

MUTUELLE

JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE 2016

N°37

INFOS

COMPLÉMENTAIRE SANTÉ



S O M M A I R E



- P2 - Tarifs médicaux, ce qui va changer en 2017
- P3 - Dossier : l'hypnose, thérapie d'avenir ?
- P4 - Nutrition : les graisses dans l'alimentation

MUTUELLE
GRUPE
LA DÉPÊCHE
DU NORD
COMPLÉMENTAIRE SANTÉ
www.mutuelle-depeche.fr



Serge LOMBEZ, président
Votre santé intéresse «Big Data»

L'utilisation des données santé s'est fortement développée. Demain, nous serons tous connectés sur des techniques innovantes et le processus est irréversible. Depuis la permanence et le contrôle des soins, (tension, diabète, mesure de la douleur...) jusqu'aux diagnostics à distance, rien n'échappera à ce monde appelé « Big Data » par les initiés. Croiser des données en quantité massive, d'origines multiples, grâce aux nouvelles technologies, tel est le défi du Big Data.

L'utilisation du Big Data est une révolution. Il sera possible demain avec les données récupérées chez certains malades à partir de leur génome, de cibler les personnes qui risquent de développer telle ou telle maladie.

Toutes les données connues grâce à la génétique vont permettre d'adapter les traitements. C'est déjà le cas, pour certains cancers.

Et demain, ce sera une banque de données mondiales pour les maladies rares.

Mais une fois stockées, se pose la question de l'utilisation de ces données. Comment seront-elles récupérées ? Qui récupère ? Quand ? Pourquoi ? Qui les utilise ?

L'enjeu économique est énorme, un grand nombre de start-up surfent déjà sur ce créneau. Les laboratoires pharmaceutiques l'ont bien compris. Les données qu'ils peuvent récupérer sur le « Big Data santé » leur serviront à développer de nouveaux produits. Sanofi et Google viennent d'annoncer leur volonté de nouer un partenariat afin d'améliorer les résultats cliniques sur le diabète.

L'utilisation de ces données soulève, tout de même, le problème de l'éthique. Plusieurs colloques ont été initiés cet été par le Ministère de la santé. Les risques liés à ce phénomène social sont pour l'instant difficilement mesurables.

Nous reviendrons sur le sujet.



CONSEIL & GESTION EN PATRIMOINE

A NÎMES :
850 av. Étienne Lenoir
Pôle Delta Littoral A
30 900 Nîmes

A PARIS :
6 rue des pâtures
75 016 Paris

TEL. : 09.67.04.23.99
FAX : 04.66.84.23.99
info@lgfpatrimoine.fr
www.lgfpatrimoine.fr

ACTUALITÉS

Tarifs médicaux, ce qui va changer dès 2017

CONSULTATION DE GÉNÉRALISTE À 25 €

Le tarif de consultation du généraliste passera à 25 €, contre 23 €. Cette revalorisation de 2 € interviendra à partir du 1^{er} mai 2017.

CONSULTATION DE SPÉCIALISTE À 30 €

La consultation coordonnée, c'est-à-dire lorsqu'un médecin traitant adresse un patient à un spécialiste, sera également revalorisée de 2 € à compter du 1^{er} juillet 2017. Elle sera facturée 30 € au lieu de 28 €.

L'avis ponctuel demandé par un médecin traitant à un spécialiste passera de 46 à 48 € au 1^{er} octobre 2017, puis à 50 € au 1^{er} juin 2018.

DEUX NOUVELLES CONSULTATIONS POUR LES ACTES COMPLEXES ET TRÈS COMPLEXES

A compter de novembre 2017, la consultation de prise en charge de pathologies complexes, comme la sclérose en plaques ou l'épilepsie, sera facturée 46 €. La consultation très complexe (traitement du cancer, maladie neurodégénérative...) coûtera 60 €.

CRÉATION D'UN FORFAIT PATIENTÈLE POUR LES MÉDECINS TRAITANTS

Un forfait patientèle sera créé en janvier 2018, pour valoriser le rôle du médecin traitant dans le suivi du patient et la coordination des soins. Les complémentaires santé sont sollicitées pour financer ce forfait qui résulte de la fusion des rémunérations forfaitaires liées à la prise en charge des patients en affection de longue durée (ALD), de la majoration



pour personnes âgées (MPA) et du forfait médecin traitant (FMT).

LE CONTRAT D'ACCÈS AUX SOINS ÉVOLUE

Le contrat d'accès aux soins qui incite les médecins à limiter leurs dépassements change de nom. L'option pratique tarifaire maîtrisée (Optam) pour les médecins de secteur 2 et l'Optam-CO pour les chirurgiens et obstétriciens. Ces deux dispositifs entreront en vigueur en janvier 2017. « Un système bien compliqué pour les assurés », reconnaît le président de l'Union des chirurgiens de France.

AIDE À L'INSTALLATION DANS LES DÉSERTS MÉDICAUX

Au 1^{er} juillet 2017, les médecins qui souhaitent s'installer dans un désert médical pourront bénéficier d'un contrat d'aide à l'installation des médecins (CAIM). Cette aide de 50.000 € sera versée en deux fois : 25.000 € à la signature du contrat puis 25.000 € au premier anniversaire du contrat. Une aide complémentaire de 2.500 € est possible si le praticien exerce une part de son activité libérale dans des hôpitaux de proximité.

EN BREF

Assurance maladie : La ministre de la santé annonce un déficit moindre que prévu en 2016. Les résultats de la sécurité sociale seront « nettement meilleurs » en 2016, avec un déficit pour la branche maladie qui sera « en dessous des cinq milliards d'euros ».

Vous avez dépensé 2930 € en 2015 en soins et médicaments
Les Français ont dépensé chacun en moyenne 2930 €, soit au total près de 195 millions d'euros l'année dernière en soins et biens médicaux. Un chiffre en net ralentissement par rapport à 2014.

Le reste à charge des ménages diminue encore
En 2015, les particuliers n'ont payé que 8,4 % des dépenses de santé. Une participation en baisse depuis quatre ans

Dépenses de santé/Pauvreté : les Français les plus modestes sacrifient leur santé pour boucler leur budget. Le baromètre Ipsos/Secours populaire fait état de résultats de plus en plus inquiétants : un nombre croissant de ménages fait l'impasse sur certaines consultations médicales, faute de moyens financiers.

Rêve des assureurs : faut-il faire payer les assurés en fonction de leur mode de vie ? Que seriez-vous prêt à dévoiler de votre vie privée pour payer moins cher votre assurance ? Cette question vous semble incongrue et pourtant, à l'heure des objets connectés et du big data, les assureurs sont désormais capables de mesurer précisément les risques individuels pris par chaque consommateur. Generali va récompenser les bons comportements. L'assureur lancera en France début 2017 Generali Vitality. Ce programme offre des réductions aux « participants vertueux ».

◆ DOSSIER : L'hypnose, thérapie d'avenir ?



On associe souvent l'hypnose au monde du spectacle et à la magie. Pourtant, depuis plusieurs années, des professionnels de santé proposent l'hypnose médicale. Alors, efficace ou inutile ?

ELLE EST DE PLUS EN PLUS UTILISÉE DANS LE DOMAINE DE LA SANTÉ

En milieu hospitalier, mais également en libéral (médecin, chirurgien-dentiste...) on a de plus en plus souvent recours à l'hypnose. Ses champs d'application sont multiples : en chirurgie dans le cadre de la douleur aiguë, aux urgences, pendant les accouchements, lors de séances de dialyse, chez les chirurgiens-dentistes et même chez les kinésithérapeutes pour la rééducation.

Mais comment ? L'hypnose, c'est un peu un rêve éveillé. Un état en éveil et sommeil. Il s'agit d'activer une conscience qui permet d'être ailleurs. Le professionnel de santé invite le patient à trouver un

endroit qui lui plairait et à le faire partir là-bas. Ensuite, il l'accompagne pour revenir au contact de la réalité.

ELLE NE GUÉRIT PAS LES MALADIES GRAVES

L'hypnose ne remplace pas les traitements destinés à lutter contre les maladies graves comme le cancer. Mais elle peut accompagner et aider les patients à supporter leur parcours de soins. Elle peut les soulager psychologiquement. C'est un outil thérapeutique.

SON EFFICACITÉ A ÉTÉ PROUVÉE

Une étude récente de l'Inserm de juin 2015, met en évidence son intérêt thérapeutique lors d'une anesthésie et pour la prise en charge du syndrome du côlon irritable.

En revanche, les données actuelles sont insuffisantes pour conclure ou non à l'intérêt de l'hypnose dans certaines applications (prévention de la dépression post-partum, sevrage tabagique)... Cette étude indique qu'aucun effet indésirable grave ne paraît attribuable à l'hypnose.

LES PATIENTS PRENNENT MOINS DE MÉDICAMENTS

Que ce soit pour les soins psychologiques ou pour une intervention au bloc opératoire, les doses de médicaments sont réduites grâce à l'hypnose. La récupération du patient est beaucoup plus rapide car il reste conscient, il est impliqué dans le soin, il est beaucoup plus « moteur » que dans une intervention classique. Le patient se souvient de l'expérience qu'il a vécu et beaucoup moins de l'opération.

LES ENFANTS AUSSI Y SONT SENSIBLES

Les enfants sont très réceptifs à l'hypnose car ils développent et activent plus facilement leur imaginaire que les

adultes. Il est assez simple de les faire partir dans un processus imaginaire. Un exemple : un enfant doit avoir des points de suture aux urgences, on l'invite à « partir » faire du cheval, le temps de l'intervention.

L'hypnose doit être voulue par le patient afin qu'il coopère et qu'il soit capable d'établir une relation avec le soignant en toute confiance. Il n'y a pas de « prise de pouvoir » ou de « perte de contrôle ».

FAIRE APPEL À UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ

Tout le monde peut s'improviser hypnothérapeute après 15 jours de formation. Il n'existe pas de diplôme d'Etat. Les formations se font soit à l'université, soit dans des associations ou des organismes privés. Il est donc important de faire appel à un professionnel de santé.

A LIRE AUSSI :

De témoignages de personnes ayant eu recours à l'hypnose sur www.essentiel-sante-magazine.fr

► RÉOLUTIONS DU CA

Le 2 mai 2016, le CA :

- Valide la décision du président concernant la cotisation 2015 d'une adhérente.
- Valide à l'unanimité les comptes sociaux et le rapport de gestion CS de l'exercice 2015 ainsi que l'affectation du résultat qui seront soumis au vote de l'AG.
- Valide à l'unanimité les comptes combinés et le rapport de gestion de l'exercice 2015 qui seront soumis au vote de l'AG.
- Valide la proposition de surseoir jusqu'à la fin de l'année au renouvellement du mandat du cabinet SODECAL.

Le 23 mai 2016, le CA :

- Valide les modifications des articles 29 et 31 du règlement mutualiste.
- Valide les modifications portées à l'annexe au règlement intérieur et notamment sur la mise en place du vote électronique.

Le 20 juin 2016, le CA :

- Désigne à l'unanimité les membres du bureau CS : Serge Lombez président, Marie-Françoise Borie vice-présidente, Eric Gabarrot trésorier, Anne Déro secrétaire.
- Entérine à l'unanimité la démission de Paul Dargein du comité d'audit.
- Valide à l'unanimité la candidature de Gérard Cester pour succéder à Paul Dargein au comité d'audit.
- Accorde deux secours de 400 € en fonds social.

PRÉVENTION :

Comment se protéger des virus de l'hiver ?

Pour se prémunir des infections virales respiratoires (grippe, rhume, bronchite...) il est nécessaire de se laver les mains au savon ou avec une solution hydro-alcoolique plusieurs fois par jour et notamment en rentrant chez soi. Pensez à utiliser aussi du sérum physiologique pour rincer les fosses nasales.

Il vaut mieux aller au travail à pied que monter dans un bus ou un métro surchargé.

Pensez à aérer quotidiennement son logement et son bureau. En cas de rhume, utilisez des mouchoirs jetables et de s'abstenir de faire la bise. Pour préserver les autres, l'usage du masque chirurgical est indiqué.

Enfin, pour toutes les personnes à risque, la vaccination anti-grippale est recommandée chaque automne.

◆ NUTRITION : Les graisses dans l'alimentation

Savoir faire le tri parmi les graisses et adopter une alimentation équilibrée permet de rester en bonne santé car les matières grasses ont des effets plus ou moins favorables sur la santé, en particulier le cholestérol sanguin et l'état des artères.

Dois-je supprimer les aliments gras ?

Non, ce qui est important c'est de bien les choisir. Les graisses sont nécessaires à notre organisme car elles apportent de l'énergie. Il faut distinguer les bonnes graisses et les mauvaises graisses.

Les bonnes graisses sont présentes dans les aliments d'origine végétale, comme l'huile d'olive, l'avocat et les noix. Elles sont riches en acides gras insaturés.

Les mauvaises graisses se retrouvent plutôt dans les produits d'origine animale, comme la charcuterie, le beurre, la crème etc... Elles contiennent des acides gras saturés.

Attention, les « bonnes graisses » contiennent autant de calories que les « mauvaises graisses » ! Par exemple, 100g d'huile d'olive contiennent plus de calories que 100g de beurre doux.

✓ **Au quotidien**, je fais attention aux matières grasses « cachées » présentes par exemple dans les crèmes glacées, la viande persillée ou les plats cuisinés, en regardant bien l'étiquette du produit. Un plat comportant plus de 10% de graisses (10g de lipides pour 100g) est considéré comme gras.

A noter qu'un produit allégé en matières grasses ne l'est pas forcément en sucres...

✓ **Et dans ma cuisine**, je prends l'habitude de « doser » les graisses que je consomme, une cuillère à soupe d'huile et de beurre par jour et par personne.

J'utilise des récipients anti-adhésifs, ils nécessitent peu ou pas de graisses.

Je privilégie des modes de cuisson sans matières grasses : à la vapeur, à l'étuvée, au grill, en papillotes.

Je teste de nouveaux assaisonnements à



base de yaourt, d'épices, de citron, plutôt que des sauces toutes prêtes.

Même s'il s'agit de bonnes graisses, je fais attention aux quantités.

On trouve les bonnes graisses dans :

- ✓ **Certaines viandes** : en particulier les volailles,
- ✓ **Certains poissons** : saumon, sardine, maquereau,
- ✓ **Les fruits oléagineux** : avocat, noix, noisettes
- ✓ **Certaines huiles** : colza, olive, noix

On trouve les mauvaises graisses dans :

- ✓ Les produits frits ou panés
- ✓ De nombreux plats tout prêts
- ✓ Les viennoiseries
- ✓ Les biscuits (sucrés et apéritifs)
- ✓ Les produits d'origine animale : fromage, beurre, crème fraîche, viandes grasses, charcuterie...


Certaines huiles : palme, coco.

Extrait de www.mangerbouger.fr

LES HERBES AROMATIQUES

Utilisation en cuisine :

- Ail** : cuisine méditerranéenne, soupes, viandes, légumes, parfume les huiles.
- Aneth** : pour les poissons et les œufs.
- Badiane** : desserts fruits pochés, thé.
- Basilic** : salades, légumes, pâtes.
- Ciboulette** : crue sur les salades, sauces.
- Coriandre** : préparation « à la grecque », cuisine orientale.
- Echalote** : salade, vinaigrette, marinade, cuite...
- Estragon** : viande blanche, poisson, œuf.
- Laurier** : bouquet garni, potage, bouillon, marinade.
- Menthe** : salade, dessert, taboulé, carotte, concombre, décoration.
- Oignon** : cuit ou cru, salades, légumes, viandes, poissons.
- Origan** : indispensable sur la pizza, sauce tomate.
- Oseille** : se cuisine comme les épinards, relève œufs, poisson.
- Persil** : bouquet garni, préparation de légumes, viandes, poisson.
- Romarin** : infusion.
- Thym** : bouquet garni, marinade, potage, grillade.



Le petit conseil de Robert

Calmer et soigner une brûlure

Pour soigner une brûlure très facilement et très rapidement, il vous suffit de prendre un blanc d'œuf et de l'étaler sur la brûlure.
Une fois le blanc d'œuf séché, si la douleur persiste, répétez l'opération.
Soulagement et soins garantis par Robert.

CARNET

Ils nous ont quittés

Mme Bernadette BAUDET	31/08/2016	Mme Jeannette FREZOULS	22/06/2016
Mme Jeannine CAMPOUSSI	25/08/2016	M. André RACHOU	29/08/2016
M. Laurent CHASSERAU	26/07/2016	Mme Antoinette RAGOT	21/04/2016
M. André CORDOMI	21/08/2016	Mme Georgette SENTENAC	20/08/2016
M. Claude COUMIN	26/08/2016	M. Pierre SIRVEN	22/07/2016
Mme Nicole FAURE	12/08/2016	Mme Pilar OTAL	17/09/2016

Ils sont arrivés

Lucien DENIAU	30/08/2016	Mikael EL FATNI	09/07/2016
Olivia FREDON	12/07/2016	Elysa NEGRETCHINA	27/06/2016

MUTUELLE INFOS

N° de publication : ISSN 1952 997 X

Tiré à 1750 exemplaires est une publication éditée par la mutuelle du Groupe

La Dépêche du Midi - Avenue Jean-Baylet 31095
Toulouse cedex 9.

La mutuelle Complémentaire santé
du Groupe la Dépêche du Midi

est régie par le code de la mutualité
et soumise au contrôle de

l'Autorité de Contrôle Prudentiel
et de Résolution (ACPR)

Directeur de la publication :

Serge Lombez

Rédaction : Marie-Françoise Borie,
Anne Déro, Pierre Escorsac

Mise en page : Alex Bargas
(Studio Mag / PAO OCI)

Photos et infographies :

Michel Soula, Robert Bacarisse

Impression : Evolu Print