

# ESCALE SANTÉ

# 14



## MUTUELLE DERNIÈRE

Réseau d'audioprothésistes du nouveau! *p. 4*

## ENVIRONNEMENT SANTÉ

Vacances à l'étranger - Avant de partir, vérifiez que vous êtes bien couvert! *p. 10*



## EN PRATIQUE

La Mutuelle couvre les enfants étudiants *p. 12*

## DÉTENTE

Aiguillettes de poulet au curry et taboulé de quinoa *p. 15*



LE MAGAZINE DE LA MUTUELLE AIR FRANCE • trimestriel • ÉTÉ 2016



Questions-  
Réponses sur  
*la vaccination*

## 04

## MUTUELLE DERNIÈRE

- Réseau d'audioprothésistes du nouveau !
- Le réseau d'audioprothésistes Santéclair en pratique quelle économie ?
- Participez à l'enquête de satisfaction 2016



## 12

## MA MUTUELLE EN PRATIQUE

- La Mutuelle couvre les enfants étudiants
- Opération des yeux au laser, ayez le réflexe du réseau Santéclair
- Adhérent à titre individuel
- Votre enfant va avoir 16 ans ?
- Médecin CAS ou non CAS

## 16

## À VENIR

- À venir



## 06

## DOSSIER SANTÉ

- Questions/ Réponses sur la vaccination

## 10

## ENVIRONNEMENT SANTÉ

- Vacances à l'étranger - Avant de partir, vérifiez que vous êtes bien couvert !
- Ariane
- Protection consulaire européenne

## 14

## LE COURRIER DES ADHÉRENTS

## 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, M. Lalouette, C. Labeyrie ///  
**Comité de lecture** : J.P. Hauben, B. Tajfel, V. Boo, C. Labeyrie, M. Lalouette, S. Trimouille, F. Brisset, A. Bardi, T. Bohn, L. Girolet, H. Marne, C. Compas, P. Richard, N. Le Poull ///  
**Crédits photos** : ©Thinkstock, ©The noun project ///  
**Conception graphique** : Luciole, Paris ///  
**Impression** : BLG-Toul /// Document non contractuel.



## Affranchissez-vous de La Poste, favorisez le mail pour vos échanges avec la Mutuelle

Le mail est un moyen sûr et rapide de communiquer avec la Mutuelle. Lorsque vous adressez un mail au centre de gestion, vous recevez un accusé de réception qui garantit la bonne réception et un traitement plus rapide de votre demande et vous économisez un timbre.

- Pour adresser vos factures et autres documents scannés\* : [servicegestion@mnpar.fr](mailto:servicegestion@mnpar.fr)

*\*Gardez les originaux pendant deux ans, ils pourront vous être demandés lors d'un contrôle.*

- Pour adresser un devis dentaire, optique, audioprothèse, dépassements d'honoraires chirurgicaux, opération des yeux au laser : [devis@santeclair.fr](mailto:devis@santeclair.fr)  
*N'oubliez pas d'indiquer votre numéro d'adhérent et votre numéro de téléphone*

### CENTRE DE GESTION MNPAP

92137 Issy Les Moulineaux Cedex  
 Tél. 01 46 381 381 - Fax 01 46 384 380  
 Mail : [servicegestion@mnpar.fr](mailto:servicegestion@mnpar.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)



( un secteur  
d'activité de plus  
en plus encadré )

## CET ÉTÉ, PRENONS DE NOUVELLES HABITUDES « SANTÉ »

Le 23 juin 2016, le Pôle Santé Prévoyance MACIF, dont nous faisons partie sera, lors du renouvellement des instances de la Mutualité Française, sollicité pour rejoindre l'équipe dirigeante : l'occasion de redéfinir le rôle et les objectifs de mutuelles comme la nôtre au sein des grands groupes qui les fédèrent. Face aux changements en cours, il en va de notre responsabilité de réécrire ensemble nos projets communs.

Après la Couverture Maladie Universelle Complémentaire (CMU-C), l'Aide à la Complémentaire Santé (ACS), la généralisation de la complémentaire santé pour les retraités est en préparation, dispositif contesté tant il risque d'amplifier encore la segmentation de la protection sociale. Votre mutuelle souhaite continuer à exercer son activité en toute responsabilité.

Dans le cadre du contrat responsable et solidaire, dont l'objectif est de contenir les dépenses de santé, force est de faire preuve d'un discernement accru si l'on veut être bien remboursé : en respectant le parcours de soins, en privilégiant les médecins ayant signé le CAS\*, en choisissant les professionnels de nos réseaux... De notre côté, nous nous engageons à proposer à nos adhérents les meilleurs prix et pratiques, dans la perspective de relations dans la durée (en témoigne par exemple la mise à jour de nos réseaux en matière d'audioprothèses, ainsi que de prothèses de la hanche et du genou).

Un dernier mot : puisqu'arrive la belle saison, celle où l'on prend davantage soin de son corps, profitons-en pour soigner aussi notre santé. En décidant de nous protéger efficacement du soleil, de mieux manger, d'arrêter de fumer, de rendre notre logement plus sain...

Heureux été à tous !

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

\* Contrat d'accès aux soins



## RÉSEAU D'AUDIOPROTHÉSISTES DU NOUVEAU !

Santéclair a renouvelé son réseau d'audioprothésistes avec pour objectif de vous offrir des équipements auditifs à prix négociés avec des engagements de qualité renforcés.

Aujourd'hui c'est 750 audioprothésistes à votre service partout en France sélectionnés sur des critères de compétences métier, de présence dans le magasin (au minimum 4 demi-journées fixes par semaine), de politique de services et d'aptitude à recevoir et à suivre dans les meilleures conditions les malentendants.

En achetant vos équipements dans le réseau, vous bénéficiez :

- du tiers-payant ;
- de la garantie panne gratuite pendant 4 ans ;
- d'une période d'essai de deux semaines ;
- de la garantie « satisfait ou échangé » d'un mois après la période d'essai ;
- d'un kit de démarrage offert ;
- de facilité de paiement de votre reste-à-charge éventuel en 3 fois sans frais. •

**-35 %**

**PAR RAPPORT AUX  
PRIX DU MARCHÉ  
SUR L'INTÉGRALITÉ  
DES GAMMES  
D'APPAREILS AUDITIFS**

**UN RESTE-À-CHARGE  
DIVISÉ PAR 2 SUR L'APPAREIL  
AUDITIF ET 0 € DE RESTE-  
À-CHARGE SUR LES PILES**

(pour un équipement standard sur la base de l'utilisation d'une pile par semaine par équipement et du remboursement du forfait par la Sécurité Sociale)

**10 %**

**DE REMISE SUR LES  
ASSISTANTS D'ÉCOUTES,  
LES PRODUITS D'ENTRETIEN,  
LES BOUCHONS  
ET LES ACCESSOIRES**

# PARTICIPEZ À L'ENQUÊTE DE SATISFACTION 2016



Au 4<sup>e</sup> trimestre 2016, la Mutuelle renouvellera l'enquête de satisfaction qu'elle avait lancée pour la première fois en novembre 2014.

**L'objectif de cette enquête** est de recueillir votre opinion sur la qualité de l'ensemble de nos services, délai de traitement et qualité de réponse, accueil téléphonique, appréciation des réseaux Santéclair, moyens d'informations à votre disposition...

Pour une raison de maîtrise des coûts, cette enquête se déroulera uniquement par internet. Pour y participer, il faut une adresse mail renseignée dans le système.

Pour rappel, en 2014, vous aviez été **12 634** à répondre à cette enquête sur 39 700 personnes sollicitées.



Si ce n'est pas le cas, et que vous souhaitez participer : rendez-vous sur votre espace adhérent pour compléter votre profil.

Pour rappel, en 2014, vous aviez été 12 634 à répondre à cette enquête sur 39 700 personnes sollicitées. Les résultats de l'enquête ont servi notamment de base de réflexion pour faire évoluer les garanties au 1<sup>er</sup> janvier 2016 :

- l'ajout d'une garantie d'assistance ;
- la prise en charge des médicaments à 15 % pour les adhérents de l'option et d'Altitude 400 ;
- le remboursement des ergothérapeutes pour enfants...

La Mutuelle s'en inspire également pour développer les services qui facilitent votre relation avec elle.

La Mutuelle souhaite que les résultats de l'enquête 2016 soit le reflet de l'opinion du plus grand nombre. •

## ZOOM



## LE RÉSEAU D'AUDIOPROTHÉSISTES SANTÉCLAIR EN PRATIQUE QUELLE ÉCONOMIE ?

La base de remboursement de l'Assurance Maladie (BRSS) d'un appareil auditif adulte est de 199,71 € soit 399,42 € pour l'équipement des deux oreilles. Le remboursement de la Sécurité Sociale est de 60 % de la BRSS soit 239,65 €.

Le prix moyen d'un appareil auditif (1 oreille équipée) est de 1 500 € pour le milieu de gamme et de 2 000 € pour le haut de gamme. Soit un reste-à-charge important après remboursement de la Sécurité Sociale. Pour le réduire, utilisez le réseau. •

*Tableau ci-contre* : exemple de réduction de prix dans et hors réseau, pour des appareils **Gamme confort (2 oreilles) Siemens Sirion2**. Calcul du reste-à-charge sur la base de la **garantie Altitude 350**.

### ÉQUIPEMENT DES DEUX OREILLES )))

	Achat hors réseau	Achat dans le réseau Santéclair
<b>Dépense</b>	3 064 €	<b>1 980 €</b>
<b>Remboursement Sécurité Sociale</b>	239,65 €	239,65 €
<b>Remboursement Mutuelle ALTITUDE 350</b>	1 397,97 €	1 397,97 €
<b>RESTE-À-CHARGE ADHÉRENT</b>	1 426,38 €	<b>342,38 €</b>

#### Nota :

Pour l'Altitude 300, le reste-à-charge sera de 1 825,80 € hors réseau et de 741,80 € dans le réseau. Pour l'Altitude 400, le reste-à-charge de 427,83 € hors réseau et de 0 € dans le réseau.





Questions - Réponses

# LA VACCINATION

---

On se vaccine pour soi-même, mais aussi pour protéger ses parents, ses enfants, ses proches, ses collègues et les autres membres de la collectivité qui ne peuvent pas être vaccinés parce que malades ou trop petits. Les personnes vaccinées contribuent à protéger les non vaccinées.

---



( Les vaccins **renforcent les protections naturelles** et aident le corps à se préparer à lutter contre les maladies. )

## La vaccination, comment ça marche ?

Lorsqu'un microbe s'introduit dans le corps, les défenses immunitaires sont stimulées et fabriquent des anticorps.

Il arrive que l'organisme ne parvienne pas à se défendre suffisamment, des complications graves peuvent alors survenir.

Lors d'une vaccination, on injecte un microbe inactif ou vivant atténué.

Le vaccin provoque la formation d'anticorps qui détruiront le microbe et sauront défendre l'organisme si le microbe actif se présente.

## Les vaccins détruisent-ils la protection naturelle contre les maladies ?

*Non* Au contraire, les vaccins renforcent les protections naturelles et aident le corps à se préparer à l'avance pour pouvoir lutter contre les maladies ciblées par les vaccins.

**1 million** c'est le nombre d'antigènes différents (c'est-à-dire tous les éléments étrangers au corps comme par exemple les virus, les parasites, mais aussi les poussières, les protéines alimentaires, etc.) auquel notre corps peut répondre en même temps.

**138** c'est le nombre d'antigènes contenus dans la totalité des vaccins du calendrier des vaccinations. C'est comme une goutte d'eau dans l'océan pour notre système immunitaire !

## Pourquoi certaines maladies ont aujourd'hui disparu ?

Au cours de l'histoire, les deux progrès qui ont le plus fait augmenter l'espérance de vie dans le monde et améliorer la santé des populations sont l'accès à l'eau potable et la vaccination.

Mais certaines maladies réapparaissent dès que la proportion de personnes vaccinées diminue.



Focus histoire...

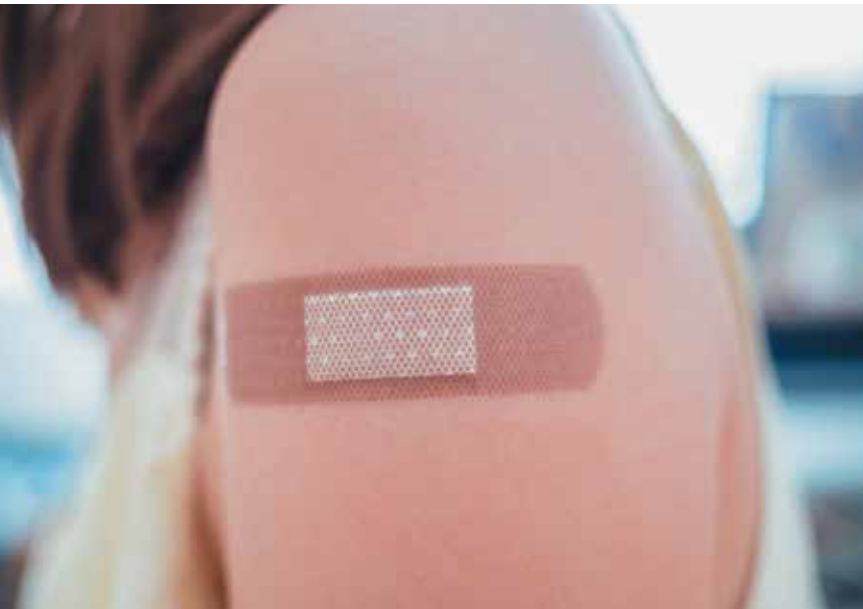
### LE PRINCIPE DE LA VACCINATION REMONTE AU XVIII<sup>E</sup> SIÈCLE

**En 1798**, le médecin anglais Edward Jenner met au point le **1<sup>er</sup> vaccin contre la variole**.

**En 1885**, Louis Pasteur réalise la **1<sup>re</sup> vaccination contre la rage**.

L'histoire est en marche : le principe de la vaccination est identifié et de plus en plus de vaccins contre des maladies graves sont créés.





**0 cas** de poliomyélite en France depuis 1997

**0 cas** de variole dans le monde depuis 1977

## Avec autant de vaccins est-ce qu'on ne sollicite pas trop le système immunitaire ?

*Non* Le système immunitaire est capable de faire face à beaucoup de stimulations. Les antigènes introduits par les vaccins représentent très peu par rapport à tous ceux contre lesquels on se défend chaque jour. Avec le vaccin, l'organisme peut lutter efficacement contre les microbes et les maladies.

Pour que ces défenses soient les plus efficaces possibles, tous les vaccins ne sont pas administrés ensemble. Certains vaccins sont associés, certains sont effectués à distance les uns des autres et/ou nécessitent des rappels. L'ensemble de ces vaccins, l'espacement et le nombre d'injections, et leur rappel sont précisés dans le « calendrier des vaccinations ». Votre médecin pourra établir un programme de vaccination adapté à votre situation personnelle. N'hésitez pas à lui en parler.

## Pourquoi certains vaccins sont-ils obligatoires ?

Certains vaccins ont été rendus obligatoires pour stopper de graves et importantes épidémies du XX<sup>e</sup> siècle. La loi oblige donc que les trois vaccins suivants soient faits :

- **Vaccins contre la diphtérie et le tétanos** dont la primovaccination et le 1<sup>er</sup> rappel avant 18 mois sont obligatoires.
- **Vaccin contre la poliomyélite** dont la primovaccination et les rappels jusqu'à 13 ans sont obligatoires.

## Qui met au point les vaccins ?

Les vaccins sont mis au point par les chercheurs universitaires, des fondations publiques ou par des laboratoires pharmaceutiques.

## La vaccination comporte-t-elle des risques ?

Les études menées sur les vaccins ne montrent pas de risque plus important de développer une maladie après avoir été vacciné. D'ailleurs, plusieurs centaines de millions de personnes sont vaccinées chaque année en France et dans le monde sans développer de maladies particulières.





Le vaccin est un médicament. Comme pour tous les médicaments, il peut y avoir des effets secondaires ou indésirables (petite fièvre, douleur au point d'injection). Ces effets éventuels sont beaucoup moins importants que ceux que peuvent causer la maladie contre laquelle protège le vaccin.

Il existe aussi des circonstances où l'on ne peut pas faire certains vaccins : c'est ce qu'on appelle les contre-indications.

Votre médecin vérifiera si vous pouvez ou non être vacciné au moment voulu.

## À quoi sert l'aluminium présent dans les vaccins ?

L'aluminium est un composant (appelé adjuvant) utilisé dans la fabrication des vaccins depuis 1926, pour améliorer leur efficacité et augmenter la réaction immunitaire.

De nombreuses recherches et études scientifiques ont été menées pour vérifier que l'aluminium était sans danger.

Aucun effet nocif n'a été établi. Des traces d'aluminium peuvent rester autour du point d'injection pendant plusieurs années après l'injection sans danger pour la santé.

## Quelles sont les autorités qui encadrent la vaccination en France ?

- Le **Ministère de la santé** élabore la politique vaccinale.
- Le **Haut Conseil de la santé publique avec le Comité technique des vaccinations** donnent des avis et des recommandations sur les vaccinations en se basant sur les connaissances scientifiques.
- L'**institut de Veille sanitaire** assure la surveillance des maladies pour lesquelles il existe des vaccins.
- L'**agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM)** contrôle la qualité des vaccins et surveille le rapport bénéfice/risque des vaccins en collectant tous les effets indésirables déclarés. Elle travaille en collaboration avec l'agence européenne des médicaments.

- La **Haute Autorité de santé** évalue le service rendu des vaccins autorisés si le laboratoire qui les produit souhaite qu'ils soient remboursés par l'assurance maladie.
- L'**institut national de prévention et d'éducation** pour la santé informe le public et les professionnels de santé sur les vaccinations.

## Pourquoi se faire vacciner contre certaines maladies qui ont presque disparu en France ?

Les maladies comme la poliomyélite, la diphtérie, etc., sont encore présentes dans de nombreux pays notamment en voie de développement.

La vaccination reste donc indispensable compte tenu du nombre important des personnes se rendant dans ces pays.

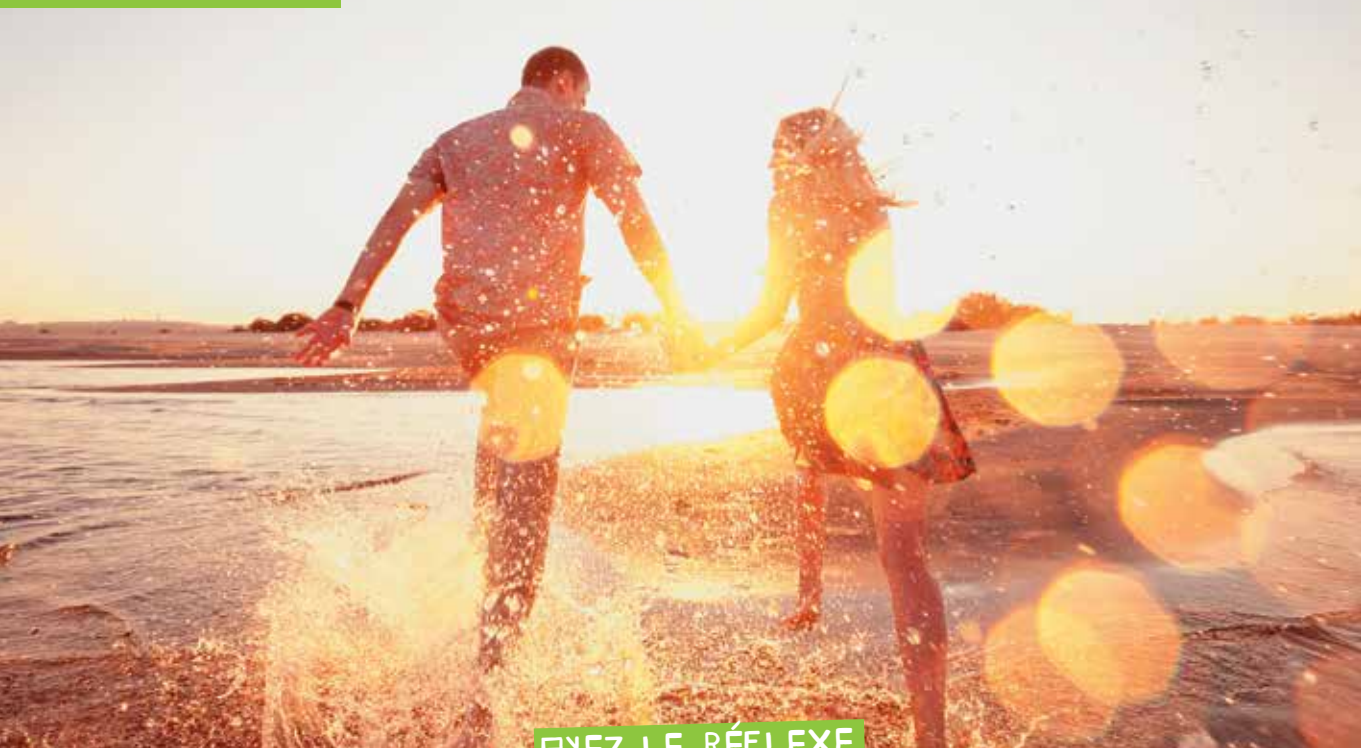
Même si contracter ces maladies reste un risque faible en France, il existe cependant : le microbe responsable pouvant être « importé ».

Il est donc important de se faire vacciner pour être protégé.

La quasi-disparition de la plupart de ces maladies, en France, s'explique par la vaccination. Leur réapparition peut avoir lieu si la population n'est pas suffisamment vaccinée, ce qui explique la recrudescence de la rougeole depuis 2008 en France.

*Enfin*, se faire vacciner permet aussi de protéger les autres, en particulier les personnes qui ne peuvent pas être vaccinées (nourrissons, personnes immunodéprimées, etc.).





PRENEZ LE RÉFLEXE

## ( VACANCES À L'ÉTRANGER ) AVANT DE PARTIR, VÉRIFIEZ QUE VOUS ÊTES BIEN COUVERT !

Culturelles, farniente, ou sportives, nous avons tous notre conception des vacances, mais surtout pas à l'esprit qu'il pourrait nous arriver quelque chose pendant ces périodes tant attendues et pourtant !

Si nous bénéficions tous d'un bon niveau de couverture assurantiel en France métropolitaine et DOM, il est important de vérifier les garanties que vous offrent vos contrats d'assurance et vos cartes bancaires à l'étranger.

À défaut, en cas de problème de santé grave, d'accident responsable, ou encore de démêlés judiciaires, la fin des vacances peut s'avérer douloureuse sur le plan financier.

### Quelques conseils

- Si vous partez en Europe, pensez à demander votre carte européenne d'Assurance Maladie, elle vous permettra d'attester de vos droits à l'assurance maladie et de bénéficier d'une prise en charge sur place de vos soins médicaux, selon la législation et les formalités en vigueur dans le pays de séjour.

- Renseignez-vous auprès de votre banque sur les garanties d'assistance liées à votre carte bancaire. Toutes les cartes Visa ou Mastercard internationales offrent ce type de garantie mais leur niveau varie en fonction de la carte que vous avez choisie.

Pour pouvoir déclencher les garanties assistance de votre carte vous devez :

- l'avoir utilisée pour régler votre voyage ;
- prendre contact avec l'assistant avant d'engager les frais (numéro au dos de votre carte).

- Contactez aussi votre assurance habitation (et votre assurance voiture), il y a souvent des garanties d'assistance associées.

La collecte de toutes ces informations vous permettra de savoir si vous avez ou non besoin de souscrire une assurance voyage spécifique. •



## BON À SAVOIR [!] PROTECTION CONSULAIRE EUROPÉENNE

Si vous vous trouvez en situation de détresse dans un pays où la France n'a pas de représentation consulaire, vous pouvez, en tant que citoyen européen, vous rendre dans n'importe quel consulat d'un pays de l'union européenne pour y demander de l'aide. •

Pour plus d'informations <http://ec.europa.eu/>

## ARIANE UN FIL DE SÉCURITÉ PROPOSÉ PAR LE MINISTÈRE DES AFFAIRES ÉTRANGÈRES

Vous partez en vacances à l'étranger, pensez à vous inscrire sur l'application « Ariane » à partir du site [www.diplomatie.gouv.fr](http://www.diplomatie.gouv.fr)

Ariane vous permet, lorsque vous effectuez un voyage ou une mission ponctuelle, de vous signaler gratuitement et facilement auprès du ministère des Affaires étrangères.

L'inscription sur le site Ariane, conçue en concertation avec la CNIL, offre toutes les garanties de sécurité et de confidentialité des données personnelles.

### Une fois vos données saisies sur Ariane :

- vous recevrez des recommandations de sécurité par courriels si la situation dans le pays le justifie ;
- vous serez contacté en cas de crise dans votre pays de destination ;
- la personne contact que vous aurez désignée pourra également être prévenue en cas de besoin. •

Source – [www.diplomatie.gouv.fr](http://www.diplomatie.gouv.fr)



## MÉDECINE DES VOYAGES

### AYEZ LE RÉFLEXE MESVACCINS.NET

À partir de notre site [www.mnpaf.fr](http://www.mnpaf.fr), la Mutuelle met à votre disposition, [mesvaccins.net](http://mesvaccins.net).

Cette application qui vous offre un carnet de vaccination en ligne, vous permet aussi d'avoir accès à des informations sur la médecine des voyages et les précautions sanitaires à prendre en compte en fonction de votre destination. •

## HANDICAP I WHEEL SHARE

### ZOOM

Une application mobile d'échange d'expérience pour les personnes en situation de handicap physique.

L'objectif d'« I wheel share » est de favoriser l'accessibilité de la ville aux personnes en situation de handicap physique. Elle permet en effet, aux utilisateurs de partager leurs expériences de vie (bonnes ou mauvaises). Handicapés moteur, mal-voyant, sourds et muets mettent en commun leurs expériences. Par exemple, cela permet de connaître les restaurants accessibles aux personnes en fauteuil roulant.

C'est aujourd'hui 500 points géolocalisés, avec des mentions telles que « ça roule » ou « bâtons dans les roues » lorsque l'endroit n'est pas accessible aux fauteuils roulants, ou encore, « bien-entendu » ou « dialogue de sourds » utilisés par les mal-entendants.

Audrey Sovignet, a eu l'idée de créer « I wheel share » en voyant les difficultés auquel son frère, devenu paraplégique suite à un accident de voiture, étaient confrontés. •

## RAPPEL

**ADHÉRENT  
À TITRE INDIVIDUEL,  
VOUS BÉNÉFICIEZ  
D'UNE ASSISTANCE  
« AIDE AUX AIDANTS »**

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2016, les adhérents à titre individuel et facultatif bénéficient d'une assistance Aide aux Aidants. Cette assistance vous offre un accompagnement personnalisé et des services dédiés. Elle se déclenche :

- **lorsque vous devenez aidant d'une personne de votre entourage** (conjoint, père-mère, ou beaux-parents, enfant de moins de 26 ans ou enfant handicapé) sous réserve d'en faire la demande dans les 30 jours qui suivent le constat médical de la perte d'autonomie ;
- **lors de l'aggravation médicalement constatée** de la perte d'autonomie de l'aidé ;
- **en cas d'accident corporel ou de maladie soudaine** et imprévisible de l'aidant.

### VOUS ÊTES CONCERNÉS ?

- **Contactez IMA** au 05 49 76 97 24
- Par ailleurs, les adhérents peuvent se créer un compte sur le site de la mutuelle dédié aux aidants, qui vous donne des conseils aux aidants sur : [mnpaf.formation-aidants.com](http://mnpaf.formation-aidants.com) en renseignant à la première connexion :
  - identifiant provisoire : **MNPAF**
  - mot de passe provisoire : **Aidants1234**

# VOTRE ENFANT VA AVOIR 16 ANS ? PENSEZ À DÉCLARER UN MÉDECIN TRAITANT



**Les enfants sont concernés par le parcours de soins et l'obligation de déclarer un médecin traitant à partir de 16 ans.**

Si votre enfant a 16 ans dans les mois qui viennent, prenez les devants et faites remplir à son médecin le formulaire de « déclaration de choix d'un médecin traitant » téléchargeable sur le site de l'Assurance Maladie [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr) afin de l'adresser à votre CPAM.

Attention, l'Assurance Maladie retient comme date de déclaration, celle où elle saisit votre déclaration et non la date d'envoi, d'où l'intérêt de s'y prendre en avance.

**Que se passe-t-il si vous ne déclarez pas de médecin pour votre enfant ?** Le taux de prise en charge de ses soins sera réduit, par exemple de 70 à 30 % de la BRSS pour une consultation généraliste (soit un remboursement de 6,90 € au lieu de 16,10 €).

#### BON À SAVOIR

Lorsque votre enfant devient affilié à un régime de sécurité sociale étudiant, il doit à nouveau faire cette déclaration à sa mutuelle étudiante.

## OPÉRATION DES YEUX AU LASER, AYEZ LE RÉFLEXE DU RÉSEAU SANTÉCLAIR



Vous souhaitez vous faire opérer des yeux pour la myopie, l'hypermétropie, l'astigmatisme ? Pour réduire votre reste-à-charge, ayez le réflexe du réseau Santéclair.

45 centres partout en France ont été sélectionnés sur les critères de volume d'activité et de modernité des équipements. Vous bénéficierez d'un tarif inférieur en moyenne de 30 % par rapport au prix du marché. Ce tarif inclut les soins post-opératoires.

**Hors réseau, le coût de ces opérations pour les deux yeux varie de 2500 à 3500 €, alors qu'il est de 1600 € dans le réseau.**

**45**   
CENTRES  
SÉLECTIONNÉS

**-30 %**   
EN MOYENNE PAR RAPPORT  
AU PRIX DU MARCHÉ





## LA MUTUELLE COUVRE LES ENFANTS ÉTUDIANTS



À la rentrée, votre enfant devient étudiant, il va être sollicité pour souscrire une mutuelle étudiante. Ce qu'il faut savoir :

- Les mutuelles étudiantes ont une délégation de gestion pour gérer le régime obligatoire (régime de sécurité sociale). Votre enfant doit donc être affilié à ce titre à une mutuelle. Par contre, rien ne l'oblige à souscrire à une mutuelle étudiante pour la partie complémentaire.
- Il peut donc rester affilié sur votre dossier à la Mutuelle qui couvre gratuitement les enfants étudiants de moins de 26 ans\* sous réserve de fournir chaque année un certificat de scolarité. Pour maintenir son affiliation, il vous suffit de déposer à la rentrée, le certificat de scolarité scanné sur votre espace adhérent ou de l'adresser au centre de gestion.

À noter que dans les contrats collectifs, l'affiliation gratuite des enfants étudiants est obligatoire à la Mutuelle Air France.

Si vous le souhaitez, vous pouvez nous communiquer le RIB de votre enfant pour que le versement de ses remboursements de santé, soit effectué sur son compte bancaire.

\*À l'exception des adhérents du barème Pluriel.

## ZOOM

### MÉDECIN CAS OU NON CAS - AYEZ LE RÉFLEXE DE DEMANDER !

L'application depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2016, par la Mutuelle, des dispositions du contrat responsable issues du décret du 19 novembre 2014, a un impact économique sur les remboursements de la Mutuelle lorsque vous consultez un médecin n'ayant pas signé le Contrat d'Accès aux Soins (CAS).

Il est donc important pour vous de vous renseigner avant la consultation, pour cela, consultez l'annuaire santé sur [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

Cette application est riche en informations sur les professionnels de santé, vous aurez accès notamment :

- à son secteur de conventionnement (secteur 1, 2 ou non conventionné) ;
- au fait qu'il soit ou non signataire du CAS ;
- s'il pratique la feuille de soins dématérialisée avec votre carte vitale ;
- s'il partage son activité libérale avec une activité hospitalière et de ce fait, ses autres lieux de consultations ;
- les tarifs pratiqués par ce professionnel pour les actes les plus courants et le montant remboursé par l'Assurance Maladie sur ces actes.

RIFPEL

### ANALYSE DE DEVIS DENTAIRE EN LIGNE

Votre dentiste vous a remis un devis pour des travaux prothétiques et vous souhaitez savoir combien la Mutuelle vous remboursera ?

Connectez-vous sur notre site [www.mnpar.fr](http://www.mnpar.fr) et accédez à l'application « analyse de devis dentaires en ligne » à la rubrique Santéclair et laissez-vous guider.

L'analyse de devis en ligne est une alternative rapide à l'envoi de votre devis à Santéclair, la réponse est instantanée.





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



**Madame Mathilde R. s'étonne du faible remboursement des dépassements d'honoraires du chirurgien pour son opération de la cataracte réalisée en mars 2016. Elle adhère pourtant à la garantie maximale soit Altitude 400.**

RÉPONSE

Le chirurgien de Madame R. n'ayant pas adhéré au contrat d'accès aux soins (CAS), le remboursement des dépassements d'honoraires est limité au maximum légal prévu par le décret du 18 novembre 2014 soit 125 % de la BRSS (Base de Remboursement de la Sécurité Sociale).

Si le chirurgien avait été CAS, le remboursement de la Mutuelle aurait été de 400 % de la BRSS.

Pour cet acte, la différence de remboursement maximum entre chirurgien CAS et non CAS est de 747,17 €

**Il est donc important de demander systématiquement au chirurgien s'il est CAS ou non.**

Vous pouvez aussi trouver cette information sur l'annuaire des professionnels de santé sur [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

Madame Zaia M. nous interpelle car la Mutuelle lui a refusé en mai, le remboursement d'une seconde paire de lunettes pour sa fille Deloula, âgée de 4 ans dont la vue est en constante évolution. Le précédent achat ayant eu lieu en janvier 2016. Cette seconde paire lui a été remboursée par l'Assurance Maladie.

RÉPONSE

Les nouvelles obligations en matière de prise en charge des lunettes médicales issues du décret du 18 novembre 2014, imposent aux Mutuelles de ne pas rembourser plus d'une paire de lunettes par année glissante pour les enfants. Cette limitation peut en effet, paraître incohérente avec la prise en charge de cet équipement par l'Assurance Maladie.

La Mutuelle Air France ne peut donc pas rembourser la seconde paire. Par contre, si le père de l'enfant a lui aussi une couverture complémentaire par son employeur, et que celle-ci couvre les enfants, il peut présenter la facture d'optique à son assureur.

**Monsieur Mathieu L. s'interroge sur les démarches qu'il doit effectuer pour la protection sociale de son fils qui va faire des études supérieures au Québec dans le cadre d'un échange universitaire.**

RÉPONSE

Il existe un protocole entre la France et le Québec qui permet aux étudiants français de bénéficier sur place du système de santé québécois.

**Avant son départ**, votre fils doit demander à sa caisse d'Assurance Maladie le formulaire SE 401-Q-106 et le faire compléter par son université en France.

Ce formulaire atteste qu'il est assuré au régime de sécurité sociale en France. Il n'a donc pas besoin d'adhérer au régime étudiant de sécurité sociale du Québec.

**À son arrivée au Québec**, il doit s'inscrire auprès de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) en présentant ce formulaire.

Il pourra ainsi avoir accès aux prestations de soins de santé de la RAMQ et bénéficier des assurances maladie.

## AIGUILLETES DE POULET AU CURRY ET TABOULÉ DE QUINOA

Par Stéphane Grillon (Le bistrot d'en face) - Pour 1 personne(s)  
Temps de préparation : 30 min - Temps de cuisson : 20 min



### Ingrédients

- 180 grammes d'aiguillettes (ou filets de poulet ou de dinde en lamelles)

### Taboulé

- 200 grammes de quinoa
- ½ poivron jaune • 2 tomates
- ½ concombre • 1 oignon
- Sel, poivre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Curry

### Préparation

- Coupez les légumes en dés, faites cuire le quinoa avec un départ à l'eau froide, pendant environ 5 minutes après ébullition ;
- Faites refroidir et quand il est froid, mélangez les légumes coupés en dés d'1 cm et l'huile d'olive ;
- Faites cuire les aiguillettes de poulet à la poêle. Vous pouvez aussi les griller au barbecue ou à la plancha, bien entendu ;
- Mélangez 2 yaourts avec une cuillère de curry et trempez les aiguillettes cuites dans le mélange.

\*\*\*  
*L'astuce du chef*

Faites le taboulé la veille, il est meilleur !

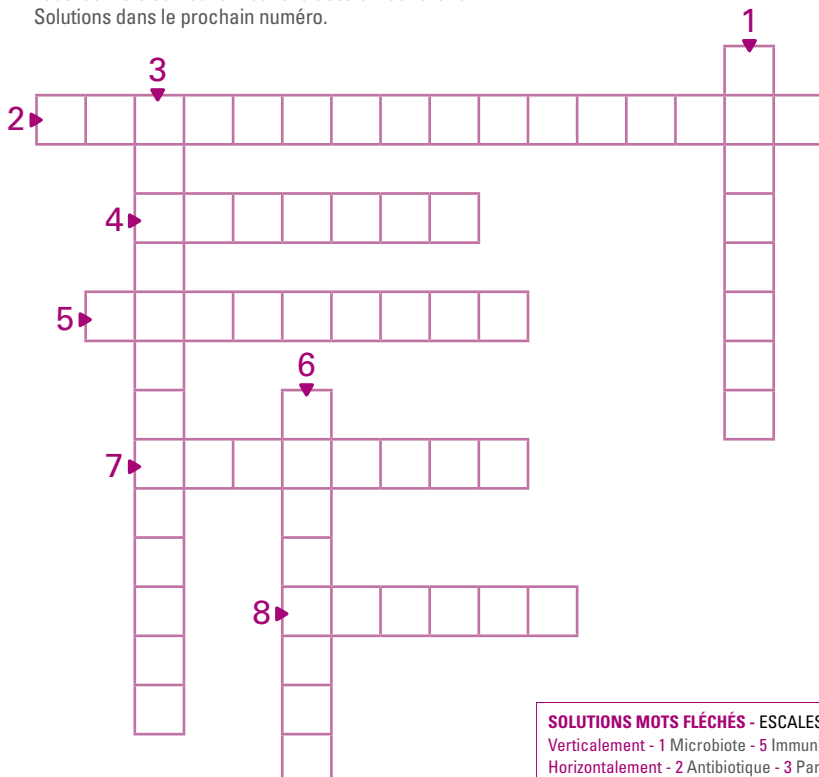
\*\*\*

## \*\*\* *Le quinoa*

Le quinoa gagne à être intégré davantage, car il contient une grande quantité de protéines de haute qualité, des acides gras polyinsaturés et de nombreux micronutriments.

## ▶ ▼ ▲ ◀ LES MOTS FLÉCHÉS - LA VACCINATION

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



### Horizontalement

- 2 ▶ Première inoculation d'un vaccin.
- 4 ▶ Organisme vivant invisible à l'oeil nu qui ne peut être observé qu'à l'aide d'un microscope.
- 5 ▶ Substance engendrée par l'organisme à la suite de l'introduction dans celui-ci d'un antigène.
- 7 ▶ Atteinte simultanée d'un grand nombre d'individu d'un pays ou d'une région par une maladie contagieuse.
- 8 ▶ Substance que l'on inocule à une personne ou un animal pour l'immuniser contre une maladie.

### Verticalement

- 1 ▼ Maladie infectieuse contagieuse, due à un virus, se caractérisant par une éruption de taches rouges sur la peau.
- 3 ▼ Qui n'a pas de réaction immunitaire.
- 6 ▼ Produit que l'on ajoute à un autre pour en améliorer son efficacité.

### SOLUTIONS MOTS FLÉCHÉS - ESCALES SANTÉ N° 13 - PRINTEMPS - BACTÉRIE

Verticalement - 1 Microbiote - 5 Immunité - 6 Cerveau

Horizontalement - 2 Antibiotique - 3 Parasite - 4 Bactéries - 7 Intestin - 8 Probiotique

