

# ESCALE SANTÉ

10

## MUTUELLE DERNIÈRE

Élection 2016 - Soyez acteur de votre mutuelle *p. 4*

## ENVIRONNEMENT SANTÉ

L'affiliation à la Sécurité Sociale Française est bien obligatoire! *p. 10*

## EN PRATIQUE

Votre dentiste, vous l'avez vu quand la dernière fois? *p. 12*

## DÉTENTE

Compote de mangues et pommes, fruits caramélisés aux épices *p. 15*



LE MAGAZINE DE LA MUTUELLE AIR FRANCE • trimestriel • ÉTÉ 2015

Le tabac : et si vous arrêtiez cet été?

## 04

### MUTUELLE DERNIÈRE

- Élections 2016, soyez acteur de votre mutuelle
- Dépassements d'honoraires des médecins toujours en hausse
- Obtenir un rendez-vous d'ophtalmologie rapidement



## 06

### DOSSIER SANTÉ

- Le tabac : et si vous arrêtez cet été ?



## 10

### ENVIRONNEMENT SANTÉ

- L'affiliation à la Sécurité Sociale Française est bien obligatoire !
- Connaissez-vous le CLEISS ?
- Vivre sa retraite à l'étranger

## 12

### MA MUTUELLE EN PRATIQUE

- Votre dentiste, vous l'avez vu quand la dernière fois ?
- Analyse de devis dentaire en ligne
- Le carnet de vaccination, un nouveau service de la mutuelle
- Santéclair, participez à la qualité des réseaux
- Votre poids fait yoyo ?

( 524 adhérents nous suivent sur Facebook et vous ? )

## 14

### LE COURRIER DES ADHÉRENTS

## 15

### DÉTENTE

- Recette
- Mots fléchés



## 16

### MAX ET HOUSTON

- Stress contrôlé

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



### 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](http://www.mnpaf.fr)

**CENTRE DE GESTION MNPAF**  
 92137 Issy Les Moulineaux Cedex  
 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 Cedex  
 Tél. 01 46 08 97 94  
 Du lundi au samedi de 9h à 19h30 (17h le samedi)



La démocratie,  
c'est l'affaire  
de tous

## LA MUTUELLE EST NOTRE BIEN COMMUN... MOBILISONS-NOUS !

Préparer l'avenir, c'est l'une des missions essentielles de la MNPAF : chaque jour, nous nous engageons pour que demain soit à la hauteur de vos attentes. Mais pour cela, nous avons aussi besoin de vous !

À la fin de l'année, nous élirons les délégués à l'Assemblée générale. Leur rôle est déterminant : par leur vote, ils pèsent sur toutes les orientations stratégiques prises pour notre mutuelle. Ces bénévoles, dont la seule motivation est de servir l'intérêt collectif, sont les gardiens de la performance de notre système. L'objectif est d'assurer la prise de relais, sans laquelle cette garantie ne peut perdurer. Ces élections auront lieu dans le cadre d'un scrutin de liste : à vos candidatures, nous comptons sur vous !

Et comme préparer l'avenir c'est aussi informer, vous trouverez ici un panorama des évolutions à attendre en 2016. Les nouveaux accords collectifs et les garanties individuelles intégreront la législation en vigueur dès le 1<sup>er</sup> janvier. À prévoir notamment : de légers réajustements de garanties pour s'adapter aux plafonds réglementaires ; les prestations des professionnels ayant signé la convention d'accès aux soins (CAS) mieux prises en charge que celles des non-signataires ; mais aussi, de nouveaux avantages grâce au renforcement de notre politique de réseau. Et pour mieux répondre aux attentes et aux besoins de nos adhérents, nos garanties se verront optimisées et rationalisées en fonction de la pratique du marché, et ce, toujours dans leur intérêt.

Excellent été à tous !

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

## ( ÉLECTIONS 2016 ) SOYEZ ACTEUR DE VOTRE MUTUELLE

En janvier 2016 auront lieu les élections des délégués à l'Assemblée Générale de la Mutuelle.

Pour être élu, il faut remplir les conditions suivantes :

- Être adhérent de la MNPAF et à jour de ses cotisations.
- Être majeur.

Il s'agit d'un scrutin de liste. Si vous souhaitez vous présenter, vous devez constituer :

- Une liste de 60 personnes si vous relevez de l'adhésion collective et obligatoire.
- Une liste de 37 personnes pour les adhérents à titre individuel et facultatif.

Votre liste et la profession de foi, doivent être déposées, au plus tard le **2 octobre 2015** au siège de la Mutuelle :

Mutuelle Air France  
3 place de Londres  
Bâtiment Uranus – 3<sup>e</sup> étage  
95725 ROISSY CH DE GAULLE

Un mandataire de liste, en charge des relations avec la Mutuelle pendant toute la durée du processus électoral, doit être désigné.

Le Règlement électoral est disponible sur simple demande au siège de la Mutuelle 01 48 64 56 18 ou à [siege@mnpaf.fr](mailto:siege@mnpaf.fr)

*Regroupez-vous pour participer à la vie démocratique de votre mutuelle pour les 5 prochaines années en constituant une liste. •*

Liste à déposer au plus tard le 2 octobre 2015.



## DÉPASSEMENTS D'HONORAIRES DES MÉDECINS TOUJOURS EN HAUSSE



L'observatoire citoyen des restes à charge en santé mis en place par le CISS (collectif inter-associatif sur la Santé composé de 60 millions de consommateurs et de Santéclair) a présenté le 21 mai une étude sur les dépassements d'honoraires.

Il ressort qu'en 2014, les dépassements d'honoraires des médecins ont atteint 2,8 milliards d'euros soit une progression de 6,6 % en deux ans.

Cette somme se répartit pour 2,5 milliards d'euros sur les médecins spécialistes et 300 millions d'euros pour les généralistes. Les champions des dépassements restent les chirurgiens.

Cette étude semble démontrer que le Contrat d'Accès aux Soins (CAS) mis en place en décembre 2013 par le gouvernement a permis de limiter certains excès mais n'a pas enrayer l'augmentation globale du montant des dépassements des spécialistes. •

Source – AFIM du 22 mai 2015 / Santéclair

## OBTENIR UN RENDEZ-VOUS D'OPHTALMOLOGIE RAPIDEMENT

**C'est possible grâce au réseau d'ophtalmologistes partenaires.**

Les centres d'ophtalmologie partenaires fonctionnent sur un modèle d'organisation efficient. Il s'appuie sur la mutualisation et la complémentarité des compétences de chacun : secrétaire,

orthoptiste, ophtalmologiste ainsi que sur la mise à disposition d'un plateau technique ultra moderne.

Le bilan visuel consiste en une consultation d'ophtalmologie de qualité effectuée par une équipe médicale et paramédicale spécialisée et une tarification sans dépassement d'honoraire.

prenez rendez-vous sous 48 heures directement sur notre site [www.mnpaf.fr](http://www.mnpaf.fr) – rubrique Santéclair – application géo-clair. Actuellement, il existe 3 centres en région parisienne et 6 en province. •



## AIDE À LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

**La grande réforme**

Jusqu'à présent, ceux d'entre vous qui bénéficiaient de l'ACS (Aide à la Complémentaire Santé) se voyaient remettre « un chèque santé » qu'ils nous adressaient afin que le montant soit déduit des cotisations. Le gouvernement a décidé de faire un appel d'offres pour sélectionner 10 contrats spécifiques ACS. À compter de juillet 2015, la Mutuelle Air France n'est plus habilitée à traiter de l'ACS.

Étant membre du groupe MACIF, la Mutuelle Air France, n'a pas déposé en propre de réponse à l'appel d'offres. Nous avons opté pour orienter nos adhérents concernés qui le souhaitent vers le contrat ACS Couleurs Mutuelle - MACIF.

Nos adhérents restent évidemment libres de choisir un contrat parmi la liste remise par l'Assurance Maladie. •

## PORTABILITÉ DES DROITS SUITE À UNE RUPTURE DU CONTRAT DE TRAVAIL...

**...dans le cadre des contrats collectifs et obligatoires.**

Depuis le 1<sup>er</sup> juin 2014, toutes les personnes bénéficiant d'un contrat complémentaire santé à titre collectif et obligatoire et dont le contrat de travail est rompu, se sont vues appliquer la portabilité des droits frais de santé (sous réserve de justifier d'une indemnisation Pôle Emploi).

Concrètement, cela se traduit par la prolongation gratuite de la couverture complémentaire santé pendant 12 mois maximum. Pour en bénéficier, le salarié concerné doit justifier régulièrement auprès de la Mutuelle de son indemnisation Pôle Emploi.

**Depuis le 1<sup>er</sup> juin 2015, la portabilité gratuite est étendue aux garanties prévoyance (décès, invalidité, incapacité de travail). •**

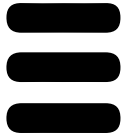
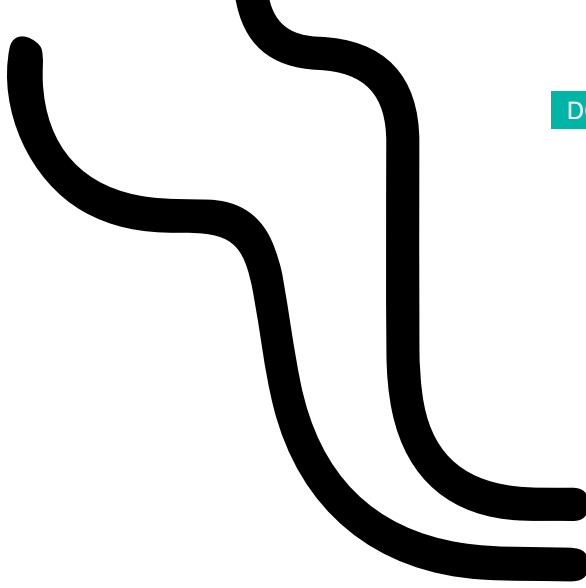


# LE TABAC : ET SI VOUS ARRÊTIEZ CET ÉTÉ ?

---

Quelle que soit la quantité de tabac consommée, il n'est jamais trop tard pour arrêter et les bénéfices interviennent presque immédiatement.

---



## Les composants chimiques de la cigarette

- **Le monoxyde de carbone** - La fumée de tabac en contient autant que celle qui émane d'un pot d'échappement de voiture.
- **Les goudrons** - À terme, ils « engluent » les poumons en collant les cils vibratiles. Ils sont hautement cancérigènes.
- **Le polonium 210** - Chacun doit être informé que le niveau de polonium 210 dans le tabac américain a triplé en 25 ans à cause des engrais chimiques ajoutés dans la culture intensive du tabac. Cette substance accélère l'apparition des cancers chez les fumeurs. L'idée reçue que les cigarettes d'aujourd'hui sont plus nocives que celles d'autrefois est vraie.
- **La nicotine** - La nicotine est considérée comme l'un des poisons les plus violents qui existent. Une quantité entre 30 et 50 mg suffit à tuer un homme ou une femme. La cigarette délivre environ 5 à 20 % de cette dose. Le calcul est simple : dès quelques paquets, c'est une injection lente que le fumeur subit. Bien que le foie élimine au fur à mesure la substance nocive, la nicotine fragilise le système cardio-vasculaire, par exemple en accélérant le pouls du cœur.

## Toutes les formes de tabac sont dangereuses

Consommé en cigarette ou sous toutes ses autres formes, le tabac provoque les mêmes effets nocifs pour la santé. Cela concerne aussi le tabac en :

- narguilé ou chicha ;
- cigarette en papier à rouler ;
- pipe ;
- cigare ;
- « Bidis » (cigarettes végétales) ;
- association avec du cannabis.



**Acétone (dissolvant)**

**Naphtalène (antimite)**

**Monoxyde**

**Cadmium\***

**Polonium (radioactif)**

**Benzopyrène\***

**Chlorure de vinyle\***

**DDT (insecticide)**

**Butane**

**Arsenic (poison violent)**

**Phénol (dissolvant)**

**Ammoniac (détergent)**

**Méthanol (carburant)**

**Pyrène\***

**Toluène (solvant)**

**Urétane (dissolvant)\***

**Nicotine (dissolvant)**

\*Substance cancérigènes

## LA COMPOSITION D'UNE CIGARETTE





## NOS SERVICES POUR VOUS AIDER À ARRÊTER

### Défi No Smoking

Une application disponible gratuitement sur notre site [www.mnpaf.fr](http://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. Relevez le défi c'est gratuit... !

### Appelez le 3935 : suivi tabacologique (code Mutuelle 5579)

Les Rendez-vous Arrêt du tabac se déroulent par téléphone avec un médecin tabacologue. Pendant deux mois, vous pouvez aborder avec lui tous les sujets que vous souhaitez : difficultés du sevrage, prise de poids, manque... Chaque entretien est complété par l'envoi d'un compte rendu et d'une documentation pratique.

Par la suite, des points réguliers sont organisés pour faire le bilan de votre situation.

Objectif : vous soutenir tout au long de votre sevrage jusqu'à votre succès.

## Des conseils pour arrêter

### Avant l'arrêt : préparer sa décision

- **Mettez-vous dans des dispositions d'esprit favorables** : prenez plaisir à préparer un changement important dans votre vie.
- **Faites le point sur vos motivations** : analysez le plus objectivement possible les avantages et les inconvénients que représente la cigarette.
- **Calculez les économies** qui seront engendrées par l'arrêt du tabac.
- **Identifiez les moments où vous avez le plus besoin de fumer et tentez de cerner pourquoi**. En effet, il faut trouver des « parades » pour éviter ces moments-là.
- **Pensez aussi aux détails du quotidien** : vider les cendriers, c'est aussi une corvée qui motive l'arrêt.
- **Évaluez votre motivation** et votre niveau de dépendance.
- **Fixez-vous une date**. Sans monter ce calendrier en « tête d'épingle » trop longtemps à l'avance, préférez une date-repère (début d'année ou de mois, anniversaire...) qui servira de jalon pour les années à venir.
- **Préparez le changement**. Pour être efficace, il est important d'associer l'arrêt du tabac avec une meilleure alimentation d'une part, et des activités physiques ou récréatives d'autre part. Imaginez un projet selon vos envies !
- **Renseignez-vous sur les substituts nicotiques** type gomme ou patch auprès de votre médecin traitant ou de votre pharmacien. Si leur coût vous semble élevé, sachez qu'il est dérisoire par rapport aux économies que vous allez réaliser.

## LE BÉNÉFICE À L'ARRÊT

Dès les premiers instants après l'arrêt du tabac, le corps réagit positivement. De mois en mois, puis d'années en années, il se renforce. Ainsi retrouvée, la santé devient durable.

### ARRÊT +20 MINUTES

La tension artérielle redevient normale, le pouls ralentit, la circulation sanguine s'améliore : vos pieds et vos mains sont déjà moins froids.

### ARRÊT +8 HEURES

La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié, l'oxygénation des cellules redevient normale.

### ARRÊT +24 HEURES

Le risque d'infarctus du myocarde commence à diminuer. Les poumons éliminent les résidus de fumée, **le corps ne contient plus de nicotine.**

### ARRÊT + 2 À 4 JOURS

Le goût et l'odorat s'améliorent car les terminaisons nerveuses repoussent. Respirer devient plus facile. Vous vous sentez déjà plus énergique.



La plupart des fumeurs parviennent à s'arrêter après quelques tentatives. L'important est donc d'essayer.



### Après l'arrêt : se donner le maximum de chance

- **Buvez un maximum d'eau.** Avoir toujours une bouteille d'eau à portée de main est une astuce très simple qui a été éprouvée par de nombreux ex-fumeurs.
- **Résistez au manque.** La sensation désagréable générée par l'absence de nicotine disparaîtra au bout de 3 à 4 semaines. Il s'agit donc d'un effet indésirable éphémère et provisoire.
- **Appliquez à la lettre le programme de substituts nicotiques que vous vous êtes fixé :** une gomme à telle heure, etc. Pour certains anciens gros fumeurs, ce cérémonial permet de mieux gérer l'absence du « geste » lié à la cigarette.
- **Lorsqu'une envie urgente de tabac apparaît, employez une « parade » :** se laver les dents fonctionne généralement bien, croquer dans un fruit aussi tout comme faire quelques respirations profondes ou sortir s'aérer quelques minutes.
- **Changez vos habitudes.** Rangez cendriers, briquets et tout ce qui rappelle le tabac. Évitez les lieux fumeurs. Préférez le contact d'amis non fumeurs.
- **Découvrez de nouveaux endroits,** de nouvelles personnes, de nouvelles activités. Bref, réalisez une véritable transformation de votre vie.
- **Gérez votre alimentation.** Pendant les mois suivant l'arrêt du tabac, le risque de prise de poids

existe lorsque l'on compense par le grignotage. Le goût retrouvé tend aussi à aiguïser un certain appétit chez les bons vivants. Pour éviter cela, soyez attentifs à la composition de votre assiette dès le début : vive les fruits, les légumes et l'eau à volonté. En cas de fringale avant un repas : préférez une gomme nicotinique plutôt que de céder au paquet de chips.

- **Évitez le stress.** La plupart des anciens fumeurs retrouvent rapidement une forme de sérénité. Pour autant, la sensation liée au manque peut aussi provoquer des sautes d'humeur. La relaxation peut apporter une aide complémentaire.
- **Faites-vous accompagner.** Par exemple, les thérapies cognitives et comportementales (TCC) ont fait leur preuve comme soutien à l'arrêt du tabac.

**Enfin, rappelez-vous que la plupart des fumeurs parviennent à s'arrêter après quelques tentatives. L'important est donc d'essayer.**

#### ARRÊT +2 SEMAINES

##### À 3 MOIS

La circulation sanguine s'améliore, le fonctionnement pulmonaire augmente jusqu'à 30 %.

#### ARRÊT +6 MOIS

La toux chronique, la congestion des sinus responsable de maux de tête, la fatigue, le souffle court sont des troubles que vous ne rencontrez plus.

#### ARRÊT +1 AN

Le risque de crise cardiaque causé par le tabac se trouve diminué de moitié.

#### ARRÊT +10 ANS

Le risque de mourir du cancer du poumon est réduit de moitié.

#### ARRÊT +15 ANS

Le risque de mourir d'une crise cardiaque est égal à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.





## L’AFFILIATION À LA SÉCURITÉ SOCIALE FRANÇAISE EST BIEN OBLIGATOIRE !

Régulièrement circulent des rumeurs selon lesquelles être affilié obligatoirement à la Sécurité Sociale française, lorsque l’on réside légalement sur le territoire, serait contraire au droit de la concurrence européenne.

C’est FAUX, selon la réglementation européenne, les États membres sont libres d’organiser comme ils l’entendent leur système de Sécurité Sociale et, notamment de fixer dans leurs législations nationales pour chacun des risques, le niveau des prestations, le mode et le niveau de financement, les modalités de fonctionnement du régime et son degré de solidarité entre les citoyens.

**Le refus de cotiser à la Sécurité Sociale expose l’employeur (comme le travailleur indépendant), à des sanctions civiles et pénales.**

La Cour européenne de Justice a d’ailleurs réaffirmé le fait que le système de Sécurité Sociale Français n’entre pas dans le champ d’application de la Directive 92/49 CCE, car l’Assurance Maladie n’exerce pas d’activité commerciale (arrêt de principe Pistre et Poucet 1993).

Le refus de cotiser à la Sécurité Sociale expose l’employeur (comme le travailleur indépendant), à des sanctions civiles et pénales. Il est considéré comme constitutif du délit de travail dissimulé, passible d’une peine d’emprisonnement de 3 ans et d’une amende de 45000 € (articles L. 8221-3 et L. 8224-1 du code du travail).

L’aide ou l’incitation à cesser de cotiser à la Sécurité Sociale est pénalement sanctionnée par 6 mois de prison et 15000 € d’amende. •

Source – [www.securite-sociale.fr](http://www.securite-sociale.fr)

## CONNAISSEZ-VOUS LE CLEISS ?

### Centre de Liaisons Européennes et Internationales de la Sécurité Sociale.

Vous partez à l'étranger pour les vacances, ou pour y vivre ? Votre enfant va suivre un cursus universitaire ou faire un stage à l'étranger ? quid de la couverture Sécurité Sociale ?

*Pour le savoir* – rendez-vous sur le site [www.cleiss.fr](http://www.cleiss.fr)

Vous y trouverez tous les accords que le régime d'Assurance Maladie Français a signés avec les autres pays. Mais aussi toutes les informations pratiques sur vos droits et vos démarches. •

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



## VIVRE SA RETRAITE À L'ÉTRANGER

Vous êtes retraité du régime général Français et vous souhaitez vous installer à l'étranger (hors CCE/EEE/et Suisse), l'Assurance Maladie a créé depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2014, un service qui vous est dédié et qui vous permet d'être affilié au régime d'Assurance Maladie Français. Vous bénéficiez ainsi de la prise en charge de vos soins lorsque vous êtes de passage en France. •

*Pour tous renseignements* – consulter le site [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr) – rubrique droits et démarches.



## ( 2016 ) LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ OBLIGATOIRE POUR TOUS LES SALARIÉS

Au 1<sup>er</sup> janvier 2016, tous les salariés du privé, quelle que soit la taille de leur entreprise se verront proposer une complémentaire santé collective et obligatoire par leur employeur. Ce dernier devra prendre en charge 50 % de la cotisation.

Selon un sondage commandé à Opinionway par la MAAF fin 2014, et portant sur 1 000 salariés et 400 chefs de TPE (entre 1 et 9 salariés), cette mesure est favorablement accueillie. 70 % des salariés et 55 % des employeurs jugent cette mesure positive (source : mutweb).

Cette disposition devrait participer à l'enrayement du processus de renoncement aux soins qui s'amplifie depuis quelques années. •

### HANDICAP EXONÉRATION DU MALUS ÉCOLOGIQUE POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2009, (loi n° 2008-1425 du 27/12/2008 de finances pour 2009 – art. 34), les personnes en situation de handicap sont exonérées de l'écotaxe (sous certaines conditions, voir art. 1011 bis du Code Général des Impôts).

L'achat ou la location d'un véhicule polluant donne lieu au paiement d'une taxe additionnelle sur la carte grise pour pollution.

**Toutefois, sont exonérées de cette taxe :**

- les véhicules immatriculés dans la catégorie « véhicules automoteurs spécialisés » ou voiture particulière carrosserie « handicap » ;
- les véhicules immatriculés pour les personnes titulaires d'une carte d'invalidité (art. L 241-3 du Code de l'Action Sociale et des Familles) ou pour les personnes dont au moins un enfant mineur ou à charge est titulaire de cette carte. •

Le Goéland – association des personnes handicapées, familles et amis de la société Air France – 91551 PARAY VIEILLE-POSTE CEDEX – 01 41 75 14 33

*Source* : [www.vosdroits.services-public.fr](http://www.vosdroits.services-public.fr)



**ZOOM**

## PAYER MOINS CHER SES LENTILLES C'EST POSSIBLE...

...avec le site

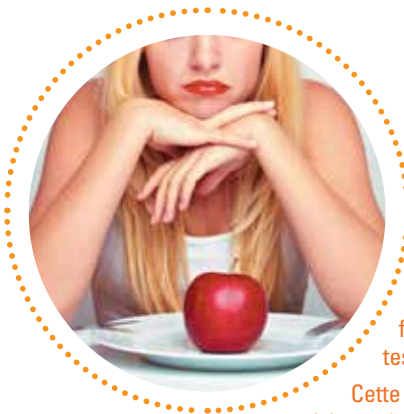
[www.lentillesmoinscheres.com](http://www.lentillesmoinscheres.com)

Payer ses lentilles de contact jusqu'à 50 % moins cher que le prix du marché, c'est possible grâce au site [www.lentillesmoinscheres.com](http://www.lentillesmoinscheres.com), partenaire de la Mutuelle.

Pour commander, il vous suffit de prendre votre boîte de lentilles en cours et de faire votre sélection sur le site en fonction des indications figurant sur la boîte.

La livraison est rapide et grâce à votre Mutuelle, les frais d'envois sont gratuits si vous saisissez le code MNP2012950.

**97 %** des personnes ayant acheté sur le site **se déclarent satisfaites** (étude réalisée à partir des 24949 avis déposés sur le site sur les 12 derniers mois). •



## VOTRE DENTISTE, VOUS L'AVEZ VU QUAND LA DERNIÈRE FOIS ?



Ce n'est pas parce que vous ne ressentez aucune douleur aux dents, qu'il faut vous dispenser de la visite de contrôle annuel.

Une visite annuelle, occasion d'un détartrage, est indispensable pour la santé de vos dents sur le long terme. Lorsque l'on va voir son dentiste à cause d'une douleur récurrente, c'est qu'il est déjà trop tard.

La présence de caries ou d'une maladie des gencives (dues à des bactéries) induit un risque d'infection plus générale. En effet, les germes se diffusant dans le sang sont susceptibles de favoriser ou d'aggraver certaines maladies, notamment le diabète ou encore les problèmes cardiovasculaires... Une bonne hygiène dentaire est fondamentale pour une bonne santé générale. •

## PARTICIPEZ À LA QUALITÉ DES RÉSEAUX SANTECLAIR

Qui mieux que le patient peut donner son appréciation sur le professionnel de santé qu'il va voir ?



À chaque fois que vous allez dans le réseau Santéclair (optique, dentaire, audioprothèse, ostéopathes/chiropracteurs), vous recevez un mail pour vous demander de donner votre appréciation sur la base de différents critères. Prendre 2 minutes pour répondre à ce mail est important, en effet, vous participez ainsi au maintien de la qualité des réseaux.

Vos réponses servent à enrichir la fiche du professionnel de santé sur notre outil de géolocalisation des partenaires du réseau ([www.mnpaf.fr](http://www.mnpaf.fr) – rubrique Santéclair) et ainsi partager votre appréciation avec les autres adhérents.

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](http://www.mnpaf.fr) •

## VOTRE POIDS FAIT YOYO ?

Et si vous vous inscriviez à notre application Nutriclair !

Difficile de garder la ligne tout au long de l'année ! Entre bonnes résolutions d'avant l'été ou du début d'année et petits et grands excès, l'aiguille de la balance fait yoyo. Plutôt que d'enchaîner les régimes parfois draconiens, pourquoi ne pas tester notre application Nutriclair ([www.mnpaf.fr](http://www.mnpaf.fr) – rubrique Santéclair).

Cette application de coaching poursuit un objectif « votre bien-être » ! Un programme fait par des professionnels de la diététique qui vous permet de mieux maîtriser votre alimentation pour la faire correspondre aux besoins énergétiques de votre corps. Cette application est gratuite.

Pour vous inscrire, munissez-vous de votre numéro de Sécurité Sociale et de votre mot de passe et rendez-vous sur notre site [www.mnpaf.fr](http://www.mnpaf.fr) – rubrique Santéclair. •

# LE CARNET DE VACCINATION EN LIGNE, UN NOUVEAU SERVICE DE LA MUTUELLE



## Le Carnet de Vaccination Électronique (CVE)

Mes Vaccins.net : un nouveau service disponible sur notre site [www.mnpaf.fr](http://www.mnpaf.fr).

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. •



## ENFANCE HANDICAPÉE

### La Mutuelle donne des aides particulières.

Votre enfant est handicapé, il est important de nous le signaler en nous adressant une copie de la reconnaissance du handicap par la MDPH.

En effet, la Mutuelle donne des aides spécifiques à destination des enfants en situation de handicap :

- **une aide aux frais de garde ou aux vacances** (centre spécialisé dans l'accueil des enfants handicapés) à hauteur de 48 € par jour quelle que soit votre garantie (pour le nombre de jours voir votre contrat);
- **une aide à la souscription d'une rente survie** (uniquement en Altitude 350 et 400).

Par ailleurs, **la limite d'âge de 26 ans d'affiliation** sur le dossier des parents **ne s'applique pas aux enfants handicapés.** •

## ANALYSE DE DEVIS DENTAIRE EN LIGNE

Votre chirurgien-dentiste vous a établi un devis pour des travaux prothétiques dentaires et vous souhaitez savoir quelle sera la participation de la Mutuelle? rendez-vous sur notre site [www.mnpaf.fr](http://www.mnpaf.fr) – rubrique santéclair – analyse de devis en ligne.

L'utilisation est facile, vous suivez les étapes et saisissez les codes « CCAM » indiqués sur votre devis.

Vous aurez en temps réel, le montant pris en charge par la Mutuelle.

L'application vous indiquera également le tarif que vous payeriez si vous alliez voir un dentiste du réseau.

Pour utiliser ce service, munissez-vous de votre numéro de Sécurité Sociale et de votre mot de passe et rendez-vous sur notre site [www.mnpaf.fr](http://www.mnpaf.fr) – rubrique Santéclair. •

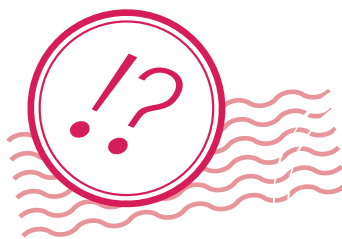


**PROTHÈSE MOBILE DE MOINS DE 9 DENTS, SUIVEZ LES RECOMMANDATIONS DE L'HAS (HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ) ET OPTEZ POUR UN APPAREIL AMOVIBLE PLAQUE BASE MÉTAL.**





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



Madame Colette T. sollicite la Mutuelle pour une aide financière dans le cadre du placement de son époux atteint d'Alzheimer, dans une maison de retraite médicalisée.

RÉPONSE

Le placement en maison de retraite relève de la dépendance. La Mutuelle n'a pas l'agrément administratif pour gérer ce risque.

Nous ne pouvons donc pas intervenir.

Nous vous conseillons de vous rapprocher de l'assistance sociale de votre mairie, pour connaître les aides qui existent.

Monsieur Pierre B. est en PDV et il bénéficie de la portabilité des droits Mutuelle. Il s'inquiète car il est en arrêt maladie depuis 5 semaines et ne peut donc plus fournir à la Mutuelle le justificatif d'indemnisation Pôle Emploi. En effet, ses droits sont suspendus pendant la durée de son arrêt maladie.

RÉPONSE

En cas d'arrêt maladie pendant la période de portabilité, le justificatif à fournir à la Mutuelle est l'attestation de versement d'indemnités journalières de l'Assurance Maladie.

Madame Catherine M. nous écrit pour son fils Nathan qui entre à l'université. Elle veut savoir s'il peut continuer, en tant qu'étudiant, à bénéficier de la mutuelle.

RÉPONSE

Oui, la Mutuelle Air France maintient l'affiliation des enfants étudiants sous le dossier de leur parent (sous réserve de la production d'un certificat de scolarité).

La loi prévoit que les étudiants doivent être inscrits pour la part Sécurité Sociale auprès d'une mutuelle étudiante. Les Mutuelles étudiantes bénéficient d'une délégation de l'Assurance Maladie pour gérer ce régime.

Par contre, il n'y a aucune obligation pour la couverture santé complémentaire.

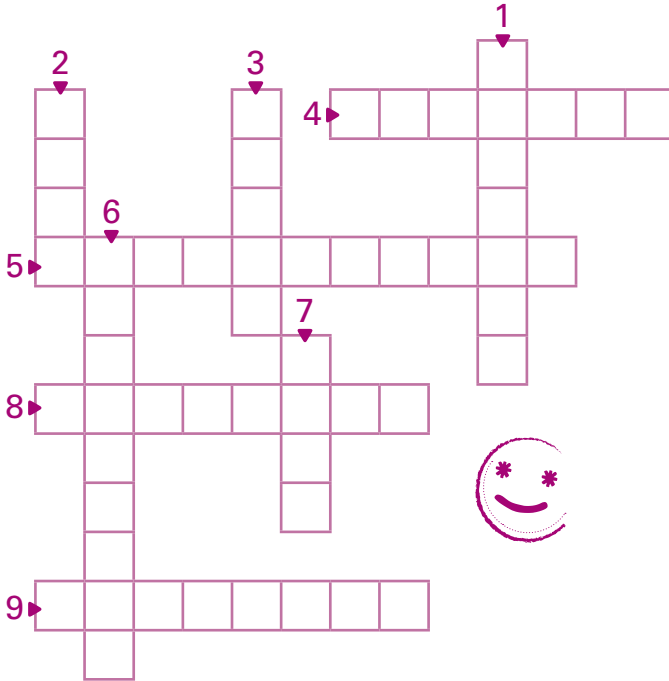
De ce fait, Nathan peut rester affilié sur votre dossier comme précédemment.



## 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

- 4▶ Groupe de symptômes qui surviennent lors d'un arrêt de prises de médicaments, drogues, alcool...  
 5▶ Professionnel de santé spécialisé dans la dépendance tabagique.  
 8▶ Substance présente naturellement dans le tabac, responsable de la dépendance physique à la cigarette.  
 9▶ Ils se forment lors de la combustion de la cigarette.

#### Verticalement

- 1▼ Petit appareil servant à produire du feu.  
 2▼ Celui des cinq sens par lequel on perçoit les saveurs.  
 3▼ Substituts nicotiniques.  
 6▼ Impossibilité de contrôler un comportement.  
 7▼ Objet servant à fumer.

**SOLUTIONS MOTS FLÉCHÉS** : LA SANTÉ À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE (ESCALES SANTÉ N°8-HIVER)

Horizontalement - 2 Connectés - 4 e.santé - 5 Automesure - 7 Automédication - 8 e-coaching

Verticalement - 1 Login - 3 Pseudonyme - 6 Capteur



## COMPOTE DE MANGUES ET POMMES, FRUITS CARAMÉLISÉS AUX ÉPICES

Par Scott Serrato (L'Atlantique)

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 20 min

Pour 4 personne(s)

#### Ingrédients

- 1 mangue • 3 pommes Reinettes  
 1 petit ananas Victoria • 1 poire •  
 1 citron vert • 1 demi-gousse de vanille  
 1 bâton de cannelle • 20 g de fructose

#### Préparation

- Pelez la mangue, les pommes, l'ananas et la poire. Prélevez le zeste du citron vert. Évidez les pommes et la poire.
- Faites cuire la mangue dénoyautée et deux pommes en morceaux pendant 15 à 20 minutes à la vapeur en ajoutant la vanille et la cannelle.
- Écrasez les fruits cuits à la fourchette et répartissez cette compote dans quatre coupelles de service.
- Déposez sur la tôle du four quatre tranches épaisses d'ananas, 4 quartiers de pomme et 4 quartiers de poire, sucrez-les de fructose et faites-les caraméliser sous le grill du four. Déposez-les harmonieusement sur les coupelles de compote en alternant les morceaux.
- Décorez avec le zeste de citron vert et servez.

\*\*\*

## Fruits et légumes : au moins 5 par jour

Il s'agit de **5 portions** de fruits et/ou de légumes : par exemple 3 portions de fruits et 2 de légumes, 4 de légumes et une de fruit... et si vous pouvez en manger plus, c'est encore mieux !  
 L'idéal est d'alterner entre fruits et légumes, d'en diversifier les variétés et de les intégrer le plus souvent possible dans vos recettes : gratins, tartes salées ou sucrées...



