OCTOBRE 2020

MUTUELLE SANTÉ citoyenne

LA TRIBUNE de la santé

# L'ACTU DE LA TRIBUNE

Le bulletin d'information des adhérents de LA MUTUELLE SANTE CITOYENNE

## ÉDITORIAL :

La situation sanitaire ne s'améliorant pas, nous ne pouvons que confirmer l'annonce déjà faite d'une assemblée générale tenue en mode virtuel le 19 octobre prochain à 14h00. Les différentes modalités proposées vous sont exposées au sein des documents joints, vote par correspondance, par un formulaire Google en ligne ou pouvoir au président. Vous pourrez suivre cette AG particulière sur internet grâce au lien dont vous pourrez faire la demande ici : https://ffmsc.fr/lien-assemblee-generale

Nous menons actuellement avec l'aide de notre partenaire Solidaire Assur les négociations de renouvellement pour 2021 suite à l'annonce gouvernementale de procéder à une augmentation de la taxe sur les contrats santé individuels et collectifs pour financer les pertes considérables de la Sécurité Sociale qui a pris en charge à 100% les dépenses consécutives à la COVID 19. Nous devrions dans la prochaine lettre mensuelle vous faire part de la conclusion de ces négociations que nous pensons pouvoir mener au mieux de vos intérêts.

Je vous rappelle également notre intérêt commun, après la mise en œuvre du 100% santé de généraliser auprès de nos praticiens la délivrance de devis comparatifs permettant de valider que les accords nationaux sont bien respectés. Plusieurs cas récents nous confirment de certains abus de faiblesse de certains praticiens qui privilégient leurs marges.

Attention également aux ventes sur internet ou au téléphone, bien que sévèrement condamnés certains acteurs de l'assurance continuent avec force mensonges et arguments fallacieux à procéder à des ventes forcées alléchantes et trompeuses. La possibilité de résiliation infra annuelle offerte par la loi au 01/12/2020 risque encore de servir à vous berner. Ne signez jamais rien sans avoir reçu une proposition détaillée qui vous permettra une comparaison éclairée des garanties.

Joël VERNIER Président Fondateur

**CONTENU DE CE NUMÉRO :**

**La réserve citoyenne page 1**

**Les + de notre partenaire CCMO page 2**

**Les résultats statistiques 2019 page 2**

**Allo Docteur page3**

**Mécénat avec Pasteur Lille page 3**

**Notre entrée parmi les Faiseux page 3**

**La CSCS contre le COVID 19 page 3**

**Aide à la «Take Force» page 3**

**Reprise des permanences page 3**

**Siel Bleu, un partenaire page 4**

**France Handicap page 4**

# Rapport Moral 2019-2020

Malgré les conditions exceptionnelles que nous traversons il est temps pour nous de tenir notre assemblée générale 2019 sans présentiel afin de respecter les conditions sanitaires imposées par la distanciation réclamée et de vous rendre compte de nos actions depuis celle de 2018-2019. Nous vous proposons donc de voter et de valider nos actions soit par un vote par correspondance, soit en donnant pouvoir au Président, soit encore en votant par le biais de la plateforme mise en œuvre sur l'application suivante : https://forms.gle/LW12Jx9hp8B1puKh7 . Le vote est ouvert dès aujourd'hui et sera clos le 19 octobre à 14h00 à l'ouverture de l'assemblée virtuelle qui se tiendra en huis clos.

Depuis 2015 nous avons respecté nos premiers engagements, « permettre à tous un accès et particulièrement aux isolés et exclus des accords nationaux interprofessionnels de la complémentaire santé, un retour aux soins à travers un collectif citoyen participant à la mise en œuvre de formules de garanties performantes au meilleur tarif et aux coûts de gestion minimisés ».

2019 fut une année riche et pleine de satisfactions enregistrant votre implication dans le choix et la mise en œuvre de l'appel d'offre mené. CCMO Mutuelle a été retenue au regard de son respect de notre cahier des charges et de la qualité éprouvée de ses services a été retenue et nous avons au 31/12/2019 muté l'ensemble des adhérents auprès de ce partenaire exclusif, qui a permis et mené de façon exceptionnelle le transfert. Les adhérents ont tous reçu leur carte de tiers payant courant décembre, les quelques cas de retardataires ont tous été solutionnés pour mi-janvier.

Le retour de l'enquête de satisfaction nous conforte dans le bon choix réalisé 98% des adhérents saluant la qualité des prestations et services de CCMO Mutuelle. Les derniers sondages concernant les délais de remboursement sont en moyenne de 8 huit jours francs. Nous enregistrons également la qualité de l'application et du site web qui permettent à tous de suivre en direct la gestion des prestations et de faciliter les échanges avec les divers services.

A noter la mise à disposition de tous, gratuitement, du service de téléconsultation MEDAVIZ qui permet de sortir de l'isolement médical et de consulter par téléphone un médecin ou spécialiste, qui après un premier diagnostic établi à travers un questionnement, vous orientera vers un service médical ou hôpital de proximité et en facilitera l'accès. Ceux d'entre vous qui courant le premier semestre ont fait appel à ce service sont très satisfaits des prestations reçues.

Concernant « La Cause » créée suite à la dernière assemblée générale nous avons signé avec l'Institut Pasteur de Lille un partenariat de mécénat et versé à ce titre 2€ par adhérent cotisant au 01/01/2020. ces fonds sont affectés à la recherche sur la longévité menée par l'Institut.

Au titre du fond social nous avons également au sein du bureau pris la décision dès le début de la pandémie du COVID 19 de verser à l'Institut 1000€ pour participer à la recherche d'un vaccin efficient. Nous avons également pris en charge partie des frais d'aide extérieure engendrés suite à l'accident d'une de nos adhérentes en difficulté passagère.

Toujours dans le cadre de cette pandémie nous avons mis en œuvre une réserve sanitaire pour apporter aide et soutien à tous ceux qui se trouvaient isolés en leur livrant courses alimentaires et produits pharmaceutiques. Je remercie vivement tous ceux qui se sont portés volontaires bien que nous n'ayons pas eu autant de sollicitations.

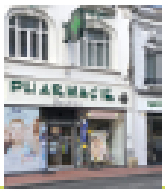
Durant cette année nous avons continué à mener nos actions pour obtenir notre reconnaissance officielle et obtenir pour tous les retraités et autres exclus de l'ANI le gommage de tout ou partie de l'inégalité fiscale qui existe à ce jour par rapport aux actifs salariés ou indépendants ; nous réclamons à ce titre la mise en place soit d'un crédit d'impôt, soit d'une minoration des taxes d'assurances. Nous reviendrons vers vous sur ces sujets très prochainement lors du lancement d'une pétition nationale et d'une lettre ouverte à tous nos élus.

Chaque mois nous publions sur notre Tribune de la Santé et sur nos sites internet rubrique « Allo Docteur » des conseils médicaux dispensés par plusieurs praticiens, par le cellule médicale de CCMO et notre nouveau partenaire Calipharma.

Au premier janvier nous avons intégré le Reste à Charge Zéro dans son intégralité permettant à tous de retrouver un accès au bien vivre en bonne santé.

Cali pharma
au service de votre santé.

Auteur
Olivier Bouton



Pharmacie Bouton
59280 Armentières

# La Cystite

La cystite est une infection urinaire localisée au niveau de la vessie. Dans la majorité des cas, elle est due à une bactérie appelée « Escherichia Coli » (E. Coli). Cette infection survient quand la bactérie, naturellement présente dans le tube digestif, pénètre dans l'urètre, puis remonte dans la vessie et commence à s'y multiplier.

## Les facteurs la favorisant

**La cystite est très fréquente chez la femme** pour plusieurs raisons :

- la faible longueur de l'urètre facilite l'introduction de micro-organismes dans la vessie par voie ascendante (à l'inverse, chez l'homme jeune, les cystites sont rares à cause de la longueur de l'urètre)
- les rapports sexuels, surtout avec utilisation de spermicides
- le prolapsus (descente d'organes) génital et urinaire chez la femme âgée ne permet pas de vider complètement la vessie et prédispose à l'infection
- pendant la grossesse, la compression de la vessie par l'utérus favorise la stase urinaire.

**Chez l'homme âgé, les maladies de la prostate** (adénome ou cancer de la prostate) gênent la vidange de la vessie et favorisent les infections.

## Les symptômes

Vous avez sans doute une cystite si vous présentez l'un ou plusieurs de ces symptômes :

- vous ressentez des brûlures ou des douleurs lorsque vous urinez
- vous avez des besoins impérieux d'aller aux toilettes sans pouvoir évacuer beaucoup d'urine
- vos urines sont troubles et contiennent éventuellement des traces de sang
- vous ressentez un poids dans le bas du ventre
- vos urines dégagent une odeur inhabituelle.

## Les complications

En l'absence de traitement, la bactérie peut coloniser les voies urinaires conduisant aux reins (les uretères) et être responsable d'une pyélonéphrite. La récidive de la cystite est possible (dans 20 à 30 % des cas). On parle de cystite récidivante lorsque le nombre des infections est d'au moins 4 par an.

## CONSEILS PRATIQUES

Dès les premiers symptômes, prenez rendez-vous sans tarder avec votre médecin traitant. Il faut agir vite afin d'éviter d'éventuelles complications.

Buvez beaucoup d'eau, dès l'apparition des premiers symptômes et durant toute la durée du traitement. Urinez souvent et videz totalement votre vessie. Evitez d'avoir des rapports sexuels jusqu'à disparition des symptômes.

En cas de cystite récidivante, votre médecin vous prescrira peut-être un ECBU (Examen Cyto-Bactériologique des Urines) pour déterminer le ou les antibiotiques auxquels les germes responsables de l'infection seront sensibles, de façon à cibler le traitement approprié. Vous recueillerez le deuxième jet d'urine dans un flacon stérile que vous vous serez procuré dans votre officine ou directement au laboratoire d'analyses médicales et vous irez le porter le plus rapidement possible au laboratoire.
Il est très important de ne pas prendre de traitement antibiotique avant le recueil des urines, sinon le résultat sera complètement faussé.

## Les traitements

La cystite guérit en quelques jours. Les symptômes peuvent persister 2 à 3 jours après le début du traitement puis disparaissent.

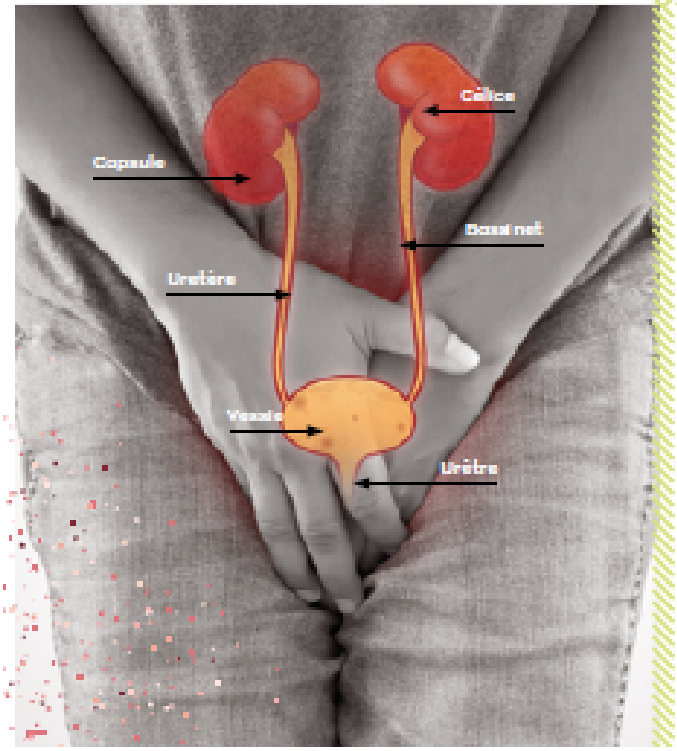
Dans le cas des cystites simples (quand il n'y a pas de risques de complications), votre médecin vous prescrira généralement un traitement antibiotique en dose unique ou sur une courte période (3 à 5 jours maximum).

**Pour les adeptes de la phytothérapie et de l'aromathérapie :** les Huiles Essentielles de Sarriette (pour ses propriétés anti-infectieuses), de Thym à thymol (antiseptique puissant), de Romarin 1,8 cinéol (propriétés détoxifiantes) sont efficaces. On retrouve ces 3 HE dans les Aromadoses confort urinaire®.

**Il existe également des solutions naturelles pour éviter les récidives :**
La Canneberge (ou Cranberry) dont les principes actifs (les anthocyanidines de type A) inhibent la fixation des bactéries E. Coli sur les parois vésicales, est utilisée en préventif mais aussi en curatif (Cranberry Arkogélules®, Cystiplex®, Féminabiane CBU flash®). La Canneberge peut être associée à des probiotiques sélectionnés pour restaurer et maintenir l'équilibre de la flore vaginale, en cas d'infections urinaires à répétition (Féminabiane CBU de Pileje®).

De même, pour compléter son action, elle est associée à de la Propolis (Duab®), dont le principe actif « la galangine » a démontré des effets bactériostatiques quelque soit le niveau de résistance de l'E. Coli.

Enfin la Bruyère et la Busserole pour leurs propriétés diurétique mais aussi antiseptique urinaire sont également utilisées (Bruyère Arkogélules®).




## LES BONS GESTES...

- **Buvez beaucoup de liquides non gazeux et non alcoolisés** (au moins 1,5 litre par jour) sous forme d'eau, d'infusions ou de jus de fruits car le flux urinaire diminue la charge bactérienne
- **Urinez dès que vous en ressentez le besoin :**
  - ne vous retenez pas
  - lorsque vous urinez, faites le complètement afin d'éviter qu'il persiste un résidu d'urine dans votre vessie, propice à la multiplication d'éventuelles bactéries
  - n'utilisez pas de produits d'hygiène intime parfumés
  - essuyez-vous d'avant en arrière après être allé aux toilettes car, si l'urine est stérile, les selles contiennent de nombreux germes
  - urinez tout de suite après chaque rapport sexuel et évitez l'usage des spermicides
  - évitez de porter des sous-vêtements synthétiques et des vêtements trop serrés.

# SANTE NUMERIQUE

# EN ROUTE POUR 2022

Voici plusieurs mois que l'on en parle « La dématérialisation de la carte vitale ».

Ce chantier qui va se tenir jusque fin 2022 va pour nous tous être très visible puisque notre bonne vieille carte vitale n'est absolument plus sécurisée et fait l'objet d'un nombre important d'escroqueries et d'abus d'utilisation de notre protection sociale entrainant de fait un trou important pour la CPAM dont nous serons tous un jour comptables.

C'est par le biais d'une application Smartphone que s'effectuera cette dématérialisation. Chaque assuré se verra attribué un numéro INS qui lui permettra de s'identifier lors de sa prise en charge ou lors de la réalisation d'un acte médical. Cet identifiant permettra de tracer et de faciliter le partages de toutes vos données de santé dans le seul but de contribuer à la qualité de la prise en charge et la sécurisation des soins.

Actuellement seuls deux départements sont pilotes de l'E-Carte Vitale. Au premier janvier prochain l'expérimentation sera étendu à 12 nouveaux départements pour une généralisation au 1 janvier 2022.

Dans le même temps le gouvernement pilote la mise en œuvre de l'ENS (espace numérique de santé) qui sera lancé en 2022 également. Ce dossier personnel sera unique pour chacun d'entre nous et sera créé dès notre naissance donant accès à un portail personnalisé qui permettra de gérer ses propres données de santé, l'accès également à tous les services numériques de santé (DMP, prises de rendez-vous, etc..).

Si les délais sont tenus la France rattrapera le retard accumulé par rapport à certains de nos voisins européens.

Voici deux années lourdes en changements qui s'annoncent nous vous tiendrons au courant du suivi de ces grandes manœuvres qui vont engendrer l'obligation pour tous de rompre avec la fracture numérique…….

## En métropole lilloise (sur rdv uniquement)

| | | |
|---|---|---|
| Mairie de Lambersart | 1er et 3e mercredi | De 10h à 12h |
| CCAS de Loos | 2e et 4e jeudi | De 9h à 12h |
| CCAS de Saint André lez Lille | 2e et 4e mercredi | De 14h à 16h |
| Tourcoing - Centre Social 3 Quartiers | 2e et 4e jeudi | De 14h à 16h |
| Tourcoing – Centre Social Boilly | 3e vendredi | De 10h à 12h |
| Tourcoing – CCAS | 1er et 3e mercredi | De 14h à 17h |
| Mairie de Wambrechies | 2e mercredi | De 10h à 12h |
| Mairie de Capinghem | 4e lundi | De 14h à 16h |
| Mairie de Pérenchies | 1er vendredi | De 10h à 12h |
| Mairie de Santes | 3e vendredi | De 10h à 12h |
| Mairie d'Hallennes lez Haubourdin | 2e mercredi | De 10h à 12h |
| Mairie de Toufflers | 4e vendredi | De 10h à 12h |
| Mairie de Camphin en Carembault | 3e mardi | De 9h à 12h |
| Mairie de Linselles | 4e mardi | De 14h à 16h |
| Marcq en Baroeul (Solidaire Assur) | Du lundi au vendredi | De 9h à 18h |

## Autour de Douai (sur rdv uniquement)

| | | |
|---|---|---|
| Mairie de Estrées | Mardi 13 octobre | De 14h à 16h |
| Mairie de Férin | Mardi 20 octobre | De 14h à 16h |
| Mairie de Lécluse | Lundi 16 novembre | De 14h à 16h |

| LES GESTES À RESPECTER EN RDV | |
|---|---|
| Se saluer sans se serrer la main | Gel hydroalcoolique à l'entrée et à la sortie |
| Stylo individuel (ou mis à disposition) | 0 papier si possibilité d'envoi par mail |
| Port du masque obligatoire | Respect de l'horaire du rendez-vous |

La Fédération Française de la Mutuelle Santé Citoyenne, association loi 1901 à but non lucratif, enregistrée à la préfecture de Lille • Pour nous écrire : FFMSC, 19 Avenue Georges Clemenceau - BP 90019 - 59831 LAMBERSART CEDEX • SIRET : 84797395000013 • ffmscitoyenne@gmail.com • La Fédération Française de la Mutuelle Santé Citoyenne a mandaté le courtier Solidaire Assur pour le conseil et la distribution du contrat, ORIAS n°16000041 www.oriasfr • RCS Lille 817 479 795 • Siège social : 517 avenue de la République 59700 MARCQ-EN-BAROEUL. La fédération et les collectivités n'interviennent dans aucun des actes de présentation, souscription, gestion et réclamation et ne perçoivent aucune rétribution sur la commercialisation des contrats.

# RESTE À CHARGE 2019 = 6,9%

Les données 2019 de la commission des comptes de la santé sont connues.

Peu de bouleversements constatés à contrario de 2020 suite au COVID-19 évidemment.

Que retenir:

- Les dépenses totales de santé en France s'élevaient à266 Mds€ soit 3970€ par habitant et représentent 11,3% du PIB
- La part Assurance-Maladie des soins remboursés progresse encore à 78,2%, les Organismes complémentaires sont à 13,5% (14,7% si est imputée le paiement de la TSA collectée par l'état)
- Le reste à charge diminue à 6,9%, un record du monde en matière de socialisation si l'on excepte les postes optiques, dentaire et audio-prothétique ainsi que les dépassements d'honoraires.

MUTUELLE SANTÉ citoyenne

Fédération Française Mutuelle Santé Citoyenne

FEDERATION FRANCAISE MUTUELLE SANTE CITOYENNE

19, avenue Georges Clemenceau

59130 LAMBERSART

Siret: 847.973.039.000.13 - W595035101 LILLE — APE 941Z

CONTACT:

ffmmscitoyenne@gmail.com

Tél: 0661795447