

L'année du pangolin...

Edito

Difficile d'évoquer l'année écoulée et de se projeter dans la nouvelle sans parler du coronavirus qui s'est brusquement invité dans notre quotidien début 2020, provoquant une pandémie qui sévira pendant encore plusieurs mois en 2021. Nous n'oublierons pas de sitôt le confinement, le port du masque, le gel hydroalcoolique et les gestes barrières, les tests, les vaccins, les hôpitaux surchargés, l'économie mondiale à l'arrêt, le télétravail...

Sur le plan qui nous intéresse, la santé, la peur d'être contaminé a malheureusement incité certaines personnes à ne pas consulter leurs médecins et autres professionnels de santé, au risque d'aggraver leur état. Des opérations chirurgicales ont été reportées. Effet sur les mutuelles : ayant moins à rembourser, elles ont vu grossir (très provisoirement) leurs fonds propres, que l'Etat va s'empresse de ponctionner par une taxe Covid (lire ci-contre). Toutefois, notre mutuelle a fait le choix, pour 2021, de ne pas augmenter les cotisations.

Pour 2021, je vous encourage à ne pas différer les examens et soins indispensables et à vous faire vacciner contre la Covid 19, afin de vous protéger, ainsi que votre entourage.

Au nom de toute l'équipe de la Mutuelle Le Télégramme, je vous souhaite une bonne et heureuse année 2021, et une bonne santé.

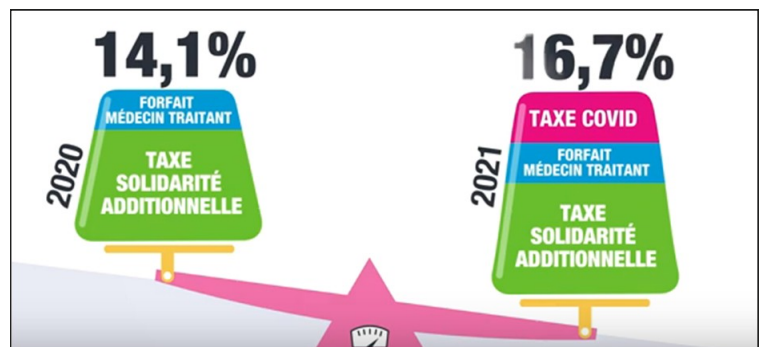
Maryvonne Calcine

Mutuelle
Le Télégramme



N° 30 Janvier 2021

Taxe Covid en 2021 et 2022



Pour combler le trou causé par la Covid-19 dans les finances de la Sécurité sociale, le gouvernement va taxer les complémentaires santé. Et ce sont les Français assurés qui vont payer cet impôt qui ne dit pas son nom.

Encore un impôt sur la santé. La ponction devrait être d'un milliard d'euros en 2021 et 500 millions en 2022.

En 2020, la taxe de solidarité additionnelle (TSA) et le forfait médecin traitant représentent 14,10% du chiffre d'affaires hors taxes. En 2021, avec la taxe Covid le pourcentage passera à 16,70%, soit une augmentation de 18,44% des taxes.

De plus, l'Etat se réserve le droit de revoir les montants en 2021, en fonction de l'évolution de la situation sanitaire et de l'actualisation du niveau des frais engagés par les organismes complémentaires.

A titre de comparaison, les sodas sont considérés comme des produits de première nécessité et sont taxés à 5,50%...

Alors que les taxes sur les complémentaires santé sont de 16,70%, soit deux mois de cotisation.

La santé ne serait-elle pas un bien de première nécessité ? La question est posée.

*Meilleurs vœux
pour 2021*

Des prothèses auditives intégralement remboursées

Pour inciter les personnes qui ont une audition déficiente à s'appareiller, la prise en charge des appareils auditifs a été revue progressivement à la hausse.

Six millions de personnes souffrent de problèmes d'audition en France et on estime que 35 % seulement sont équipées de prothèses auditives. Il faut dire qu'en moyenne, un appareil coûte 1 500 € par oreille.

Depuis ce 1^{er} janvier 2021, on peut désormais bénéficier d'une prise en charge totale sur certains appareils avec l'intervention de l'assurance maladie obligatoire et de l'assurance complémentaire santé. Ce sont les appareils de classe 1 ou de l'offre 100 % Santé. La liste de ces appareils peut être consultée sur le tableau de référence des aides auditives sur le site solidarite-sante.gouv.fr.

En dehors de cette offre 100 % Santé, les personnes qui le souhaitent peuvent s'équiper d'appareils auditifs avec des caractéristiques supérieures et dont les tarifs sont librement définis par l'audioprothésiste. En revanche, il

Évolutions du prix de vente maximal et de la base de remboursement				
Âge du patient	Prothèse auditive	1 ^{er} janvier 2019	1 ^{er} janvier 2020	1 ^{er} janvier 2021
20 ans et plus	Prix de vente maximal (classe I)	1 300 €	1 100 €	950 €
	Base de remboursement (classes I et II)	300 €	350 €	400 €
Moins de 20 ans	Prix de vente maximal (classe I)	1 400 €	1 400 €	1 400 €
	Base de remboursement (classes I et II)	1 400 €	1 400 €	1 400 €

existe un reste à charge sur ces appareils.

Dans le cadre de la réforme, les professionnels ont l'obligation de proposer plusieurs modèles de prothèses auditives 100% Santé, dont des contours d'oreille classiques, des contours à écouteur déporté et des dispositifs intra-auriculaires. Ils doivent aussi proposer du matériel performant : l'ensemble des aides auditives de classe 1 devront au minimum présenter 12 canaux de réglage et une amplification sonore de 30 dB. Ils devront aus-

si disposer d'au moins trois options parmi les huit listées par le dispositif (anti-acouphène, connectivité sans-fil, réduction du bruit du vent, synchronisation binaurale, directivité microphonique adaptative, bande passante élargie supérieure à 6 000 Hz, fonction apprentissage de sonie et anti-réverbération).

Enfin, un service après-vente adapté doit être proposé aux patients. Tout équipement permet de profiter de 30 jours d'essai et d'une garantie d'au moins quatre ans.

La Mutualité veut faire œuvre de pédagogie sur le vaccin

Pour le président de la Mutualité française, Thierry Beaudet, il y a bien des points communs entre le vaccin et le mutualisme : « C'est l'idée qu'ensemble on est plus fort. Tous deux véhiculent les valeurs d'altruisme. On se vaccine pour se protéger soi mais aussi pour protéger les

autres. C'est ce qui contribue à faire société ».

Pour la Mutualité Française : « Avec le déploiement de la vaccination, nous entrons dans une phase déterminante de la lutte contre la covid. Partisan historique et assumé de la vaccination, Thierry Beaudet a indiqué au gouvernement que le

mouvement mutualiste, avec ses professionnels de santé, ses Ehpad et ses centres de santé, prendra toute sa part dans la mise en œuvre de la vaccination des Français. Le vaccin reste la meilleure des protections mutuelles contre les maladies épidémiques ».

La liste noire des 93 médicaments à éviter en 2021

Près d'une centaine de médicaments, dont six nouveaux, sont jugés « plus dangereux qu'utiles » par la revue *Prescrire*, pour 2021. Il s'agit de produits d'utilisation courante qui, pour certains, peuvent provoquer des effets indésirables disproportionnés et pour d'autres, de graves conséquences allant de l'hospitalisation au décès.

Chaque année, la revue médicale *Prescrire* actualise son bilan des médicaments à éviter. Pour cette 9^e édition, six nouveaux médicaments ont été ajoutés à la liste noire millésimée 2021 car les effets indésirables auxquels ils exposent sont soit disproportionnés par rapport à leur faible efficacité, soit parce que d'autres options moins dangereuses existent.

Parmi les entrants de la liste noire des médicaments à éviter, il y a le Propecia® (finastéride 1 mg),



prescrit contre la chute modérée de cheveux chez les hommes, le Nootropyl® (piracetam), un vasodilatateur autorisé dans diverses situations cliniques dont les vertiges et les déficits cognitifs, le Spravato® (eskétamine) utilisé pour les dépressions dites résistantes, l'Elidel® (pimécrolimus), un traitement indiqué en cas d'eczéma atopique, l'Evenity® (romosozumab) prescrit dans l'ostéoporose postménopausique sévère et le Mobic® (méloxicam), un anti-inflammatoire non stéroïdien, qui

avait été oublié dans la précédente édition.

Toutes les spécialités sont concernées

Au total, la liste noire établie par *Prescrire* pour 2021 contient 112 médicaments déconseillés, dont 93 sont commercialisés en France.

Les médicaments concernés se trouvent dans les spécialités suivantes : cancérologie, greffes, hématologie, cardiologie, diabétologie, nutrition, perte de poids, douleur, rhumatologie, gastroentérologie, gynécologie, endocrinologie, infectiologie, neurologie, ophtalmologie, pneumologie, ORL, psychiatrie, dépendances, urologie.

D'après Stéphanie ALEXANDRE

Retrouver la liste des médicaments à éviter en 2021 sur <https://mutuelle-letelegramme.fr/>

Ressources Mutuelles Assistance (RMA) au service des adhérents

Depuis 2017, la Mutuelle Le Télégramme met à la disposition de ses adhérents et de leurs ayants droit les services de RMA (Ressources Mutuelles Assistance).

Cette structure propose une plate-forme de services spécialisée dans l'écoute-conseil-orientation (ECO), l'assistance aux personnes (hospitalisation dès l'ambulatoire, immobilisation, handicap, traitement anticancéreux, hébergement en cas de décès d'un proche, en

France et à l'étranger...) et l'accompagnement psychosocial.

Sur le terrain, les prestations sont réalisées par le réseau de prestataires locaux issus majoritairement de l'économie sociale et solidaire.

Vous pouvez utiliser ces services, dès lors que vous en avez besoin, en téléphonant au 09 69 32 96 91, 24h/24, 7j/7.

Vous trouverez les garanties RMA sur le site de la mutuelle (mutuelle-letelegramme.fr) ;

nous pouvons également vous en envoyer un exemplaire sur demande au 07 87 24 43 86 ou par administration@mutuelle-letelegramme.fr.



Diabète : prévention et dépistage

En France, on compte 4 millions de diabétiques et on estime à 700 000 le nombre de malades qui s'ignorent. La Journée du diabète, le 14 novembre 2020, a été l'occasion d'alerter sur le dépistage et la prévention : une hygiène de vie équilibrée permet de faire baisser le diabète, voire de s'en protéger.

Il existe deux formes de diabète :

- **le diabète de type 1** (environ 10% des cas), qui apparaît le plus souvent de manière brutale chez l'enfant ou chez le jeune adulte, est caractérisé par une **production insuffisante d'insuline**. Cette hormone, secrétée par le pancréas, permet de maintenir l'équilibre du taux de glucose dans le sang.

- **le diabète de type 2** (près de 90% des cas) correspond à une hausse prolongée du taux de sucre dans le sang, souvent associée à **l'obésité et aux modes de vie** (sédentarité, alimentation déséquilibrée).

Or, ignoré ou mal pris en charge, le diabète peut entraîner des conséquences dramatiques (amputations, insuffisance rénale, cécité) et favoriser l'apparition de maladies cardio-vasculaires.



Dépistage précoce impératif

Une personne atteinte de diabète de type 2 peut vivre plusieurs années sans présenter aucun symptôme. Mais pendant ce temps, l'organisme « trinque ». Alors, comment savoir si on a du diabète ? Le médecin traitant peut prescrire un dosage de la glycémie, pratiqué en laboratoire. Un diabète est avéré lorsque la glycémie à jeun est égale ou supérieure à 1,26 g/l à deux reprises ou égale ou supérieure à 2 g/l à n'importe quel moment de la journée. A noter : les mutuelles organisent souvent des dépistages gratuits. Renseignez-vous.

La Fédération des diabétiques propose sur [Internet](#) un test gratuit et rapide pour évaluer le

risque de développer un diabète de type 2.

La prévention, ça marche

Une alimentation saine et équilibrée ainsi que l'exercice physique font partie de l'arsenal thérapeutique pour lutter contre le diabète de type 2. Pour l'alimentation : manger de tout, mais limiter les produits sucrés à cause de leur effet hyperglycémiant.

Les sodas doivent être supprimés et les légumes figurer en priorité dans les repas. Faire trois repas par jour à heures régulières permet de mieux gérer sa faim et d'éviter les fringales, sources de grignotage. Il faut limiter la consommation d'alcool et se faire conseiller pour arrêter de fumer, si nécessaire.

Faire l'équivalent d'au moins trente minutes de marche rapide par jour permet de diminuer le risque de développer un diabète de type 2. En seconde intention, des antidiabétiques oraux et/ou injectables sont prescrits pour contrôler la glycémie.

Par [Marilyn Perioli](#)

Pratique

Vous voulez contacter les élus du conseil d'administration.

- Par courriel :

administration@mutuelle-letelegramme.fr

en précisant vos coordonnées.

- Par courrier postal :

Mutuelle Le Télégramme
11, rue Anatole-Le-Braz
29600 Morlaix.

Par téléphone :
07 87 24 43 86

Pour les prestations :

contact@mutuelle-letelegramme.fr

Apptis : 04 72 36 16 20

Adresse internet. Si ce n'est déjà fait, transmettez-nous votre adresse internet. En cas de changement, n'oubliez pas de nous communiquer votre nouvelle adresse.

Cotisations.

Pensez à alimenter votre compte bancaire avant la date du prélèvement de votre cotisation.