

 Se protéger du soleil



## 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

# Profitez de l'été en toute sérénité



C'est l'été et vous allez être tenté de vous exposer au soleil. Qui n'a pas envie d'avoir un joli teint halé durant la période estivale ? Même si le soleil est indispensable à la vie sur Terre, nos envies de bronzage peuvent développer vieillissement prématuré de la peau, voire certains cancers. Entre coups de soleil et apparition de taches brunes, notre derme et épiderme en prennent pour leur grade. Découvrez nos 5 conseils pratiques pour bien se protéger du soleil et passer un agréable été.



## Lunettes et chapeau,

C'est du bon sens, quand la lumière du soleil rencontre une surface plane comme la mer, une route, du sable, de la neige ou un pare-brise, elle devient très brillante et éblouit. C'est ce qu'on appelle la réverbération du soleil. Il est donc recommandé de porter des lunettes de soleil avec des verres polarisants. Vos yeux vous remercieront. Ensuite, pensez à porter un chapeau ou une casquette. Pour les enfants, le port d'un tee-shirt est recommandé, anti-UV idéalement.



## En crème, en spray, en lait, la protection solaire est indispensable

Appliquez une protection solaire adaptée à votre type de peau. Soyez généreux, et répétez l'opération toutes les 2 heures. En fonction de votre phototype (sensibilité de votre peau au soleil), vous devrez choisir une protection solaire avec un indice minimum de protection à 15 pour les peaux mates et à 30 ou 50 pour les peaux claires à très claires. Un indice 50 est fortement conseillé pour les enfants.



## LES PLUS DE LA

Nous vous rappelons que la MFCF prend en charge la réalisation de vos lunettes de vue jusqu'à 530 € et peuvent être solaires !



## Ne vous exposez pas entre 12 h et 16 h

À la mer, à la montagne ou dans votre jardin, évitez de vous exposer au soleil en milieu de journée. Si votre ombre est plus courte que vous, c'est que le soleil est au plus haut dans le ciel, soit au plus proche de vous. Les rayons UV sont à leur apogée. Vous risquez d'attraper une insolation en plus de coups de soleil. Une exposition trop longue à de fortes chaleurs peut augmenter considérablement la température de votre corps. Alors restez au frais !



## Attention aux fausses interprétations

Le soleil émet un ensemble de rayonnements lumineux : les ultraviolets (UV). Même s'il y a des nuages, si vous êtes en montagne, s'il fait un petit peu frais ou s'il y a du vent, les rayons UV peuvent toujours être présents. Il est donc possible de prendre un coup de soleil par temps voilé. N'hésitez pas et continuez de vous protéger en appliquant une protection solaire régulièrement !



## Mettez-vous à l'ombre

Chaque parcelle d'ombre est bonne à prendre. Pensez aux parasols UV, aux parasols ou aux tentes de plage. Ils sont faciles à monter et vous protègent du soleil et de la réverbération du sable. Attention, malgré tout, les parasols ne filtrent pas la totalité des rayons du soleil, conservez donc des lunettes de soleil pour les risques de réverbération. A noter également qu'il est fortement déconseillé d'exposer un nourrisson au cours de sa première année.



## 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 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