



Mutuelle du Télégramme

MUT'infos

N°7 - JUIN 2006

DON DU SANG...

**un geste simple (et sans douleur)
qui peut sauver une vie !**

Pour la troisième année consécutive, une journée du don du sang sera organisée au siège du Télégramme à Morlaix, le **MARDI 5 SEPTEMBRE** prochain, de 11 h à 15 h.

Rappelons que nos amis retraités (*il faut cependant être âgé de moins de 65 ans*) peuvent bien entendu participer à cette opération.

Edito

La Mutualité n'a-t-elle plus son mot à dire ?

À travers les différentes mesures d'économie de la réforme de l'assurance maladie, retenons la mise en place de différentes instances dont certaines sont affublées de noms bizarres comme l'**UNOCAM** (Union nationale des organismes complémentaires de l'assurance maladie).

Malgré sa curieuse désignation, cette instance se veut sérieuse et pour cause... Elle regroupe différentes personnalités et autorités compétentes dont celles de la Mutualité (administrateurs de diverses mutuelles). Elle a pour vocation d'être consultée, de réfléchir et d'émettre son avis sur tout sujet de protection sociale et de santé. En effet, lorsque les parlementaires projettent de déposer un quelconque texte de loi concernant une nouvelle mesure, dans le cadre de la réforme, cette UNOCAM doit être consultée. Cette démarche semble louable...

Dans les faits, cela ne se passe vraiment pas comme cela ! Prenons, entre autres, un exemple concret : les **récentes majorations tarifaires des médecins généralistes**. Un avenant conventionnel a été négocié entre l'UNOCAM (Union nationale des caisses d'assurance maladie) et deux syndicats de médecins le 23 mars 2006, puis entériné par la publication au Journal Officiel du 30 mars dernier ! Or, dans le même temps, en guise de cerise sur le gâteau, la Direction de l'assurance maladie demande aux syndicats de médecins d'attendre... la date du 26 avril suivant et de consulter la fameuse instance UNOCAM afin de recueillir son précieux avis sur cette dite mesure ! On croit rêver...

Un dictionnaire affirme "Il y a deux poids, deux mesures...", mais à propos de santé, nos mutuelles ne feraient-elles plus le poids ? Fort heureusement si, à en juger les réactions du 38^e Congrès de la Mutualité qui vient de se tenir à Lyon, début juin 2006.

Bonnes vacances et portez-vous bien !

Michel Buriens

Quelle est la place des mutuelles dans la protection santé ?

Alors qu'en 2005 le taux de couverture en complémentarité santé était de 91%, l'on peut s'interroger sur la place qui est faite aux mutuelles dans la protection sociale.

L'Union nationale des organismes complémentaires de l'assurance maladie devait rendre son avis sur des textes tels que l'avenant conventionnel qui prévoit des augmentations d'honoraires appliqués... le 15 avril (*voir édito ci-contre*). Cherchez l'erreur !

Il devrait y avoir une articulation beaucoup plus importante entre les mutuelles et le régime général. Si l'on veut que le système reste solidaire, il est important que les complémentaires ne soient pas que des « payeurs aveugles ». Elles ne doivent pas être mises devant le fait accompli des décisions prises par le régime général, mais doivent y être associées. Le fait d'associer l'UNOCAM aux discussions avec les professionnels de santé permettrait de faire pression sur l'offre. Sans relation cohérente entre le régime général et les complémentaires, c'est l'offre qui dicte sa loi.

L'on sait que la Mutualité française avait fait 25 propositions pour la réforme de la Sécurité sociale mise en place en 2004. Combien de celles-ci ont finalement été retenues ou parcimonieusement suivies ?

À l'heure où l'on parle de réforme du financement de la protection sociale qui devrait être étudiée cette année, l'on doit s'interroger et aider la Mutualité française à peser de tout son poids dans le débat. C'est d'ailleurs la volonté quasi unanime des 4.000 délégués mutualistes, présents à Lyon au 38^e Congrès de la Mutualité française, qui ont adopté le projet de *parcours de santé mutualiste* (qui prévoit que les mutuelles informent et guident directement leurs adhérents, les renseignant au mieux de leurs intérêts).

En janvier dernier, le président de la République, Jacques Chirac, a remis au goût du jour la proposition d'asseoir les cotisations sociales sur la valeur ajoutée des entreprises. 145 milliards d'euros de cotisations sociales sont perçues chaque année. Du fait des politiques d'abattements sur les bas salaires, les exonérations de cotisations patronales se sont élevées en 2004 à 20 milliards d'euros.

La part des cotisations diminuant, des propositions sont faites pour une hausse de la CSG et/ou la création d'une TVA sociale.

Le reste à charge des dépenses de santé des assurés sociaux pris en compte par les mutuelles étant toujours de plus en plus important, l'on ne comprendrait pas que celles-ci n'aient pas leur mot à dire sur le financement alors qu'elles en sont partie prenante.

Aïe, nos chères dents !

Les soins dentaires ont augmenté au 1^{er} mai 2006.

La revalorisation des soins conservateurs sera au minimum de 13 % et au maximum de 60 % pour les extractions. Pour les soins de prothèses, les chirurgiens dentistes se sont engagés à maintenir le statu quo (c'est-à-dire le régime des dépassements, lequel n'est soumis, pour l'heure, à aucune règle).

"Ce qui va représenter une note à payer pour les mutuelles d'environ... 90 millions d'euros", selon M. Daniel Lenoir, directeur général de la Mutualité française.

Là encore, l'UNOCAM n'a pas été consultée et dénonce "l'absence d'une coordination réelle" !

Noémie* a vu le jour !

L'informatisation des remboursements Sécurité sociale du tiers-payant est effective depuis le mois d'avril. Des réglages de mise au point sont encore nécessaires. Mais déjà, nous pouvons mesurer l'efficacité de ce système d'échanges informatiques avec les caisses primaires d'assurance maladie; celui-ci devant de ce fait accélérer l'intervention de la Mutuelle dans la prise en charge de la part de remboursement complémentaire. Rappelons tout de même que, malgré cela, les adhérents doivent toujours fournir à la Mutuelle leurs factures (optique, dentaire, orthèse et autres...) ainsi que les avis des sommes à payer concernant les soins hospitaliers. Longue vie à Noémie !

(* NOÉMIE : Normes ouvertes d'échanges entre l'assurance maladie et les intervenants extérieurs)



L'obésité, le sport comme thérapie

Si, en France, le problème de l'obésité n'a pas atteint les proportions qui sont les siennes aux Etats-Unis, il n'en demeure pas moins vrai qu'il va, compte tenu des "nouvelles modes alimentaires des temps modernes", devenir au fil des générations un phénomène qu'il conviendra de prendre très au sérieux et, surtout, dès maintenant, de prévenir sur les risques qu'encourent ceux qui en sont frappés.

Mais ce que l'on ne sait pas c'est que lorsque l'on voit un adulte confronté à une surcharge pondérale, c'est qu'elle peut dater de son plus tendre âge. En effet, elle peut prendre ses racines entre la deuxième et la sixième année de l'existence.

Récemment, à Morlaix, lors d'une conférence organisée par l'Office municipal des sports, Mme le docteur Revert, pédiatre nutritionniste, a expliqué qu'il était nécessaire pour les parents d'être très vigilants si d'aventure la courbe de corpulence de leurs enfants (qui figure dans tous les carnets de santé) présentait des anomalies. Il faut savoir aussi que jusqu'à 10 ans, le traitement de l'obésité, qui se fait surtout par le respect d'une bonne hygiène alimentaire, ne présentait pas d'obstacles majeurs, à l'inverse de la tranche d'âge des 10-14 ans bien plus délicate à gérer.

Si la prévention et surtout le bon suivi du poids reste un élément essentiel pour lutter contre l'obésité, le sport est également une thérapie préconisée. Mais en respectant un certain nombre de précautions indispensables à observer pour l'insertion d'un enfant ou d'un adulte obèse dans un sport collectif. Il est du devoir de tous, éducateurs, dirigeants de clubs, parents... d'amener une personne obèse à intégrer un collectif sportif sans qu'il se sente "différent". Il faut, par exemple, éviter d'utiliser à profusion, ces fameuses "dispenses" qui écartent les enfants en surcharge pondérale, des cours d'éducation physique à l'école. Il faut également amener les enfants à ne pas manger tout en regardant la télévision qui peut s'avérer dès lors un ennemi redoutable dans le domaine de l'équilibre alimentaire.

CONSEILS



VOYAGES À L'ÉTRANGER. - Si vous prévoyez un séjour à l'étranger, procurez-vous votre carte européenne d'assurance maladie, ou un certificat provisoire de remplacement. C'est une carte individuelle et nominative. Chaque personne de la famille doit avoir sa propre carte, y compris les enfants de moins de 16 ans. Elle est gratuite et valable un an. Pour l'obtenir, il suffit d'en faire la demande auprès de votre caisse d'assurance maladie.

INFO PRATIQUE

ADHÉRENTS RETRAITÉS. - L'avis d'imposition des revenus 2005 sera à fournir à la mutuelle dès réception, et ce avant la fin du mois d'octobre 2006. Rappelons que l'appel à cotisations a lieu deux fois dans l'année : 1^{er} janvier et 1^{er} juillet.

Manger sain, vivre bien !

Notre alimentation peut nous aider à rester en bonne santé et à nous protéger de certaines maladies comme le cancer, les maladies cardio-vasculaires, l'obésité, le diabète ou l'ostéoporose. Bien manger, c'est aussi tout simplement se sentir bien au quotidien, se renforcer face au stress et, bien évidemment, garder la ligne, car cela compte aussi !

NOS ALIMENTS À LA LOUPE

Il n'existe pas d'aliment "parfait", qui rassemble dans sa composition tout ce qui est nécessaire : protéines, lipides, glucides, vitamines, minéraux... Mais il n'existe pas non plus de "mauvais" aliment pouvant nuire à la santé (à moins d'être consommé en quantité déraisonnable). Conclusion : pour l'équilibre nutritionnel comme pour le plaisir de manger, il faut puiser tous les jours dans chacune des grandes familles d'aliments.

• **LES PROTIDES (ou protéines)** apportent les éléments de base (acides aminés) indispensables à la construction et au renouvellement des tissus de notre corps. Elles doivent représenter 15 % de notre alimentation. On les trouve dans les produits d'origine animale (viande, poisson, œufs, produits laitiers) ou végétale (légumes secs, céréales). Attention aux personnes âgées et aux régimes trop restrictifs souvent carencés en protéines : déficit immunitaire, altération générale de la santé, fatigue et fonte musculaire probables.

• **LES GLUCIDES (ou sucres)** : carburants du corps et du cerveau. Ils doivent représenter 50 % de notre alimentation. Dans l'idéal, la totalité de nos sucres provient des fruits et légumes, des céréales complètes et des légumineuses ("sucres lents"). Et, dans l'idéal toujours, on ne mange pas (ou peu) de sucres "rapides" (sucreries, biscuits, confitures, mais aussi biscottes, pain blanc, riz blanc, frites, chips). L'excès de sucres rapides est mauvais pour la santé et la ligne.

• **LES LIPIDES (ou graisses)** : riches en énergie, ils sont indispensables au fonctionnement de nos cellules. Le rôle et la fonction des lipides dépendent de la nature des acides gras qu'ils contiennent (saturés, mono ou poly-insaturés). Ils doivent représenter au maximum 35 % de notre alimentation. Attention : trop de gras fait grossir, mais pas assez est dangereux pour la santé ! Il faut manger moins de gras saturés (viande, produits laitiers), et surtout beaucoup moins de gras "trans" (plats préparés et autres produits industriels dont l'étiquette mentionne "graisses hydrogénées" ou "partiellement hydrogénées").

A RETENIR :

1 g lipides = 9 kcal 1 g protéines = 4 kcal 1 g glucides = 4 kcal

FIBRES : elles facilitent le transit mais aident aussi à baisser le taux de cholestérol, à ralentir les sucres et à assainir la flore intestinale. Il faut impérativement en consommer à chaque repas. Seuls les aliments d'origine végétale en apportent.

VITAMINES : elles sont au nombre de 13 et, sans elles, le corps ne peut pas utiliser les aliments et se protège très mal contre toutes les agressions.

MINÉRAUX : présents en toute petite quantité dans l'organisme, ils n'en sont pas moins essentiels à la santé. Calcium, potassium, magnésium, fer, zinc, cuivre, sélénium, chrome, fluor, iode... sont autant de "bons" minéraux et oligo-éléments. Le sel doit être consommé avec modération (indispensable, il peut cependant faire grimper la tension artérielle).

"BIEN BOIRE"

PRIORITÉ À L'EAU ! Il faudrait en boire au moins 1,5 l par jour, pendant et entre les repas.

Les eaux minérales apportent des minéraux (calcium, magnésium...) fort bien assimilés et peuvent aider à prévenir certains maux.

La consommation de boissons sucrées explose et avec elle, l'obésité. Mais il y a pire : les sodas contiennent du phosphore (ou acide phosphorique) qui diminue nettement l'absorption du calcium ! Ouvrez l'œil sur les étiquettes, il se nomme aussi E 338.

Si vous aimez les jus de fruits, préférez-les "sans sucre ajouté". Toutefois, tous les jus de fruits rassasient moins que les fruits entiers, et sont riches en calories.

L'alcool : compte tenu des effets néfastes de la consommation excessive d'alcool sur la santé, il est recommandé de ne pas dépasser 2 verres de boisson alcoolisée par jour pour une femme et 3 verres pour un homme; au-delà, des effets néfastes (hypertension artérielle, insuffisance cardiaque, cancers...). Les calories de l'alcool favorisent également la prise de poids.

CONSEILS

NUTRITIONNELS

- **Augmenter la consommation de fruits et légumes** pour atteindre une consommation d'au moins cinq par jour. Ils sont chargés de fibres, vitamines, minéraux et antioxydants.
- **Consommer des aliments source de calcium** (essentiellement les produits laitiers et, en complément, les légumes, voire les eaux minérales) en quantité suffisante pour atteindre les apports conseillés, soit trois produits laitiers par jour.
- **Limiter la consommation de graisses totales**, particulièrement des graisses dites "saturées", **de sucre et d'aliments riches en sucre**.