

# ESCALE SANTÉ

01



## MUTUELLE DERNIÈRE

Le réseau Santéclair p. 4

## ENVIRONNEMENT SANTÉ

Handicap - Carte de priorité p. 10



## EN PRATIQUE

Santéclair une analyse de devis à valeur ajoutée p. 12

## DÉTENTE

Recette : le miel p. 15



LE NOUVEAU MAGAZINE DE LA MUTUELLE AIR FRANCE • trimestriel • PRINTEMPS 2013



*Mon audition,  
j'y fais attention !*

## 04

MUTUELLE  
DERNIÈRE

- Le réseau Santéclair
- Un début d'année chahuté
- NADINTER...

## 10

ENVIRONNEMENT  
SANTÉ

- Rappel sur la franchise médicale
- Handicap : Carte de priorité
- L'ACS...



## 12

## MA MUTUELLE EN PRATIQUE

- Parrainez un membre de votre entourage à la Mutuelle d'Air France
- Santéclair une analyse de devis à valeur ajoutée...

## 14

LE COURRIER  
DES ADHÉRENTS

## 16

MAX ET HOUSTON  
et les acouphènes

## 06

## DOSSIER SANTÉ

- Mon audition j'y fais attention !

( 2013  
une année riche  
en changements )

## 15

## DÉTENTE !

- Recette
- Mots fléchés



**Directeur de la publication :** Vincent Boo ///  
**Directeur de la rédaction :** Jean-Marc Fauvel ///  
**Rédacteur en chef :** Lucienne Cassaboïs ///  
**Comité de rédaction :** V. Boo, J.M. Fauvel,  
 L. Cassaboïs, C. Labeyrie, M. Lalouette ///  
**Comité de lecture :** J.P. Hauben, T. Haas, M. Marage,  
 P. Reynard, M. Benedetti, V. Boo, P. Coutelle, P. Chazal,  
 A. Divet, M. Lalouette, S. Trimouille, C. Compas,  
 C. Labeyrie, P. Richard, N. Le Poull ///  
**Crédits photos :** S. Trimouille, ©Thinkstock ///  
**Conception graphique :** Luciole, Paris ///  
**Impression :** BLG-Toul /// Document non contractuel.

ESCALE SANTÉ  
VOTRE NOUVEAU  
MAGAZINE

L'année 2013 est riche en changements, nouveau logo, lancement d'une gamme de garanties et votre nouveau magazine dont la périodicité, le format et le contenu, nous l'espérons vous plairons davantage.

Désormais, votre rendez-vous avec ESCALE SANTÉ sera trimestriel. Autre nouveauté, tous nos adhérents ayant renseigné une adresse mail dans leur dossier le recevrons sous format électronique sauf avis contraire de leur part.

Si vous souhaitez aussi recevoir le magazine par mail, remplissez votre adresse mail dans votre Espace Personnel sur notre site [www.mnpaf.fr](http://www.mnpaf.fr)

N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques sur la nouvelle revue à [contact@mnpaf.fr](mailto:contact@mnpaf.fr)

## CENTRE DE GESTION MNP AF

92137 Issy Les Moulineaux  
 Tél. 01 46 381 381 - Fax 01 46 384 380  
 Mail : [servicegestion@mnpaf.fr](mailto:servicegestion@mnpaf.fr)  
 Du lundi au vendredi de 8h30 à 18h

**Santéclair**

78, boulevard de la République  
 92514 Boulogne Billancourt  
 Tél. 01 46 08 97 94  
 Du lundi au samedi de 9h  
 à 19h30 (17h le samedi)



( Plus  
de 6 millions  
de personnes en  
France bénéficient  
des avantages  
Santéclair )

## LE RÉSEAU FAIT LA FORCE

C'est une tendance commune à la majorité des pays industrialisés : nos dépenses de santé ne cessent d'augmenter, et à un rythme plus rapide que la richesse nationale. D'où la nécessité de mieux les maîtriser, afin de garantir notre capacité future à financer les besoins de la population.

Or ce qui vaut pour la société en général vaut pour nous en particulier. Afin d'assurer à ses adhérents le meilleur service possible, dans un objectif de pérennité, la Mutuelle Air France se doit de garantir la qualité des soins tout en luttant contre la dérive des coûts. C'est ainsi qu'en 2012, elle a décidé de nouer un partenariat avec Santéclair.

Santéclair, c'est un réseau de professionnels de santé qui se sont engagés contractuellement à de bonnes pratiques, obéissant à des engagements de qualité, dans le cadre de tarifs modérés. Nous en avons déjà mesuré le bénéfice, en matière d'optique notamment, avec une diminution très significative du reste à charge sur les lunettes.

L'union fait la force ! C'est pourquoi la Mutuelle Air France souhaite continuer à développer ses partenariats avec les réseaux, afin d'en étendre les avantages à de nouveaux domaines, et réfléchit par ailleurs à l'alliance avec d'autres mutuelles.

Notre paysage est en constante évolution, tout comme vos besoins ; c'est aussi pour cela que nous avons repensé notre magazine. Avec ce numéro, nous sommes heureux de vous présenter Escale Santé. Sa mission ? Vous offrir davantage de proximité au fil de contenus très pratiques, pour des réponses toujours plus adaptées.

Excellente lecture !

**Vincent Boo**  
Président de la Mutuelle Air France



Santéclair

## LE RÉSEAU SANTÉCLAIR

**Nouveauté : lancement d'un réseau d'ostéopathes et de chiropracteurs, en moyenne économisez 15 % par rapport aux prix du marché sur votre consultation. Attention : remboursement de la part mutuelle sur facture acquittée.**

### Retour d'expériences sur le second semestre 2012

#### Réseau Santéclair d'audioprothèse

Les 88 adhérents ayant acheté leur équipement au cours du second semestre 2012 dans le réseau Santéclair et qui bénéficiaient de l'option (ou altitude 400) n'ont eu aucun reste à charge sur leur achat.

#### Réseau optique Santéclair : les adhérents qui sont allés dans le réseau Santéclair sont gagnants

Au cours du deuxième semestre 2012, environ 16 100 adhérents de la Mutuelle Air France ont acheté un équipement d'optique, dont 40 % chez des opticiens du réseau. Ces derniers ont collectivement économisé 230 000 € sur leur reste à charge.

#### Réseau dentaire Santéclair

Ceux de nos adhérents qui ont opté pour un dentiste SANTECLAIR, se félicitent de l'accueil, de la qualité de la prestation et surtout de l'impact sur leur reste à charge.

Exemple : *Mme P. C. a eu 1 614,30 € de prothèses dentaires dont 1 182,22 € ont été pris en charge par la Mutuelle et sans qu'elle ait eu à faire l'avance des frais.*

Autre exemple : *Monsieur B. qui avait 3 implants à faire, un inlay et de la parodontologie, travaux facturés 7 580 € chez son dentiste. La même prestation chez un implantologue spécialisé Santéclair est facturée 3 450 €, soit un reste à charge de 4,90 € au lieu de 2 879,76 €.*

*Infos pratiques* - Retrouvez les services Santéclair sur votre Espace Personnel à partir de notre site.

Vous êtes déjà **40 %**  
à avoir choisi un opticien  
du réseau.

**230 000 €**  
économisés collectivement  
sur leur reste à charge.

**Qualité**  
des prestations Santéclair.





# UN DÉBUT D'ANNÉE CHAHUTÉ



## Début 2013 a été marqué par le changement

- Un accord collectif Air France signé entre les partenaires sociaux à la mi-octobre et qui impose à la mutuelle des modifications de garantie et une fin de la gratuité des conjoints à charge.
- Une profonde restructuration de l'offre de garantie pour les individuels avec la création de la gamme Altitude votée fin novembre par l'assemblée générale.

## Autant de raisons d'écrire ou d'appeler la mutuelle

- Qui s'ajoutent aux traditionnels échanges pour avis d'imposition ou certificats de scolarité non parvenus en temps et en heure.
- Entre la fin décembre et début janvier, pic de plus de 3 000 appels certains jours pour une équipe dimensionnée pour traiter environ 700 appels par jour le reste de l'année. Un plan d'actions a été mis en place début 2013 afin que les dysfonctionnements constatés ne se reproduisent plus à l'avenir. •

## UNE ENTREPRISE DE ROISSY REJOINT LA MUTUELLE AIR FRANCE



NADINTER société de transit fret a choisi la Mutuelle Air France pour assurer la couverture santé de ses salariés dans le cadre d'un contrat collectif obligatoire.

Pierre Philippe Delaleu dirigeant de l'entreprise connaissait à titre personnel la Mutuelle Air France et voulait proposer une Complémentaire Santé de qualité à ses salariés. Merci pour ce choix et bienvenue à l'équipe NADINTER. •

# ZOOM



## RETOUR DU SONDAGE SUR NOS SITES INTERNET

**Sur tout le mois de décembre, nous avons sollicité nos internautes afin qu'ils donnent leur avis sur le site de la MNPAF et sur le site Prévention. Vous êtes plus de 1 500 à avoir répondu et nous vous en remercions.**

### LE SITE DE LA MNPAF

- **80 %** d'entre vous se connectent pour consulter l'Espace Personnel et 49 % pour les garanties de remboursements.
- Vous êtes **60 %** à trouver l'information rapidement.
- Vous faciliteriez les accès à Santéclair, à votre Espace Personnel ainsi que la navigation du site.

### LE SITE PRÉVENTION

- Vous êtes **58 %** à connaître le site.
- **53 %** d'entre vous trouvent le contenu intéressant.
- **81 %** sont intéressés par les actualités santé.
- Vous êtes **65 %** à trouver « bien » la page d'accueil.

**Les informations recueillies pendant le sondage vont nous permettre de refondre nos sites internet en étant au plus proche de vos attentes.**

**Le nouveau site est prévu pour le second semestre 2013 alors n'hésitez pas à faire part de vos remarques à [contact@mnpaf.fr](mailto:contact@mnpaf.fr) •**



# MON AUDITION, J'Y FAIS ATTENTION !

---

Le 14 mars 2013 se déroulait la 16<sup>e</sup> Journée Nationale de l'Audition. Des professionnels de l'audition, des médecins et la Mutuelle Air France se sont mobilisés pour recevoir et informer le public, jeune ou moins jeune, sur les risques liés à l'audition et sur les moyens de conserver une bonne hygiène auditive. Voici un extrait du dossier que vous pouvez retrouver sur [www.mnpaf-prevention.fr](http://www.mnpaf-prevention.fr).

---



## Les niveaux sonores élevés, liés à la vie professionnelle ou aux loisirs, entraînent l'apparition prématurée d'une presbyacousie.

### La diminution des capacités auditives (presbyacousie)

Comme l'ensemble du corps, le système auditif vieillit et ses fonctions régressent; les différentes parties de l'oreille sont concernées mais c'est l'atteinte des cellules sensorielles situées dans l'oreille interne qui provoque les plus sérieux tracas.

En effet, leur dégénérescence, puis leur disparition, entraînent une diminution progressive des capacités auditives. **Cette baisse de l'audition est appelée presbyacousie.**

Sur le plan médical, c'est une surdité de perception, liée au vieillissement, d'apparition progressive et généralement bilatérale. Cette surdité ne provient pas uniquement du vieillissement. Certes, elle apparaît avec l'âge, mais elle résulte aussi des actions conjuguées de facteurs nocifs, tels que la prise de médicaments toxiques pour l'oreille (ototoxiques), l'existence de certaines pathologies, et **surtout l'exposition au bruit.**

Les niveaux sonores élevés, liés à la vie professionnelle ou aux loisirs, entraînent l'apparition prématurée d'une presbyacousie.

**Pour préserver l'avenir il faut, tout au long de la vie, se protéger des sons violents.**

La presbyacousie apparaît de façon progressive et insidieuse et, le plus souvent, le sujet n'a pas conscience de la dégradation de son audition.

L'indice le plus sûr d'apparition de la presbyacousie est la difficulté à entendre :

- lorsqu'on se trouve en réunion de travail
- lorsqu'on n'est pas proche ou en face de celui qui parle.

Dès que l'on a conscience de difficultés auditives, il est recommandé de consulter un médecin ORL qui contrôlera l'audition, en suivra l'évolution, et prescrira en son temps un appareillage.



### J'entends mal, que dois-je faire ?

Le parcours de soins coordonnés du patient atteint de surdité comporte plusieurs étapes (dépistage, diagnostic, réhabilitation, accompagnement).

#### 1 - Le dépistage

Je m'aperçois d'une difficulté à comprendre ce que l'on me dit dans diverses circonstances ou j'ai une hypersensibilité aux bruits et/ou des bourdonnements d'oreille qui me gênent pour entendre. J'en parle sans attendre à mon médecin traitant généraliste.

#### L'examen

Il examinera mes oreilles (otoscopie) et complètera son examen par un dépistage auditif (acoumétrie); ou par un dépistage à l'aide d'un audiomètre.


#### La conclusion, la conduite à tenir et le suivi

- Si l'otoscopie révèle des bouchons dans le conduit auditif, le médecin généraliste peut les enlever.
- S'il s'agit de lésions de l'oreille (externe ou moyenne), il peut les traiter, et s'assurer de l'évolution de mon état. Sinon, il m'adresse immédiatement à l'ORL pour un bilan auditif.



## LE POINT SUR Échelle de décibels perçus par l'oreille

Source : Association JNA



7 - DANGEREUX	190	Fusée au décollage
	170	Tir de fusil d'assaut ou de chasse
	160	Explosion de pétards Pistolet
6 - NOCIF	150	Avion au décollage Marteau piqueur
	140	Détonation / Explosion Arme à feu
	130	Enceintes à fond dans une voiture
5 - RISQUÉ	110	Concert / Discothèque Rave party
	100	Baladeur écouté à pleine puissance
	90	Trafic routier / Moto Tracteur
4 - FATIGUANT/PÉNIBLE	80	Circulation automobile Klaxon
	70	Aspirateur / Tondeuse Souffleur
	65	Bruit dans la voiture qui roule
3 - SUPPORTABLE	60	Conversation normale Fenêtre sur rue
	50	Restaurant calme Grands magasins
	45	Lave-vaisselle Lave-linge
2 - AGRÉABLE	40	Bureau ou appartement tranquille
	30	Chambre à coucher Brise légère
	25	Campagne sans vent dans les arbres
1 - TRÈS CALME	20	Conversation à voix basse / Jardin
	10	Désert / Forêt Studio d'enregistrement
	0	Seuil d'audibilité, imperceptible à l'oreille

Dossier  
complet sur  
[www.mnpaf-prevention.fr](http://www.mnpaf-prevention.fr)

Après une exposition à un niveau proche de 100 décibels, il est préconisé de faire une pause auditive de 12 à 24 heures.

### 2 - Le diagnostic

Le médecin traitant m'oriente vers un ORL (médecin spécialisé en Oto-Rhino-Laryngologie) qui effectuera un examen approfondi ainsi qu'un examen ORL complet. Ensuite, il procédera à un examen audiométrique.

### La conclusion

Dans le cas d'une surdité de transmission : traitement médicamenteux ou chirurgical selon mon atteinte. Dans le cas d'une surdité de perception : la réhabilitation auditive et de la communication sont généralement seules indiquées et il me prodiguera ses conseils, m'adressant alors aux professionnels concernés au premier rang desquels l'audioprothésiste et/ou l'orthophoniste.

### Le suivi : indispensable

Régulièrement, je reverrai mon ORL (en lien avec mon généraliste) afin qu'il contrôle l'évolution de ma surdité. Si ma surdité n'est pas évolutive, et si je suis adolescent ou adulte, 1 contrôle par an suffit.

Dans le cas d'un enfant, les contrôles doivent être plus fréquents en fonction de l'âge. Si ma surdité s'aggrave, il fixera le rythme des consultations de contrôle.

### 3 - L'appareillage : des professionnels pour vous accompagner

#### Qu'est-ce qu'un audioprothésiste ?

C'est un professionnel de Santé, spécialiste de la correction auditive, titulaire d'un diplôme d'État. En regard de la loi, l'audioprothésiste choisit, adapte, délivre, effectue le contrôle immédiat et permanent de la prothèse auditive et assure l'éducation prothétique du déficient auditif appareillé. Avec les partenaires Santéclair vous bénéficiez d'une réduction de 40 à 50 % sur toutes les marques de prothèses auditives.





## La musique amplifiée sans discernement est un réel danger pour l'audition

Les sons deviennent nocifs lorsque leur intensité dépasse les possibilités de réception de l'oreille. L'intensité des sons ou niveau sonore, est exprimé en décibels (dB). L'échelle va de 0 à 120 dB, mais certaines sources (canons, fusées) émettent des sons d'un niveau supérieur.

### Que dit la réglementation ?

La réglementation limite à :

- 100 dB le niveau de sortie des baladeurs,
- 105 dB le niveau sonore moyen dans les lieux musicaux.

La limite de nocivité se situe à 85 - 90 dB. En dessous de 80 dB aucun risque auditif. Au-dessus de ces valeurs, la nocivité augmente avec le niveau. On trouve des niveaux supérieurs à 90 dB dans les activités de loisirs (chasse, fêtes, sports mécaniques, les jeux vidéos) et la musique.

Pour évaluer la nocivité des sons qui dépassent 85-90 dB, il faut considérer l'énergie sonore reçue c'est-à-dire le produit de l'intensité (niveau) par la durée d'exposition.

Dans les discothèques et bars musicaux, le niveau est compris entre 92 et 102 dB. Quoique limitée par la loi à 105 dB, cette valeur est bien souvent dépassée. Dans les concerts, près des baffles, le niveau dépasse bien souvent 105 dB.

### Que faire alors ?

- Bien choisir son casque. Un casque externe et recouvrant est préférable aux écouteurs de type oreillettes.
- Porter des protections auditives individuelles en mousse ou, pour les plus habitués des concerts, festivals ou discothèques, des protections sur mesure.
- Pour les musiciens amateurs ou professionnels, le port de protections auditives sur mesure est une nécessité.
- Enfin, faire des pauses régulières pour permettre au système auditif qui a subi une pression de retrouver un équilibre. •

## LE POINT SUR La pause auditive



Après une exposition à un niveau proche de 100 dB, par exemple après un concert ou une soirée en discothèque, il est préconisé de faire **une pause auditive de 12 à 24 h**. En effet, le système auditif a été soumis à une intensité sur une longue durée pour les oreilles. Un stress auditif a été vécu. On peut dire à coup sûr que des cellules ont été fragilisées et l'accumulation de micro-traumatismes provoque le vieillissement prématuré de l'oreille. Rester dans le calme permet la réparation partielle du dommage.

Certains ont pu ressentir des phénomènes temporaires tels que bourdonnement, sifflement, audition cotonneuse pouvant durer plusieurs heures à quelques jours. Si ce phénomène persiste au-delà de 12h, il fortement conseillé de consulter un médecin ORL. Si l'oreille a été soumise à une intensité courte mais élevée ou au-delà de 95 dB et sur une longue période, des symptômes de Traumatisme Sonore Aigu apparaissent : acouphènes, baisse de l'audition, hyperacousie. •



## LES ACOUPHÈNES

**Un phénomène en pleine croissance dès le plus jeune âge.**

### QU'EST-CE QU'UN ACOUPHÈNE ?

Un acouphène désigne des bruits entendus de manière continue ou intermittente « dans l'oreille » ou « dans la tête » sans sources dans l'environnement.

Ce phénomène commun affecte environ **15 % de la population** à un moment ou à un autre de la vie. **Dans 95 % des cas, les acouphènes n'ont aucune gravité.** Les origines des acouphènes sont variées, mais elles sont le plus souvent liées à une perte auditive apparue suite à un traumatisme auditif ou à l'usure de l'oreille liée à l'âge. Elles peuvent s'accompagner d'une intolérance aux bruits (hyperacousie).

### COMMENT RÉAGIT-ON À UN ACOUPHÈNE ?

Le retentissement de l'acouphène est très variable : de la simple gêne, à l'intrusion permanente selon les individus. Handicapant la vie quotidienne, l'acouphène peut affecter la qualité de vie (difficultés pour s'endormir, pour se concentrer) et provoquer des états d'anxiété pouvant mener à la dépression.

La prise en charge actuelle consiste d'abord à traiter la cause quand c'est possible : extraction d'un bouchon de cérumen, mise en place d'une prothèse d'osselet, extraction ou destruction d'un neurinome. •

## RAPPEL SUR LA FRANCHISE MÉDICALE LAISSÉE À VOTRE CHARGE PAR L'ASSURANCE MALADIE

La franchise médicale est une somme qui est déduite des remboursements effectués par votre caisse d'Assurance Maladie sur les médicaments, les actes paramédicaux et les transports sanitaires (à ne pas confondre avec la participation forfaitaire de 1 € sur les consultations, le laboratoire et le radiologue).

Le montant de la franchise est de :

- 0,50 € par boîte de médicaments (ou toute autre unité de conditionnement : flacon par exemple) ;
- 0,50 € par acte paramédical ;
- 2 € par transport sanitaire.

À noter : la franchise ne s'applique pas aux médicaments délivrés au cours d'une hospitalisation, ni aux actes paramédicaux effectués au cours d'une hospitalisation, ni aux transports d'urgence.

La franchise médicale est plafonnée.

**Un plafond annuel**

Le montant de la franchise médicale est plafonné à 50 € par an pour l'ensemble des actes ou prestations concernés. 50 €/an c'est le maxi de franchise médicale. S'ajoute 50 €/an maxi de participation forfaitaire.

**100 €/an** peuvent vous être retenus soit 50 € pour la franchise médicale et 50 € pour la participation forfaitaire.

**Un plafond journalier**

Un plafond journalier a été mis en place pour les actes paramédicaux et les transports sanitaires.

On ne peut pas déduire :

- plus de 2 € par jour pour les actes paramédicaux ;
- plus de 4 € par jour pour les transports sanitaires.

**Qui est concerné ?**

Toutes les personnes sont concernées par la franchise, sauf :

- les enfants et les jeunes de moins de 18 ans ;
- les bénéficiaires de la couverture maladie universelle (CMU) complémentaire ou de l'aide médicale de l'État (AME) ;
- les femmes prises en charge dans le cadre de la maternité (les examens obligatoires et la période d'exonération du 1<sup>er</sup> jour du 6<sup>e</sup> mois de grossesse au 12<sup>e</sup> jour après l'accouchement).

Attention : la Mutuelle Air France respectant le contrat responsable, elle ne prend pas en charge les franchises médicales ni les participations forfaitaires. •

Source - [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

## HANDICAP : CARTE DE PRIORITÉ



### La carte de priorité, qu'est-ce que c'est ?

La carte de priorité permet d'obtenir des places assises dans les transports en commun, dans les espaces et salles d'attente, les établissements et les manifestations recevant du public. Elle donne également à son titulaire la priorité dans les files d'attente des lieux publics. Sur cette carte figure la mention « priorité pour personne handicapée » (elle a remplacé la carte « station debout pénible »).

### Qui peut la demander ?

Toute personne handicapée ayant un taux d'invalidité inférieur à 80 % résidant en France, quel que soit son âge, peut demander à bénéficier de la carte de priorité.

Les personnes ayant un taux d'invalidité de plus de 80 % ont eux une carte d'invalidité.

### Comment effectuer la démarche ?

La personne concernée doit présenter sa demande à la **Maison départementale des personnes handicapées (MDPH)** du lieu de son domicile.

La carte de priorité est attribuée pour une durée minimale d'un an. Elle sera renouvelée en fonction de l'évolution du handicap et de l'âge de la personne. •

## L'ACS : UNE AIDE POUR PAYER VOS COTISATIONS MUTUELLE

Si vous avez de faibles ressources, vous pouvez bénéficier d'une aide au financement de votre couverture maladie complémentaire. Vous recevrez une attestation-chèque qu'il vous suffit de présenter à la complémentaire santé de votre choix : une démarche immédiate et simple.

L'aide à l'acquisition d'une complémentaire santé (ACS) ouvre droit à une déduction sur votre cotisation auprès de votre organisme de protection complémentaire. Vous bénéficiez également de la dispense d'avance de frais, pour la partie obligatoire, lors de vos consultations médicales réalisées dans le cadre du parcours de soins coordonnés.

Cette aide concerne toutes les personnes dont les ressources sont faibles mais légèrement supérieures au plafond ouvrant droit à la couverture maladie universelle (CMU) complémentaire. •

### Infos pratiques

Pour plus de renseignements : [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr) ou après de votre caisse.

## ZOOM

### Vers une complémentaire santé pour tous

Un accord national interprofessionnel (ANI) a été signé le 11 janvier par plusieurs organisations syndicales et patronales. L'article premier de cet accord étend la couverture complémentaire des frais de santé en imposant qu'au plus tard au 1<sup>er</sup> janvier 2016, l'ensemble des salariés relevant d'une branche professionnelle bénéficie d'une couverture collective. •



### Vous cherchez un médecin sans dépassement d'honoraires ?

Rendez-vous sur [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

Cette application du site de l'Assurance Maladie vous aide à trouver un médecin conventionné près de chez vous.

Pour chaque professionnel, est indiqué son secteur de conventionnement (avec ou sans droit à dépassement d'honoraires). •



### REMBOURSEMENT MUTUELLE : ATTENTION AU DÉLAI DE FORCLUSION

Vous disposez de 24 mois à compter du décompte Sécurité Sociale ou de l'établissement de la facture pour l'adresser à la Mutuelle pour remboursement.

Au-delà, le délai de forclusion statutaire vous sera opposé, et vous aurez un refus de remboursement de la part de la mutuelle.

Alors soyez attentifs à vos remboursements, même si vous bénéficiez de la transmission automatique de vos décomptes d'Assurance Maladie.



### Toute l'info sur notre site

Vous vous posez une question sur l'affiliation d'un conjoint, ou sur le montant de remboursement d'un soin par la Mutuelle, alors n'hésitez pas rendez-vous sur notre site [www.mnpaf.fr](http://www.mnpaf.fr)



## RAPPEL ANALYSE DE DEVIS OBLIGATOIRE



La Mutuelle a instauré depuis plusieurs années, une analyse de devis obligatoire pour certains actes ne faisant pas l'objet d'un remboursement de la Sécurité Sociale.

Le défaut d'analyse préalable entraînera un refus de remboursement de la Mutuelle.

Les actes concernés sont :

- Implant dentaire.
- Prothèses dentaires non remboursées sécurité sociale.
- Chirurgie au laser des yeux pour myopie, astigmatie, hypermétropie.

Santéclair • 78 boulevard de la République  
92514 Boulogne-Billancourt CEDEX

M [devis@santeclair.fr](mailto:devis@santeclair.fr) ou F 01 47 61 20 92



### UNE ANALYSE DE DEVIS À VALEUR AJOUTÉE !

Nous vous conseillons de faire systématiquement analyser votre devis par Santéclair pour les prothèses et soins dentaires importants, pour les dépassements d'honoraires chirurgicaux, pour la chirurgie au laser des yeux... et même pour l'optique ou audioprothèse lorsque vous n'allez pas dans le réseau.

Santéclair dispose sur sa plateforme de conseillers santé compétents et de professionnels de santé effectuant une analyse technique et tarifaire de votre devis.

Ils peuvent vous dire, le cas échéant, si votre professionnel de santé est plus cher en moyenne que ceux de votre lieu de résidence. Si votre devis présente des imprécisions, Santéclair pourra, si vous le souhaitez, se mettre en relation avec votre professionnel de santé.

Santéclair • 78 boulevard de la République  
92514 Boulogne-Billancourt CEDEX

M [devis@santeclair.fr](mailto:devis@santeclair.fr) ou F 01 47 61 20 92







## DÉCOMPTES MUTUELLE OPTEZ POUR LA DÉMATÉRIALISATION

À partir de votre Espace Personnel, vous avez la possibilité d'opter pour la dématérialisation de vos décomptes mutuelle. Pour cela rendez-vous à la rubrique « réception de vos décomptes » et suivez les instructions pour vous inscrire au service « santémail ».

Une fois inscrit à ce service, vous recevrez systématiquement un e-mail à chaque remboursement Mutuelle.



**ZOOM**

## SANTÉCLAIR DES RÉSEAUX DE PROFESSIONNELS DE SANTÉ DE QUALITÉ A DES PRIX NÉGOCIES



Pour bénéficier de dispense d'avance de frais sur vos prothèses dentaires, vos frais d'optique médicale, vos appareils d'audioprothèses, utilisez les réseaux Santéclair. Santéclair a négocié des tarifs assortis d'engagements de qualité.

Parrainez un membre de votre entourage à la Mutuelle Air France

Vous connaissez quelqu'un dans votre entourage qui recherche une mutuelle avec des valeurs mutualistes ? Vous pouvez le parrainer à la Mutuelle Air France.

**Bulletin d'adhésion** téléchargeable à partir de notre site [www.mnpaf.fr](http://www.mnpaf.fr) ou sur simple demande.



### LE TIERS-PAYANT PLANSANTÉ

En présentant votre carte mutuelle, vous bénéficiez du tiers-payant pour :

- la pharmacie ;
- les laboratoires ;
- les radiologues ;
- les auxiliaires médicaux ;
- les soins externes des hôpitaux publics.

Certains d'entre vous ont rencontré des difficultés lors de consultations ou d'examens en soins externes dans les hôpitaux alors qu'il existe des conventions. N'hésitez pas à insister à l'accueil pour qu'ils acceptent de pratiquer le tiers-payant.

### Suivez votre dossier mutuelle sur votre Espace Personnel

Toute l'actualité de votre dossier mutuelle se trouve sur votre Espace Personnel à partir de notre site [www.mnpaf.fr](http://www.mnpaf.fr)

Vous pourrez :

- y suivre vos remboursements au fur et à mesure ;
- vérifier que votre adresse ou vos coordonnées bancaires sont exactes ;
- faire une demande de prise en charge en ligne en cas d'hospitalisation ;
- ou encore accédez aux services Santéclair.

N'hésitez plus, connectez-vous.



Nous avons décidé dans chaque ESCALE SANTÉ de publier certains échanges susceptibles d'intéresser tous les adhérents



Anne-Marie P. nous écrit par rapport aux revalorisations importantes du barème PLURIEL

“ Lorsque vous avez lancé l'opération parrainage, j'ai vivement incité quelques personnes de mon entourage à adhérer, ma sœur est donc venue nous rejoindre... Je regrette mon enthousiasme suite aux augmentations de cotisations du barème Pluriel. ”

RÉPONSE

En effet en 2013, les cotisations du barème PLURIEL ont été fortement revues à la hausse. Mais cela résulte des consommations importantes constatées en 2011 et 2012. La mutuelle se doit d'équilibrer ses comptes.

Le barème Pluriel étant fonction de la composition familiale et de l'âge, certains adhérents ont subi une « double » augmentation (augmentation de cotisation annuelle + augmentation liée au changement de tranche d'âge).



Axel D. nous interpelle à propos de l'exclusion de certains opticiens depuis la mise en place de Santéclair !

“ Depuis le changement, on doit faire l'avance des frais chez des opticiens mutualistes. C'est une régression. Je n'irai pas chez un opticien privé même s'il fait parti du réseau Santéclair. ”

RÉPONSE

La logique du réseau Santéclair est une relation donnant/donnant, à l'unité l'opticien réduit sa marge bénéficiaire mais le fait d'appartenir au réseau santclair lui assure une clientèle plus nombreuse.

Donc au final, l'adhérent paie moins cher ses lunettes et l'opticien augmente son chiffre d'affaires mensuel.

Cette logique explique que le nombre d'opticiens du réseau soit limité (2000 sur tout le territoire, tout de même).

Chaque opticien est libre de répondre ou non à l'appel d'offres national lancé par Santéclair.

Tous les types d'opticiens sont représentés dans le réseau : indépendants, enseignants et mutualistes.

François W. à propos des médicaments non remboursés Sécurité Sociale

Monsieur W. souhaite mettre l'accent sur la question :

“ du prix ABUSIF pratiqué par les laboratoires pour l'achat des traitements de prévention. ”

Ex. : 1 boîte de 12 comprimés de MALARONE vendue 49,95 € en pharmacie.

Pour un séjour de 3 semaines au Viet Nam j'ai donc dû déboursier 150 € (3 boîtes). À défaut de prendre, au moins partiellement, en charge le coût de cette prévention les mutuelles ne devraient-elles pas intervenir auprès des laboratoires pour mettre fin à ces abus? ”

RÉPONSE

Les médicaments non remboursés Sécurité Sociale sont vendus à des prix libres. Il ne faut donc pas hésiter à faire le tour des pharmacies de votre lieu de résidence pour comparer les prix. Dans certaines pharmacies, la Malarone est vendue à 35 € la boîte. Les pharmaciens sont aussi des commerçants, n'hésitez pas à faire jouer la concurrence.



## Le miel

Qu'il soit d'acacia, de sapin, de fleurs ou de montagne, le miel se décline en d'innombrables variétés. D'ailleurs sa couleur - du blond clair au noir - et son goût varient selon son origine. Cet aliment naturel par essence est, encore aujourd'hui, considéré comme sacré tant par son histoire que par sa saveur et ses vertus thérapeutiques.

Le miel est une mine de nutriments. La liste est longue. Il est riche en minéraux et en oligoéléments (potassium, magnésium, calcium, fer, cuivre, silicium, manganèse) et en vitamines (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, A, C, D, E et K). Il contient également des antioxydants, des protéides et des enzymes qui faciliteraient la digestion.



## POIRES AU MIEL ET AUX ÉPICES (BISCUIT SEMOULE)



Préparation : 20 min / Cuisson : 15 min  
Pour 4 personnes

Ingrédients	Biscuit semoule
• 12 petites poires Williams	• 9 cl Lait
• citrons	• 25 g Sucre
• 4 oranges	• 1 zeste de citron
• 200 g de miel de Camargue	• ½ bâton de cannelle
• 1 bâton de cannelle	• 25 g de semoule fine
• 1 gousse de vanille	• 25 g de beurre
• 1 cuillère à café de gingembre en poudre	• 60 g de blanc d'œuf
	• 30 g de jaune d'œuf
	• 1 pincée de sel

### Préparation

- Épluchez les poires, coupez-les en 2, ôtez le trognon et citronnez-les ;
- Dans une casserole, faites chauffer le miel, le jus des oranges, le bâton de cannelle et la gousse de vanille grattée ;
- Plongez les poires préalablement coupées en deux, dans le sirop bouillant, laissez-les pocher hors du feu ;
- Une fois cuites, laissez-les refroidir sur une grille puis remettez-les dans le sirop. Réservez au frais.

### Pour le biscuit semoule :

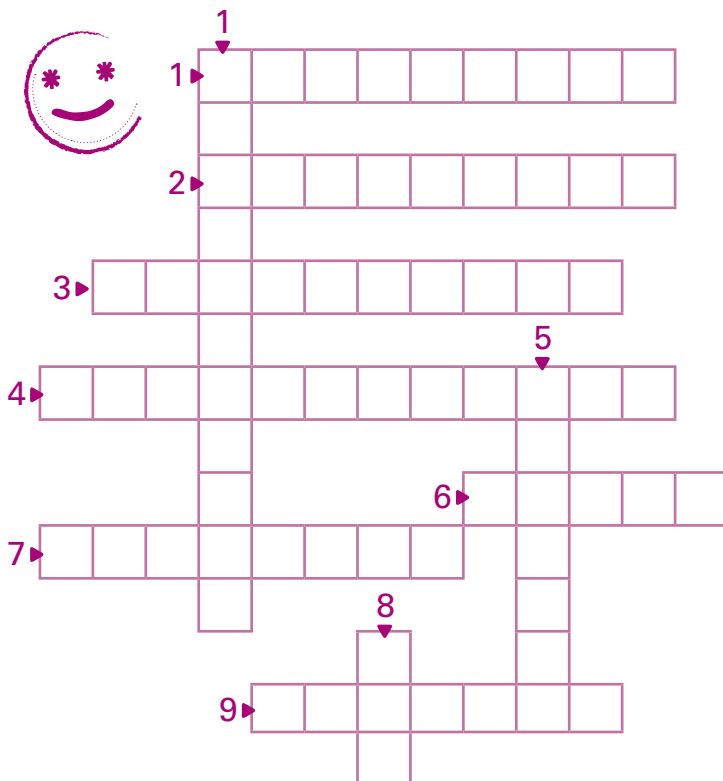
- Portez le lait à ébullition avec 10 g de sucre, le zeste de citron et la cannelle ;
- Retirez le zeste et la cannelle ;
- Versez la semoule en pluie dans le lait en remuant sans arrêt. Ajoutez le beurre et faites-le cuire doucement jusqu'à ce que la préparation s'épaississe ;
- Retirez du feu et ajoutez les jaunes ;
- Montez les blancs en neige avec le reste du sucre ;
- Incorporez les blancs au reste de la préparation ;
- Graissez le moule puis remplissez-le avec la préparation ;
- Enfourez à 180° pendant 15 minutes, laissez refroidir, démoulez et réservez le biscuit sur une grille.

\*\*\*

Par Armand Arnal (La Chassagnette)  
Source : [www.ma-cuisine-ma-sante.fr/](http://www.ma-cuisine-ma-sante.fr/)

## LES MOTS FLÉCHÉS THÈME AUDITION

Tous les mots se trouvent dans le dossier Santé. Solutions dans le prochain numéro



### Horizontalement

- 1 ► Sifflement ou bourdonnement dans les oreilles
- 2 ► Démarche pour détecter des symptômes caractéristiques d'une maladie
- 3 ► Médicament qui peut provoquer une surdité, des vertiges ou des acouphènes
- 4 ► Sensibilité excessive au son et au bruit

6 ► Ensemble de sons produits par des vibrations

7 ► Unités servant à définir une échelle d'intensité sonore

9 ► Substance jaunâtre sécrétée dans la conduite auditive externe

### Verticalement

1 ▼ Mesure de l'acuité auditive

5 ▼ Perte partielle ou totale de l'ouïe

8 ▼ Médecin spécialiste du nez, de l'oreille et du larynx



