

ESCALE SANTÉ 26



MUTUELLE DERNIÈRE

Fraude - Nouveautés
My Santéclair - Démarchage **p. 4**

ENVIRONNEMENT SANTÉ

Souriez, c'est 100 % santé !
3 nouveaux examens après 6 ans
Voyager en Europe **p. 10**



EN PRATIQUE

Parcours santé optique -
Santéclair et 100 % santé **p. 12**

DÉTENTE

Papillote de cabillaud
au saumon fumé et purée
de céleri **p. 15**



LE MAGAZINE DE LA MUTUELLE AIR FRANCE • trimestriel • ÉTÉ 2019

PROFITER DU SOLEIL en toute sérénité !



04

MUTUELLE DERNIÈRE

- Fraude
- Nouveautés *My Santéclair*
- Démarchage



12

MA MUTUELLE EN PRATIQUE

- Parcours santé optique
- IMA assistance
- Santéclair et 100 % santé
- Prix moyens constatés optique / dentaire

16

LA BD PAR SOULCIE



06

DOSSIER

- Profiter du soleil en toute sérénité !

10

ENVIRONNEMENT SANTÉ

- Souriez, c'est 100 % santé !
- Voyager en Europe
- 3 nouveaux examens après 6 ans

14

LE COURRIER DES ADHÉRENTS

15

DÉTENTE

- Recette
- Mots fléchés



Directeur de la publication : Thierry Bohn ///
Directeur de la rédaction : Jean-Marc Fauvel ///
Rédacteur en chef : Anaïs Lemesle ///
Comité de rédaction : Th. Bohn, L. Cassaboïs, C. Labeyrie, M. Lalouette, A. Lemesle ///
Comité de lecture : B. Tajfel, V. Boo, C. Labeyrie, M. Lalouette, F. Brisset, A. Bardi, T. Bohn, L. Girolet, S. Denis, P. Richard, A. Lemesle, L. Cassaboïs, N. Allouch, C. Compas ///
Crédits photos : © iStock / Getty Images, © The noun project ///
Conception graphique : Luciole, Paris ///
Impression : BLG-Toul /// Document non contractuel.



Suivez-nous ! L'information au quotidien

 Mutuelle Air France

 @MNPFAF

 Mutuelle Air France

 YouTube Mutuelle Air France

CENTRE DE GESTION MNPFAF

28039 Chartres Cedex
 Tél. 01 46 381 381 - Fax 01 46 384 380
 Mail : servicegestion@mnppaf.fr
 Du lundi au vendredi de 8h30 à 18h



7, mail Pablo Picasso
 CS 74606 - 44046 Nantes Cedex 1
 Tél. 01 46 08 97 94
 Mail : devis@santeclair.fr
 Du lundi au samedi de 9h
 à 19h30 (17h le samedi)



MOINS DE RESTE À CHARGE : C'EST DÉJÀ POSSIBLE !

Dans un contexte où le pouvoir d'achat est un sujet de préoccupation majeur, réduire son reste à charge (RAC) Santé est devenu une priorité pour beaucoup de nos concitoyens et pour le gouvernement. La réforme « 100 % santé » (ou « reste à charge Zéro ») se met progressivement en place sur une période de 2 ans entre janvier 2019 et janvier 2021 où elle sera pleinement opérationnelle. Elle concernera les dépenses d'optique, de dentaire et d'audiologie qui sont les postes où les restes à charge sont les plus importants (les ménages financent en moyenne 23 % et 22,2 % de leurs dépenses optique et dentaire selon la dernière étude de la DRESS).

Mais sans attendre la réforme gouvernementale, adopter certains comportements et utiliser les services et options proposés par votre Mutuelle vous permet d'ores et déjà d'optimiser vos dépenses de santé.

Alors comment réduire son reste à charge (RAC) sans coût supplémentaire ? Tout d'abord en appliquant certaines règles de base : respecter le parcours de soins en passant systématiquement par son médecin traitant, préférer les génériques en pharmacie qui permettent de garantir le tiers-payant, favoriser les médecins du secteur 1 (principalement généralistes sans dépassement d'honoraires) et OPTAM (spécialistes s'engageant à la modération tarifaire) que vous retrouverez sur le site de l'assurance maladie www.ameli.fr... et pour les professionnels de santé avec dépassements d'honoraires n'oubliez pas qu'il vous est toujours possible de négocier leurs tarifs...

Mais votre Mutuelle a aussi mis en place des services et des options vous permettant de maîtriser vos frais de santé : le réseau de soins SANTECLAIR vous donne accès en optique à des prix moyens inférieurs sur les verres et montures, ou en dentaire à un réseau de chirurgiens-dentistes et d'implantologues aux tarifs déjà inférieurs ou égaux au prix limite de vente mis en place par la réforme 100 % santé. Par ailleurs tous vos devis et calculs de RAC sont analysables avant décision sur le portail SANTECLAIR : dentaire, optique, audioprothèses, devis hospitaliers. Et pour rappel notre service de télémedecine MEDECINDIRECT vous permet de consulter 24/24 et 7/7 des médecins de toutes les spécialités confondues sans aucun coût pour vous, la MNPAF prenant à sa charge 100 % des frais pour tous ses adhérents.

Enfin, pour ceux d'entre vous qui souhaitent s'assurer pour réduire ou supprimer leurs restes à charge, nous proposons des options individuelles facultatives, et notamment notre dernière garantie PASS SANTÉ pour une meilleure couverture de vos frais d'hospitalisation et/ou dépassements d'honoraires.

Le gouvernement a demandé aux mutuelles d'appliquer les garanties du 100 % Santé sans augmentation de leurs cotisations. En ce qui concerne la MNPAF, nos bons résultats et nos faibles coûts de gestion devraient nous permettre de tenir cet engagement vis-à-vis de tous les assurés individuels qui nous ont choisis et nous font confiance.

Thierry Bohn
Président de la Mutuelle Air France



Fraude

À LA MUTUELLE

La fraude c'est l'affaire de tous, à chaque fois qu'un adhérent et/ou professionnels de santé fraude il porte atteinte à l'ensemble de la communauté des adhérents.

Les actes frauduleux ont un impact sur les cotisations de tous. Les remboursements santé effectués par la Mutuelle sont directement financés par les cotisations perçues.

La Mutuelle renforce son dispositif et ses moyens anti-fraude : analyse des données grâce à de nouveaux outils performants, recours à des conseillers spécialisés dans la lutte contre la fraude, et à un personnel dédié. Ces actions permettent de détecter davantage de comportements et/ou de pratiques suspectes de consommation médicale : faux documents, surfacturation, surconsommation...

En cas de suspicion, la Mutuelle se réserve le droit de faire contrôler la réalité des actes par un expert de son choix.

Soucieuse de défendre notre modèle de mutualisation, pour chaque fraude détectée, la Mutuelle dépose une plainte auprès du Procureur de la République, qu'il s'agisse d'une fraude d'un professionnel de santé ou d'une fraude orchestrée par un ou plusieurs adhérents. **Nous effectuons des contrôles réguliers et nous pratiquons une tolérance zéro.**

Les conséquences encourues par les fraudeurs sont les suivantes :

- 3 à 5 ans d'emprisonnement et 45 000 à 375 000 € d'amende (art. 313-1 et 441-1 du Code Pénal);
- toute condamnation pénale faisant l'objet d'une **inscription sur le casier judiciaire peut avoir des conséquences importantes sur la pérennisation de l'emploi occupé dans le secteur de l'aérien.**

Les contrôles mis en place par la Mutuelle ont permis d'identifier plusieurs types de fraudes :

- fausses factures;
- faux décomptes Sécurité Sociale;
- fausses prescriptions, suite au vol d'un ordonnance;
- professionnels de santé complaisants et/ou poussant à la consommation. •

Le Cabinet de Francis Pudlowski accompagne la Mutuelle dans sa démarche de lutte contre la fraude.



Nouveautés

SANTÉCLAIR VOUS ACCOMPAGNE...

My Santéclair évolue et vous accompagne toujours plus loin dans votre parcours santé. Depuis le mois de mai, **3 nouveaux services ont fait leur apparition** sur le portail de votre réseau de soins :



Un service
d'infirmières
à domicile



Des fiches
pratiques
"hospitalisation"



Un chatbot
"Elsy"

UN SERVICE D'INFIRMIÈRES À DOMICILE

En partenariat avec la plateforme Médicalib, ce service propose de déposer une demande de **mise en relation en 3 min** et d'être recontacté dans l'heure (entre 8h et 20h) par une infirmière pour une prise en charge de soins à domicile. **Il est possible de planifier un rendez-vous dans la journée même le dimanche.** Le service prend en charge la majorité des soins (pansements, vaccins, toilette...). En revanche si le service n'est pas encore déployé dans votre ville vous pouvez accéder à un annuaire d'infirmières en vous géolocalisant.

DES FICHES PRATIQUES "HOSPITALISATION"

Dans le but de vous préparer le plus sereinement à une hospitalisation avec des **conseils** avant un séjour à l'hôpital (choix de l'établissement, conseils hygiène...), avoir les **bons réflexes** lors de l'hospitalisation (formalités, coût...) et préparer sa sortie (activité physique, soins de suite...).

UN CHATBOT "ELSY"

Le chatbot sera désormais votre repère santé sur le portail *My Santéclair*, besoin d'aide à la navigation, être accompagné pour vos besoins de santé, **"Elsy" saura vous répondre et vous orienter.** •

Pour accéder au service connectez-vous depuis votre espace adhérent et cliquez sur le logo Santéclair.

STOP AU DÉMARCHAGE

Après plusieurs signalements de démarchage en notre nom nous tenons à vous **informer que la Mutuelle ne procède à aucun démarchage commercial.**

Des courtiers ou des assurances usurpent le nom de la Mutuelle Air France pour entrer en contact avec vous, et vous propose de réduire vos cotisations ou d'analyser vos prestations. Ces démarchages concernent très souvent nos adhérents à la retraite.

En cas de doute, ne donnez jamais d'informations personnelles et surtout pas vos coordonnées bancaires. Si la personne qui vous contacte a abusé de votre faiblesse pour vous soutirer des informations, vous pouvez déposer plainte au commissariat. L'abus de faiblesse est judiciairement punissable.

Contactez le service gestion si vous avez une question :
01 46 381 381 ou par e-mail au servicegestion@mnaf.fr •





PROFITER DU SOLEIL EN TOUTE SÉRÉNITÉ !

Rien ne vaut un rayon de soleil pour retrouver le sourire. C'est un fait établi, le soleil joue un rôle positif sur notre moral et sur notre santé. Source de bien-être, le soleil peut être dangereux si l'on s'expose trop.

Quelques minutes par jour d'exposition des bras et du visage suffisent.

LE SOLEIL UN ALLIÉ POUR NOTRE BIEN-ÊTRE...



Synthèse de la vitamine D

Le rayonnement ultraviolet est utile à la synthèse de la vitamine D qui permet notamment à l'organisme de fixer le calcium sur les os.

L'amélioration du moral

Le soleil peut être bénéfique à notre moral mais ce n'est pas l'exposition de la peau aux UV qui en est responsable ! C'est la lumière visible reçue par nos yeux qui permet dans certains cas de lutter contre la dépression saisonnière.

POUR RESSENTIR LES EFFETS DU SOLEIL...

Quelques minutes par jour d'exposition des bras et du visage par exemple, suffisent !

... À CONDITION DE NE PAS EN ABUSER !

Le coup de soleil

Selon la gravité, la peau présente une couleur du rose pâle à rouge vif. Dans les cas les plus graves, des cloques peuvent apparaître. Hormis hydrater sa peau il n'y a pas de réel traitement. Consulter en cas de complication.

L'insolation

Ces symptômes sont progressifs : sensation de chaleur au visage, maux de tête, nausée...

La conduite à tenir : Agir vite ! S'allonger dans un endroit frais, se rafraîchir et se réhydrater.

Le vieillissement prématuré de la peau

Une fréquente exposition au soleil accélère l'apparition de rides et de taches pigmentées sur la peau.



Les cancers de la peau

Le plus fréquent : le carcinome.

C'est un cancer qui atteint les cellules de l'épiderme.

Le plus grave : Le mélanome

Plus redoutable, le mélanome atteint les cellules pigmentaires de la peau. Ce type de cancer est favorisé par les coups de soleil reçus dans l'enfance et par les expositions intensives ou imprudentes.





(Lorsque le mélanome est détecté tôt, il peut être la plupart du temps guéri.)

LE DÉPISTAGE

Le mélanome est le cancer de la peau le plus grave mais lorsqu'il est détecté tôt, il peut être la plupart du temps guéri.

Agir rapidement est donc vital.

Pour cela il est recommandé :

- de surveiller régulièrement votre peau en particulier si votre niveau de risque est plus élevé (antécédents familiaux, peau claire, nombreux grains de beauté) ;
- d'être vigilant à tout changement d'aspect de vos grains de beauté ;
- de faire un dépistage par un dermatologue tous les ans.

Pour plus d'information consultez nos vidéos sur notre chaîne youtube : Mutuelle Air France

MÉDECINDIRECT

Une inquiétude sur un grain de beauté ?

Faites analyser votre grain de beauté par un dermatologue de MédecinDirect simplement en envoyant une photo !

RDV sur votre espace adhérent pour vous inscrire.



4 RÈGLES DE PROTECTION



1 ÉVITER DE S'EXPOSER

entre 12h et 16h et rechercher l'ombre.

Plus le soleil est haut plus les UV sont intenses et nocifs.



3 SE COUVRIR

est la meilleure des protections.

Chapeau, lunettes, t-shirt offrent davantage de protection.



2 PROTÉGER

systématiquement les enfants et les adolescents.

Leur peau et leurs yeux sont particulièrement sensibles. Les bébés ne doivent jamais être exposés.



4 RENOUELER

régulièrement l'application de votre crème solaire.

Il faut appliquer de la crème solaire sur les parties non couvertes toutes les 2h et après chaque baignade.



Le saviez-vous?

Retrouvez-nous conseils en vidéos sur
notre chaîne Youtube : [Mutuelle Air France](#)



IDÉES REÇUES SUR LE SOLEIL

Les UV artificiels préparent la peau au soleil !

C'est faux !

Les UV artificiels sont fortement déconseillés, ils augmentent le risque de cancer et accélèrent le vieillissement de la peau. En France les cabines UV sont interdites aux mineurs.

Tout le monde peut bronzer !

C'est faux !

Certaines personnes fabriquent peu de mélanine (peau claire, cheveux roux...). Il ne leur sert donc à rien de s'exposer même longtemps. **Au contraire ils ne réussiront qu'à obtenir des coups de soleil et à risquer plus tard un cancer de la peau.**

Les UV provoquent une sensation de chaleur !

C'est faux !

Les UV sont invisibles et ne chauffent pas. En montagne la température est basse alors que l'index UV peut être très haut.

2^e ÉTAPE

SOURIEZ, C'EST « 100 % santé »

Depuis le 1^{er} avril, c'est au tour du secteur dentaire d'adopter de nouvelles mesures pour améliorer l'accès aux soins bucco-dentaire.

Les bases de remboursement de la Sécurité Sociale ont augmenté pour plusieurs actes de soins et de prothèses : l'extraction de dent de lait (BRSS* passe de 16,72 € à 25 €), la reconstitution de la forme de la dent (Inlay Onlay, la BRSS passe de 40,97 € à 100 €) mais certains actes ont vu leur BRSS diminuer pour s'ajuster au prix réel des soins par exemple l'Inlay core sous couronne passe de 122,55 € à 90 €. **La couronne transitoire est maintenant prise en charge avec une BRSS à 10 €.**

L'Assurance maladie a aussi mis en place des prix limites de vente pour certaines prothèses (couronnes, Inlay core, bridge...). Depuis le 1^{er} avril l'assuré est en droit de réclamer à son chirurgien-dentiste un devis 100 % santé.

La réforme évoluera jusqu'en janvier 2021, afin de proposer :

- **un panier de soins reste-à-charge zéro financé par l'Assurance maladie et la complémentaire santé.** Le panier permettra de couvrir certaines prothèses fixes ou mobiles avec des matériaux dont l'esthétique sera adapté à la localisation de la dent à traiter (dent visible ou non-visible);
- un panier aux tarifs maîtrisés, qui comprend des soins aux tarifs encadrés pour un reste-à-charge modéré;
- un panier aux tarifs libres : permettant aux praticiens et aux patients de choisir librement le soin et le matériau, pour répondre à des exigences particulières, sans plafond de tarif. •

*BRSS : base de remboursement Sécurité Sociale

À savoir !

LE PROGRAMME M'T DENTS

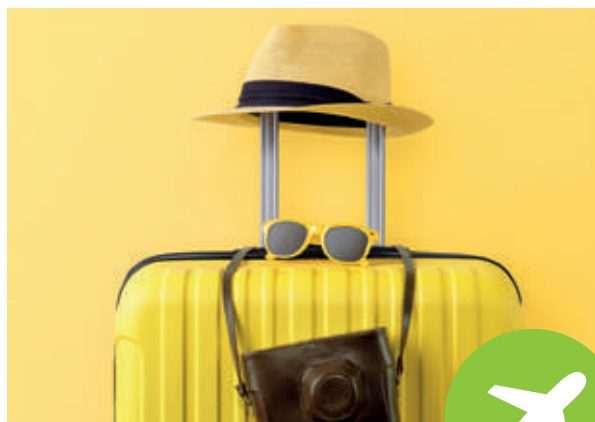
Initialement conçu pour les enfants de 6 à 18 ans, le programme de prévention est accessible aux enfants dès 3 ans. Ils pourront bénéficier d'un examen pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.



UN VOYAGE EN EUROPE ?

N'oubliez pas de commander votre carte européenne d'Assurance Maladie ! Elle permet de bénéficier d'une prise en charge des soins médicaux lors d'un séjour dans un pays européen.

Pour commander votre carte rendez-vous sur **votre compte ameli.fr**, ou sur **l'application**. Vous recevrez votre carte par courrier postal ou elle s'affichera sur votre compte ameli. •



VOYAGE À L'ÉTRANGER (HORS EUROPE)

Seuls les soins médicaux urgents et imprévus pourront éventuellement être pris en charge par l'Assurance Maladie à votre retour en France.

Pour connaître les conditions d'hygiène et de sécurité consultez le site du gouvernement diplomatie.gouv.fr •



20 CONSULTATIONS DE SUIVI DE L'ENFANT PRISES EN CHARGE

PAR L'ASSURANCE MALADIE

À 100 %

3 NOUVEAUX EXAMENS APRÈS 6 ANS

Depuis le 1^{er} mars 2019, l'Assurance Maladie a renforcé le suivi médical chez les jeunes. Désormais c'est 20 examens de suivi qui s'échelonnent de la naissance jusqu'à 16 ans.

Les nouvelles consultations concernent les enfants de plus de 6 ans et les adolescents : entre 8 et 9 ans, entre 11 et 13 ans et entre 15 et 16 ans.

À l'adolescence la surveillance santé est moins régulière, c'est pourtant l'âge où de nouveaux enjeux de santé apparaissent. Le but est d'inciter les jeunes à prendre soin d'eux et de développer les liens entre les jeunes, leur médecin et leurs parents.

Les 20 consultations de suivi de l'enfant sont prises en charge par l'Assurance Maladie à 100 % en tiers-payant dans la limite des tarifs opposables (sans dépassement d'honoraires). •



IMA ASSISTANCE SANTÉ, LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon votre contrat, l'assistance santé IMA est ou non incluse. La plupart d'entre vous ont accès à l'assistance santé hospitalisation et immobilisation.

Mais saviez-vous que l'assistance, va au-delà de la garantie aide à domicile lors d'une hospitalisation (+ de 2 jours) ou d'une immobilisation à domicile (+ de 5 jours) ?

IMA met à votre disposition d'autres solutions d'assistance dont vous pouvez bénéficier sans fait générateur :

- l'assistance sociale : 5 entretiens téléphoniques par foyer sur 12 mois avec un travailleur social (accompagnement dans la recherche de financement, accompagnement suite au décès d'un proche...);
- l'assistance juridique : service téléphonique d'information juridique pour apporter des réponses en matière de droit français;
- le soutien psychologique : jusqu'à 5 entretiens téléphoniques avec un psychologue et si nécessaire 3 entretiens face à face.

Pour plus d'informations, contactez IMA au 05 49 76 97 24, en indiquant votre nom, prénom et numéro d'adhérent. •

PARCOURS SANTÉ "OPTIQUE" AVEC SANTÉCLAIR



- 1 Obtenez un rendez-vous ophtalmologue en moins de deux semaines dans un centre Point Vision, depuis le portail *My Santéclair*.
- 2 **Muni de votre ordonnance lunettes et/ou lentilles, de votre carte Vitale et de votre carte tiers-payant, rendez-vous chez un opticien du réseau.**
En magasin, indiquez que vous bénéficiez des avantages Santéclair :
 - jusqu'à -40 %* sur les verres de 3 marques : Essilor, Carl Zeiss Vision ou Seiko Optical;
 - -15 % sur la monture et les produits du magasin, sans oublier l'offreclair (gamme économique);
 - tarifs négociés sur les lentilles;
 - garantie casse Santéclair sans franchise valable 2 ans;
 - garantie "satisfait ou échangé" valable 3 mois;
 - engagement sur la 2^e paire à prix négociés.
- 3 Ou achetez en ligne ! Profitez de la livraison gratuite sur les sites partenaires.

Trouvez votre professionnel le plus proche sur le portail *My Santéclair* depuis votre espace adhérent. •

*par rapport au prix moyen du marché



PRIX MOYENS CONSTATÉS SUR L'ENSEMBLE DU TERRITOIRE

La Mutuelle Air France met à votre disposition un réseau de soins via son partenaire Santéclair, dans le but de réduire votre reste-à-charge et de vous accompagner dans votre parcours de soin.

Ci-contre une étude des frais constatés sur les soins les plus courants (réseau et hors-réseau confondus). Les coûts varient du simple au double pour un même acte.

Payez le prix juste en faisant analyser vos devis par les experts Santéclair, ils sauront vous orienter vers un professionnel de santé aux tarifs négociés ou vous aider dans la négociation avec votre praticien.

Le service d'analyse de devis traite : l'optique, le dentaire, l'audioprothèse, les honoraires chirurgicaux, anesthésiste et obstétricien.

RDV sur My Santéclair depuis votre espace adhérent (réponse sous 72h).

100 % SANTÉ DENTAIRE ET SANTÉCLAIR

Les chirurgiens-dentistes du réseau Santéclair pratiquent déjà des prix inférieurs ou égaux au prix limite de vente fixé par la réforme 100 % santé, mise en place depuis le 1^{er} avril.

Dans le cadre de la réforme, les devis deviennent de plus en plus complexes et sont difficilement lisibles. Concernant la qualité des matériaux, la loi impose des critères pour les prestations concernées par la réforme mais aucun contrôle n'est prévu à ce jour. Les professionnels de santé sont libres de choisir leurs fournisseurs.

Santéclair est là pour vous accompagner et vous aider à faire les bons choix.

Les conseillers Santéclair analysent vos devis pour s'assurer de la justesse des tarifs proposés par rapport à ceux pratiqués

habituellement dans votre région. Ils vérifient également que les prix limites de ventes sont respectés. Vous bénéficiez ainsi de conseils, d'informations pédagogiques sur la réforme et de solutions alternatives pour réduire votre reste à charge.

Vous pouvez également utiliser l'application d'analyse de devis dentaire en ligne accessible depuis *My Santéclair* avec la même valeur ajoutée.

Et avec **les chirurgiens-dentistes recommandés Santéclair, vous bénéficiez de tarifs négociés et d'avantages également sur les prestations à prix libres**

comme par exemple l'implantologie (tarifs jusqu'à 40 % moins chers par rapport aux prix moyens du marché) les prothèses dentaires et l'orthodontie (15 à 20 % moins chers par rapport aux prix moyens du marché).



SANTÉCLAIR EST LÀ

POUR VOUS ACCOMPAGNER ET VOUS AIDER À FAIRE

LES BONS CHOIX

SOINS



	10 % des adhérents ont payés moins de	Prix médian*	10 % des adhérents ont payés plus de
Dentaire			
Prothèse fixe céramo-métallique (couronne)	480 €	565 €	700 €
Orthodontie acceptée (6 mois)	600 €	790 €	984 €
Optique			
Monture	99 €	149,90 €	229 €
Verres simples adulte (x2)	108 €	172 €	360 €
Verres complexes adulte (x2)	194 €	398 €	617 €

* le prix médian est celui qui indique que la moitié des transactions ont eu cours à un prix inférieur et l'autre moitié à un prix supérieur.

Source - Étude Mutuelle Air France 2018



Une question?

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

**Charlène nous écrit
pour savoir comment
transmettre sa
facture d'ostéopathe
et recevoir son
remboursement.**

RÉPONSE

Selon vos garanties, certains actes de médecines douces sont pris en charge. Pour envoyer vos factures à la Mutuelle, le moyen le plus sûr est le dépôt de votre document sur votre espace adhérent :

Connectez-vous à votre espace depuis le site mnpaf.fr. Puis rendez-vous dans la rubrique "Mes justificatifs", remplissez le formulaire et téléchargez votre document. Les photos sont acceptées. Vous pouvez accéder à ce service depuis votre mobile, ordinateur ou tablette.

Vous pouvez également contacter le Service de gestion par e-mail (servicegestion@mnpaf.fr) ou par courrier à Centre de gestion MNPaf 28039 Chartres cedex. N'oubliez pas de préciser votre numéro d'adhérent, le bénéficiaire et votre demande dans l'objet (remboursement, cotisations, adhésion...).

Estelle souhaite équiper sa salle de bain pour son fils de 6 ans handicapé moteur. Elle nous demande si la Mutuelle peut l'aider financièrement dans sa démarche.

RÉPONSE

La Mutuelle a mis en place un Fonds social qui permet :

- d'apporter une aide aux adhérents en situation financière difficile pour leur permettre de faire face à un problème de santé ou de handicap.
- d'éviter une démutualisation en prenant éventuellement en charge une partie de la cotisation pendant 12 mois maximum.

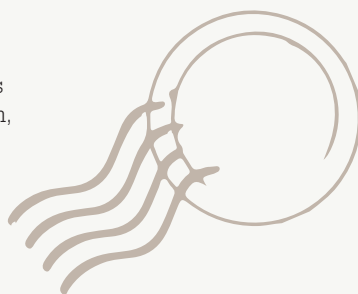
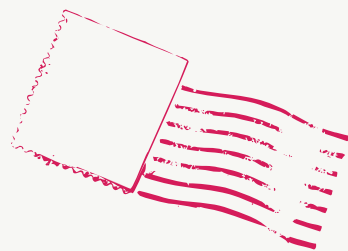
La commission a lieu tous les trimestres, les dossiers doivent être communiqués au plus tard 10 jours avant la réunion. Les dates des commissions et les dossiers sont disponibles en téléchargement sur www.mnpaf.fr rubrique "notre action sociale". Seuls les dossiers complets sont étudiés en commission, un courrier vous fera part de la décision.

Michel nous demande pourquoi la Mutuelle a refusé de lui rembourser sa facture d'acupuncture.

RÉPONSE

La Mutuelle a opposé un refus car l'acupuncteur n'était pas un médecin.

En effet, en France seuls les médecins sont autorisés à pratiquer l'acupuncture. La Mutuelle respecte la loi et ne peut donc pas rembourser un acte qui est, au regard de la loi, considéré comme un exercice illégal de la médecine.



PAPILLOTE DE CABILLAUD AU SAUMON FUMÉ ET PURÉE DE CÉLERI

Par Laurence Benedetti • Pour 2 personnes

Temps de préparation : 5 min - Temps de cuisson : 20 min

Source : www.ma-cuisine-ma-sante.fr

Ingrédients

- 2 dos de cabillaud sans peau
- 2 tranches de saumon fumé Norvège
- 300 g de purée de céleri
- 4 galets de sauce beurre blanc au Noilly-Prat
- 2 cuillères à café d'aneth

Préparation

- Préchauffez votre four à 180 °C (th.6).
- Étalez 2 feuilles de papier cuisson humidifiées sur un plan de travail.
- Sur chaque feuille, répartissez la purée de céleri, déposez par-dessus un dos de cabillaud préalablement enveloppé d'une tranche de saumon fumé. Ajoutez 2 galets de sauce par-dessus, saupoudrez d'aneth et refermez les papillotes. Déposez-les dans un plat et enfournez 20 min.



La recette

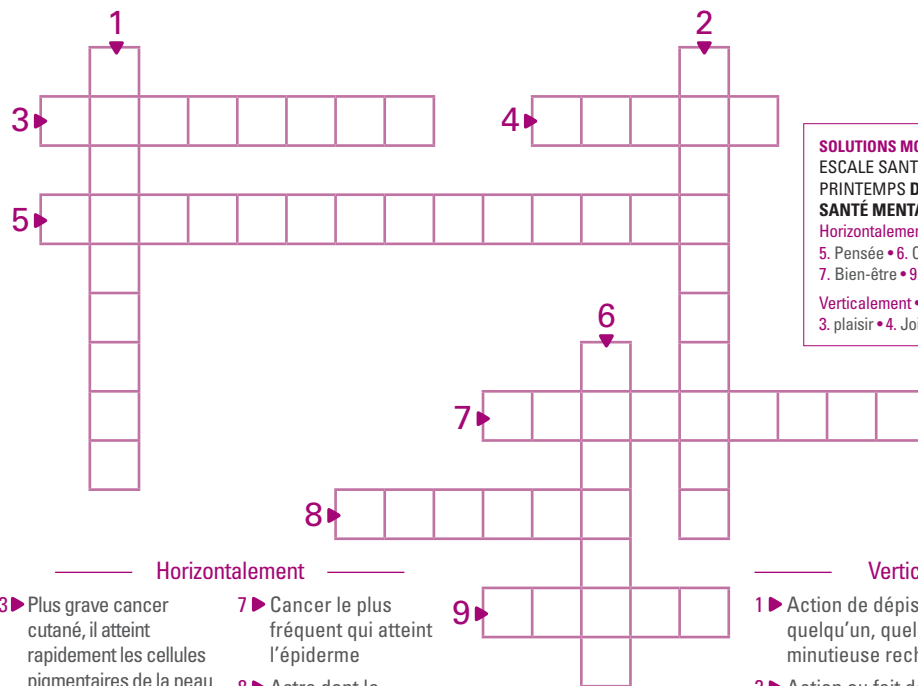
Le céleri

Le céleri renferme plusieurs antioxydants qui ont diverses propriétés : anti-inflammatoires, bénéfiques à la santé des yeux ou de la peau... Il aide l'organisme à se protéger des radicaux libres pouvant endommager les cellules de l'organisme.

Le céleri apporte entre 15 et 18 % des besoins quotidiens en potassium. Ce minéral favorise l'élimination des toxines par les reins, il limite également la rétention d'eau et donc la formation de cellulite.

► ▼ LES MOTS FLÉCHÉS ▲ ◀ PROFITER DU SOLEIL EN TOUTE SÉRÉNITÉ !

Tous les mots se trouvent dans le dossier « Profiter du soleil en toute sérénité ! ». Solutions dans le prochain numéro.



SOLUTIONS MOTS FLÉCHÉS
ESCALE SANTÉ N° 25
PRINTEMPS DOSSIER SUR LA
SANTÉ MENTALE POSITIVE
Horizontalement • 1. Ressentir •
5. Pensée • 6. Confiance •
7. Bien-être • 9. Agir • 10. Santé
Verticalement • 2. Sentiment •
3. plaisir • 4. Joie • 8. Rire

Horizontalement

- 3 ► Plus grave cancer cutané, il atteint rapidement les cellules pigmentaires de la peau
- 4 ► À l'abri du soleil
- 5 ► Fait d'avancer en âge, de s'affaiblir en perdant progressivement ses forces physiques ou morales.
- 7 ► Cancer le plus fréquent qui atteint l'épiderme
- 8 ► Astre dont le rayonnement produit la lumière du jour et réchauffe la terre
- 9 ► Le soleil permet de le garder bon.

Verticalement

- 1 ► Action de dépister, de découvrir quelqu'un, quelque chose, après une minutieuse recherche
- 2 ► Action ou fait de soustraire quelqu'un à un risque qui pourrait lui nuire ; fait de se protéger ou d'être protégé
- 6 ► Lésion affectant la peau due au contact du feu, du froid, du rayonnement solaire...

