

LE M@G^{Ni}20

OCTOBRE 2019

VOTRE M@GAZINE D'INFORMATION MUTUALISTE

SANTÉ SENIORS

Les 4 piliers du
« bien vieillir »



PÉNURIES DE MÉDICAMENT

Le scandale !



LE SOMMEIL C'EST LA SANTÉ



MUTUELLE M.M.H

ACTU >

3 INFOS MUTUELLE

> Les résultats de l'Assemblée générale du 13 juin 2019

DOSSIER SANTÉ > 4/5

SANTÉ SÉNIORS >

6 LES 4 PILIERS DU « BIEN VIEILLIR ».

INFO SANTÉ >

7 PÉNURIES DE MÉDICAMENT : LE SCANDALE !

INFO SOCIAL >

8 AIDANTS : LES APPORTS DE LA LOI ASV

BRÈVES SANTÉ >

9

- > La question des urgences ne peut être résolue sans que soit traitée celle de la capacité de la médecine de ville
- > Des scientifiques révèlent la toxicité de certains contenants alimentaires !
- > La distribution d'iode est élargie à 20km autour des centrales nucléaires

PRESTATIONS MMH >

10/11 1^{ER} JANVIER 2020 :

1^{ÈRE} ÉTAPE DU 100% SANTÉ

- > Le reste à charge zéro en dentaire
- > Le reste à charge zéro en optique

JACKY
MUSELLI

> Président
de la MMH



#ÉDITO

Chères adhérentes, chers adhérents,

Ce quatrième numéro, que vous venez de recevoir, contient à quelque chose près les mêmes thèmes que les précédents. En effet nous sommes toujours dans la situation analogue à celle des années passées : maintien et développement des effectifs, recherche d'économies des frais de gestion, dématérialisations des tâches administratives, mise en place du 100% santé (reste à charge zéro). C'est la vie des Mutuelles qui le veut et nous n'échappons pas à ces préoccupations.

À tout moment, les réunions fédérales, régionales et locales, nous permettent de faire, le point de l'environnement mutualiste, à la fois sur les décisions de la Sécurité Sociale, les orientations du gouvernement et la mise en place des actions juridiques de notre organisme de tutelle (A.C.P.R.).

Au cours des nombreuses réunions de notre fédération F.N.M.F, nous avons constaté, de la part des Présidents (es), les mêmes préoccupations sur tous ces points évoqués, mais également le besoin d'être encore plus présents, avec toujours plus de proximité, de fidélité et de service envers vous.

Nous sommes et cela depuis fort longtemps, dans la droite ligne de cette philosophie.

Je terminerai en disant qu'il faudra bien un jour qu'un gouvernement prenne en compte le statut du bénévolat. Il y a, parmi mes homologues, un rajeunissement important et l'on peut s'en féliciter. Mais les tâches et les responsabilités, qu'elles soient morales, juridiques ou pénales, sont de plus en plus importantes et contraignantes.

Pour que tous les responsables puissent les exercer en toute quiétude, il faudrait créer un statut financier et juridique. Je lance une bouteille à la mer.

Prenez soin de vous ; de notre côté, nous essayons de le faire dans le domaine de la santé.

Bien à vous
Jacky Muselli

Directeur de la publication : Jacky Muselli
Rédacteur en chef : Christelle Trintignac
Conception, création : Olivier Hochart
Crédit-photos : Shutterstock
Impression : CIA Bourgogne

Imprimé à : 2 500 ex
Diffusé à : 2 200 ex
Périodicité : semestrielle
ISSN : en cours

Votre Mutuelle utilise du papier recyclé pour imprimer son magazine

LES RÉSULTATS DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU 13 JUIN 2019

LE RÉSULTAT DU VOTE SUR LES 7 RÉSOLUTIONS EST LE SUIVANT :

Inscrits : 2148 Votants : 938 Exprimés : 927 Blancs ou nuls : 11

	Oui	Non
1 Approuve le procès-verbal de l'Assemblée Générale du 6 juin 2018	918	9
2 Approuve le rapport de gestion et les comptes annuels arrêtés au 31.12.2018	915	12
3 Donne quitus aux Administrateurs	908	19
4 Donne délégation de pouvoir au Conseil d'Administration en ce qui concerne La détermination des montants ou des taux de cotisations et des prestations (art. 23 des statuts)	891	36
5 Alloue au fonds social pour l'année 2019 la somme de 10 000 €	888	39
6 Approuve la cooptation en tant qu'Administrateur de M. PEETERS Rodolphe	889	38
7 Approuve les modifications statutaires et le règlement mutualiste	905	22

LE RÉSULTAT DU VOTE POUR LES ADMINISTRATEURS EST LE SUIVANT :

Exprimés : 791

Monsieur Jacky Muselli	786
Monsieur José Balaguer	786
Madame Christiane Demouchy	789
Madame Patricia Sirjacobs	789



MUTUELLE M.M.H

La médecine du sommeil est une spécialité à part entière et ce n'est pas un hasard ! Prise de poids et obésité, maladies cardio-vasculaires et neurodégénératives, immunité, diabète de type 2, troubles de l'attention ou encore la dépression sont autant de maux que la médecine lie aujourd'hui de façon certaine à un mauvais sommeil. De récentes études tendent aussi à révéler le lien entre le manque de sommeil et certains cancers, notamment le cancer du sein.

LE SOMMEIL C'EST LA SANTÉ

Le Pr Pierre Philip, directeur du service Sommeil, Attention, Neuropsychiatrie du CHU de Bordeaux explique l'intérêt récent que la médecine porte au sommeil suite à la découverte des gènes de l'horloge ayant reçu un prix Nobel en 2017. Ces « gènes horloges » présents dans notre ADN contrôlent le fonctionnement de nos cellules sur 24 heures (c'est à dire la production de protéines).

Il existe également une horloge centrale dans notre cerveau. Elle conserve un rythme de base autonome mais se resynchronise régulièrement, notamment grâce à la luminosité. Les photorécepteurs de nos rétines détectent l'intensité lumineuse. Cette information est transmise par les nerfs optiques vers les noyaux supra-chiasmiques (NSC), siège de « l'horloge centrale » situé dans l'hypothalamus, qui se resynchronise.

Le NSC envoie ensuite des signaux qui ajustent les comportements cycliques de l'organisme (rythme cardiaque, température corporelle, veille-sommeil, synthèse d'hormones, etc.). Ces signaux sont aussi reçus par la glande pinéale qui produit la mélatonine, l'hormone qui indique le passage du jour à la nuit.

La vie en rythme décalé s'oppose à l'une des adaptations les plus profondément ancrées dans chaque être vivant sur la Terre, dont la rotation crée une alternance nuit/jour toutes les 24 heures. L'être humain est un animal diurne : ses cellules sont programmées pour lui permettre une activité maximale le jour et un repos optimisé la nuit. Modifier cet équilibre provoque un stress intense, que l'organisme ne peut compenser que sur une courte durée.

Chez l'adulte, les besoins de sommeil varient entre 7 et 9 heures. En deçà de 7 heures, la récupération n'est pas optimale et en dessous de 6 heures, le métabolisme est fortement impacté. Comme l'a montré une étude chez des actifs de 25-40 ans, un temps court de sommeil est associé à davantage de calcifications coronariennes.

Chez l'enfant, les besoins évoluent en fonction de l'âge. De 0 à 3 ans, l'organisation du sommeil se met en place pour être composée, vers 3 ans, des mêmes stades que ceux de l'adulte. L'environnement et l'intervention des parents sont deux éléments très importants pour la mise en place des rythmes biologiques. Grâce à certains donneurs de temps (lumière, activité physique, régularité de l'activité...), le bébé va progressivement installer un rythme jour/nuit qui s'organisera sur un cycle de 24 heures.

Vers 4 mois, un bébé est prêt à faire ses nuits. Certains nourrissons sont capables de faire des nuits de 8 à 9 heures dès cet âge, d'autres sont plus lents à trouver leur rythme.

Les durées recommandées de sommeil par 24 heures dépendent de l'âge de l'enfant. En 2017, la *National sleep Foundation* a évalué les durées moyennes du sommeil par tranches d'âges : 12 heures pour un enfant de 3 à 5 ans, 11 heures pour un enfant de 5-6 ans et 10 à 11 heures entre 7 et 12 ans.

Ces moyennes sont à adapter selon les particularités de chaque enfant, s'il est un petit ou un gros dormeur, s'il est du matin ou du soir. Ces dernières décennies, le temps de sommeil moyen des enfants a diminué du fait d'un coucher plus tardif le soir, souvent lié à des contraintes d'organisation familiale. Les médecins du sommeil s'inquiètent des répercussions de la dette de sommeil qui peut en résulter, car il semble que les conséquences soient très sérieuses sur la santé des enfants. En tout état de cause il est fortement conseillé que les enfants dorment dans une chambre calme, sans bruit, sans lumière et sans écrans !

A l'adolescence, le sommeil devient plus léger. Le sommeil lent profond qui était très important chez l'enfant, diminue en proportion et en durée. Cette diminution est liée à la puberté, époque où de nombreux changements hormonaux surviennent. L'adolescent a besoin de davantage de sommeil, d'un minimum de 8 heures chaque nuit et au mieux de 10 heures.

Sur le plan des rythmes biologiques, l'horloge interne de l'adolescent a tendance à se décaler avec un endormissement et un réveil plus tardifs. Entre 12 et 18 ans, en période scolaire, un adolescent manque en moyenne de 1 à 2 heures de sommeil par nuit. Pourtant, il a autant besoin de dormir qu'à n'importe quel âge, peut-être même plus du fait de la croissance... Les adolescents sont donc souvent fatigués parce qu'ils ne dorment pas assez tout simplement. La dette de sommeil, en devenant chronique, contribue à aggraver les troubles du sommeil car elle favorise le « rattrapage » le week-end.

LE SOMMEIL, COMMENT ÇA MARCHE ?

Le sommeil ne survient pas sur commande. Il dépend du rythme biologique de chaque personne et de la pression de sommeil accumulée. Plus longtemps on reste éveillé et plus notre corps fabrique de véritables « somnifères » naturels au fur et à mesure de la journée. Le cerveau possède une horloge biologique réglée sur environ 24 heures, qui régule tous les rythmes : sécrétions des hormones, fluctuation de la vigilance, cycle de la température interne... L'organisme n'est donc pas en capacité d'obtenir un sommeil de qualité à n'importe quel moment des 24 heures. Cette horloge est relativement stable et met quelques semaines à changer de rythme.

Ainsi, récupérer du temps de sommeil le week-end avec de longues grasses matinées n'est pas toujours « rentable », car la qualité du sommeil se détériore quand le sommeil est trop décalé : deux heures de décalage entre l'heure de lever de la semaine et celle du week-end est le maximum de ce que peut absorber l'horloge biologique sans conséquences négatives. Un lever trop tardif le dimanche diminue la pression de sommeil en fin de journée et il devient difficile de s'endormir le dimanche soir à une heure acceptable ; être en forme le lundi matin sera donc mission impossible. Il faudra 2 ou 3 jour pour vous remettre du week-end !

Une sieste en fin de journée, même courte, entraîne une chute de la pression de sommeil, et il est alors ensuite quasiment impossible de s'endormir le soir.

Les principaux signaux qui donnent le tempo de la journée sont la lumière et l'activité physique. On les appelle des donneurs de temps. Plus vous êtes exposé à la lumière et plus vous faites d'activités physiques en début de journée, meilleur sera votre sommeil le soir. En revanche attention au sport en soirée : en augmentant votre température interne il va retarder votre heure d'endormissement. Si l'activité sportive ne peut être pratiquée que le soir, essayez de respecter un intervalle d'au moins 2 heures entre la fin du sport et la mise au lit.

La lumière bloque une hormone : la mélatonine. Lorsque la luminosité baisse en fin de journée, la mélatonine commence à être libérée et prépare le corps au sommeil. Plus on s'expose à la lumière le soir par le biais d'écrans riches en lumière bleue (ordinateur, télé, tablette ou smartphone) et moins on sécrète de mélatonine ce qui empêche le sommeil de s'installer.

LE TRAVAIL DE NUIT EST TOXIQUE !

En juin 2016, l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) reprenant l'ensemble de la littérature scientifique sur ces questions, a rappelé que le travail posté/de nuit a un effet avéré sur la vigilance, le sommeil et la survenue d'un syndrome métabolique ainsi qu'un effet probable sur la santé psychique, les performances cognitives, l'obésité et la prise de poids, le diabète de type 2, les maladies coronariennes mais aussi sur divers cancers causés par une modification de la production de mélatonine et un dérèglement du fonctionnement des gènes de l'horloge biologique. « Il faut éviter le travail de nuit s'il n'est pas nécessaire car il est un toxique pour la santé » indique Claude Gronfier, Professeur en chronobiologie à l'Inserm. Si la loi le considère comme exceptionnel, il existe en réalité de nombreuses dérogations et on estime aujourd'hui que 15 à 20 % des gens font un travail de nuit.



LA SIESTE EST EFFICACE !

Le sommeil nocturne est irremplaçable mais les bienfaits métaboliques de la sieste sont prouvés si on la fait après déjeuner et pour une durée de 30 minutes. Les effets deviennent alors protecteurs sur les risques cardio-vasculaires, sur l'obésité et le risque d'anévrisme cérébral. Si certaines entreprises commencent à l'autoriser, la sieste, bien que de plus en plus plébiscitée, est encore mal jugée par de nombreux dirigeants. C'est d'autant plus regrettable qu'elle est réputée accroître la productivité de l'après-midi.





LES 4 PILIERS DU BIEN VIEILLIR



Les Français sont les européens qui vivent le plus longtemps ce qui pourrait être une bonne nouvelle si nous vivions nos dernières années en bonne santé. Or, ce n'est pas le cas en France car l'espérance de vie en bonne santé est de 64,1 ans chez les femmes et 62,7 chez les hommes ce qui nous situe en dessous de la moyenne européenne. Dans son rapport d'octobre 2015, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) révéla que les populations du monde entier connaissent un vieillissement rapide. Elle a conçu un plan d'action s'échelonnant de 2020 à 2030 afin de promouvoir une vieillesse active et construire des systèmes capables de répondre aux besoins des personnes âgées et pour favoriser le vieillissement en bonne santé dans tous les pays « Vieillir en bonne santé » est défini comme le processus de développement et de maintien des capacités fonctionnelles qui permet aux personnes âgées d'accéder au bien-être ».

(Source : OMS)

« Il ne faut pas chercher à rajouter des années à sa vie, mais plutôt essayer de rajouter de la vie à ses années »

Oscar Wilde.

AFIN DE DÉVELOPPER ET MAINTENIR CES CAPACITÉS, 4 PILIERS DU « BIEN VIEILLIR » ONT ÉTÉ IDENTIFIÉS :

— 1 —

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE ET ADAPTÉE

Selon une étude de l'Inserm de Dijon, trois seniors sur quatre souffriraient de douleurs chroniques et celles-ci touchent à plus de 80 % l'appareil locomoteur. Les pathologies liées à l'appareil locomoteur ont un impact d'autant plus important sur la vie des seniors qu'elles se traduisent très souvent par une perte d'autonomie plus rapide lorsque l'âge avance. Cette perte d'autonomie a des conséquences directes sur la santé physique mais aussi psychologique car le lien social tend à disparaître avec la perte d'autonomie. Le bassin et le bas du dos, base de l'architecture du corps se rigidifient avec les années. Ce processus reste cependant réversible. Plus on prévient tôt, plus on observe de nettes améliorations. Il est donc fortement recommandé de pratiquer des activités sportives adaptées qui favorisent la souplesse et la musculation douce de cette zone afin de développer la motricité et maintenir l'équilibre, ce qui améliore grandement l'autonomie et prévient les chutes. Marcher, jardiner et entretenir sa maison sont aussi des activités douces qui préservent l'autonomie.

— 2 —

UNE ALIMENTATION Saine ET ÉQUILIBRÉE

« Que la nourriture soit ton seul médicament » affirmait dès l'antiquité Hippocrate qui est considéré comme le père de la médecine. Ayant vécu jusqu'à l'âge de 90 ans, on peut logiquement en déduire qu'il avait mis ses préceptes en pratique. Préceptes aujourd'hui largement vérifiés car toutes les études le disent, une assiette bien composée a le pouvoir de ralentir les méfaits du temps et de préserver notre capital santé. Les légumes et les fruits sont les principaux acteurs de protection contre les maladies cardiovasculaires et les cancers. Or, plus on avance en âge, plus on a de (mal) chance d'être victime d'une de ces maladies. Alors autant s'en protéger le plus tôt possible ! En pratique, la recommandation actuelle est de cinq portions de fruits et de légumes par jour. Ce qui équivaut environ à 300 g de fruits et 400 à 500 g de légumes. Des activités sportives adaptées qui favorisent la souplesse et la musculation douce de cette zone afin de développer la motricité et maintenir l'équilibre, ce qui améliore grandement l'autonomie et prévient les chutes.

— 3 —

PRATIQUER DES ACTIVITÉS CULTURELLES

Si l'entretien des capacités physiques est essentiel, celui des capacités mentales l'est tout autant pour préserver un équilibre global du corps et de l'esprit. Stimuler son cerveau par la culture (lecture, dessin, peinture, sculpture, sorties au cinéma, concerts, expositions, ...) est donc essentiel pour ne pas dire vital. Un seul mot d'ordre : se faire plaisir !

— 4 —

ENTREtenir ET DÉVELOPPER LE LIEN SOCIAL

La famille, les amis, les voisins, les (ex) collègues, les commerces de proximité, la vie associative, l'implication dans la vie de la cité, sont autant d'opportunités de maintenir et de développer des liens avec son entourage. Ces liens sont autant de possibilités de sortir de l'isolement et nous obligent à maintenir une activité mentale importante tout en stimulant notre mémoire. Il a d'ailleurs été prouvé dans maintes études que les personnes qui ont le plus de connexions sociales sont aussi celles qui souffrent le moins de maladies neurodégénératives. « L'Homme est un animal social » disait Aristote.

PÉNURIE DE MÉDICAMENTS UN SCANDALE SANITAIRE !

QUELS MÉDICAMENTS SONT IMPACTÉS ?

Le 7 mai dernier, l'ANSM indiquait avoir été informée de « fortes tensions d'approvisionnement concernant des corticoïdes comme le *Cortancyl* et le *Solupred*, ainsi que leurs génériques, prescrits dans le traitement des allergies, de l'asthme, mais aussi de certains cancers, scléroses en plaques ou rhumatismes aigus. Mêmes problèmes constatés en ce qui concerne les vaccins *BCG* ou *DT Vax*. Des anticancéreux (*l'Ametycine*, utilisé pour traiter le cancer de la vessie ; *l'Imucyst* et *l'Aracytine*) connaissent également des ruptures de stock.



COMMENT EXPLIQUER CES RUPTURES DE STOCK ?

Mondialisation oblige, la plupart des fabricants de médicaments ont délocalisé la production en Asie. Or, selon l'ANSM, 44% des cas de ruptures de stock sont liées aux délocalisations, à cause notamment de retards de fabrication, d'incidents ou de capacités insuffisantes. Certains groupes pharmaceutiques disent également rencontrer de plus en plus de difficultés à s'approvisionner en matières premières. Et pour cause : 70% des principes actifs, les molécules à la base des traitements, sont fabriqués aux États-Unis ou en Asie, sur un nombre restreint de sites. Au moindre problème dans une usine, les conséquences sont immédiates et se répercutent sur toute la chaîne d'approvisionnement. Les remises aux normes d'unités de production vieillissantes sont également évoquées par les fabricants pour justifier des retards de livraison. Cependant ces mêmes groupes n'évoquent pas l'aspect financier du problème qui donne une toute autre explication au phénomène constaté : des produits non rentables sont abandonnés au profit de nouvelles molécules qui rapportent beaucoup plus. Par ailleurs, la rationalisation à outrance des coûts de production amène les laboratoires à produire à flux tendu qui engendre de plus en plus de ruptures de stocks (et tout bon financier sait que le stock est une somme d'argent immobilisée).

Selon l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM), 1 200 médicaments devraient être concernés par des ruptures de stock ou des tensions d'approvisionnement en 2019, soit 30 fois plus qu'il y a 10 ans et un Français sur quatre affirme avoir été en difficulté pour acheter un médicament courant.



QUELLES SOLUTIONS POUR Y REMÉDIER ?

En 2018, 30 propositions ont été faites par le Sénat afin d'aider les laboratoires qui fabriquent leurs médicaments en France ou en Europe. Le Sénat préconise aussi l'établissement d'une liste de médicaments présentant un intérêt sanitaire majeur pour lesquels un stock minimum devrait être assuré. Le Ministère de la Santé quant à lui a présenté 28 propositions visant à promouvoir « la transparence et la qualité de l'information », en généralisant la plateforme qui permet aux pharmaciens de signaler les ruptures de stocks aux laboratoires concernés ou encore de laisser au pharmacien la possibilité de remplacer le médicament indisponible par un autre médicament, lorsque la pénurie concerne « un médicament d'intérêt thérapeutique majeur ». Il s'agit enfin de renforcer la coopération européenne, en poursuivant les discussions sur les achats groupés. Un comité de pilotage sera mis en place pour veiller au suivi de ces mesures. Un plan définitif devrait voir le jour incessamment.



DES SANCTIONS POUR LES LABORATOIRES

Jeudi 19 septembre après-midi, plusieurs laboratoires ont été convoqués par le Premier Ministre. Afin de limiter les pénuries, le gouvernement a décidé de leur appliquer des sanctions pécuniaires en cas de négligence. Un laboratoire pourra se voir appliquer une sanction pour chaque jour de rupture de stock pouvant aller jusqu'à un maximum de 30 % du chiffre d'affaires journalier moyen réalisé en France, dans la limite de 10 % du chiffre d'affaires annuel ou 1 million d'euros.

LES APPORTS DE LA LOI ASV

Onze millions d'aidants en France accompagnent au quotidien un proche dépendant en raison de son âge, d'une maladie ou d'un handicap. 58 % de ces personnes sont des femmes et 52% exercent une activité professionnelle soit, 1 salarié sur 6. Un travail qui représente une valeur monétaire estimée entre 11 et 16 milliards d'euros. Ces statistiques recouvrent aussi une terrible réalité : 2 aidants sur 3 décèdent avant leur proche dépendant à cause du stress, de l'anxiété et de l'épuisement. Aider les aidants est donc devenu un enjeu sociétal majeur.

REPENSER L'ACCOMPAGNEMENT D'UN PROCHE

Il est reconnu de tous que concilier une vie professionnelle, personnelle et familiale avec l'activité d'aidant est extrêmement complexe et exigeant. Les difficultés se multiplient d'autant que la durée de vie s'allonge, que le risque de maladies neurodégénératives augmente et que le temps moyen d'une aidance est d'environ quatre années.

Au travail, le proche aidant est généralement discret sur sa condition auprès de ses collègues et de ses supérieurs jusqu'à ce que la situation impacte la qualité de son travail ou que sa santé se dégrade. C'est aussi pour assurer leur charge que les aidants familiaux comptabilisent en moyenne 16 jours d'absence par an et 24% des arrêts de travail non prévus. Devenir aidant implique une nouvelle charge qui s'ajoute à celles générées par la vie familiale et professionnelle des individus. Assez rapidement des soucis financiers apparaissent, de la fatigue voire de l'épuisement, des problèmes de santé et du stress qui conduisent très fréquemment à des situations de burn-out. La cause des aidants s'inscrit donc de fait comme une cause nationale bien au-delà de tout clivage politique.



UNE LOI QUI RECONNAÎT LE STATUT D'AIDANT ET INSTAURE LE DROIT AU RÉPIT

La loi visant à favoriser la reconnaissance des proches aidants a été publiée au Journal officiel du 23 mai 2019. Elle prévoit en particulier de rajouter dans les négociations collectives d'entreprise des éléments concernant la conciliation entre la vie professionnelle et la vie personnelle des salariés proches aidants. Elle établit aussi un dispositif de « relayage » (remplacement du proche aidant par des agents d'établissements et services sociaux ou médico-sociaux).

Enfin, elle intègre dans le dossier médical partagé (DMP) un volet sur les personnes qui remplissent auprès du titulaire du dossier la qualité de proches aidants ou de proches aidés (les informations mentionnées étant renseignées dans le DMP par son titulaire ou par le médecin traitant).

A l'heure où nous rédigeons ces lignes, la rémunération du « congé proche aidant » est également en bonne voie d'être instaurée.

Pour répondre au besoin d'information des personnes âgées et de leurs proches, la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie, avec le soutien du ministère des Solidarités et de la Santé, a réalisé une série de 15 vidéos courtes intitulée « Ensemble pour l'autonomie ». Ces vidéos informent les personnes âgées en perte d'autonomie et leurs aidants, en moins d'1 minute, sur les thématiques aussi diverses que :

- **La prévention** : l'activité physique pour préserver sa santé et son autonomie, l'aménagement du logement pour prévenir les chutes, les activités de prévention en résidence autonomie...
- **La vie à domicile** : l'aide à domicile, la sortie d'hospitalisation...
- **Les solutions d'hébergement** : les critères de choix, les différents types d'établissements ou d'accueil...
- **Les solutions pour les aidants** : l'hébergement temporaire, l'accueil de jour...

Vous pouvez voir ces vidéos sur internet à l'adresse suivante : www.france.tv/france-5/ensemble-pour-l-autonomie

QU'EST-CE QU'UN PROCHE AIDANT ?

La loi donne une définition du proche aidant d'une personne âgée en perte d'autonomie. Il s'agit : du conjoint, du partenaire avec qui la personne âgée en perte d'autonomie a conclu un pacte civil de solidarité ou son concubin, d'un parent, d'un allié ou d'une personne résidant avec elle ou entretenant avec elle des liens étroits et stables comme un voisin ou un ami, qui lui apporte son aide pour une partie ou la totalité des actes de la vie quotidienne de manière régulière et à titre non professionnel.



LA QUESTION DES URGENCES NE PEUT ÊTRE RÉSOLUE SANS QUE SOIT TRAITÉE CELLE DE LA CAPACITÉ DE LA MÉDECINE DE VILLE :

«Des chercheurs en sciences sociales interviennent pour éviter que l'on ne se trompe de diagnostic sur l'hôpital public.»



L'activité dans le secteur public hospitalier a augmenté de 11 %, mais l'emploi de 4 % seulement. Dans leur ouvrage intitulé « La Casse du siècle » (aux éditions Raisons d'agir), consacré aux réformes de l'hôpital public, Pierre-André Juven, Frédéric Pierru et Fanny Vincent, mettent en évidence les limites du discours des experts et responsables politiques qui affirment que les difficultés de l'hôpital public ne viennent pas d'un manque de moyens financiers, matériels et humains, mais d'un problème d'organisation et d'efficience. L'analyse factuelle des auteurs donne une toute autre lecture de la situation : les capacités d'hospitalisation ont été considérablement réduites depuis une décennie ; en vingt ans, le nombre de passages aux urgences a doublé, passant de 10 à 21 millions ; entre 2005 et 2009. L'activité dans le secteur public hospitalier a augmenté de 11 %, mais l'emploi de 4 % seulement. **Conséquences** : des soignants à bout ; des paramédicaux qui allongent démesurément leur temps de travail (des journées de 12 heures) et la maltraitance supportée par les soignants qui finit par rejallir sur les patients eux-mêmes.

< BRÈVES SANTÉ

DES SCIENTIFIQUES RÉVÈLENT LA TOXICITÉ DE CERTAINS CONTENANTS ALIMENTAIRES

74% des produits en plastique testés par de chercheurs allemands de l'Université

Goethe et de l'Institut pour la recherche sociale et écologique de Francfort, étaient toxiques.

L'étude publiée le 17 septembre 2019 dans la revue Environmental Science and Technology qui porte sur 34 produits est la plus complète à ce jour. Six produits sur dix induisent une toxicité dite de référence ; quatre sur dix provoquent un stress oxydatif, à l'origine d'inflammations potentiellement nocives pour l'organisme ; trois sur dix sont toxiques pour les cellules ; trois sur dix également indiquent une perturbation endocrinienne, certains imitant les œstrogènes, d'autres bloquant les hormones sexuelles masculines. La difficulté pour le consommateur est qu'il est malheureusement impossible d'identifier ces plastiques dangereux car, contrairement aux produits qu'ils contiennent, leur composition est très opaque. Or il s'avère que plus de 4000 composants entrent dans leur fabrication ! En revanche, permettent de désigner les plastiques renfermant un potentiel toxique plus important que les autres. C'est le cas du PVC et du polyuréthane qui peut se présenter sous la forme de mousse dans les éponges ou les sets de table. Certains phthalates sont aussi toxiques pour la reproduction. Plus surprenant, le plastique biodégradable est parmi les plus toxiques. « **Nous devons sortir des matières fossiles, mais il faudrait choisir des produits chimiques sûrs dès le départ** » indiquent les scientifiques.

LA DISTRIBUTION D'IODE EST ÉLARGIE À 20KM AUTOUR DES CENTRALES NUCLÉAIRES



Par mesure de précaution, un courrier va être envoyé aux deux millions de personnes qui habitent dans un rayon de 20 km autour de l'une des 19 centrales nucléaires françaises. Il les invitera à aller retirer leurs comprimés d'iode stable dans les pharmacies qui participent à la campagne. Le principe est le suivant : en cas d'accident nucléaire, la prise de ces comprimés sature en iode stable la thyroïde, ce qui empêche l'iode radioactive (iode 131, à l'origine de cancers) de pénétrer dans l'organisme. Pour être efficace, le comprimé doit être ingéré dans les deux heures précédant le passage des particules et gaz radioactifs. L'iode stable (également appelée iodure de potassium) perd de son efficacité au-delà de dix heures après l'exposition à l'iode 131. En cas de risque d'inhalation ou d'ingestion, les enfants et les femmes enceintes qui sont plus vulnérables, sont à protéger en priorité. Ces comprimés de 65 grammes d'iodure de potassium doivent être conservés au sec dans un endroit accessible et facilement mémorisable.

1^{ER} JANVIER 2020 :
1^{ÈRE} ETAPE DU 100% SANTÉ

3 DOMAINES CONCERNÉS

AIDES AUDITIVES

PROTHÈSES DENTAIRES

LUNETTES DE VUE



DÈS LE 1^{ER} JANVIER PROCHAIN, IL VOUS SERA POSSIBLE DE VOUS ÉQUIPER EN OPTIQUE ET PROTHESE DENTAIRE AVEC UN RESTE-À-CHARGE ÉGAL À 0€. CETTE OFFRE SANS RESTE-À-CHARGE DEVRA SYSTÉMATIQUEMENT ÊTRE PROPOSÉE PAR VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ (PRÉSENTATION D'UN DEVIS AVEC LES DEUX OFFRES, L'OFFRE 100% SANTÉ ET L'OFFRE DE PANIER LIBRE).

LE RESTE À CHARGE ZÉRO EN DENTAIRE
AU 1^{ER} JANVIER 2020 :



Couronne métallique, céramique zircone ou céramo-métallique et céramique¹ vous seront proposées en fonction de l'emplacement de la dent (suivant que la dent soit visible ou non).

Exemple : Personne couverte par une formule remboursant les prothèses dentaires à hauteur du *Ticket Modérateur* + 240% de la *Base* de Remboursement :

	Montant dépense	Remboursement RO	Remboursement mutuelle MMH	Reste-à-charge
AVANT LA RÉFORME	620 €	75,25 €	290,25 €	254,50 €
APRÈS LA RÉFORME EN PRENANT L'OFFRE 100% SANTE	530 ¹ €	84 €	446 €	0 €

€
¹Couronne Céramique plafonnée à 530 € à partir du 1^{er} Avril 2019

LE RESTE À CHARGE ZÉRO EN OPTIQUE
AU 1^{ER} JANVIER 2020 :



Choix entre 17 montures, deux coloris différents (soit un total de 34 montures), d'une valeur de 30 €. Toutes les corrections sont concernées et les verres auront un traitement anti-reflet, anti-rayures et seront amincis.

Exemple : Personne couverte avec une formule remboursant l'équipement optique (verres + monture) à hauteur de 200€

L'exemple ci-après se base sur l'achat d'un équipement optique multifocaux progressifs.

	Montant dépense	Remboursement RO	Remboursement mutuelle MMH	Reste-à-charge
AVANT LA RÉFORME	580 €	10,48 €	200 €	369,52 €
APRÈS LA RÉFORME EN PRENANT L'OFFRE 100% SANTE	370 ² €	37,80 €	332,20 €	0 €

²Prix Limite Vente : remboursement maximum pour des verres multifocaux (progressifs).

UN ENGAGEMENT DE QUALITÉ
DE LA PART DES POUVOIRS PUBLICS



IL EST À NOTER QUE CES ÉQUIPEMENTS (OPTIQUE ET DENTAIRE) ONT ÉTÉ DÉFINIS SUR DES CRITÈRES DE QUALITÉ TECHNIQUE MAIS AUSSI ESTHÉTIQUE. UN COMITÉ DE SUIVI DÉCIDÉ PAR LES POUVOIRS PUBLICS VEILLERA À LA BONNE CONDUITE DE CETTE RÉFORME.

L'ÉTAPE ULTIME DE CE 100% SANTÉ CONCERNERA L'AUDIOLOGIE ET LES PROTHÈSES DENTAIRES AMOVIBLES DÈS LE 1^{ER} JANVIER 2021.

PAR AILLEURS, L'OFFRE 100% SANTÉ N'EST PAS UNE OBLIGATION. VOUS POURREZ TOUJOURS OPTER POUR DES ÉQUIPEMENTS D'AVANTAGE À VOTRE GOÛT, ET REMBOURSÉS PAR VOTRE MUTUELLE À HAUTEUR DE CE QUI PRÉVU DANS VOTRE CONTRAT.

NOUS RESTONS À VOTRE ÉCOUTE POUR **TOUTES DEMANDES DE RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES AU 01-41-90-12-70.**

LES SERVICES OFFERTS PAR VOTRE MUTUELLE MMH

VOS DÉCOMPTES EN LIGNE SUR L'INTRANET

Accessible directement à partir du site de notre mutuelle : www.mutuelle-mmh.fr. Une fois sur le site, allez dans l'onglet « nos services » puis « accéder à mon compte » sur la droite de votre écran.



UNE PRESTATION GARANTIE ASSISTANCE SANTÉ AVC IMA, INCLUDE GRATUITEMENT DANS TOUS LS CONTRATS



Il s'agit de la "Garantie Assistance Santé" pour vous accompagner avant, pendant et après une situation difficile. Pour plus d'information, nous vous invitons à consulter la plaquette sur le site internet de la mutuelle ou contacter le numéro de téléphone dédié au **05 49 76 66 49**.

PROGRAMME DE PARRAINAGE



Vous appréciez la Mutuelle MMH ?
Faites-en profiter vos proches, vos amis et bénéficiez d'un mois de cotisation gratuite sur les formules Bronze, Argent et Or !

ZOOM SUR LA FORMULES JEUNES



A partir de leur 18^{ème} anniversaire, vos enfants non scolarisés ne peuvent plus bénéficier de votre couverture santé. Aussi, nous leur proposons une couverture individuelle particulièrement attractive, adaptées à leurs besoins et à leurs moyens financiers. Pour plus d'informations n'hésitez pas à nous interroger.



MUTUELLE M.M.H