

De nous à vous



L'une des mesures phares portant sur la modernisation du système de santé est l'instauration du tiers payant généralisé et, en première étape, la réforme de l'aide à la complémentaire santé (ACS⁽¹⁾) lancée au 1^{er} juillet 2015 par la ministre de la Santé. L'ACS est réservée aux personnes dont les ressources sont légèrement supérieures au plafond d'attribution de la CMU-C.

La Mutuelle Société Générale a passé un accord avec la complémentaire santé Klésia afin de pouvoir orienter les adhérents qui se trouveraient dans ce cas (lire article page 4).

L'autre réforme de grande importance est l'instauration du contrat responsable, dont la mise en place est prévue pour la Mutuelle Société Générale au 1^{er} janvier 2016.

En effet, la loi de financement de la Sécurité sociale (LFSS) et un décret du 18 novembre 2014 ont décrit un nouveau cahier des charges pour les complémentaires santé qui souhaitent conserver leur statut de contrat responsable. La Mutuelle Société Générale se conformera à ces nouvelles exigences. Un ajustement de nos garanties au panier de soins requis vous sera présenté à l'issue des négociations avec les partenaires sociaux. Cependant, nous pouvons déjà dire ce qui va changer :

- La couverture optique avec de nouveaux plafonds de remboursements ;
- La différenciation des prises en charge des dépassements d'honoraires, selon l'adhésion ou non au CAS (contrat d'accès au soin) du médecin exerçant en libéral ou à l'hôpital.

Dans un contexte de réformes de santé, une vraie mutuelle vous permet d'avoir une prise en charge de vos dépenses de santé et d'accéder à des soins de qualité avec des tarifs maîtrisés. C'est pour ces raisons que les mutuelles sont indispensables : permettre à tous d'être bien soignés et de recevoir des conseils préventifs même quand tout va bien ! ■

(1) Aide au paiement d'une complémentaire santé.

Jean-Charles Échard, Président

A la une



Évolution des services du site internet

Le Digital vous donne la main

Des accès multicanaux pour nous joindre rapidement :

- Le site internet www.mutuelle-sg.com est accessible depuis n'importe quel appareil : ordinateur, mobile, tablette privée ou détenue par Société Générale. Le site de la Mutuelle est l'application de la Direction des Ressources Humaines la plus utilisée sur la tablette.
- La plateforme téléphonique destinée à renseigner les adhérents dispose d'une meilleure accessibilité : le taux de prises d'appels a enregistré une nette hausse en 2015.
- La Mutuelle va donner la possibilité à ses adhérents d'adresser en ligne, dans un espace sécurisé, leur demande d'adhésion et leurs différentes requêtes par le formulaire de contact avec des pièces jointes. Cette opération est prévue au cours de l'année 2016.

Des informations et davantage de souplesse dans l'accès à vos données :

- Vous avez accès à vos décomptes personnels. À ce jour, vous pouvez visualiser tous les courriers que la Mutuelle vous envoie, notamment les devis, dans la rubrique "Rechercher un document". Vous serez prochainement avisé de ces mises en ligne par la réception d'un mail.
- D'ici à la fin de l'année, l'édition mensuelle de votre décompte deviendra systématique, dès qu'un règlement sera effectué, même si celui-ci est versé à un tiers. Vous aurez la possibilité de suivre les remboursements de tous les frais engagés ou avancés par vous-même ou vos bénéficiaires. Vous pourrez disposer plus rapidement d'un décompte à soumettre à votre éventuelle mutuelle surcomplémentaire.

- Vous voulez consulter vos décomptes en sélectionnant les garanties (optique, dentaire...), les bénéficiaires (vous-même, votre conjoint...), les dates de soins (mois, année...) : dans quelques mois, un clic suffira pour obtenir toutes les informations !

Dépenser moins pour s'équiper convenablement en optique

Depuis le 1^{er} janvier 2014, vous avez accès aux 4 700 opticiens conventionnés en France qui se sont engagés, avec notre partenaire Kalivia, à respecter les critères très contrôlés de qualité et de services définis dans des chartes. Vous conservez la liberté de choix de recourir à des prestations optiques en dehors du réseau si vous le souhaitez, avec maintien du tiers payant. Vous pouvez retrouver les opticiens partenaires du réseau sur la carte de géolocalisation du site de la Mutuelle.

Promotion de la santé

Pour toutes vos préoccupations de santé, pour vous ou un proche, la Mutuelle sait vous accompagner en vous orientant vers les sources d'informations fiables et en vous mettant en contact avec des experts de santé. Il vous suffit d'appeler le 3935 ou de consulter Priorité Santé Mutualiste *via* notre site internet.



Prévention

La Mutuelle dispense très régulièrement sur site des journées de prévention orientées, plus particulièrement cette année, sur les bienfaits de l'activité physique et les conseils nutritionnels. Des actions récurrentes sur l'audition sont menées annuellement et ponctuellement sur des thématiques comme le sommeil, la vue. Les actualités du site internet vous donnent les rendez-vous. ■



Les rendez-vous médicaux non honorés

Une récente étude de l'Union régionale des professionnels de santé (URPS)¹ d'Ile-de-France dénonce le trop grand nombre de rendez-vous chez le médecin non honorés par les patients. Les médecins libéraux franciliens estiment perdre chaque jour 40 minutes de temps de consultation. Or, les trois quarts des médecins, notamment les généralistes et les pédiatres, reçoivent jusqu'à cinq demandes de consultation en urgence par jour. Ce temps perdu aurait pu être mis à profit pour prendre en charge les demandes de soins "non programmées", que les praticiens ont du mal à intercaler dans leur emploi du temps chargé. ■

(1) Enquête de l'URPS médecins libéraux Ile-de-France, mars 2015 (urps-med-idf.org).

Votre métier vous rend-il sédentaire ?

Qui, du juriste ou du journaliste, est le plus "vissé" à son siège ? Le juriste, répond l'Institut de santé connectée Withings, à partir de données collectées auprès de 3 500 personnes, toutes professions confondues et dans toute la France. Parmi les juristes, 28 % sont ainsi sédentaires, autant que les chauffeurs de taxi ou de camion, alors que, chez les journalistes, ils ne sont que 9 %. Les chargés de clientèle (26 %), les employés de bureau et les assistants (25 %) sont aussi les professions considérées comme les plus "fixes". À l'opposé, les métiers les plus actifs sont les cuisiniers (6 %) et les ouvriers du bâtiment (8 %). Ces conclusions se fondent sur le nombre de pas comptabilisés chaque jour. Sont considérées comme sédentaires les personnes qui effectuent moins de 4 000 pas quotidiens, la moyenne française se situant à 7 000, alors que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en recommande 10 000 ! ■



Fruits et légumes : la chasse aux pesticides est ouverte

« Personne n'échappe à l'exposition aux pesticides. » C'est la triste conclusion d'une synthèse d'études scientifiques publiée dans un rapport présenté en mai dernier par Greenpeace, qui alerte sur les dangers de ces substances toxiques pour la santé humaine.

Risques accrus de troubles de développement chez l'enfant, conséquences sur la fertilité masculine, cancers... : la liste est longue. « De nombreuses études [...] suggèrent que les légumes, notamment à feuilles vertes, et les fruits, tels que les pommes et les raisins, sont généralement les aliments qui contiennent les niveaux de résidus de pesticides les plus élevés », indiquent les auteurs du rapport.



L'agriculture biologique est la seule réponse moderne efficace pour l'agriculture de demain, car elle exclut l'utilisation de produits chimiques toxiques et garantit aux populations une alimentation saine et sûre.

Quand bien même les seuils tolérés des limites maximales de résidus (LMR) ne sont pas dépassés, c'est plutôt l'accumulation de différents produits sur un même aliment qui pose problème. « Les effets toxiques de ces cocktails sont particulièrement mal com-

pris, souligne Greenpeace, même s'il est reconnu que certaines substances peuvent agir en synergie et créer ensemble un effet plus important que celui de chaque composant pris individuellement. »

Seule solution : l'agriculture bio

Sachant que les fruits et légumes sont indispensables à l'équilibre alimentaire, comment limiter ces risques ? Pour Greenpeace, les choses sont claires : « L'agriculture biologique est la seule solution moderne efficace pour l'agriculture de demain, car elle exclut l'utilisation de produits chimiques toxiques et garantit aux populations une alimentation saine et sûre. »

Autre option : laver minutieusement les fruits et légumes à l'eau froide (ne pas les faire tremper) ou, encore mieux, les éplucher, puisque c'est dans la peau que se concentre l'essentiel des résidus.

Malheureusement, c'est aussi là que l'on retrouve les antioxydants, les fibres et les vitamines qui font tout l'intérêt de ces aliments. Dans l'idéal, vous l'aurez compris, il vaut donc mieux manger bio, de saison et de proximité. ■

Delphine Delarue



Les maladies thyroïdiennes en huit questions

Elle ne pèse que 10 grammes, mais régule tout notre organisme : c'est la thyroïde. Environ six millions de Français souffrent d'un dysfonctionnement de cette glande, signe que les hormones font le Yo-Yo entre l'hypo et l'hyperthyroïdie.

1. On peut vivre sans thyroïde. Vrai, mais...

« On peut vivre sans thyroïde, mais pas sans hormones thyroïdiennes », précise le docteur Françoise Borson-Chazot, endocrinologue au CHU de Lyon. Les enfants qui naissent sans thyroïde ou chez qui celle-ci ne fonctionne pas correctement présentent des retards graves de croissance et de maturation de cerveau : c'est ce que l'on appelle l'hypothyroïdie congénitale. Chez un adulte, l'absence d'hormones thyroïdiennes déclenche tous les symptômes de l'hypothyroïdie (lire l'encadré) et, si elle est prolongée, un ralentissement des fonctions vitales qui peut aller jusqu'au coma.

2. L'iode a une action préventive. Vrai. Pour que la thyroïde fonctionne, il lui faut de l'iode. On en trouve surtout dans le lait, la viande, les œufs et tous les crustacés. Les Français ne sont plus carencés en iode, grâce à une alimentation équilibrée et aux sels de table iodés pour la plupart.

Symptômes de l'hypothyroïdie (production insuffisante d'hormones)

- Battements cardiaques lents
- Prise de poids
- Fatigue
- Sensibilité au froid
- Peau épaisse et gonflée
- Troubles de la mémoire et de la concentration
- Constipation.

3. L'hypothyroïdie ne fait pas bon ménage avec la grossesse. Vrai.

L'hypothyroïdie n'est pas à prendre à la légère chez la femme enceinte, en raison des risques d'hypertension artérielle, d'avortement spontané ou d'hémorragie après l'accouchement. Le fœtus peut, lui aussi, être touché et connaître une anomalie du développement cérébral et de certains de ses organes.

4. Constamment fatiguée, c'est le signe d'une hypothyroïdie. Faux. « La fatigue n'est pas un signe distinctif de l'hypothyroïdie. Elle est commune à l'hyperthyroïdie et à de nombreuses maladies chroniques », explique l'endocrinologue. Il est important de noter ses phases de fatigue dans un agenda ou sur un calendrier et de consulter son médecin traitant, qui orientera si besoin vers un spécialiste.

5. Un goitre est inquiétant. Faux. Un goitre est synonyme d'augmentation du volume de la thyroïde, mais ne doit pas être pour autant une source d'angoisse. C'est à la puberté que le goitre se forme, sous l'action des hormones. « La plupart des goitres sont à peine visibles. Il s'agit d'un renflement d'une taille équivalente à celle de la première phalange du pouce », précise le docteur Borson-Chazot.

6. Qui dit nodule, dit dysfonctionnement de la thyroïde. Faux. La présence d'un nodule ne rime pas forcément avec un trouble de

Symptômes de l'hyperthyroïdie (production trop importante d'hormones)

- Battements cardiaques forts et rapides
- Tremblements
- Faiblesse musculaire et fatigue
- Perte de poids malgré une augmentation de l'appétit
- Agitation, anxiété, insomnie
- Transpiration abondante et intolérance à la chaleur
- Diarrhée.

la fonction thyroïdienne. Le nodule est une "boule" de petite taille, indolore. En deçà de deux centimètres, il est seulement repérable lors d'un examen échographique.

7. La seule solution aux nodules est la chirurgie. Faux. Tout dépend de la nature du nodule : s'il est bénin, une surveillance régulière de sa taille et du taux d'hormones (TSH) suffit. Si les médecins le suspectent d'être cancérogène (seuls 5 % des nodules thyroïdiens le sont), ils préconisent alors une ablation chirurgicale du lobe de la thyroïde, où siègent les nodules, ou de l'ensemble de la thyroïde.

8. Les médicaments sont à prendre toute la vie. Faux. Pour l'hyperthyroïdie, le traitement est provisoire, le but étant de faire baisser le taux de TSH jusqu'à retrouver un équilibre dans le fonctionnement de la thyroïde. En revanche, les médicaments contre l'hypothyroïdie sont prescrits toute la vie, puisque leur rôle est justement de remplacer un déficit d'hormones thyroïdiennes. ■

Vanessa Pageot-Françoise

L'aide au paiement d'une complémentaire santé (ACS)

Depuis le 1^{er} juillet 2015, les personnes dont les ressources sont comprises entre le plafond d'attribution de la CMU Complémentaire (CMU-C) et 35 % au-delà doivent souscrire à un organisme de protection complémentaire homologué par le ministère de la Santé pour pouvoir bénéficier de l'ACS. La Mutuelle a passé un accord avec Klésia afin de lui transmettre la demande des adhérents qui se trouveraient dans ce cas. L'ACS consiste dans la prise en charge d'une partie de la cotisation annuelle de la complémentaire santé du bénéficiaire. Ce dispositif octroie la dispense d'avance des frais chez le médecin pour la part des dépenses prises en charge par l'Assurance maladie, à condition de respecter le parcours de soins coordonnés. Toujours dans ce cadre, l'ACS permet de bénéficier des tarifs médicaux sans dépassement d'honoraires, quel que soit le médecin, même s'il pratique des honoraires libres (professionnels en "secteur 2"), sauf en cas d'exigences particulières de votre part (visite en dehors des heures habituelles de consultation, visite à domicile non justifiée...). Vous trouverez une information complète et les documents d'adhésion sur le site internet www.klesia-acs.fr. ■

Aide au financement de la Mutuelle Société Générale

Une réduction de 10 % de la cotisation appelée est consentie aux membres participants retraités SG dont les revenus fiscaux du ménage, avant abattements, n'excèdent pas douze SMIC mensuels ou toute autre référence qui viendrait s'y substituer. Cette diminution n'est acquise, pour une année A, qu'à la demande expresse du membre participant retraité SG et sur production, avant le 1^{er} janvier, de l'avis d'imposition sur le revenu de l'année A-1. ■

Élargissement du tiers payant aux professionnels de santé

Les adhérents et leurs ayants droit peuvent bénéficier d'une dispense d'avance de frais en présentant leur carte mutuelle sur une large palette de prestations de santé : pharmacie, hospitalisation, radiologie, laboratoires, optique, soins externes, kinésithérapie et orthophonie, soins infirmiers. Le professionnel de santé se met automatiquement en contact avec l'opérateur de tiers payant de votre Mutuelle, qui le rembourse directement. ■



Les boissons sucrées responsables de 184 000 décès par an

Chaque année, dans le monde, 184 000 personnes meurent en raison de leur consommation de boissons sucrées, révèle une étude menée par l'université de Boston. C'est la toute première fois que l'impact de ces boissons sur la population est évalué à l'échelle planétaire.

Selon leurs conclusions, les boissons sucrées (sodas, thés glacés, boissons énergisantes) sont responsables de 133 000 décès liés au diabète, de 45 000 morts par maladie cardiovasculaire et de 6 450 autres à la suite d'un cancer. Ce sont dans les populations à revenus faibles ou moyens que l'on compte le plus grand nombre de victimes, Mexique et États-Unis en tête. ■

Vaccination : des remises en cause dangereuses

Un enfant de six ans est décédé en Espagne, en juin dernier, après avoir contracté la diphtérie, une maladie disparue en Europe. Ses parents avaient refusé de le faire vacciner de peur de lui "faire courir un risque". Peu de temps auparavant (le 13 mai), le professeur Henri Joyeux avait lancé sur internet une pétition controversée, dénonçant les dangers de la vaccination. Malgré les vives critiques de la ministre de la Santé, Marisol Touraine, la pétition a recueilli 680 000 signatures. Pour mettre fin à cette flambée de défiance, le Conseil national de l'ordre des médecins a déposé une plainte, le 25 juin dernier, contre le professeur. ■

La myopie s'installe chez les jeunes

D'après une étude britannique publiée dans la revue *Ophthalmology*, près d'un Européen sur deux âgés de 25 à 29 ans est myope, soit 47 % des jeunes ! Un chiffre qui se rapproche dangereusement de celui de l'Asie de l'Est, où près de huit jeunes sur dix sont myopes.

Outre l'hérédité, les chercheurs pointent la généralisation des études comme facteur essentiel de cette "épidémie". Passer beaucoup de temps à lire à l'intérieur, de trop près et avec un éclairage insuffisant, fragilise l'œil et favorise l'apparition de la myopie. Le risque est encore accru par la multiplication des écrans. Les chercheurs insistent également sur les troubles oculaires qui pourraient à l'avenir concerner cette génération de myopes : glaucome, cataracte ou encore dégénérescence de la rétine. ■



Zona : le premier vaccin préventif est disponible et remboursé

Désormais, le vaccin Zostavax, indiqué pour la prévention du zona et des douleurs post-zostériennes chez les adultes de 50 ans et plus, est disponible en pharmacie. Et, suite à un arrêté du 5 juin 2015, ce vaccin sera remboursé par l'Assurance maladie pour les personnes de 65 à 79 ans.

Le zona en chiffres

- 95 % des adultes ont eu la varicelle et sont porteurs du virus. C'est en effet le même virus qui détermine les deux maladies. La varicelle est la primo-infection de l'enfant. Le zona est la récurrence de cette infection et touche habituellement l'adulte.
- Une personne sur quatre aura un zona au cours de sa vie
- Environ 300 000 personnes sont touchées par un zona chaque année en France, dont 20 000 cas de zona ophtalmique
- Après 65 ans, le risque de zona est multiplié par deux
- 30 % des personnes âgées de plus de 70 ans souffrent de douleurs post-zostériennes durant plusieurs mois. (*Top Santé.com*) ■