

MUT INFO

n°65



**Des questions
sur le médicament**

EDITO



UNE RENTRÉE SOUS TENSIONS... MAIS GARDONS L'ESPOIR

Dans un contexte de difficultés multiples et durables, les Français sont de plus en plus nombreux à souligner leur mal-vivre.

Le caractère anxiogène des crises économiques, environnementales, politiques... leur fait craindre une dégradation de leur qualité de vie, provoquant une forte demande de protection dans plusieurs domaines notamment dans celui de la santé.

Ce dernier les préoccupe beaucoup au regard du manque de professionnels de santé et de personnel soignant, auquel se rajoutent, des inquiétudes liées aux déserts médicaux, au coût des soins et au reste à charge.

Dans ce contexte, les complémentaires santé sont de plus en plus mises à contribution.

Elles vont devoir absorber en année pleine 500 millions d'euros de transfert de charges de la part de l'Assurance Maladie sans compter les autres mesures de prévention bucco-dentaire en cours de négociation qui viendront alourdir ce transfert à la charge des mutuelles.

Cette décision aura inévitablement un impact sur l'équilibre financier de nos mutuelles et par conséquent une incidence sur les montants des cotisations à venir. Aujourd'hui, la gestion d'une mutuelle est devenue un exercice qui demande prudence, anticipation, pragmatisme et ne doit rien laisser au hasard. Nous nous devons de trouver la bonne recette entre nos valeurs de solidarités intergénérationnelles et d'humanisme et les obligations prudentielles et financières.

Protection de soins, assistance, prévention, solidarité, des mots qui en disent long sur nos devoirs et obligations.

Bref, une rentrée sous tension mais qui nous engage à garder l'espoir en continuant à porter les valeurs de nos mutuelles qui existent depuis 1902 et liées à celles du groupe Dépêche du Midi.



GILBERT CALIXTE

Président Mutuelle Complémentaire Santé



ÉRIC GABARROT

Président Mutuelle Réalisations Sociales



AYANTS DROIT APRÈS 18 ANS

MAINTIEN DES ENFANTS À LA MUTUELLE

VOTRE MUTUELLE SOUHAITE FAIRE UN POINT AVEC VOUS SUR LA SITUATION DE VOTRE (VOS) ENFANT(S).

A ce jour, votre enfant bénéficie de votre complémentaire santé jusqu'à ses 18 ans. Au-delà et jusqu'au 31 décembre qui suit son 28e anniversaire, il peut bénéficier du même statut d'ayant droit dans l'une des situations suivantes :

- 1/ Étudiant immatriculé à la Sécurité Sociale française sur production d'un certificat de scolarité, d'une copie de la carte de Sécurité Sociale Étudiante française et d'une copie de leur carte d'identité ou de leur passeport en cours de validité,
- 2/ Demandeur d'emploi à la recherche d'un premier emploi sur présentation d'une attestation délivrée par Pôle Emploi,
- 3/ Bénéficiaire d'un contrat de travail ou de stage de type particulier favorisant l'insertion professionnelle et ayant des revenus inférieur à 70% du SMIC, sur présentation d'une copie du contrat et de la fiche de rémunération.

Nous vous demandons de bien vouloir adresser à la mutuelle les justificatifs demandés pour le maintien de votre (vos) enfant(s) et nous attirons votre attention sur l'importance de le faire le plus rapidement possible.



La mutuelle reste à votre disposition pour toute information complémentaire.

Tél. : 05 62 11 35 00 de 10h à 12h et de 14h à 16h



MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE

HARCÈLEMENT SCOLAIRE : CONFÉRENCE LE 18 OCTOBRE À TOULOUSE



Le 18 octobre prochain, la Mutualité Française Occitanie et ses partenaires vous donnent rendez-vous à Toulouse pour assister à une conférence sur la thématique du harcèlement scolaire. En France, 6 à 10 % des élèves seraient victimes de harcèlement scolaire. Harcèlement qui perdure désormais bien souvent en dehors du cadre scolaire à travers l'émergence des nouvelles technologies et des réseaux sociaux. Absentéisme, décrochage scolaire, troubles du sommeil, isolement, anxiété... les conséquences peuvent être nombreuses et parfois même, invisibles pour l'entourage. Vaste sujet, le harcèlement scolaire est aujourd'hui un facteur impactant la santé mentale des jeunes.

Programme :

Au cours de cette soirée, les intervenants aborderont les points suivants :

- Qu'est-ce que le harcèlement scolaire ?
- Ses conséquences sur la santé.
- La réglementation actuelle.

- Comment lutter contre le harcèlement scolaire en tant qu'élève, parent ou professionnel ?

Intervenants :

- Jean-Philippe Raynaud, psychiatre de l'enfant et de l'adolescent, chef de service au CHU de Toulouse et professeur des universités.
- Béragère Dupont, médiatrice familiale et directrice de la Maison des Droits des Enfants et des Jeunes.

Et aussi :

Afin que cette conférence soit accessible à tous, un interprète en langue des signes sera présent.

**Mercredi 18 octobre,
de 18h30 à 20h
Salle Barcelone, 22 Allée de Barcelone,
31100 Toulouse
Accès métro ligne B – station
Compans-Caffarelli
(10 min de marche).**



DES QUESTIONS SUR LE MÉDICAMENT FAUT-IL CRAINDRE DE NOUVELLES

Pénuries, surdosages et autres mésusages... quand il vient à manquer ou quand il est mal utilisé, le médicament se place au centre de nos préoccupations. Quelques questions clés autour de ce produit incontournable en santé, pour apprendre à bien le connaître et ainsi mieux se soigner.

Le paracétamol, l'antibiotique amoxicilline... L'hiver dernier, ces médicaments, et bien d'autres, ont connu des tensions d'approvisionnements ou ont carrément manqué en pharmacie. « Un pic de bronchiolite, la grippe et le maintien d'un certain nombre de cas de Covid ont conduit à utiliser davantage de paracétamol et d'amoxicilline », indique Thomas Borel, le directeur scientifique du Leem, l'organisation professionnelle des entreprises du médicament. Impossible de présager de l'ampleur des épidémies à venir. Mais de nouvelles difficultés d'approvisionnement risquent de survenir car leurs causes profondes demeurent, notamment une demande mondiale croissante et la délocalisation de la production de la majorité des principes actifs de médicaments en Chine et en Inde. Du côté de l'Agence du médicament, on se veut néanmoins rassurant. « Nous disposons d'un plan hivernal avec plusieurs mesures », informe le Dr Christelle Ratignier-Carboneil, sa directrice générale.

Cela passe, entre autres, par un suivi de l'approvisionnement des officines par les industriels (qui doivent disposer de stocks allant jusqu'à quatre mois pour certains médicaments), par une mobilisation des pharmaciens pour fabriquer -si nécessaire- des préparations magistrales de substitution ou encore par une promotion du bon usage du médicament.



QUEL EST LE RÔLE DU PHARMACIEN D'OFFICINE ?

En France, la vente de médicaments relève du monopole du pharmacien, en officine comme sur Internet. Ce dernier a également un devoir de conseil. « Il évalue les antécédents personnels et médicaux, rappelle les contre-indications... », décrit Bruno Maleine, président des titulaires d'officines au sein de l'Ordre national des pharmaciens.

Le pharmacien ne peut pas modifier une prescription médicale sans l'accord du médecin. « En revanche, il peut refuser la délivrance d'un médicament. Il inscrira alors le refus sur l'ordonnance », rapporte le professionnel de santé.

Entretiens santé, test angine... A noter que de nouveaux actes sont désormais réalisés en pharmacie, au comptoir ou dans l'espace de confidentialité, le cas échéant sur rendez-vous. Ils sont totalement ou partiellement pris en charge par l'Assurance maladie.

POURQUOI CERTAINS MÉDICAMENTS SONT-ILS REMBOURSÉS ET D'AUTRES, NON ?

100 %, 65 %, 30 % et 15 % : on distingue quatre niveaux de remboursements des médicaments par l'Assurance maladie. Le pourcentage dépendra de ce que l'on appelle le service médical rendu ou SMR du médicament. Quatre critères sont pris en compte pour le déterminer, énumère Sophie Kelley, cheffe du service en charge de l'évaluation des médicaments à la Haute autorité de santé (HAS) : « l'efficacité ainsi que les effets indésirables du médicament, sa place dans la « stratégie thérapeutique » -en d'autres termes, son utilité-, la gravité de l'affection et, enfin, son intérêt pour la collectivité par rapport aux traitements qui existent déjà ».

In fine, un médicament sera remboursé à 65 % ou 100 % pour un service médical rendu (SMR) jugé important, à 30 % pour un SMR modéré et à 15 % pour un SMR faible. La mutuelle pourra prendre en charge tout ou partie de la somme restant à payer. Enfin, certains médicaments ne sont pas remboursés. Soit parce que leur service médical rendu a été jugé insuffisant. Soit parce que leur laboratoire n'a pas déposé de demandes de remboursements.

PÉNURIES CET HIVER ?



UN MÉDICAMENT PEUT-IL INTERAGIR AVEC UN ALIMENT ?

Une molécule thérapeutique peut interagir avec un aliment ou une boisson, ce qui peut provoquer des effets indésirables.

« C'est le cas des anticoagulants (prescrits pour fluidifier le sang en cas de pathologie cardiaque) de la famille des antivitamines K et des aliments riches en vitamine K comme le chou ou le foie qui ne sont pas interdits. Mais il faut veiller à avoir un apport constant », cite Eric Baseilhac, président de l'Association pour le bon usage des médicaments.

A l'inverse, une boisson comme le jus de pamplemousse va accroître l'effet de certains traitements, notamment les antiarythmiques contre les troubles du rythme cardiaque ou certains antidépresseurs.

Au moment de la prescription et de la délivrance de ces médicaments, médecin et pharmacien alerteront sur les éventuelles interactions avec des aliments ou des boissons.

LES RISQUES SONT-ILS PLUS IMPORTANTS QUAND ON PREND DE NOMBREUX MÉDICAMENTS ?

« Au-delà de cinq médicaments différents, on augmente significativement le risque d'avoir une complication du fait des interactions entre médicaments », met en garde le Dr Eric Baseilhac, président de l'Association pour le bon usage du médicament.

Les personnes âgées de plus de 65 ans sont particulièrement concernées et à risque. « Elles sont, à la fois, polymédiquées parce qu'elles souffrent de pathologies multiples et fragiles, confirme le médecin. Chez elles, l'épuration par les reins et le foie se fait moins bien, elles peuvent être déshydratées, elles peuvent tomber... ».

Pour limiter les risques, l'Association pour le bon usage des médicaments (ABUM) émet plusieurs recommandations :

- Informer systématiquement les médecins que l'on consulte sur ses traitements
- Faire le bilan de l'ensemble des médicaments que l'on prend avec son médecin traitant au moins une fois par an et, en dehors de ce rendez-vous, l'avertir si on pense être victime d'un effet indésirable provoqué par un médicament.
- Mais attention à ne jamais espacer ou arrêter un traitement de sa propre initiative !

ENTRETIENS SANTÉ, TEST ANGINE, CYSTITE... C'EST NOUVEAU EN PHARMACIE

Il ne sera bientôt plus nécessaire de consulter un généraliste pour soigner une angine ou une cystite. Ces deux pathologies courantes, bénignes mais dont les symptômes peuvent s'avérer rapidement gênants ou douloureux, pourraient bientôt être directement traitées en pharmacie. Le gouvernement souhaite à cet effet étendre le rôle des officines en leur confiant la possibilité de prescrire les antibiotiques nécessaires au traitement de ces affections. Aujourd'hui, la délivrance de ces médicaments nécessite une ordonnance du médecin.

Concrètement, les prescriptions à l'officine de fosfomycine, indiquée dans le traitement des cystites aiguës simples, et d'amoxicilline, utilisée pour soigner les angines d'origine bactérienne, seront conditionnées à la réalisation et au résultat d'un test rapide d'orientation diagnostique (TROD), effectué par le pharmacien.

ACTES RÉALISÉS EN PHARMACIE

Bruno Maleine, président des titulaires d'officines au sein de l'Ordre national de pharmaciens, fait le point aujourd'hui, sur les actes réalisés en pharmacie, au comptoir ou dans l'espace de confidentialité, le cas échéant sur rendez-vous. « Ils ne sont pas facturés, ou partiellement car le pharmacien est rémunéré par l'Assurance maladie.

- La remise du kit de dépistage du cancer colorectal pour les personnes de 50 à 74 ans.
- Le test rapide d'orientation diagnostique de l'angine pour déterminer si elle est due à une bactérie ou un virus.
- La vaccination contre la grippe, le Covid et 14 maladies infectieuses pour les personnes de 16 ans et plus, sur prescription du médecin.
- L'entretien femme enceinte
- Plusieurs entretiens de bilan partagé de médication pour les seniors de plus de 65 ans qui prennent au moins cinq médicaments.
- Plusieurs entretiens pour les patients atteints de cancers pour le bon suivi du traitement.
- Une assistance à la téléconsultation.



VRAI-FAUX

ACTIVITÉ PHYSIQUE À TOUT ÂGE

Que l'on soit enfant, ado, adulte ou sénior, l'activité physique est bonne pour le bien-être physique et mental. Pourtant, quelques idées reçues persistent.

LE SPORT EST MAUVAIS POUR LA CROISSANCE DES ENFANTS.?

FAUX. Au contraire, le sport et une activité physique « raisonnable » ont un impact positif sur le développement des enfants. « Lors d'une activité physique, les os sont stimulés par les muscles et par de mini-impacts, comme lorsque l'on saute ou que l'on court », expose le docteur Daniel Hardelin, médecin du sport et directeur médical du Centre de ressources, d'expertise et de performance sportive (Creps) de Font-Romeu (66). « Or, les os ont besoin de cette stimulation pour grandir normalement. »

LE SPORT EST UN ANTIDÉPRESSEUR.

VRAI. Le sport est un bon moyen d'améliorer l'équilibre psychique. Il permet la libération d'endorphines, des hormones qui génèrent une sensation de bien-être et aident à lutter contre la douleur et la dépression. L'activité physique adaptée (APA)* fait d'ailleurs partie des traitements non médicamenteux recommandés pour traiter la dépression. « Le sport est aussi un bon outil pour améliorer la confiance en soi et se sociabiliser », ajoute le docteur Hardelin. * L'activité physique adaptée, appelée aussi « sport santé », regroupe l'ensemble des pratiques physiques et sportives qui tiennent compte des capacités de l'individu.*

PASSÉ UN CERTAIN ÂGE, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST DANGEREUSE.

FAUX. « Absolument pas ! L'activité physique est indispensable à la santé et on peut encore la pratiquer à 95 ans », fait valoir le professeur Martine Duclos, chef du service de médecine du sport et des explorations fonctionnelles au CHU de Clermont-Ferrand. Avec l'âge, un travail de renforce-



ment musculaire devient nécessaire pour contrer la perte de muscle. Par ailleurs, des exercices d'endurance et d'équilibre permettent d'entretenir la mobilité. « Les personnes âgées pratiquant une activité physique régulière vivent plus longtemps et en meilleure santé », constate le médecin du sport Daniel Hardelin

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PERMET DE RÉDUIRE LE DÉVELOPPEMENT DE CERTAINS CANCERS.

VRAI. D'après la Haute autorité de santé, l'activité physique réduit la mortalité liée aux trois cancers les plus fréquents : du sein, de la prostate et colorectal. « On sait aussi que l'activité physique aide à une meilleure efficacité des traitements des cancers, par ses effets sur le moral et la santé globale du patient », ajoute le médecin du sport Daniel Hardelin. En effet, elle

améliore la capacité cardiorespiratoire, les aptitudes musculaires, diminue la fatigue et l'anxiété. Enfin, l'activité physique réduit le risque de récidence.

IL FAUT PRATIQUER ENVIRON 30 MINUTES D'ACTIVITÉ CHAQUE JOUR

VRAI. En France, le ministère de la santé recommande de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique par jour (60 minutes pour les enfants et adolescents), au moins cinq fois dans la semaine. « Ce qui compte, c'est la régularité, précise le professeur Martine Duclos. On peut pratiquer 10 minutes un jour et une heure le lendemain, l'important est de réaliser entre 2h30 et 5 heures d'activité physique sur la semaine. »

À la clé, on observe une diminution des maladies chroniques et une meilleure qualité de vie.

"IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR BIEN FAIRE"

« On recommande de débiter l'activité physique le plus tôt possible. Dès 3 ans, voire avant, elle favorise l'éveil et le développement des capacités psychomotrices des tout-petits. Ils vont gagner en équilibre, en coordination, en masse musculaire et leur croissance s'en verra encouragée. Jusqu'à 7 ans, les activités multisports sont les plus adaptées. Il faut que les enfants essaient plein de choses, qu'ils touchent à tout pour savoir ce qu'ils aiment.

Il est inutile de les spécialiser avant l'âge de 10 ans. Peu importe, par la suite, s'ils changent de sport tous les ans. L'important, c'est qu'ils pratiquent et qu'ils y prennent du plaisir. Car l'inactivité mène à un risque d'obésité, de troubles métaboliques et cardiovasculaires. Ceux-ci risquent de s'aggraver avec l'âge. Heureusement, il n'est jamais trop tard pour bien faire et les effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé sont valables à tous les âges.



PRÉVENTION À LA MUTUELLE

LES ATELIERS DE NOVEMBRE

La Mutuelle du Groupe La Dépêche du Midi s'engage aux côtés de ses adhérents, actifs et retraités, dans une démarche volontariste de prévention avec le soutien de la direction. Cette démarche consiste à proposer des ateliers qui permettent d'acquérir ou de renforcer les bons réflexes en matière de santé.

Avec l'appui de la Mutualité Française Occitanie, la Mutuelle du Groupe La Dépêche du Midi vous invite à participer à des ateliers de prévention gratuits (dans la limite des places disponibles) en novembre prochain, à Montpellier et à Toulouse.

A Montpellier

Mardi 14 novembre 2023

Atelier « Alimentation »

Manger équilibré est primordial pour la santé. Si tout le monde le sait, l'appliquer au quotidien n'est pas toujours simple.

Cet atelier propose de donner des clefs de compréhension pour mieux analyser le contenu de nos assiettes et tendre vers une alimentation alliant équilibre nutritionnel, plaisir de manger et de cuisiner.

A Toulouse

Mardi 21 novembre 2023

Deux ateliers "lecture des étiquettes" et "gestion du stress"

● « Lecture des étiquettes » : pour bien choisir ses aliments, il faut savoir décrypter leurs étiquettes. Plus facile à dire qu'à faire !



Avec l'intervention d'un.e diététicien.ne, cet atelier vous propose d'apprendre à décrypter les emballages alimentaires.

● « Gestion du stress » : d'où vient le stress ? Quelles conséquences a-t-il sur nos vies ? Encadré par un.e professionnel.le du bien-être et de la gestion du stress, cet atelier propose de mieux comprendre les mécanismes du stress.

À LIRE

“LE MÉDECIN, LA LIBERTÉ ET LA MORT” DE DENIS LABAYLE

Le docteur Denis Labayle chef de service au centre hospitalier sud francilien est l'un des rares médecins en France à défendre depuis plus de 20 ans le droit des êtres humains à choisir leur fin de vie. Ainsi qu' une nouvelle conception de l'éthique médicale ajoutant au célèbre serment d' Hippocrate "j' accompagnerai mes malades jusqu'à la fin de leur vie et je respecterai leur choix".

Dans son dernier ouvrage (1) il dénonce l'immobilisme de la France , obligeant nombre de ses citoyens à aller chercher à l'étranger ce que leur pays leur refuse.

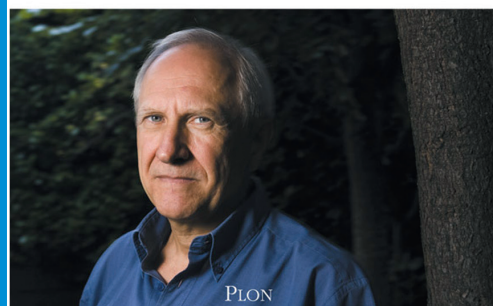
Pourquoi une telle obstruction? . L'auteur tente d'y répondre. Pour expliquer cette rigidité, il en analyse les raisons et pointe les responsabilités médicales , politiques et religieuses. Ce livre d'une brûlante actualité est l'histoire d'un long combat , d'une aventure humaine en faveur du respect de notre dernière liberté. Un récit nourri d'expériences d'enquêtes et de témoignages sur un sujet qui nous concerne toutes et tous. Le docteur Denis Labayle a forgé ses convictions sur une écoute approfondie des patients en fin de vie et a découvert le rôle du médecin dans les réponses à apporter . Il est le président de l'association "le choix-citoyens pour une mort choisie".

(1) " Le médecin, la liberté et la mort" édition Plon

DENIS LABAYLE

LE MÉDECIN, LA LIBERTÉ ET LA MORT

Pour le droit de choisir sa fin de vie



PLON

"L'énergie, la solidarité, la proximité, au service de chacun"

MUTUELLES DU GROUPE DÉPÊCHE

RÉGIES PAR LE CODE DE LA MUTUALITÉ

TÉLÉCHARGEZ
NOTRE MAGAZINE
MUTUELLE
INFOS
N°65
sur notre site
www.mutuelle-depeche.fr

TOUT SUR NOTRE SITE
www.mutuelle-depeche.fr

INFOS PRATIQUES

HORAIRES D'OUVERTURE DES BUREAUX

du lundi au vendredi
de 10h à 12h et de 14h à 16h
Tél. : 05 62 11 35 00

Courriel : mutuelle@ladepeche.fr
Site : www.mutuelle-depeche.fr
Assistance : 0969 321 169 (24h/24 - 7j/7)
Pensez à nous rappeler
votre numéro d'adhérent
pour toute demande à la mutuelle

MUTUELLE INFOS

N° de publication : ISSN 1952 997 X
Tiré à 1 750 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)

Directeurs de la publication

Gilbert Calixte-Rigal et Eric Gabarrot

Rédaction :

Marie-Françoise Borie, Anne Déro,
Nicole Loloum, Jean-Pierre Roland
Essentiel Santé Magazine septembre 2023

Mise en page :

Maité Tardé (PAO OCI)

Photos et infographies

Gettyimages

Impression : Atelier Print

VACCINS :



PHARMACIENS, INFIRMIERS ET SAGES-FEMMES PEUVENT VACCINER

Un décret publié le 9 août au Journal officiel ouvre le droit de prescrire et d'administrer des vaccins à trois professions : pharmaciens, infirmiers et sages-femmes, pour toutes les personnes âgées de 11 ans et plus. La tendance à la délégation de tâches jusqu'alors réservées aux médecins se confirme.

Ces trois professions peuvent ainsi, dès à présent, prescrire et injecter tous les vaccins du calendrier vaccinal (tétanos, grippe, hépatite, etc.) aux patients âgés de 11 ans et plus.



CARNETS

Ils nous ont quittés

ARRIGO Benjamin	le 27/05/2023
DO André	le 23/05/2023
FITO Jean	le 11/06/2023
CELERIER GRANDO Marie-Claude	le 13/08/2023
MORENO Dolorès	le 22/06/2023
BUENO Patrick	le 14/07/2023
SEGUELA Laurent	le 12/02/2023

Elle est arrivée

THIMONIER PAITIER Margot	le 24/06/2023
--------------------------------	---------------