

La lettre.e.masfip

NUMÉRO 10

MARS 2025

MASFIP

Journée Mondiale contre le cancer : la mutuelle rappelle son soutien via le Fonds Avenir MASFIP



Le 4 février 2025 a eu lieu la journée mondiale de lutte contre le cancer, l'occasion pour la MASFIP de rappeler son engagement sur la question spécifique des cancers familiaux, par le biais du Fonds Avenir MASFIP.

À l'initiative de l'Union internationale contre le cancer¹, la journée mondiale contre le cancer est une action de sensibilisation grand public autour de cette maladie, qui fait chaque année plus de victimes. Depuis 30 ans en effet, le nombre global de nouveaux cas en France augmente chaque année. En 2023, on comptabilisait ainsi près de 433 136 nouveaux cas, selon l'Institut National du Cancer (Inca). **Première cause de mortalité prématurée dans le pays, la question de sa prévention, de son dépistage, de sa prise en charge, mais aussi de sa guérison sont des enjeux de santé publique** donc, sur lesquels il convient de se pencher.



La lettre.masfip

Aider la recherche des cancers d'origine génétique

Parmi ces cas, **5 à 10% sont dus à des altérations d'origine génétique et héréditaires**. Objets d'étude d'une discipline appelée **oncogénétique**, cette science jeune s'est développée depuis 2003 afin de **rechercher des prédispositions à la maladie et de mettre en place un suivi des membres de la famille jugés à risque**. Le but permettant à terme d'**offrir une réponse adaptée à la spécificité de ces cancers, avec une prise en charge plus efficace de la maladie, et hausse considérablement des chances de guérison**. À ce jour, beaucoup de travail reste toutefois encore à accomplir pour développer des solutions plus poussées, surtout sur le sujet des pathologies congénitales touchant spécifiquement les femmes.



Le Fonds Avenir MASFIP

Signée en 2014, la convention entre la Fondation de l'Avenir et la MASFIP avait pour objectif la création d'**un fonds contribuant à l'avancée des recherches en oncogénétique, concernant spécifiquement les cancers féminins**. Ces recherches s'intéressent à **la prévention, le dépistage, l'organisation des soins**, ou bien encore à des thématiques plus transverses. Le fonds a en effet pour ambition de **soutenir des initiatives innovantes dans toutes les dimensions de l'oncogénétique, qu'elles soient sociales, médicales ou éthiques vis à vis des pathologies héréditaires**. Un site dédié a été créé dans cette perspective, oncogenetique.fr, présentant les travaux réalisés en la matière.



Fonds Avenir
MASFIP Recherche et accompagnement
en oncogénétique



La lettre.masfip

Des projets innovants soutenus par le fonds

Parmi les innovations soutenues par le Fonds Avenir MASFIP, découvrez, entre autres, les travaux de **Marion CORTET**, Chirurgienne à l'Hôpital de la Croix Rousse aux Hospices Civils de Lyon, qui a travaillé sur le développement d'**une brassière connectée pour le dépistage et le diagnostic du cancer du sein**. Ou encore de **Cyril LAFON**, Docteur en génie biomédical, directeur de recherche en physique à l'INSERM et directeur du LabTAU1 à Lyon, qui mène des recherches sur le développement d'**un traitement par ultrasons combiné à un traitement par immunothérapie pour soigner le cancer du sein**.

La question des cancers familiaux vous intéresse, rendez-vous sur le site www.oncogenetique.fr



HANDICAP

2^{ème} édition des rencontres culture, sport et handicap



APF France handicap et la MASFIP ont organisés jeudi 14 novembre 2024, la 2^{ème} édition des Rencontres Culture, Sport et handicap à la Fabrique de la Solidarité, dans le 2^{ème} arrondissement de Paris. Un évènement médiatique clé autour de l'héritage des Jeux Olympiques 2024 et de la place du sport et de la culture comme leviers d'inclusion pour les personnes en situation de handicap.

C'est Pascale Ribes, Présidente d'APF France handicap, et Silvia Autran, Présidente de la MASFIP, qui ont inauguré cette journée.

Animé par la journaliste non voyante Sophie Massieu, l'évènement a rassemblé une table d'invités prestigieux venus de tous horizons qui sont intervenus sur la médiatisation des Jeux Olympiques et l'engagement social à travers le sport et la culture.



Un objectif commun pour APF France handicap et la MASFIP : rendre le sport et la culture plus accessibles



À l'occasion de cette 2^{ème} édition des Rencontres Culture, Sport et handicap, **Pascale Ribes, a rappelé le rôle important que jouent le sport et la culture, facteurs de cohésion sociale.** « Il convient ainsi d'en permettre l'accès au plus grand nombre et de faire vivre l'héritage des jeux », nous a-t-elle livré. D'autant plus qu'en 2025, nous célébrerons les 20 ans de la loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées. Un objectif toujours pas atteint, nous a

La lettre.masfip

confié la présidence. Aussi, durant ces 4 années de partenariat, **APF France handicap et la MASFIP ont travaillé main dans la main pour rendre le sport et la culture accessibles**. Silvia Autran a pour sa part brossé le portrait de la mutuelle, ses valeurs, ses missions, son histoire, ses actions, s'attardant notamment sur **l'allocation solidarité Handicap**. Elle évoqua par ailleurs **ses mécénats sportifs** et son soutien à **Cédric Denuzière, quadruple champion de France de paratriathlon**, qui a eu la chance de participer aux Jeux Paralympiques. D'autres partenariats signés dans ce cadre ont enfin été mis en lumière, notamment celui avec le Centre de la Gabrielle dirigé par Bernadette Grosyeux, également intervenante lors de cette journée de rencontres.

Retour sur le partenariat APF France handicap / MASFIP : le projet Cap Sport 2024

Serge Widawski, Directeur Général d'APF France handicap, et Thierry Fardeau, Vice-président en charge de l'accompagnement social à la MASFIP se sont pour leur part félicités des 4 années fructueuses de partenariat signé entre les 2 organisations. Ce dernier a donné naissance en 2020 au projet Cap sport 2024, qui avait pour buts de permettre le développement de la pratique sportive des personnes en situation de handicap, de préparer les JOs, mais également de favoriser l'innovation en la matière.

Le sport est un facteur de décroisement, toutefois très peu de personnes en situation de handicap y ont accès de façon régulière, nous a rappelé Serge Widawski. Et c'est en partant de ce constat qu'**APF France handicap et la MASFIP ont organisé les Handilympiades qui ont réuni 137 sportifs et plus de 1200 participants**. Une fête totalement inclusive et solidaire pendant laquelle « nous avons pu compter sur notre partenaire infatigable, la MASFIP » a-t-il assuré. Thierry Fardeau est quant à lui revenu sur les origines de ce partenariat qui a également porté les « **Tutos de Ludos** », une série de tutoriels sur le handicap, « véritable fierté, repris et valorisés par des structures publiques ».





La lettre.masfip

Le message d'espoir porté lors de la journée de Rencontres Culture, Sport et handicap

DRAC, Ministères, Comité Paralympique, clubs, athlètes, artistes, volontaires, chacun a pu apporter son expertise et sa vision sur des thématiques particulières dans le cadre de cette journée d'échanges. De l'histoire et la sociologie du handicap, à la place des personnes en situation de handicap après les Jeux, en passant par l'évolution des pratiques artistiques et sportives, s'il reste encore beaucoup à faire en la matière, **cette journée de rencontres n'aura eu de cesse de valoriser les initiatives collectives portées par une diversité d'acteurs** pour que « chaque singularité trouve sa place dans notre société plurielle », concluait Thierry Fardeau qui prononça le mot de la fin en compagnie d'Aude Moulin-Delalande, Responsable des Sports/Paris 2024 chez APF France handicap. Cette journée de rencontres se sera aussi achevée sur une vision positive, celle-là même portée par les Jeux Olympiques, véritable point d'orgue de la rencontre entre sport, culture et handicap. Un message d'espoir brandi pour une société plus inclusive.

Regarder les temps forts de ces Rencontres sur la chaîne Youtube de notre partenaire, APF France handicap, [en cliquant ici](#).

Photographies © Jérôme Deya



La lettre.masfip

MASFIP

Séniors de 85 ans et plus, célébrons ensemble leurs anniversaires



L'isolement social touche particulièrement les aînés. Selon le baromètre 2021 des Petits Frères des Pauvres, ce seraient ainsi près de 2 millions de personnes âgées qui vivraient isolées des cercles de sociabilité (familles, amis, voisins, associations) et 3,6 millions qui seraient exclus du numérique. Aller au contact de nos séniors, notamment à l'occasion de leur anniversaire, telle est l'intention de la MASFIP avec l'envoi de ses cartes et bouquets surprises.

Les cartes d'anniversaire

C'est en 2019, à la suite de l'Assemblée Générale de Cherbourg, que la **MASFIP a choisi d'aller au contact avec ses adhérents séniors les plus âgés, par un moyen surprenant et attentionné : la carte d'anniversaire**. Si le dispositif a évolué au fil des ans, **la volonté d'accompagner nos adhérents** les plus fragiles, elle, demeure. Et cette année encore, l'opération se poursuit auprès de tous les adhérents âgés de 85 ans et plus.



Ces cartes d'anniversaire ont une double fonction. D'abord, elles sont l'occasion pour la mutuelle de **dire à nos adhérents séniors, qui parfois peuvent être en situation d'isolement, que nous ne les oublions pas**. Ensuite, elles ont pour vocation **d'informer ces retraités sur les solutions que la MASFIP propose dans le cadre du maintien à domicile**, notamment nos aides personnalisées qui soutiennent le financement de services à la personne, de téléassistance, de matériel technique d'adaptation du logement, entre autres. Mais aussi

afin qu'ils puissent **bénéficier de nos conseils et orientations vers les dispositifs légaux, en vue d'exercer leurs droits sociaux** (demander le plan d'Aide Personnalisée à l'Autonomie, le plan OSCAR de la CARSAT etc.).

Une action qui joint l'utile à l'agréable et pour laquelle **nous pouvons remercier l'engagement de nos comités départementaux qui l'année dernière ont envoyé pas moins de 31 000 cartes**.



La lettre.masfip

Le bouquet des 100 ans

Dans le prolongement des cartes, **la MASFIP a, depuis ses origines, la volonté de signifier à ses adhérents centenaires qu'elle pense à eux ce jour si particulier en leur adressant un bouquet d'anniversaire.**

En novembre dernier, c'est Jeanne SALMON, élégante retraitée à la coiffure impeccable qui a eu le plaisir de recevoir le bouquet garni envoyé par la MASFIP, directement à l'Ehpad des Ecureuils dans lequel elle séjourne. Particulièrement touchée par ce cadeau aussi fleuri qu'inattendu, elle a tenu à nous adresser ses remerciements par courrier. La lettre d'accompagnement de sa fille nous précisait : « l'apparition progressive de la perte d'autonomie avec l'âge fait que la bienveillance prend une dimension surestimée pour la personne qui la reçoit ».



Merci à Jeanne et sa fille pour ce joli témoignage qui confirme l'impact positif que peuvent produire de petites attentions !



ACCÈS AU LOGEMENT

La MASFIP vous accompagne dans votre projet immobilier



Des taux d'emprunt immobilier qui diminuent, couplés à une baisse modérée du prix des biens, voilà peut-être l'occasion que vous attendiez pour concrétiser votre projet immobilier. Futurs acquéreurs, découvrez les solutions de la MASFIP pour vous accompagner dans le cadre de votre acquisition.

D'après Loïc Cantin, président de la Fédération nationale de l'immobilier (Fnaim), l'année 2024 aura marqué une baisse modérée des prix de l'immobilier, à laquelle s'ajoute une baisse des taux directeurs de la Banque Centrale Européenne (BCE). Deux facteurs clés qui seraient à l'origine de la reprise progressive des achats immobiliers depuis quelques mois et ce, après deux ans et demi de crise. En janvier 2025, on aura ainsi pu constater une chute des taux d'emprunt immobilier qui sont passés à 3,30% en moyenne pour les crédits sur 20 ans. Un contexte qui semble donc favorable pour les futurs acquéreurs et soutenu par **les actions de la MASFIP via le cautionnement immobilier, le prêt bonifié Logement et l'allocation Déménagement.**

Cautionnement immobilier

Vous en êtes au stade du dossier de prêt ? La MASFIP peut, dans le cadre de votre adhésion à la mutuelle, **se porter caution gratuitement de votre acquisition immobilière.** Ce service proposé* par le biais de notre partenaire, **MFPrécaution**, facilite l'obtention d'un prêt et évite les frais d'hypothèque ainsi que les frais de main levée d'hypothèque. Il concerne, pour une résidence principale ou secondaire, l'acquisition d'un bien neuf ou ancien, la construction de votre habitation, la réalisation de travaux d'amélioration, le rachat de soultte, ou encore l'achat d'un bien à usage locatif*. **Le montant de prêt garanti est limité à 900 000 €, sur une durée de 30 ans** et les critères d'accord sont quant à eux liés à votre taux d'endettement, ainsi qu'à votre niveau d'apport personnel et votre niveau de résiduel à vivre.

*Service proposé sur l'ensemble du territoire métropolitain, ainsi que pour la Guadeloupe, la Martinique, la Guyane et la Réunion.



La lettre.masfip



Prêt Logement

Vous avez besoin d'équiper votre logement ou de faire des petits travaux ? La MASFIP vous propose d'étaler cette dépense grâce à un prêt par l'intermédiaire de son partenaire bancaire, la CASDEN. **Le Prêt Logement est un prêt bonifié, de 500 € à 5000 €, remboursable entre 12 à 60 mois, dont la mutuelle prend intégralement les intérêts à sa charge.** Il peut financer des dépenses d'aménagement ou des travaux liés à votre résidence principale. Au besoin, et si votre capacité d'emprunt le permet, il peut se cumuler avec un prêt Evènement de la Vie, pour un maximum emprunté de 10 000 €.

Allocation Déménagement

Vous devez déménager à la suite d'un changement de situation professionnelle ou familiale ? Le reste à charge de votre déménagement est important ? La MASFIP peut, sous conditions, **vous apporter son soutien avec son allocation solidarité Déménagement, sur étude personnalisée d'un dossier.**

Pour tout complément d'informations, rendez-vous sur le site www.masfip.fr ou contactez votre conseiller mutualiste au 01 80 97 91 91 (du lundi au vendredi : de 9h à 12h et de 14h à 17h).



PRÉVENTION

Bien dans ma retraite : découvrez nos stages 2025



Vous êtes retraité depuis moins de deux ans ou prenez votre retraite d'ici deux ans ? Franchissez sereinement le cap de votre vie professionnelle vers une retraite active, orientée vers le bien être, avec nos stages « Bien dans ma retraite ».

Lors de ces stages, prévus pour **des groupes de 25 à 40 participants**, il sera notamment question des principales évolutions du passage à la retraite sur votre couverture mutualiste, santé et l'accompagnement social.

Au programme*, différentes approches du sujet de la retraite avec :

- **Un intervenant médical ou para médical**, qui aura pour objectifs de vous donner des clés pour bien vieillir, des conseils de prévention, étudiera avec vous les effets du vieillissement sur votre posture, les risques associés et les bases d'un bon maintien musculaire.
- **Un coach Santé** qui vous apprendra à écouter votre corps et ses changements, les bienfaits de l'activité physiques et vous montrera également des exercices physiques adaptés.
- **Un temps d'Informations juridiques et patrimoniales** sera donné pour voir comment se protéger et protéger sa famille, dans un contexte de complexification des situations familiales. Et ceci grâce à l'organisation et l'anticipation des démarches administratives via notamment la gestion du patrimoine, les donations et les directives anticipées.

*Le contenu des stages est susceptible de modifications en fonction des lieux et des intervenants.



La lettre.masfip



Des stages toute l'année 2025 au sein des Villages Miléade :

- Du 24 au 28 mars et du 03 au 07 novembre, au Village Club de Carry-le-Rouet (13).
- Du 31 mars au 4 avril, au Village Club du Touquet Merlimont (62).
- Du 12 au 16 mai, au Village Club de La Grande-Motte (34).
- Du 19 au 23 mai et du 06 au 10 octobre, au Village Club Les Issambres (83).
- Du 02 au 06 juin et du 13 au 17 octobre, au Village Club de Carqueiranne (83).

Prise en charge par vos mutuelles :

75 % du prix du stage est pris en charge par vos mutuelles (300 € seront réglés par la Mgéfi et 300 € le seront par la MASFIP), **vous laissant une participation de 200 € pour 4 nuits** (arrivée le lundi soir et départ le vendredi après le déjeuner), **repas inclus**. Les frais de transport restent à votre charge.

À savoir :

Les inscriptions sont enregistrées au fur et à mesure de l'arrivée des dossiers complets (bulletin d'inscription et règlement).

Pour obtenir de plus amples informations ainsi que le bulletin d'adhésion, [cliquez ici](#).

PRÉVENTION

Résister au froid grâce au légumes de saison : le potage de julienne du comité départemental 94



Ingrédients

- 200 g de carottes
- 2 blancs de poireaux
- 80 g de navets
- 50 g de céleri rave
- 1 oignon
- 50 g de chou blanc
- 50 g de riz
- 20 g d'oseille
- 20 g de laitue
- 10 cl de crème fraîche
- 2 jaunes d'oeuf
- 90 g de beurre
- 1,8 l de bouillon ou de fond blanc de veau
- Sel et poivre

La saison de la soupe est officiellement ouverte ! Tandis que les températures décroissent, c'est le moment idéal pour déguster ce plat qui réchauffe et rassasie, tout en permettant de faire le plein de légumes. Et en février, la carotte, le poireau, le navet, le céleri ou encore le chou sont de saison et sont justement à l'honneur dans cette recette dénichée par votre comité départemental du Val de Marne (94) : le potage de julienne de Joinville.

Préparation

- La julienne, par la découpe des légumes donne du chic à cette soupe paysanne.
- Épluchez et lavez les légumes puis coupez-les en julienne.
- Mettez le chou, l'oseille et la salade de côté.
- Faites fondre 20 minutes à feu doux les autres légumes dans 60 g de beurre. Ajoutez le chou et le bouillon puis mijotez 20 minutes.
- À part, faites étuver l'oseille et la salade dans 30 g de beurre.
- Ajoutez le riz dans le potage et prolongez la cuisson 20 minutes.
- Mélangez les jaunes et la crème. Incorporez une petite louche de potage et reversez cette liaison dans la cocotte. Dès ce moment, ne laissez plus bouillir.
- Ajoutez la chiffonnade de salade et l'oseille et servez.



La lettre.masfip

L'avis du diététicien

Une assiette de soupe aux 5 légumes apporte la ration de légumes journalière recommandée. Et cette abondance en légumes dans ce potage représente un avantage pour la santé. Plus il y a de couleurs provenant de différents légumes (ou autres végétaux type épices, fruits, herbes aromatiques..) dans une recette, plus cette dernière contient des anthocyanines, des flavonoïdes et des caroténoïdes, c'est-à-dire des composés végétaux qui réduisent l'inflammation et protègent les cellules contre les molécules nocives de l'oxygène appelées radicaux libres !

Retrouvez cette recette, ainsi que toutes celles de vos comités départementaux, dans notre [Livre de recettes MASFIP](#)

Télécharger la recette