
personnes en louent un.

Toutes les offres santé de la MNFCT ouvrent des droits au 100 % Santé. Nous vous invitons à consulter le détail de votre formule afin de vous assurer de votre niveau de garantie.

Source : ameli.fr



Stress des examens

LES SUBSTANCES MAGIQUES DE NOTRE CORPS ET DE LA NATURE POUR Y FAIRE FACE

**Les études supérieures apportent souvent leur lot de doutes...
Et les examens deviennent ainsi une source de tensions et de stress
récurrente : charge de travail importante, isolement, peur de l'échec...
Pour vous aider à trouver une routine saine en période d'examen,
voici quelques astuces.**

MANGER, UNE SOURCE D'ÉNERGIE CÉRÉBRALE

Bien manger au moment des examens n'est pas évident : le stress peut agir de différentes façons sur notre appétit. Lors des révisions, **il est recommandé de faire quatre repas par jour : petit déjeuner (ou collation si cela n'est pas possible), déjeuner, goûter et dîner.** En période d'activité intellectuelle intense, nous avons besoin de magnésium, de fer, de vitamines... Nul intérêt d'investir dans des compléments alimentaires, tous ces nutriments se trouvent naturellement dans nos aliments (fruits et légumes, poisson, œufs, viande rouge, chocolat noir...).

FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, UN GÉNÉRATEUR DE BONNES ONDES

L'activité physique favorise la sécrétion de plusieurs molécules : l'endorphine (humeur et sommeil), la dopamine (motivation et plaisir) et la sérotonine (bonheur). Par ailleurs, notre corps produit naturellement du cortisol (aussi appelé « hormone du stress »), qui joue un rôle essentiel pour notre mémoire et nos capacités d'adaptation, sauf si le taux devient trop élevé. D'où l'importance de **pratiquer également une activité physique**

en période de révision et d'examen. Attention toutefois à intégrer facilement cette activité dans votre planning de révision, cela ne doit pas devenir contraignant.

DORMIR, UN BON MOYEN DE RECHARGER NOS BATTERIES

Face à l'anxiété et à la charge de travail importante des examens et des révisions, il est difficile de bien dormir. **L'essentiel est avant tout la qualité du sommeil (la durée d'endormissement, le nombre de réveils par nuit...).** Voici quelques astuces simples : se coucher dès les premiers signes de sommeil, s'endormir à une heure régulière, arrêter les écrans une heure avant d'aller se coucher, pratiquer une activité physique au cours de la journée ou quelques exercices de sophrologie.

Sources :

- Apivia, Les 5 bienfaits du chocolat noir sur la santé
 - Service de santé étudiante, Stress avant les examens : avez-vous pensé aux drogues magiques ?
 - Institut du Cerveau, Lexique
 - Psycom, La santé mentale des jeunes
-

Les bonnes pratiques POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR DE VOTRE LOGEMENT

L'air intérieur peut être jusqu'à huit fois plus pollué qu'à l'extérieur, notamment à cause de nos activités. Voici les différentes sources de pollution au sein d'un logement et de bonnes pratiques pour agir et mieux respirer chez soi.

TOIT, GARAGE, CUISINE, SALON, CHAMBRE, SALLE DE BAINS : À CHAQUE PIÈCE SES POLLUANTS

Chaque partie de notre logement est exposée à des toxines.

Certaines d'entre elles sont communes à tous les espaces (chauffage, mobilier, poussière, tabac, animaux domestiques, travaux...) et d'autres spécifiques à certaines pièces (humidité, produits d'entretien ou de bricolage, parfums d'intérieur, poubelles...).

Voici quelques conseils pour limiter les sources de pollution : éviter au maximum les produits chimiques, limiter le nombre de produits ménagers, choisir des produits avec une étiquette A+ et avec des labels de qualité, entretenir les appareils de chauffage, installer un détecteur de

monoxyde de carbone, frotter les moisissures, nettoyer régulièrement avec un aspirateur et avec un chiffon humide, fumer à l'extérieur, supprimer les parfums d'intérieur...

COMMENT AGIR GLOBALEMENT POUR ASSAINIR NOTRE INTÉRIEUR?

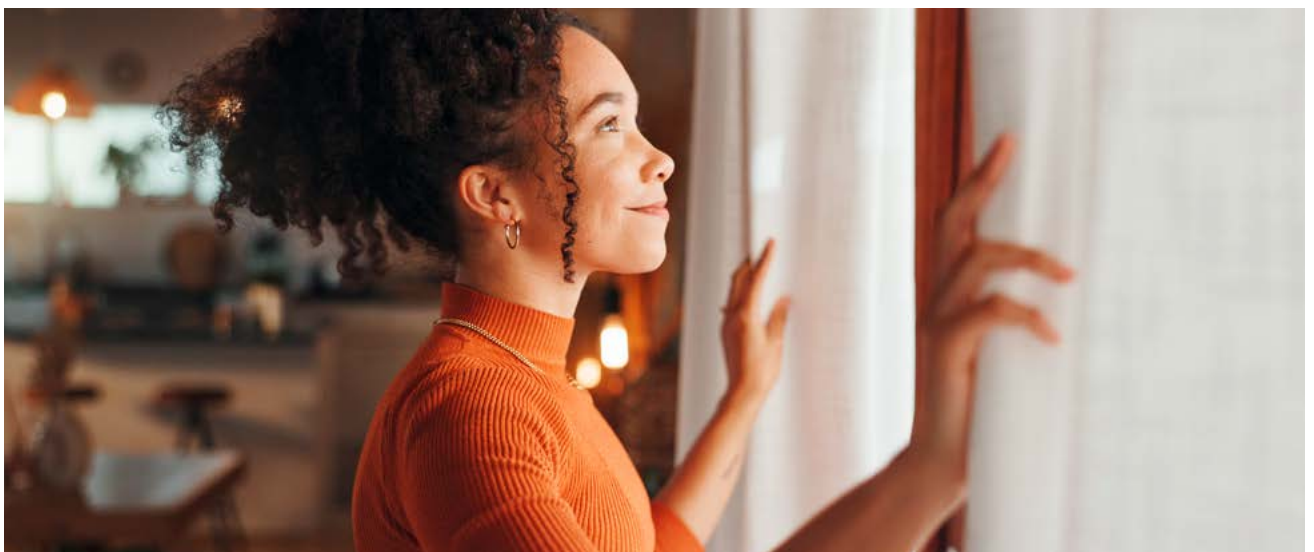
Renouveler l'air intérieur de notre logement est essentiel pour réduire la concentration des polluants, diminuer l'humidité et évacuer les mauvaises odeurs. Deux gestes simples sont à adopter :

Aérer : plusieurs fois par jour, en été comme en hiver, quel que soit le temps. 5 à 15 minutes suffisent, mais la durée est à adapter selon le mode d'aération et nos activités. Les horaires sont à ajuster en fonction de l'environnement extérieur.

Ventiler : cela favorise la circulation de l'air au sein de notre habitation. La présence d'un système de ventilation est obligatoire dans tous les logements. Pour bien l'entretenir, vérifiez régulièrement le fonctionnement, nettoyez les réglettes et les bouches d'extraction d'air tous les trimestres et faites contrôler la VMC par un spécialiste.

Sources :

- APPA, Mon logement, mon air, ma santé, avril 2025
 - Inpes, Guide de la pollution de l'air intérieur
 - APPA, Fiche « Aération - ventilation », 2020
 - Site ADEME particuliers
-



Don du sang

COMBATTRE LES IDÉES REÇUES POUR SAUVER DES VIES

Donner son sang est un acte citoyen qui permet chaque année de soigner 500 000 personnes et de sauver des vies. Pour autant, les idées reçues demeurent. Parce que nous avons tous un rôle à y jouer, ou parce que nous pouvons avoir besoin à notre tour d'une transfusion, il est important d'être bien informé.

J'AI PEUR D'ATTRAPER DES MALADIES

Tout le matériel de prélèvement utilisé est stérile : aiguilles, cotons, tubes, poches... Il sera déballé devant vous, il sera à usage unique et il sera ensuite jeté. Il n'y a pas de risque de contracter une maladie.

J'AI CONSOMMÉ CERTAINS PRODUITS

Si vous avez consommé de l'alcool, tout va dépendre de la quantité absorbée. En cas d'abus, mieux vaut différer votre don de 24 heures, le temps que la substance soit totalement éliminée de votre sang. Pour ce qui est du cannabis ou du kava, un échange sur votre usage avec le médecin du centre de don vous permettra de savoir.

ÇA FATIGUE

La quantité de sang prélevée varie en fonction du sexe et du poids du donneur. Mais elle reste toujours inférieure à 10 % du volume sanguin global de la personne. Une fatigue passagère peut être observée chez certains donneurs mais comme le sang se renouvelle rapidement dans l'organisme, une personne en bonne santé récupère vite. Et si vous venez à faire un malaise, une équipe médicale est présente sur place pour vous prendre en charge. Voici quelques conseils utiles avant de venir : mangez (léger repas), buvez de l'eau et ne pratiquez pas d'activité sportive. Pour information, les femmes peuvent donner leur sang jusqu'à quatre fois par an et les hommes jusqu'à six fois.



J'AI UN TATOUAGE, UN PIERCING, LES OREILLES PERCÉES

Vous pouvez donner votre sang si vous avez un tatouage, un piercing ou les oreilles percées depuis plus de deux mois. Si ce n'est pas le cas, vous allez devoir patienter un peu avant votre prochain don.

JE SUIS HOMOSEXUEL OU BISEXUEL

Si vous êtes un homme ayant des relations sexuelles avec des hommes, vous pouvez donner votre sang dans les mêmes conditions que les autres donneurs depuis la loi du 16 mars 2022. Vous ne devez pas avoir eu de relations sexuelles avec différents partenaires au cours des quatre derniers mois précédant le don.

Pour passer à l'action :



Réaliser le test pour savoir si vous pouvez faire un don :



Prendre rendez-vous :



Source : Etablissement Français du sang, Don du sang



Avez-vous déjà profité des réductions Macif Avantages réservées aux adhérents MNFCT ?

Grâce à votre programme d'avantages, faites des **économies** sur vos achats auprès de **220 marques** pour réaliser vos envies et vos projets.



Retrouvez toutes nos offres sur

WWW.MACIFAVANTAGES.FR

ou scannez ici le QR code

Macif Avantages, c'est le geste simple dans votre quotidien, pour multiplier votre pouvoir d'achat toute l'année.

<p>Voyages & Locations</p> <p>JUSQU'À -20%</p> <p>FRAM MSC COSTA dt directours</p>	<p>Maison & Jardin</p> <p>JUSQU'À -50%</p> <p>Jardiland IKEA LEROY MERLIN castorama</p>	<p>Auto & Moto</p> <p>JUSQU'À -40%</p> <p>AUTOSUR BestDrive EUROMASTER AUTO avantages</p>	<p>High-Tech & Électroménager</p> <p>JUSQU'À -37%</p> <p>SAMSUNG hp LG LG dyson</p>
---	--	--	--

Les offres Macif Avantages sont soumises à conditions et non rétroactives. Elles sont réservées aux sociétaires de la Macif et accessibles aux adhérents de Macif Santé Prévoyance, Mutavie, NUOMA, MNPAF et MNFCT, personnes physiques, ainsi qu'à certains bénéficiaires dans le cadre de partenariat. Se renseigner avant toute commande sur le site macifavantages.fr sur les dates de validité et conditions de vente respectives.

Les offres "Macif Avantages" vous sont proposées par des entreprises sélectionnées par la société M.A&S, SAS au capital de 37 000 € - RCS Niort 509 462 636 - Siège social : 1, rue Jacques Vandier - 79000 Niort. Immatriculée au Registre des Opérateurs de Voyages et de Séjours Atout France, sous le numéro IM079110011. MACIF - MUTUELLE ASSURANCE DES COMMERÇANTS ET INDUSTRIELS DE FRANCE ET DES CADRES ET SALARIÉS DE L'INDUSTRIE ET DU COMMERCE. Société d'assurance mutuelle à cotisations variables. Entreprise régie par le Code des assurances. Siège social : 1 rue Jacques Vandier 79000 Niort.