

mosmag

le magazine de votre mutuelle N° 7 • Juin 2019



Des plantes et végétaux QUI NOUS VEULENT DU BIEN



édito

Notre prochaine assemblée générale se déroulera au mois de juin, à cette occasion des élections seront organisées pour renouveler le tiers sortant de nos administrateurs. Afin de continuer nos actions envers les jeunes, nous avons signé un partenariat, en décembre 2018, avec Action logement services. Celui-ci leur permettra de bénéficier d'une couverture adaptée à leurs besoins (Optimal garantie spécifique jeune).

Nous poursuivons également notre démarche de dématérialisation, ainsi par le biais d'un numéro de téléphone portable ou d'une adresse e-mail, nous pouvons vous communiquer rapidement des informations. Par ailleurs, vous avez toujours la possibilité de consulter vos documents sur le site Internet, dans votre espace adhérents, sans avoir besoin de les éditer. Cela correspond à la volonté de réduire notre empreinte écologique en réduisant l'utilisation de papier, d'encre et d'affranchissement et nous permet aussi de réaliser des économies non négligeables.

Par ailleurs, nous vous informons qu'Agrume groupe VYV a changé de nom lors de la dernière assemblée générale du 29 janvier, pour désormais s'appeler VYV Partenariat. Nous sommes donc liés au plus grand groupe mutualiste de France – qui couvre près de 10 millions de personnes –, tout en gardant notre liberté de fonctionnement.

Sachez aussi que nous renouvelons notre adhésion au réseau Kalivia, car elle permet à nos adhérents de bénéficier de tarifs négociés auprès de fournisseurs agréés et d'avoir un reste à charge proche de zéro pour des produits de grande qualité. En début d'année nous avons mis en place un nouveau logiciel et nous avons malheureusement constaté que cela a eu une conséquence sur les délais de remboursement. Nous tenons à nous excuser si vous avez été impacté par ces retards. Bonnes vacances à tous.

*Le président,
Joël Niclass*

N° 7 Juin 2019



ACTUALITÉS

VILLE
ET COMMUNES

INDIVIDUELS
MOS

ADHÉRENTS
UCANSS

SANTÉ



La mutuelle de toutes les familles



MOS Mag, magazine semestriel édité par la mutuelle MOS, organisme régi par le Code de la mutualité : immeuble Apogée B, 8, rond-point de la Nation, CS 76714, 21067 Dijon cedex ; tél. 03 80 78 91 50. ■ Directeur de la publication : Joël Niclass.

■ Rédacteurs : André Allès, Michel Bohy, Catherine Brignoli, Agnès D'Angério, Danièle Farrugia, Françoise Gaillot, Philippe Henry, Gérald Uhlrich, Monique Vanburen, Marie Thérèse Vitre. ■ Conception, réalisation et fabrication : Ciem, 12, rue de l'Eglise, 75015 Paris ; tél. 01 44 49 61 00. ■ Dépôt légal : décembre 2018. ■ Numéro ISSN : 2608-7804. ■ Couverture

©Shutterstock ■ Ce Magazine a été imprimé sur un papier 100 % PEFC

Assemblée générale

L'assemblée générale de la MOS se tiendra à Paris, le 18 juin 2019.

Au cours de cette assemblée générale, les points suivants seront abordés :

- rapport financier ;
- rapport d'activité ;
- modifications statutaires.

Nous procéderons aussi à l'élection du renouvellement des administrateurs de la mutuelle, soit sept postes à pourvoir. Puis les administrateurs se réuniront afin

d'élire le président, les membres du comité de gestion et des différentes commissions. Les membres du conseil d'administration sont élus par les délégués de la MOS, il est donc important d'avoir, pour cet événement, une forte présence de ces derniers. En cas d'indisponibilité, nous vous rappelons qu'il est prévu dans les statuts de la MOS d'attribuer un ou deux pouvoirs à un délégué non-administrateur. ●

La MOS et vous



Ensemble vers la dématérialisation

Vous souhaitez contacter votre mutuelle par téléphone, composez le numéro indiqué sur votre carte de tiers payant, vous pouvez également adresser un e-mail à la personne qui gère votre dossier (*la liste des gestionnaires se trouve ci-dessous*). Mais votre mutuelle peut aussi avoir besoin de vous contacter, notamment pour obtenir des précisions concernant votre dossier, vous réclamer une pièce justificative ou vous communiquer rapidement des informations. Alors pour plus de rapidité dans nos échanges, adressez-nous vos coordonnées (e-mail et numéro de téléphone portable). Ces informations ne seront pas transmises et cela permettra de vous contacter plus rapidement et de réduire les délais de traitement.

Bien sûr, le courrier reste un moyen d'échange mais, dans un monde où tout bouge, la MOS s'adapte et va progressivement évoluer vers la dématérialisation :

- c'est simple ;
- c'est rapide ;
- c'est économique (pas de frais d'envoi) ;
- c'est bon pour vous ;
- c'est bon pour la mutuelle ;
- c'est bon pour la planète.

Alors pas d'hésitation ! Communiquer à la MOS vos adresses e-mail et vos numéros de téléphone portable. ●

NOM DE L'ADHÉRENT	GESTIONNAIRES	Adresse e-mail
A - CALN	Delphine COLAS	delphine.colas@mutuelle-mos.fr
CALO - DURB	Claire SOULAT	claire.soulat@mutuelle-mos.fr
DURC - JACO	Estelle GREDIN	estelle.gredin@mutuelle-mos.fr
JACP - MEL	Aurélien PERROT	aurelie.perrot@mutuelle-mos.fr
MEM - RENO	Pauline SOL	pauline.sol@mutuelle-mos.fr
RENP - ZZ	Pauline VINCENT	pauline.vincent@mutuelle-mos.fr
Agence de Montbard	Céline MATRUCHOT Anne-Marie DA SILVA VENANCIO	celine.matruchot@mutuelle-mos.fr annemariadasilvavenancio@mutuelle-mos.fr

Le règlement général sur la protection des données (RGPD)

En vigueur depuis le 25 mai 2018, nous avons tous entendu parler du RGPD, mais savons-nous à quoi il sert ? Et si la mutuelle est concernée ? Voici quelques rappels.

Le RGPD s'inscrit dans une chronologie de textes réglementaires. Tout d'abord en France, avec l'application de la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, qui est à l'origine de la création de la commission nationale informatique et libertés (Cnil). Puis au niveau européen, avec la directive du 24 octobre 1995, relative à la protection des personnes sous l'angle des données à caractère personnel. La loi Informatique et Libertés, modifiée le 6 août 2004, transpose dans le droit français la directive européenne de 1995. L'évolution des technologies, la place de plus en plus grande d'Internet et le niveau de collecte et d'utilisation de données personnelles ont conduit le législateur européen à uniformiser la réglementation relative à la protection des données personnelles et à l'adapter aux nouvelles technologies. Le RGPD est une réglementation européenne applicable dans tous les Etats membres. Elle concerne tous les organismes publics et privés, ainsi que tous les secteurs d'activité. Ce règlement renforce les droits existants des personnes sur leurs données personnelles avec l'octroi de nouveaux droits et s'applique aux traitements réalisés tant sur support informatique que sur support papier. Même si le RGPD introduit une simplification des échanges et des formalités applicables aux « responsables

de traitement », il induit pour les entreprises un alourdissement des obligations, telles que la désignation d'un délégué à la protection des données (DPO) auprès duquel s'exercent les droits des personnes et la notification à la Cnil en cas de violations de données. Les sanctions sont également renforcées avec des amendes administratives pouvant s'élever jusqu'à 20 millions d'euros ou, dans le cas d'une entreprise, jusqu'à 4 % de son chiffre d'affaires annuel mondial total.

L'application du RGPD à la MOS

La MOS, concernée par le RGPD, s'est engagée dans la démarche, elle a désigné un administrateur MOS à la fonction de DPO (*Data protector officer*, ou délégué à la protection des données en français). Il a été déclaré à la Cnil et c'est auprès de lui que s'exercent les droits de tous. En interne, une collaboratrice de la direction générale est référente RGPD.

Pour répondre aux exigences imposées par la loi, de nombreux travaux ont déjà été engagés par ce « binôme RGPD », notamment la création du registre des traitements, l'actualisation des mentions légales (droits des personnes) tant sur les supports de la MOS que sur son site Internet, la notice relative à la protection des données personnelles, l'élaboration de convention de confidentialité à destination des prestataires de services de la mutuelle, l'état des dispositifs de sécurité mis en œuvre à la MOS pour garantir la protection des données et, enfin, l'élaboration d'une charte de la bonne utilisation de la messagerie présentée aux collaborateurs de la MOS et soumise, pour engagement, à leur signature. Une liste qui ne peut être exhaustive, puisque l'esprit même du RGPD est d'assurer un suivi permanent des traitements de données à caractère personnel mis en œuvre. Le « binôme RGPD » de la MOS s'y emploie ! ●





Kalivia,

vous avez tout à y gagner

Afin de vous faciliter l'accès à des équipements de qualité pour l'optique et l'aide auditive, tout en réduisant votre reste à charge, la mutuelle MOS vous donne accès à ses réseaux de professionnels agréés : Kalivia optique et Kalivia audio.

Kalivia optique

Plus de 5 000 centres d'optiques partenaires vous réservent leurs meilleures conditions: un service personnalisé haut de gamme (entretien, remplacement en cas de casse ou d'inadaptation aux verres progressifs, contrôle régulier de l'évolution de votre vision...), avec des tarifs réduits pour les montures, 15 % au minimum (certaines montures griffées ne sont pas concernées) et des tarifs inférieurs de 40 % en moyenne par rapport à ceux du marché pour les verres.

Dans le respect de la charte du réseau, les opticiens agréés Kalivia vous proposent des produits de haute qualité. Plus d'un million de références de verres sont disponibles et actualisées plusieurs fois dans l'année, pour prendre en compte les nouveautés et les évolutions des fournisseurs.

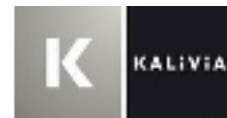
Kalivia Audio

Plus de 3 250 centres d'audioprothèse membres du réseau, sélectionnés pour la qualité de leurs pratiques

professionnelles, vous permettent de bénéficier de tarifs négociés sur toutes les gammes de prothèses auditives (près de 500 euros d'économie pour un double équipement), offre exclusive « Prim'Audio » pour un appareillage de qualité à 700 euros maximum par prothèse, garantie panne étendue à quatre ans au lieu de deux ans, accompagnement personnalisé pendant toute la durée de vie de l'équipement. Mêmes avantages pour vos ascendants directs.

Comment choisir votre professionnel agréé ?

Les professionnels agréés sont reconnaissables grâce à ce macaron apposé en vitrine :



LE RÉSEAU QUALITÉ DES
PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Comment profiter des avantages du réseau Kalivia ?

Il vous suffit de présenter votre carte de mutuelle à l'opticien ou à l'audioprothésiste agréé de votre choix. Ces derniers connaissent instantanément le montant de prise en charge CPAM et mutuelle, vous n'avez aucune avance de frais à faire, seul le reste à charge, s'il y en a un, est à régler. ●

Kalivia devient Kalixia

Pour votre information, l'entité juridique Kalivia est devenue Kalixia et les actionnaires sont désormais VYV Invest et le groupe Malakoff Médéric Humanis. Les conventions et les avenants qui ont un effet antérieur au 1^{er} janvier 2019

demeurent en l'état, en revanche ceux dont l'effet est postérieur au 1^{er} janvier 2019 prennent en compte ces modifications. Les réseaux optique et audio restent à la marque Kalivia jusqu'au renouvellement des conventions

actuelles, soit jusqu'au 1^{er} janvier 2020 pour l'optique et jusqu'au 1^{er} janvier 2021 pour l'audio. Pour les adhérents MOS cela n'implique aucun changement, vous continuerez à bénéficier des avantages du réseau, pour l'audio et l'optique.

Partenariat MOS:

Action Logement, tourné vers les jeunes



soient étudiants, alternants ou à la recherche d'un emploi. Être bien logé, c'est vivre dans un logement salubre, à l'abri de l'humidité, du froid, dans un lieu propice au repos et à une hygiène de vie satisfaisante. C'est aussi se donner toutes les chances de vivre en bonne santé. Depuis de nombreuses années, Action Logement – acteur majeur du logement social en France – mène des initiatives en faveur du logement des jeunes et facilite leur mobilité professionnelle. Signer une convention de partenariat pour travailler ensemble a donc été une évidence. Mieux Faire connaître nos services respectifs, c'est tendre vers le développement et la construction d'une offre globale pour accompagner les jeunes. La convention a été signée le 20 décembre, à 10 heures, dans les locaux d'Action Logement, en présence de Joël Niclass, Stéphanie Boudin, Catherine Brignoli de la MOS et de Philippe Leroy, Florianne Dole et Myriam Gerbet d'Action Logement. ●

La MOS n'est pas une mutuelle comme les autres. Par exemple, quand elle décide d'accompagner les jeunes, elle ne se cantonne pas à son cœur de métier, elle va plus loin et fait vivre la proximité en préférant prendre en considération un accompagnement plus global et toujours en lien avec la santé, mais le public jeune est un public spécifique, qui possède ses propres problématiques.

Dans la même logique que notre participation au colloque Nutrition santé, qui a eu lieu à la faculté de Dijon en septembre 2018, nous avons signé, en décembre dernier, une convention avec Action Logement. Nous sommes préoccupés par les questions de logement parce qu'il existe des liens clairs entre la santé des individus et l'endroit où ils habitent, de façon encore plus prégnante pour les jeunes qu'ils



De gauche à droite, Philippe Leroy, Catherine Brignoli, Joël Niclass.

Extrait du préambule de la convention

« Ayant constaté la complémentarité de leurs objectifs, les parties souhaitent, en associant leurs expertises, développer des synergies entre leurs entités et renforcer leur collaboration pour développer le service rendu aux jeunes et particulièrement aux étudiants. Action Logement services et la mutuelle MOS conviennent ainsi de signer la présente convention de partenariat qui vise à assurer la meilleure articulation dans la mise en œuvre de leurs moyens. »

MOS: la santé par le sport

La MOS est partenaire du championnat d'Europe de marathon de canoë-kayak qui aura lieu à Decize en juillet prochain.

Bien qu'habitée à organiser des compétitions sportives de cette discipline au niveau national, c'est une grande première européenne pour la ville de Decize, qui accueillera du 25 au 28 juillet 2019 le championnat d'Europe de marathon de canoë-kayak. Le plan d'eau de Decize avait déjà été le théâtre des championnats de France de marathon de canoë-kayak en 2011 et en 2016. Cette fois, l'événement de grande ampleur va attirer des milliers de visiteurs durant la semaine de compétition. Alors, afin de faire vivre pleinement cette animation au plus grand nombre, tout un bassin de vie s'est mobilisé depuis plusieurs mois pour mettre en avant les charmes de la région nivernaise, tant au niveau sportif que culturel. Plus de 400 athlètes représentant 25 nations s'affronteront dans un bassin rénové pour l'occasion. Désormais bien implantée dans la Nièvre, c'est tout naturellement que la MOS a répondu positivement à la sollicitation des organisateurs pour accompagner cet événement sportif d'exception. ●



Le marathon de canoë-kayak

C'est une discipline cousine de la course en ligne, mais les distances sont plus élevées: entre 12 et 35 kilomètres en fonction de la catégorie et du sexe. Les concurrents partent sur la même ligne de départ pour plusieurs tours de circuit. Entre chaque tour, le candidat quitte son embarcation, court sur quelques centaines de mètres en la portant, puis embarque pour un autre tour de quelques kilomètres, tout ceci en un minimum de temps.

INDIVIDUELS MOS

Parrainez vos proches

Vous êtes satisfaits des services de votre Mutuelle? Faites connaître la MOS à vos proches! En effet, si vous bénéficiez d'une garantie individuelle Optimal, Médial, Maximal ou Alternat, vous pouvez recommander la MOS à vos proches qui n'ont pas de mutuelle ou qui souhaitent en changer en les parrainant. Un double avantage: si votre filleul souscrit une garantie

auprès de la MOS, il bénéficie, grâce à vous, de deux mois de cotisations gratuites et pour vous remercier de cette souscription, la MOS vous offre un chèque-cadeau de 40 euros. Vous retrouverez toutes les précisions sur le site de la MOS (Mutuellemos.com) dans l'onglet « Offre santé », rubrique « Parrainez vos proches ». Ou contactez le service commercial au 0380 78 91 25 (Agence Nation) ou 0380 78 16 91 (Agence Darcy). ●



Adhérents du contrat Ucanss : le point sur les différents organismes

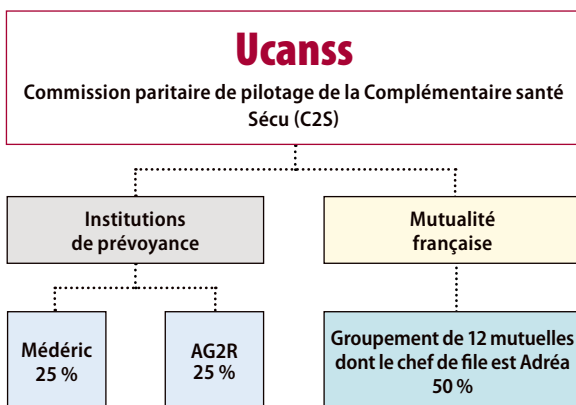
Vous êtes nombreux à ne plus savoir quel est l'organisme qui gère votre dossier de complémentaire santé. En effet, lorsque vous consultez les différents supports d'information concernant votre mutuelle, vous trouvez les organismes : Adréa, mutuelle MOS, Ucanss, Almérys, Mutex, Synergie mutuelle... Il est donc nécessaire de faire le point.

Voici quelques précisions :

- **La mutuelle MOS** est la gestionnaire de votre complémentaire santé. Elle s'occupe de la gestion des prestations, des devis, de tous renseignements liés à vos remboursements ou actes à venir, des garanties concernant des sur-complémentaires santé ou prévoyance, de la mise à jour du dossier administratif mutuelle sous couvert des employeurs, etc.

- **Les services RH** sont les seuls interlocuteurs des adhérents actifs, ou de ceux quittant définitivement l'organisme pour la partie administrative de leur dossier mutuelle.

- **L'Ucanss** est l'organisme de tutelle à l'origine de la mise en place de la complémentaire santé des salariés et anciens salariés des organismes de Sécurité sociale. Ce contrat mutuelle est piloté par la commission paritaire de pilotage. Compte tenu du nombre de mutuelles ou d'instituts de prévoyance qui assurent la gestion du contrat mutuelle Ucanss, la commission paritaire a réparti le pilotage de la façon suivante :



- **La commission paritaire de pilotage** est une instance constituée de représentants syndicaux des salariés, des employeurs et de l'Ucanss qui se réunit mensuellement. Elle prend toutes les décisions en termes de niveau de prestations, montant des cotisations, règles de fonctionnement de la complémentaire santé Ucanss (C2S).

- **Adréa** est le chef de file du groupement des douze mutuelles qui ont la délégation de gestion du contrat Ucanss, dont la MOS fait partie. Adréa siège à la commission paritaire au même titre que Malakoff Médéric et AG2R pour la représentation de leurs mutuelles respectives. Elle est depuis le 1^{er} janvier 2019 le prestataire technique et informatique pour les douze mutuelles, elle gère le fonds social, pilote le plan de contrôle interne, s'assure de son respect par l'ensemble des mutuelles délégataires et réalise les audits en conséquence. Elle paie les prestataires de services.

- **Mutex** était le prestataire technique et informatique pour les mutuelles jusqu'au 31 décembre 2018 avant d'être remplacé par Adréa.

- **Almérys** est le prestataire qui est en charge de l'édition des cartes de tiers payant des adhérents et de la gestion du tiers payant avec les professionnels de santé.

- **Synergie** est le prestataire technique et informatique de la MOS pour les contrats individuels (Médial, Alternal, Maximal, Optimal, Icila, Nièvre Santé, CherSanté ou CitéMos) et des sur complémentaires (Allegro, Basis, Fidélio, Tonus, Energie, Pastel ou Altinum) qui sont à la disposition des adhérents du contrat Ucanss. ●

AVC : des solutions existent pour réduire les risques

Chaque année, les accidents vasculaires cérébraux (AVC) touchent 150 000 personnes et provoquent près de 40 000 décès. Heureusement, adopter une bonne hygiène de vie permet d'agir sur les principaux facteurs de risques.

Troisième cause de mortalité en France, les accidents vasculaires cérébraux sont causés par l'obstruction ou la rupture d'un vaisseau qui conduit le sang au cerveau. Les AVC sont aussi les premiers responsables du handicap acquis de l'adulte : ils induisent souvent des « *séquelles lourdes, l'accident pouvant toucher les grandes fonctions neurologiques, telles que la motricité, la sensibilité, le langage et la vision, ce qui entraîne de nombreuses difficultés de réinsertion* », précise l'association France AVC. Au total, deux tiers des personnes atteintes conservent des traces, certaines devenant même dépendantes dans leur vie quotidienne. Des troubles du comportement peuvent aussi apparaître. En matière d'attaque cérébrale, chaque minute compte : plus la prise en charge est rapide et plus la mortalité et l'importance des lésions diminuent.

Tabagisme, sédentarité, surpoids

L'hypertension est le premier facteur de risque des accidents vasculaires cérébraux. Viennent ensuite le tabagisme, l'hypercholestérolémie, le diabète, la sédentarité, l'alcoolisme chronique et certains contraceptifs oraux. Le risque augmente aussi beaucoup avec l'âge : « 75 % des patients ont plus de 65 ans, ajoute

France AVC. *Après 50 ans, l'incidence double tous les dix ans* ».

Pour réduire ces risques, faire contrôler régulièrement sa tension, ne pas fumer, limiter sa consommation d'alcool et équilibrer son alimentation semble donc évident. Le ministère de la Santé recommande de perdre du poids en cas de surpoids ou d'obésité, de pratiquer régulièrement une activité physique (au moins trente minutes par jour et cinq jours par semaine), de bien suivre son traitement en cas d'affection cardiaque préexistante, de surveiller un diabète ou une dyslipidémie (anomalie du taux de cholestérol dans le sang) et de réduire l'exposition au stress.

Composer le 15 : une priorité

Chez la plupart des gens il n'y a pas de signes précurseurs, mais une faiblesse brutale ressentie d'un côté du corps, une paralysie du visage, du bras ou de la jambe ou une bouche tordue doivent être prises très au sérieux. Il ne faut pas attendre pour composer le 15, c'est la seule garantie d'être rapidement pris en charge dans une unité neuro-vasculaire spécialisée et de bénéficier au plus vite des meilleurs traitements. Ce réflexe n'est pas encore acquis par l'ensemble de la population. Enfin, sachez aussi que d'autres signes peuvent alerter : une perte de conscience, d'équilibre ou de

Conférence sur l'accident vasculaire cérébral

La mutuelle MOS a organisé, à Montbard (Côte d'Or) le 26 mars 2019, en partenariat avec la MGEN et la MGEFI une conférence sur l'accident vasculaire cérébral. Les adhérents MOS de Montbard et de la région ont été conviés et ont répondu nombreux à cette invitation. Après l'accueil des participants par l'association France AVC, les thématiques suivantes ont été abordées : Comment éviter l'AVC ? Comment le reconnaître ? Quels sont les traitements efficaces ? Comment le prévenir... Le docteur Katja Hardenberg, médecin urgentiste au CHU Dijon Bourgogne, a répondu aux nombreuses questions des participants. Chacun a pu repartir avec des informations fiables.

sensibilité, des étourdissements, la perte soudaine de la parole, des difficultés soudaines à s'exprimer ou à comprendre, une diminution brutale de la vision d'un œil et un mal de tête exceptionnellement intense accompagné parfois de vomissements. ●

Des plantes et végétaux qui nous veulent du bien

Utilisées depuis la nuit des temps, les plantes sont les remèdes naturels par excellence. Un rhume, une toux qui irrite, le nez qui coule, et si, au lieu de dépenser une fortune dans des médicaments aux effets souvent indésirables, se soigner par les plantes vous aider à combattre certains maux.



Vous pouvez les trouver sous différentes formes : feuilles, plantes séchées, huiles essentielles ou écorces. Les feuilles sont en général fraîchement cueillies, à la différence des plantes séchées qui, elles, se conservent plus longtemps. À utiliser, surtout en prévention, elles peuvent permettre d'éviter de subir les petits désagréments.

Quelles plantes utiliser ?

La camomille romaine. Elle possède particulièrement les facultés d'adoucir et de calmer. Utilisez-la en compresse et dites adieu petit coup de fatigue, yeux irrités, poches sous les yeux.

La grande camomille. Ses feuilles infusées en tisane vous permettront de dire « stop » aux migraines. Cette fameuse tisane aura également l'avantage de calmer les maux de gorge.

Le concombre. Il est bon de profiter du soleil, mais les coups de soleil peuvent être douloureux. Vous pouvez appliquer de fines rondelles de concombre frais sur la peau échauffée et laisser agir quelques minutes. N'hésitez pas à renouveler cette opération si nécessaire.

L'échinacée. Cette plante protège l'organisme et favorise la convalescence.

L'eucalyptus. Il aide à dégager les voies respiratoires. Que ce soit en tisane ou

en huile essentielle, il est tout aussi efficace pour apaiser les maux de gorge et les angines.

Le géranium. Les insectes nous aiment et se régaler à nous piquer. La solution, écrasez délicatement des fleurs de géranium entre vos mains et les appliquer sur les piqûres.

La sauge. Elle aide à faire chuter la fièvre et atténue la fatigue.

Le saule. Consommé en infusion il traite les maux de tête et la fièvre.

Le sureau noir. Il est décongestionnant, fortifiant, immunitaire, anti-inflammatoire, anti-fièvre et antimicrobien.

Le thym. Utilisé en tisane il soigne les voies respiratoires et la toux. En infusion c'est aussi un antiseptique, un antibactérien et un décongestionnant, dans ce cas ajouter le jus d'un citron et une cuillère de miel.

La valériane. Utilisée en tisane elle a pour propriété de traiter les troubles du sommeil et de l'anxiété, intéressant, car il n'y a rien de plus énervant que de tourner dans son lit en regardant les heures défilier.

Comment soigner le rhume ?

Il est trop tard, votre rhume est installé. La clé, réagir rapidement, boire des boissons chaudes, cela réchauffe le corps et permet de lutter contre le rhume, faites une

tisane anti-rhume, dès les premiers symptômes, à boire toutes les heures. Vous vous raclez la gorge, elle vous gratte. Lavez deux ou trois carottes (bio de préférence) et coupez-les en rondelles fines dans un bol, recouvrez de sucre en poudre. Laissez macérer la préparation au réfrigérateur pendant une nuit. Filtrez et prenez une cuillère à café trois fois par jour. Ces remèdes simples peuvent soulager ces désagréments mais si les maux persistent, consultez un professionnel de santé. ●

Mieux comprendre

Une infusion concerne les feuilles, fleurs ou herbes sur lesquelles on verse de l'eau bouillante qu'on laisse agir entre 1 à 4 minutes. La tisane est une préparation d'infusion.

Une décoction concerne les tiges, les écorces ou racines qu'on plonge dans une eau tempérée. On peut laisser agir entre 3 et 10 minutes ;

Les huiles essentielles sont obtenues par extraction des composés aromatiques de plantes, de fleurs, d'écorces et de racines.

Pour obtenir un bienfait maximal, il est souhaitable d'utiliser autant que possible des produits naturels et bio.

Téléconsultation

En France, il est possible, depuis le 15 septembre 2018, de bénéficier d'un acte de téléconsultation remboursable par l'Assurance maladie.

La téléconsultation permet une prise en charge et un suivi plus rapide, tout en évitant que des patients renoncent à des soins quand ils ne trouvent pas de médecins spécialistes ou à cause de délais de prise en charge trop longs.

Qu'est-ce que la téléconsultation ?

C'est une consultation de patient réalisée à distance par un médecin (généraliste ou spécialisé). Cette consultation doit nécessairement se faire par vidéo pour être prise en charge par l'Assurance maladie.

Qui peut en bénéficier ?

Tout le monde peut bénéficier d'une téléconsultation si le médecin le propose et que le patient donne son accord. Les médecins pouvant pratiquer une téléconsultation sont :

- les médecins libéraux conventionnés quelle que soit leur spécialité médicale ;
- les médecins salariés d'établissements sanitaires (hôpitaux ou cliniques) ;
- les médecins salariés de centres de santé.

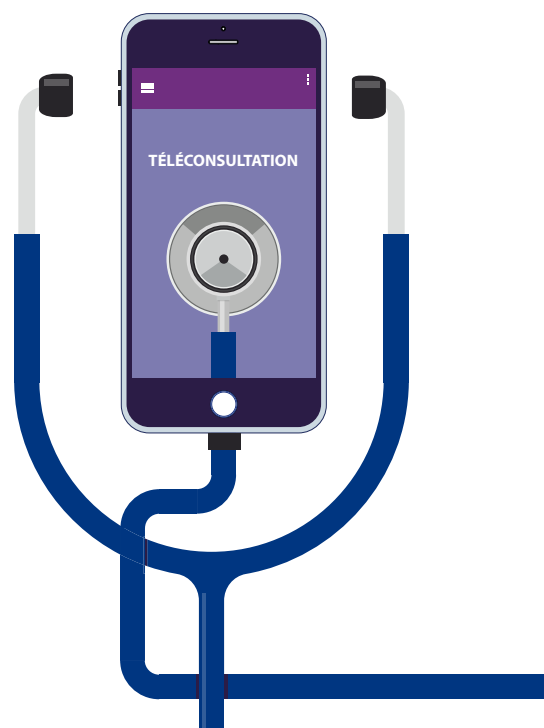
Les patients doivent être connus des médecins réalisant des actes de téléconsultation afin que ces derniers disposent des informations nécessaires à un suivi de qualité. Ainsi, au moins une consultation physique doit avoir eu lieu avec ce médecin au cours des douze mois précédant la téléconsultation.

Quelles sont les conditions matérielles pour une téléconsultation ?

Une téléconsultation se déroule comme une consultation classique en partant d'une demande de rendez-vous. Le médecin téléconsultant a le choix de l'équipement pour la vidéotransmission (ordinateur, tablette, smartphone équipé d'une webcam), dès lors qu'il s'assure que la qualité de la consultation, la confidentialité et la sécurité des échanges sont garanties.

Que se passe-t-il après la téléconsultation ?

À l'issue d'une téléconsultation, le médecin téléconsultant peut éventuellement établir une prescription (actes,



analyses, médicaments). Elle est transmise au patient soit par voie électronique (e-mail), soit par voie postale. À la fin de la téléconsultation, le médecin rédige un compte rendu et l'archive dans le propre dossier patient, dans le dossier médical partagé (DMP si ce dernier est ouvert – lire *MOSmag* n° 6, décembre 2018) et le transmet obligatoirement, par messagerie sécurisée, au médecin traitant du patient.

Quels sont les tarifs et le taux de remboursement applicables à la téléconsultation ?

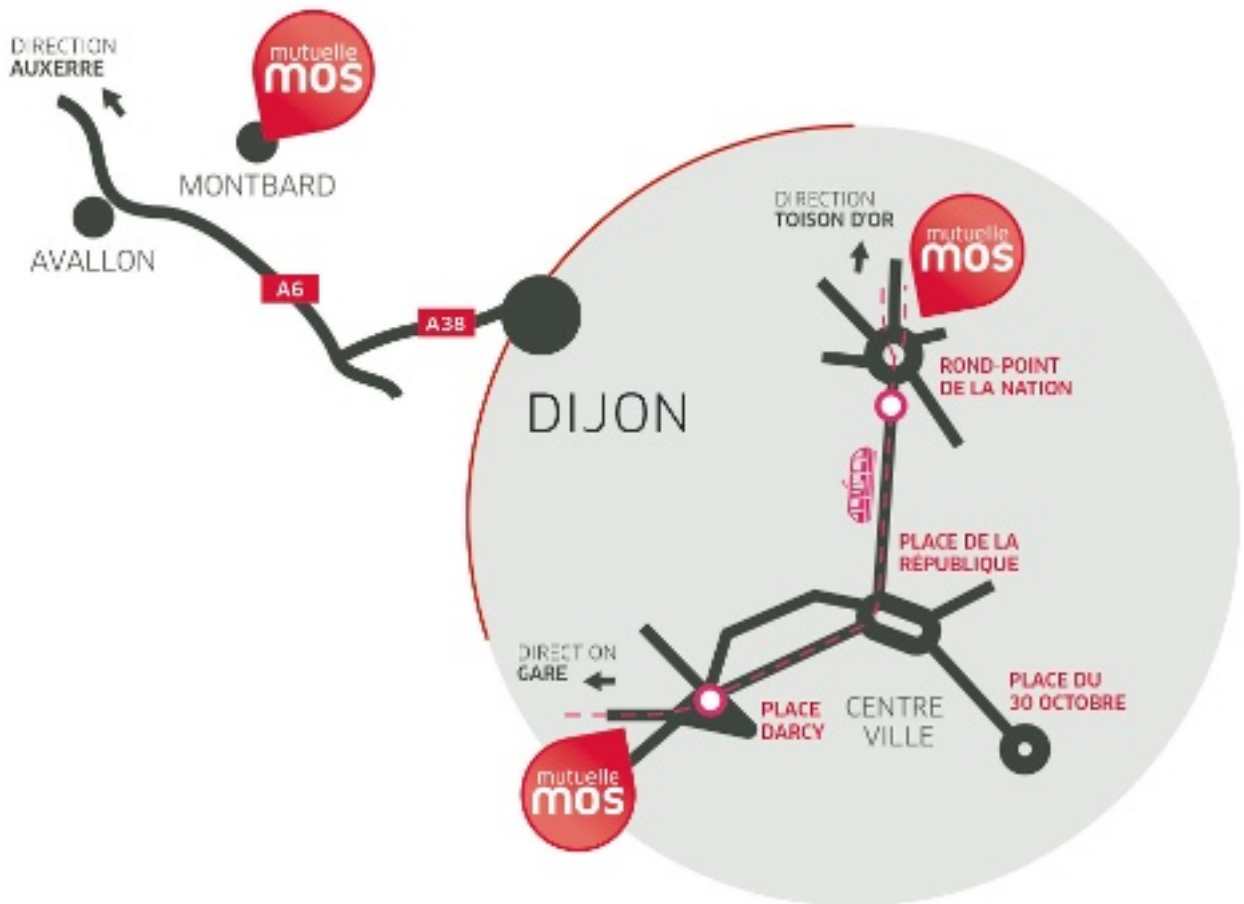
La téléconsultation est facturée par le médecin consultant au même tarif qu'une consultation de visu (soit 25 euros pour un médecin conventionné secteur 1, et avec éventuel dépassement pour un médecin conventionné secteur 2). Le remboursement s'établit à 70 % par l'assurance obligatoire et 100 % pour les soins exonérés.

Comment payer la téléconsultation ?

Le patient peut payer le médecin téléconsultant en lui envoyant un chèque ou en réalisant un virement bancaire après la consultation, il peut aussi recourir à une solution de paiement en ligne proposée par le médecin. Le tiers payant sera appliqué dans son intégralité pour tous les patients bénéficiant d'une affection de longue durée, les femmes enceintes, les bénéficiaires de la CMU-C ou ACS. Pour les autres patients le médecin pourra éventuellement le proposer sur la part obligatoire (part Assurance maladie). ●

LA MUTUELLE MOS PROCHE DE VOUS !

Trois agences pour vous accueillir : deux à Dijon et une à Montbard



AGENCE DIJON TOISON D'OR

8, rond-point de la Nation
Immeuble Apogée B
21000 DIJON
Tél. 03 80 78 91 25
contact@mutuelle-mos.fr



AGENCE DARCY CENTRE-VILLE

23, place Darcy
21000 Dijon
Tél. 03 80 78 16 91
contact@mutuelle-mos.fr



AGENCE MONTBARD

Espace mutualiste
39, rue d'Abrantès
21500 Montbard
Tél. 03 80 92 18 04
agence@mutuelle-mos.fr

Accueil du lundi au vendredi de 9 heures à 12 heures et de 13 h 30 à 17 heures