

ESCALE SANTÉ 08



MUTUELLE DERNIÈRE
Un don pourquoi faire? p. 4

ENVIRONNEMENT SANTÉ
Mon médecin est-il
en C.A.S.? p. 10



EN PRATIQUE
Rappel : le circuit
de réclamations p. 12

DÉTENTE
Huîtres chaudes au champagne
et amandes grillées p. 15



LE MAGAZINE DE LA MUTUELLE AIR FRANCE • trimestriel • HIVER 2014



La santé à l'ère
du numérique

04

MUTUELLE DERNIÈRE

- Un don pourquoi faire ?
- Santéclair - Nouveau réseau optique au 1^{er} janvier 2015



06

DOSSIER SANTÉ

- La santé à l'ère du numérique



10

ENVIRONNEMENT SANTÉ

- Mon médecin est-il en C.A.S. ?
- Besoin d'une aide pour payer votre complémentaire santé ?

12

MA MUTUELLE EN PRATIQUE

- Rappel : le circuit de réclamations
- Défi no smoking
- Contrat responsable de nouvelles contraintes pour les complémentaires santé
- Donner votre appréciation sur un professionnel du réseau Santéclair que vous avez consulté

(En 2015, 1 opticien sur 4 sera partenaire Santéclair)

14

LE COURRIER DES ADHÉRENTS

15

DÉTENTE

- Recette
- Mots fléchés



16

MAX ET HOUSTON

- Game addict épisode 2

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, M. Lalouette, S. Parasote ///
Comité de lecture : J.P. Hauben, T. Haas, B. Tajfel (anc. Leres), M. Benedetti, V. Boo, P. Coutelle, J. Hoyer, S. Parasote, M. Lalouette, S. Trimouille, C. Compas, P. Richard, N. Le Poull, P. Chazal ///
Crédits photos : ©Thinkstock /// ©William Beaucardet
Conception graphique : Luciole, Paris ///
Impression : BLG-Toul /// Document non contractuel.

STATUTS

Version actualisée consultable sur notre site ou envoyée sur simple demande

Les élus de la Mutuelle ont voté en 2014, un certain nombre de modifications statutaires. Venez consulter ou télécharger la version actualisée des Statuts sur notre site www.mnpaf.fr.

Si vous souhaitez recevoir une version papier, il vous suffit d'en faire la demande à la Mutuelle soit par mail à siege@mnpaf.fr, ou sur demande écrite à MNPAF : 3 place de Londres Bâtiment Uranus CS 11692 Tremblay-en-France 95725 Roissy Ch de Gaulle Cedex

CENTRE DE GESTION MNPAF

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

Santéclair

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



CONTINUONS A AVANCER ENSEMBLE !

Voici donc revenue, avec les fêtes de fin d'année, cette période privilégiée où l'on prend le temps de se tourner vers les autres et de réfléchir au sens de ses actions. Me suis-je montré assez responsable, ai-je suffisamment pris en compte l'intérêt général?... Un questionnement essentiel dans notre société individualiste qui, parfois, influe sur nos comportements.

Or agir en faveur du collectif revient souvent à agir pour soi-même. En témoigne le récent don de 40 000 €* que la MNPAF a réparti entre l'Institut Pasteur et la Fondation Air France : un geste issu d'une décision démocratique, motivé par la volonté d'utilité sociale qui est au cœur de notre mission, mais aussi par la conviction que ce qui est utile aux autres en général l'est également pour chacun de nous en particulier. De fait : soutenir la recherche en santé s'avère profitable à tous ; de même, nous rapprocher de l'Entreprise en aidant sa Fondation revient à agir pour notre avenir.

Toutefois, pour être responsable il ne suffit pas qu'une action soit équilibrée en terme de partage des bénéfices ; elle doit aussi être raisonnable et prudente. Ainsi, ce don finalement assez modeste (il représente moins de 30 centimes par personne protégée et par an...) n'a été envisagé qu'au vu du bilan économique satisfaisant de la MNPAF, et n'a évidemment aucun impact financier pour les adhérents : les bons résultats enregistrés en 2014 se traduiront comme prévu par des cotisations 2015 inchangées**, voire en baisse dans certains cas.

Mettre au point des solutions performantes dictées par l'intérêt général, dans le cadre d'actions pesées et mesurées : telle est notre responsabilité de mutuelle. En 2015, nous poursuivrons nos efforts pour conserver une consommation très maîtrisée tout en travaillant à de nouveaux services, dans la foulée du lancement de la carte de tiers-payant dématérialisée en 2015. Si la qualité de nos plateformes téléphonique et internet justifient la disparition des délégués de sites en France métropolitaine, la Mutuelle bénéficiera de la redistribution de moyens qui lui étaient jusqu'alors octroyés par A.F. À noter également, dès le 1^{er} janvier vous pourrez profiter d'un réseau optique modernisé au sein de Santéclair.

2015, bien que marquée par l'application des nouvelles lois sur la santé, avec à la clé quelques modifications à attendre en matière de garanties et de plafonds, s'annonce donc riche en nouveaux avantages pour les adhérents.

Excellente année à tous !

Vincent Boo
Président de la Mutuelle Air France

*après défiscalisation **voir exceptions page 5

(Mutuelle et solidarité sont indissociables !)



Plate-forme « Transcriptome et Epigénome » à l'Institut Pasteur

UN DON POURQUOI FAIRE ?

Pour la 1^{re} fois de son histoire, comme beaucoup d'autres mutuelles ou assurances, la Mutuelle Air France a décidé de faire un don :

- 50 000 €* à l'Institut Pasteur qui travaille sur des sujets aussi variés que les maladies infectieuses, les maladies du cerveau et le cancer.
- 50 000 €* à la Fondation Air France qui dans le monde et en France finance des projets destinés à donner un avenir à des enfants.

Focus sur l'institut pasteur

Lorsqu'il y a plus de 125 ans Louis Pasteur découvre le virus de la rage, il fait un appel aux dons pour pouvoir financer la création de son institut. Cet appel est entendu dans le monde entier et les financements ont permis de sauver des millions de vie et de quasiment éradiquer ce fléau.

Depuis, des chercheurs venus du monde entier continuent le combat pour faire avancer la science biomédicale.

En 2008, l'institut Pasteur recevait le prix Nobel de Médecine pour avoir identifié le V.I.H. responsable du Sida. Cette découverte fondamentale a ouvert la porte à toutes les avancées thérapeu-

tiques et l'Institut continue ses recherches pour combattre cette terrible maladie. L'institut est également très engagé dans la lutte contre Ebola.

L'institut Pasteur est une fondation privée à but non lucratif. Environ la moitié du budget de l'Institut Pasteur provient des revenus de ses propres activités (brevets, contrats de recherche, partenariats industriels...). Les subventions publiques en constituent moins d'un quart. Le reste du financement (28,6 %) repose sur la générosité du public (Dons et legs) et les produits du patrimoine.

Dans l'objet des Mutuelles, il y a la promotion de la santé et quelle façon plus efficace de promouvoir la santé que de permettre aujourd'hui aux chercheurs de protéger votre santé de demain ? Lutte contre Alzheimer, vaccins contre certains cancers, lutte contre les épidémies.

Rappelons que les dons à des organismes reconnus d'intérêt général sont déductibles à hauteur de 60 % des impôts. Rappelons aussi que depuis 2012, les Mutuelles sont assujetties à l'impôt sur les sociétés sur leurs excédents. Les élus ont préféré affecter une partie de cet argent à un objet bien défini.

La Mutuelle remercie tous les adhérents qui l'ont accompagnée dans cette démarche solidaire. •

*Montant total de 40 000 € après défiscalisation.

« Une goutte d'eau dans l'océan des besoins, mais une goutte d'eau qui aurait manqué à l'océan si elle n'avait pas été là. » Mère Teresa

Pour savoir sur – sur l'Institut Pasteur : www.pasteur.fr
Fondation A.F. : <http://corporate.airfrance.fr/fondation/>

**ZOOM**

NOUVEAUTÉ : VOTRE CARTE TIERS-PAYANT DÉMATÉRIALISÉE

Tous les adhérents ayant une adresse mail renseignée dans leur dossier ont reçu (sauf avis contraire de leur part) un e-mail avec en pièce jointe leur carte de tiers-payant en version PDF. Ils peuvent ainsi l'imprimer, ou encore l'envoyer par mail à leur professionnel de santé ou tout simplement lui présenter sur l'écran de leur smartphone ou tablette.

Cette carte de tiers-payant est disponible dans l'espace adhérent sécurisé, rubrique mon compte – visualiser ma carte de tiers-payant). De ce fait, vous aurez la possibilité de l'éditer à nouveau en cas de besoin. •

GEL DES BARÈMES DE COTISATIONS EN 2015

Les élus de l'Assemblée Générale du 4 novembre 2014 ont décidé le gel des barèmes de cotisations en 2015.

La Mutuelle n'a pas vocation à faire des excédents. Au vu du budget prévisionnel, les élus ont estimé, que le niveau actuel des cotisations permettra l'équilibre des comptes l'année prochaine.

Seuls les changements de tranche d'âge au sein d'un barème, le rattrapage de cotisations des conjoints sortis en 2012 du contrat collectif Air France ou les augmentations de ressources pour les retraités verront une évolution de cotisation. •



SANTÉCLAIR NOUVEAU RÉSEAU OPTIQUE AU 1^{er} JANVIER 2015

Pour faire partie du réseau optique de Santéclair, chaque opticien intéressé doit répondre

à un appel d'offres public lancé par Santéclair en s'engageant sur des réductions tarifaires mais aussi sur des engagements de qualité et de conseil.

Pour respecter le droit de la concurrence, Santéclair renouvelle son appel d'offres tous les 5 ans, permettant ainsi à de nouveaux opticiens de postuler. En 2014, Santéclair a doublé son appel d'offres auprès des opticiens, d'un appel d'offres auprès des verriers.

De ce fait, en 2015, le nouveau réseau optique vous proposera des avantages tarifaires encore plus intéressants sur 3 marques de verres : Carl Zeiss - Essilor - Seiko.

En raison du nombre croissant de bénéficiaires des avantages Santéclair (8.5 millions d'assurés en 2015), le réseau a été étendu. En 2015, il y aura 3050 opticiens partenaires soit 1 opticien sur 4 contre 2300 opticiens auparavant).

En allant chez un opticien Santéclair, vous bénéficiez :

- d'une garantie de traçabilité avec un certificat d'authenticité des verres;
- de services supplémentaires :
 - une garantie « satisfait ou remboursé » valable 3 mois;
 - une garantie « casse sans franchise » valable 2 ans;
 - un bilan visuel systématique inclus en cas de renouvellement;
 - un engagement sur des offres 2^e paire de qualité à des prix négociés.

Trouvez facilement un opticien près de chez vous grâce à l'application Géoclair rubrique Santéclair sur notre site www.mnpaf.fr

Vous avez également la possibilité après achat de donner votre appréciation sur l'opticien cela alimentera sa fiche sur Géoclair. •

Tous les opticiens n'ont pas été reconduits. Vérifiez avant d'y aller que votre opticien est toujours Santéclair en 2015.

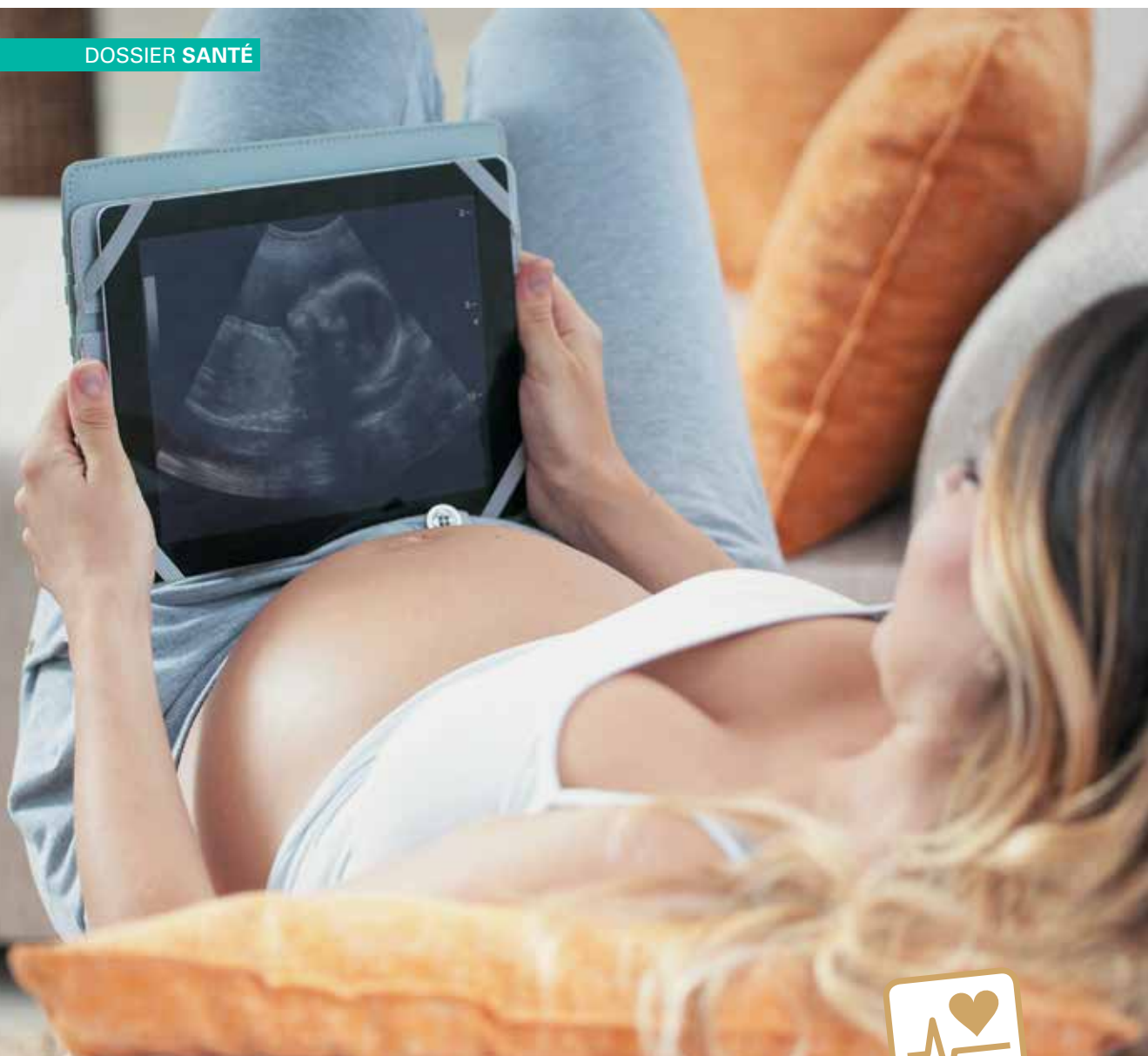
CLOSE 2015

LA FIN DES DÉLÈGUES DE SITE

Historiquement, depuis la création de la Mutuelle, sur tous les sites d'Air France, il y avait un (ou des) délégué(s) de site. Air France leur donnait des heures de délégation pour faire le lien entre la mutuelle et les adhérents un jour par semaine.

Compte-tenu du développement des moyens de communications modernes, Air France a estimé que les adhérents pouvaient facilement régler leurs dossiers directement avec la Mutuelle.

De ce fait, mis à part pour les DOM (à cause de l'éloignement géographique), il n'y aura plus de délégué de site à compter du 1^{er} janvier 2015. •



LA SANTÉ À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE



E-santé, m-santé, quantified self, santé connectée... les nouvelles technologies se déclinent dans le domaine de la santé. De quoi parle-t-on exactement ? Les objets connectés sont-ils de simples gadgets ou peut-on les considérer comme de véritables outils de prévention ? Voici quelques éléments pour y voir plus clair.



L'automesure est faite pour trouver par soi-même des éléments utiles à la fois pour la personne mais aussi pour le médecin qui la conseille.)

L'e-santé est l'application des technologies de l'information et de la communication (TIC) à l'ensemble des activités en rapport avec la santé (télémédecine, prévention, maintien à domicile, suivi d'une maladie chronique à distance, dossiers médicaux électroniques...). La m-santé est l'e-santé accessible avec un appareil mobile.

Quantified Self ou Automesure

Depuis quelque temps, la tendance à mesurer plusieurs aspects ayant trait à son mode de vie, appelée « quantified self » ou « auto-mesure de soi », connaît un succès grandissant. On peut considérer que l'automesure remonte au XIX^e siècle avec l'entrée des balances et des thermomètres au domicile des malades. Dans les années 1980 quelques appareils ont pu être connectés, donc avant l'apparition d'Internet. Ce n'est que depuis 2006 que l'automesure via des appareils connectés aux téléphones portables (smartphones) vendus au grand public est apparue.

Quelles applications ?

Aujourd'hui, il s'agit essentiellement de bracelets, de podomètres, de montres ou d'applications mobiles recourant aux capteurs du smartphone. On estime qu'en 2017 un utilisateur de smartphone sur deux aura installé au moins une application dédiée au bien-être ou à la santé.

Que mesure-t-on ?

Le poids ; la pression artérielle ; la force du souffle ; la glycémie ; le taux de cholestérol, des sons (bruits du cœur) ; l'activité électrique du cœur ; la fréquence cardiaque ; les mouvements (en comptant le nombre



de pas, en usant de la fonction de géolocalisation) ; des photos (en dermatologie ou en rhumatologie par exemple) ; ou même le temps d'utilisation d'une fourchette connectée. Toutes ces mesures peuvent être transmises à Internet via un smartphone pour faire l'objet d'un stockage et d'un traitement informatisé.

Gadgets ou véritables outils de prévention ?

Si, hormis quelques logiciels réservés aux professionnels de santé, la plupart des applications de « quantified self » permettent de récolter des données sans grande valeur médicale (la méthode de recueil reste peu précise), on semble s'acheminer vers des accessoires plus perfectionnés, capables de récolter et analyser de véritables constantes médicales.

Lorsque l'outil connecté est utilisé pour maintenir sa forme dans un contexte de loisir ou de curiosité, la question de sa qualité et de sa fiabilité est bien moins importante qu'en cas d'utilisation médicale. Qu'un joggeur en bonne santé mesure sa fréquence cardiaque pendant ses efforts, cela ne pose pas de problème notable a priori. En revanche, utiliser un capteur grand public pour détecter une maladie cardiaque est autrement important.




ZOOM
Le Carnet de Vaccination Électronique (CVE)

www.mesvaccins.net : un nouveau service bientôt disponible dans votre espace adhérent. www.mesvaccins.net est une plateforme d'expertise sur les vaccins et la médecine des voyages, qui intègre un carnet de vaccination électronique intelligent et partagé.

Anonymat et données sécurisées

- Accès par login et mot de passe
- Agrément du Ministère de la Santé pour l'hébergement de données de santé

Enregistrement des vaccins

- Aide à la saisie des vaccins

Expertise et conseils personnalisés

- Vaccins et voyages

Gestion des échéances vaccinales

- Calendrier vaccinal automatique et personnalisé
- Rappels SMS / courriel

Autres fonctions

- Impression nominative du carnet
- Partage avec les professionnels de santé de son choix

Pour juger de l'intérêt d'un objet connecté, les études scientifiques ont plus de valeur que la renommée médiatique ou commerciale d'un objet.)


Pour une bonne utilisation...

L'utilisation d'un appareil connecté dans un but médical est envisageable dans différents contextes, comme par exemple :

- la prévention de l'apparition d'un facteur de risque chez une personne en bonne santé ;
- la surveillance d'une maladie chronique ;
- la compréhension et l'aide à la décision pour soigner un trouble de santé aigu.

L'utilité d'un appareil connecté varie suivant le contexte. En conséquence pour un même appareil, on peut avoir un jugement différent. Ainsi le médecin conseille de peser tous les jours un bébé prématuré, mais il est médicalement inutile pour un adulte en bonne santé de grimper sur sa balance tous les matins.

Quelques bonnes pratiques du « quantified self »

La plupart de ces objets proposent un système de partage ou d'échange de données de santé, soit par e-mail soit via les réseaux sociaux, Facebook et Twitter principalement. La CNIL recommande de :

- utiliser, si possible, un pseudonyme pour partager les données ;
- ne pas automatiser le partage des données vers d'autres services (notamment vers les réseaux sociaux) ;
- ne publier les données qu'en direction de cercles de confiance ;
- effacer ou récupérer les données lorsqu'un service n'est plus utilisé.

Enfin, les données de santé, particulièrement sensibles, font l'objet d'une réglementation renforcée, et l'article L. 1111-8 du code de la santé publique impose que leur hébergement fasse l'objet d'un agrément par le ministre en charge de la santé.



Les nouvelles technologies sont des moyens supplémentaires d'être acteur de sa santé en offrant davantage d'autonomie. Que ce soit pour son bien-être dans une démarche de prévention ou pour mieux vivre avec sa maladie, des services d'accompagnement existent sous différentes formes : e-coaching, accompagnement personnalisé téléphonique, etc.

Sophia, le service gratuit d'accompagnement de l'Assurance Maladie

Sa mission ?

Aider les personnes concernées à mieux connaître leur maladie et à adapter leurs habitudes afin d'améliorer leur qualité de vie et de réduire les risques de complications. En relais des recommandations du médecin traitant, sophia propose un soutien, des informations et des conseils personnalisés, adaptés à la situation et aux besoins de chacun.

A qui s'adresse Sophia ?

Le service sophia est proposé dans toute la France aux personnes ayant un **diabète** pour :

- mieux comprendre le diabète ;
- prévenir ses éventuelles complications ou leur aggravation ;
- connaître le suivi du diabète et les traitements ;
- apprendre à surveiller sa glycémie et éviter les risques d'hypoglycémie ;
- adapter ses habitudes alimentaires au quotidien ;
- pratiquer ou reprendre une activité physique adaptée...

Il est également proposé dans 18 départements aux personnes ayant de **l'asthme** pour :

- mieux comprendre son asthme et ses mécanismes ;
- savoir évaluer le niveau de contrôle de son asthme ;
- comprendre les traitements, leurs modes d'actions et leur utilisation ;
- apprendre à mieux connaître son environnement et les facteurs déclenchants pour adapter ses habitudes de vie et éviter les crises ;
- pratiquer ou reprendre une activité physique adaptée. •

Pour savoir – www.ameli-sophia.fr

ZOOM



SUR LES APPLICATIONS WEB SANTÉCLAIR

Nutriclair

Nutriclair vous permet d'équilibrer vos apports nutritionnels et d'améliorer vos dépenses énergétiques. Le programme d'accompagnement en sept étapes vous propose des conseils sur la diététique et l'activité physique. À chaque étape, vous trouverez une vidéo de présentation, une vidéo de gym, des exercices et un quiz ! Le programme a été élaboré par des coaches diététiques et sportifs.

Les conseils sur l'automédication

Grâce à cette application, vous pouvez pratiquer l'automédication en toute sérénité grâce à des conseils de professionnels sur tous les petits maux de la vie courante. Vous trouverez plus de 3 000 médicaments notés selon leur efficacité et leur tolérance ainsi que l'indication du prix moyen de vente en pharmacie.

Le Défi No Smoking

Un programme pour vous forger une opinion favorable de votre vie sans tabac et apprendre à arrêter de fumer en vous amusant avec 2 coaches à vos côtés. Une méthode efficace, dans un environnement interactif, vivant et ludique pour bien réapprendre à vivre durablement vos émotions sans cigarettes.

Dépist'Agés

Cette application dédiée à la prévention et au dépistage, vous indique toute l'information nécessaire pour rester en pleine forme à chaque étape de votre vie. C'est l'occasion pour vous d'apprendre les principales règles à respecter et les attitudes à adopter en matière de dépistage et de prévention.

Rendez-vous dans votre espace adhérent





MON MÉDECIN EST-IL EN C.A.S. ?

L'avenant de novembre 2012 à la convention des médecins signée entre l'Assurance Maladie et les syndicats de Médecins, a mis en place une nouvelle « catégorie de médecins » : les médecins en C.A.S ou contrat d'accès aux soins.

Les médecins qui signent le contrat C.A.S s'engagent à limiter leurs dépassements à 100 % de la BRSS (Base de Remboursement de la Sécurité Sociale) sur l'ensemble de leur activité annuelle.

Ils s'engagent aussi à ne pas prendre de dépassement pour :

- les urgences ;
- les bénéficiaires de la CMU et de l'ACS.

Ce nouveau dispositif permet au médecin de moduler les dépassements d'honoraires qu'il pratique selon les moyens de sa patientèle.

Par contre, la question peut se poser de la lisibilité tarifaire pour le patient. En effet, le patient risque de voir le montant des dépassements varier au fil des consultations.

En contrepartie de la signature d'un contrat C.A.S, l'Assurance Maladie prend en charge les cotisations sociales du médecin pour toute son activité réalisée à tarif opposable, et l'assuré bénéficie d'un meilleur remboursement, exemple, une consultation d'un ophtalmologue en C.A.S est remboursée par l'Assurance Maladie sur la base de 28 € au lieu de 23 € (comme s'il était conventionné secteur 1 – c'est-à-dire sans dépassement autorisé). •

Pour savoir – si votre médecin est « C.A.S » rendez-vous sur le site www.ameli-direct.fr

L'objectif poursuivi par le gouvernement est de limiter à terme les dépassements d'honoraires

BESOIN D'UNE AIDE POUR PAYER VOTRE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ ?

Renseignez-vous pour savoir si vous avez le droit à l'ACS

Vous êtes adhérent à titre facultatif et individuel, et vous avez des faibles ressources, vous avez peut-être le droit à l'A.C.S. (Aide à la Complémentaire Santé). Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site www.ameli.fr – rubrique « assurés – droits et remboursements ». Le formulaire de demande est téléchargeable à partir du site. À défaut, demandez-le à l'accueil de votre Caisse d'Assurance Maladie.

Si vous êtes éligible à l'A.C.S., vous recevrez une attestation-chèque que vous devez nous adresser dans les 6 mois. Nous réduirons du montant annuel de votre cotisation, le montant de l'aide accordée. Cette aide concerne chaque personne de votre foyer et varie de 100 à 500 euros par an selon l'âge du bénéficiaire.

Voir ci-dessous, le tableau des plafonds de ressources au 1^{er} juillet 2014 pour vérifier si vous êtes éligible à l'A.C.S.

Plafond maximum de ressources pour l'attribution de l'ACS, applicable à compter du 1^{er} juillet 2014

| Nombre de personnes composant le foyer | Plafond annuel en France métropolitaine | Plafond annuel dans les départements d'outre-mer* |
|---|---|---|
| 1 personne | 11 670 euros | 12 989 euros |
| 2 personnes | 17 505 euros | 19 483 euros |
| 3 personnes | 21 006 euros | 23 380 euros |
| 4 personnes | 24 507 euros | 27 277 euros |
| Au-delà de 4 personnes, par pers. supplé. | + 4 668,04 euros | + 5 195,52 euros |

Nota : toutes les ressources sont prises en compte (revenus du travail ou de remplacement, allocations diverses (hors RSA), revenus mobilier ou immobilier...).

(FORMATIONS EN OSTÉOPATHIE) LES POUVOIRS PUBLICS OPÈRENT UN SÉRIEUX RECADRAGE !

Un décret de septembre 2014 remet à plat les critères de formation et les conditions d'exercice des ostéopathes.

La profession d'ostéopathe avait été reconnue par un décret de 2007 qui donnait un agrément à une cinquantaine d'écoles.

Compte-tenu du niveau de formation très disparate de ces écoles, le Syndicat Français des Ostéopathes (SFDO) réclamait un renforcement des critères d'enseignement. C'est désormais chose faite puisque les écoles souhaitant maintenir leur agrément devront satisfaire à 24 critères et notamment à l'obligation de proposer une formation de 5 ans minimum, de ne pas avoir plus de 25 élèves par classe ou encore l'obligation pour les élèves d'effectuer 150 consultations en stages pratiques avant l'obtention du diplôme.

Source – AFIM n° 4688 du 18 novembre 2014

ZOOM

HANDICAP FOCUS SUR L'AGEFIPH

qui agit en faveur de l'emploi des personnes handicapées

Depuis 1987, la loi oblige toutes les entreprises privées ou publiques de plus de 20 salariés à employer au moins 6 % de personnes handicapées. À défaut, les entreprises privées doivent verser une contribution destinée à favoriser l'emploi des personnes handicapées. Cette contribution est gérée par l'AGEFIPH.

L'AGEFIPH a pour missions l'insertion professionnelle et le maintien dans l'emploi des personnes handicapées dans les entreprises privées.

Sur la base de cahiers des charges précis, l'AGEFIPH sélectionne, anime et finance trois types de partenaires-services dédiés :

- à l'insertion professionnelle et au recrutement (Cap Emploi) ;
- au maintien dans l'emploi (SAMETH) ;
- et à l'information et la sensibilisation des entreprises (ALTher).

Ainsi que des prestataires dans les domaines de la formation et de l'orientation, du conseil à la création d'entreprise, du conseil à l'aménagement des situations de travail, de l'expertise sur les principaux types de handicap.

L'AGEFIPH est gérée de façon paritaire notamment par des représentants des salariés et des employeurs, ainsi que des associations de personnes handicapées.

20 délégations régionales déclinent localement les orientations prises en faveur de l'emploi des personnes handicapées.

Pour en savoir plus : www.agefiph.fr

DÉFI NO SMOKING

Et si vous relevez le défi de la vie sans tabac ?



Vous gardez dans un coin de votre tête l'idée d'arrêter de fumer, mais vous n'arrivez pas à la mettre en pratique ? Pourquoi ne pas essayer l'application « défi no smoking » disponible gratuitement sur notre site www.mnpaf.fr – rubrique Santéclair.

Deux coachs, psychologues de formation accompagnés de deux petits personnages Nicotinor et Airlib, vous proposent de façon ludique de vous aider à progressivement vous séparer du tabac. La seule contrainte, vous connecter tous les jours 5 minutes pendant un mois

Chaque jour, les coachs vous proposeront une nouvelle action et un nouveau défi simples à réaliser. Au fil du temps, vous apprendrez à mieux comprendre comment fonctionne votre addiction au tabac et quels sont les mécanismes auxquels elle répond.

De nombreuses personnes ont réussi à arrêter grâce à cette méthode, alors pourquoi pas vous ? Relevez le défi c'est gratuit... ! •

CONTRAT RESPONSABLE DE NOUVELLES CONTRAINTES POUR LES COMPLÉMENTAIRES SANTÉ



La notion de contrat responsable existe depuis 2006. Il impose aux complémentaires santé des obligations telles que ne pas prendre en charge les déremboursements de l'Assurance Maladie en cas de non respect du parcours de soins...

À défaut, les complémentaires santé se voient appliquer un taux de taxe plus fort sur les cotisations des adhérents et surtout, ne peuvent pas proposer des contrats collectifs et obligatoires.

Pour rappel, dans le cadre d'un contrat collectif et obligatoire, le respect des obligations permet que la cotisation part salariée soit défiscalisée et que la part employeur soit exonérée de charges sociales.

La loi de financement de la Sécurité Sociale de 2014 prévoit de nouvelles obligations à respecter qui sont :

- Limitation de prise en charge des dépassements d'honoraires pour les médecins (y compris les chirurgiens et anesthésistes...) n'ayant pas signé le contrat d'accès aux soins (CAS) à un maximum de 100 % de la BRSS (base de remboursement de la Sécurité Sociale). Si le contrat prévoit une prise en charge des dépassements d'honoraires, il faut qu'il y ait une différence de 20 % en faveur des médecins adhérents au CAS.
- Le décret prévoit également que le remboursement d'une paire de lunettes médicales adulte ne pourra intervenir qu'une fois tous les deux ans sauf changement de correction. Une paire par an maximum pour les enfants.

Les nouvelles règles s'appliquent :

- Pour les adhésions individuelles et facultatives : pour tous les nouveaux contrats souscrits depuis le 1^{er} avril 2015.
- Pour les adhésions collectives et obligatoires : pour tous les contrats en cours (avant le 1^{er} avril 2015), la mise en conformité doit intervenir au plus tard au 31 décembre 2017 et au plus tôt au moment du renouvellement du contrat.

Un travail est actuellement en cours pour la mise en conformité de nos garanties à échéance du 1^{er} janvier 2016. Il s'inscrit dans le cadre d'une démarche plus large de réflexion sur l'optimisation des garanties. •

HANDICAP - WWW.LEGOELANDAF.ORG

Le site internet de l'Association Le Goéland Af

Le Goéland (Association des Personnes Handicapées, familles et amis de la société Air France – APHAF) s'intéresse au handicap sous toutes ses formes dès lors qu'il est reconnu comme tel par les autorités médicales et sociales compétentes. L'un des objectifs du Goéland est de créer un réseau de solidarité autour du handicap et un espace de partage entre personnes rencontrant les mêmes problématiques. Vous êtes handicapé ou parents d'une personne handicapée, n'hésitez pas à contacter le Goéland qui vous apportera conseils et soutien dans différents domaines, démarches administratives, logement, travail, loisirs...



RAPPEL : [!] LE CIRCUIT DE RÉCLAMATIONS



En cas de mécontentement ou de contestation relatif à un acte de gestion (remboursement de frais de santé – modification administrative...), la Mutuelle a mis en place un circuit de réclamations que l'adhérent doit obligatoirement respecter.

Étape 1

Vous avez la possibilité d'écrire, en lettre recommandée avec accusé de réception, au service dédié dans le traitement des réclamations à l'adresse postale suivante :

Si votre réclamation concerne, un remboursement, une mise à jour de votre dossier, une prise en charge hospitalière, adressez-vous à :

Centre de gestion MNPAF – Traitement des réclamations
92137 Issy Les Moulineaux Cedex

Si votre réclamation concerne un professionnel du réseau, une prise en charge optique, dentaire, audioprothèse ou une analyse de devis, adressez-vous à :

Santéclair – Cellule réclamation
78 boulevard de la République – 92514 Boulogne Billancourt Cedex

> Une réponse vous parviendra sous 15 jours.

Étape 2

La réponse apportée par la cellule réclamations ne vous satisfait toujours pas ?

Vous avez la possibilité d'adresser un courrier recommandé avec accusé de réception au siège de la Mutuelle à l'attention du Directeur, en joignant les justificatifs de vos démarches précédentes à l'adresse suivante :

MNPAF – 3 place de Londres – Bâtiment Uranus
CS 11692 – Tremblay en France – 95725 Roissy Cdg Cedex

> Une réponse vous parviendra sous 1 mois maximum.

Étape 3

Vous estimez que la Mutuelle n'a pas reconnue le bien-fondé de votre réclamation ?

Vous avez la possibilité de saisir le médiateur de la Mutuelle par lettre recommandée avec accusé de réception à :

MNPAF – Le Médiateur – 3 place de Londres – Bâtiment Uranus
CS 11692 – Tremblay en France – 95725 Roissy Cdg Cedex

Vous devez joindre tous les justificatifs de vos recours successifs.

> Une réponse écrite vous parviendra dans un délai de 4 mois à compter de l'accusé de réception de votre lettre. •

ZOOM

DONNER VOTRE APPRÉCIATION...

...sur un professionnel du réseau Santéclair que vous avez consulté, c'est désormais possible !

Santéclair vous envoie un mail vous demandant de donner votre appréciation sur le professionnel de santé du réseau que vous avez consulté.

Votre opinion est importante. Les premiers garants de la qualité des réseaux, ce sont les utilisateurs.

Votre avis ira enrichir les fiches des professionnels du réseau consultables sur l'outil de géolocalisation – géoclair – sur notre site.

Si vous ne nous avez pas communiqué d'adresse mail, vous pouvez à tout moment mettre à jour votre dossier en vous connectant à votre espace adhérent sur notre site www.mnpaf.fr •



Toute l'info ►►►► sur notre site

Le site de la mutuelle est conçu pour vous apporter un maximum d'informations sur vos droits et vos démarches auprès de la mutuelle.

Alors n'hésitez pas, rendez-vous sur notre site

www.mnpaf.fr



À chaque numéro, nous publions des échanges avec des adhérents susceptibles d'intéresser d'autres personnes



Monsieur T. Michel quitte l'entreprise dans le cadre du plan de départ volontaire, il se demande comment cela se passe pour la mutuelle.

RÉPONSE



Lorsqu'un salarié quitte l'entreprise dans le cadre d'un licenciement (et le plan de départ volontaire est considéré comme tel) et qu'il a le droit à l'indemnisation Pôle Emploi, il bénéficie de fait de la portabilité des droits pour sa complémentaire santé (sous réserve d'avoir été préalablement couvert par un contrat collectif et obligatoire)!

La portabilité des droits signifie que le salarié licencié bénéficie du maintien de sa couverture complémentaire santé pendant 12 mois maximum et ce, sans cotisation.

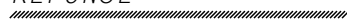
L'ex-salarié doit toutefois justifier régulièrement du fait qu'il bénéficie toujours, au cours de cette période, de l'indemnisation pôle emploi.

Passé ce délai, en fonction de la situation dans laquelle il se trouvera, la Mutuelle lui proposera une adhésion à titre facultatif et individuel.

Nota : à compter du 1er juin 2015, la portabilité des droits à titre gratuit concernera aussi les garanties prévoyance (incapacité temporaire de travail, invalidité, décès).

Madame Catherine C. s'étonne du fait que la Sécurité Sociale étudiante de sa fille lui ait remboursé sa consultation d'ophtalmologue sur la base de 30 % de la base de remboursement au lieu des 70 % habituels.

RÉPONSE



Le respect du parcours de soins et donc l'obligation de déclarer un médecin traitant concerne toute personne âgée de plus de 16 ans.

De ce fait, au moment du 16e anniversaire de votre fille Lilly, votre CPAM a dû vous écrire pour vous demander de déclarer un médecin traitant pour elle.

Désormais, rattachée à une sécurité sociale étudiante (gérée par une mutuelle étudiante), la même procédure doit être répétée auprès de la Mutuelle étudiante qui gère le régime obligatoire de votre fille.

Pour rappel, le respect du parcours de soins s'inscrit dans le cadre plus général du contrat responsable. La Mutuelle ne peut donc pas prendre en charge les déremboursements opérés par l'Assurance Maladie, en cas de non déclaration d'un médecin traitant.



Aurélien V. demande s'il souscrit à l'option, à partir de quand pourra-il bénéficier des remboursements et combien de temps doit-il s'engager.

RÉPONSE



Lors de la souscription à la garantie optionnelle, la Mutuelle applique un délai d'attente de trois mois qui court à compter du 1er jour du mois qui suit la demande.

Le délai d'attente est une période pendant laquelle l'adhérent ne paie pas de cotisation et ne bénéficie pas de remboursement de la part optionnelle.

Les remboursements à la garantie principale (altitude 350) sont évidemment versés pendant cette période.

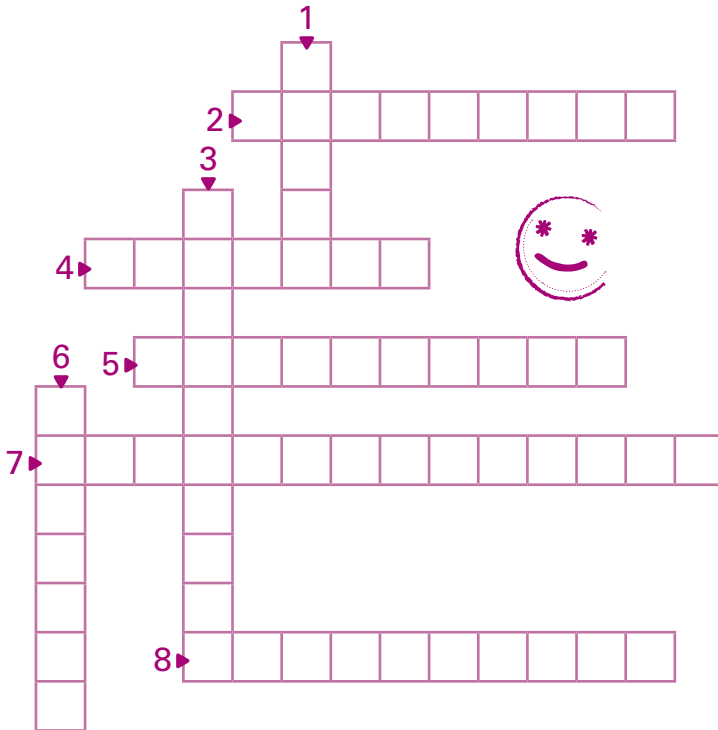
En ce qui concerne la durée de son engagement, elle est d'une année + l'année en cours.



LES MOTS FLÉCHÉS ▶ ▼ ▲ ◀

LA SANTÉ À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE

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



Horizontalement

- 2 ▶ Se dit d'objets reliés à internet
 4 ▶ Désigne l'usage combiné d'internet et des technologies de l'information dans un but de santé
 5 ▶ Le fait de mesurer soi-même un paramètre de santé
 7 ▶ Utilisation, hors prescription médicale, par des personnes pour elles-mêmes ou pour leurs proches et de leur propre initiative, de médicaments considérés comme tels

- 8 ▶ Mode d'accompagnement de type coaching basé sur l'utilisation des nouvelles technologies

Verticalement

- 1 ▼ Nom que donne un utilisateur à un serveur lorsqu'il se connecte à celui-ci, pour s'identifier
 3 ▼ Nom d'emprunt pour cacher sa véritable identité
 6 ▼ Dispositif sensible à certains phénomènes physiques qu'il détecte

SOLUTIONS MOTS FLÉCHÉS : TROUVER ET GARDER LA FORME

Horizontalement - 1 Alimentation - 4 Hydratation - 6 Compétition - 7 Motivation - 8 Plaisir - 9 Sédentarité
 Verticalement - 2 Energie - 3 Convivialité - 5 Mouvement

Les Huîtres

On distingue deux grandes familles d'huîtres : les plates et les creuses. Chacune comprend une centaine d'espèces. Excellente source de protéines et d'oméga 3, ce fruit de mer offre des teneurs exceptionnelles en vitamine B12, minéraux et oligo-éléments. L'organisme ne sachant pas fabriquer les oméga 3, il faut les apporter par l'alimentation. Ils sont utiles notamment pour prévenir les maladies cardio-vasculaires, le vieillissement mais également la maladie d'Alzheimer ou même certains cancers.



HUÎTRES CHAUDES AU CHAMPAGNE ET AMANDES GRILLÉES



Par Paul Blouet - www.ma-cuisine-ma-sante.fr

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 5 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients

24 huîtres • 40 cl verre de champagne
 20 cl de crème • 2 cuillères à soupe
 d'amandes effilées grillées • 200 g d'épinards
 frais, équeutés, lavés • 1 échalote ciselée
 Gros sel de Guérande

Préparation

- Ouvrez les huîtres, mettez leur contenu dans une casserole et réservez;
- Disposez les coquilles dans un plat pour le four;
- Dans une autre casserole, réduisez presque à sec le champagne avec un peu de jus d'huître (15 cl environ pour ne pas trop saler la sauce);
- Crèmez, fouettez jusqu'à une ébullition et arrêter la cuisson;
- Versez un filet d'huile d'olive dans une grande casserole avec les échalotes, les faire suer et ajoutez les épinards;
- Remuez avec une spatule en bois, assaisonner, cuire à feu vif 2 min maximum;
- Passez les coquilles au four;
- Reprenez la casserole avec les huîtres. Chauffez très doucement (ne pas les cuire);
- Dressez 6 coquilles d'huîtres chaudes par assiette sur un nid de gros sel pour les tenir droites;
- Disposez les épinards dans le fond de chaque coquille, ajoutez une huître, un peu de sauce et les amandes grillées.

L'astuce du chef

Remplacer le champagne par du cidre ou du vin blanc. Pour le côté diététique ou allergique au produit laitier, le soja cuisine remplace très bien la crème.

MAX & HOUSTON

Game addict
épisode 2



Il y a quelques semaines, Max a acheté le dernier épisode du jeu vidéo War Ultra Fight 3. Depuis, il y passe ses jours et ses nuits.

...lancer le projet...

...synergie commerciale...

...planning serré...

Plus tard...

Ah tu tombes bien!

Mais qu'est-ce que vous avez tous aujourd'hui, à vous acharner sur moi ?

Max, qu'est-ce qui se passe ? Vous arrivez en retard, vous n'êtes pas concentré, vous dormez en réunion. **REPRENEZ-VOUS !**

J'EN AI MARRE ! Tu passes ton temps à jouer, je dois tout gérer dans l'appart.

J'ai autre chose à faire ! Continue comme ça et je change de coloc !

C'est pénible !

RENTREZ CHEZ VOUS !



Quelques jours après...



Waouh ! Quel changement !

On va faire un pique-nique avec Geraldine, tu viens ?



Ah non je peux pas, faut que je finisse ce niveau



Détends-toi, je plaisante !

Allez, tu viens ?