

ESCALE SANTÉ 28



MUTUELLE DERNIÈRE

Santéclair, pour y voir plus clair p. 4

ENVIRONNEMENT SANTÉ

100 % santé, mise en application p. 11



EN PRATIQUE

IMA les services familles - Où retrouver votre échéancier et votre carte de tiers-payant p. 12

DÉTENTE

Tarte aux noix p. 15



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

L'otite



BAROTRAUMATIQUE

04

MUTUELLE DERNIÈRE

- Santéclair, pour y voir plus clair
- Renouvellement des administrateurs mai 2020
- Informations de mises à jour



06

DOSSIER

- L'otite barotraumatique

11

ENVIRONNEMENT SANTÉ

- 100 % santé, mise en application
- Vaccination contre la grippe

12

MA MUTUELLE EN PRATIQUE

- IMA les services familles
- Où retrouver votre échéancier et votre carte de tiers-payant
- Le saviez-vous ? Le secteur privé en hôpital public



14

LE COURRIER DES ADHÉRENTS

15

DÉTENTE

- Recette
- Mots fléchés



16

LA BD PAR SOULCIÉ

Directeur de la publication : Thierry Bohn ///
Directeur de la rédaction : Jean-Marc Fauvel ///
Rédacteur en chef : Anaïs Lemesle ///
Comité de rédaction : Th.Bohn, L. Cassabois, C. Labeyrie, A. Lemesle ///
Comité de lecture : A. Dautreme, B.Tajfel, V. Boo, C. Labeyrie, F. Brisset, A. Bardi, T. Bohn, L. Girolet, S. Denis, P. Richard, A. Lemesle, L. Cassabois, N. Allouch, C. Labeyrie, A. Head ///
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

 @MNP AF

 Mutuelle Air France

 YouTube Mutuelle Air France

CENTRE DE GESTION MNP AF
 28039 Chartres Cedex
 Tél. 01 46 381 381 - Fax 01 46 384 380
 Mail : servicegestion@mn-paf.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)



2019 S'ACHÈVERA SUR UN RÉSULTAT TECHNIQUE LÉGÈREMENT EXCÉDENTAIRE POUR NOTRE MUTUELLE

Le pilotage de nos résultats est un exercice d'équilibriste où il faut concilier des impératifs apparemment divergents. Pour rester solide sur le long terme et assumer nos engagements vis-à-vis de nos assurés, nous devons dégager des excédents qui viennent conforter nos réserves. Celles-ci garantissent un certain niveau de marge de solvabilité, strictement encadré par le régulateur. Elles sont aussi génératrices de revenus financiers indispensables à l'équilibre global de nos comptes.

Mais nous devons également gérer au mieux les cotisations reçues et nous assurer de leur meilleure redistribution possible en prestations. Tout cela n'est faisable que par une gestion serrée, un calcul au plus juste des équilibres techniques de nos différents contrats et un suivi dynamique de nos placements financiers avec une diversification suffisante pour nous garantir, dans un contexte de taux bas durables, un rendement préservé sans augmentation de notre risque.

C'est cet équilibre que nous chercherons sur les prochaines années en dégageant un résultat global légèrement excédentaire et en ayant toujours l'œil sur certains indicateurs clés tels que le taux de redistribution de vos cotisations en prestations ou le taux de frais de gestion.

Je vous souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année.

Thierry Bohn
Président de la Mutuelle Air France

Santéclair

POUR Y VOIR PLUS CLAIR

Pourquoi choisir un partenaire recommandé Santéclair ? Les opticiens partenaires s'engagent à respecter une charte qualité et prix et sont contrôlés par une équipe de professionnels de santé. Grâce à cet engagement, vous bénéficiez de soins ou d'équipements de qualité à prix négociés ainsi que du tiers payant.

LE RÉSEAU OPTIQUE SANTÉCLAIR FAIT PEAU NEUVE À PARTIR DE JANVIER 2020

Santéclair a renouvelé son réseau d'opticiens et verriers par appels d'offres, les partenaires ont été choisis rigoureusement pour vous proposer des équipements de qualité à prix négociés.

Équipement classe B (hors 100 % santé)

Grâce à Santéclair bénéficiez :

- de verres hautement performant alliant qualité et technologie, de 4 grandes marques à **prix négociés** : Essilor, Nikon, Optiswiss et Zeiss ;
- de remises allant jusqu'à - 20 % sur les montures de la classe B (hors 100 % santé) **(-10 % de 30 à 100 €, -20 % + de 100 €)**¹ ;
- de tarifs négociés sur les lentilles ;
- d'une remise de **-15 % sur tous les autres produits du magasin** (solaires, produits de lentilles, accessoires...);
- d'une garantie satisfait ou échangé sur les montures et verres (classe B)² ;
- d'une **garantie casse sans franchise**³ valable 2 ans ;
- d'offres pour les secondes paires solaires à la vue ;
- du traitement antireflet.

Offreclair (sans reste-à-charge =

100% santé = classe A)

L'équipement de classe A entièrement pris en charge par la Sécurité Sociale et la Mutuelle est composé :

- de verres de grandes marques (Essilor, Nikon, Optiswiss et Zeiss) amincis selon la correction, antireflets et antirayures ;
- d'un choix parmi **80 montures 100 % d'origine France, garantie et éco-responsable** ;
- **de la garantie casse de 2 ans sur la monture.**⁴

1. Sur le prix affiché en magasin
2. Conditions en magasin ou sur MySantéclair
3. Valable 1 fois
4. Voir conditions en magasin

TROUVEZ VOTRE OPTICIEN SANTÉCLAIR PRÈS DE CHEZ VOUS

Rendez-vous sur votre Espace Adhérent, rubrique Santéclair.

Les opticiens du réseau pratiquent le tiers-payant, vous n'aurez pas d'avance de frais à faire. Pensez également à demander plusieurs devis à votre opticien notamment pour les verres. •

Le saviez-vous ?





DEVENEZ ADMINISTRATEUR DE VOTRE MUTUELLE

L'Assemblée générale du 4 juin 2020 va procéder au renouvellement d'un tiers du Conseil d'administration.

8 postes d'administrateurs sont à pourvoir.

Si vous êtes intéressé, adressez, avant le 29 février 2020, une lettre de motivation accompagnée d'un CV :



Par courrier -

MNPAF - 3, place de Londres
CS 11962 Tremblay-en-France
95725 Roissy Ch de Gaulle Cedex



ou par mail sur siege@mnfaf.fr

POUR ÊTRE CANDIDAT IL FAUT :

- 1 être adhérent;
- 2 être majeur;
- 3 ne pas avoir fait l'objet d'une condamnation dans les conditions énumérées à l'article L. 114-21 du Code de la Mutualité.

La MNPAF prend en charge la formation des administrateurs. •

INFORMATION DE MISES À JOUR

Des modifications ont été votées par l'Assemblée générale du 5 novembre 2019 concernant les Statuts de la Mutuelle et les Règlements mutualistes.

ELLES SERONT EFFECTIVES AU 1^{ER} JANVIER 2020.

Les documents seront disponibles courant janvier, en accès libre sur le site internet de la Mutuelle : www.mnfaf.fr > rubrique : Ma Mutuelle > Statuts et Règlements mutualistes. •

ACHETEZ



VOS LENTILLES



ET LUNETTES



EN LIGNE

Depuis chez vous achetez vos lentilles et lunettes à des prix avantageux! Connectez-vous à votre espace adhérent et rendez-vous sur le portail MySantéclair pour accéder aux codes avantages et aux sites partenaires :

sensee.com

Vos lunettes 100 % d'origine France et un rapport qualité/prix exceptionnel. En moyenne l'équipement est 2 à 3 fois moins cher qu'en magasin. L'essayage à domicile est gratuit et les frais de livraison offerts. Pour tout achat vous bénéficiez d'une garantie de conformité sur 2 ans et de la garantie satisfait ou remboursé (sous un délai de 30 jours). Grâce au partenariat Santéclair, profitez en plus de 5 % de réduction sur l'ensemble du site.

lentillesmoinscheres.com

Le n°1 français du renouvellement de lentilles en ligne, vous bénéficiez de prix jusqu'à 50 % moins cher qu'en boutique. Garantie satisfait ou remboursé valable sous un délai de 15 jours. En passant par Santéclair obtenez la livraison gratuite et le traitement en priorité de votre commande. Pour en profiter, retrouvez le code avantage sur le portail My Santéclair. •



➡ L'otite ⚡

BAROTRAUMATIQUE

À tous nos adhérents qui voyagent souvent professionnellement ou pour leurs loisirs, nous avons souhaité apporter des conseils pour prévenir l'apparition des otites barotraumatiques. Vous trouverez dans ce dossier des techniques et astuces qui pourront vous être utiles !

QU'EST-CE QU'UNE OTITE BAROTRAUMATIQUE ?

C'est une lésion des tympans provoquée par les variations de la pression extérieure.

En avion, la pression de l'air de la cabine diminue en montée, ce qui a peu d'effet sur notre tympan.

En descente, la pression augmente et pousse le tympan vers l'intérieur de la tête.

Naturellement, nous déglutissons notre salive environ une fois par minute. Cette action ouvre les passages internes qui amènent de l'air depuis le fond du nez jusqu'au tympan (les trompes d'Eustache) et elle rétablit les pressions de part et d'autre du tympan. (Voir schéma égalisation de la pression)

Parfois les simples déglutitions naturelles ne suffisent pas, il faut les favoriser en suçant un bonbon (sauf en cas de rhume), ou en utilisant des manœuvres d'ouverture plus actives :

1 Le bâillement (manœuvre la moins dangereuse). Le fait de bâiller ouvre les trompes d'Eustache. Le petit bruit que l'on entend en bâillant correspond à l'ouverture des trompes. On peut même y arriver par un bâillement plus discret en abaissant la mâchoire tout en gardant la bouche fermée ("béance des trompes").



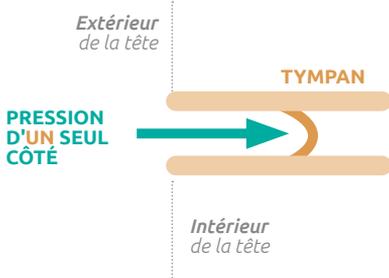
(Pendant le sommeil les déglutitions sont très espacées d'où un risque important de barotraumatisme si l'on dort pendant la descente !)

2 En faisant une manœuvre d'auto-insufflation « dite manœuvre de Valsalva ». Après mouchage, souffler en fermant la bouche et le nez sans jamais forcer ou pousser violemment. On perçoit un petit bruit d'ouverture des trompes et une amélioration immédiate de l'audition. Attention, si malgré cette manœuvre la sensation d'oreille bouchée demeure, il ne faut pas insister sinon le tympan peut se percer.

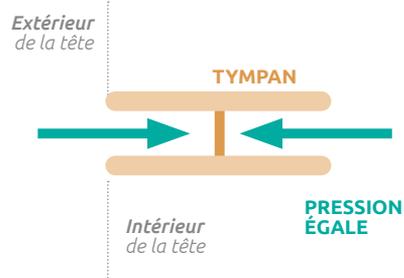
Dans certains cas de rhume ou de rhinite allergique ces manœuvres peuvent ne pas fonctionner. Vertiges, nausées, douleurs violentes à l'oreille et perte auditive peuvent apparaître. L'examen médical montre des lésions du tympan : **c'est l'otite barotraumatique.**

Égalisation des pressions de part et d'autre du tympan

DANS L'AVION (EN DESCENTE)



LORS DE LA DÉGLUTITION



10 ASTUCES POUR PRÉVENIR LES OTITES BAROTRAUMATIQUES !

AVANT UN VOL

ASTUCE N°1

Traiter précocement tout rhume débutant par des lavages de nez ou un traitement médical ainsi que toute allergie touchant la sphère ORL.

ASTUCE N°2

Tester la bonne ouverture de vos trompes. Si la manœuvre que vous pratiquez couramment ne donne pas la sensation habituelle d'ouverture, **consultez absolument un médecin avant le vol.**

ASTUCE N°3

En cas d'obstruction nasale ou de gêne aux oreilles, l'utilisation d'un vasoconstricteur en gouttes nasales, **seulement sur prescription médicale**, au moins 15 minutes avant le début de la descente peut aider. À faire le plus rarement et le moins longtemps possible du fait des risques. **Attention, ne pas utiliser en automédication** (effets secondaires et contre-indications).

En cas de rhume, même débutant, il faut pratiquer régulièrement et dès le début de la descente les manœuvres d'ouverture des trompes sans jamais forcer.

AU COURS DU VOL

ASTUCE N°4

Dès le début de la descente, il faut équilibrer régulièrement la pression des deux côtés du tympan avec les 3 techniques de base.

ASTUCE N°5

Réalisez ces manœuvres d'ouverture **régulièrement tout au long de la descente.**

ASTUCE N°6

Le sommeil pendant la descente est à proscrire car les déglutitions spontanées sont plus espacées et le risque d'otite plus important !

EN CAS DE RHUME, MÊME DÉBUTANT

ASTUCE N°7

Il faut être particulièrement vigilant en descente et pratiquer souvent la manœuvre de Valsalva sans jamais forcer.

ASTUCE N°8

Lors de la descente, **si le nez est complètement bouché**, la déglutition, en mangeant, buvant ou suçant un bonbon, tire le tympan vers l'intérieur de la tête (dans le même sens que la pression le pousse) et peut favoriser une otite barotraumatique. Elle n'est donc pas recommandée !





SI LES MANŒUVRES DE BÂILLEMENT OU D'AUTO-INSUFFLATION NE SUFFISENT PAS (LA TROMPE D'EUSTACHE POUVANT ÊTRE BOUCHÉE TOUT COMME LE NEZ)

ASTUCE N°9

Il est alors possible d'améliorer la manœuvre de Valsalva. Il s'agit de combiner la « béance des trompes » (bâillement discret en abaissant la mâchoire tout en gardant la bouche fermée) avec la manœuvre de Valsalva. La manœuvre fonctionne mieux au travers d'une trompe déjà un peu ouverte plutôt que fermée ! Il ne faut jamais forcer sur la manœuvre de Valsalva car elle peut être traumatisante pour l'oreille.

ASTUCE N°10

En dernier recours, il est possible d'humidifier le tympan.

En effet, l'atmosphère sèche de l'avion a tendance à sécher le tympan et à le tendre. Humidifier le tympan lui redonne de la souplesse et lui permet de mieux supporter la déformation due à la pression.

2 techniques d'humidification du tympan sont possibles :

- Appliquer sur l'oreille un gobelet contenant une serviette en papier imbibée d'eau chaude et essorée (technique connue sous le nom « d'oreilles de Mickey »).
- Mettre dans le conduit auditif 3 gouttes de sérum physiologique que l'on empêche ensuite de ressortir par un petit bout de coton ou de serviette en papier.

Cette technique ne doit être tentée que si l'on est certain que les tympans sont sains. Elle est déconseillée si on a mal aux oreilles avant de monter dans l'avion (possible otite infectieuse) et en cas d'antécédent d'intervention chirurgicale sur l'oreille (greffe de tympan, otospongiose...). •

Pour en savoir plus

Retrouvez notre vidéo sur notre chaîne Youtube : [Mutuelle Air France](#)

Sources -

Guide otite barotraumatique Mutuelle Air France novembre 2019



Bon à savoir...

LES 3 TECHNIQUES DE BASE

pour équilibrer la pression des 2 côtés du tympan :

TECHNIQUE N° 1

La déglutition

TECHNIQUE N° 2

Le bâillement

TECHNIQUE N° 3

La manœuvre de Valsalva



« 100 % santé »

MISE EN APPLICATION

Outre l'aspect financier, la réforme 100 % santé offre un accès plus facile aux soins et aux professionnels de santé pour tous les Français, et permettra aussi au gouvernement de développer des actions de prévention santé.

AU 1^{ER} JANVIER 2020

100 % santé
En optique



Équipement lunettes et verres
sans reste-à-charge

100 % santé
En dentaire



Une partie du panier dentaire soit **47 actes prothétiques** (couronnes et bridges) **sans reste-à-charge. Le panier sera enrichie au 1^{er} janvier 2021.**

À noter : Demandez votre devis 100 % santé aux professionnels de santé.

En audiologie



Avant la mise en place du 100 % santé au 1^{er} janvier 2021 pour l'audiologie, la Sécurité Sociale augmente son remboursement et le prix de vente baisse.

Soit 1300 € pour les appareils de classe 1 pour les + de 20 ans et la **Sécurité Sociale augmente de 50 €** son remboursement.



VACCINATION CONTRE LA GRIPPE

Comme chaque année l'Assurance Maladie lance sa campagne de vaccination contre la grippe, elle a débuté le 15 octobre et s'étendra jusqu'au 31 janvier 2020. La grippe peut avoir des conséquences lourdes sur la santé, notamment sur les personnes à risque : les personnes de plus de 65 ans, les femmes enceintes, les personnes atteintes d'une maladie chronique. Pour ces personnes la vaccination est fortement recommandée, elle permet de contenir ou limiter les complications du virus grippal.

Bon à savoir...

Vous avez le choix parmi les professionnels de santé pour vous faire vacciner : médecins, infirmiers et sage-femme. **Et depuis mars 2019, la vaccination par le pharmacien est étendue à toute la France.**

LES GESTES BARRIÈRES



1
Se laver les mains
plusieurs fois par jour



2
Se couvrir la bouche
quand on tousse ou éternue



3
Utiliser des mouchoirs
à usage unique



4
Utiliser un masque lorsque
l'on a la grippe et/ ou en
contact avec des personnes
fragiles

INFORMER L'ASSURANCE MALADIE

EN CAS D'ACCIDENT OU D'AGRESSION

Il peut arriver d'être blessé lors d'un accident provoqué volontairement ou non par une autre personne. Cet accident peut arriver en France ou à l'étranger et entraîner une prise en charge médicale plus ou moins importante. Il est important de déclarer l'événement à l'Assurance Maladie comme vous l'avez déclaré à votre assurance.

POURQUOI ?

L'Assurance Maladie va étudier les circonstances et demander le remboursement des dépenses santé liées à l'accident à l'assurance de la personne qui a provoqué l'accident. Les professionnels de santé consultés doivent cocher la case "accident causé par un tiers" sur la feuille de soins.

COMMENT DÉCLARER UN ACCIDENT CAUSÉ PAR UN TIERS ?

- Depuis votre compte ameli sur www.ameli.fr
- Par le formulaire S3743 à remplir et envoyer par courrier à votre CPAM
- Par téléphone au 3646 (service 0.06€/ min + prix appel) •



IMA ASSISTANCE SANTÉ, LES + FAMILLES

Incluse dans votre contrat santé (voir votre contrat), l'assistance santé IMA vous permet de bénéficier de nombreux services en cas d'hospitalisation programmée* ou non de + de 2 jours et/ ou d'une immobilisation de + de 5 jours.

Attention!

Les services IMA ne remplacent pas la solidarité naturelle de la structure familiale et ne se substituent pas aux interventions des services publics. En outre, IMA délivre un service sur-mesure prenant en compte l'environnement familial de l'adhérent et ses capacités (famille, parent solo...). À partir du fait générateur vous avez un délai de **30 jours** pour contacter IMA afin de mettre un service en place, **7 jours** si c'est une demande d'aide ménagère.

LES SERVICES + FAMILLES



- 1** Vous ou votre conjoint subissez une hospitalisation de + de 2 jours programmée ou non et/ou une immobilisation de + de 5 jours, vous pouvez faire appel à l'assistance IMA pour :
 - la prise en charge des enfants de moins de 16 ans (déplacement d'un proche, transport chez un proche, garde d'enfants);
 - la conduite à l'école;
 - la conduite des enfants aux activités extrascolaires.
- 2** Votre enfant (- de 26 ans vivant au domicile) endure une hospitalisation de + de 2 jours programmée ou non et/ou une immobilisation de + de 5 jours, vous pouvez faire appel à l'assistance IMA pour :
 - la garde des frères et sœurs;
 - le soutien scolaire à domicile ou chez un proche;
 - l'aide aux devoirs.
- 3** Votre garde salariée habituelle est hospitalisée + de 2 jours ou immobilisée + de 5 jours, vous pouvez faire appel à IMA pour remplacer votre système de garde. •

Pour tous renseignements, contactez IMA au 05 49 76 97 24.

IMA évalue votre besoin en fonction de votre environnement familial et vos capacités (âges des enfants, parent solo, emploi à domicile...). Les prestations sont individuelles et sur-mesure.



Le saviez-vous ?

LE SECTEUR PRIVÉ EN HÔPITAL PUBLIC...

On pourrait penser que lorsqu'on va à l'hôpital public, on n'aura pas de dépassements d'honoraires à régler, c'est à la fois vrai et faux !

Tout dépend si vous consultez dans le cadre du secteur public ou du secteur privé des hôpitaux publics.

Pour éviter que les praticiens de renom (généralement les professeurs en médecine), privilégient l'exercice en établissements privés, les hôpitaux publics leur ont aménagé un exercice en "secteur privé" avec droits à dépassements d'honoraires en contrepartie d'une activité en "secteur public" sans dépassements d'honoraires.

Ce qu'il faut savoir, c'est que ces deux secteurs d'activité sont souvent cloisonnés. **Si vous optez pour une consultation en secteur privé, tous les actes qui en découleront (intervention chirurgicale, consultations pré et postopératoire...) se feront dans le secteur privé et donc soumis à dépassements d'honoraires.**

NOS RECOMMANDATIONS



- **À la prise de rendez-vous**, demandez au secrétariat si la consultation proposée est en secteur public ou privé.
- **Si c'est en secteur privé**, renseignez-vous sur les tarifs, et consultez vos garanties ou contactez le service de gestion pour calculer votre reste-à-charge.
- **Si, à la suite de votre consultation, vous devez avoir une intervention chirurgicale** avec dépassements d'honoraires, le praticien vous remettra un devis que vous pourrez envoyer à Santéclair pour analyse.
- **Si vous ou un membre de votre famille a des rendez-vous fréquents** avec des médecins en secteur privé, vous pouvez améliorer votre couverture avec la garantie Pass-Santé qui porte uniquement sur les dépassements d'honoraires dans le secteur hospitalier et/ou en médecine de ville. •

CARTE DE TIERS-PAYANT

ÉCHÉANCIER EN LIGNE !

Toute l'année, 24 h/24, 7 j/7 vos documents sont disponibles en ligne depuis votre Espace Adhèrent.

Pour ceux qui ont fait le choix d'une communication dématérialisée avec la Mutuelle, vous avez reçu une notification e-mail pour vous informer de la mise à disposition sur votre Espace Adhèrent de votre carte de tiers-payant et éventuellement de votre échéancier. Les documents peuvent être consultés, téléchargés et imprimés depuis l'Espace Adhèrent.

Si vous n'avez pas fourni d'adresse mail de contact, le service gestion vous a fait parvenir vos documents par papier courant décembre.

Nota bene : Vous pouvez ajouter une adresse mail ou modifier vos coordonnées à tout moment sur votre Espace Adhèrent. •





Une question?

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

Laura nous écrit pour connaître la procédure de connexion à son Espace Adhérent, car elle a perdu son identifiant.

RÉPONSE

Pour vous connecter à votre Espace Adhérent, votre identifiant est soit **votre adresse e-mail enregistrée à l'adhésion ou votre numéro d'adhérent** figurant sur votre carte de tiers-payant. Si aucun ne fonctionne, cliquez sur la fonction **"identifiant perdu"** , de même si vous avez oublié votre mot de passe.

Si c'est votre première connexion, cliquez sur **"je crée un compte"** et laissez vous guider !

Pour toutes questions, contactez le service gestion au 01 46 381 381.

Bertrand doit subir une opération chirurgicale de la hanche, il nous demande quelles démarches faire ?

RÉPONSE

Lorsque vous devez vous faire hospitaliser, **pensez à faire une demande de prise en charge hospitalisation auprès de la Mutuelle,** soit directement depuis votre Espace Adhérent sur notre site www.mnpaf.fr soit par mail à servicegestion@mnpaf.fr soit par téléphone au 01 46 381 381.

Cela vous dispensera de payer :

- le forfait journalier ;
- le ticket modérateur ;
- la chambre particulière (si vous la prenez) à hauteur de votre garantie ;
- la participation forfaitaire de 18 € pour les actes supérieurs à 120 €.

Si votre chirurgien vous a remis un devis pour ses honoraires, faites-le analyser par Santéclair (mail devis@santeclair.fr) afin de connaître la participation Mutuelle. À votre sortie de l'hôpital, vous devrez régler les différents dépassements d'honoraires (chirurgien, anesthésiste) et la facture de l'hôpital, que la Mutuelle vous remboursera, sur présentation de factures, à hauteur de votre garantie.

Témoignage

MédecinDirect

« Un samedi, mon bébé a manifesté les symptômes d'une conjonctivite ; j'ai envoyé quelques photos de ses yeux via l'application MédecinDirect. Le médecin m'a posé quelques questions précises sur son état général auxquelles j'ai répondu. Moins d'une heure plus tard je disposais d'une ordonnance pour une crème antibiotique, j'ai pu partir en vol sans le stress d'avoir à trouver un médecin de garde. »

Le médecin a répondu avec rapidité à mes questions via la messagerie de l'application, j'ai eu le sentiment d'avoir établi une relation de confiance avec un praticien qui comprenait mes contraintes. »

Virginie



La recette

TARTE AUX NOIX

Par Paul Blouet

Pour 8 personnes • Temps de préparation : 30 min • Temps de cuisson : 25 min

INGRÉDIENTS

La pâte brisée

- 250 g de farine
- 50 g d'huile de colza
- 1 jaune d'œuf
- 1 pincée de sucre biologique
- ½ verre de lait de chèvre

L'appareil à noix

- 200 g de cerneaux de noix
- 100 g de miel
- 4 œufs
- 1 cuillère à café de maïzena

PRÉPARATION

- Préchauffez votre four à 180°
- **La pâte brisée**
- Dans un récipient, mettez la farine, l'huile de colza, le jaune d'œuf, le sucre et mélangez le tout avec les doigts en ajoutant le lait. Ne travaillez pas trop le mélange, sinon la pâte devient élastique.
- Étalez la pâte au rouleau à pâtisserie et mettez-la

dans un moule à tarte préalablement recouvert de papier sulfurisé.

- Piquez la pâte avec une fourchette.

L'appareil à noix

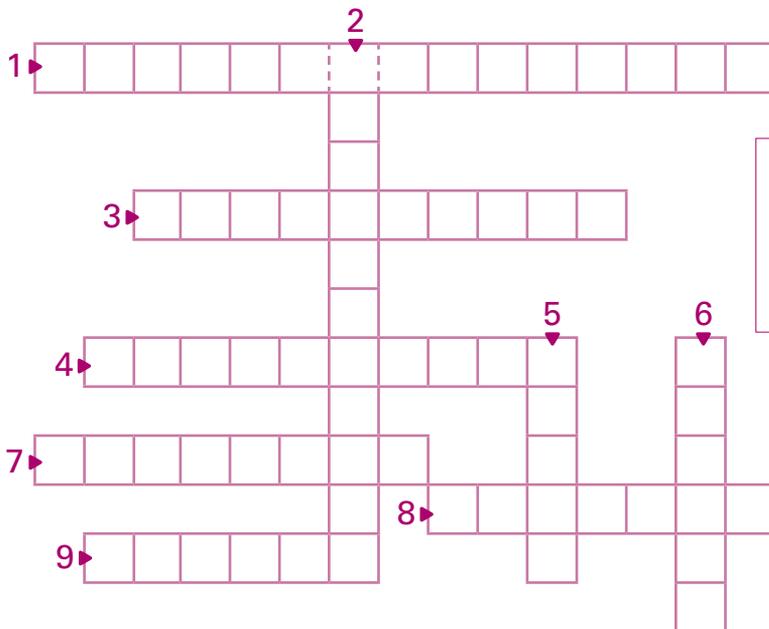
- Mixez ensemble les cerneaux de noix, le miel, les œufs et la maïzena.
- Puis étalez ce mélange sur la pâte.
- Mettez à cuire au four à 180 °C pendant 25 minutes.

Les noix

La noix est riche en acides gras polyinsaturés, en manganèse (qui protège les cellules du stress oxydatif), en cuivre (parfait pour le fonctionnement normal du système nerveux), en phosphore (nécessaire à la croissance normale et au développement osseux des enfants.), en magnésium (qui réduit la fatigue). Le fruit est également une source non négligeable de fer et de zinc.

▶ ▼ LES MOTS FLÉCHÉS OTITE BAROTRAUMATIQUE ▲ ◀

Tous les mots se trouvent dans le dossier « *Otite barotraumatique* ». Solutions dans le prochain numéro.



_____ Horizontalement _____

- ▶ Conduit reliant l'oreille au nez
- ▶ Action de bâiller
- ▶ Mouiller légèrement quelque chose, le rendre humide
- ▶ Réaction anormale du système immunitaire contre des éléments étrangers à l'organisme
- ▶ Baisse de l'état de conscience qui sépare deux périodes d'éveil
- ▶ Membrane fibreuse séparant l'oreille externe et l'oreille moyenne

SOLUTIONS MOTS FLÉCHÉS ESCALE SANTÉ N° 27 ÉTÉ DOSSIER SUR « LA RÉFORME 100 % SANTÉ : BIEN SE PRÉPARER »

Horizontalement • 1. Remboursement • 3. Optique • 4. Dentaire • 7. Auditif • 8. Réforme • 9. Prescription • **Verticalement** • 2. Mutuelle • 5. Garantie 6. Soins

_____ Verticalement _____

- ▶ Action d'avaler
- ▶ Infection fréquente et généralement bénigne des voies aériennes supérieures
- ▶ Altération physique d'un organe, d'un tissu, suite à une affection ou un accident.

