



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

Mal de dos



Le mal de dos est un mal récurrent chez les français. Plus de 80% auront d'ailleurs souffert de leur dos à une ou plusieurs reprises au cours de leur vie. C'est bien souvent le premier motif de consultation dans les centres anti-douleur.

Quelles sont les causes de ces douleurs et comment lutter efficacement contre le mal de dos ?



Mieux connaître son dos

Pour comprendre d'où viennent les douleurs au dos, il faut d'abord mieux connaître cette partie essentielle de notre corps. La colonne est composée de nombreuses pièces osseuses appelées les vertèbres. Le tout est aligné avec quelques courbes au niveau des lombaires et des cervicales.

Lorsqu'on effectue des mouvements (flexion ou extension de la colonne), tous ces éléments bougent et dans certains cas, ils peuvent engendrer des contractures musculaires ou des irritations qui vont atteindre les nerfs et donc provoquer des douleurs.



Les causes possibles du mal de dos

Le mal de dos peut apparaître sous différentes formes et être lié à diverses causes :

- **La répétition de mauvais gestes :** Lorsqu'on adopte de mauvaises habitudes et de mauvaises postures, cela peut entraîner une accélération de l'usure des disques ou muscles du dos.

- **Le stress :** Lorsqu'on est surmené ou en période de tension personnelle ou professionnelle, des douleurs peuvent survenir au niveau de la nuque ou des lombaires.

- **Le surpoids :** Vous vous en doutez, les kilos en trop sont néfastes notamment pour le dos. En effet, c'est lui qui soutient et supporte continuellement votre corps.

- **Le manque d'activité physique :** la première réaction lorsque nous avons mal au dos est de se reposer et se ménager. Mais il ne faut pas oublier que ne pas être actif quotidiennement fait perdre de l'élasticité aux disques de vos vertèbres et vous expose à "a rouille". Dépensez-vous, c'est le meilleur remède pour prévenir le mal de dos !

Gardez à l'esprit que certains facteurs sont liés et se cumulent ! Si vous ne pratiquez pas d'activité physique, vous pouvez vous exposer à une prise de poids, etc.



Prendre soin de son dos

Dans le cas du mal de dos, il vaut mieux prévenir que guérir. Adoptez dès maintenant les bons gestes et changez vos mauvaises habitudes !

Veillez à toujours conserver une activité physique régulière, c'est le meilleur moyen de vous préserver du mal de dos. Choisissez un sport ou une activité peu contraignante afin de ne pas sur-solliciter votre dos. Cela participera à renforcer votre musculature et donc protéger votre colonne.

Pensez à bien vous étirer ! Plus vous serez souple, plus vous éloignerez les douleurs de dos.

Une bonne hydratation et une alimentation équilibrée favorisent aussi le maintien du dos en bonne santé.

Vous pouvez aussi pratiquer des séances de massage et de relaxation si le besoin se fait sentir et que cela améliore votre bien être.



LES CONSEILS DE LA Mfcf

Les douleurs de dos sont souvent liées à de mauvaises postures. En règle générale, dites-vous bien que peu importe la situation dans laquelle vous êtes, il faut penser à bien se positionner. Il faut veiller à maintenir votre dos droit et éviter de se cambrer. Mettez-vous à hauteur des objets, faites-vous aider pour le port de charges lourdes, pliez vos jambes, posez un genou à terre pour les activités près du sol... Pensez à votre dos en toutes circonstances.

Dans le cadre particulier du travail, il ne faut pas hésiter à demander conseil. Si votre dos est régulièrement sollicité, il est opportun de prendre rendez-vous avec la médecine du travail (ou votre médecin traitant) et discuter des aménagements ou équipements possibles pour vous faciliter la tâche.



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 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 Snfc) 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