

UM **MUTUELLE** UMAGAZINE

En 2024, devenez
Délégué CDC Mutuelle !



*Tout savoir sur
les enjeux pour CDC Mutuelle,
Les rôles des délégués,
les modalités des élections...*

Pages 4 à 8.

N°117 Janvier 2024



WWW.CDC-MUTUELLE.FR



VOTRE MUTUELLE EST UNE VRAIE MUTUELLE, ET C'EST MIEUX POUR VOUS.

Une vraie mutuelle n'exclut personne en matière de santé et prend soin de vous à chaque moment de votre vie. Une vraie mutuelle voit aussi plus loin en s'engageant dans l'accès aux soins pour tous et en investissant 100% de ses bénéfices au service de chacun.

Enfin, une vraie mutuelle vous donne le pouvoir de participer à ses décisions : être adhérent d'une mutuelle, c'est un choix pour soi et pour tous.

Pour en savoir plus sur les mutuelles de la Mutualité Française : mutualite.fr



Photo : Également repris par le Code de la Mutualité - 2023, 2024, 2025

N°117
Janv. 2024

Sommaire

CDC MUTUELLE INFOS

Pages 04, 05 et 06
Devenir délégué CDC Mutuelle, formulaire de candidature.

Pages 07 et 08
Formulaire de non condamnation Article L. 114-21 du Code de la mutualité.

Page 09
Connaissez-vous la Mutuelle d'Assurance Solidaire ?

CADRE DE VIE

Pages 10 et 11
Droits et devoirs des époux, PMA : droit d'accès aux origines.

PRÉVENTION

Page 12
Beurre ou Margarine : comment faire le bon choix ?

Page 13
La Marche : un sport à part entière.

SANTÉ

Page 14
Coup de projecteur sur l'association Etincelle.

Page 15
Jus de cellules pour soigner le cœur,

Insuffisance cardiaque : +25% tous les 4 ans,

Arrêt maladie limité à 3 jours en téléconsultation.



Chères adhérentes, chers adhérents, voici venue l'année 2024.

Après 2021 avec la perte du référencement de la CDC au profit de l'IPSEC, 2022 avec la résiliation des contrats prévoyance, 2023 a été consacrée à la révision des dépenses de la Mutuelle, par la réduction des frais de fonctionnement, par la renégociation des contrats avec nos prestataires et la dynamisation des placements financiers, appuyée par un cabinet conseil.

Fin 2023 nous étions informés de l'absorption de l'IPSEC par le groupe Malakoff / Médéric, avec transfert des contrats en cours. Cette nouvelle impacte les anciens adhérents de notre mutuelle ayant opté pour le contrat référencé.

Il est fort probable que la CDC s'oriente vers la dénonciation en 2024 du référencement de l'IPSEC et de MFPrévoyance et la mise en place d'un contrat PSC (protection sociale complémentaire) en vigueur dans la Fonction Publique pour les agents publics actifs. CDC Mutuelle suit de près ce dossier, et prendra le cas échéant la décision de se porter candidate à l'appel d'offre.

Après ces années mouvementées, nous croyons pouvoir un peu souffler... Mais l'actualité qui se profile pour 2024 présage une année riche en événements pour l'ensemble des complémentaires santé : augmentation des coûts médicaux, extension du dispositif 100% santé qui représente une charge considérable pour les mutuelles, déremboursement de certains actes médicaux par la sécurité sociale qui entraîne mécaniquement un surcoût pour les mutuelles.

CDC Mutuelle, malgré ces perspectives, a choisi de maintenir un niveau raisonnable de cotisation pour 2024. De nouvelles garanties optionnelles vous seront proposées, en partenariat avec une mutuelle partenaire la Mutuelle d'Assurance Solidaire (MAS), concernant notamment les contrats multirisque habitation (MRH) et assurance automobile, vous permettant de renégocier vos contrats actuels, et de réaliser des économies parfois importantes.

Je vous souhaite une excellente année 2024, pour vous et pour tous ceux qui vous sont chers.

A très bientôt,
Patrice CAZAUX-ROCHER,
Président de CDC Mutuelle.



UMAGAZINE
Mutuelle



> Devenir délégué à CDC Mutuelle

« Le délégué est un rouage essentiel de la vie démocratique de votre mutuelle »

Pourquoi pas moi ?

En 2024, les délégués titulaires ou suppléants, qui composent l'Assemblée générale de votre Mutuelle, doivent être élus. Chaque adhérent, c'est-à-dire vous, peut devenir délégué. Il vous suffit de faire acte de candidature et d'être élu ! C'est donc le moment de vous porter candidat. Le délégué, un véritable trait d'union avec les adhérents pour :

> **ÉCHANGER AVEC LA MUTUELLE POUR COMPRENDRE LES ENJEUX (1 DEMIE JOURNÉE PAR AN FACULTATIVE).**

> **REPRÉSENTER LES ADHÉRENTS DANS LES INSTANCES DE LA MUTUELLE.**

> **RÔLE DU DÉLÉGUÉ.**

- Entretient un dialogue régulier avec les administrateurs, fait remonter les attentes exprimées par les adhérents.

- Élit les administrateurs qui vont diriger la mutuelle pendant 6 ans.

- Prend une part active à l'orientation de la mutuelle : il vote par exemple les évolutions de la Mutuelle, l'élargissement des services proposés par la mutuelle, etc.

Le délégué dispose pour exercer son mandat de différents moyens de communication mis à sa disposition par la mutuelle.

Vous avez envie de découvrir le fonctionnement de CDC Mutuelle, de participer à leur développement, de rencontrer leurs dirigeants, de partager des moments de convivialité ? Déposez votre candidature pour devenir délégué dans votre région.

CDC Mutuelle lance un appel à candidature. Elle invite celles et ceux qui souhaitent apporter leur pierre à l'édifice et faire vivre ce modèle de démocratie, à se présenter comme délégué(e).

> **LES CONDITIONS POUR ÊTRE CANDIDAT**

Pour être candidat, il vous suffit d'être adhérent à un contrat de complémentaire santé et à être à jour de vos cotisations.

> **Le COLLÈGE DE RATTACHEMENT**

Vous vous présentez sur une liste de candidats établie par le collège électoral, en fonction de votre région de rattachement :

Répartition des délégués

- Adhérents en individuel.

Section 1 - Adhérents Ile-de-France

Section 2 - Adhérents Nouvelle-Aquitaine

Section 3 - Adhérents Pays de Loire

Section 4 - Adhérents PACA, Corse, Dom et autres domiciliations

Section 5 - Adhérents Bretagne, Normandie et Centre Val de Loire

Section 6 - Adhérents Auvergne Rhône-Alpes et Occitanie

Section 7 - Adhérents Bourgogne, Franche-Comté, Grand-Est et Hauts-de-France.

- Adhérents non adhérents à l'offre historique santé.

Section 8 - Adhérents en collectif.

Vous êtes élus par les adhérents de la région à laquelle vous appartenez.

> **La durée des mandats**

Les délégués sont élus pour six ans.

C'est décidé, vous souhaitez devenir délégué, envoyez-nous votre candidature en précisant vos nom, prénom, adresse, date de naissance, numéro de téléphone, adresse email jusqu'au 16 février 2024 :

- Par courriel à l'adresse suivante : siege@cdc-mutuelle.org
- Par courrier à l'adresse suivante : CDC Mutuelle – Elections Délégués 2024, 71 rue desnouettes 75015 Paris.
- Par lettre remise en mains propres contre récépissé.

Annexe 1 - Acte de candidature

> ÉLECTIONS DES DÉLÉGUÉS à l'Assemblée Générale CDC Mutuelle

A retourner, **AU PLUS TARD LE 16 février 2024**

à CDC Mutuelle à l'attention de la Commission électorale – Candidature au poste de délégué
71 rue Desnouettes 75015 Paris ou selon les modalités visées en page 6.

> FORMULAIRE D'ACTE DE CANDIDATURE

Je soussigné(e) : Madame Monsieur

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance : ____ / ____ / _____ N° d'adhérent : _____

Demeurant à : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Mail personnel : _____ Téléphone : _____

En activité : oui non

Profession (ancienne ou actuelle) : _____

Principaux mandats mutualistes : _____

Déclare :

être mineur anticipé de 16 ans et plus. ne pas être sous tutelle ou curatelle.

et être à jour de mes cotisations.

Faire acte de candidature à l'élection des délégués à l'Assemblée Générale de CDC Mutuelle pour représenter durant 6 ans les membres participants.

Faire acte de candidature au poste de :

Délégué titulaire de CDC Mutuelle

Adhérents en individuel

- Section 1 - Adhérents Ile-de-France.
- Section 2 - Adhérents Nouvelle-Aquitaine.
- Section 3 - Adhérents Pays de Loire.
- Section 4 - Adhérents PACA, Corse, Dom et autres domiciliations.

- Section 5 - Adhérents Bretagne, Normandie et Centre Val de Loire.
- Section 6 - Adhérents Auvergne Rhône-Alpes et Occitanie.
- Section 7 - Adhérents Bourgogne, Franche-Comté, Grand-Est et Hauts-de-France.

Adhérents en collectif

- Section 8 - Adhérents appartenant à un groupe constitué.

Suite du formulaire page 6 >

> FORMULAIRE D'ACTE DE CANDIDATURE (suite)

Délégué suppléant de CDC Mutuelle

Adhérents en individuel

- Section 1 - Adhérents Ile-de-France.
- Section 2 - Adhérents Nouvelle-Aquitaine.
- Section 3 - Adhérents Pays de Loire.
- Section 4 - Adhérents PACA, Corse, Dom et autres domiciliations.
- Section 5 - Adhérents Bretagne, Normandie et Centre Val de Loire.
- Section 6 - Adhérents Auvergne Rhône-Alpes et Occitanie.
- Section 7 - Adhérents Bourgogne, Franche-Comté, Grand-Est et Hauts-de-France.

Adhérents en collectif

- Section 8 - Adhérents appartenant à un groupe constitué.

Autoriser CDC Mutuelle à utiliser tout ou partie des informations de ce bulletin sur des supports de communication réalisés dans le cadre de l'élection.

M'engager à participer activement, sauf cas de force majeure, aux différentes réunions auxquelles sont tenus d'assister les délégués à l'Assemblée Générale en présentiel ou à distance (visio).

Toutes les fonctions électives exercées au sein de CDC Mutuelle sont bénévoles. Elles ouvrent droit au remboursement des frais de déplacement ou de séjour engagés dans l'intérêt de CDC Mutuelle.

Fait le : ____ / ____ / ____

A _____

Signature

> Document à retourner :

- soit par lettre recommandée avec accusé de réception adressée au président de la mutuelle à l'adresse : CDC Mutuelle - Monsieur le Président – 71 rue Desnouettes 75015 Paris,
- soit déposée contre récépissé au siège social de CDC Mutuelle,
- soit par mail à siege@cdc-mutuelle.org, un accusé de réception vous sera adressé.

> PROTECTION DES DONNÉES PERSONNELLES :

Les données personnelles que nous collectons sont destinées au traitement et à la communication de votre candidature. La fourniture des informations demandées est nécessaire à la prise en compte de votre candidature. Ces informations sont transmises aux services compétents de CDC Mutuelle. Les données personnelles collectées ne seront pas conservées au-delà de la durée nécessaire à la réalisation des finalités déclarées, à laquelle s'ajoutent les durées de prescription légales applicables. Vous pouvez en demander l'accès, la rectification, l'effacement, la portabilité, demander une limitation du traitement ou vous y opposer, et définir des directives post mortem en écrivant à dpo@mutuelles-entis.fr ou à l'adresse suivante : à Mme Sonia LALLA - 39 rue du Jourdil - 74960 CRAN-GEVRIER.

Annexe 2 - Déclaration sur l'honneur

> ÉLECTIONS DES DÉLÉGUÉS à l'Assemblée Générale CDC Mutuelle

A retourner, **AU PLUS TARD LE 16 février 2024**

à CDC Mutuelle à l'attention de la Commission électorale – Candidature au poste de délégué
71 rue Desnouettes 75015 Paris ou selon les modalités visées en page 6.

> DÉCLARATION SUR L'HONNEUR ATTESTANT DE L'ABSENCE DE CONDAMNATION prévue à l'article L.114-21 du Code de la mutualité.

Je soussigné(e) : Madame Monsieur

Nom : _____ Prénom : _____

Date de naissance : ____ / ____ / ____ N° d'adhérent : _____

Demeurant à : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Déclare sur l'honneur ne pas avoir fait l'objet d'une condamnation prévue à l'article L. 114-21 du Code de la mutualité de nature à m'interdire d'administrer un organisme régi par le Code de la mutualité.

à signer impérativement en page 8

Article L. 114-21 du Code de la mutualité :

I. Nul ne peut directement ou indirectement administrer ou diriger un organisme mutualiste, et pour les Mutuelles et unions mentionnées à l'article L. 211-10 et les unions mutualistes de groupe définies à l'article L. 111-4-2 ni être responsable d'une des fonctions clés mentionnées à l'article L. 211-12 :

1° S'il a fait l'objet depuis moins de dix ans d'une condamnation définitive pour crime ;

2° S'il a fait l'objet depuis moins de dix ans d'une condamnation définitive à une peine d'emprisonnement ferme ou d'au moins six mois avec sursis pour :

- a) L'une des infractions prévues au titre Ier du livre III du code pénal et pour les délits prévus par des lois spéciales et punis des peines prévues pour l'escroquerie et l'abus de confiance ;
- b) Recel ou l'une des infractions assimilées au recel ou voisines de celui-ci prévues à la section 2 du chapitre Ier du titre II du livre III du code pénal ;
- c) Blanchiment ;
- d) Corruption active ou passive, trafic d'influence, soustraction et détournement de biens ;
- e) Faux, falsification de titres ou autres valeurs fiduciaires émises par l'autorité publique, falsification des marques de l'autorité ;
- f) Participation à une association de malfaiteurs ;
- g) Trafic de stupéfiants ; h) Proxénétisme ou l'une des infractions prévues par les sections 2 et 2 bis du chapitre V du titre II du livre II du code pénal ;
- i) L'une des infractions prévues à la section 3 du même chapitre ;
- j) L'une des infractions à la législation sur les sociétés commerciales prévues au titre IV du livre II du code de commerce ;
- k) Banqueroute ;
- l) Pratique de prêt usuraire ;
- m) L'une des infractions à la législation sur les jeux de hasard, casinos et loteries, prévues par les dispositions des articles L. 324-1 à L. 324-10 du code de sécurité intérieure ;
- n) Infraction à la législation et à la réglementation des relations financières avec l'étranger ;

Article L. 114-21 du Code de la mutualité (suite) :

o) Fraude fiscale ;
 p) L'une des infractions prévues aux articles L. 121-2 à L. 121-4, L. 121-8 à L. 121-10, L. 413-1, L. 413-2, L.413-4, L. 413-5 à L. 413-8, L. 422-2, L. 441-1, L. 441-2, L. 452-1, L. 455-2 et L. 512-4 du code de la consommation ;
 q) L'une des infractions prévues au code monétaire et financier ;
 r) L'une des infractions prévues aux articles L. 8221-1, L. 8221-3, L. 8221-5 et L. 8224-1 du code du travail ;
 s) Les atteintes aux systèmes de traitement automatisé prévues par le chapitre III du titre II du livre III du code pénal ;
 t) L'une des infractions à la législation ou à la réglementation applicable aux institutions de prévoyance, unions et sociétés de groupe assurantiel de protection sociale régies par le titre 3 du livre 9 du code de la sécurité sociale, aux entreprises régies par le code des assurances et aux Mutuelles, unions et fédérations régies par le présent code ;
 3° S'il a fait l'objet depuis moins de dix ans d'une condamnation définitive à la destitution des fonctions d'officier public ou ministériel.
 II. L'incapacité prévue au premier alinéa du I s'applique à toute personne à l'égard de laquelle a été prononcée une mesure définitive de faillite personnelle ou une autre mesure définitive d'interdiction dans les conditions prévues par le livre VI du code de commerce.
 III. Sans préjudice des dispositions du deuxième alinéa de l'article 132-21 du code pénal, la juridiction prononçant la décision qui entraîne cette incapacité peut en réduire la durée.
 IV. Les personnes exerçant une fonction, une activité ou une profession mentionnée au premier alinéa du I qui font l'objet de l'une des condamnations prévues aux I et II doivent cesser leur activité dans un délai d'un mois à compter de la date à laquelle la décision de justice est devenue définitive. Ce délai peut être réduit ou supprimé par la juridiction qui a rendu cette décision.
 V. En cas de condamnation prononcée par une juridiction étrangère et passée en force de chose jugée pour une infraction constituant, selon la loi française, un crime ou l'un des délits mentionnés au I, le tribunal correctionnel du domicile du condamné déclare, à la requête du ministère public, après constatation de la régularité et de la légalité de la condamnation et l'intéressé ayant été dûment appelé en chambre du conseil, qu'il y a lieu à l'application de l'incapacité prévue au premier alinéa du I. Cette incapacité s'applique également à toute personne non réhabilitée ayant fait l'objet d'une faillite personnelle prononcée par une juridiction étrangère quand le jugement déclaratif a été déclaré exécutoire en France. La demande d'exequatur peut être, à cette fin seulement, formée par le ministère public devant le tribunal de grande instance du domicile du condamné.
 VI. Le fait, pour une personne, de ne pas faire l'objet de l'incapacité prévue au présent article ne préjuge pas de l'appréciation, par l'autorité compétente, du respect des conditions nécessaires à l'agrément ou à l'autorisation d'exercice.
 VII. Les dispositions du I du présent article ne sont pas applicables aux personnes qui bénéficient d'une dispense d'inscription de la condamnation au bulletin n° 2 du casier judiciaire ou d'une réhabilitation.
 VIII. Les personnes appelées à diriger une Mutuelle ou union mentionnée à l'article L. 211-1 ou une union mutualiste de groupe, ou à y exercer une des fonctions clés mentionnées à l'article L. 211-12 doivent posséder l'honorabilité, la compétence ainsi que l'expérience nécessaires à leurs fonctions. Les membres du conseil d'administration des Mutuelles et unions mentionnées aux 3° et 10° du B du I de l'article L. 612-2 du code monétaire et financier disposent de l'honorabilité, de la compétence et de l'expérience requises. Pour apprécier la compétence des intéressés, l'Autorité de contrôle prudentiel et de résolution tient compte de leur formation et de leur expérience de façon proportionnée à leurs attributions, notamment l'expérience acquise en tant que président d'un conseil ou d'un comité. L'autorité tient compte également, dans l'appréciation portée sur chaque personne, de la compétence, de l'expérience et des attributions des autres membres de l'organe auquel elle appartient. Lorsque des mandats ont été antérieurement exercés, la compétence est présumée à raison de l'expérience acquise. Pour les nouveaux membres, l'Autorité de contrôle prudentiel et de résolution tient compte des formations dont ils pourront bénéficier tout au long de leur mandat.
 IX. Lorsque l'Autorité de contrôle prudentiel et de résolution est amenée à se prononcer sur l'honorabilité, la compétence et l'expérience des personnes qui dirigent effectivement l'entreprise ou qui sont responsables de fonctions clés au sens de l'article L. 211-13 et, lorsque ces personnes exercent de telles fonctions auprès d'une autre entité du même groupe au sens défini à l'article L. 356-1 du code des assurances, elle consulte les autorités compétentes de cette autre entité. Elle communique à ces autorités les informations utiles à l'exercice de leurs missions.
 X. Un décret en Conseil d'Etat précise les conditions d'application du présent article.

Fait le : ____ / ____ / ____

A _____

Signature

A SAVOIR :

Pour plus d'information sur le rôle du délégué et de l'Assemblée générale, vous avez la possibilité de :

- vous référer aux statuts de CDC Mutuelle
- ou de nous adresser votre question par courriel à siege@cdc-mutuelle.org
- ou par voie postale à CDC Mutuelle 71 rue Desnouettes 75015 Paris
- ou nous appeler au 01 88 40 39 50 en tapant 2

> Connaissez-vous la Mutuelle D'ASSURANCE SOLIDAIRE ?



La Mutuelle d'Assurance Solidaire a été créée en 2012 pour répondre au besoin des adhérents. C'est une mutuelle d'assurance qui permet de proposer des garanties très complètes à un tarif attractif.

La Mutuelle propose une gamme complète composée :

- > D'ASSURANCES OBLIGATOIRES
 - > D'ASSURANCES COMPLEMENTAIRES
- Habitation, Automobile
 - Protection juridique, Assurance scolaire, rachat de franchise

> VOTRE ASSURANCE HABITATION EN TOUTE SÉRÉNITÉ :

Protégez vos biens et votre habitation en toute sérénité avec nos Offres Habitation. Couverture essentielle, intermédiaire ou renforcée, nous vous proposons trois formules pensées pour vous, votre habitation et votre budget.

> POURQUOI CHOISIR NOTRE ASSURANCE HABITATION ?

C'est en cas d'événement affectant son domicile ou mettant en cause sa responsabilité ou celle de sa famille que l'on a vraiment besoin d'une garantie habitation solide et d'une assistance fiable. Notre mutuelle vous propose, au prix juste, des garanties habitation complètes pour protéger votre patrimoine familial.

A PARTIR DE 8€ TTC/MOIS

> Nos + mutuelle :

- +** Assistance 24 h/24 et 7 j/7 en cas de sinistre ou pour tout événement autre qu'un sinistre (panne de chauffage, plomberie, perte de clés...) : intervention d'un plombier, gardiennage du domicile sinistré, services à la personne
- +** Secours mutualiste inclus dans les 3 formules : prise en charge de votre cotisation d'assurance habitation suite à un licenciement économique ou à une invalidité.
- +** Paiement mensuel des cotisations sans frais.

> VOTRE ASSURANCE AUTO :

En ce moment, bénéficiez de 30 % de réduction sur votre assurance automobile.

A PARTIR DE 34,50€ TTC/MOIS EN TOUS RISQUES

> POURQUOI CHOISIR NOTRE ASSURANCE AUTOMOBILE ?

Parce que c'est lorsque l'on a un sinistre que l'on prend conscience de l'importance d'un accompagnement personnalisé, d'une assistance 0 km, 24 h/24, 7 j/7. Découvrez tous les avantages de notre garantie auto qui s'adapte à vos besoins !

- Assistance 0 km en cas de panne, accident, incendie et vol, 24 h/24, 7 j/7.
- Tarification au km
- Paiement mensuel sans frais
- Prêt d'un véhicule
- Formule tous risques : prise en charge de la panne moteur (frais de remplacement et main d'œuvre pour un moteur jusqu'à 10 ans).
- Un accompagnement personnalisé : un conseiller mutualiste vous est dédié tout au long de la gestion du sinistre.

> VOTRE ASSURANCE PROTECTION JURIDIQUE

Connaître ses droits et les faire valoir...

Seulement 5€ par mois

> POURQUOI CHOISIR NOTRE ASSURANCE PROTECTION JURIDIQUE ?

Parce que l'on se sent désarmé face aux démarches à entreprendre lors d'un achat sur internet qui n'arrive pas, une erreur médicale ou un conflit avec son employeur, notre protection juridique vous aide à faire respecter vos droits au quotidien et vous accompagne dans vos démarches.

> POUR QUI ?
Pour toute personne âgée de plus de 18 ans.

> NOTRE GARANTIE :

- Assistance 24 h/24, 7 j/7 pour des conseils juridiques.
- Seuil d'intervention pour tout préjudice subi supérieur à 150 €.
- Plafond global de 15 000 € par litige.
- L'assurance prend en charge : les honoraires de l'avocat, les frais d'expertise, les frais de procédure.

> DROITS ET DEVOIRS DES ÉPOUX

Par Anne-Sophie Glover-Bondeau

en 10 questions

Les époux ont des droits et devoirs respectifs qui ne s'éteignent qu'à la dissolution du mariage. Nos réponses à vos interrogations, avec Maître Laurence Mayer, avocat au barreau de Paris, spécialiste en droit de la famille, des personnes et de leur patrimoine.

1 QUI DOIT PAYER LES DETTES DES ÉPOUX ?

Le principe de solidarité entre époux est un devoir qui naît du mariage. « Les époux sont aussi solidaires des dettes acquises durant le mariage », informe Maître Laurence Mayer. Ce principe de la solidarité des dettes ménagères quel que soit le régime matrimonial.

2 En cas de mésentente, EST-IL POSSIBLE DE QUITTER LE DOMICILE CONJUGAL ?

Il est tout à fait possible de quitter le domicile conjugal et de s'installer dans une autre habitation. « En revanche, quitter le domicile conjugal n'autorise pas à abandonner sa famille », prévient l'avocate interrogée. Les époux sont obligés de continuer à contribuer aux charges du ménage.

3 DOIT-ON VIVRE ENSEMBLE EN ÉTANT MARIÉ ?

Les époux ont une obligation de vie commune. Mais s'ils doivent établir un lieu de résidence commune, ils peuvent cependant vivre dans des domiciles séparés pour des raisons professionnelles par exemple, tout en maintenant un domicile conjugal et en faisant une déclaration d'impôts commune.

4 PEUT-ON SE MARIER À 15 ANS ?

Le mariage est autorisé à partir de l'âge de 18 ans pour les hommes comme pour les femmes. « Il peut y avoir une exception pour motifs graves (par exemple une jeune fille enceinte). Il faut dans ce cas une autorisation du procureur », indique Maître Laurence Mayer.

5 Dans un couple marié, LES COMPTES BANCAIRES SONT-ILS FORCÉMENT JOINTS ?

Le mariage n'induit pas d'obligation d'avoir de compte joint. « En cas de régime de communauté de biens, les sommes présentes sur les comptes des époux qu'ils soient joints ou en nom propre seront divisées en deux », précise Maître Laurence Mayer.

6 LES ÉPOUX DOIVENT-ILS OBLIGATOIREMENT PARTICIPER AUX DÉPENSES COURANTES ?

Chaque époux doit contribuer selon ses moyens financiers aux charges du ménage. Ces dernières englobent l'ensemble des dépenses de la vie courante qu'implique la vie en commun. Cette obligation perdure jusqu'à la prononciation du divorce par le juge.

7 L'ADULTÈRE RESTE-T-IL UNE FAUTE ?

« L'adultère reste une faute en droit français et est un motif de divorce », informe l'avocate. « Cependant, les juges demandent que cette faute soit prouvée ». Les preuves de constat d'adultère peuvent être des photographies, vidéos, un rapport d'un détective privé...

8 FAUT-IL UN CONTRAT DE MARIAGE POUR SE MARIER ?

Un contrat de mariage (acte juridique qui détermine le régime matrimonial applicable à leur union) n'est pas obligatoire. En l'absence d'un contrat de mariage, c'est le régime légal de la communauté réduite aux acquêts qui s'applique en France.

9 DOIT-ON CHANGER DE NOM APRÈS LE MARIAGE ?

Le mariage ne modifie pas le nom de famille (de naissance) qui reste le nom officiel. « Les époux peuvent choisir d'utiliser en nom d'usage le nom de leur époux ou épouse », indique Maître Mayer.

10 COMMENT FONCTIONNE LA FISCALITÉ APRÈS UN MARIAGE ?

Les époux doivent faire une déclaration commune d'impôts. « S'ils sont mariés selon le régime de la séparation de biens, ils peuvent faire une déclaration d'impôts de façon séparée », précise Maître Mayer.

Principaux régimes matrimoniaux en France

• Régime de la communauté réduite aux acquêts (régime légal)

Tous les biens, acquis pendant le mariage, ainsi que les dettes, sont considérés comme communs, sauf héritages et donations.

• Régime de la séparation de biens

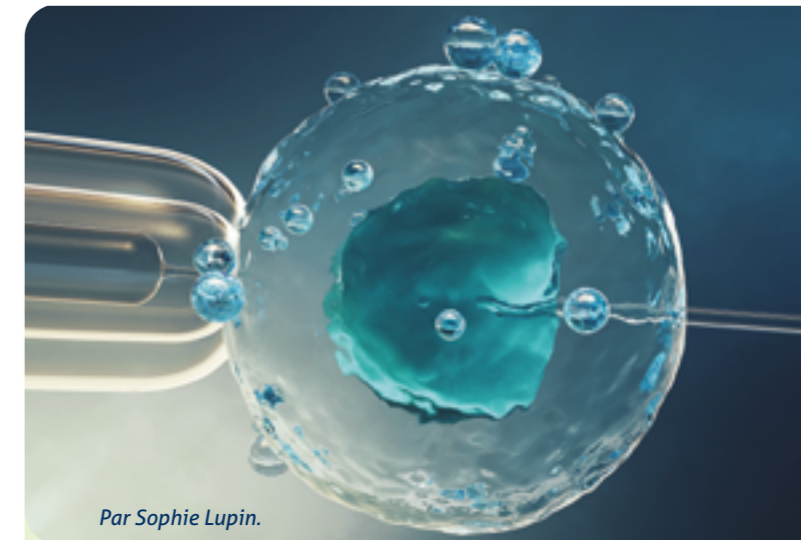
Chaque époux conserve la propriété et la gestion de ses biens propres, ainsi que de ses dettes personnelles. Les biens acquis pendant le mariage restent la propriété exclusive de celui qui les a acquis.

• Régime de la participation aux acquêts

Il fonctionne comme un régime séparatiste pendant le mariage. Mais au moment du divorce, il faut partager les biens acquis et calculer la créance de participation.

• Le régime de communauté universelle

Tout rentre dans la communauté, y compris les donations, successions et biens acquis avant le mariage.



Par Sophie Lupin.

> PMA : le droit d'accès aux origines entre en vigueur

Depuis le 1er septembre 2023, comme prévu par la loi de bioéthique promulguée il y a un an, le donneur de spermatozoïdes ou la donneuse d'ovocytes devra désormais nécessairement consentir à la divulgation de son identité aux enfants qui naîtront de ce don. À leur majorité, ils pourront se contenter d'accéder à des données non identifiantes (âge, caractéristiques physiques, situation professionnelle ou familiale, état général, motivations du don, pays de naissance) du donneur. Mais ils pourront aussi accéder à son identité complète (nom, prénom et date de naissance). En cas de refus, ces personnes ne pourront procéder au don. Le consentement sera recueilli par le médecin du centre de dons et sera conservé par l'Agence de la biomédecine. Dès l'utilisation du don, il ne sera plus révocable. Même si l'identité du donneur est dévoilée, aucune filiation légale ne pourra être établie entre le donneur et l'enfant né du don. De son côté, le donneur ne pourra pas être informé de l'identité de l'enfant.

> BEURRE OU MARGARINE :

comment faire le bon choix ?

Très populaire, le beurre est parfois décrié en raison de sa composition en acides gras saturés. Quant à la margarine, elle n'est plus aussi populaire depuis quelques années ! Quelle matière grasse privilégier au quotidien ? Les conseils de Véronique Liesse, diététicienne-nutritionniste.

Matière grasse préférée des Français, le beurre a pourtant mauvaise réputation ! Issu de la transformation de la crème de lait agitée pour séparer le petit lait des matières grasses, il contient 55 % d'acides gras saturés considérés comme des facteurs de risque cardiovasculaire. Il gagne pourtant à être redécouvert. « Les graisses saturées ont été dédramatisées ces dernières années même s'il ne faut pas en consommer plus de 10 % de nos apports caloriques. S'il est conseillé de ne pas en abuser, le beurre contient aussi des acides gras saturés à courte chaîne qui peuvent être intéressants, comme le butyrate. De plus, le beurre est un produit assez peu transformé », explique Véronique Liesse, diététicienne-nutritionniste et auteure de l'ouvrage *Mon microbiote sur mesure* (éditions Leduc).

> Le BEURRE, SOURCE DE VITAMINES

Le beurre a d'autres bienfaits. Ainsi, il est riche en vitamine A, indispensable à la vision, notamment de nuit. Celle-ci participe également à la différenciation cellulaire, permet le renouvellement des tissus et favorise la résistance aux infections. Il contient également de la vitamine D qui permet de fixer le calcium sur les os, de réguler le métabolisme musculaire et joue un rôle important dans le cycle cellulaire et l'immunité. S'il est consommé avec modération, à raison de 15 à 20 grammes par jour maximum pour un adulte, le beurre peut être dégusté cru mais il ne se prête pas à certaines cuissons. « De manière générale, les graisses sont meilleures crues que cuites. C'est aussi le cas du beurre et encore plus si on opte pour une version au lait cru. Il n'est pas fait pour être chauffé à très haute température mais il faut reconnaître qu'il est intéressant pour réaliser certaines pâtisseries », souligne Véronique Liesse.

> Les bons acides gras de La margarine

La margarine est, quant à elle, composée d'huiles végétales (colza ou tournesol par exemple), d'eau, d'une petite quantité de sel et d'émulsifiant. Fournissant plus de 700 calories aux 100 grammes, elle a longtemps été considérée comme étant plus saine que le beurre mais ce n'est plus le cas aujourd'hui. « Même si leur composition s'est améliorée, les margarines sont faites à partir d'huiles que l'on doit épaissir en utilisant un procédé appelé « hydrogénation » qui engendre la formation d'acides gras trans très problématiques pour le poids et la santé en général. Heureusement, ces acides gras trans ne sont plus ou très peu présents dans les margarines à tartiner mais il en reste encore dans les margarines industrielles utilisées dans les pâtisseries et certaines préparations », explique Véronique Liesse. La margarine à tartiner est cependant intéressante en raison de sa teneur élevée en acides gras insaturés, considérés comme de « bons » acides gras. Elle est aussi source de vitamine A et E et ne se dénature pas à haute température. Si vous appréciez son goût, souvent un peu neutre comparé à celui du beurre, vous pouvez en consommer 15 à 20 grammes maximum par jour. Aussi calorique l'un que l'autre, le beurre et la margarine ont donc chacun leurs bienfaits et aussi leurs adeptes ! Idéalement, vous pouvez alterner leur consommation afin de profiter des vertus de ces deux matières grasses. Pour Véronique Liesse, c'est le beurre qui doit être privilégié. « Pour le goût, il me semble qu'il l'emporte haut la main ! En ce qui concerne les vertus pour la santé, je le préfère aussi, s'il est consommé avec modération, car il existe trop de différences de qualité entre les margarines pour être sûr de bien choisir », explique-t-elle.

Par Violaine Chatal.

> La MARCHÉ : un sport à part entière



Par Benoît Saint-Sever.

Facile à pratiquer, accessible à tous : la marche ne manque pas d'atouts. Si elle est notre moyen de locomotion, elle constitue aussi et surtout une véritable activité physique. Pour bien la pratiquer et profiter de ses nombreux bienfaits, suivez le guide.

> Bien s'équiper

À moins d'en être empêché physiquement, tout le monde peut marcher, petits et grands. Autre avantage : elle demande très peu d'investissement financier. Il faut bien sûr une tenue confortable et surtout une paire de chaussures dont la forme, la semelle, le maintien et la souplesse sont adaptés au terrain que vous allez arpenter (montagne, chemin, bitume...) mais aussi à vos pieds. Il est possible de consulter un pédicure-podologue pour adapter la semelle intérieure. Enfin, pour mesurer vos efforts et vous motiver, vous pouvez installer un podomètre sur votre Smartphone.

> Des bienfaits sur le corps ...

Même à une allure modérée (moins de 6 km par heure), quand vous ressentez une légère augmentation de la respiration et du rythme cardiaque, la marche offre de nombreux bénéfices. Elle brûle des calories, tonifie les muscles (jambes, ceinture abdominale et lombaire) et stimule la circulation veineuse. Elle améliore l'endurance et l'équilibre, particulièrement important pour les personnes âgées qui évitent ainsi les chutes. Mais ce n'est pas tout : elle diminue le risque de développer une hypertension artérielle (HTA), un diabète et même un cancer du sein.

> ... ET L'ESPRIT

Cette activité a une autre vertu tout aussi capitale : elle est excellente pour le mental. Elle permet d'évacuer le stress et donc de ressentir un sentiment de bien-être. Quoi de mieux en effet pour s'aérer l'esprit et se sentir plus serein ? Bonus : quand il pratique en extérieur, le marcheur s'expose à la lumière du jour ce qui, en plus d'aider à garder le moral, participe à une meilleure synchronisation de l'horloge biologique et donc, à un meilleur sommeil.

> Classique, sportive, athlétique ou nordique

Vous vous lancez ? Adoptez la bonne posture : tenez-vous droit, les épaules détendues, le regard fixé devant vous. C'est parti ! Déroulez vos foulées, vos fessiers et vos abdominaux doivent être engagés et utilisez le mouvement de balancier de vos bras pour accompagner vos pas. Pour aller plus loin, les sportifs aguerris peuvent se tourner vers l'une des trois disciplines sportives : la marche nordique qui se pratique à l'aide de bâtons conçus spécialement pour propulser le corps vers l'avant ; la marche rapide ou sportive, sans bâtons cette fois, qui demande de dérouler la totalité du pied à chaque pas, du talon jusqu'aux orteils ; et sa cousine, la marche athlétique – rendue célèbre par le Français Johann Diniz, détenteur du record du monde du 50 km marche à une vitesse moyenne de 14,11 km par heure – qui repose sur une règle stricte : l'un des deux pieds doit toujours être en contact avec le sol. Très technique, cette dernière nécessite tout de même un accompagnement de la part d'un coach pour être bien maîtrisée.

> COUP DE PROJECTEUR sur l'association ÉTINCELLE



Association pionnière dans l'utilisation des soins de support, Étincelle offre gratuitement, depuis bientôt 20 ans, un accompagnement personnalisé aux femmes atteintes de cancer, à travers une multitude d'ateliers.

aider à retrouver une sexualité épanouie, les femmes et leurs conjoints ont aussi accès à des séances d'onco-sexualité. « Je reçois le couple et s'il le faut le conjoint tout seul », précise Catherine Adler Tal. Les soins de support proposés par l'association ne s'arrêtent pas à la période de traitements. « Ils ont aussi pour but d'aider les femmes à reprendre une activité professionnelle, par exemple en les aidant à se familiariser au numérique », explique Catherine Adler Tal. Tous ces soins de support sont gratuits. Les femmes doivent juste payer une adhésion de 20 euros par an. Les intervenants sont tous bénévoles ou sponsorisés.

> Les autres combats d'Étincelle

L'association Étincelle ne propose pas que des soins de support. Elle participe à de nombreuses actions. Elle fait notamment partie du Collectif 13 10 qui se mobilise pour faire entendre la voix des femmes confrontées à un cancer du sein métastatique. « Nous nous battons aussi pour que le panier de soins de support de 180 euros après la maladie soit augmenté et élargi. Il ne comprend aujourd'hui que trois bilans, en activité physique, en nutrition et en psychologie et pas vraiment des soins de supports », indique Catherine Adler Tal.

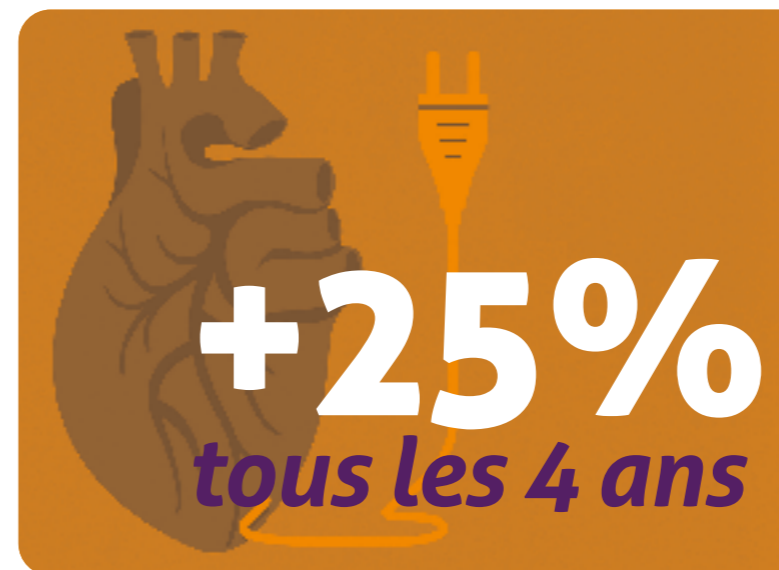
> Des soins pendant et après le cancer

Aujourd'hui, l'association Étincelle propose 20 à 30 soins de support dans ses locaux situés dans le 11^e arrondissement de Paris, à Boulogne et, depuis le Covid, à distance pour les femmes trop fatiguées par la maladie ou trop éloignées. Parmi les activités destinées à améliorer la qualité de vie, on trouve un atelier perruque mais aussi du yoga, du Pilates, de la marche nordique, de l'art-thérapie, du qi gong, de la salsa, de la danse afro-caribéenne ou de la danse du miroir. « Cette danse est un peu plus axée sur la sensualité et permet aux femmes de s'apercevoir qu'elles sont toujours belles malgré la violence de la maladie, surtout de la mastectomie », précise la présidente d'Étincelle. Afin de les



> Première Mondiale un Jus de Cellules pour soigner le cœur

Un Français de 59 ans souffrant de cardiomyopathie a bénéficié d'un traitement inédit pour soigner son cœur malade. Il a reçu des injections de « jus de cellules cardiaques », un essai clinique inédit notamment financé par les dons du Téléthon. Ce traitement a été élaboré à l'hôpital européen Georges Pompidou (AP-HP) de Paris. Ce « jus » utilise les substances réparatrices produites naturellement par les cellules souches cardiaques, plutôt que les cellules elles-mêmes. Aucun effet secondaire n'a été constaté chez ce patient qui a reçu trois injections et dont l'état cardiaque est stabilisé.



C'est l'augmentation du nombre de patients concernés par l'insuffisance cardiaque. Celle-ci se caractérise par l'incapacité du muscle cardiaque à assurer normalement son rôle de propulsion du sang dans l'organisme. La raison de la progression de cette maladie qui affecte déjà 1,5 million de Français ? Un vieillissement de la population mais aussi des habitudes de vie délétères (tabagisme, sédentarité, alimentation), a rappelé l'Assurance maladie lors de sa dernière campagne nationale de sensibilisation.

> Les arrêts maladie en téléconsultation limités à trois jours

Une nouvelle étape est franchie pour réduire le nombre d'arrêts maladie. En 2024, un patient ne pourra plus obtenir d'arrêt de travail de plus de trois jours par téléconsultation. Cette nouvelle règle entre dans le cadre du projet de loi de financement de la Sécurité sociale (PLFSS), adopté le 4 décembre. Cette mesure vise à endiguer la forte augmentation des arrêts maladie (+ 7,9 % en 2022) qui s'obtiendraient plus facilement par téléconsultation. Deux exceptions sont toutefois prévues : lorsque le médecin téléconsultant est le médecin traitant du patient ou en cas d'impossibilité, dûment justifiée par le patient, de consulter physiquement un médecin pour prolonger un arrêt de travail déjà prescrit.



Miléade
Villages Clubs & Hôtels

partenaire
vacances de la



1^{re} MINUTE
VACANCES D'AVRIL À OCTOBRE



jusqu'à -400€*

sur votre séjour

cumulable avec votre remise partenaire



**Vite, réservez jusqu'au 7 février
et faites des économies !**



04 87 75 00 50 ou **reservation-partenaires.mileade.com**

avec votre code partenaire **AVCDCMUTUELLE**

*Offre soumise à conditions, dans la limite des stocks alloués à l'opération, nous consulter
Photos : AdobeStock-C.Arnal-MyPhotoAgency/Olivier Melgrani - Miléade N°IMO43180003 - 012024