

LE M@G^N28

OCTOBRE 2023

VOTRE M@GAZINE D'INFORMATION MUTUALISTE

LES BIENFAITS DE LA MÉDITATION



IA ET SANTÉ : UNE RÉVOLUTION EN COURS !



INVENTER LA MUTUALITÉ DE DEMAIN



Mipss

La mutuelle de la Sécu

Auvergne

ACTU >

3 QUOI DE NEUF ?

- > Mutuelle de Village à Pérignat-es-Allier
- > Dentaire : hausse surprise du ticket modérateur
- > Utiliser son compte ameli pour fournir une attestation de droit



DOSSIER SANTÉ >

4/5

INFO SANTÉ/SOCIAL >

6 LES BIENFAITS INSOUÇONNÉS DE LA MÉDITATION

INFO SANTÉ >

7 IA ET SANTÉ : UNE RÉVOLUTION EN COURS !

INFO SANTÉ >

8 CHOLESTÉROL, LA SCIENCE AVANCE !

BRÈVES SANTÉ >

9

- > S'adapter au réchauffement climatique
- > Un nouveau vaccin autorisé contre la bronchiolite
- > Lancement de «Fréquence Mutualiste» !

LE DOSSIER >

10

AUTOUR DE NOUS >

11



DANIEL GENEIX

> Président de la MIPSS

#ÉDITO

TRES CHERE COMPLEMENTAIRE : A QUI LA FAUTE ?

Le projet de loi de financement de la Sécurité Sociale 2024 (PLFSS) se profile à l'horizon, avec de ronflantes ambitions (assurer la pérennité du modèle social et continuer la modernisation du modèle de protection sociale) mais, surtout (et, peut-être, paradoxalement), avec des objectifs d'économies (à hauteur de 3,5 milliards d'euros).

Ne soyons pas dupes :

1. les économies escomptées ne seront pas la conséquence d'une meilleure organisation des soins qui bénéficierait à la fois à l'Assurance Maladie Obligatoire (AMO), à l'Assurance Maladie Complémentaire (AMC) et donc aux assurés sociaux et adhérents ;
2. dans un contexte de hausse des dépenses de santé, ces économies sont destinées à la seule AMO et prendront la forme de **transferts** de charges vers l'AMC, par exemple en augmentant le ticket modérateur des soins dentaires ou des transports.
3. ces économies seront donc, en grande partie, supportées **par les mutuelles** ; ce qui revient à dire **par les adhérents** via leurs cotisations.

Dès 2008, nous écrivions à propos de la complémentaire santé obligatoire «*en réalité, le véritable enjeu est de créer un second régime obligatoire à l'échelle du pays, afin de transférer les charges de santé de la Sécurité sociale vers les complémentaires santé. C'est dans ce but que les pouvoirs publics de tous bords ont patiemment construit le dispositif (lois Aubry, loi Fillon, ...). Ces transferts de charge s'accompagneront mécaniquement d'une hausse **inévitable** des cotisations et de **l'exclusion** de ceux qui ne pourront les payer.*».

Au cours des derniers exercices, les pouvoirs publics ont usé et abusé de ces transferts de charge opérés sur les mutuelles (taxe Covid, financement de l'essentiel du dispositif « **100% Santé** ») : ces hausses de dépenses imposées nous ont contraint à une hausse de 14,5% de notre cotisation sur les 5 dernières années. La « **facture** » aurait été bien plus élevée pour nos adhérents si nos réserves ne nous avaient pas permis de supporter une partie de la hausse de dépenses (172 000 EUR de déficit sur 5 ans).

En réitérant, sous diverses formes, l'obligation faites aux complémentaires santé de suppléer les désengagements du régime obligatoire, les pouvoirs publics semblent ne pas vouloir s'interroger sur montant de cotisation **supportable** par les adhérents !

Dans le contexte inflationniste actuel, serait-il acceptable que le prix d'une complémentaire santé dépasse (comme cela se profile à moyen terme) 10% du montant d'une retraite de base ?

Notre crainte de 2008 va-t-elle se réaliser ? Le recul de l'accès aux soins lié à l'argent serait, pour tout le monde, une très mauvaise nouvelle.

Parce que la santé n'est pas une marchandise !

Directeur de la publication : Daniel Geneix
Comité de Rédaction du M@g :
Robert Baclet - Cécile Charrière
Daniel Geneix - Dominique Verdera
Rédacteur en chef : Christophe Boissonnade
Conception, création : Olivier Hochart

Crédit-photos : Shutterstock
Impression : CIA Bourgogne
Imprimé à : 700 ex
Diffusé à : 700 ex
Périodicité : semestrielle
ISSN : 2112-4191

MUTUELLE DE VILLAGE À PÉRIGNAT-ES-ALLIER

La municipalité de Pérignat-es-Allier a récemment choisi notre mutuelle pour proposer à ses administrés une « **mutuelle de village** ». Des permanences en mairie sont programmées les 19 et 24 octobre, ainsi que le 10 novembre 2023.

Comme avant eux Billom Sugères et Blanzat, les élus pérignatois ont privilégié dans leur décision les valeurs que nous mettons en œuvre : une **solidarité** réelle concrétisée par une cotisation sans tranches d'âge et une grille de garantie identique pour tous les adhérents de la mutuelle, une vraie **proximité**, le respect de la **liberté** de choix des soignants (pas de réseau de soins) et une **participation** effective à la vie démocratique de la mutuelle. Parlez, vous aussi, de notre offre « **Ma Mutuelle de Village** » à vos élus !

DENTAIRE HAUSSE SURPRISE DU TICKET MODÉRATEUR

La loi de financement de la sécurité sociale 2023 prévoyait un transfert annuel de 300 M€ de dépenses de l'Assurance maladie obligatoire vers les organismes complémentaires. Le 15 juin, l'annonce gouvernementale tombait : ce transfert concernerait tous les actes bucco-dentaires (soins et prothèses) et l'ardoise pour les complémentaires serait de 500 M€ par an !

Concrètement, le ticket modérateur passe de 30% à 40 % (et le remboursement par la CPAM de 70% à 60%) dès le 15 octobre 2023. Pris en charge par votre mutuelle dans le cadre du contrat responsable, ce recul du remboursement de la CPAM correspond à une **hausse de 33%** (en année pleine) de nos remboursements de soins et prothèses dentaires.

Chaque année, inexorablement, les pouvoirs publics transfèrent des dépenses du régime général vers les complémentaires santé mais vendent, en même temps, l'idée que ce serait sans effet sur les cotisations : l'arithmétique la plus élémentaire contredit cette théorie absurde !



UTILISER SON COMPTE AMELI POUR FOURNIR UNE ATTESTATION DE DROIT

MES DÉMARCHES EN 2 CLICS

Attestation de droits

* Champs obligatoires

Souhaitez-vous une attestation pour : *

MICHEL 18/05/1965

Mentions complémentaires :

Exonération du ticket modérateur

DEMANDER MON ATTESTATION

Il peut vous être demandé, notamment par votre mutuelle, de fournir une « **attestation de droits à l'assurance maladie** » ; ce document peut aussi vous être utile en cas de perte de votre carte Vitale Le préalable à ces quelques conseils est, bien entendu, d'avoir ouvert un compte sur le site internet « **Assurance Maladie En Ligne** » (<https://assure.ameli.fr>).

Après vous être identifié pour accéder à votre compte AMELI, sur l'écran d'accueil, en partie centrale, cliquez sur « **Attestation de droits** », puis choisissez éventuellement le bénéficiaire concerné. Cochez la case « **exonération du ticket modérateur** » si cette information est utile au destinataire de l'attestation (c'est le cas pour la MIPSS Auvergne). Un message vous demandera, en ce cas, de confirmer votre demande, après avoir cliqué sur « **Demander mon attestation** ».

L'attestation de droits s'affiche à l'écran : vous pouvez l'enregistrer sur votre ordinateur, l'adresser par mail au demandeur (par exemple, contact@mipss-auvergne.fr) ou encore l'imprimer.

LA MUTUALITÉ DE DEMAIN



L'assemblée générale annuelle des mutuelles affiliées à la Fédération Diversité et Proximité Mutualiste (FDPM) s'est tenue les 20 et 21 septembre derniers à la Seyne-sur-Mer, rassemblant des membres venus de la France entière pour élaborer une vision partagée de leur avenir. Cette réunion d'envergure a été l'occasion de dresser un diagnostic de la situation et des enjeux actuels de la mutualité, puis de tracer la voie vers une «**mutuelle de demain**» toujours plus engagée et solidaire.

I RAPPORT À L'AUTRE ET VALEURS MUTUALISTES

Au cœur des débats, le rapport à l'autre et les valeurs mutualistes ont été mis en avant. Les participants ont unanimement souligné l'importance de conscientiser les adhérents sur l'acte de mutualisation, bien plus qu'une simple démarche de consommation. L'engagement envers la solidarité, la prévention et le bien-être global des populations a été réaffirmé comme une mission centrale des mutuelles de proximité. Adhérer à une mutuelle ne doit plus être anodin, c'est faire un choix de société, c'est devenir acteur de l'économie sociale et solidaire !

I ÉDUCATION ET COMMUNICATION

Pour atteindre cet objectif, l'assemblée a plaidé en faveur de programmes éducatifs pour les membres, afin de les aider à mieux comprendre la complexité du système de santé et de la complémentaire santé. Une stratégie de communication a également été adoptée, mettant l'accent sur l'exemplarité du modèle mutualiste, dont les valeurs sont bien plus modernes et pertinentes qu'on ne le croit souvent et particulièrement dans une optique de développement durable.





I AUTONOMIE ET PROXIMITÉ

Les mutuelles de proximité ont réaffirmé leur engagement à rester proches de leurs adhérents, évitant de devenir de simples acteurs du “marché”. Le maintien de la taille humaine et de la proximité avec leur communauté d’adhérents a été mis en avant pour assurer une relation personnelle et un service adapté à chaque membre. L’autonomie de gestion des mutuelles a également été confirmée et le rôle de la FDPM renforcé afin qu’elle propose des services toujours plus utiles et innovants à ses mutuelles membres.

I RÔLE DE L’ÉTAT ET RECONNAISSANCE DU MUTUALISME

Les débats ont aussi porté sur le rôle de l’État, qui a été appelé à soutenir davantage les mutuelles en tant qu’acteurs de solidarité et de service public, et à reprendre sa fonction de garant des solidarités. Une demande de reconnaissance institutionnelle du statut des mutuelles, organismes à but non lucratif, distinct de celui des assurances, a également été formulée. La Fédération a été consacrée dans son rôle de porte parole des mutuelles auprès des pouvoirs publics, comme des élus de proximité, que les mutuelles peuvent elles-mêmes solliciter.

I PROMOUVOIR LA PRÉVENTION

Enfin, la prévention des problèmes de santé a été mise en évidence comme un domaine d’action essentiel à développer, en la rendant concrète et accessible pour les adhérents. Cette assemblée générale a montré que le modèle mutualiste est plus que jamais pertinent et prêt à évoluer pour répondre aux défis sociétaux et environnementaux, comme stipulé dans l’inoxydable article L111-1 du Code de la Mutualité. Il s’agit d’une réponse affirmée à la quête de sens dans le domaine de la santé, un engagement renouvelé envers les valeurs mutualistes et un appel à une action citoyenne plus active dans la construction de la Mutualité du 21^{ème} siècle.

ZOOM SUR L’ARTICLE L111-1 DU CODE DE LA MUTUALITÉ

Les mutuelles mènent, notamment au moyen des cotisations versées par leurs membres, et dans l’intérêt de ces derniers et de leurs ayants droit, une action de prévoyance, de solidarité et d’entraide, dans les conditions prévues par leurs statuts, afin de contribuer au développement culturel, moral, intellectuel et physique de leurs membres et à l’amélioration de leurs conditions de vie. Elles sont gérées en prenant en considération les enjeux sociaux et environnementaux de leur activité.

LES BIENFAITS INSOUÇONNÉS DE LA MÉDITATION POUR LA SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE.

La méditation, longtemps associée à la spiritualité et à la philosophie orientale, gagne de plus en plus en popularité en Occident, en tant que pratique bénéfique pour la santé mentale et physique. Au-delà de sa réputation de technique de relaxation, la méditation offre de nombreux avantages insoupçonnés pour ceux qui la pratiquent régulièrement.



I RÉDUCTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ

L'un des bienfaits les plus évidents de la méditation est sa capacité à réduire le stress et l'anxiété. En se concentrant sur la respiration et en observant les pensées sans jugement, la méditation aide à calmer l'esprit. Des études ont montré que la méditation régulière peut réduire la production de cortisol, l'hormone du stress, ce qui se traduit par une sensation accrue de calme et de sérénité.

I AMÉLIORATION DE LA CONCENTRATION ET DE LA CLARTÉ MENTALE

La méditation renforce la capacité de concentration et améliore la clarté mentale. En se concentrant sur un objet ou un mantra, elle entraîne l'esprit à rester présent. Cette concentration accrue se traduit souvent par une meilleure prise de décision, une résolution plus efficace des problèmes et une plus grande créativité.

I GESTION DES ÉMOTIONS

La méditation apprend également à gérer les émotions de manière plus efficace. Elle permet de prendre du recul par rapport aux émotions fortes, offrant ainsi une perspective plus équilibrée. Cette maîtrise émotionnelle peut être particulièrement utile dans la gestion du stress au quotidien.

I AMÉLIORATION DE LA SANTÉ PHYSIQUE

Les avantages de la méditation ne se limitent pas à la sphère mentale. Des études ont montré qu'elle pouvait avoir un impact positif sur la santé physique. La méditation régulière est associée à une réduction de la pression artérielle, à un renforcement du système immunitaire et à une amélioration de la qualité du sommeil. Elle peut également aider à réduire les symptômes de certaines affections médicales, comme les maux de tête chroniques ou les troubles gastro-intestinaux.

I FAVORISATION DE LA COMPASSION ET DE LA BIENVEILLANCE

La méditation favorise souvent un sentiment de compassion envers soi-même et envers les autres. En pratiquant la pleine conscience et la bienveillance, on devient plus conscient de ses propres besoins et de ceux des autres. Cette compassion accrue peut renforcer les relations interpersonnelles et contribuer à un sentiment général de bien-être.

La méditation va donc bien au-delà d'une simple pratique de relaxation. Elle offre un large éventail d'avantages pour la santé mentale et physique. Si vous cherchez à améliorer votre bien-être de manière globale, la méditation peut être une pratique précieuse à intégrer dans votre routine quotidienne. Prendre quelques minutes chaque jour pour méditer peut avoir un impact significatif sur votre qualité de vie.

I FOCUS SUR LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

La méditation pleine conscience vise à focaliser l'attention sur le moment présent, sans jugement. Influencée par les traditions bouddhistes, elle s'est adaptée au monde occidental comme une méthode pour réduire le stress, augmenter la conscience de soi et améliorer le bien-être général.

QUELQUES EXEMPLES POUR LA PRATIQUER

LA RESPIRATION CONSCIENTE

- Trouvez un endroit calme et asseyez-vous confortablement.
- Fermez les yeux et commencez à porter votre attention sur votre respiration.
- Observez simplement votre respiration sans essayer de la changer. Notez le mouvement de l'air entrant et sortant de vos narines ou de votre bouche, le soulèvement et l'abaissement de votre poitrine ou de votre ventre.
- Si votre esprit s'évade, ramenez doucement votre attention sur votre respiration.

LA MÉDITATION MARCHÉE

- Trouvez un espace dégagé où vous pouvez marcher tranquillement.
- Commencez à marcher à un rythme lent et naturel.
- Concentrez-vous sur les sensations de vos pieds touchant le sol, le mouvement de vos jambes et bras, la sensation de l'air sur votre peau.
- Lorsque votre esprit divague, ramenez doucement votre attention sur les sensations de la marche.

LE SCAN CORPOREL

- Allongez-vous ou asseyez-vous confortablement.
- Commencez par porter votre attention sur vos pieds, en notant toutes les sensations que vous ressentez.
- Déplacez lentement cette attention à travers chaque partie de votre corps, des pieds à la tête, en observant sans jugement les sensations, tensions ou relâchements dans chaque région.

LA MÉDITATION PAR LA NOURRITURE

- Lorsque vous mangez, portez toute votre attention sur la nourriture.
- Observez les couleurs, les textures et les arômes.
- En mangeant, notez les saveurs, les textures dans la bouche et la sensation de la nourriture lorsqu'elle est mâchée et avalée.

L'OBSERVATION D'UN OBJET

- Prenez un objet, comme une fleur ou une tasse de thé.
- Concentrez toute votre attention sur cet objet, en observant sa couleur, sa texture, sa forme, son odeur...
- Essayez d'y voir tous les petits détails comme si c'était la première fois que vous voyiez cet objet.

IA ET SANTÉ : UNE RÉVOLUTION EN COURS !

L'avènement de l'Intelligence Artificielle (IA) est l'une des innovations les plus transformatrices de notre époque. Dans le domaine de la santé, elle redessine les frontières de la recherche médicale, du diagnostic et de la prise en charge des patients. Votre magazine mutualiste vous expose les dernières avancées significatives et les contributions majeures de l'IA dans la recherche de médicaments, le diagnostic médical et offre un aperçu des perspectives offertes par cette technologie émergente.



I À LA DÉCOUVERTE DE NOUVEAUX MÉDICAMENTS

La conception de nouveaux médicaments est traditionnellement coûteuse, longue et parsemée d'échecs. L'IA, grâce à son aptitude à traiter et à analyser d'immenses bases de données, révolutionne ce processus.

Avec le **deep learning***, l'IA a la capacité de réaliser des analyses à grande échelle, dans des proportions dépassant de très loin les capacités du cerveau humain. Elle peut analyser rapidement des millions de composés chimiques pour prédire leur efficacité potentielle contre une maladie donnée. Par exemple, la société Atomwise a utilisé l'IA pour identifier en quelques jours seulement deux médicaments qui pourraient réduire l'impact du virus Ebola, alors que ce processus aurait pris des mois ou des années avec les méthodes traditionnelles.

D'autres startups comme BenevolentAI utilisent l'IA pour identifier des cibles potentielles pour des médicaments, en analysant la littérature médicale, les données génomiques et les essais cliniques.

I UNE AIDE PRÉCIEUSE AU DIAGNOSTIC

L'IA s'est révélée être un outil très efficace pour les diagnostics, offrant une analyse rapide et précise des images médicales, des symptômes et des données des patients.

Des entreprises comme Zebra Medical Vision IBM avec Watson, utilisent l'IA pour repérer des anomalies sur les radiographies, IRM et autres images médicales. Ces systèmes ayant enregistré et pouvant comparer des millions de clichés médicaux, peuvent identifier des signes précoces de maladies comme le cancer, souvent avec une précision supérieure ou équivalente à celle des médecins. Ils augmentent donc les chances de guérison des patients et contribuent à fiabiliser les diagnostics des médecins.

D'autres outils, tels que Ada Health, aident les professionnels de la santé et les patients à comprendre les symptômes. En saisissant des informations sur leurs symptômes, les utilisateurs peuvent obtenir des orientations diagnostiques, qui sont ensuite validées par des professionnels de santé.

I L'IA PERMET AUSSI D'INNOVER DANS D'AUTRES DOMAINES DE LA SANTÉ

La méditation favorise souvent un sentiment de compassion envers soi-même et envers les autres. En pratiquant la pleine BlueDot, une entreprise spécialisée en IA, a été parmi les premières à alerter sur les risques liés à la propagation du COVID-19 en analysant des données variées comme les mouvements de voyageurs et les rapports médicaux.

Les dispositifs médicaux portables, combinés à l'IA, peuvent surveiller l'état de santé d'un individu en temps réel et ajuster les traitements ou recommandations en fonction.



PROMETTEUSES PERSPECTIVES

L'IA en santé n'en n'est encore qu'à ses débuts. Alors que les avancées actuelles sont prometteuses, l'avenir pourrait voir des collaborations plus étroites entre machines et médecins, conduisant à une médecine préventive, personnalisée et plus efficace. Des défis demeurent, notamment en matière d'éthique, de protection des données et d'acceptabilité par les professionnels et patients. Mais avec une régulation adéquate, l'IA a le potentiel de révolutionner notre approche de la santé et du bien-être.

En somme, l'IA est bien plus qu'un simple outil technologique ; elle est le catalyseur d'une nouvelle ère de la médecine, où la précision, l'efficacité et la personnalisation sont au cœur des soins.

*Le deep learning est une méthode permettant aux ordinateurs d'apprendre et de reconnaître des motifs dans les données, simulant la façon dont le cerveau humain perçoit et interprète l'information. Ses applications sont vastes et varient de la reconnaissance d'image et de parole à la prédiction, en passant par le traitement du langage naturel, les voitures autonomes, la traduction automatique, et bien d'autres domaines.

CHOLESTÉROL

LA SCIENCE AVANCE !



Saviez-vous que le cholestérol est produit à 75 % par le foie ? Et que seulement 25 % proviennent de notre alimentation ? Vous pensiez qu'il existait le bon et le mauvais cholestérol ? La science avance sur ce sujet et le Docteur Réginald Allouche fait tomber quelques idées reçues sur l'hypercholestérolémie qui touche non moins de 12 millions de nos concitoyens.

I PAS DE BON NI DE MAUVAIS CHOLESTÉROL !

Le cholestérol joue un rôle crucial dans la formation des membranes cellulaires, la synthèse des vitamines et des hormones. Son absence peut causer des problèmes majeurs, démontrant ainsi qu'il est indispensable à notre santé.

Le sang étant principalement composé d'eau, le cholestérol (qui est une graisse) ne peut y circuler librement. Pour pallier ce problème, le foie produit des transporteurs : le HDL (High Density Lipoproteins) et le LDL (Low Density Lipoproteins). Contrairement aux idées reçues, le HDL n'est pas du «bon cholestérol», ni le LDL du «mauvais». Ce sont simplement des transporteurs, le HDL collectant le cholestérol et le LDL le distribuant.

La stigmatisation du LDL comme «mauvais» est inexacte. Le problème survient lorsque le cholestérol n'est pas correctement équilibré dans le corps, souvent en raison d'un manque de HDL pour collecter l'excès de cholestérol.

Dans les pays riches, l'alimentation est surabondante, mais aussi riche en graisses et en sucres, qui perturbent l'équilibre du cholestérol. Le foie, lorsqu'il est saturé, produit des triglycérides, une forme de graisse, qui peut parfois entrer en compétition avec le cholestérol, conduisant à des obstructions des vaisseaux sanguins. Il est donc capital de soulager le foie en réduisant les aliments ayant un fort indice glycémique* (tels que les féculents ex : pâtes, pommes de terre, riz) et en les remplaçant autant que possible par des légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots blancs ou rouges, etc).

Les niveaux de cholestérol varient d'une personne à l'autre. Certaines personnes peuvent avoir des niveaux élevés de cholestérol sans rencontrer de problèmes de santé, tandis que d'autres peuvent présenter des risques. Alors qu'une hypercholestérolémie est généralement définie comme un niveau supérieur à deux grammes par litre, chaque cas est unique et doit être évalué individuellement. Un examen médical global est donc essentiel.

Le diabète et le cholestérol ne sont pas directement liés, mais une résistance à l'insuline peut augmenter certaines graisses, notamment les triglycérides, influençant ainsi le cholestérol.

I TABAGISME : ATTENTION, DANGER !

La cigarette produit une inflammation des parois artérielles, créant un terrain propice à l'accumulation de cholestérol et menant potentiellement à l'athérosclérose. Il est fortement déconseillé de fumer pour rester en bonne santé mais particulièrement dans un contexte d'hypercholestérolémie.

Le cholestérol est donc loin d'être un simple coupable. C'est un élément complexe de notre santé. Une compréhension approfondie, associée à une évaluation médicale individuelle, est essentielle pour prendre des décisions éclairées concernant sa gestion.

**L'indice glycémique (IG) des aliments mesure la vitesse à laquelle les glucides contenus dans un aliment sont transformés en glucose et entrent dans la circulation sanguine. En d'autres termes, il donne une indication sur l'impact d'un aliment sur le taux de sucre dans le sang après consommation. Les aliments avec un IG élevé (supérieur à 70) sont rapidement transformés en glucose, provoquant une augmentation rapide du taux de sucre sanguin, tandis que les aliments à IG bas (inférieur à 55) sont digérés et absorbés plus lentement, entraînant une élévation plus graduelle et stable du sucre sanguin. L'IG est un outil utile, notamment pour les personnes diabétiques ou celles cherchant à contrôler leur poids.*

Gardez à l'esprit que l'IG n'est qu'un des critères à considérer dans le choix des aliments. La charge glycémique (CG), qui prend aussi en compte la quantité de glucides consommés, ainsi que la qualité nutritionnelle générale des aliments, est également importante à considérer pour avoir une alimentation équilibrée et saine.



Retrouvez les vidéos du
Dr. Réginald Allouche
sur Youtube



ADAPTEZ-VOUS AU RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE

L'adaptation physique au réchauffement climatique est devenue une nécessité, surtout dans les régions où les températures augmentent de manière significative. Voici quelques mesures pour aider votre corps à s'adapter :

- Buvez beaucoup d'eau, surtout pendant les vagues de chaleur. Évitez les boissons caféinées et alcoolisées qui peuvent accélérer la déshydratation.
- Portez des vêtements légers, amples et de couleur claire pour refléter la lumière du soleil. Utilisez un chapeau à larges bords ou une casquette pour protéger le visage et le cou.
- Évitez de sortir pendant les heures les plus chaudes de la journée (généralement entre 10 h et 16 h). Cherchez de l'ombre lorsque c'est possible.
- Utilisez régulièrement de la crème solaire à large spectre ayant un indice de protection élevé et protégez vos yeux avec des lunettes de soleil qui bloquent 100 % des rayons UV.
- Utilisez modérément la climatisation pour rafraîchir les espaces intérieurs et/ou des ventilateurs.
- Planifiez les activités physiques à des moments plus frais de la journée, tout en réduisant l'intensité et la durée de l'exercice pendant les vagues de chaleur.
- Adoptez une alimentation équilibrée et légère à base d'aliments riches en eau, comme les fruits et les légumes.
- Apprenez à reconnaître les signes de coups de chaleur et d'autres problèmes associés à des températures élevées et formez-vous aux premiers soins de base en cas de maladies liées à la chaleur.
- Consultez un médecin pour des conseils spécifiques, surtout si vous avez des conditions médicales préexistantes qui peuvent s'aggraver en cas de fortes chaleurs.

En mettant en œuvre ces quelques conseils, vous pouvez aider votre corps à faire face aux stress et aux risques associés au réchauffement climatique. Les enfants, les personnes âgées et les individus atteints de maladies chroniques doivent faire preuve de prudence particulière, car ils sont plus vulnérables aux effets de la chaleur extrême.

UN NOUVEAU VACCIN AUTORISÉ CONTRE LA BRONCHIOLITE

Début août, la Haute autorité de santé a approuvé le premier traitement préventif contre la bronchiolite à virus respiratoire syncytial (VRS) pour les nourrissons. Nommé Beyfortus, ce médicament mis au point par Sanofi et AstraZeneca est administré par injection dans la cuisse des nourrissons, soit avant la saison épidémique d'automne/hiver, soit à la naissance si celle-ci a lieu durant cette période. Selon les informations fournies par le ministère de la Santé, le coût du traitement ne sera pas à la charge des familles et le Beyfortus sera disponible dès septembre pour les bébés de moins d'un an. Le virus respiratoire syncytial (VRS) est à l'origine de la majorité des cas de bronchiolite, affectant près de 30 % des nourrissons de moins de deux ans chaque hiver, soit approximativement 480 000 cas annuels. De plus, il est responsable chaque année de l'hospitalisation de 2 à 3 % des nourrissons de moins d'un an.

LANCEMENT DE «FRÉQUENCE MUTUALISTE» !

Plongez au cœur de la santé et de la protection sociale avec des échanges vibrants et instructifs ! De la prévention à l'innovation, explorez la vision mutualiste de la protection sociale. Retrouvez «Fréquence Mutualiste» sur Spotify, Apple podcasts et sur le site frequence-mutualiste.fr. Abonnez-vous et entrez dans une communauté où la santé se vit et se partage !

Fréquence Mutualiste

LE PODCAST

La Mutualité du 21ème siècle.

Le Podcast de la FDPMP vous invite à découvrir la vision mutualiste de la protection sociale à travers des questions de société et de santé, de bien-être, de prévention et d'innovation. Rejoignez-nous chaque mois pour une conversation éclairée et éclairante !

fdpm.fr

COMPTES 2022 (EN EUROS)

RÉSULTAT, BILAN ET QUELQUES ÉCLAIRAGES

RESULTAT	2022	2021
Cotisations	+557 868,50	+566 031,47
CE et divers	+9 898,75	+24 324,19
Prestations	-610 618,92	-583 371,74
Autres provisions techniques	0,00	-1 500,00
Autres charges	-66 800,06	-60 742,41
Résultat exceptionnel	-103,46	+51,61
Revenus des placements	-3 303,28	+28 215,30
Impôt sur le résultat	0,00	0,00
RÉSULTAT NET	-113 058,47	-26 991,58
BILAN	2022	2021
Actifs incorporels	14 545,97	214,68
Placements	559 929,52	645 011,52
Créances	41 367,56	45 576,18
Autres actifs	47 640,04	89 265,84
TOTAL ACTIF	663 483,09	780 068,22
Fonds mut et réserves	491 968,14	603 366,11
Prov techniques	56 167,70	73 118,37
Prov risque et charges	20 210,62	19 595,76
Autres dettes	95 136,63	83 987,98
TOTAL PASSIF	663 483,09	780 068,22

La hausse des « Prestations » traduit la hausse des dépenses par personne protégée, principalement en raison du dispositif « 100% Santé » en dentaire et en audiologie.

Le déficit important de 113 058,47 EUR traduit une exécution budgétaire sensiblement éloignée de nos prévisions, tant en termes de dépenses de santé, de charges de fonctionnement que de recettes (prévision optimiste du nombre de personnes protégées) ou encore de placements.

Les importants « fonds propres » (Réserves), constitués au fil des années garantissent la solidité de votre mutuelle. Ils ont permis d'absorber le déficit sans recourir au porte-monnaie de nos adhérents mais la vigilance est de rigueur pour les années à venir.

Les provisions obéissent à une réglementation stricte. Ainsi, les provisions techniques servent à régler, en 2023, les prestations liées à l'exercice 2022.

LA HAUSSE DES DÉPENSES DE SANTÉ SE POURSUIT

Après une hausse de **11,24% en 2021** par rapport à 2020, les dépenses de santé par personne protégée augmentent encore de **6,67%** en 2022 (**688,86 EUR**) par rapport à 2021 (645,79 EUR).

La prise en charge des prothèses dentaires demeure à un niveau élevé à 112,43 EUR (dont 74,76 EUR au titre du « 100% Santé »), alors qu'elle n'était que de 85,45 EUR en 2020 ; il en est de même pour les prothèses auditives : 42,11 EUR en 2022 (dont 27,07 EUR au titre du « 100% Santé ») contre 26,51 EUR en 2020). Ces hausses montrent que le « 100% Santé » a généré une hausse **structurelle** des dépenses, (financées par les cotisations des adhérents !), en même temps qu'un meilleur accès aux soins.

COMMUNICATION RÉGLEMENTAIRE SUR LES FRAIS DE GESTION

Conformément à l'article L 871-1 du code de la Sécurité Sociale et à l'arrêté du 06/05/20, nous avons l'obligation de communiquer chaque année à nos adhérents deux indicateurs censés être représentatifs des frais de gestion de votre mutuelle, en matière de remboursement des frais de santé :

Ratio R1 – Prestations/Cotisations : 80,79 % Ratio R2 – Gestion/ Cotisations : 28,67 %

Le ratio R1, entre le montant des prestations versées et le montant des cotisations, représente la part des cotisations collectées, hors taxes, utilisée pour le versement des prestations frais de santé.

Le ratio R2, entre le montant total des frais de gestion et le montant des cotisations, représente la part des cotisations collectées, hors taxes, utilisée pour le financement des frais de gestion.

Les frais de gestion recouvrent l'ensemble des sommes engagées pour accomplir toutes les tâches incombant à la mutuelle dans le respect des garanties contractuelles (gérer les adhésions et les résiliations, encaisser les cotisations, rembourser les prestations, gérer le tiers payant, effectuer le suivi comptable et juridique, informer les adhérents, ...).

REPÈRES

426 %

C'est notre **ratio de solvabilité** au 31/12/22. Autrement dit, notre mutuelle dispose de plus de 4 fois le minimum exigé par la loi, pour faire face à ses engagements vis-à-vis de ses adhérents.

77 054,37 EUR

C'est le montant des **taxes** que l'Etat nous contraint de prendre dans votre poche et de lui reverser. Soit plus de **115 EUR de cotisation par personne** qui n'ont pas pu être utilisés au remboursement de soins.

INNOVATION THÉRAPEUTIQUE AU CHU DE CLERMONT-FERRAND



Depuis mars 2020, une cinquantaine de patients ont bénéficié d'un nouveau traitement contre certains cancers en hématologie au CHU de Clermont-Ferrand : les CAR-T cells, médicament révolutionnaire en oncologie. « **Il s'agit de récupérer les lymphocytes des patients, c'est-à-dire les cellules qui combattent l'infection, de les modifier génétiquement dans un laboratoire afin qu'elles apprennent à reconnaître les cellules tumorales du patient lui-même. Elles seront capables, une fois réinjectées, de s'expandre, conduisant à un contrôle de la maladie tumorale** » a précisé le professeur Jacques-Olivier BAY, chef du service de thérapie cellulaire et d'hématologie du CHU. Ce traitement qui a donné des résultats positifs pour plus de la moitié des patients traités (les autres étant encore en cours de traitement), est en train d'être élargi à d'autres pathologies.

FRANCE ALZHEIMER

En France, la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée touche 1,2 million de personnes. Malgré les récentes et encourageantes avancées de la recherche, ces pathologies restent, aujourd'hui, incurables. Face à l'absence de traitement curatif, il est indispensable d'aider les familles. France Alzheimer et maladies apparentées avec son réseau de 101 associations départementales, propose un large éventail d'actions et d'activités pour soutenir et accompagner les personnes malades, leurs proches aidants et les familles. Sont proposés des ateliers et des activités aux personnes malades pour stimuler les capacités préservées, favoriser l'expression des émotions ou encore maintenir le lien social. Pour les proches, sont organisés des moments de répit et de partage, ainsi qu'une formation gratuite, sorte de boîte à outils qui permet d'anticiper la maladie et de répondre à de nombreuses questions. Des actions sont également destinées aux couples, aux familles, tels que des séjours vacances.

Contact : france-alzheimer.63@orange.fr

INSTITUT MÉDICAL DE PÉRIGNAT-LÈS-SARLIÈVE ET CENTRE DE SOINS NON PROGRAMMÉS

L'Institut médical, ouvert depuis quelques mois à Pérignat-lès-Sarliève, est un centre de consultation sur rendez-vous regroupant des spécialités proposant une prise en charge globale des pathologies fonctionnelles sportives et dégénératives (arthrose). La prise en charge va du sportif (amateur ou professionnel) à la personne souffrant d'arthrose en passant par celle souffrant de pathologies aiguës articulaires, fonctionnelles ou traumatiques. Le pôle dispose d'un centre d'imagerie médicale (Selimed) avec radiographie, échographie, IRM et mammographie. Un cabinet de neurologie, un centre de kinésithérapie, des podologues, des ostéopathes et un cabinet d'infirmiers complètent le plateau.

Au rez-de-chaussée de cette structure, un centre de soins non programmés-URG+, est ouvert sept jours sur sept, de 10 heures à 22 heures. Le centre de soins non programmés-URG+ ne fait pas de suivi de patients, ni de renouvellement d'ordonnances ; c'est un centre pour de la médecine aiguë (petite traumatologie, sutures, médecine générale, pédiatrie, ...) et pour obtenir rapidement l'avis d'un médecin pour diagnostiquer, traiter et orienter le cas échéant le patient vers d'autres confrères.

ASSOCIATION DE CITOYENS CONTRE LES DÉSERTS MÉDICAUX

Une antenne départementale de l'ACCDM (Association de citoyens contre les déserts médicaux) vient d'être créée dans l'Allier pour que cette problématique devienne une priorité pour les élus locaux. Cette association, créée en 2016 à Laval, a pour but de rétablir pour tous les citoyens français un droit régalien et constitutionnel à une égalité de prise en charge de la santé sur tout le territoire Français.

L'antenne est encore en cours de structuration. Elle est portée par Patrick et Isabelle, qui ont décidé de s'engager, le premier dans la poursuite d'une précédente expérience associative au sein d'un groupement de patients, la seconde du fait des difficultés d'accès aux soins rencontrées par ses parents.

Contact : desertsmedicaux.allier@gmail.com



Mutuelle de proximité créée en 1951 par les comités d'entreprise des organismes de Sécurité Sociale de Clermont-Ferrand. Ouverte à tous, indépendamment du lieu de résidence ou du secteur d'activité.

LA SOLIDARITE EN SANTE



UN DROIT POUR TOUS



Aides auditives, lunettes et prothèses dentaires éligibles au 100% Santé sont accessibles à tous SANS RESTE A CHARGE. Il s'agit d'un vrai effort de solidarité, inclus dans notre unique contrat santé.

UNE VRAIE PROXIMITÉ

SIÈGE ET ACCUEIL DES ADHÉRENTS

Immeuble CARSAT – 5 rue Entre les Deux Villes
63036 CLERMONT-FERRAND CEDEX 9

- Du lundi au jeudi : **09h00-12h00 - 13h30-16h00**
- Le vendredi : **09h00-12h00 - 13h30-15h00**



CONTACTS

- Téléphone : **09 72 16 27 25**
- Télécopie : **09 72 17 53 64**
- Mail : **contact@mipss-auvergne.fr**

UN SOCLE SANTÉ COMMUN

GARANT D'UNE RÉELLE SOLIDARITÉ
ENTRE TOUS SES MEMBRES

• PROTECTION COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

- > conforme « **contrat responsable** »
- > inclut le « **100% Santé** » et l'**homéopathie**
- > sans droit d'entrée **avant 80 ans**

• TROIS GARANTIES EN INCLUSION

- > **Indemnité Obsèques** de 1 220,00 EUR
- > **Assistance Santé** et **Protection Juridique Santé**
- > Service **Deuxième Avis médical**

COTISATIONS 2023

COMPLÉMENTAIRE SANTÉ (PAR MOIS)

• tarif principal adhérent et ayant-droit :	75,69 EUR HT	85,20 EUR TTC
• tarif invalide selon art R 211 du Règlement Mutualiste :	56,77 EUR HT	63,90 EUR TTC
• tarif actif ou ayant-droit jusqu'à 60 ans :	56,77 EUR HT	63,90 EUR TTC
• tarif jeune (-28 ans) scolaire, étudiant, apprenti ou pôle emploi :	30,40 EUR HT	34,20 EUR TTC
• 3 ^e enfant inscrit et suivants, jusqu'à 20 ans :		GRATUIT

EN DISPENSE DE COTISATION SANTÉ (PAR AN)

• toutes catégorie :	72,00 EUR HT	72,00 EUR TTC
• adhésion accessible à tous les salariés assujettis à une complémentaire santé obligatoire par leur employeur.		

<https://mipss-auvergne.fr>