Couleurs

MGEFI

#27
Février 2017

Placedelasante.fr

Mettre la santé au cœur des débats

RÉSEAUX & PROTOCOLES DE SOINS

Addictions

Cigarette électronique : où en est-on ?

Mieux vivre votre quotidien

Travailler devant un écran n'est pas sans risque



MUTUALITÉ FRANÇAISE

Revue d'information de la Mutuelle Générale de l'Économie, des Finances et de l'Industrie

MUTUELLE ET PROFESSIONNELLE MGEFI

Sommaire













PROTECTION SOCIALE

4 – *Placedelasante.fr Mettre la santé au cœur des débats*

OBJECTIF SANTÉ

6 – *Réveiller la mémoire par les odeurs*

8 – *Cigarettes électroniques ; où en est-on aujourd'hui ?*

11 – *En bref*

DOSSIER

14 – *Être soigné à moindre coût et bénéficier de remboursements optimum*

16 – *La MGEFI et les réseaux de soins*

MIEUX VIVRE VOTRE QUOTIDIEN

18 – *Hammam et sauna : de nombreux bienfaits, peu de contre-indications*

20 – *Travailler devant un écran n'est pas sans risque*

MGEFI PRÉVENTION

22 – *Sparadrap : une association pour mieux appréhender les soins des enfants*

23 – *Mars bleu : de l'importance de se faire dépister*

VIE PRATIQUE

24 – *Découvertes*

26 – *Du côté de la MGEFI...*

Un encart folioté de 1 à 6 "Couleurs MGEFI, spécial assemblées départementales 2017" est jeté au dos de cette brochure.

Revue trimestrielle éditée par la Mutuelle Générale de l'Économie, des Finances et de l'Industrie

Mutuelle n° 499 982 098 soumise aux conditions du livre II du Code de la mutualité – **Tirage :** 277 000 exemplaires – **Dépôt légal :** Février 2017 – Commission paritaire : n° 0318 M 08209 – ISSN 2112-2636 – Le numéro TTC : 0,70 € – **Directeur de la publication :** S. Brichet – **Directrice de la rédaction :** C. Rouquet – **Rédaction :** C. Bouley, S. Brichet, C. Rouquet, B. Tury – couleurs@mgefi.fr – **Administration et siège social :** 6, rue Bouchardon CS 50070 – 75481 Paris Cedex 10 – **Conception-Fabrication :** Ph. Laporte – **Crédit photos :** C. Bouley, Ciem, Fotolia, IStock, Ph. Laporte, Oredia, Th. Salva, Shutterstock – **Impression :** Fot imprimeurs : ZAC Satolas Green Pusignan – 69881 Meyzieu Cedex

PEFC 10-31-11

Votre Mutuelle agit pour la gestion des ressources forestières en imprimant cette revue sur du papier certifié PEFC, fabriqué à partir de fibres issues de forêts gérées durablement et de sources contrôlées.



Double peine

La santé s'est invitée dans la campagne en mode controverse.

Tant mieux, tant ce sujet, qui est l'une des principales préoccupations des Français, était jusqu'à présent l'un des "parents pauvres" des programmes des candidats. Les propositions, même si beaucoup d'entre elles demeurent très générales, ont au moins le mérite d'ouvrir le débat.

En ce qui nous concerne, le rôle des mutuelles est clairement interrogé de façon tout à fait contradictoire selon les aspirants à la magistrature suprême, puisque nous allons de leur suppression à leur implication financière plus forte.

À côté de ce thème, mais celui-ci est récurrent, les questions sur les fonctionnaires et notamment leur nombre sont aussi abordées, certains n'hésitant pas d'ailleurs à faire des agents publics une trop facile variable d'ajustement !

Ainsi, être fonctionnaire et mutualiste risque d'être tout sauf un atout demain, comme si cette population devait obligatoirement subir une double peine.

À son niveau, la MGEFI est fondamentalement attachée à la défense de l'intérêt général, aux valeurs du service public et bien sûr aux personnes qui le font vivre dans des conditions parfois difficiles.

Elle doit également, tout en posant la nécessité d'un régime obligatoire d'Assurance maladie de haut niveau, souligner le rôle indispensable des mutuelles dans le contexte économique et social actuel, renvoyant l'Assurance maladie universelle prônée par certains au rang des "utopies dans l'air du temps".

Serge Brichet
le 3/02/2017



PlacedelaSante.fr : mettre la santé au cœur des débats

PlacedelaSante.fr est un site participatif destiné à décrypter les programmes des candidats à la présidentielle 2017.

Faire en sorte qu'à l'occasion de la présidentielle 2017 la santé et la protection sociale aient enfin la place qu'elles méritent au sein des débats électoraux : c'est l'objectif du site participatif PlacedelaSante.fr, lancé le 1er décembre par la Mutualité Française, en partenariat avec le think tank Terra Nova, la Fondation pour l'innovation politique (Fondapol) et la Fondation Jean Jaurès. *"La santé est au cœur des préoccupations de nos concitoyens,* a expliqué Thierry Beaudet, président de la Mutualité française, lors de la présentation du site à la presse. *Un récent sondage* nous apprend d'ailleurs que les propositions des candidats [dans ce domaine] auront un impact sur leur vote."*

Pourtant, jusqu'à présent, les interrogations des Français en la matière – par exemple au sujet du médecin de famille qui part à la retraite sans remplaçant, des déserts médicaux ou de la dépendance d'un parent âgé – ne sont pas réellement évoquées par ceux qui souhaitent accéder aux plus hautes fonctions de la République. *"Or c'est justement lorsque les préoccupations des Français ne sont pas prises en compte […] que l'on assiste à la montée des mouvements contestataires,* ajoute Thierry Beaudet. *Avec PlacedelaSante.fr, nous voulons mettre ces enjeux au cœur des débats. C'est une démarche citoyenne : nous souhaitons contribuer à éclairer nos concitoyens sur ces sujets qui les concernent."*

Un contenu pédagogique

Ouvert à tous et participatif

Pour ce faire, le site propose aux internautes un contenu pédagogique qui leur permettra d'explorer les grandes questions de santé (l'accès aux soins, la télémédecine, le maintien de l'autonomie, la prévention,



le financement de la protection sociale ou encore le rôle des complémentaires santé), de décrypter les propositions qui seront faites tout au long de la campagne présidentielle, puis d'interpeller les candidats. De leur côté, les think tanks partenaires apporteront, au fil des mois, leur analyse sur ces différents sujets. Ouvert à tous et participatif, PlacedelaSante.fr invite également les citoyens à commenter les contenus et à poster leurs propres tribunes. Ces messages, qui permettent d'identifier leurs inquiétudes et leurs idées, ont été directement portés à la connaissance des candidats ou de leurs représentants *"à l'occasion d'un grand événement qui s'est tenu le 21 février"*, a indiqué la Mutualité Française.

Enfin, le site a aussi vocation à évaluer l'action de celui qui aura remporté la présidentielle : après l'élection, une rubrique dédiée vérifiera la concordance entre les paroles du candidat élu et les actes de la nouvelle majorité en place.

Pas de prise de position

Une démarche transpartisane

Avec PlacedelaSante.fr, la Mutualité se réclame d'une démarche "experte, ouverte et transpartisane". *"L'idée n'est pas de prendre position pour tel ou tel candidat, mais bien de contribuer à nourrir les débats et à éclairer les véritables choix de société qu'impliquent les propositions"*, a précisé Thierry Beaudet.

Lors du lancement du site, le président de la Mutualité française a par exemple livré les premières analyses chiffrées des programmes des candidats déjà déclarés. On a ainsi appris que, si l'Assurance maladie se concentrait sur le remboursement des affections graves ou de longue durée, comme le propose François Fillon, cela permettrait de réaliser 20 milliards d'euros d'économies.

En revanche, une telle mesure ferait peser sur les ménages ou leur complémentaire un coût supplémentaire moyen de 300 euros par personne et par an, soit 1 200 euros pour un couple ayant deux enfants.

Autre exemple : si, comme le propose Jean-Luc Mélenchon, l'Assurance maladie devait rembourser 100 % des dépenses de santé, cela représenterait pour elle un surcoût de 42,4 milliards d'euros, ce qui représente en moyenne 638 euros par an et par personne, soit 2 553 euros pour une famille avec deux enfants.

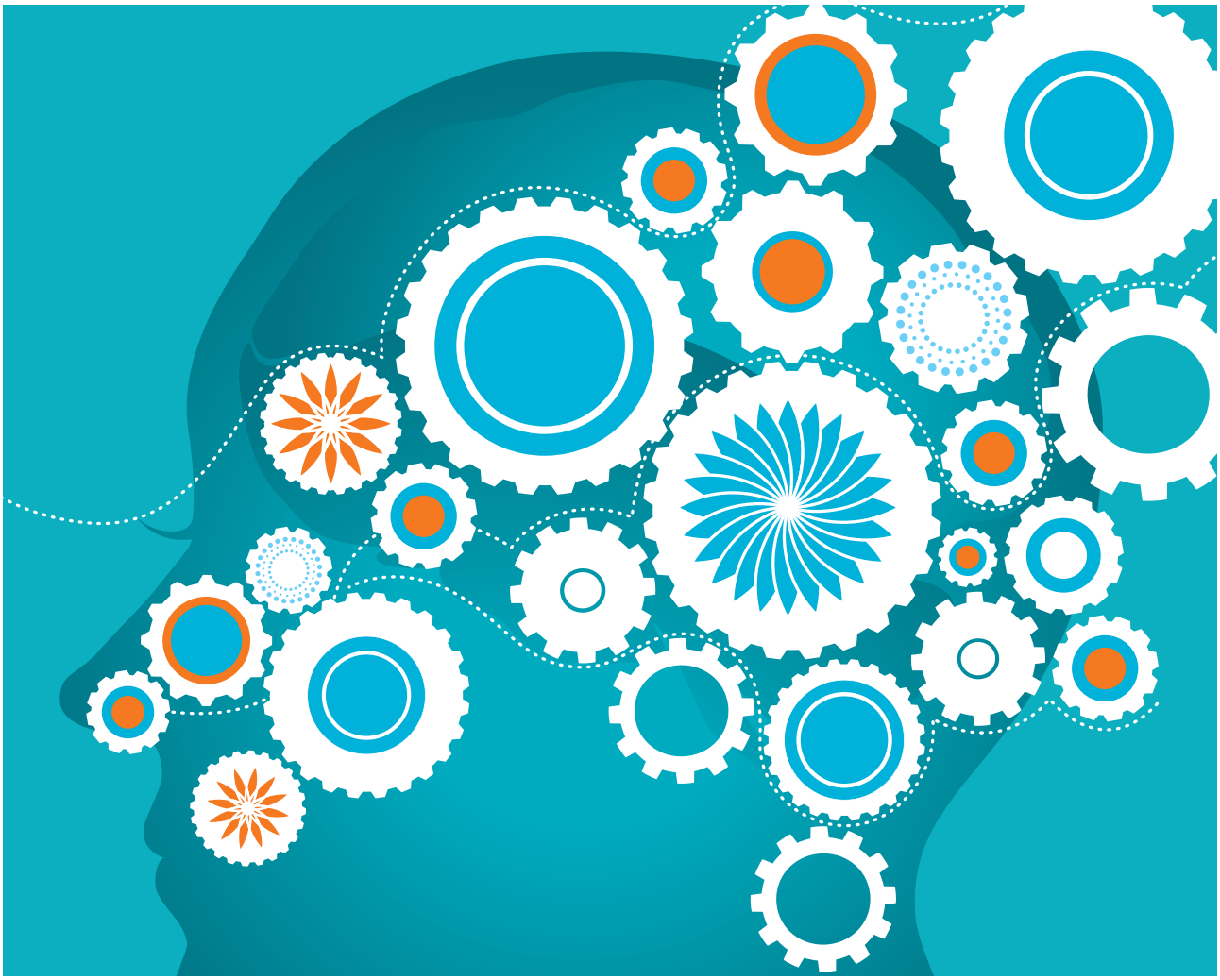
Des analyses pratiques et concrètes, donc, qui permettront aux citoyens d'y voir plus clair dans les programmes à la lumière des grands enjeux, plutôt complexes, de santé et de protection sociale.

Delphine Delarue

** Baromètre santé 360, Odoxa novembre 2016.*

POUR EN SAVOIR PLUS

PlacedelaSante.fr.



Réveiller la mémoire par les odeurs

L'olfactothérapie, qui repose sur le lien existant entre les odeurs et les souvenirs, est aujourd'hui utilisée dans plusieurs hôpitaux pour aider les patients traumatisés crâniens, les victimes d'AVC et les malades d'Alzheimer atteints de troubles de la mémoire ou du langage.

En 2001, à l'hôpital Raymond Poincaré de Garches, le Cosmetic Executive Women (CEW)* ouvre son tout premier atelier olfactif baptisé "Sentir pour mieux se souvenir".

L'idée de Marie-France Archambault, ancienne psychomotricienne et initiatrice du projet, est d'utiliser les odeurs du quotidien pour éveiller les souvenirs des patients. *"L'odorat est directement lié au système limbique, le siège des émotions dans le cerveau, et fait passer la mémoire avant l'analyse,* explique Patty Canac, olfactothérapeute. *L'olfaction permet d'accéder aux souvenirs plus rapidement que les autres sens : l'odeur qui va vous rappeler un événement vécu vous projette tout de suite dans une scénographie particulière, c'est presque instantané."*

Quinze ans après la création du premier atelier, les bons résultats de l'association ont encouragé d'autres établissements hospitaliers à faire appel à ses services : le CEW gère aujourd'hui quatorze ateliers olfactifs, dans neuf structures.

Elle suit de nombreuses personnes en rééducation neurologique, des patients atteints de troubles cognitifs (troubles mnésiques, de la concentration, de l'élocution), des victimes d'AVC ou de traumatismes crâniens, des malades du cancer, d'Alzheimer ou encore des adolescents en souffrance. *"Ces ateliers permettent un travail plus ludique, dirigé vers l'hédonicité et le plaisir et une ouverture vers l'extérieur. Quand on est hospitalisé longtemps, cela aide beaucoup."*

Stimuler l'activité cérébrale

La mémoire, le langage ou l'évasion

Concrètement, le patient est adressé aux ateliers par le corps médical de l'hôpital avec un objectif précis qui peut être mémoriel, langagier ou d'évasion. Il s'agit toujours d'encourager et de stimuler l'activité cérébrale.

"Nous travaillons main dans la main avec les blouses blanches, poursuit Patty. *Lorsqu'un patient nous est adressé, nous prenons connaissance de son dossier, de son histoire et mettons en place des stratégies bien définies. Par exemple, l'orthophoniste va travailler la mémoire visuelle de la personne sur des images de lieux qu'elle connaît et je vais travailler sur les odeurs qu'elle aurait pu y croiser. On essaie de se rapporter à quelque chose de vécu."*

La mallette olfactive utilisée par les deux olfactothérapeutes du CEW, constituée avec le fabricant de parfums et d'arômes alimentaires IFF (International Flavors & Fragrances), contient de très nombreuses possibilités. *"Nous avons des odeurs de mer, de forêt, de piscine, de montagne, mais aussi des odeurs d'aliments, de bonbons, de gâteaux, de viande ou de poisson"*, précise Patty.

Lors des ateliers individuels, l'olfactothérapeute fait sentir une petite bande de papier buvard imprégnée au patient.

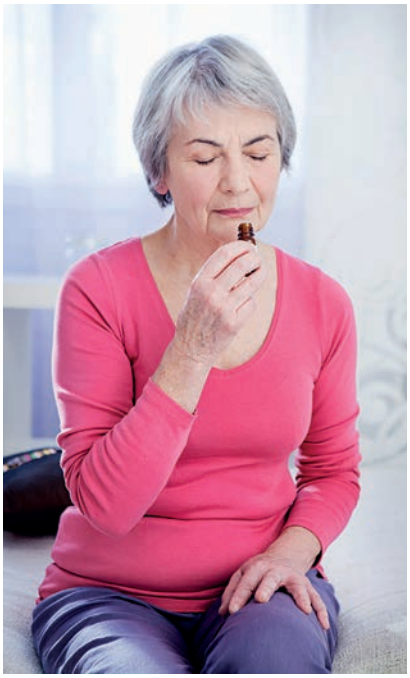
Ce dernier n'a pas à nommer l'odeur, il est simplement invité à partir à la recherche du souvenir qui lui est lié. Peu à peu, il se réapproprie son passé et se situe ainsi plus facilement dans le présent.

Les ateliers peuvent aussi être collectifs. Dans ce cas, les odeurs sont davantage utilisées pour susciter la prise de parole, les échanges et le dialogue entre les patients.

Delphine Delarue

** Cette association est aussi à l'origine des premiers centres de beauté créés dans les hôpitaux il y a une vingtaine d'années.*





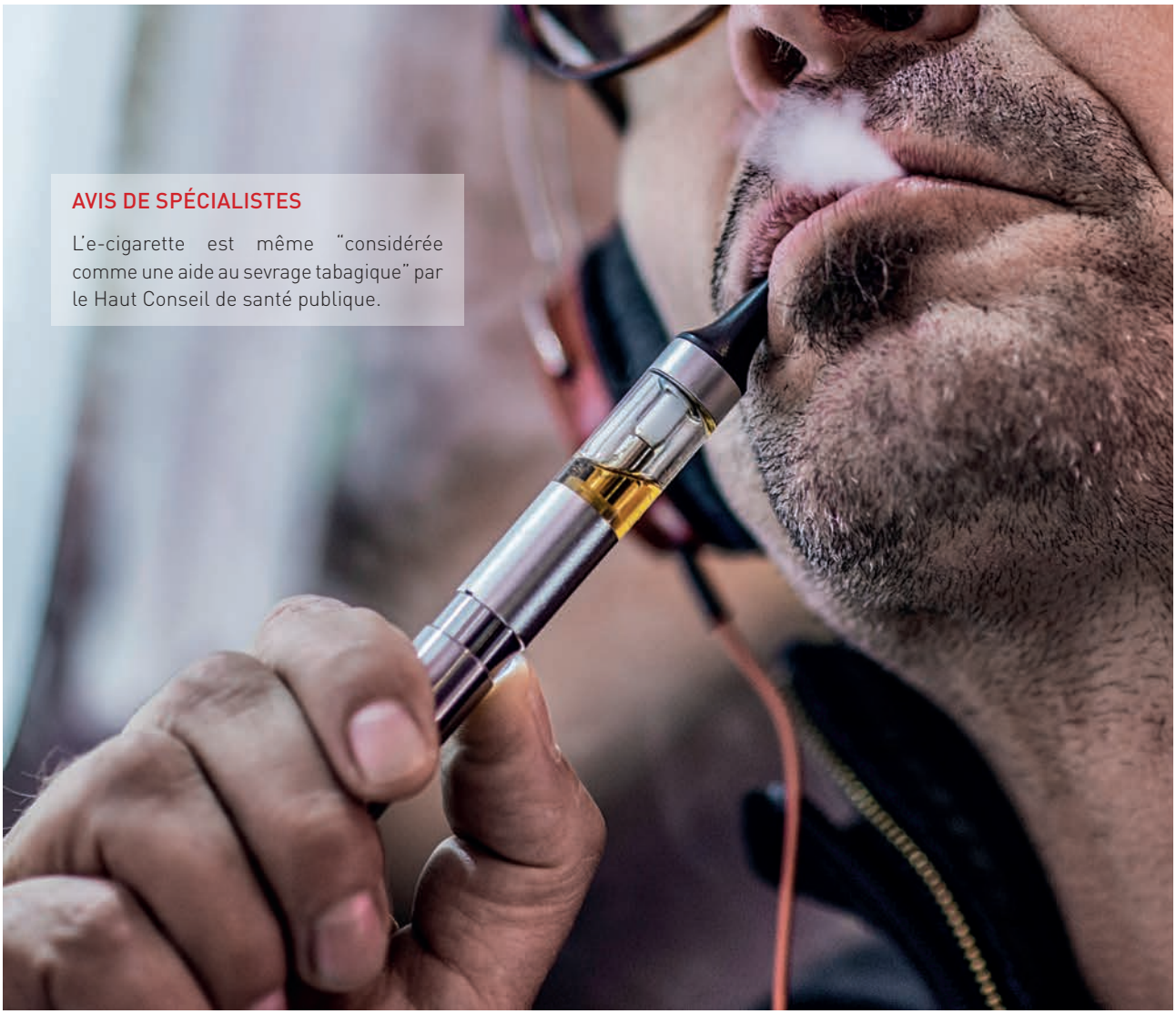


POUR PLUS D'INFOS

Cew.asso.fr

Cigarette électronique : où en est-on aujourd'hui ?

Présentée comme une alternative au tabagisme, la cigarette électronique a séduit de nombreux fumeurs souhaitant arrêter le tabac ou tout simplement réduire leur consommation.



AVIS DE SPÉCIALISTES

L'e-cigarette est même "considérée comme une aide au sevrage tabagique" par le Haut Conseil de santé publique.

Si des inconnues persistent quant à ses conséquences sur la santé à long terme, les experts s'accordent désormais pour dire que l'e-cigarette est infiniment moins nocive que la cigarette classique.
De leur côté, les autorités sanitaires reconnaissent, à demi-mot, son utilité dans l'aide au sevrage tabagique.



Quelle composition ?

Quels effets sur la santé ?

Inventée en Chine en 2006, l'e-cigarette s'est depuis développée de façon spectaculaire à travers le monde. En France, son usage concerne aujourd'hui de 2,6 à 3 millions de personnes.
Plébiscitée par de nombreux fumeurs qui tentent d'arrêter le tabac, mais aussi par certains médecins, la cigarette électronique est-elle pour autant dénuée de risques pour la santé ?
Si l'on connaît mal ses effets à long terme, une chose est désormais certaine : *"La vapoteuse, avec ou sans nicotine, est infiniment moins nocive que la cigarette,* observe le docteur Daniel Thomas, professeur de cardiologie à la Pitié-Salpêtrière (Paris) et porte-parole de la Société francophone de tabacologie (SFT). *Elle ne contient pas de tabac et il n'y a pas de combustion : elle ne libère ni monoxyde de carbone ni quantité significative de particules fines solides ou de substance cancérogène, contrairement à la fumée de tabac."*
Composée d'une batterie, d'une cartouche et d'un atomiseur, la cigarette électronique se recharge avec des flacons d'e-liquide contenant du propylène glycol, de la glycérine et des arômes. Ce sont ces composants qui suscitent encore des interrogations. *"On manque de recul pour évaluer leurs conséquences sur la santé,* précise le professeur Thomas. *Pour l'instant, on sait juste que les substances inhalées sont potentiellement irritantes."*

Réduction majeure de risque

Et une aide au sevrage tabagique

Quoi qu'il en soit, les spécialistes s'accordent aujourd'hui pour dire que l'adoption de la cigarette électronique présente, à court et moyen termes, une réduction de risque majeure en comparaison de la poursuite du tabagisme, qui, rappelons-le, tue plus de 73 000 personnes par an dans notre pays.
Selon la Haute Autorité de santé (HAS), l'utilisation de la cigarette électronique *"chez un fumeur qui a commencé à vapoter et qui veut s'arrêter de fumer ne doit pas être découragée"*. L'e-cigarette est même *"considérée comme une aide au sevrage tabagique"* par le Haut Conseil de santé publique.
Mais parce qu'elle n'est pas reconnue comme produit médicamenteux d'aide au sevrage tabagique (son statut est celui d'un produit de consommation courante ; lire aussi l'encadré ci-contre), la cigarette électronique ne fait pas partie des outils d'aide à l'arrêt du tabac (gommes à mâcher, patchs) et n'est donc pas recommandée officiellement par les autorités sanitaires. Elle n'est, en théorie, jamais proposée en première intention au fumeur qui souhaite se libérer du tabac.
D'ailleurs, aucune étude n'a encore démontré une quelconque supériorité de son efficacité par rapport aux autres outils de sevrage.
"Les cigarettes électroniques de dernière génération sont toutefois bien plus performantes dans la délivrance de la nicotine, ajoute le professeur Thomas. *Il est donc impératif de poursuivre les études qui évaluent leur efficacité."*





> *“N’oublions pas que la dépendance est un phénomène complexe, qui varie d’un individu à l’autre”*

La problématique du double usage

Objectif : l’arrêt total du tabac !

Du côté des chiffres, les résultats ne sont pas encore très probants. D’après le Baromètre santé 2014, seuls 15 % des fumeurs passés à la cigarette électronique ont complètement arrêté le tabac et trois quarts des vapoteurs sont aussi des consommateurs réguliers de cigarettes classiques.

“Tout le problème est là, souligne le professeur Thomas. *Nombreux sont ceux qui restent des doubles usagers en conservant quelques cigarettes par jour. Si le risque est diminué, il persiste tout de même de façon importante, notamment au niveau cardiovasculaire. Même à petites doses, le tabac perturbe la coagulation sanguine et la dilatation des artères, ce qui favorise la formation des caillots de sang.”*

Il n’y a donc pas d’exposition sans danger, et c’est également vrai en ce qui concerne les risques de cancer.

La cigarette électronique constitue ainsi, pour certains fumeurs, un outil potentiel d’aide au sevrage tabagique, mais n’est vraiment bénéfique qu’à condition de viser, à terme, un arrêt total du tabac.

“N’oublions pas que la dépendance est un phénomène complexe, qui varie d’un individu à l’autre, conclut le professeur. *Il n’y a pas de solution miracle. Chacun doit trouver la méthode qui lui convient le mieux.”*

Aliisa Waltari

QUEL STATUT POUR L’E-CIGARETTE ?

La cigarette électronique est un produit de consommation courante. Elle doit à ce titre répondre *“à l’obligation générale de sécurité conformément aux dispositions du Code de la consommation,* précise l’Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM). *La teneur en nicotine des produits du vapotage doit être inférieure ou égale à 20 mg/ml.”* Qu’elles contiennent ou non de la nicotine, les e-cigarettes ne peuvent être vendues en pharmacie.

Pour qu’elles soient considérées comme des produits de santé, il faudrait qu’un fabricant dépose une demande d’autorisation de mise sur le marché (AMM) auprès de l’ANSM. Or, jusqu’à présent, aucun fabricant de cigarette électronique ne s’est positionné dans ce sens : l’obtention d’une AMM est soumise à des règles très strictes (de fabrication, d’efficacité et de diffusion) et nécessite des investissements importants. Par ailleurs, certains soulignent que si l’e-cigarette devenait un produit de santé, cela lui donnerait une certaine légitimité sanitaire et encouragerait son utilisation, notamment chez les plus jeunes. Une telle situation conduirait à une sorte de “renormalisation” de l’acte de fumer.

Et on le voit déjà dans les lieux publics : la cigarette électronique et sa fumée réinvestissent des lieux d’où le tabac avait complètement disparu. C’est pour cela que le ministère de la Santé a souhaité en réglementer l’usage : le vapotage est désormais interdit dans les établissements scolaires, les transports collectifs et les lieux de travail fermés à usage collectif.

En bref...



EXCÈS DE POIDS

1 Français sur 2 concerné

Près d'un Français sur deux de plus de 30 ans est concerné par un excès de poids. C'est ce que révèlent les premiers résultats de la cohorte Constances, un vaste programme de recherche porté par l'Inserm et la Caisse nationale d'assurance maladie des travailleurs salariés (Cnamts).

Plus de 110 000 personnes sont régulièrement suivies dans le cadre de cette étude lancée en 2012 et qui devrait rassembler à terme (dans dix ans) 200 000 personnes. Pour cette première analyse consacrée au surpoids et à l'obésité, les chercheurs se sont intéressés à environ 29 000 participants âgés de 30 à 69 ans en 2013. Résultat : la prévalence de surpoids varie de 41 % pour les hommes à 25,3 % pour les femmes. L'obésité touche quant à elle 15,8 % des hommes et 15,6 % des femmes. Surpoids et obésité confondus concernent ainsi 56,8 % des hommes et 40,9 % des femmes.

L'étude confirme en outre que l'excès de poids est lié au lieu d'habitation (les départements les plus touchés par l'obésité sont le Nord et la Meurthe-et-Moselle) et au niveau socio-économique (un peu plus de 30 % des femmes ayant un revenu mensuel inférieur à 450 euros sont obèses, alors que le pourcentage chute à 7 % parmi celles qui disposent d'au moins 4 200 euros).

ADDICTIONS

20 MILLIONS D'ACTIFS CONCERNÉS

Les addictions dans le monde du travail toucheraient plus de 20 millions d'actifs en France. Alcool, tabac et cannabis sont les trois substances psychoactives les plus consommées, mais les médicaments ne sont pas en reste.

Face à ces chiffres, la Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (Mildeca) a fait de la prévention de ces comportements en milieu professionnel *"un enjeu primordial pour améliorer la santé, la sécurité et la qualité de vie au travail des salariés et des agents publics"*.

À travers le nouveau plan Santé au travail 2016-2020, qui mentionne pour la première fois ce type de conduites, les entreprises, les administrations et les partenaires sociaux ont pris conscience de la nécessité de prévenir et de prendre en charge les addictions.

Mais pour la Mildeca, il est impératif d'aller plus loin en inscrivant la prévention *"dans le champ plus large de l'amélioration des conditions de travail, en considérant que le travail est un déterminant de la santé des salariés et des agents"*.





VISION

Les orthoptistes sont autorisés à réaliser des bilans visuels

Un décret paru le 6 décembre au Journal officiel autorise les orthoptistes exerçant dans des cabinets de médecins ophtalmologistes à réaliser le bilan visuel d'un patient pour des lunettes.

La mesure, introduite dans la loi Santé, vise à réduire les délais pour une prise de rendez-vous, qui varient aujourd'hui de 60 à 111 jours en moyenne. Désormais, l'orthoptiste interviendra sur la "préparation de l'examen médical" et pourra également dispenser des séances "d'apprentissage à la manipulation et à la pose de lentilles de contact", précise le texte.

De son côté, l'ophtalmologiste ne se chargera plus que de la prescription. Ce décret vient concrétiser la volonté exprimée par la ministre de la Santé, Marisol Touraine, de généraliser la coopération entre les deux professions.

vacanciel

partenaire vacances de

MUTUELLE ET PROFESSIONNELLE MGEFI

offre exclusive

Vos vacances à Six-Fours-les-Plages

du 1/04 au 08/07/17







-30%

sur votre séjour en location*

soit à partir de 240€ la semaine en studio 4 pers**

Et toujours…

-10% supplémentaire avec votre réduction partenaire et **vos frais de dossiers offerts**

*Offre valable à partir du 20/02/17, pour un séjour de 5 nuits minimum en location, quelle que soit la capacité d'hébergement, sur le tarif du moment selon disponibilités, dans la limite du stock alloué à l'opération. Offre cumulable avec l'une des offres du Club avantages, non cumulable avec toute autre réduction et promotion en vigueur.
** Tarif tenant compte de la réduction -30% sur le prix public constaté le 3/02/17 (hors réduction partenaire -10%)

Réservation uniquement par téléphone sur annonce du code LOC SIX FOURS

0 805 12 45 45 Service & appel gratuits

vacanciel.com

0117-vacanciel - N°IM075110040 délivré par Atout France - crédit photos NPSD Cavalhes

Réseaux & protocoles de soins

Une démarche volontariste de la MGEFI pour garantir un accès aux soins de qualité et limiter le reste à charge de ses adhérents.



Être soigné à moindre coût et bénéficier de remboursements optimum

Les Français ont une bonne opinion des réseaux de soins (baromètre annuel de la Mutualité Française de 2013).

Pour 78 % d'entre eux, ils représentent une solution efficace pour la dispense d'avance de frais, pour 64 %, ils permettent d'accéder à des soins de qualité à moindre coût et 71 % disent se sentir libres de choisir leur professionnel de santé, la fréquentation du réseau n'est donc pas ressentie comme obligatoire.

Les accords et protocoles entre les mutuelles et les professionnels de santé répondent à une demande mutualiste, avec des prestations de qualité et des tarifs négociés. Ce sont des accords gagnant-gagnant tant pour les patients que pour les praticiens.

Comment ça fonctionne ?

Les réseaux de soins sont mis en place en concertation avec les professionnels de santé répartis sur tout le territoire français (Métropole et DOM-TOM).

À l'origine, ces accords concernent essentiellement les spécialités pour lesquelles les dépassements d'honoraires sont élevés et les prises en charge par l'Assurance maladie obligatoire, réduites : opticiens, chirurgiens-dentistes et audioprothésistes.

Certains ont étendu leurs accords avec des professionnels des médecines douces : ostéopathes, diététiciens...

En signant la convention, les professionnels de santé s'engagent sur la qualité de l'accueil, de leurs prestations et sur leurs prix : pour un soin ou un équipement donné, ils appliquent des tarifs définis à l'avance, qui peuvent parfois comporter des dépassements d'honoraires mais qui sont en moyenne 20 % à 40 % moins élevés que ceux des autres professionnels non agréés par l'Assurance Maladie Complémentaire.

Qui est concerné ?

Tous les adhérents d'une mutuelle proposant l'accès à un réseau de soins.

Pour trouver facilement un professionnel affilié ou partenaire, les mutuelles ont mis en place des interfaces Web spécifiques de géolocalisation et/ou des plates-formes téléphoniques.



Dans le cadre du réseau de soins, l'assuré bénéficie du tiers payant intégral.

Les avantages du réseau de soins

Des tarifs maîtrisés

Le réseau de soins permet de bénéficier de prix négociés et donc de favoriser l'accès aux soins pour tous. Les réductions sont possibles grâce à une incitation, de la part des mutuelles vers les praticiens du réseau, à pratiquer des tarifs concurrentiels.

En contrepartie, les professionnels médicaux gagnent en "patientèle", en "clientèle" car les mutuelles encouragent leurs adhérents à fréquenter le réseau de soins, par un meilleur remboursement.

Des prestations de qualité

Constitué de milliers de professionnels de santé, sur l'ensemble du territoire national (Métropole et DOM-TOM), le réseau de soins permet de bénéficier de services préférentiels, par exemple, au sein du réseau d'audioprothésistes agréés Audistya, un mois d'essai gratuit (minimum 4 séances de réglage), une garantie étendue à 4 ans en cas de panne (pièces et main d'œuvre), etc.

Bénéficier du tiers-payant

Le tiers-payant (dispense d'avance des frais médicaux) est l'atout majeur pour les adhérents d'une mutuelle qui pratique une politique conventionnelle.

Les chiffres clés*

45 millions

de Français bénéficient des services d'un réseau de soins

1,9 milliard €

Économie dont pourraient bénéficier les Français si ils avaient tous accès à des réseaux de soins

10 à 50 %

d'économie sur les frais d'optique, appareillage auditif, soins dentaires et chirurgie réfractive



Les réseaux et protocoles de soins MGEFI

Afin de faciliter l'accès aux soins pour tous et sur tout le territoire, la MGEFI a signé des conventions avec des professionnels de santé partout en France.

Dentaire, le protocole CNSD

La MGEFI et les mutuelles de la Fonction publique ont signé un accord avec la Confédération Nationale des Syndicats Dentaires (CNSD) et des Centres dentaires (Mutualistes, municipaux, associatifs…).

En consultant un chirurgien dentiste et un centre dentaire signataires du protocole, les adhérents bénéficient :

- de tarifs des couronnes fixes, rigoureusement encadrés,
- d'une diminution du reste à charge,
- de démarches de remboursement simplifiées.



24 000

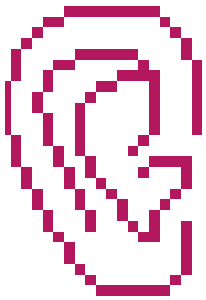
chirurgiens dentistes adhérents soit 62 % de la profession en exercice

400 000



couronnes remboursées en 2014 dont 42 % sont des couronnes céramo métalliques (167 000) soit un reste à charge moyen de 90 € sur une couronne unitaire céramo-métallique

Audition, le réseau Audistya



En consultant les audioprothésistes agréés Audistya, les adhérents bénéficient :

- de l'encadrement des tarifs pour limiter le reste à charge ;
- de la dispense d'avance de frais (sur simple présentation de la carte mutualiste) ;
- d'un devis clair et détaillé pour chaque type d'équipement ;
- d' un mois d'essai gratuit (minimum 4 séances de réglage) ;
- d' une garantie étendue à 4 ans en cas de panne (pièces et main d'œuvre) ;
- d' un kit d'entretien offert pour tout nouvel appareil.

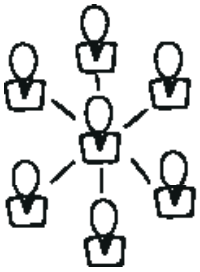
audistya

** Source FNMF*

Optique, le réseau Optistya

En consultant les opticiens membres du réseau Optistya, les adhérents bénéficient :

- du tiers payant (à hauteur du remboursement Sécurité sociale + Mutuelle) ;
- de l'encadrement des tarifs pour limiter le reste à charge ;
- d'un large choix en matière d'équipements d'optique de qualité ;
- d'une gestion simplifiée et rapide de leur dossier : sur une simple présentation de la carte mutualiste, l'opticien adhérent au réseau Optistya prend en charge l'ensemble des formalités : établissement du devis, obtention de l'accord de prise en charge par la MGEFI et remise de la copie de l'exemplaire de prise en charge attestant de la conformité de la facture.



7300

professionnels opticiens agréés

optistya

OPTISTYA ADHÈRE AU LABEL SOLIDAIRE

Lorsque l'adhérent MGEFI achète un équipement dans le réseau, la MGEFI et l'opticien s'engagent à reverser de manière partagée 1€ à la Fédération Française des Associations de Chiens guides d'aveugles (FFAC).

	PRIX MOYEN HORS RÉSEAU	PRIX MOYEN OPTISTYA	RESTE À CHARGE MOYEN HORS RÉSEAU	RESTE À CHARGE MOYEN OPTISTYA
Verre progressif de moyenne correction (50 % des verres remboursé)	266 €	203 € (-24 % par rapport au hors réseau)	177 €	66 € (-63 % par rapport au hors réseau)
Verre simple de faible correction	86 €	65 € (-24 % par rapport au hors réseau)	55 €	12 € (-79 % par rapport au hors réseau)

Le réseau Almerys

Nouveau

Depuis le 1er janvier 2017, les adhérents de la MGEFI ont accès aux 200 000 professionnels de santé, toutes spécialités confondues (Métropole et DOM-TOM) du réseau de conventionnement Almerys.



En présentant sa nouvelle carte de tiers payant mutualiste reçue fin décembre 2016, l'adhérent MGEFI ne paye pas la part Mutuelle.

En consultant un professionnel conventionné Almerys, il bénéficie :

- de la pratique du tiers payant.
- de l'accès à un large panel de professionnels de santé et d'une couverture nationale y compris dans les départements d'Outre-mer.

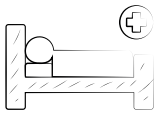
Hospitalisation, le conventionnement RFH

97 % des établissements hospitaliers publics et 35 % des cliniques privées sont signataires de ce conventionnement.

En s'adressant aux établissements conventionnés avec la MGEFI, les adhérents bénéficient :

- d'un réseau d'établissements de soins de qualité (reconnus par la Haute Autorité de Santé : HAS) ;
- d'un reste à charge limité ;
- d'une absence d'avance de frais en cas d'hospitalisation (court ou long séjour).

25 %



C'est le poids de la chambre particulière dans les dépenses d'hospitalisation

992

C'est le nombre d'établissements conventionnés MFP où les adhérents MGEFI ont un reste à charge de 0 €

Trouver un professionnel de santé conventionné

Sur mgefi.fr, vous pouvez localiser en quelques clics les professionnels de santé conventionnés près de chez vous : chirurgiens-dentistes (protocole MFP/CNSD), établissements hospitaliers (réseau RFH), opticiens (réseau Optistya) et audio prothésistes (réseau Audistya).

Quelle que soit la spécialité recherchée, les résultats s'afficheront sur une carte de France interactive.
Rendez-vous dans votre espace adhérent, rubrique "Conseils et orientation". Il vous est nécessaire d'être authentifié pour accéder à ce service et donc d'avoir créé un compte personnel.



Connaître le montant de votre remboursement, c'est désormais possible sur mgefi.fr !

Rendez-vous p.26 pour en savoir plus !

Hammam et sauna : de nombreux bienfaits, peu de contre-indications



L'un vient d'Orient, l'autre des pays scandinaves, mais tous les deux apportent détente et bien-être.

Hammam et sauna sont appréciés et leurs utilisateurs leur prêtent de nombreuses vertus : ils permettraient d'éliminer les toxines, d'avoir une belle peau ou encore de diminuer le stress. Mais leur pratique est-elle adaptée à tout le monde ? Le hammam, originaire d'Orient, et le sauna, venu des pays scandinaves, sont tous deux des bains de chaleur, aux caractéristiques différentes. La chaleur du premier est humide et comprise entre 30 et 40 °C. Celle du second est sèche et atteint 80 à 90 °C. Les deux font l'objet de rituels précis.

Ainsi, la tradition marocaine prévoit une séance d'une vingtaine de minutes dans le hammam ; puis, du savon noir est appliqué sur le corps, avant de procéder à un gommage au gant de crin et à un enveloppement à l'argile. Un bain d'eau froide vient achever la séance.

Les Finlandais restent quant à eux dix à quinze minutes dans le sauna, avant de prendre une douche froide… ou de se rouler dans la neige.



Une chaleur bénéfique

Santé et bien-être

La chaleur favorise la décontraction musculaire, apporte une sensation de bien-être et aide à se relaxer.

En outre, la vapeur du hammam agit sur les voies respiratoires : l'humidité diminue l'accumulation de mucus dans les bronches et facilite l'échange d'oxygène dans les poumons.

"L'exposition à la chaleur entraîne aussi une dilatation des vaisseaux et des pores de la peau et favorise la sudation, explique le docteur Isabelle Rousseaux, dermatologue à Lille.

Ces phénomènes ont pour effet de nettoyer la peau. Ils sont plus importants et plus profonds lors de la pratique du sauna, puisque la chaleur y est plus élevée. La douche froide à la fin des séances permet quant à elle une vasoconstriction et raffermit la peau."

Prendre ses précautions

Quelques contre-indications

Ces effets, intéressants pour avoir une jolie peau, peuvent toutefois se révéler néfastes. *"Les personnes qui souffrent de problèmes cutanés ou de démangeaisons doivent éviter les bains de chaleur, car la sudation peut aggraver la situation,* précise le docteur Rousseaux. *Il est également conseillé de ne pas les pratiquer après un peeling ou une injection d'acide hyaluronique, par exemple."*

Le hammam et le sauna sont par ailleurs déconseillés aux personnes souffrant d'une infection, de troubles cardiaques ou rénaux ou encore d'hypertension, ainsi qu'aux femmes enceintes. Enfin, le docteur Jean-Jérôme Guex, médecin vasculaire phlébologue à Nice, souligne qu'ils *"sont contre-indiqués pour les personnes qui ont des varices ou qui souffrent de symptômes veineux, car ils vont accentuer les douleurs et les sensations de jambes lourdes. Pour ces patients, la chaleur est vivement déconseillée. Seule l'eau froide peut soulager leurs maux".*

"Si l'on est en bonne santé, aller au hammam ou au sauna est une bonne idée pour se détendre et pour avoir une peau nette et purifiée. Mais au moindre doute, il faut demander l'avis de son médecin traitant", conclut le docteur Isabelle Rousseaux.

Léa Vandeputte



Travailler devant un écran n'est pas sans risque

Entre temps de travail et loisirs, nombreuses sont les personnes qui passent plus de huit heures par jour devant un écran. Or cette habitude peut avoir des effets sur la santé. Pour limiter les risques, de bonnes pratiques sont nécessaires.

Dans le secteur tertiaire, beaucoup restent toute la journée assis devant un ordinateur et, une fois rentrés chez eux, certains s'y remettent, pour surfer sur le Net par exemple. Même s'il ne s'agit pas d'un risque immédiat, de mauvaises habitudes peuvent, à la longue, générer des troubles de santé. Le travail sur écran *"ne constitue pas un risque soumis à une surveillance médicale particulière,* précise Marie-Anne Gautier, médecin du travail et expert d'assistance médicale à l'Institut national de recherche et de sécurité (INRS), *mais les deux principaux facteurs de risques associés au travail devant un écran sont les contraintes visuelles et celles sur l'appareil locomoteur".*

La sédentarité en cause

Les troubles musculo-squelettiques

"Dans les métiers du BTP ou de la maintenance, les contraintes exercées sur le corps sont évidentes. Celui-ci est très sollicité et les postures sont souvent inconfortables et contraignantes, remarque Laurent Kerangueven, ergonome et expert d'assistance conseil en prévention à l'INRS.



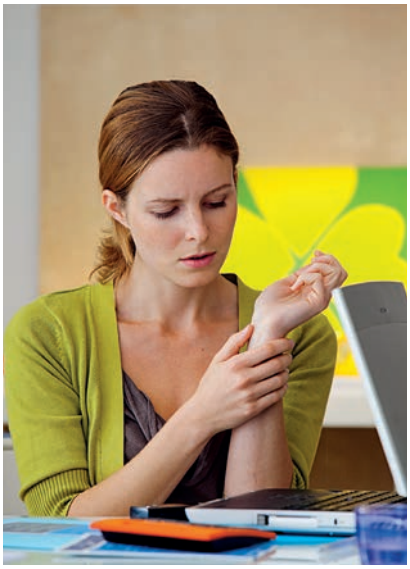
Lorsque l'on regarde travailler un salarié du secteur tertiaire, c'est beaucoup moins évident".

Il met en garde contre les dangers de la sédentarité et préconise de *"saisir la moindre occasion pour bouger de son poste, car la posture statique est une source importante de troubles musculo-squelettiques (TMS)".* Selon l'ergonome, un cercle vicieux risque de s'installer : *"Quand une personne travaille huit heures par jour à son bureau pratiquement sans bouger, bien souvent, en fin de journée, elle conserve un comportement sédentaire. Le temps passé derrière un écran se prolonge une fois rentré à la maison, avec la télévision, le smartphone, la tablette, etc.*

Le haut du corps qui souffre

Quelques bonnes pratiques pour prévenir

Il est fréquent que les personnes travaillant sur écran se plaignent de douleurs au dos, à l'épaule, au coude, au poignet



ou à la nuque. Le poignet et les doigts, par exemple, sont sollicités de manière répétitive. *"Les douleurs peuvent aussi être dues à la position de la souris, notamment quand cette dernière se situe trop loin du clavier : toutes les articulations du membre supérieur (épaule, coude, poignet) sont alors en dehors de leur zone de confort"*, observe Laurent Kerangueven, qui conseille de rapprocher au maximum la souris du clavier. Il est aussi recommandé que la frappe soit effectuée le plus souvent avec les poignets "flottants", sans appui continuel sur la table. Les douleurs aux cervicales sont très fréquentes elles aussi, et pour les éviter, il faut placer le haut de l'écran au niveau des yeux.
Il convient de faire de même lors de l'utilisation prolongée d'un ordinateur portable, en le plaçant sur un support incliné.

Reposer ses yeux

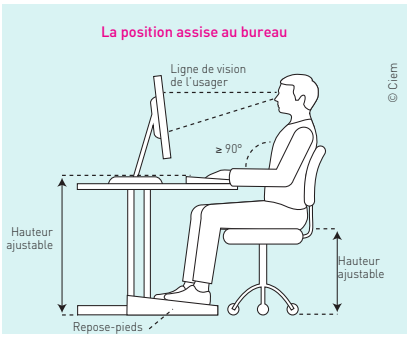
L'intensité du travail en cause

Les yeux, fixés sur un écran en permanence, sont également très sollicités. *"Tout dépend de la personne,* nuance Marie-Anne Gautier. *Des troubles de la convergence peuvent se déclarer du fait de la fatigue des muscles oculomoteurs, aggravée par le travail sur écran."* *"Il ne faut pas hésiter à consulter un ophtalmologiste si l'on ressent régulièrement des picotements des yeux ou des maux de tête, car ils peuvent être révélateurs de petits défauts de la vision"*, ajoute Laurent Kerangueven. *"L'intensité du travail est plus en cause que l'écran lui-même"*, souligne Marie-Anne Gautier, qui recommande de *"profiter d'un coup de téléphone, par exemple, pour quitter son écran des yeux et relâcher l'accommodation en regardant loin, sans chercher à fixer quelque chose"*.

Les remèdes

Être à l'écoute des signaux d'inconfort

Faire des pauses régulières est essentiel. *"Selon les besoins, il est conseillé de s'arrêter, de se lever, de marcher pendant cinq minutes toutes les heures ou pendant un quart d'heure toutes les deux heures,* indique-t-elle. *Concernant l'écran lui-même, il y a un grand principe : il doit être perpendiculaire à la fenêtre afin que l'on ne soit pas ébloui et qu'il n'y ait pas de reflets ni de sources lumineuses dans l'axe direct du regard."*



Il faut être attentif aux moindres signaux d'inconfort que le corps envoie, car *"une petite douleur qui se manifeste une fois par semaine peut survenir de plus en plus souvent avec de plus en plus d'acuité et, pour les cas les plus graves, conduire à une perte de capacité fonctionnelle"*, alerte Laurent Kerangueven. Il n'y a pas d'aménagement idéal, mais certains points doivent être vérifiés : un siège mal réglé occasionnera des douleurs dorso-lombaires, un écran mal orienté fera souffrir les cervicales, etc. Le Code du travail précise que l'employeur se doit d'informer et de former ses salariés sur les modalités d'utilisation de l'écran et de l'équipement de travail.

Déconnecter pour être moins stressé

Séparer vie professionnelle et vie privée

On accuse aussi souvent le travail sur écran d'être un facteur de stress. Selon Marie-Anne Gautier, il n'en est pas le premier responsable, *"c'est plutôt la nature de la tâche : certains postes cumulent plusieurs facteurs de risques psychosociaux, comme un travail très dense avec peu d'autonomie"*. Laurent Kerangueven convient néanmoins que *"les NTIC (nouvelles technologies de l'information et de la communication), en réduisant la frontière entre vie privée et vie professionnelle, peuvent contribuer au stress, car les gens consultent plus facilement leurs e-mails professionnels, par exemple, lorsqu'ils sont chez eux, restant ainsi constamment reliés à leur travail"*. Le stress peut aussi avoir un impact indirect sur l'apparition de troubles musculo-squelettiques : *"Les personnes sont plus tendues, leurs muscles plus contractés, ce qui augmente la charge biomécanique des muscles et des tendons"*, explique Laurent Kerangueven.

Isabelle Coston



Sparadrap

Une association pour mieux appréhender les soins des enfants

Dans le cadre de ses actions en prévention santé, la MGEFI a souhaité s'adresser aux enfants et aux parents pour leur permettre de mieux appréhender le parcours de soins, être bien informés et bien préparer un examen ou une visite médicale.
Pour cela, la MGEFI s'est rapprochée de l'association SPARADRAP, qui agit depuis 23 ans pour aider les enfants à avoir moins peur et moins mal lors des soins.

Des guides illustrés

Mieux informer, mieux préparer

SPARADRAP édite notamment des guides pratiques, élaborés avec des spécialistes, sur de multiples sujets liés aux soins, de la prévention à la maladie grave, des actes les plus courants aux soins douloureux ou impressionnants.

Ils expliquent étape par étape ce qui va se passer, avec des mots simples et à l'aide d'illustrations réalistes auxquelles l'enfant peut s'identifier.
Ces guides s'adressent à l'enfant dès 3 ans, aident les parents à trouver les mots justes et favorisent le dialogue avec les soignants.
En janvier 2017, les parents adhérents de la MGEFI ont reçu l'un des trois guides suivants sélectionnés par la MGEFI :

- *"Je vais chez le docteur"*, pour les enfants nés en 2009,
- *"Je vais chez le dentiste"*, pour les enfants nés en 2011,
- *"J'ai des soucis dans la tête"*, pour les enfants nés en 2012.

L'association collabore avec de nombreuses institutions, sociétés savantes et associations de professionnels. SPARADRAP est également parrainée par Michel Cymes, médecin et journaliste santé.

"J'ai effectué mon premier stage dans le service de neurochirurgie pédiatrique à Necker. Des enfants et ados, victimes de traumatismes crâniens, porteurs de tumeurs, des parents effondrés, qui tous, voulaient qu'on les rassure. Comme j'aurais aimé avoir à ma disposition des fascicules pour expliquer l'anesthésie, la douleur, dédramatiser… Nous, médecins, n'aurons jamais assez de temps pour expliquer, rassurer, SPARADRAP est ce partenaire de soins qui nous manquait."

SPARADRAP

En 1993, SPARADRAP est créée par des parents et des professionnels de santé pour développer et diffuser ses actions, grâce au soutien de la Fondation de France.

Trois objectifs pour améliorer le parcours de soin de l'enfant

- mieux informer et préparer les enfants, les adolescents et leurs parents à un soin, un examen, une visite médicale, une hospitalisation ;
- favoriser une meilleure prise en charge de la douleur de l'enfant ;
- valoriser le rôle des proches lorsque l'enfant est soigné ou hospitalisé.

Des activités concrètes

- des documents pratiques illustrés pour informer les familles ;
- des formations, des outils et des actions de sensibilisation pour aider les professionnels à faire évoluer leurs pratiques ;
- www.sparadrap.org : un site Internet pour informer et conseiller, grâce à un espace ludo-pédagogique pour les enfants, un espace d'informations et de conseils pour les parents et un espace de référence pour les professionnels ;
- des réponses aux demandes des familles et des professionnels sur leurs difficultés, leurs projets, etc.

Mars bleu: de l'importance de se faire dépister

Responsable de 17 500 décès par an, le cancer colorectal est le deuxième cancer le plus meurtrier en France derrière celui du poumon.

C'est aussi le troisième le plus fréquent, derrière celui de la prostate et du sein.

Le cancer colorectal tue 5 fois plus que les accidents de la route.

Comme pour les cancers du sein ou de l'utérus, qui, lorsqu'ils sont traités à leurs débuts, se soignent bien, le dépistage précoce du cancer colorectal permet d'en guérir neuf fois sur dix, grâce à la mise en place d'un traitement qui laissera moins de séquelles.

Mars Bleu

Un mois de mobilisation

Comme 95 % des cas de cancer colorectal surviennent après 50 ans, le dépistage organisé concerne les femmes et les hommes de 50 à 74 ans, ne présentant pas de facteurs de risque particuliers (antécédent familial ou personnel de cancer colorectal ou de polype adénomateux, maladie inflammatoire chronique de l'intestin…).

Chaque année au mois de mars, l'Institut national du cancer, le ministère des Affaires sociales et de la Santé, l'Assurance maladie, l'Institut de veille sanitaire et l'ensemble des acteurs institutionnels et associatifs se mobilisent contre le cancer colorectal via une grande campagne de sensibilisation à l'importance du dépistage. Participer à Mars bleu et se faire dépister, c'est agir pour mieux se soigner !

Le test immunologique

En pratique

Depuis 2015, le programme national de dépistage organisé repose sur le test immunologique. Ce test est simple, performant, rapide à faire et indolore. Il est à réaliser chez soi et pris en charge à 100 % sans avance de frais.

Les personnes âgées de 50 à 74 ans reçoivent un courrier de l'Assurance maladie les invitant à retirer le test auprès de leur médecin généraliste. Ce dépistage doit être effectué tous les deux ans.

– Simple : il nécessite un seul prélèvement de selles.
– Performant : il permet une meilleure détection des cancers et des lésions précancéreuses : environ 2 fois plus de cancers et 2,5 fois plus d'adénomes avancés que l'ancien test.
– Fiable : grâce à l'utilisation d'anticorps, il ne peut pas être rendu positif par l'hémoglobine animale issue de l'alimentation. La lecture automatisée de ce test garantit également une meilleure fiabilité.

En cas de résultats positifs, des examens complémentaires pourront être menés, comme une coloscopie, puis une biopsie, afin de déterminer s'il y a cancer ou non. La coloscopie, lorsqu'elle est prescrite, est également prise en charge par l'Assurance Maladie dans les conditions habituelles.



COLON DAYS : DU 7 AU 14 MARS 2017

Pendant Mars Bleu, le CNP-HGE (Conseil National Professionnel d'Hépato-Gastroentérologie) organisera sa 9e opération de prévention du cancer du côlon. Une semaine pour sensibiliser l'opinion et inciter au dépistage précoce : 1 000 gastro-entérologues vous informent gratuitement. Rendez-vous sur colon-days.fr pour repérer les hépato-gastroentérologues participants et les actions mises en place.

SUR LA TOILE

Un webzine consacré à la santé des jeunes

Éditeur / auteur : Conseil national de l'ordre des médecins



À l'occasion du lancement du plan Bien-être et santé des jeunes, présenté fin 2016 par le président de la République, François Hollande, le Conseil national de l'ordre des médecins (Cnom) a créé un webzine semestriel sur la santé des adolescents*.

Disponible gratuitement, le premier numéro est consacré à l'accès aux soins des jeunes. Interactif, il fait intervenir de nombreux médecins et présente des initiatives prises en faveur de la prévention et de l'amélioration de la prise en charge des ados.

À travers cette publication, le Cnom appelle à un renforcement de la médecine scolaire. *"Alors que la France ne compte aujourd'hui qu'un médecin scolaire pour 11 000 élèves, il est impossible pour ces praticiens de jouer leur rôle de prévention, de dépistage et de détection des conduites à risque chez les collégiens et les lycéens"*, indique-t-il.

**Conseil-national.medecin.fr, rubrique "Actualités", puis "Webzine Santé des adolescents".*

Phobie des aiguilles, angoisse chez le gynécologue, crainte du dentiste, syndrome de la blouse blanche ou simple méconnaissance des soins, certaines personnes redoutent les consultations médicales chez les spécialistes. Né d'un groupe de travail composé de 50 structures sanitaires et associatives, SanteBD est un outil éducatif et interactif proposant des fiches gratuites en ligne pour expliquer la santé avec des mots simples et au plus grand nombre et aider à se préparer avant une consultation.

Grâce à des illustrations et des explications en français faciles à lire et à comprendre, SantéBD se présente comme un support pédagogique et universel s'adressant aux enfants comme aux adultes, avec pour objectifs de favoriser la compréhension, lever les peurs et faciliter la communication entre le patient et le soignant.

SantéBD répertorie près de 300 fiches pour chaque type de consultation et acte médical, qui sont déclinées en fonction du profil du patient/du professionnel. Il est en effet possible de personnaliser ces fiches en quelques clics afin de mieux s'identifier aux situations décrites.

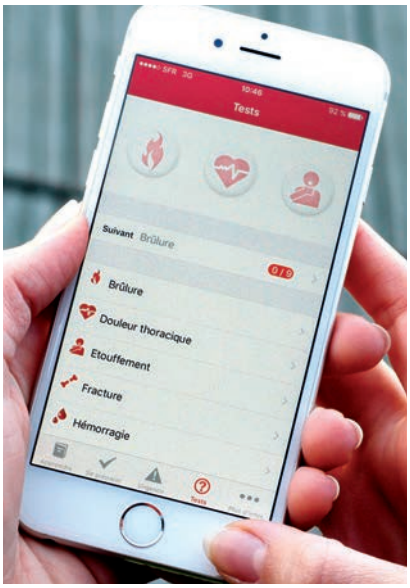
Disponible gratuitement sur Google Play et prochainement sur l'AppStore.

MON APPLI MOBILE

SantéBD

Auteurs : CoActis Santé





"L'Appli qui sauve" est une application mobile gratuite pour s'initier ou revoir ses connaissances sur les gestes de premiers secours et comprendre comment se préparer rapidement en cas de danger immédiat.

L'application propose des tests ludiques permettant de faire un bilan de vos connaissances, ainsi qu'une rubrique pour vous préparer à faire face à des incidents et aux autres situations d'urgence (accident vasculaire cérébral, brûlure, crise d'asthme etc.).

Des vidéos sont également disponibles pour vous expliquer de façon plus claire et intuitive les gestes à appliquer en cas d'urgences médicales.

Destinée à tous ceux qui souhaitent savoir réagir en situation de crise, elle connaît un véritable succès avec déjà plus de 600 000 utilisateurs.

"L'appli qui sauve" est disponible gratuitement en téléchargement depuis l'App Store ou Google Play.

MON APPLI MOBILE

Assurer les gestes de premiers secours en cas d'urgence.
Éditeur : La Croix rouge

SUR LA TOILE

Coaching santé Active
Éditeur : Assurance Maladie



Nutrition, santé du dos, santé du cœur… Le Coaching Santé de l'Assurance maladie, c'est trois coachings en ligne pour préserver sa santé. Il s'adresse aux assurés en bonne santé et qui souhaitent le rester. Pour en bénéficier, c'est simple : il suffit de s'inscrire sur ameli.fr, c'est gratuit et sans engagement !

Un outil interactif et ludique développé autour de 3 programmes personnalisés pour adopter les bons réflexes :

– Nutrition : apprendre à bien manger et à bouger plus tous les jours. Conseils pratiques, jeux pour aider à composer des repas équilibrés et à définir une activité physique adaptée.

– Santé du dos : prenez soin de votre dos grâce aux vidéos d'exercices et aux conseils pratiques pour découvrir les bonnes postures à adopter à la maison comme au travail pour limiter les risques.

– Santé du cœur : renforcez la santé de votre cœur et de vos artères en comprenant les origines des maladies cardiovasculaires.

En pratique : 7 jours / 7 où que vous soyez, accédez à votre coaching en ligne depuis un ordinateur, une tablette ou smartphone.

- Connectez-vous à votre compte ameli. fr pour vous inscrire au coaching en ligne.
- Choisissez le programme qui vous convient le mieux et personnalisez-le en répondant à des questions. Vous pouvez aussi sélectionner le coach virtuel qui sera à vos côtés tout au long de ce programme.
- Démarrez ensuite votre coaching !





Renouvellement du Conseil d'administration

Appel à candidatures

L'assemblée générale des 20 et 21 juin 2017 sera amenée à procéder au renouvellement partiel du Conseil d'administration (1 poste).

Mode de scrutin
Les membres du Conseil d'administration sont élus à bulletin secret par les délégués à l'Assemblée générale, au scrutin uninominal à un tour.

Candidatures
Chaque candidat doit faire acte de candidature personnelle en indiquant ses nom, prénom, âge et ses fonctions au sein des mutuelles ou institutions de prévoyance au cours des cinq dernières années.

Le candidat doit :
- être membre participant de la mutuelle ;
- être âgé de 18 ans révolus ;
- être à jour de ses cotisations ;
- ne pas avoir été salarié de la mutuelle au cours des trois dernières années précédant l'élection ;
- ne pas avoir fait l'objet de condamnation dans les conditions énumérées à l'article L114-21 du Code de la mutualité.

Les candidatures doivent être adressées, par courrier recommandé avec accusé réception, avant le 4/04/2017 à :
M. Serge Brichet – Président de la MGEFI
6, rue Bouchardon – CS 50070
75481 Paris Cedex 10.

Connaître le montant de votre remboursement

Vous pouvez désormais envoyer un devis établi par un professionnel de santé via votre espace adhérent en ligne, pour connaître le montant de votre remboursement.

Marche à suivre

RDV sur votre espace adhérent depuis la page d'accueil mgefi.fr, cliquez en haut à droite sur "se connecter" puis une fois identifié, allez dans la rubrique "Mes demandes" et cliquez sur le formulaire "Devis remboursement santé". Saisissez votre message et joignez votre devis (au format pdf) ; vous recevrez ensuite par e-mail l'information attendue sur le montant qui vous sera remboursé sous 3 jours ouvrés.

Et toujours sur votre espace adhérent

- consultez vos remboursements Mutuelle et les informations sur vos remboursements "Sécu" ;
- effectuez des démarches pratiques : déclarer une naissance, demander un duplicata de carte de tiers payant mutualiste, modifier votre RIB et vos coordonnées, etc.
- géolocalisez des professionnels de santé conventionnés près de chez vous ;
- consultez nos fiches pratiques pour mieux vous informer et faciliter vos démarches ;
- accédez à votre site d'infos santé : des actualités et des conseils prévention en continu.

Pas encore d'accès à l'espace adhérent mgefi.fr ? Créez votre compte en quelques clics sur mgefi.fr !

Nous contacter par téléphone

Votre numéro adhérent pour sécuriser votre appel

Désormais, lorsque vous contacterez la MGEFI par téléphone, nous vous invitons à saisir votre numéro adhérent via le serveur vocal interactif (lors d'une demande concernant vos remboursements mutuelle ou votre dossier mutuelle – choix 2) avant que la communication ne s'établisse avec un conseiller mutualiste. Cela nous permettra ainsi de sécuriser l'appel et de répondre à votre demande plus rapidement. Nous vous rappelons qu'il est aussi nécessaire de vous munir de votre numéro adhérent pour vous connecter à votre espace adhérent en ligne et de nous le rappeler dans toute communication par courrier afin d'assurer un meilleur suivi de vos demandes.

Retrouvez votre numéro adhérent sur votre carte de tiers payant.

Vos remboursements santé en 2017

En 2017, afin d'optimiser les délais de remboursement, la MGEFI a modifié les modalités d'envoi de vos décomptes.

Ce qui change pour vous : vos décomptes Sécu et Mutuelle vous parviendront sous 2 plis séparés, pour être informé indépendamment (notamment en cas d'absence de prise en charge par l'Assurance maladie). La périodicité d'envoi de ces décomptes est inchangée (3 envois par an).

Vous pouvez toujours consulter à tout moment vos remboursements sur internet :

- sur votre espace adhérent mgefi.fr : pour vos remboursements mutuelle et les informations sur les remboursements Sécurité sociale ;
- sur votre compte personnel ameli.fr : pour vos décomptes et vos démarches Sécurité sociale.

Important : *il est essentiel de présenter votre carte de tiers payant 2017 aux professionnels de santé (pharmaciens, praticiens, établissements, etc.) quand ceux-ci vous proposent le tiers payant.*

Votre carte contient de nouvelles informations indispensables au professionnel de santé pour qu'il puisse obtenir le remboursement suite à la pratique du tiers payant.

MGEFI, *vos contacts !*

Un numéro unique*

N°Cristal 09 69 39 69 29
APPEL NON SURTAXÉ

(France métropolitaine)
Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 17 h 00

Un site web

Pour gérer votre dossier, suivre vos remboursements, nous contacter via nos formulaires en ligne.

www.mgefi.fr

Deux adresses

- **Pour vos remboursements santé,** carte Vitale, carte européenne ou médecin traitant.

Remboursements MGEFI
Centre de remboursement
TSA 40066
31132 Balma

- **Pour toute demande relative à votre dossier mutuelle,** (garantie santé, prévoyance, compléments de salaires)

MGEFI
6, rue Bouchardon
CS 50070
75481 Paris Cedex 10

*Contact Réunion

N°Cristal 09 69 39 03 69
APPEL NON SURTAXÉ
Du lundi au vendredi de 11 h 30 à 18 h 00

*Contact Antilles/Guyane

N° Cristal 09 69 39 03 29
APPEL NON SURTAXÉ
Du lundi au vendredi de 7 h 00 à 11 h 00

La retraite, c'est le moment de prendre soin de soi et d'adopter une bonne hygiène de vie



Soucieuse de votre bien-être, la MGEFI souhaite vous accompagner et vous aider à aborder sereinement cette nouvelle période de votre vie.

Pour cela, nous vous proposons de participer à l'un des stages organisés par notre partenaire MFP-Retraite, pour lequel nous vous accordons une allocation prévention de 350 € en déduction du prix du stage.

440 €*



le stage nutrition, forme et santé

animé par un médecin diététicien et un chef cuisinier vous apprendra à réaliser des repas équilibrés alliant plaisir et santé.

Du 12 au 17 juin 2017
Hébergement à l'hôtel club Vacanciel de Roquebrune-sur-Argens (83), sur la Côte d'Azur.
Stage au CFA des Arcs.



415 €*



le stage remise en mouvement

animé par une éducatrice sportive formée au public senior vous permettra de gagner en qualité de vie en (ré)introduisant « en douceur » l'activité physique dans votre quotidien.

Du 28 mai au 3 juin 2017 et du 15 au 21 octobre 2017
à l'hôtel club Vacanciel de Binic (22), en Bretagne.

Du 25 juin au 1er juillet 2017
à l'hôtel club Vacanciel de Merlimont (62) sur la côte d'Opale.

* Tarif après déduction de l'allocation prévention de 350 € accordée par la MGEFI. Cette allocation vient directement en déduction du prix du stage et n'a donc pas à être avancée par le stagiaire.

650 €*



le stage ressource et bien-être

animé par 1 ou 2 conseillers en développement personnel et un éducateur sportif vous aidera à accéder à un mieux-être psychique et physique. Des soins thalasso sont également inclus au programme.

Du 28 mai au 3 juin 2017 et du 1er au 7 octobre 2017
à l'hôtel des Pléiades à La Baule (44), en Loire-Atlantique.
Soins au centre de thalasso Thalgo à La Baule.

Pour plus d'informations sur les stages :
contactez MFP-Retraite :
www.mfp-retraite.fr
01 44 52 81 60
sandrine.subreville@mfp-retraite.fr

MFP RETRAITE

6 rue Bouchardon
75010 PARIS

Mutuelle immatriculée au répertoire SIRENE sous le n° 444 020 291 et à l'ORIAS sous le n° 07 027 904

Photos © Vacanciel, NPS D. Cavalhès, C. Arnal, E. Follet, studio Aryann.