



## Mutuelle Familiale des Cheminots de France

Votre mutuelle vous accompagne au quotidien  
à travers **ses fiches prévention**.

Rejoignez vite la Mfcf grâce au bulletin d'adhésion au dos,  
Vous ferez le choix d'une vraie Mutuelle santé :

- Garanties adaptées aux besoins et moyens de chacun
- Accès à un réseau de professionnels de soins

Bonne lecture !

AVEC LA **Mfcf**  
PRENEZ UN ALLER  
POUR LA SÉRÉNITÉ



Billet santé à composer pour un aller en toute sérénité

Valable pour toute la famille

# Quelques rappels

Afin de lutter contre l'obésité ou de diminuer les risques de maladies cardio-vasculaires, une pratique sportive quotidienne est fortement recommandée et cela, quel que soit l'âge des individus.



**Pour être efficace, la durée de cette activité physique doit être comprise entre 30 minutes et 1 heure en fonction de sa nature (marche, bricolage, jardinage, courses, etc).**



## Doit-on modifier son alimentation ?

Dans la plupart des cas, une modification de l'alimentation n'est pas nécessaire. Cependant, une activité sportive prolongée ou intensive (plus de 4 heures par semaine) peut demander une réévaluation des besoins énergétiques et donc de l'alimentation.



## Comment définir son besoin énergétique quotidien ?

Un sportif confirmé doit être conscient de son métabolisme. C'est lui qui déterminera les apports nutritionnels nécessaires de chaque personne. Il est calculé à partir du poids, de la taille, de l'âge et du sexe ; auxquels il faut ajouter un coefficient défini en fonction du niveau d'activité physique pratiqué.



## Adapter son alimentation selon la période

En dehors des périodes d'efforts intenses (compétitions, matches, etc) l'alimentation du sportif sera proche de celle d'une personne lambda.

Lors de périodes d'entraînements et/ou de compétitions, le sportif doit garder une alimentation variée et équilibrée. Pour pallier les fortes demandes énergétiques, une ou deux collations peuvent venir renforcer le rythme des repas. Dans tous les cas, il faut s'y prendre à l'avance et étaler les apports nutritionnels sur une période allant de la veille de l'effort à après

l'effort (toujours penser à bien récupérer). Avant l'effort, la veille par exemple, l'idéal est de faire des réserves en glycogène à l'aide de féculents (pâtes, riz, etc).

Le jour de l'effort, le repas doit être pris à l'avance afin d'éviter la période de digestion pendant l'activité physique. Il doit être léger et pauvre en graisse. Faire attention aux quantités ! C'est le moment de manger des fruits, des légumes et des féculents. Veiller à toujours rester hydraté pendant l'activité physique. Des boissons énergétiques peuvent ponctuellement venir renforcer l'eau lors d'efforts sérieux. Après l'effort, on récupère en s'hydratant correctement et en prenant une collation composée de fruits et de produits laitiers (yaourts, fromage blanc, etc).

## + LES CONSEILS DE LA Mfcf

L'alimentation du sportif confirmé doit impérativement rester variée et équilibrée. Elle doit s'effectuer en suivant des rythmes précis (3 repas + 1 collation par exemple) et se répartir de manière responsable sur toute la journée (voire sur plusieurs jours). L'hydratation tient également un rôle prépondérant avant, pendant et après l'effort.



## ANNEXE 2 AU RÈGLEMENT MUTUALISTE DE LA MUTUELLE FAMILIALE DES CHEMINOTS DE FRANCE N° 784 394 413

Centre de gestion Mfcf - TSA 40000 78457 VELIZY CEDEX

Tél : 01 44 53 24 65 e-mail : mfcf@mutuelle-cheminots.fr [www.mutuelle-cheminots.fr](http://www.mutuelle-cheminots.fr) N° d'identité nationale 784 394 413

Régime complémentaire d'assurance maladie - Organisme régi par le Code de la Mutualité (livre II) et affilié à la Fédération Nationale de la Mutualité Française

### FORMULAIRE D'ADHESION



#### ADHERENT

NOM (MAJUSCULE) :

PRÉNOM :

N° CAISSE DE PRÉVOYANCE SNCF :

DATE DE NAISSANCE :

N° D'IMMATRICULATION INSEE :

ADRESSE COMPLÈTE :

CODE POSTAL :

VILLE :

TÉLÉPHONE :

EMAIL :

VOUS ÊTES AFFILIÉ :

 A la Caisse de Prévoyance SNCF Au régime de Sécurité Sociale

#### GARANTIE CHOISIE\* par le Chef de famille

 BASE BASE PLUS COMPLÈTE COMPLÈTE PLUS

#### CONJOINT (E) concerné (e) par l'adhésion :

NOM (MAJUSCULE) :

PRÉNOM :

DATE DE NAISSANCE :

N° D'IMMATRICULATION À LA CP SNCF OU À LA SÉCURITÉ SOCIALE :

L'attestation d'Assurance Maladie de votre conjoint (e) est elle différente de la votre ?

 OUI NON

#### ENFANT (S) fiscalement à charge et concerné (s) par l'adhésion

Nombre d'enfant(s)

 1  2  3  4

Première enfant :

Deuxième enfant :

PRÉNOM :

PRÉNOM :

NOM (MAJUSCULE) :

NOM (MAJUSCULE) :

DATE DE NAISSANCE :

DATE DE NAISSANCE :

**Troisième enfant :**

PRÉNOM :

NOM (MAJUSCULE) :

DATE DE NAISSANCE :

**Quatrième enfant :**

PRÉNOM :

NOM (MAJUSCULE) :

DATE DE NAISSANCE :

Les attestations d'Assurance Maladie de vos enfants sont elles différentes de la votre ou de celle de votre conjoint (e) ?

 OUI NON

Disposiez vous auparavant d'une protection complémentaire (mutuelle ou autre organisme) :

 OUI NON**PIÈCES JUSTIFICATIVES À JOINDRE AVEC CE BULLETIN**

- Attestation de sécurité sociale ou CPRP de moins de 6 mois pour tous les assurés au contrat
- Attestation de concubinage ou copie du PACS le cas échéant
- Pour les enfants considérés à charge jusqu'à leur 29ème anniversaire (copie du livret de famille), à la condition qu'ils ne soient ni mariés, ni chargés de famille, il sera demandé un justificatif pour valider la situation de l'enfant (certificat de scolarité)
- RIB de l'adhérent :
  - Il est possible d'avoir un RIB différent par bénéficiaire à la condition expresse que l'assuré envoie un courrier autorisant le conjoint ou l'enfant à recevoir ses prestations sur un RIB différent.
  - Le RIB pour les cotisations doit être au nom du titulaire du contrat ou compte joint
- Mandat SEPA pour les assurés dont la cotisation est prélevée sur compte bancaire

**MODE DE VERSEMENT DES COTISATIONS**

Les droits aux prestations ne sont ouverts que pour les adhérents à jour de leur cotisation. En conséquence, les cotisations sur compte bancaire et pensions sont prélevées au plus tard le 5 du mois ouvrant droit à règlement de prestations. Le prélèvement sur la solde à la fin du mois M ouvre le droit à prestations pour le mois M+1.

 Prélèvement mensuel sur le compte bancaire Prélèvement mensuel sur solde (pour les agents Sncf) Prélèvement mensuel sur pension

**Vous devez obligatoirement saisir un IBAN (RIB ou RIP) pour le paiement des prestations et/ou le prélèvement des cotisations.**

Votre IBAN : Date d'adhésion souhaitée : 

**Veillez nous adresser un chèque pour le premier mois de cotisation.**

Je certifie avoir reçu et pris connaissance, préalablement à la signature du présent formulaire d'adhésion, le règlement mutualiste, en acceptant les dispositions et en ayant conservé un exemplaire.

Date et signature

**INFORMATIQUE ET LIBERTÉS** : Les informations demandées précédemment sont obligatoires pour le traitement de votre dossier, qui, à défaut, ne peut être effectué. Ces informations personnelles sont transmises à nos partenaires aux seules fins d'exécution des garanties souscrites. Conformément à la loi «Informatique et Libertés» n°78-17 du 6 janvier 1978, modifiée par la loi du 6 août 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations les concernant. Ces droits peuvent être exercés en vous adressant, par écrit, à la mutuelle.

**SUBSTITUTION** : Par décision de l'assemblée générale de la mutuelle en date du 29 septembre 2015, il a été décidé de la substitution de la Mfcf par la mutuelle Carcept Prev, mutuelle régie par les dispositions du Livre II du Code de la mutualité, dont le siège est situé 4-22 rue Georges Picquart 75017 PARIS et immatriculée au répertoire SIRENE sous le n° 431 875 210.

Clauses de la convention de substitution. Conformément aux stipulations du dernier alinéa du point 1. de l'article L. 111-1 du Code de la Mutualité, la mutuelle CARCEPT PREV accepte, à la demande de la Mfcf, de se substituer intégralement à elle pour l'acceptation des engagements nés ou à naître relevant des branches 1 et 2, tels qu'ils sont définis dans les statuts et règlement intérieur de la Mfcf.

\* La garantie choisie s'applique à la totalité de la famille