

MGP ET VOUS

Le magazine des adhérents de la MGP

N° 35 — Mai 2022

Événement

MÉDAILLES DE L'ENGAGEMENT

Derrière l'uniforme, le citoyen

Mon guide santé

DOSSIER

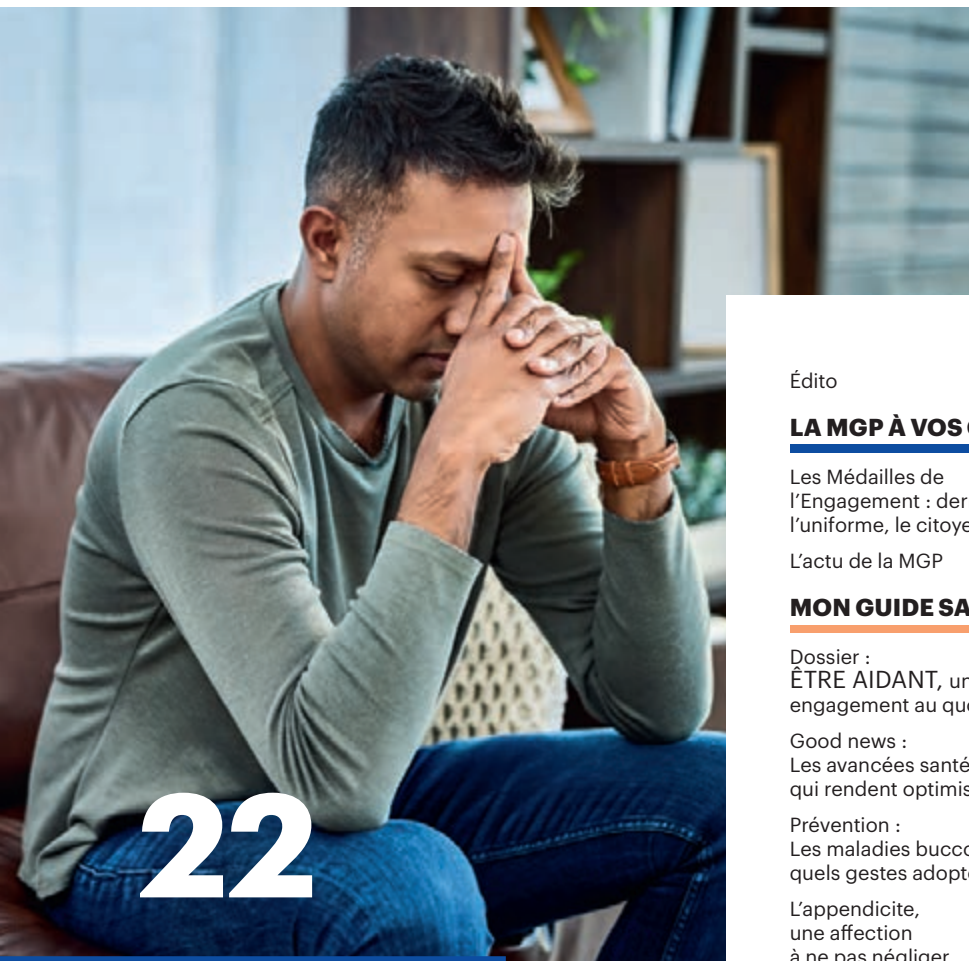
ÊTRE AIDANT

Un engagement au quotidien

PRÉVENTION

Comment prendre soin
de sa santé mentale ?

SOMMAIRE



22



13



07

Édito P.03

LA MGP À VOS CÔTÉS

Les Médailles de l'Engagement : derrière l'uniforme, le citoyen P.04
L'actu de la MGP P.06

MON GUIDE SANTÉ

Dossier :
ÊTRE AIDANT, un engagement au quotidien P.07

Good news :
Les avancées santé qui rendent optimiste P.13

Prévention :
Les maladies bucco-dentaires, quels gestes adopter ? P.14

L'appendicite, une affection à ne pas négliger P.15

Environnement :
Éco-anxiété, comment faire face ? P.16

MA MUTUELLE EN PRATIQUE

À quoi ça sert...
MGP assistance P.17

Ça peut servir ! P.18

Fiers de vous accompagner de notre mieux P.19

FAQ P.20

MON COACHING BIEN-ÊTRE

Prévention :
Comment prendre soin de sa santé mentale ? P.22

Pratique :
Chèque emploi service universel, comment ça fonctionne ? P.24

DÉTENTE & CULTURE

Place aux jeux... P.25

Le kiosque P.26

CARNET

Ceux qui nous ont quittés P.27

Également joint à ce numéro le conte « Les Petits Sentiers de Chjara-Stella ».

Directeur de la publication : B. Briatte — Rédacteur en chef : P. Garrachon — Éditeur de la publication : **Mutualité Française** 26, rue du Sentier, 75002 Paris — Rédaction : Angie et C. Henry — Impression : FOT — Photographies et illustrations : François Escriva/MGP, Getty Images, Istock, DR — Jeux : Fortissimo, Enigmatik — Commission paritaire : 0624M06916 — ISSN : 2266-9515 —
Dépôt légal : mai 2022, tiré à 140 000 exemplaires — MGP, mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la mutualité, SIRET : 775 671 894 — Siège social de la MGP : 10, rue des Saussaies, 75008 Paris — Siège administratif de la MGP : 8, rue Thomas Edison, CS 90059, 94027 Créteil Cedex — Tél. : 09 71 10 11 12



Unéo, MGPe et GMF sont membres d'**UNEOPOLE** la communauté sécurité défense

Célébrer les valeurs fondamentales de la MGP



Le 9 mars s'est déroulée la première édition des Médailles de l'Engagement, une cérémonie inédite en France dont la mise en œuvre me tenait particulièrement à cœur.

À travers chacune des médailles que nous avons remises, et dont vous retrouverez le détail en page 5, c'est à l'ensemble des forces de sécurité que nous avons rendu hommage.

La cérémonie a été un véritable succès et a ainsi permis d'affirmer notre message de reconnaissance auprès des instances dirigeantes de la police nationale et du ministère de l'Intérieur.

**par Benoît
Briatte,**
président
de la MGP

Au cours de ce moment exceptionnel, nous avons célébré la bravoure, la solidarité, le don de soi, toutes ces valeurs qui nous rassemblent.

D'autres personnes remarquables se dévouent chaque jour auprès de leur proche malade ou handicapé : ce sont les aidants, dont le nombre devrait augmenter avec le vieillissement de la population.

Confrontés au manque de temps et au stress, ils éprouvent souvent des difficultés à se préserver et à prendre soin d'eux. Nous leur apportons dans ce dossier les informations utiles pour trouver un moment de répit ou une écoute réconfortante.

Merci à toutes ces personnes remarquables qui nous inspirent chaque jour dans la poursuite de notre mission !



Médailles de l'Engagement

Derrière l'uniforme, le citoyen

Le 9 mars, la première édition des Médailles de l'Engagement a mis en lumière les actes remarquables réalisés par les forces de sécurité pendant leur service et en dehors. À travers cette cérémonie inédite, la MGP a adressé un message de reconnaissance à tous les agents qui incarnent au quotidien l'intégrité, le courage et le don de soi.

Ces dernières années, les forces de sécurité ont été particulièrement sollicitées et ont dû faire face à des conditions d'exercice très difficiles. Ces femmes et ces hommes qui vouent leur quotidien aux Français sont même parfois victimes d'agression. La MGP a décidé de leur apporter un soutien à la hauteur de leur engagement en organisant une cérémonie, inédite en France, valorisant les actes qu'ils effectuent au service des autres.

13 ACTES REMARQUABLES DISTINGUÉS

La cérémonie s'est déroulée le 9 mars au Pavillon Gabriel, à Paris. Elle était animée par Cécile de Menibus, journaliste, animatrice radio et réserviste de la Préfecture de Paris. Un jury avait sélectionné au préalable les 13 actions à récompenser selon les critères suivants : le caractère exceptionnel de l'acte, le niveau d'engagement

de l'action, le fait que l'acte renforce le lien avec les citoyens, et la mise à l'honneur des forces de sécurité. Le directeur général de la police nationale, Frédéric Veaux, était présent et a remercié la MGP pour cette belle cérémonie.

Un message de reconnaissance relayé dans la presse

Parce qu'il est important de relayer ce message de reconnaissance auprès de l'ensemble des forces de sécurité et auprès des Français, la MGP a inséré un message mentionnant la cérémonie et valorisant les actes remarquables effectués par les policiers dans le journal *Le Parisien*. Des articles ont ensuite été consacrés à la cérémonie et aux policiers récompensés dans le même journal ainsi que dans la presse régionale.

Les lauréats des différentes catégories

À travers chaque initiative récompensée, la MGP a valorisé tous les policiers qui réalisent des actes de bravoure ou de solidarité, incarnant véritablement les valeurs citoyennes inhérentes à leur fonction 24h/24.



Catégorie « S'engager »

- En dehors de son service, Philippe s'engage au sein de la Société nationale de sauvetage en mer à porter assistance aux personnes en détresse.
- Céline a créé l'association Les 4 pattoues, qui vient en aide aux animaux maltraités.
- Roland a créé un centre de vacances à La Plaine des Cafres réservé à ses collègues et à leur famille.

Catégorie « Secourir »

- Lors d'un maintien de l'ordre, Stéphane, Laurent, Aurélien, Christophe et Florent ont porté secours à un quinquagénaire victime d'une crise cardiaque dans le métro.
- Véronique, chef du groupe central des mineurs victimes, a lutté contre la pédocriminalité aux côtés de l'association L'Enfant bleu et de la société Havas Entertainment.
- Anthony et Gérald ont sauvé une étudiante en train de se noyer dans la Seine.



Catégorie « Protéger à tout prix »

- Le service de nuit – agglomération Paris : premières arrivées au Bataclan, les équipes ont rempli leur mission malgré les terribles conditions qu'elles affrontaient. Leur chef de service a reçu la médaille en leur nom.

Catégorie « Partager »

- Bernard a été récompensé pour l'initiative de l'Association sportive et culturelle de la police de Saint-Étienne, qui a reversé 4 000 € aux soignants et aux malades grâce à la tombola organisée à leur profit.
- Durant le confinement, la CRS 19 a offert 150 repas chauds aux étudiants de La Rochelle. Son commandant a reçu la médaille au nom de la compagnie.
- À Bordeaux, avec l'association Joc's Heroes, Claude, Johann, Olivier, Stéphane et Didier se déguisent en superhéros pour égayer le quotidien des enfants malades ou handicapés à l'hôpital.



Catégorie « Se dépasser »

- Malgré un grave accident qui l'a handicapé à vie, Nicolas est resté sur le terrain et se prépare pour participer aux Jeux paralympiques de Paris en 2024.
- Ghislain était encore en école de police lorsqu'il a sauvé un homme de la noyade.
- Pongiste handisport française, Anne est récompensée pour son parcours remarquable.



Action sociale

Une campagne pour promouvoir le dispositif

Attentive à protéger ses adhérents en toutes circonstances, la MGP met en œuvre une action sociale forte portée par MGP Action solidaire. Parce que cet indispensable dispositif d'aides doit être connu de tous, votre mutuelle a décidé d'y consacrer une campagne de communication. Pour cela, nous sommes allés à la rencontre de trois adhérents que nous avons accompagnés alors qu'ils faisaient face à des situations difficiles. Ils ont accepté de se livrer devant la caméra pour partager avec vous leur histoire et évoquer l'aide apportée par la MGP. Une courte vidéo a ensuite été réalisée pour chacun de ces témoignages, qui ont également été rassemblés dans une autre vidéo. Ces quatre films sont diffusés et valorisés à grande échelle sur les principaux réseaux sociaux durant deux mois (de mi-avril à mi-juin) : vous pourrez les consulter sur notre compte Twitter, notre page Facebook, notre page LinkedIn ou notre chaîne YouTube. Vous y découvrirez l'histoire de Baptiste, Gérald et Killian. Cette campagne 2.0 est complétée par des affiches dans les agences MGP et sur des sites professionnels.

L'actu de la MGP

Campagne sur l'action sociale, convention « Les Gueules cassées »...

Retour sur l'actualité et les différentes actions mises en place par la MGP lors de ces derniers mois.

Gueules cassées Signature d'une convention

Le 3 mars, une convention a été signée entre la MGP et l'Union des blessés de la face et de la tête (UBFT), plus communément appelée « Les Gueules cassées ». Cette convention vient renforcer les liens déjà existants et vise à faire connaître nos actions et missions respectives pour mieux accompagner les forces de sécurité.



Diversité et parentalité L'engagement de la MGP

Mutuelle à mission, la MGP est fidèle à ses valeurs dans sa relation avec ses adhérents comme dans celle avec ses collaborateurs. La mutuelle a ainsi signé en février la Charte de la diversité, où elle s'engage à développer un management respectueux des différences et fondé sur la confiance. La MGP a également signé la Charte de la parentalité, qui vise à mieux prendre en compte toutes les formes de parentalité et à garantir aux salariés concernés la non-discrimination dans leur évolution professionnelle. À travers ces deux signatures, la mutuelle s'implique durablement sur les enjeux sociaux de notre société, conformément à sa raison d'être.



DOSSIER

ÊTRE AIDANT

Un engagement au quotidien

L'aidant « vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne d'une personne en perte d'autonomie, du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap¹ ». En France, ils sont près de 11 millions à être dans cette situation. Discrètement, sans reconnaissance sociale ou économique, souvent isolés, ils occupent une place essentielle dans la prise en charge des plus fragiles, en support des institutions hospitalières et médico-sociales. Incarnant les notions morales d'attention à autrui, de soins et de bienveillance, ils ont besoin eux aussi d'être soutenus et accompagnés.

1. Art. 51 de la loi du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement.

DOSSIER ÊTRE AIDANT

La plus grande part des aidants prennent soin d'un parent âgé et dépendant (parents ou grands-parents). D'autres assument les tâches que ne peut pas, ou plus, faire un proche atteint d'une maladie chronique ou invalidante. Enfin, la présence des parents auprès de leur enfant malade ou handicapé, souvent très astreignante, relève de ce même rôle, qui peut aussi s'exercer auprès de voisins ou d'amis.

DES TÂCHES DIVERSES

À cette diversité de « profils » correspond une variété de situations, de tâches remplies et de temps passés. La part la plus lourde revient aux

aidants présents pour l'accomplissement des gestes élémentaires du quotidien (se laver, se nourrir...), à la fois répétitifs et épuisants sur le plan physique, et pour les activités domestiques (cuisine, ménage, courses...). Il peut s'agir aussi d'accompagner une personne dans ses déplacements, de

gérer son suivi médical (rendez-vous et coordination avec les personnels de santé, assistance pour les soins et la prise de médicaments) ou de l'aider à tenir au clair sa situation administrative (impôts, mutuelle, retraite...).

LA DIFFICULTÉ D'ÊTRE AIDANT

Toutes ces tâches n'exigent pas un même engagement physique, mais elles ont en commun de nécessiter une réelle énergie mentale, elle-même source de stress et de fatigue. Une

situation d'autant plus critique qu'elle concerne soit des personnes âgées elles-mêmes, soit, au contraire, des personnes ayant une activité professionnelle. Parmi les difficultés le plus souvent citées, les aidants évoquent le manque de temps, la complexité des démarches administratives et la fatigue. Sont aussi pointés du doigt le coût financier, la solitude face aux difficultés et le manque de solutions de répit pour les nuits, les week-ends et les vacances.

SE PRÉSERVER

Même si la majorité des aidants considèrent comme « normal » de se tenir auprès de leurs parents âgés, d'un enfant handicapé ou d'un voisin isolé, ils ont le droit de se préserver sans culpabiliser. Rester en bonne santé physique et morale est essentiel pour qu'ils puissent continuer d'assurer leur rôle d'aidant dans les meilleures conditions, mais également pour leur propre équilibre. À cet effet, ils peuvent jouer sur les leviers suivants :

- s'informer pour s'y retrouver dans le « labyrinthe » des ressources administratives, financières, et sur les formations possibles ;
- rejoindre une association pour recueillir des informations, mais aussi pour trouver un soutien moral ;
- s'accorder un « droit au répit » sans culpabiliser et en acceptant de reconnaître leur fatigue ;
- maintenir autant que possible des activités habituelles qui « font du bien » et des relations amicales ;
- consulter leur médecin traitant aux premiers signes de trop grand épuisement ou de dépression.

Il donnera des pistes (soutien psychothérapeutique ou médicamenteux) pour éviter le burn-out.

1

**Français
sur 5**

**déclare apporter bénévolement
de l'aide à un ou plusieurs
proches en situation
de dépendance.**

Source : Fondation April - 2021.

Ils témoignent...



Delphine Vollmer-Lochon,
brigadier-chef en police judiciaire,
Clermont-Ferrand

« J'étais extrêmement stressée, mais je dirais que ce stress m'a aidée à tenir. »

« Mon père était suivi pour un diabète sévère et, dans le cadre de ce suivi, on lui a diagnostiqué un cancer qui s'est très vite généralisé. Sans aucun ménagement, le médecin m'a annoncé que mon père n'avait plus que quelques mois à vivre. J'ai demandé à ce qu'il soit transféré de l'hôpital de Marseille, où il était soigné, à l'hôpital de Clermont-Ferrand, plus près de mon domicile. J'allais le voir tous les jours, en prenant une heure ou deux sur mon temps de repos pendant la semaine. Le week-end, je restais plus longtemps avec lui, car il en avait besoin. Il s'appuyait sur moi pour tous les rendez-vous médicaux, où j'étais toujours présente. La nuit, quand les infirmières ne répondaient pas à ses appels, il me téléphonait. J'étais extrêmement stressée, mais je dirais que ce stress m'a aidée à tenir. Le matin, je me levais et je n'avais pas d'autre choix que d'aller de l'avant. J'ai été très épaulée par mes collègues. Ils se sont adaptés à mes absences, sans jamais me reprocher de n'être pas toujours très efficace dans mes missions. Grâce à eux, j'ai évité les déplacements trop éloignés qui m'auraient empêchée de voir mon père tous les jours. Dès le début, je me suis aussi fait aider par un psychiatre. Je voulais me préparer à accompagner au mieux mon père. Ce n'est qu'à sa mort que j'ai craqué. À cause de l'épidémie de Covid-19, il a fallu attendre quinze jours avant de procéder à l'incinération, et pendant tout ce temps, je n'ai pas du tout dormi. J'étais épuisée physiquement et moralement, et j'ai été arrêtée un mois. Puis j'ai pris conscience que j'avais eu de la chance de pouvoir l'accompagner jusqu'au bout, et cela m'a aidée à retrouver mes vraies forces et non plus cette fausse énergie engendrée par le stress. »

Jacques Settesoldi,
fonctionnaire de police des Compagnies
républicaines de sécurité (CRS) retraité,
président départemental MGP, Marseille

« C'est vrai que la maladie isole beaucoup. »

« Mon épouse est atteinte d'une sclérose en plaques depuis vingt-cinq ans. Sa santé s'est dégradée progressivement, et elle est en fauteuil depuis 2006. Nous avons vécu plusieurs épisodes difficiles avec des hospitalisations en réanimation, suivies de séjours en maisons de rééducation. Mon métier de CRS impliquait trop de déplacements qui m'éloignaient de chez moi. Grâce à la compréhension de mes différents chefs de service, j'ai pu intégrer un poste sédentaire au sein de mon unité, la CRS 55, au service RH, avec des horaires réguliers et flexibles, ce qui me laissait assez de liberté pour gérer les situations compliquées. L'hospitalisation de 2016 a été dure à vivre. J'ai été arrêté un an pour un burn-out, pendant lequel je me suis occupé de mon épouse avant mon départ à la retraite en 2017. Une situation difficile à intégrer, car je n'étais pas préparé à cette soudaine inactivité. Aujourd'hui, des infirmières et des aidants familiaux passent trois fois par jour. Mais rien n'est simple. À chaque hospitalisation ou à chaque épisode infectieux, il faut recommencer la rééducation de zéro pour retrouver l'autonomie précédemment acquise. Je n'ai jamais cherché à me préserver. Je fais du sport, je suis actif au sein de la MGP et de l'Œuvre des orphelins de la police. C'est cela qui me permet de m'évader. C'est vrai que la maladie isole beaucoup. Mais il faut dire que le quotidien est très lourd, avec des démarches qu'il faut sans cesse recommencer, des droits difficiles à obtenir, une société qui n'accueille pas les personnes handicapées... Ce qui nous mine, c'est cette obligation de devoir penser à tout et de tout anticiper. »



Aides et conseils

pour vous faire accompagner

1

La nécessité de s'informer

Il n'est pas facile de frapper tout de suite à la bonne porte pour obtenir les bonnes informations. Voici quelques lieux de ressources où il est possible de trouver aide et conseil.

- Le Portail national d'information pour les personnes âgées et leurs proches¹ est une mine d'informations. L'onglet « Solutions pour les aidants » présente de nombreux dossiers, conseils, solutions, témoignages, etc., pour l'accompagnement d'un proche âgé.
- Les conseils départementaux mettent en place des initiatives qui varient selon les départements : accueils temporaires, plateformes d'écoute et groupes de parole, édition d'un annuaire pour les aidants (aide-ménagère à domicile, etc.).

• Les mairies restent une première solution pour un « débroussaillage » des aides et ressources existantes et des interlocuteurs utiles.

• Les associations² sont nombreuses et offrent de multiples ressources selon la situation de chacun. L'Association française des aidants a ainsi créé Le Café des Aidants³, présent dans toute la France. C'est un lieu de rencontres et d'information, animé par un psychologue et un travailleur social.

Avec le vieillissement de la population et le manque de places dans les structures spécialisées, les pouvoirs publics prennent progressivement conscience du rôle indispensable des aidants et de la nécessité de les soutenir. Les aidants ont désormais des droits et de nombreuses ressources à leur disposition... même s'il n'est pas toujours facile de s'y retrouver.



1. pour-les-personnes-agees.gouv.fr/solutions-pour-les-aidants/trouver-du-soutien.
2. Association française des aidants : aidants.fr/
– La Maison des Aidants : lamaisondesaidants.com/
– La Compagnie des aidants : lacompaniedesaidants.org/
– Avec nos proches : avecnosproches.com/
– Je suis aidant : jesuisaidant.com/home.html
– Aidant Attitude : aidantattitude.fr/
– Aides Alzheimer (France Alzheimer) : aides.francealzheimer.org/
– Enfant différent : enfant-different.org/
3. aidants.fr/vous-etes-aidant/participer-a-une-action-pres-de-chez-soi/cafe-aidants/

2

La possibilité de se former

Le droit à la formation pour les aidants est inscrit dans la loi Montchamp du 11 février 2005. L'objectif des formations n'est pas de devenir professionnel, mais de réfléchir à son rôle d'aidant, de trouver sa juste place pour une relation de qualité et de mieux connaître la maladie et ses conséquences sur la vie quotidienne.

• Certaines associations d'aide aux aidants proposent des modules de formation gratuite en ligne.

• Les centres locaux d'information et de coordination (CLIC), les centres communaux ou intercommunaux d'action sociale (CCAS ou CIAS) et les maisons départementales des personnes handicapées (MDPH) organisent également des formations.

4 Le droit au répit

- L'allocation personnalisée d'autonomie (APA), versée par le conseil départemental, permet, sous conditions, d'obtenir le financement d'une aide au répit. Les aidants ont ainsi la possibilité de se reposer, de dégager du temps pour eux ou de partir en vacances. Ces aides sont les suivantes :
 - l'accueil de jour (accompagnement individualisé des personnes accueillies et soutien aux aidants) ;
 - un hébergement temporaire en établissement ou chez des accueillants familiaux ;
 - un relais à domicile.



3 Le recours à des aides financières

- Depuis octobre 2020, une allocation journalière du proche aidant (Ajsa)¹, versée par la CAF, peut être octroyée aux aidants obligés de réduire ou d'interrompre leur activité professionnelle pour s'occuper d'un proche en perte d'autonomie ou en situation de handicap. L'Ajsa est versée dans la limite de 66 jours pour l'ensemble de la carrière.

- La loi, sous certaines conditions, autorise la rémunération de l'aidant en tant que salarié d'un proche âgé en perte d'autonomie.

- Si le proche âgé en perte d'autonomie est hébergé chez l'aidant, ou si ce dernier paie tout ou partie des frais d'un Ehpad, il peut bénéficier d'aides fiscales².

1. pour-les-personnes-agees.gouv.fr/solutions-pour-les-aidants/soutien-financier
2. impots.gouv.fr/particulier/questions/puis-je-deduire-laide-que-japporte-mes-parents-et-pour-quel-montant

- L'Agence nationale pour les Chèques-Vacances (ANCV) – dont la MGP est partenaire – organise des séjours spécifiques pour les aidants et leurs proches aidés. Ces derniers sont pris en charge par des professionnels de santé pendant que les aidants se reposent.

- À savoir : si un aidant est hospitalisé, il peut bénéficier d'une aide ponctuelle pour financer l'hébergement temporaire du proche qu'il aide ou la présence d'une personne à domicile.



CÔTÉ MGP

En partenariat avec Fidelia Assistance, MGP assistance, inclus dans la couverture santé, aide à faire face à l'urgence avec une large gamme de services (assistance à domicile, écoute sociale, accompagnement psychologique), accessibles 24h/24h, sur simple appel téléphonique.



5 Auprès d'un enfant handicapé

Le terme d'« aidant » renvoie généralement à l'accompagnement d'un proche âgé ou malade. Mais les parents d'un enfant handicapé ou atteint d'une maladie chronique sont aussi considérés comme des aidants avec les mêmes droits : droit au répit, aides financières, formations, etc.

- Ils bénéficient d'autres aides plus spécifiques, comme le congé de survenue du handicap, le congé de présence parentale, des RTT supplémentaires, etc.

- Sur le plan financier, ils peuvent recevoir une allocation journalière de présence parentale (AJPP), une allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH), une prestation de compensation du handicap, des aides aux soins à domicile, etc.

- Les maisons départementales des personnes handicapées (MDPH) sont une bonne entrée pour découvrir les ressources existantes.

– Fédération des malades et handicapés : fmh-association.org/mon-enfant-son-handicap-queles-sont-les-aides-possibles/
– Enfant différent : enfant-different.org/
– Union nationale des associations de parents, de personnes handicapées mentales et de leurs amis (Unapei) : unapei.org/

Exemple pour un Prêt BFM Liberté⁽¹⁾ de 2 000 € sur 12 mois : taux débiteur annuel fixe de 0,50 %, soit un **TAEF fixe de 0,50 %**. Mensualités de **167,12 €** (hors assurance DIT⁽²⁾ facultative). **Montant total dû : 2 005,44 €** (sans frais de dossier et hors assurance DIT⁽²⁾ facultative).

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

En cas d'adhésion à l'assurance groupe DIT⁽²⁾, cotisation de 1,23 € par mois, à ajouter à l'échéance de crédit. Montant total dû au titre de l'assurance DIT⁽²⁾ facultative : 14,76 €, soit un TAEA (taux annuel effectif de l'assurance) de 1,37 %, non inclus dans le TAEF du prêt. Conditions en vigueur du 20/03/2022 au 31/05/2022 pour toute souscription au contrat standard (pour les assurés de moins de 60 ans). Pour un crédit d'une autre durée et/ou montant ou pour toute souscription au contrat senior (pour les assurés de 60 ans et au-delà), renseignez-vous auprès de votre conseiller en agence Société Générale.

PRÊT BFM LIBERTÉ⁽¹⁾

0,50%
TAEF fixe

Pour une durée de 6 à 12 mois

à partir de 1 500 €

hors assurance DIT⁽²⁾ facultative.

Taux en vigueur du 20/03/2022 au 31/05/2022.



ANNIVERSAIRE

35 ANS



**BANQUE FRANÇAISE
MUTUALISTE**

LA BANQUE DE CHAQUE AGENT DU SECTEUR PUBLIC

RETROUVEZ-NOUS SUR BANQUEFRANCAISEMUTUALISTE.FR ET CHEZ NOTRE PARTENAIRE



(1) Prêt amortissable non affecté, consenti par et sous réserve d'acceptation de votre dossier par la BFM et d'être titulaire d'un compte bancaire ouvert chez Société Générale (avec domiciliation de salaire souhaitée). Délai légal de rétractation de 14 jours. Voir conditions en agence Société Générale.

(2) Contrat d'assurance Groupe DIT - Décès, Perte Totale et Irréversible d'Autonomie - Invalidité Permanente Totale ou Partielle - Incapacité Temporaire Totale de travail, souscrit par la Banque Française Mutualiste, auprès de SOGECAP (Société Anonyme régie par le Code des assurances) et présenté par Société Générale, dont le siège social est situé 29, boulevard Haussmann (Paris IXe), en sa qualité d'intermédiaire en assurances, immatriculation ORIAS n° 07 022 493 (<http://www.orias.fr>). Elle est facultative mais conseillée. Tarif standard d'assurance donné à titre indicatif pouvant évoluer et hors surprime éventuelle. Prestations en fonction des garanties choisies, des conditions, limites et exclusions de garanties prévues au contrat.

Banque Française Mutualiste - Société anonyme coopérative de banque au capital de 179 505 691,25 EUR. RCS Paris 326 127 784. Intermédiaire en assurances, immatriculation ORIAS n° 08 041 372 (<http://www.orias.fr>). Siège social : 56-60 rue de la Glacière - 75013 Paris. Société Générale - S.A. au capital de 1 066 714 367,50 EUR RCS Paris 552 120 222. Siège social : 29, boulevard Haussmann 75009 Paris. Intermédiaire en assurances, immatriculation - ORIAS n° 07 022 493 (<http://www.orias.fr>).

Société Générale - S.A. au capital de 1 046 405 540 EUR. RCS Paris 552 120 222. Siège social : 29, boulevard Haussmann - 75009 Paris. Intermédiaire en assurances, immatriculation ORIAS n° 07 022 493 (<http://www.orias.fr>).

GOOD NEWS

Ça nous fait du bien !



GYNÉCOLOGIE

Un test salivaire pour dépister l'endométriose

La start-up française Ziwig et le Collège national des gynécologues et obstétriciens français ont mis au point un test salivaire, l'Endotest®, qui détecte rapidement l'endométriose chez 96 % des patientes atteintes. Basé sur le séquençage des microARN, il permet d'établir un diagnostic en seulement dix jours et évite une série d'exams : en moyenne, actuellement, une femme atteinte d'endométriose est diagnostiquée au bout de huit ans, après sept consultations, quatre IRM, trois échographies et une intervention chirurgicale. Validé par six centres français spécialisés dans cette maladie, l'Endotest® est examiné par les autorités afin de pouvoir être commercialisé, inscrit dans le parcours de soins et bénéficier d'un éventuel remboursement par l'Assurance maladie.

GREFFES

Bientôt des organes universels ?

L'attribution d'organes de donneurs dépend de la compatibilité des groupes sanguins, ce qui limite la possibilité pour certains patients de recevoir une greffe. Or les personnes appartenant au groupe O sont considérées comme des donneurs universels. C'est dans cette logique qu'une équipe de chercheurs canadiens a réussi à modifier le groupe sanguin d'un poumon de donneur humain en le faisant passer de A à O. Ce qui veut dire qu'il pourrait être greffé à n'importe quel receveur. Cette expérimentation ouvre ainsi la voie à la création d'organes « universels ». Reste à s'assurer que la transplantation de ce type d'organe fonctionne sans danger.



VIH

Le régime intermittent, aussi efficace que le traitement quotidien

Une étude menée par le projet ANRS Quatuor dans 59 hôpitaux français et auprès de 636 patients vivant avec le VIH a montré qu'une prise de traitement antirétroviral quatre jours par semaine en régime d'entretien était aussi efficace qu'une prise quotidienne. Cet allègement thérapeutique contribue à améliorer le quotidien des patients, qui tolèrent ainsi mieux le traitement. Et cela a également une incidence sur le coût de la trithérapie antirétrovirale (- 43 %), un enjeu important dans les pays à revenu faible ou intermédiaire.

PRÉVENTION

Les maladies bucco-dentaires

Quels gestes adopter ?



Interview du

DOCTEUR CHRISTOPHE LEQUART,

chirurgien-dentiste et porte-parole de l'Union française pour la santé bucco-dentaire (UFSBD)

LES BONS RÉFLEXES POUR UNE BONNE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

- Un brossage au moins deux fois par jour (midi et soir) et trois fois en cas de maladie gingivale, toujours de haut en bas (« du rose vers le blanc ») avec une brosse douce.
- Un dentifrice fluoré, associé à une brosse à dents interdentaire ou du fil dentaire.
- Éventuellement, un bain de bouche non thérapeutique qui ne risque pas de déséquilibrer la flore buccale.
- Un détartrage régulier chez le dentiste.
- Une consommation limitée de sucre.

PLUS D'INFORMATIONS SUR www.ufsbd.fr

L'UFSBD (Union française pour la santé bucco-dentaire) a pour objet de susciter, d'animer et de coordonner tous les efforts entrepris en faveur de la santé bucco-dentaire en France.

La santé bucco-dentaire est indissociable d'une bonne santé générale. Des dents mal brossées et mal soignées, véritable réservoir bactérien, facilitent la diffusion de ces bactéries vers n'importe quel organe. D'où l'importance d'une bonne hygiène bucco-dentaire à travers des gestes simples à réaliser au quotidien.

Quelles sont les principales maladies bucco-dentaires ?

La carie et la maladie gingivale, toutes deux d'origine bactérienne, sont les principales maladies bucco-dentaires. Les caries attaquent les tissus durs de la dent (émail et dentine) et peuvent, à terme, détruire la dent elle-même. Le premier stade de la maladie gingivale est la gingivite, ou inflammation de la gencive, qui, si elle n'est pas traitée, peut évoluer vers une parodontite, qui, en détruisant les soutiens de la dent (ligaments et os), peut entraîner son déchaussement.

Comment prévenir les caries et les maladies gingivales ?

Il est essentiel de veiller à la qualité de son hygiène bucco-dentaire par un brossage efficace de deux minutes avec une brosse souple et un dentifrice fluoré¹, associé à un fil dentaire ou à une brosse à dents interdentaire, voire à un bain de bouche d'usage quotidien. Ces gestes contribuent à éliminer la plaque dentaire, composée de salive, de débris alimentaires et de bactéries qui synthétisent des toxines inflammatoires, responsables des gingivites. Quand la plaque dentaire durcit,

elle se transforme en tartre, que seul un dentiste peut enlever. D'où l'importance d'un détartrage régulier. Enfin, il faut limiter les aliments et les boissons sucrés, responsables des caries. En absorbant le sucre, les bactéries fabriquent des acides qui creusent des microtrous dans la dent.

Quand faut-il consulter un dentiste ?

Une visite de contrôle, avec un détartrage, est recommandée tous les ans. Les personnes souffrant d'une maladie chronique (diabète, maladie cardiovasculaire...) renouveleront cette visite tous les trois ou six mois, notamment pour procéder à un détartrage. Les enfants doivent être emmenés chez le dentiste dès l'âge de 1 an. Avec le dispositif M'T dents de l'Assurance maladie, ils bénéficient de soins sans avance de frais (tiers payant intégral) tous les trois ans de 3 ans à 24 ans.

1. Pour être efficace, au-delà de 6 ans, le dentifrice fluoré doit avoir une concentration en fluor de 1 450 ppm (particules par million), soit 145 mg pour 100 g de pâte dentifrice. Pour les enfants de moins de 6 ans, la concentration est de 1 000 ppm, soit 100 mg pour 100 g.

L'APPENDICITE

UNE AFFECTION

À NE PAS NÉGLIGER

L'appendicite est une inflammation soudaine de l'appendice, petite excroissance située à l'extrémité droite du colon. Son ablation (appendicectomie) est l'un des gestes chirurgicaux les plus couramment réalisés. C'est une affection sans gravité à condition d'être traitée rapidement.



1/10

Près d'une personne sur 10 aura une appendicite au cours de sa vie.

Source : SNFGE.

QUELS SYMPTÔMES DOIVENT ALERTER ?

Une appendicite n'est pas toujours évidente à diagnostiquer. Elle peut se confondre, par exemple, avec une gastro-entérite, une infection urinaire ou une inflammation des trompes. Le premier symptôme est une douleur, comparable à une torsion ou à une crampe, ressentie en bas de l'abdomen à droite, et dont l'intensité augmente progressivement. Cette douleur est accompagnée d'une fièvre qui peut osciller entre 37,5°C et 38,5°C (dans 60% des cas) et d'une légère accélération cardiaque. La prise de sang fait apparaître dans 80% des cas une augmentation des globules blancs, signe de l'infection. D'autres signes digestifs sont aussi à prendre en compte, même s'ils ne sont pas systématiques : nausées dans la moitié des cas et vomissements (30% des cas) ; plus rarement une diarrhée.

L'appendice est un organe inutile.

FAUX

On vit très bien sans appendice, ce qui a laissé supposer que ce petit organe (de 10 à 12 cm de long) ne jouait aucun rôle pour l'organisme. On sait maintenant qu'il produit des anticorps (immunoglobulines) utiles pour renforcer le système immunitaire. Son ablation reste cependant sans conséquence sur les défenses immunitaires, car d'autres organes remplissent cette même fonction.

Le diagnostic d'une appendicite est posé par le médecin traitant.

VRAI

Il effectue un examen clinique, complété par un échange avec le patient sur l'intensité et la localisation de la douleur. Pour écarter toute suspicion de cystite, qui présente des symptômes semblables (douleurs abdominales), il fait d'abord réaliser

un test urinaire. Puis, il prescrit une prise de sang pour vérifier la présence ou non d'une infection. Enfin, il affine le diagnostic avec des examens radiologiques (échographie de l'abdomen et scanner abdomino-pelvien) pour détecter d'éventuelles complications.

Seule une intervention chirurgicale permet de soigner une appendicite.

VRAI

L'appendicectomie est le seul traitement possible d'une appendicite. Il existe deux techniques : la laparotomie – ouverture de l'abdomen par une incision – et la laparoscopie ou coelioscopie – plusieurs petites incisions sont effectuées dans l'abdomen pour permettre l'introduction d'un appareil optique (microcaméra et lampe de forte intensité) et d'instruments spécifiques. L'appendicectomie, qui dure une quinzaine de minutes, se déroule sous anesthésie générale. Le patient reste 48h à l'hôpital. La cicatrisation, sauf problème d'infection, est rapide.

Une appendicite non diagnostiquée peut entraîner une péritonite.

VRAI

Quand l'appendicite est diagnostiquée tardivement, il peut se former un abcès au niveau de l'appendice. Si cet abcès se rompt, il infecte le péritoine (membrane qui recouvre la paroi intérieure de l'abdomen). La douleur devient intense, accompagnée de fièvre très élevée et d'une altération de l'état général. L'intervention doit être rapide pour éviter une infection généralisée (septicémie).

ENVIRONNEMENT

Éco-anxiété : comment faire face ?

UN PHÉNOMÈNE QUI SE DÉVELOPPE

La notion d'éco-anxiété (mot-valise dérivé d'« écologie » et d'« anxiété ») a été théorisée en 1997. Appelée aussi solastalgie, elle rend compte d'une inquiétude vis-à-vis de l'avenir, d'une peur de ne pas pouvoir agir avec succès contre la catastrophe climatique annoncée. Il faut dire que les constats de la COP 26 ou le dernier rapport d'évaluation du Giec¹ en 2021 nous placent au pied du mur. Et, au-delà des discours, il y a la réalité quotidienne : les vagues de chaleur de l'été 2019, les inondations dans les vallées de la Roya et de la Vésudie en 2020... ont marqué les esprits. Donc, face à l'ampleur de la tâche, avoir peur n'est pas illégitime. Mais si le dérèglement climatique est désormais l'une des principales préoccupations des Français, nous ne sommes pas tous éco-anxieux. Sont susceptibles de le devenir les plus inquiets ou pessimistes. Et s'il n'existe pas de « profil type » de l'éco-anxieux, il semblerait que ce soit plutôt une femme, jeune et diplômée.

Plus le dérèglement climatique nous envoie des signes (canicules, inondations, incendies, etc.), plus le phénomène de l'éco-anxiété se développe. Toutefois, cette émotion ne doit pas être perçue comme négative, mais au contraire comme une incitation à agir.

29 %
des Français
sont très inquiets
en pensant au phénomène
du réchauffement climatique.

Source : enquête Ifop 2018
sur le réchauffement climatique.

UNE RÉACTION SAINNE À PRENDRE AU SÉRIEUX

Dans éco-anxiété, il y a « anxiété » et tous les symptômes que cela suggère : angoisse, attaques de panique, insomnie, pensées obsessionnelles, troubles alimentaires, émotions négatives, etc. S'il n'y a pas consensus entre les scientifiques sur la définition médicale, beaucoup s'accordent à dire que ce n'est pas une maladie mentale. Il faut plutôt la considérer comme une réaction saine face à une agression. Toutefois, comme elle entraîne un mal-être, elle ne doit pas être niée. Il faut la prendre en considération sérieusement pour qu'elle ne se transforme pas en dépression, et qu'elle incite plutôt à passer à l'action.

UNE ANXIÉTÉ À TRANSFORMER EN ACTION

Une fois la sidération passée, il faut prendre du recul, lâcher prise. Pour cela, se faire accompagner par un psychologue peut être utile, tout comme pratiquer des activités de méditation ou sportives, bénéfiques quel que soit le type d'anxiété. Se reconnecter à la nature est ici particulièrement indiqué. Enfin, pour aller plus loin, on peut agir, s'engager au quotidien dans des pratiques respectueuses de l'environnement ou encore auprès d'associations pour faire de la sensibilisation. En bref, prendre part à un mouvement global pour ne plus avoir le sentiment d'être impuissant.

1. Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat.

À QUOI ÇA SERT...

MGP assistance

En cas d'hospitalisation due à une maladie ou à un accident, MGP assistance vous donne droit à de nombreux services pratiques.



Des prestations améliorées en cas d'accident de service

Pour mieux vous soutenir, la MGP double le plafond et la durée des garanties en cas d'accident de service avec :

- 6 nuits (au lieu de 3) pour permettre à l'un de vos proches d'être auprès de vous ;
- 96 heures (au lieu de 48) de garde pour vos enfants ;
- 6 séances (au lieu de 3) d'accompagnement psychologique ;
- et, selon votre garantie santé, de 20 à 40 heures (au lieu de 10 à 20) de travail par une aide ménagère pendant deux mois (au lieu d'un mois).

Parce que votre métier vous expose à des risques spécifiques, la MGP a mis en place avec Fidélia Assistance une garantie qui facilite votre quotidien en cas d'hospitalisation. Toujours incluse dans votre couverture santé Lyria ou avec la gamme traditionnelle, MGP assistance vous permet d'accéder à de nombreux services.

Un appui logistique

Si votre médecin traitant est absent, MGP assistance recherche le médecin de garde le plus proche. Votre transport en ambulance vers un établissement hospitalier est organisé et pris en charge. Enfin, MGP assistance peut acheter vos médicaments pour vous.

Pendant votre hospitalisation

MGP assistance organise et prend en charge le transport d'un proche ainsi que, si besoin, des nuitées d'hôtel. Pendant votre hospitalisation, vos enfants ou vos ascendants peuvent être gardés, ainsi que vos animaux domestiques.

Lors du retour à domicile

Une aide au ménage vous est proposée après une hospitalisation¹, en cas de complications suite à une maternité², pour tout traitement entraînant des séances de chimiothérapie ou de radiothérapie et en cas de décès.

Pour vos enfants

MGP assistance organise la garde de vos enfants malades de moins de 16 ans. En cas d'absence scolaire supérieure à 15 jours, vos enfants peuvent bénéficier de l'école à domicile.

Aide sociale

Des assistantes sociales vous écoutent et vous informent sur les aides auxquelles vous avez droit en matière de santé, dépendance ou invalidité. Un soutien psychologique vous est également proposé.

Comment en bénéficier ?

Pour vous permettre d'accéder à ces services au moment où vous en avez besoin, nous mettons à votre disposition un numéro de téléphone exclusif, 24h/24 et 7j/7 : 01 47 11 25 25.

1. Après une hospitalisation de plus de 72 heures, en cas d'hospitalisation à domicile d'une personne seule.
2. En cas d'hospitalisation supérieure à 8 jours.

Ça peut servir !

Second avis médical, consultation de réflexologues, nouvelle version de l'application "La MGP & Moi"...

Découvrez ces services proposés par la MGP.



Santé Second avis médical

Face à un problème de santé sérieux, une maladie grave, rare, ou invalidante, certaines décisions peuvent être difficiles à prendre. Proposé par notre partenaire Santéclair, le second avis médical vous permet d'obtenir sans frais une nouvelle analyse de votre diagnostic par un médecin spécialiste, à partir de votre dossier médical.

Qui peut en bénéficier : les adhérents titulaires d'une garantie santé.

Comment ça marche : rendez-vous dans votre espace adhérent et cliquez sur « MySantéclair ».



Médecines douces Les réflexologues compris dans le forfait

Les réflexologues, par le toucher de zones dites réflexes, principalement sur les pieds et les mains, contribuent à favoriser une relaxation globale et à prévenir les troubles liés au stress. Dorénavant, ces consultations peuvent être prises en charge par la MGP dans le cadre du forfait médecines douces.

Qui peut en bénéficier : les adhérents titulaires d'une garantie santé.

Comment ça marche : faites-nous parvenir une facture mentionnant l'identité du professionnel et la référence de son diplôme. Pour connaître le montant du forfait lié à votre garantie santé, rendez-vous dans votre espace adhérent et cliquez sur « Mes contrats ». Vous accéderez ainsi aux documents contractuels détaillant les prestations de vos garanties.



La MGP & Moi Une V2 encore plus pratique

Pour faciliter votre quotidien, la MGP met à votre disposition sur les stores mobiles une nouvelle version de l'application « La MGP & moi ». Découvrez, en plus des services déjà présents sur l'ancienne version, des fonctionnalités pratiques comme la consultation de vos courriers et la modification de vos données personnelles ou bancaires. Pour être informé en temps réel, pensez également à activer les notifications.

Qui peut en bénéficier : tous les adhérents.

Comment ça marche : téléchargez la nouvelle version de l'application sur votre store mobile Android ou Apple.

FIERS DE VOUS ACCOMPAGNER

de notre mieux

L'enquête menée fin 2021 par l'organisme MOAï a confirmé votre satisfaction, avec une part croissante d'adhérents très satisfaits. Élus et collaborateurs de la MGP sont heureux de ces résultats et poursuivent leurs efforts pour toujours mieux vous servir.

Comme chaque année, du 4 au 21 octobre 2021, la MGP a confié à l'organisme indépendant MOAï une enquête de satisfaction réalisée par téléphone. Les résultats confirment que la qualité de service a été au rendez-vous malgré la crise sanitaire. Parmi les atouts que vous avez évoqués, les délais de remboursement et la relation avec les conseillers : la proximité entre la MGP et ses adhérents est ainsi fortement appréciée.

Nos actions pour toujours mieux vous accompagner

Vos retours nous encouragent à toujours mieux vous servir. Les actions mises en place nous avaient permis de baisser de 1,5 jour le délai moyen de traitement de vos demandes en 2021. Nous avons également lancé l'application « La MGP & moi » et revu l'organisation de l'espace adhérent pour le rendre plus intuitif. En 2022, nous continuons sur cette lancée avec une refonte du site Internet mgp.fr et de l'espace adhérent, que vous pourrez découvrir à la fin du premier semestre. Au programme également, une nouvelle version de l'application, avec toujours plus de fonctionnalités pratiques. Et bien sûr, nous continuerons en parallèle de vous proposer des services affinitaires et un accompagnement adapté à vos besoins spécifiques.



88%

des adhérents sont satisfaits dont **40%** se déclarent très satisfaits



Notre application mobile

92% de satisfaction

« L'application mobile est super. Je suis contente concernant la vitesse de remboursement. »

Femme, 37 ans, gamme Tradi



Notre site Internet

94% de satisfaction
(+3 points) par rapport à 2020

« Le site Internet et l'espace adhérent rendent nos démarches autonomes. La MGP est facilement joignable. »

Homme, 49 ans, gamme Tradi



Notre espace adhérent

93% de satisfaction
(+13 points) par rapport à 2020



La qualité du contact
avec les conseillers
(réseau et téléphone)

« Très bon contact avec mon conseiller en permanence. »

Homme, 53 ans, gamme Lyria

FAQ

Nos experts répondent
à vos questions

J'ai oublié mon mot de passe, comment puis-je accéder à mon espace adhérent ?

— Marc, Marseille

Cliquez sur « mot de passe oublié » sous le cartouche de connexion. Il vous suffit ensuite d'entrer votre numéro d'adhérent ou l'identifiant que vous avez choisi, ainsi que votre adresse électronique. Un message vous sera alors envoyé pour réinitialiser votre mot de passe, qui devra comporter entre 8 et 15 caractères, dont 1 lettre majuscule et 1 caractère spécial.

J'ai déménagé, comment modifier mon adresse ?

— Hélène, Clermont-Ferrand

Bonjour, vous avez la possibilité de modifier votre adresse postale dans votre espace adhérent. Pour cela, cliquez sur l'onglet « Mes informations personnelles », puis rendez-vous sous le volet « Modifier mon adresse postale ». Il vous suffit de renseigner les champs demandés. Aucun justificatif n'est nécessaire.

Comment demander la prime de naissance ?

— Christophe, Nantes

Bonjour, tout d'abord, toutes nos félicitations pour la naissance de votre enfant. Pour bénéficier du versement de la prime de naissance ou du forfait allocation maternité, il vous suffit de nous transmettre l'acte de naissance. Pour cela, rendez-vous dans votre espace adhérent, dans la rubrique « Écrivez-nous ». Choisissez le thème « Je souhaite vous faire parvenir une demande de remboursement santé ».

Est-il possible de modifier mes garanties en cours d'année ? Que dois-je faire ?

— Frédéric, Paris

Pour modifier vos garanties en cours d'année, rendez-vous dans votre espace adhérent, rubrique « Écrivez-nous ». Sélectionnez, en niveau 1, le champ « Je souhaite souscrire un contrat, modifier mon contrat » et, en niveau 2, « Je suis déjà client, je veux modifier mon contrat ». Choisissez ensuite la garantie concernée. Une fois votre demande créée, un conseiller commercial vous contactera afin de faire le point sur vos garanties. Si votre garantie est éligible, vous pouvez également vous rendre dans la rubrique « Mes contrats » de votre espace adhérent et cliquer sur « Modifier », à côté de votre contrat. Vous pouvez également contacter nos conseillers par téléphone ou vous rendre dans nos agences ou nos points d'accueil pour effectuer cette modification.



NOUS
CONTACTER

— Pour trouver l'adresse
de l'agence la plus proche
de chez vous ou nous
contacter via un
formulaire en ligne :
mgp.fr



— Pour tous
vos courriers :
MGP
8 rue Thomas Edison
CS 90059
94027 Créteil
Cedex

— Pour joindre l'un
de nos téléconseillers,
du lundi au vendredi,
de 8h à 18h
(numéro non surtaxé) :
09 71 10 11 12

partir en vacances

avec la FJM

FONDATION
JEANMOULIN

ça, c'est
l'effet FJM

4 destinations
pour l'été

Retrouvez nos centres de vacances
sur www.fondationjeanmoulin.fr

*Vous pouvez également commander les flyers de nos destinations
par mail à l'adresse : fjm-guidevacances@interieur.gouv.fr*



PRÉVENTION

Comment prendre soin de sa **santé mentale ?**

La santé mentale se définit comme « un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté »¹. Quand cet équilibre est menacé (stress, déprime, idées noires...), tous les aspects de la vie quotidienne sont impactés. Aujourd'hui, les tensions liées à l'exercice de plus en plus difficile des métiers des forces de sécurité, auxquelles se surajoutent celles créées par la pandémie de Covid-19 et la guerre en Ukraine, rendent plus que jamais nécessaire de porter attention à son état mental.

1. Source : Organisation mondiale de la santé (OMS).

1. ADOPTER UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

Pour la santé physique comme pour la santé mentale, une alimentation variée prise à heures régulières et un sommeil de qualité sont des alliés précieux. L'alcool et le tabac (tout comme le café s'il est consommé en trop grande quantité) perturbent le sommeil et peuvent, chez certaines personnes déjà stressées, augmenter l'anxiété.

2. BOUGER, SE DÉPENSER

L'activité physique augmente la production de sérotonine et de dopamine, deux antidépresseurs naturels, et stimule la sécrétion d'endorphines (hormones du bonheur). Par l'effort qu'elle exige, même modéré, elle contribue à la détente de l'esprit, agit contre l'anxiété et le stress, et renforce une image de soi valorisante.

3. SE RELAXER

Sophrologie, méditation, yoga et hypnose sont autant d'approches qui réduisent le stress, calment les tensions et maîtrisent le flux des « idées noires ». Il est recommandé de se faire accompagner par un professionnel avant de se lancer. Assiduité et régularité sont essentielles pour tirer pleinement profit de ces disciplines.

CÔTÉ MGP

La MGP a mis en place une série d'outils de prévention pour garantir à tous un bon état de santé mentale.

- Les adhérents actifs titulaires d'une garantie santé disposent d'un service d'écoute par des psychologues indépendants, accessible 24h/24 et 7j/7 au 01 47 11 25 60, pour évoquer des sujets liés à leur activité professionnelle.
- À l'issue du premier contact et selon la situation, ils peuvent bénéficier de cinq autres consultations.
- Ce dispositif a été complété avec la prise en charge de quatre visites chez un psychologue à hauteur de 60 € par visite.

• Des coachings sommeil, nutrition et sportif permettent aux adhérents titulaires d'une garantie santé de prendre soin de leur équilibre.

• Avec le forfait médecines douces, ils peuvent consulter des professionnels de santé qui les aideront à lutter contre le stress.

• Les adhérents bénéficient de 50 % de réduction lors de leur première année d'inscription à l'application de méditation Namatata (le lien est disponible dans l'espace adhérent).

• Des informations, conseils et tutoriels sont disponibles sur mgp.fr.

• Le réseau des délégués bénéficie de formations pour connaître et détecter les risques psychosociaux, et agir en conséquence.

4. ACCEPTER DE DEMANDER DE L'AIDE

« En parler, c'est déjà se soigner », selon une campagne de Santé publique France d'avril 2021. S'il est trop difficile de se confier à un proche, on peut se tourner vers une plateforme téléphonique de soutien psychologique. Le médecin traitant est aussi un interlocuteur précieux. Il pourra, le cas échéant, orienter vers une prise en charge psychothérapeutique.

5. SAVOIR « BAISSER LA GARDE » EN PRIVÉ

Les forces de sécurité exercent leur métier dans un environnement tendu où la vigilance est constante, avec une forte exigence de perfectionnisme et la quasi-impossibilité

de montrer des signes de faiblesse. Dans ce contexte, il est d'autant plus important de faire une vraie coupure entre vie professionnelle et vie personnelle, et de savoir « lâcher prise » pour alléger le stress et éviter la rumination.

6. S'APPUYER SUR LA FORCE DU COLLECTIF

Dans une situation de mal-être psychologique, le fait de maintenir un lien social aide à surmonter l'épreuve. Même si cela semble difficile, il ne faut pas hésiter à solliciter ses proches ou ses collègues pour sortir, prendre un verre, aller au cinéma, etc. Un engagement bénévole dans une association, sportive par exemple, est un excellent « coup de fouet » pour relancer l'énergie et le goût d'agir.

Pratique

CHÈQUE EMPLOI SERVICE UNIVERSEL : **COMMENT ÇA FONCTIONNE ?**

Le chèque emploi service universel, dit Cesu, est un service proposé aux particuliers employeurs afin qu'ils puissent s'acquitter de la déclaration obligatoire de leurs salariés à domicile. En pratique, comment ça fonctionne ?



1

Qu'est-ce que le Cesu ?

Le Cesu est un outil mis à la disposition des particuliers par l'Urssaf pour simplifier la déclaration de la rémunération des salariés à domicile employés pour des activités de services à la personne : entretien de la maison, petits travaux de bricolage, soutien scolaire, baby-sitting, assistance aux personnes âgées, etc. Il calcule les cotisations et contributions sociales à la place du particulier employeur. Le Cesu peut être utilisé de manière régulière ou ponctuelle pour un emploi à temps partiel ou à temps plein.

2

Pourquoi déclarer son employé ?

Dès qu'un particulier fait appel à un employé à domicile, il doit le déclarer à l'Urssaf afin de régler les cotisations sociales et d'établir la feuille de paie correspondante. Déclarer son salarié, c'est lui garantir l'accès à la couverture sociale : assurance maladie, maternité, retraite, accident du travail, chômage,

etc. Et cette déclaration est obligatoire : tout manquement est passible d'une amende, voire d'une peine d'emprisonnement.

3

Comment cela se met en place ?

Pour créer un compte Cesu, il faut se rendre sur le site dédié (cesu.urssaf.fr). Là, le particulier employeur peut enregistrer son employé et ses coordonnées bancaires pour le prélèvement des cotisations. Le nouveau service en ligne Cesu + permet de gérer facilement chaque mois le processus de rémunération. Il suffit de déclarer cette rémunération et, deux jours après l'enregistrement, le Cesu se charge de prélever le salaire pour le verser trois jours plus tard sur le compte du salarié. Ce service donne également accès au Cesu Avance immédiate, qui déduit automatiquement le crédit d'impôt du montant à payer.

BON À SAVOIR

Salaire, cotisations, crédit d'impôt...

Le salaire peut être réglé via Cesu +, par chèque bancaire, virement bancaire, espèces ou par Cesu préfinancé. Le montant des cotisations varie en fonction du lieu géographique de l'emploi, de l'âge de l'employeur ou de son conjoint, de sa situation personnelle (santé, handicap). L'utilisation du Cesu ouvre droit à un crédit d'impôt pour le particulier employeur, qu'il soit soumis ou non à l'impôt sur le revenu. Cet avantage fiscal s'élève à 50 % des dépenses engagées dans l'année (salaires nets payés et cotisations sociales prélevées) et s'applique dans la limite d'un plafond de 12 000 €.

LE SITE DE RÉFÉRENCE

Le service Cesu
cesu.urssaf.fr

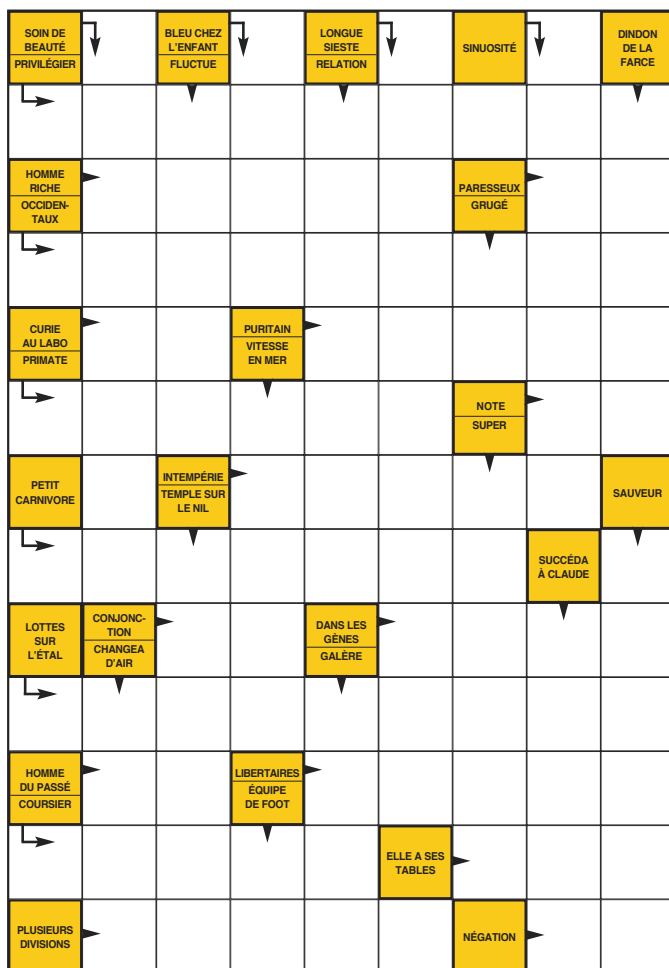
PLACE AUX JEUX...

Une pause ludique pour déconnecter

Chez vous, dans les transports ou lors de votre pause déjeuner, accordez-vous un moment de détente avec notre sélection de jeux !

1

MOTS FLÉCHÉS FORCE2



Solutions des lignes horizontales : Favoriser / Nabab, At / Européens / Ci, Prude / Guenon, Ré / Oragé / Belette / Ou, Inné / Baudroies / Ex, Anars / Groom, Loi / Armée, Nue / Rapport, Rame / Hibernation / Eu, Génial / Méandre, Neron / Risée, Messie / Mannucure, Aéra / Varte, Louxor / Bobo, Noeud, OM /

Solutions des lignes verticales : Mannucure, Aéra / Varte, Louxor / Bobo, Noeud, OM /

2

SUDOKU FORCE2

AVANT DE COMMENCER VOTRE GRILLE, LISEZ ATTENTIVEMENT LES RÈGLES DU JEU :

Le sudoku ci-dessous contient neuf lignes et neuf colonnes, soit 81 cases au total. Le but est de remplir ces cases avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases.

5								8
2			8		6			9
		9	2	7	5	1		
	3		6		2		9	
	5						8	
			4		7		6	
		8	5	3	4	6		
7			9		1			4
1								3

3

ÉNIGME

LISEZ TRÈS ATTENTIVEMENT CET ÉNONCÉ ET TENTEZ DE RÉSOUDRE L'ÉNIGME :

Qu'est-ce qui fait le tour du monde sans bouger ?

Solution : l'équateur

Le kiosque

Musique, livres, podcasts, expositions, films...

Découvrez les coups de cœur culturels de la MGP
et faites votre choix !



LIVRE

Policier, enfant de la République
(Abdoulaye Kanté, avec la collaboration
de Jean-Marie Godard)
Éditions Fayard, janvier 2022

Ce témoignage raconte la police.
Sans cacher les dérives
de certains, c'est avant tout un
plaidoyer pour défendre le métier
et ses 150 000 fonctionnaires
dévoués, qui œuvrent au service
de la République française.



EXPOSITION

Machu Picchu et les trésors du Pérou
Cité de l'architecture & du patrimoine,
jusqu'au 4 septembre 2022

Arrivant tout droit du Pérou, plus de
190 pièces originales sont exposées
pour offrir une plongée dans la vie
du Machu Picchu : coiffe frontale,
masque funéraire, trousseau impérial,
couronne d'argent...



LIVRE

Double appât pour un guet-apens
(Jean-Claude Guégan)
Éditions L'Harmattan, janvier 2022

Dans ce thriller, dont l'auteur est
un adhérent, rencontrez Benjamin
Lecomte, flic désabusé qui ouvre une
agence de détectives à Paris. Alors qu'il
est sur le point de retrouver Charlotte,
âgée de 16 ans et disparue depuis
trois semaines, un événement
inattendu fait basculer l'enquête...



BANDE DESSINÉE

Largo Winch - Esquisses et croquis
(Philippe Francq)
Éditions Dupuis, mars 2022

Depuis 1990, le milliardaire Largo
Winch a vécu et continue de vivre des
aventures palpitantes grâce aux dessins
de Philippe Francq. Des dizaines de
crayonnés virtuoses sont disponibles
dans ce hors-série exclusif au tirage
unique de 2 000 exemplaires.



DOCUMENTAIRE

***Dans les yeux de Thomas Pesquet
et autres aventures spatiales***
(Jürgen Hansen
et Pierre-Emmanuel Le Goff)
Disponible au cinéma le 27 avril 2022

Une collection de 5 courts-métrages
sur l'espace qui retrace la mission de
Thomas Pesquet. Vivez la préparation
de l'astronaute à Houston et son
quotidien dans l'ISS, à 400 km d'altitude.

ET AUSSI...

PODCAST

Les enjeux internationaux
par France Culture,
tous les jours

EXPOSITION

***Pharaon des Deux Terres,
l'épopée africaine des rois de Napata***
Musée du Louvre,
28 avril 2022 - 25 juillet 2022

LIVRE

Michel Berger
(Yves Bigot)
Éditions du Seuil,
mars 2022

Ceux qui nous ont quittés

Nos pensées accompagnent les proches des adhérents dont nous avons appris le décès entre le 13 novembre 2021 et le 13 février 2022. La famille MGP ne les oubliera pas.

ANTILLES-GUYANE

GUADELOUPE

CHALEAC Christian	80 ans
FORSTIN Florence	94 ans
GUSTAVE DIT DUFLO Hilarion	75 ans
HOUEL Charlette	97 ans

MARTINIQUE

BASTE Daniel	76 ans
GROMAT Robert	83 ans
JEAN-PIERRE Ernest	90 ans
MENCE Liliane	74 ans
PONDEZI Alexandrine	73 ans
TREBEAU Mathilde	83 ans

GUYANE

FELIX Amour-René	77 ans
HORTH Fortin	83 ans
THERESE Prosper	80 ans

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

AIN

ZERBIB Georgette	88 ans
------------------	--------

ALLIER

ANDRIVON André	99 ans
GALTIER Yvonne	99 ans
LEONELLI Janine	88 ans
MICHAUD Daniel	73 ans
MOREL Henri	101 ans
TRONGER Michel	63 ans

ARDÈCHE

FAURE Madeleine	102 ans
REVERGER Marie-Aimée	83 ans

CANTAL

REY Jacques	79 ans
-------------	--------

DRÔME

PRIMA Gillette	93 ans
----------------	--------

ISÈRE

BOULLIER Hélène	99 ans
BUSELLI Laurence	56 ans
GONZALVES Michelle	86 ans
MARQUET Renée	101 ans
PIATEK Maria	94 ans

HAUTE-LOIRE

BOUDJEMA Amar	89 ans
TANTOT René	80 ans

PUY-DE-DÔME

BAYERON Edith	95 ans
BLONDEAU Lucien	94 ans
BOURBON Maria	102 ans
CESPEDES Raymond	77 ans
FRISCH Pierre	76 ans
MAHE Monique	87 ans
MILLIOT Guy-Marcel	91 ans
PIALOUX Agnès	93 ans
PILTE Odette	98 ans

RHÔNE

BERNARDOT Marie	46 ans
DORE Frédérique	46 ans

SAVOIE

ROUVER Elisabeth	66 ans
------------------	--------

HAUTE-SAOVIE

TUR Jean	95 ans
----------	--------

BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

CÔTE-D'OR

BON Henriette	93 ans
CAMUSET Renée	66 ans
DUFRESNES Christophe	47 ans
LIARD Martine	64 ans
MEZIERE Roger	82 ans
POMET Nicole	70 ans
PROFILLET Gisèle	97 ans

DOUBS

CROISSANT Roger	81 ans
DESMIRAZ Joséphine	90 ans
GAVAT Yvette	95 ans
MILLOT Josiane	81 ans
PERGAUD Didier	61 ans
SAURY Marie-Louise	86 ans

JURA

MARION Solange	98 ans
MICHAUD Mariette	80 ans
PERRIER André	91 ans

NIÈVRE

BONNET Christian	76 ans
DAGUIN Marguerite	95 ans
DRONE Huguette	92 ans
LEMUET Serge	90 ans
MARACHE Jean	99 ans
RAMEAU Joseph	95 ans
REGOBY Herminie	96 ans

HAUTE-SAÛNE

MENETRIER Michel	71 ans
MORTEAU Monique	82 ans
SIEK Julien	87 ans

SAÛNE-ET-LOIRE

ALEXANDRE Ginette	90 ans
CHARLES Daniel	91 ans
EMERY Jean	95 ans
LAFOY Albert	94 ans
POULLEAU Marie-Thérèse	92 ans
VAILLE Marie-Aimée	98 ans

YONNE

CHARPENTIER Rose	103 ans
DAUCHET Jacqueline	94 ans
DOUTE Estelle	100 ans
FEBVET Guy	97 ans
GIUSTINIANI François	77 ans
GROUZELLE Huguette	92 ans
HIPPET Lucienne	100 ans
JOSEPH Claude	85 ans
LEMOINE Chantal	77 ans
LENOBLE Francesca	94 ans

BRETAGNE

CÔTES-D'ARMOR

BELLEBOIS Louis	89 ans
BERTHELOT Simone	95 ans
CARAYON Lucien	87 ans
CRETIN Daniel	90 ans
DARTOIS André	86 ans
DUPUIS Fernand	89 ans
GUEZOU Gérard	88 ans
GUILLEMOT Marie-Thérèse	100 ans
LETEXIER Juliette	90 ans
TOQUE Yvon	77 ans

FINISTÈRE

BARS Marguerite	84 ans
BOISSEL Sidonie	86 ans
CLOST Marcel	88 ans
CONGAR Jean-Marc	62 ans
DJENANE Marguerite	77 ans
GALIANA Alice	93 ans
JOURDAIN Claude	84 ans
LE BAUT Roger	90 ans
LE CERF Robert	88 ans
LJOUR Annick	73 ans
MIGNOT Didier	67 ans
MONNIER Fernand	73 ans
MONTI Michelle	85 ans
PICOU Raymond	74 ans
ROHOU Marie-Françoise	95 ans
ROLLAND Marguerite	97 ans
ROPTIN Christian	67 ans

ILLE-ET-VILAINE

BELLIER Arnaud	42 ans
BERTEL Marie-Eugénie	101 ans
BIET Noël	85 ans
BUNOULT Simone	94 ans
ELAUDAIS Émile	97 ans
JOUAN Henri	100 ans
JULOU Odette	90 ans
LEGARREC Claude	73 ans
LETESTU Anne-Marie	101 ans
MICHEL Gilberte	100 ans
PORTAIT Éric	55 ans
PRIME Marie	97 ans
SEVEN Marie	96 ans
TRUCHE Jacques	101 ans

MORBIHAN

ADAM Marie-Françoise	75 ans
BAUDIC Paule	94 ans
DRUAIS Joséphine	97 ans
FROMONT Serge	80 ans
GASTON Alice	90 ans
GERARD Jean-Pierre	73 ans
GOLDSCHMIDT Jean-Michel	59 ans
GOULARD Hubert	83 ans
LAVALUX Jean-Robert	91 ans
LE BIGAUT Marie	92 ans
LE PENDEVEN Thierry	62 ans
LE POGAM Louis	85 ans
PILVEN Bernadette	85 ans
RUAX Marie-Thérèse	90 ans
VAUZELLE Suzanne	87 ans

CORSE

CORSE-DU-SUD

CASANOVA Marie	91 ans
DUPUY Maurice	91 ans
FABIANI Jacqueline	74 ans
LONGHI Denise	85 ans
MANZAGGI Nonce	93 ans
PINELLI Annette	98 ans

HAUTE-CORSE

LUCCHINI Nicolas	89 ans
TIERI Catherine	69 ans

GRAND EST

ARDENNES

PAUL Gérard	73 ans
-------------	--------

AUBE

CHAPPELLIER Henri	91 ans
DEVAUX Jean	83 ans

DEVIVIERS Freddy.....	69 ans
DUCHENE André.....	79 ans
THIEBLEMONT James.....	84 ans

MARNE

CAYETTE Colette.....	85 ans
COMBE Odéla.....	100 ans
DENIZART Raymond.....	80 ans
DESINGLY Joël.....	73 ans
LISSAJOUX Suzanne.....	91 ans
PETERHANS Bernadette.....	100 ans
PICHOT Éliane.....	95 ans
QUINZLING Michel.....	73 ans
RICHARD Gaston.....	93 ans
THUMERELLE Bernard.....	74 ans

HAUTE-MARNE

MACLOUD Charles.....	92 ans
PICHON Robert.....	67 ans

MEURTHE-ET-MOSELLE

BATTINI Juliette.....	93 ans
GRAFF Ginette.....	87 ans
GUILHEM Lucie.....	93 ans
LUTHI Michel.....	63 ans

MEUSE

GRANDCLEMENT Jean-Claude.....	75 ans
OLRY Yvon.....	71 ans

MOSELLE

BIGAND Chantal.....	76 ans
CAGIN Suzie.....	83 ans
DUCHENE Anna.....	94 ans
GOBANCE Francise.....	81 ans
GRANDJEAN Noël.....	74 ans
HOFFMANN Denise.....	89 ans
JACQUEL Madeleine.....	96 ans
LEVY Paulette.....	95 ans
MATERNE Nicole.....	68 ans
MAURICE Roland.....	77 ans
METTELIN Marie-Louise.....	97 ans
OSWALD Bernard.....	79 ans

BAS-RHIN

GERST Renaud.....	43 ans
-------------------	--------

HAUTS-DE-FRANCE**AISNE**

GUILLAUME Monique.....	87 ans
HECART Bernard.....	85 ans
VASSEUR Jean-Michel.....	74 ans

NORD

DAMIENS Loïc.....	39 ans
GAMELIN Martine.....	66 ans
JOYEZ Alain.....	72 ans
RASSEL Jean-Marc.....	63 ans
THELIER Dany.....	43 ans
VERGA Rose.....	85 ans

OISE

DE TAND Gérard.....	74 ans
IMBAUD Maurice.....	87 ans

PAS-DE-CALAIS

BARBIER Bernard.....	63 ans
CARON Michel.....	78 ans
DUPONT Rose-Marie.....	83 ans
GIL Julien.....	36 ans
GRANGER Meghan.....	23 ans
GUERY Daniel.....	74 ans
KEUNEBOEK Laurence.....	56 ans
LICATA Calogero.....	63 ans
TAHON Gilbert.....	73 ans
VASSEUR Geneviève.....	70 ans

SOMME

POLLET Marcel.....	90 ans
--------------------	--------

ÎLE-DE-FRANCE**PARIS**

BEDAT André.....	90 ans
BENSOUSSAN Marcelle.....	99 ans
BERMAN Denyse.....	85 ans
BERNARD Jean-Luc.....	73 ans
BLANC Marie-Jeanne.....	97 ans
BOITIER Josiane.....	87 ans
COLLINS Ginette.....	94 ans
COUSTE Christienne.....	91 ans
D'HENRY Jacques.....	93 ans

DUPONT Appoline.....	81 ans
FLAMBART Georgette.....	94 ans
GARREAU Monique.....	90 ans
GARRIAUD Ludovic.....	62 ans
GRANIER Mauricette.....	99 ans
KAHLOUL Frederik.....	53 ans
KHUN Chiek.....	95 ans
MESSAGER France.....	98 ans
MOULIN Aymard.....	86 ans
POTIRON Paul.....	86 ans
RICO Jean-François.....	80 ans
VARY Mireille.....	87 ans

SEINE-ET-MARNE

BARAST Victoire.....	73 ans
BERNARD Marcel.....	86 ans
BRUCHET Roland.....	87 ans
CAILLOT Marie-Louise.....	101 ans
COURTOIS Renée.....	98 ans
DALIBOUR Pierre-Yves.....	30 ans
DENEBOUR Jacques.....	72 ans
DESROSIERS Armand.....	77 ans
FAGOT Anne-Marie.....	83 ans
HERNANDEZ Jean-Paul.....	71 ans
KARROUCHI Bouziane.....	84 ans
LEBATAUD Jean-Claude.....	77 ans
LEBRUN Christiane.....	94 ans
LEROI Christiane.....	91 ans
POTHIN Gabrielle.....	98 ans
VERDIÈRE Georges.....	79 ans

YVELINES

BARON Mauricette.....	85 ans
DUQUESNE Jean-Alain.....	64 ans
JANNEAU Éliane.....	95 ans
LAURIN Bernard.....	100 ans
LE RIGUER Jean-Claude.....	83 ans
OGET Yves.....	80 ans
PAJOT Christian.....	79 ans
PETIT CIRE Rosa.....	102 ans
ROUILLIER Albert.....	95 ans
ROUILLIER Alice.....	90 ans

ESSONNE

ABDULHAMIDI Ali.....	79 ans
ANDRE Reine.....	95 ans
BARBEROT Bernadette.....	74 ans
BOYER Bernard.....	83 ans
BOYER Georges.....	93 ans
CHAPART Régine.....	96 ans
DUCHEMIN Marcel.....	95 ans
DUTREVIS Jeannine.....	99 ans
FABRE Michel.....	71 ans
GLAZIOU Georgette.....	100 ans
GOULAS Marcel.....	86 ans
GUERIN Antoine.....	89 ans
JACQUOT Simone.....	101 ans
LAMY Claude.....	89 ans
LE GOUGE Albert.....	75 ans
MAYEUR Gérard.....	76 ans
MICHELANGEI César.....	82 ans
PETIT Bernard.....	95 ans
PLEHIERS Michel.....	73 ans
RIAUTE Solange.....	98 ans
SOLEILLANT Édouard.....	97 ans
SORTAIS Paulette.....	93 ans
TANCHOT Danielle.....	74 ans
ZAPATA Philippe.....	53 ans

HAUTS-DE-SEINE

BERTHIER Roland.....	100 ans
BONNEVILLE Bertrand.....	63 ans
CEAUX Alice.....	96 ans
CONNAULT Anne-Marie.....	98 ans
DAGOU Christian.....	59 ans
DESBORDES Jean-Claude.....	79 ans
FLECHER Lucien.....	86 ans
GALLO Jérôme.....	90 ans
HARCOUET Elisabeth.....	92 ans
JACQUIN Madeleine.....	95 ans
LANTZ Didier.....	74 ans
LE LOEUFF Andrée.....	85 ans
LEVRAJ Jeanne.....	90 ans
LOMBARD Paulette.....	97 ans
MILLET Yvonne.....	95 ans
PETITPAS Colette.....	94 ans
RIEU Adrienne.....	95 ans
ROTH Marcel.....	75 ans
RUBY Colette.....	89 ans
SERNY Marie-Louise.....	94 ans

SEINE-SAINT-DENIS

BUZY Christian.....	83 ans
DELON Rolande.....	77 ans
DONDEY Georges.....	93 ans
DUBUISSON Jean.....	75 ans
GOSSELIN Dominique.....	70 ans
GOUDIN Marie-Thérèse.....	82 ans

GRECO René.....	86 ans
GUILLEY Michel.....	82 ans
PAYET OGNARD Sylvain.....	86 ans
PICARD André.....	92 ans
POUYET Simon.....	46 ans
REUET Claire.....	97 ans
VOSGY Yamina.....	78 ans

VAL-DE-MARNE

ATLAN Raymond.....	88 ans
BAILLY Lysiane.....	71 ans
BAUBRY Marcel.....	86 ans
BELOUNIS Fatima.....	58 ans
BILLEY Albert.....	88 ans
FORTE BARBOSA Arnolde.....	22 ans
LAISNE Rosine.....	86 ans
LOURENCO Antoine.....	68 ans
MORNAND Simone.....	95 ans
MUZARD Jeanne.....	99 ans
REMINY Jean-Philippe.....	60 ans
REVERCHON Raphaelle.....	81 ans
ROBART Gilbert.....	89 ans
SOYER Jeanne.....	94 ans
TWOREK Marie-Louise.....	78 ans

VAL-D'OISE

ALLOUX Jacqueline.....	83 ans
CANEVY Séverine.....	93 ans
DOMENEC Georges.....	100 ans
DORGAL Raymond.....	73 ans
GOUDOU Josiane.....	90 ans
LAINE Jean-Claude.....	78 ans
MERGAERT Pascal.....	55 ans
MONRAZEL Josiane.....	79 ans

NORMANDIE**CALVADOS**

ARTIGUES Michelle.....	80 ans
FOURNEAUX Roland.....	75 ans
FRIEDERICK Georges.....	90 ans
LONDIN QUNY Gilbert.....	96 ans
OZENNE Jacqueline.....	96 ans
PUCHEU-COURTEILLES Danielle.....	66 ans

EURE

BRUSSET Léopold.....	93 ans
CORNIQUEL Denise.....	90 ans
KAMIRI Ginette.....	82 ans
ROVEZ Bruno.....	74 ans

MANCHE

GAUTHEY Patrick.....	64 ans
LEMAZURIER Gisèle.....	87 ans
LEPOITTEVIN Louis.....	84 ans
PIACENTE Guido.....	93 ans
VINCENT Marie.....	103 ans

ORNE

BOURGEOIS Simone.....	97 ans
MORICE Raymonde.....	90 ans

SEINE-MARITIME

BUSSEREAU Jean-Louis.....	92 ans
DEMONCHY Jeannette.....	90 ans
FONTAINE Jacqueline.....	92 ans
JEANSOULE Louis.....	99 ans
LE CREURER Pierre.....	90 ans
LELAVANDIER Jean-Pierre.....	83 ans
MARTIN Louise.....	101 ans
PASQUIER Jacky.....	76 ans
PESSY Simone.....	101 ans
RIQUET Gisèle.....	94 ans
TEIBINI Alain.....	69 ans

NOUVELLE-AQUITAINE**CHARENTE**

ARDOUIN Franck.....	80 ans
BORDONADO Janine.....	91 ans
CHARBONNIER Claudette.....	75 ans
COMPAIN René.....	86 ans
DUPONT Solange.....	97 ans
GABOREAU Bernadette.....	78 ans

CHARENTE-MARITIME

ANCRENAZ Pierre.....	93 ans
BOUJU Serge.....	78 ans
BOUTINON Claude.....	74 ans
COILLAUD Gisèle.....	92 ans
DELCULEE Jeanne.....	89 ans
DION Edith.....	88 ans
DOMINGO Marie-Thérèse.....	96 ans
FAYARD Henriette.....	75 ans

IMBOURG Renée.....	97 ans
MAILLET Jeannine.....	95 ans
MAZEAU Benoît.....	72 ans
MILLOT Simonne.....	96 ans
OLIVIER Henri.....	87 ans
PAPIN Anne-Marie.....	79 ans
POIRSON Jean-Pierre.....	65 ans
RAYNAUD Louis.....	91 ans

CORRÈZE

ALLEGRE Jacqueline.....	92 ans
CHARIERE Gisèle.....	82 ans
DE DONA Gaston.....	92 ans
DELORS Berthe.....	98 ans
DIAZ Colette.....	85 ans
NAYRAT Jean-Paul.....	77 ans

CREUSE

ALEONARD Yvette.....	82 ans
AULONG Pierre.....	91 ans
MARIE Aurélie.....	88 ans
MENEGHIN Carlo.....	80 ans

DORDOGNE

BOULON Roger.....	72 ans
DUBREUIL Michel.....	86 ans
DUBREUIL Yvette.....	87 ans
FERNANDEZ Robert.....	73 ans
GAY Michel.....	87 ans
LACOURARIE Jean.....	85 ans
LAJUGIE Jacqueline.....	94 ans
LASCAUD Louis.....	92 ans
LE GARREC Yolande.....	74 ans
MARTINEZ René.....	85 ans
TABONE Marguerite.....	87 ans

GIRONDE

BAILLET Elisabeth.....	95 ans
BEDOURET Arlette.....	86 ans
BETBEZE Henry.....	75 ans
BIDEGAIN Marguerite.....	88 ans
BOSC Jean-Marie.....	68 ans
BROUSTE Robert.....	74 ans
CABRERA Carmen.....	86 ans
CAZALIS Marguerite.....	98 ans
CONTINI Jeannine.....	96 ans
DUVIGNAU Marcel.....	93 ans
GARRIGUES Claude.....	85 ans
GARSAUD Jean-Pierre.....	78 ans
GATARD Monique.....	72 ans
HIRODELLE Marie-Paulette.....	98 ans
KEMNER Françoise.....	87 ans
LAJUZAN Jacqueline.....	87 ans
LALAURIE Denise.....	92 ans
LE BRAS Hélène.....	67 ans
LE BRIS Simone.....	95 ans
LERAY Geneviève.....	78 ans
MÉRIGOT André.....	95 ans
MERLE Josette.....	94 ans
METAS Simone.....	98 ans
MUNOZ Catherine.....	61 ans
MUNOZ Jean-Louis.....	73 ans
NEUVILLE Christian.....	88 ans
ORTEGA Régine.....	85 ans
PONS Gilbert.....	74 ans
RAIMBAULT Jack.....	85 ans
REBIERE Claudine.....	89 ans
RENAT Christian.....	83 ans
ROZEE Georgette.....	101 ans
STEFFEN Michel.....	68 ans
STROHNER Francis.....	72 ans
SUREE Christiane.....	79 ans
TULLIER René.....	78 ans
TUROUTNET Geneviève.....	96 ans

LANDES

CHANTREUX Paul.....	89 ans
DUBAS Yvon.....	82 ans
DUBOIS Hélène.....	100 ans
FARGUES Julie.....	101 ans
GENTES Rosine.....	90 ans
GONZALES Indalecio.....	84 ans
PAUCHARD Patrick.....	72 ans
PAUZIE Liliane.....	78 ans

LOT-ET-GARONNE

BERTILLON Vincente.....	103 ans
NOLIBE Yvonne.....	96 ans
RITSCH Franck.....	51 ans
ROTH Irène.....	94 ans
RUIZ Antoine.....	83 ans

PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

ARCE Christiane.....	85 ans
ASCASO Carlos.....	64 ans
CARDET Yolande.....	79 ans
DEBOFFE Guy.....	84 ans

GOMEZ Édouard.....	101 ans
HOURDEAUX Amédée.....	85 ans
JARROUX Maria Arnaldina.....	68 ans
LABROUSSE Claude.....	89 ans
LE ROUX Marguerite.....	96 ans
LECLERCQ Rolande.....	92 ans
MAGRE Delphine.....	99 ans
MARTIN Antonin.....	97 ans
MARTINEZ Cécile.....	95 ans
PROIETTI René.....	83 ans
RAMOS Jeanne.....	82 ans
ROBQUIN Aurea.....	99 ans
SCHWARTZ Gisèle.....	90 ans
SOLA Raymond.....	93 ans
SYLVESTRE Guy.....	91 ans
TEISSEIRE Roger.....	94 ans

DEUX-SÈVRES

BELLIVIER Alice.....	96 ans
NOCQUET Robert.....	90 ans
PERRAudeau Gérard.....	68 ans

VIENNE

AUGRIS Ginette.....	90 ans
CHABAUTY Albert.....	92 ans
DOMINGUEZ Michelle.....	77 ans
PINZAUT Colette.....	89 ans

HAUTE-VIENNE

BETTE Jacqueline.....	74 ans
DESCHAMPS Jean-Pierre.....	86 ans
JANICOT Maurice.....	91 ans
LACHAUD Andrée.....	92 ans
LAGE Simone.....	96 ans
LEPINE Maurice.....	96 ans
ROCHETTE Daniel.....	83 ans

OCCITANIE**ARIÈGE**

BUTTAZZONI Aimé.....	85 ans
CUSSAC Roger.....	98 ans
GUILLOT Jean-Pierre.....	74 ans

AUDE

BOSCARINO Christian.....	89 ans
ESPEROU Jean-Bernard.....	67 ans
GISBERT Cir.....	78 ans
LABADIE Maurice.....	93 ans
LAVIT Daniel.....	67 ans
PHILIPPE Jean-Jacques.....	72 ans
RAYNAUD Alain.....	74 ans
SOLERE Jean.....	90 ans
TURCHETTO Ghislaine.....	69 ans

AVEYRON

BALDAYROU Pierre.....	89 ans
COLLE Gyslain.....	73 ans
DAURES Yvonne.....	101 ans

GARD

CAPAROS Odille.....	84 ans
ESCOLANO Françoise.....	89 ans
MAGGI Odette.....	95 ans
MARILLIER Henriette.....	90 ans
NOUGIER Gérard.....	73 ans
PERRINOT Gisèle.....	98 ans
ROQUES Bernard.....	85 ans
SAUNIER Evelyne.....	95 ans
SOUPLIER Jeanne.....	96 ans
THIEL Robert.....	74 ans

HAUTE-GARONNE

BISCHOFF Jean-Marie.....	71 ans
BLAZY Laure.....	97 ans
BRIZEMEUR Marie-Rose.....	103 ans
CAMPY Roland.....	73 ans
CLAUSTRES Madeleine.....	99 ans
DE RUBIO Jean.....	87 ans
DENAT Henri.....	94 ans
DUPRIEZ Philippe.....	66 ans
ESPITALIER Serge.....	64 ans
FLOURAC Alice.....	99 ans
FOUREZ Renée-Odette.....	95 ans
GUERRA Marie-Rose.....	90 ans
LACAZE Anne.....	92 ans
MONNIER Michel.....	69 ans
NGUYEN NGAON Patrice.....	60 ans
PERIS Gilberte.....	96 ans
PINO Joachim.....	75 ans
PLANCHE Michel.....	72 ans
POBE Maria.....	101 ans
QUEULIN Fernand.....	94 ans
REY Serge.....	69 ans
SALINER Alain.....	76 ans

THEOBALD Rosine.....	73 ans
TRETTO Lydia.....	72 ans
VALETTE Maria Magdalena.....	92 ans
ZANOTELLI Charles.....	73 ans

HÉRAULT

ABELA Renée.....	74 ans
BAUDEL Claudia.....	72 ans
BOULOC Suzanne.....	91 ans
BOUNIOU Marcel.....	101 ans
BOURNIQUEL Roger.....	74 ans
BRUNEL Yvonne.....	101 ans
CARCENAC Marie-Thérèse.....	72 ans
CARUANA Charles.....	95 ans
CEREZA Françoise.....	86 ans
DALLE Renée.....	85 ans
DUPARQUE Liliane.....	95 ans
FROMENT Simone.....	94 ans
GARCIA Antoine.....	86 ans
GIL Éliane.....	86 ans
GOUSSET Robert.....	88 ans
LAILLER François.....	74 ans
MALAVAL Louis.....	79 ans
MATHIEU Denise.....	93 ans
MOALIGOU Bernard.....	65 ans
MONGE Anne.....	53 ans
PONTET Martine.....	69 ans
QUIGNOT Hugnette.....	87 ans
REAU Marion.....	44 ans
REQUENA André.....	88 ans
RIQUELME Joseph.....	88 ans
RUIZ Jean-Baptiste.....	77 ans
RUMEAU Claude.....	78 ans
SABLON Brigitte.....	82 ans
SALVADOR Marcel.....	94 ans
SAURET Pablo.....	21 ans
SECONDY Maurice.....	92 ans
TEULIE Ginette.....	91 ans
TILLOY Gilbert.....	89 ans
VILATA Henriette.....	73 ans
VINCENT Marcel.....	76 ans

LOZÈRE

CAMPROUX Madeleine.....	99 ans
-------------------------	--------

HAUTES-PYRÉNÉES

DEYRIS Jean-Pierre.....	77 ans
HOLLERICH Marie-Thérèse.....	95 ans
LOERTSCHER Jean.....	89 ans
QUESSETTE Jean.....	84 ans

PYRÉNÉES-ORIENTALES

ALEXANDRE LEPINE Michel.....	81 ans
ANTOINE Yvette.....	87 ans
BENSAID Roger.....	92 ans
BERCHER Mélanie.....	92 ans
BONZOMS Jacques.....	81 ans
BORIES Clément.....	89 ans
BOUILLE Michèle.....	82 ans
BOURGIGNIE Jacqueline.....	93 ans
BOUTHIER Louise.....	99 ans
COLOMINES Gérard.....	78 ans
DAGUES Rose-Marie.....	91 ans
DARCHEVILLE Guy.....	72 ans
DEIT Jacqueline.....	72 ans
ESCAH Renée.....	81 ans
ESCOUBEYRUE Maria.....	96 ans
FERRANDIZ Nicole.....	84 ans
FOURNIER Yvette.....	93 ans
GIBERT Marc.....	73 ans
GRIEU Bernard.....	60 ans
GUANTER Yves.....	80 ans
GUILLEMAT Joséphine.....	99 ans
HERNANDEZ Jean.....	94 ans
JAMBU Didier.....	69 ans
LAFOSSE Camille.....	77 ans
LAHAILLE Andrée.....	82 ans
MARTINEZ Alain.....	62 ans
MATHEU Gisèle.....	92 ans
MAZUER Monique.....	89 ans
PEREA Angèle.....	88 ans
PLANES Claude.....	84 ans
SANCHEZ Alphonse.....	83 ans
TRINQUIER Albert.....	91 ans
VAN POUCKE André.....	90 ans
VICENTE Thérèse.....	79 ans

TARN

BARONI Guy.....	88 ans
BROCHET Joséphine.....	97 ans
CORNAC Robert.....	69 ans
ESCOUROLLE Jean.....	94 ans
GUIRAUD Antoinette.....	94 ans

TARN-ET-GARONNE

GAILLARD Lydie.....	97 ans
TARIN Octave.....	87 ans

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE

BALMELLE Marthe.....	92 ans
THEUS Aimé.....	104 ans

HAUTES-ALPES

DESMARET Christian.....	73 ans
-------------------------	--------

ALPES-MARITIMES

ALARIS Marcel.....	97 ans
ANDRIEUX Jean.....	81 ans
ARBOUET Anne-Marie.....	73 ans
AUDIBERTI Josette.....	91 ans
BADALAMENTE Antonin.....	73 ans
BASSEUX Clara.....	90 ans
BONALDI Denise.....	73 ans
CARLETTINI Alain.....	77 ans
CHIOSSONE Marc.....	72 ans
DECKER Henri-Albert.....	74 ans
ELMIRA André.....	87 ans
GRILLOT Denise.....	94 ans
GUIBILATO Edgard.....	88 ans
HALALCHI Patricia.....	63 ans
KOWALCZYK Michel.....	74 ans
MOZZICONACCI Marie-Rosine.....	98 ans
PADILLA Jean-Baptiste.....	91 ans
PESCHI Françoise.....	90 ans
PONZIO Herve.....	67 ans
SABATER Francis.....	93 ans
SENDRA Maud.....	90 ans
SEVILLA Viviane.....	91 ans
SIEZIEN Antoine.....	87 ans
SUSINI Denise.....	88 ans
WOZNIAC Véronique.....	58 ans

BOUCHES-DU-RHÔNE

ANDRE Augustine.....	110 ans
ARNAUD Josette.....	86 ans
ASSIER Rose.....	101 ans
BARBOT André.....	83 ans
BARIOHAY Aimé.....	95 ans
BETTI Jacques.....	86 ans
BEZZINA Joseph.....	99 ans
BLAY Bruno Daniel.....	52 ans
BLESSAS Jean-Charles.....	68 ans
BOLLUT Pierrette.....	93 ans
BRUNET Amédée.....	89 ans
BUGGEAI Jeanine.....	82 ans
CADENE Armand.....	90 ans
CAGNA Elie.....	85 ans
CANAPA Antoine.....	83 ans
CERATO Yvette.....	92 ans
CERJOLI Janine.....	94 ans
CESARINI Augustine.....	86 ans
CHARDONNET David.....	47 ans
CHEPPY Paulette.....	79 ans
CIPOLLA Carmelle.....	91 ans
CLERC Raymond.....	89 ans
COROYER Henriette.....	95 ans
D'AMORE Assunta.....	87 ans
DANAN Mercedes.....	95 ans
DOMINATI Françoise.....	89 ans
DUPRAT Jeanne.....	91 ans
EDMOND Michel-François.....	72 ans
ELAMRI Nasria.....	89 ans
FERAUD Jean-Célestin.....	97 ans
FERRERO Antoinette.....	97 ans
FOURNEL Laurent.....	93 ans
GILLET Jeannine.....	91 ans
GIRARD Josiane.....	92 ans
HEBRARD Madeleine.....	92 ans
HURTADO Marcelle.....	82 ans
INVERNON Jésus.....	88 ans
JULIEN Marguerite.....	96 ans
LAPRA Daisy.....	62 ans
LESCRAUWAET Jannine.....	91 ans
LEVY Liliane.....	81 ans
LOPEZ Jeanne.....	88 ans
LUCIANI Simonne.....	96 ans
LUDET Pierre.....	22 ans
MALENFANT Louise.....	92 ans
MARGUERITE Yvonne.....	88 ans
MARTINEZ Emilie-Thérèse.....	91 ans
MUFFET René.....	96 ans
MURRU Claude.....	84 ans
NAUCELLE Fernand.....	92 ans
NOYER Jean-Marie.....	54 ans
PARDINI Guy.....	75 ans
PEREZ Georgette.....	94 ans
PETRELLI Laurent.....	57 ans
PEYRO Joseph.....	88 ans
PONSING Henri.....	92 ans
PREYSSAT Georges.....	85 ans
QUETTO Roger.....	99 ans
REIS Armand.....	93 ans
REY Denise.....	101 ans
RIERA Denise.....	87 ans
RIVOIRARD Lucien.....	77 ans

ROBERT Dina.....	87 ans
ROMAN Maria.....	97 ans
ROSIER Delphin.....	87 ans
ROUELLE Patrick.....	65 ans
ROUSSEAU Maurice.....	91 ans
SARTE Arlette.....	94 ans
SCHAEER Anne-Marie.....	86 ans
SCHERTZER Émile.....	91 ans
SCHNEIDER Aimée.....	94 ans
SCHORNSTEINER Estelle.....	87 ans
SIRVENT Huguette.....	89 ans
TUDURI Félix.....	95 ans
VILLEVIEILLE Christian.....	70 ans
ZARB Yvonne.....	95 ans

VAR

BALESTRIERI Francis.....	96 ans
BEN DAOUI Cécile.....	100 ans
BRACALI Bruno.....	95 ans
BRISSON William.....	78 ans
CALATAYUD Ida.....	87 ans
CHOUPIE Jean.....	71 ans
CLARISSE Jean.....	97 ans
COSIO Lucien.....	83 ans
DARSES Andrée.....	95 ans
ETZI Léonard.....	93 ans
FINCK Jacqueline.....	86 ans
GAMERRE Jeanne.....	91 ans
GINEZ Robert.....	88 ans
HENRY Émile.....	80 ans
INESTA Françoise.....	96 ans
LAMPERTI Françoise.....	94 ans
LAURE Paule.....	90 ans
LE MAO Joseph.....	85 ans
LLORCA Lucien.....	96 ans
MASBOU Denise.....	93 ans
MATHIEU Anne-Marie.....	88 ans
MAZADE Jeanne.....	96 ans
MONTOYO Max.....	60 ans
MORAND Jean-Claude.....	85 ans
MOUGOT Huguette.....	93 ans
ONA Antoine.....	89 ans
PERIA Juliette.....	92 ans
PRADAL Paul.....	98 ans
SOYEUX Yvonne.....	99 ans
STRAUB Pierre.....	89 ans

VAUCLUSE

ALLARY Juliette.....	87 ans
AUBRY Pascal.....	70 ans
BAUBOIS Yvette.....	92 ans
CASTIGLIONI Jean-Pierre.....	77 ans
DE HARO Carmen.....	87 ans
FEMINIER Jacques.....	75 ans
GARNIER Clara.....	62 ans
HILLAIREAU Yvette.....	97 ans
JACOUT Sandra.....	39 ans
LECHERBOURG Pierre.....	99 ans
MORERA Henri.....	72 ans
ROCHETTE André.....	81 ans
SALAZAR Alfred.....	69 ans
SALDUCCI Odette.....	99 ans

VAL DE LOIRE

CHER

BOUGRAT Monique.....	86 ans
DUCLOUX Gilberte.....	95 ans
LADEUILLE Marguerite.....	95 ans
MILLET Gisèle.....	81 ans
NICOLAS Pierre.....	78 ans
SERON Simone.....	101 ans

EURE-ET-LOIR

HUMBLOT Gisèle.....	92 ans
WALCH Jean-Jacques.....	72 ans
WALLECK Anselme.....	93 ans

INDRE

BERTHELOT Odile.....	72 ans
CAUDAL Claude.....	80 ans
GUILLEBAUD Georges.....	95 ans
MOREAU Jeanine.....	94 ans
PRUNIER Alphonse.....	90 ans

INDRE-ET-LOIRE

BLAUWBLOMME Camille.....	102 ans
BLSCAK MARCHAISSEAU Martine.....	63 ans
DESROZIERS Micheline.....	94 ans
GUERTIN Alice.....	100 ans
HARRAULT Alain.....	75 ans
HUART André-René.....	96 ans
LEDUC Henri.....	93 ans
PEROU Ninette.....	95 ans

LOIR-ET-CHER

ROY Gilles.....	85 ans
VALLEE Bernard.....	87 ans

LOIRE-ATLANTIQUE

BLUMEL Thierry.....	65 ans
BOLOUX Patrick.....	68 ans
BUSSON Anne-Marie.....	81 ans
CALVAR Jean.....	88 ans
CHAO Didier.....	56 ans
COUARAN Léontine.....	93 ans
FARON Wilfried.....	39 ans
GAUTIER Marie-Thérèse.....	88 ans
GOURRIERE Marie-Thérèse.....	87 ans
GRIMAULT Isabelle.....	56 ans
GUIONET Micheline.....	96 ans
HARDY Andrée.....	92 ans
JULE Albertine.....	98 ans
PELATAN Aimée.....	96 ans
PENAUD Frédéric.....	56 ans
PIEL André.....	77 ans
ROULLET Marcelle.....	101 ans

LOIRET

AGACHE Roger.....	96 ans
BALLIN René.....	89 ans
CRELROT Lucienne.....	101 ans
DELLA GIACOMA Cecilia.....	86 ans
DUBOSC Yvette.....	87 ans
FLEURIET Jeannine.....	98 ans
JARDILLIER Mireille.....	100 ans
JUSTIN Fernand.....	86 ans
LIBAT Jacqueline.....	96 ans
MEULLENET Henri.....	99 ans
ROBINEAU Camille.....	92 ans

MAINE-ET-LOIRE

BLOND Alain.....	65 ans
DUPILLE Robert.....	72 ans
GODET Denise.....	87 ans
HUBERT Paulette.....	101 ans
LEGRAS René.....	90 ans
LEROUX Marcel.....	94 ans
MAUDOUX Michel.....	78 ans
MOROY Christian.....	83 ans
OSSANT Paulette.....	90 ans
THIBEAUD Danielle.....	74 ans

SARTHE

BOUFFELIERE Claude.....	69 ans
CELLIER Louise.....	84 ans
ERARD Renée.....	100 ans
ERIAU Albert.....	94 ans
HILTY Micheline.....	96 ans
HOUBINE Michel.....	87 ans
MARTIN Constant.....	99 ans

VENDEE

BODIN Yvette.....	88 ans
COSTE Gisèle.....	101 ans
CRISANIAC Nicole.....	82 ans
DURAND Josiane.....	82 ans
HERBLINE Paul.....	81 ans
HERRY Janine.....	87 ans
PAJOT Solange.....	99 ans

RÉUNION

FABEYRES Michel.....	78 ans
MINATCHY David.....	41 ans
NATIVEL Ydille.....	82 ans

NOUVELLE-CALÉDONIE

LAUGIE Joseph.....	96 ans
--------------------	--------

ROYAUME-UNI

LE BEHEREC Françoise.....	100 ans
---------------------------	---------

ADHÉRENTS MGP BÉNÉFICIEZ DE RÉDUCTIONS QUI VOUS SONT DÉDIÉES.

-20%*

SUR VOTRE ASSURANCE
AUTO, HABITATION,
ACCIDENTS & FAMILLE
OU PROTECTION JURIDIQUE

Retrouvez nos offres
sur gmf.fr/police

**GMF 1^{ER} ASSUREUR
DES AGENTS DU SERVICE PUBLIC**



ASSURÉMENT HUMAIN

Renseignez-vous au 09 71 10 11 12
(numéro non surtaxé, du lundi au vendredi de 8h à 18h)

GMF 1^{er} assureur des Agents du Service Public selon une étude Kantar TNS SoFia de mars 2021.

*Réduction de 20% pour le 1^{er} nouveau contrat AUTO PASS ou Habitation DOMO PASS ou AMPHI PASS ou Accidents et Famille ou Protection Juridique souscrit en tant qu'adhérent MGP. Cette réduction est valable sur le montant de la première année de cotisation pour toute souscription entre le 01/01/2022 et le 31/12/2022 et n'est pas cumulable avec toute offre en cours. En cas d'offre spéciale GMF, application de l'offre la plus avantageuse.

Conditions et limites des garanties de nos contrats AUTO PASS, habitation DOMO PASS et AMPHI PASS, Accidents & Famille et Protection Juridique en agence GMF. Les Conditions Générales et la Convention d'assistance de ces contrats sont consultables sur gmf.fr.

LA GARANTIE MUTUELLE DES FONCTIONNAIRES et employés de l'État et des services publics et assimilés - Société d'assurance mutuelle - Entreprise régie par le Code des assurances - 775 691 140 R.C.S. Nanterre - APE 6512Z - Siège social : 148 rue Anatole France - 92300 Levallois-Perret. **GMF ASSURANCES** - Société anonyme au capital de 181 385 440 euros entièrement versé - Entreprise régie par le Code des assurances - R.C.S. Nanterre 398 972 901 - Siège social : 148 rue Anatole France - 92300 Levallois-Perret. **Covéa Protection Juridique** - Société anonyme d'assurance au capital de 88 077 090,60 euros entièrement versé - Entreprise régie par le Code des assurances - 442 935 227 R.C.S. Le Mans APE 6512Z - Siège social : 33 rue de Sydney - 72045 Le Mans Cedex 2.

Les produits distribués par GMF ASSURANCES sont assurés par GMF ASSURANCES, et/ou GARANTIE MUTUELLE DES FONCTIONNAIRES, et/ou Covéa Protection Juridique.

MGP

« Cette solution
est pensée
et développée
pour protéger
les forces
de sécurité
et leur famille. »

Unéo, MGP et GMF
sont membres d'
UNEOPÔLE
la communauté
sécurité défense





Préparez votre budget vacances et loisirs avec le Chèque-Vacances !

Actifs ou retraités de la fonction publique de l'État, épargnez quelques mois et bénéficiez d'une bonification de l'État.

Bonification de 35% pour les - de 30 ans

Bonification de 30% pour les agents en situation de handicap

Abattement de 20% sur le RFR pour les Ultramarins

NOUVEAU
+ 5% sur les barèmes du Revenu Fiscal de Référence pour tous les Agents



- > Retrouvez les offres de nos partenaires au cœur des territoires et celles des grandes enseignes du réseau
- > Changez librement et à tout moment le format de vos Chèques-Vacances
- > Échangez les en fin de validité (2 ans en plus de l'année d'émission)

leguide.ancv.com

Choisissez le Chèque-Vacances qui vous ressemble !

NOUVEAU



CHÈQUE-VACANCES CONNECT
l'application de paiement 100% digital

CHÈQUE-VACANCES CLASSIC
le format papier



Parce que les vacances c'est essentiel, vos Chèques-Vacances sont utilisables toute l'année.
Comment en obtenir ? Pour plus d'informations : www.fonctionpublique-chequesvacances.fr

**HÉBERGEMENT, SÉJOURS & TRANSPORTS,
CULTURE & DÉCOUVERTE, LOISIRS & DÉTENTE, RESTAURATION**

