



MOI ET MA SANTÉ *Osez poser vos questions*

AUTO-ENTREPRENEUR *Un numéro rien que pour vous*

LE **M**MUTUALISTE



MÉDECINES DOUCES

**SE SOIGNER
AUTREMENT**



ACORIS
mutuelle
de Lorraine

P 4-5 QUOI DE NEUF

Votre mutuelle.

Toutes les nouveautés.

P 6-9 DOSSIER

Médecines douces:

se soigner autrement.

P 10 SANTÉ

Nouvelle taxe sur la santé:

mauvais coup pour les ménages.

P 11-12 SANTÉ BRÈVES

Bébé secoué:

encore trop de décès.

Le chocolat et le rire:

bons pour la santé.

P 13 GRAND ANGLE

Notre maison de retraite

« hôtel-club ». Fête ses 40 ans.

P 14 DROIT

Retraite:

calculer ses droits.

P 5

*Naissance
d'une grande
mutuelle
régionale.*



P 6-9

*Médecines douces:
se soigner autrement.*

13,27 %!
**TAXE OU IMPÔT
SUR LA SANTÉ ?**

En doublant la « taxe sur les conventions d'assurance » (de 3,5 à 7 %), le gouvernement porte à 13,27 % le poids total des taxes sur les cotisations mutualistes en 2012. La santé est désormais davantage taxée que les biens de première nécessité... rendant encore plus difficile l'accès aux soins pour toutes les catégories de population, en particulier les plus fragiles économiquement. Cette augmentation des taxes pèse inévitablement sur les cotisations, les mutuelles n'ayant pas d'autres sources de financement, et ne pouvant se permettre – comme la Sécurité sociale – de vivre à crédit en accumulant les déficits. C'est pourquoi l'ensemble du mouvement mutualiste s'est mobilisé en proposant à tous les Français de signer une pétition sur le thème: « Un impôt sur notre santé? C'est non ! » Car le poids de la « dette sociale » est toujours aussi lourd... et on y a ajouté l'hypocrisie d'un impôt qui ne veut pas dire son nom !

**« UN IMPÔT SUR NOTRE SANTÉ?
C'EST NON! »:**

**SIGNEZ LA PÉTITION
DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE!**

L'ensemble des mutuelles se mobilisent pour protester contre la taxation supplémentaire des contrats de complémentaire santé.

Pour participer à ce mouvement, nous vous invitons à signer la pétition que vous retrouverez sur le site Internet www.mutualite.fr

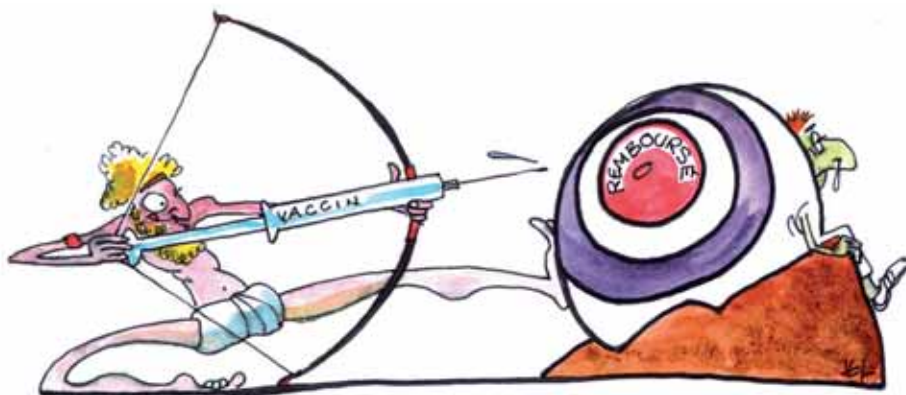
**M. Alain Hénin,
président du conseil
d'administration
de Mucim-Stanislas**



Le Mutualiste Mucim-Stanislas : édité par la Mutuelle MUCIM-STANISLAS, régie par le livre II du Code de la Mutualité - RNM n° 780 004 099 - 137 rue Saint-Dizier, 54031 Nancy Cedex - Tél. 0810001020. - Fax: 03 83 39 37 49 - Courriel: votremutuelle@mucimstanislas.fr - Directeur de la publication: **Alain Hénin** - Directeur des rédactions: **Alain Rey** - Rédacteurs en chef: **Dominique Rollot** et **Gilles Stradella** - Rédaction locale: **Monique Noël** - Rédacteur en chef délégué: **Jean-François Rebeyrol** - Secrétaire générale de la rédaction: **Cécile Fratellini** - Secrétaire de rédaction: **Vanessa Pageot** - Maquette, prépresse: **Ciem** - Dessins: **Jef** - Impression: **Sud Graphie Rotative**, Saint-Sulpice - Tirage: 73 000 ex. - Commission paritaire: 0911 M 07974 - Prix: 0,76 € - Abonnement: 4 numéros 2,29 € - N° 23, décembre 2011 - Dépôt légal à parution. La reproduction des articles de ce numéro est interdite, sauf autorisation expresse du rédacteur en chef. Le Mutualiste est une publication du Réseau des éditeurs de revues (RER). Photo de couverture: **Raphaël Lebert-Suave**.

COURRIER DES LECTEURS

Le *Mutualiste Mucim-Stanislas*, courrier des lecteurs, 137 rue Saint-Dizier, 54031 Nancy Cedex.
Courriel : votremutuelle@mucimstanislas.fr



Vaccin antigrippal

« Je ne suis pas encore vaccinée contre la grippe, est-ce trop tard ? » *Angélique C.*

Vous avez jusqu'au 31 janvier 2012 pour vous faire vacciner. L'Assurance maladie prend en charge à 100 % le vaccin antigrippal pour les personnes âgées de 65 ans et plus et les personnes souffrant de certaines affections de longue durée (ALD) comme les maladies respiratoires chroniques, la mucoviscidose, la cardiopathie congénitale ou le diabète de type 1 et 2. Les professionnels de santé libéraux en contact régulier et prolongé avec des sujets à risque sont aussi concernés : médecins, pédiatres, sages-femmes, infirmiers, masseurs-kinésithérapeutes ou pharmaciens titulaires d'officine. Les personnes séjournant dans un établissement de soins de suite ou dans un établissement médico-social sont également remboursées. Enfin, l'entourage familial des nourrissons âgés de moins de 6 mois (présentant un risque de grippe grave) peut demander le remboursement du vaccin.

Changement d'adresse

« Je viens de déménager. Quelles sont les formalités à accomplir ? » *Floriane B.*

Le changement de domicile peut entraîner un changement de caisse de Sécurité sociale. Le système informatique de télétransmission permet l'échange direct des données de traitement des dossiers médicaux entre la Caisse primaire d'Assurance maladie et la mutuelle. Pour effectuer ces échanges et régler vos dépenses maladie, Mucim-Stanislas doit impérativement connaître votre nouvelle adresse et disposer d'une copie de votre nouvelle attestation carte Vitale (mise à jour par votre nouveau centre de Sécurité sociale) sur laquelle figurent les personnes pour lesquelles vous faites la demande de télétransmission. Renseignements dans les agences ou au **0810 00 10 20** (prix d'un appel local depuis un poste fixe).

Création d'entreprise

« J'étais salarié et j'ai décidé de créer mon entreprise en nom propre. Quelles sont les formalités à accomplir auprès de la mutuelle ? » *Thierry G.*

Un changement de statut professionnel (de salarié à artisan par exemple) contraint bien souvent à changer de régime social. Vous ne pourrez plus bénéficier des prestations de la Sécurité sociale et serez inscrit au régime des Indépendants, couvert par un organisme conventionné, comme AGIR Mutuelles pour Mucim-Stanislas. L'inscription de ce régime auprès de votre mutuelle ne sera pas automatique et vous devrez la valider lors de l'immatriculation de votre entreprise au registre du commerce et des sociétés. Il est indispensable d'informer rapidement la mutuelle de votre changement de statut car votre contrat complémentaire santé peut ne plus être adapté. Par ailleurs, vous devrez nous adresser la copie papier de la nouvelle attestation de votre carte Vitale.

Renseignements dans les agences ou au **0810 00 10 20** (prix d'un appel local depuis un poste fixe).

Affection de longue durée

« Je suis remboursé à 100 % par la Sécurité sociale pour une affection de longue durée. Quel intérêt ai-je à conserver ma garantie mutualiste ? » *Emmanuel R.*

Le classement en affection longue durée (ALD) permet de bénéficier de l'exonération du ticket modérateur (part restant à la charge de l'assuré social) sur les soins nécessités par cette affection. En clair, vous êtes pris en charge à 100 % par la Sécurité sociale sur les dépenses de santé liées à votre maladie, mais sur ces seules dépenses uniquement. Votre garantie complémentaire santé couvre l'ensemble des autres dépenses de santé que vous pouvez engager. Par exemple et selon la limite de garantie souscrite, le forfait hospitalier est pris en charge par la mutuelle, de même que la chambre particulière ou les remboursements de médicaments pour toutes les autres maladies, les soins dentaires, l'optique.



© WavebreakMediaMicro - Fotolia.com

MÉDECIN TRAITANT Signalez les changements

Si vous souhaitez changer de médecin traitant, dans le cas d'un déménagement par exemple, une nouvelle déclaration est à remplir avec votre nouveau médecin traitant. Les formulaires appropriés sont disponibles dans les caisses d'Assurance-maladie et téléchargeables sur www.ameli.fr. Attention, il est impératif de retourner la déclaration au plus tôt à votre caisse d'Assurance maladie, afin de ne pas être pénalisé lors du remboursement des soins. Sachez qu'en cas d'absence de choix de médecin traitant ou de non-respect du parcours de soins, l'Assurance maladie ne rembourse que 30 % du tarif de la consultation, moins un euro au titre de la participation forfaitaire.

« MOI ET MA SANTÉ » OSEZ POSER VOS QUESTIONS!

Deux vendredis par mois à la Fnac de Nancy et Metz, des médecins répondent en direct à vos questions.

Docteur, je me réveille toutes les nuits à 4 heures du matin, est-ce normal? Pourquoi rêve-t-on? Comment rester en forme?... » Ils sont neurologues, cardiologues, gynécologues, psychiatres, médecins généralistes, pharmaciens... tous spécialistes dans leur discipline et viennent dialoguer avec le public, avec vous. Posez-leur toutes vos questions.

L'échange plutôt que la jungle du net

« Même si mon médecin me soigne et m'accompagne, j'ai parfois envie de comprendre ce qui m'arrive et d'en savoir plus. Ces forums sont l'occasion ou jamais! », témoigne l'une des participantes. À l'invitation de « Margo Initiative » et de Mucim-Stanislas, le vendredi, 2 fois par mois, les médecins lorrains viennent échanger et dialoguer avec le public. À la jungle du net, eux aussi préfèrent l'échange direct.

Prochaine rencontres « Moi et ma santé »

Les vendredis, de 17 h 30 à 19 heures - Entrée gratuite.

FORUM FNAC NANCY

- 20 janvier: *Que fait notre cerveau?*
Pr. Braun et Pr. Schwan du CHU de Nancy
- 10 février: *Chirurgie esthétique, à quel prix?*
Dr Pujo et Dr Gisquet du CHU de Nancy
- 23 mars: *Médicament = danger?*

Monique Durand,
présidente du conseil régional
de l'Ordre des pharmaciens
de Lorraine et
Francine Paulus,
doyenne de la faculté
de pharmacie de Nancy

FORUM FNAC METZ

- 27 janvier:
Vers un cœur immortel
Dr Khalifé du CHR Metz
Thionville et Pr. Zannad,
du CHU de Nancy
- D'autres rencontres seront programmées à Metz, les 24 février et 31 mars.

Le cœur au centre
des questions
le 27 janvier à Metz



AUTO-ENTREPRENEUR Un numéro pour vous

Vous êtes intéressé par le statut d'auto-entrepreneur et vous avez un projet? Un numéro vous est dédié, le **03 83 39 37 05**.

Vous êtes alors en lien avec des professionnels formés aux spécificités de ce régime (réunion, formation, rendez-vous avec un conseiller spécialisé). Appuyée par un réseau de partenaires (Fédération des auto-entrepreneurs, Chambre de Commerce et d'Industrie de Meurthe-et-Moselle, Maison de l'emploi du Grand Nancy, Club des auto-entrepreneurs 54...), Mucim-Stanislas est présente pour vous aider à faire avancer votre projet dans de bonnes conditions. Mieux informé et accompagné par le réseau « Je crée mon entreprise », vous donnez plus de chance à votre réussite. Tél: **03 83 39 37 05**.

RAPPROCHEMENT MUTUALISTE

Des valeurs partagées



Partageant les mêmes valeurs de solidarité et de démocratie, Mucim-Stanislas et Smutie-Smaciv, présentes dans leurs départements respectifs lorrains depuis plus de 70 ans, sont devenues des spécialistes de la protection sociale, aussi bien en complémentaire santé que dans le domaine de la gestion de l'Assurance maladie des professions indépendantes (RSI).

Les deux mutuelles ont décidé de fusionner sous une marque unique ACORIS Mutuelle de Lorraine, dans une volonté commune d'être encore plus performantes pour répondre aux attentes évolutives des adhérents, défendre leurs droits et leurs intérêts mutualistes.

PRÉSIDENTE

Une force à deux

Alain Hénin, président de Mucim-Stanislas et Jean-Claude Colle, président de Smutie-Smaciv (SME), affichent le même engouement pour la réussite de la nouvelle structure à dimension régionale ACORIS, souhaitant apporter un nouveau dynamisme, avec de réelles valeurs mutualistes de solidarité et d'entraide.

Faisant du respect de l'autre, une valeur clé de leur relation, Alain Hénin et Jean-Claude Colle ont conduit avec enthousiasme le projet de rapprochement qui aboutit aujourd'hui à la naissance de la grande mutuelle régionale ACORIS. C'est une dimension nouvelle, indispensable pour faire face aux nouveaux défis et une force régionale tournée vers les atouts de proximité.

Les deux présidents satisfaits de la naissance d'ACORIS.



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

NAISSANCE D'UNE MUTUELLE RÉGIONALE

Mucim-Stanislas se rapproche de « Smutie-Smaciv » pour créer ACORIS, une mutuelle à dimension régionale.

Rappelant que la dernière assemblée générale de Mucim-Stanislas s'est prononcée en faveur de la poursuite du projet de fusion avec Smutie-Smaciv (SME), le président Alain Hénin a ouvert l'assemblée générale en soulignant le caractère exceptionnel de la manifestation, ayant pour sujet principal la validation du rapprochement engagé il y a près de deux ans.



Les délégués ont assisté au rapprochement des deux mutuelles lors de la dernière assemblée générale.

Précisant qu'il s'agit d'une véritable opportunité pour ces deux importantes mutuelles (liées à d'autres sociétés mutualistes de proximité comme la Mutuelle de Franche-Comté (MFC) qui a rejoint Smutie-Smaciv il y a quelques années), Alain Hénin se félicite de l'aboutissement de nombreux mois de travail de réflexions et d'implications partagées, en y associant pleinement Jean-Claude Colle, présent à la tribune.

À ce beau projet, se joint également la mutuelle du personnel des Organismes Sociaux et Similaires de Moselle présidée par Roland Kuchler qui rejoint aussi la nouvelle entité.

ACORIS, une mutuelle régionale de proximité

« Ce sont des bénévoles qui se sont ainsi toujours mobilisés, afin que les valeurs mutualistes de solidarité, d'entraide, de partage, puissent être perpétuellement défendues » commentait le président, réjoui de l'approbation unanime des délégués, donnant naissance à ACORIS, une très belle mutuelle régionale de proximité.

Les délégués ont ensuite pu entendre la présentation des résultats annuels de la Mutuelle Le Château à Baccarat et de la Mutuelle Les Sablons à Pulnoy, présidées par Laurent Vennin. Ils ont également apprécié la vitalité de ces structures et du pôle sanitaire et social, dont fait partie aussi l'Hôtel Club à Saint-Max.



© Cut - Fotolia.com

Médecines douces

SE SOIGNER

Les médecines douces connaissent un réel engouement en France. Elles sont aussi appelées médecines naturelles ou alternatives. Quelles sont-elles ? Qui les pratique ? Sont-elles remboursées ?

Que recouvre l'expression médecines douces ?

Les médecines douces sont des thérapies naturelles qui ne se limitent pas à la partie affectée mais qui vont traiter la personne de façon globale (le corps et l'esprit). Elles peuvent se classer en trois catégories :

- les médecines douces reconnues comme spécialités médicales, exercées par des médecins : acupuncture, homéopathie et phytothérapie.
- les médecines douces reconnues comme pratiques médicales exercées par des médecins, kinésithérapeutes et thérapeutes : ostéopathie, chiropractie.
- les pratiques non reconnues et qui ne peuvent user du titre de médecin (on parle alors d'exercice illégal de la médecine). Il en existe une multitude : magnétisme, médecine chinoise, réflexologie ou sophrologie. Aussi méfiez-vous des guérisseurs qui se disent investis d'un pouvoir ou qui vous demandent d'arrêter les traitements en cours. Ce sont des comportements qui doivent alerter.

Comment consulter un de ces médecins ?

Votre médecin traitant peut vous orienter vers un confrère conventionné (acupuncteur, homéopathe, masseur-kinésithérapeute, etc.) qui est appelé médecin correspondant. Votre taux

déremboursement habituel est alors maintenu. Le praticien tiendra informé votre médecin traitant de votre état de santé et, avec votre accord, lui transmettra les éléments nécessaires à la bonne coordination de vos soins.

Vous pouvez également consulter la liste des médecins spécialisés dans la médecine douce en allant sur le site de l'Assurance maladie : <http://ameli-direct.ameli.fr/>

Comment les plantes peuvent-elles nous soigner ?

Les principes actifs des médicaments résultent en grande partie des substances naturelles et pas seulement en médecine douce. « *En médecine générale, environ 50 % des médicaments proviennent de substances naturelles, et dans certains domaines thérapeutiques, comme en chimiothérapie anticancéreuse, près de 60 % des médicaments sont d'origine naturelle* » explique Françoise Guéritte, chercheuse à l'institut de chimie des substances naturelles.

La phytothérapie, elle, soigne exclusivement par les plantes : la grande camomille contre la migraine, le ginseng pour retrouver le tonus, l'hamamélis contre le stress ou encore la sauge contre les règles douloureuses. Si les bienfaits des plantes sont reconnus, la phytothérapie ne peut, en aucun cas, se substituer aux traitements

CHIFFRES CLÉS

53 %

des Français ont recours à l'homéopathie.

(étude IPSOS de juin 2010)

15 027

ostéopathes ont répertoriés en France.

(Registre des ostéopathes de France, juillet 2011)



© Yuri Arcurs - Fotolia.com



© papinou - Fotolia.com



© www.doglikehorse.com - Fotolia.com

AUTREMENT

classiques surtout dans le cas de maladies graves comme le cancer ou d'affections lourdes (neurologiques, cardiaques, rénales...). Aujourd'hui, le commerce des plantes fleurit partout, des magasins bio aux grandes surfaces en passant par Internet. Attention: tous les produits à base de plantes ne relèvent pas de la phytothérapie. Adressez-vous à votre pharmacien avant d'utiliser les produits en question.



L'homéopathie est-elle exclusivement à base de plantes ?

Non. Les minéraux, comme le soufre, la coquille d'huître ou le sel marin rentrent dans la composition de médicaments homéopathiques. Les animaux peuvent aussi participer à leur élaboration comme le venin de serpent ou l'abeille. Mais les plantes restent les substances les plus utilisées à 75 %.

Une fois la substance identifiée, le principe actif est dilué en quantité infinitésimale. C'est l'un des deux principes de l'homéopathie avec celui de la similitude: guérir la maladie en administrant au patient le produit responsable de ces symptômes. Près de 4 800 médecins homéopathes sont répartis en France. Ce sont, à 90 %, des médecins

généralistes. Les 10 % restants sont des médecins spécialistes: gynécologues, pédiatres, ORL, cardiologues, rhumatologues ou cancérologues. L'homéopathie est reconnue par l'Ordre des médecins depuis 1998.

Sous quelles formes peut se présenter l'homéopathie ?

Les granules à base de plantes sont les plus connus du grand public mais l'homéopathie se présente aussi sous forme de comprimés, de pommade, de sirop, etc. Ce sont les maladies hivernales qui profitent le plus de l'engouement pour l'homéopathie en France, devant les coups, bleus et bosses, les poussées dentaires et les allergies. Selon une étude IPSOS de juin 2010, 53 % des adultes ont déjà utilisé l'homéopathie pour se soigner, 45 % pour soigner leurs enfants et

EN SAVOIR PLUS

Quelles sont les bonnes questions à se poser avant de consulter ?

- Quelles sont les qualifications du professionnel que je vais consulter ?
- Si c'est un médecin, est-il inscrit au tableau de l'Ordre des médecins? Est-il conventionné secteur 1 ?
- Les tarifs sont-ils affichés dans la salle d'attente ?
- Le traitement est-il adapté à mon problème de santé ?
- Des effets secondaires sont-ils prévisibles ?
- Un suivi est-il prévu ? Comment et quand pourrai-je juger du résultat ?
- Quel sera le coût du traitement ? Un devis peut-il être fourni ?

MÉDECINES DOUCES

SE SOIGNER AUTREMENT ?

10 % pour traiter leurs... animaux de compagnie! Pour le Dr Jeulin, présidente des médecins homéopathes de France, il y a trois médicaments homéopathiques à avoir toujours sur soi :

- Hypericum pour les chocs violents sur les extrémités quand on se coince les doigts ou qu'on se cogne les orteils.
- Arnica pour les bleus et bosses.
- L'Apis mellifica pour les piqûres d'abeille (en dehors d'un terrain allergique).

Comment se déroule une séance d'acupuncture ?

Avant de planter la moindre aiguille, le médecin acupuncteur reçoit le patient et fait le point avec lui sur ses symptômes, ses antécédents, ses traitements en cours ou précédents. « *Cet échange dure entre vingt et trente minutes, c'est le minimum pour comprendre le patient, y compris son psychisme c'est-à-dire ses émotions et son vécu* », explique le Dr Berger, médecin acupuncteur et membre de l'association française d'acupuncture. Loin de l'image d'Épinal du corps parsemé de dizaines d'aiguilles, il n'en pose qu'une ou deux par séance. « *Ce n'est pas le nombre d'aiguilles qui prouve la compétence du praticien ou l'efficacité du traitement* », ajoute le Dr Berger. En acupuncture, il existe 362 points répartis sur 14 lignes appelées « méridiens », chaque méridien gouvernant un système organique tel que cœur, poumon, estomac, etc.

L'ostéopathie est-elle comparable à la kinésithérapie ?

Les deux pratiques sont complémentaires l'une de l'autre. D'ailleurs beaucoup de masseurs-kinésithérapeutes ont complété leur cursus par une formation en ostéopathie. L'ostéopathie se base sur des techniques de manipulations vertébrales et musculaires pour redonner de la mobilité. L'ostéopathe est souvent plus fin dans son approche de la physiologie articulaire du fait de sa spécialisation. Les manipulations en ostéopathie sont brèves, s'accompagnant d'un léger craquement et sont indolores. L'ostéopathie peut également soigner des maux de tête ou les maux de dos, y compris chez les enfants et adolescents.

Les médecines douces sont-elles remboursées par l'Assurance maladie ?

L'Assurance maladie se base sur la reconnaissance ou non de la spécialité médicale. Les consultations chez un médecin acupuncteur ou homéopathe sont remboursées sur la même base qu'une consultation chez le généraliste (23 € secteur 1), dans le



« Il faut se méfier des plantes vendues sur Internet dont on ne connaît ni la provenance ni la qualité ».

Le Mutualiste – Vers qui se tourner en cas de doute sur la consommation d'une plante médicinale ?

Michel Laspougeas – Le pharmacien est le mieux placé pour conseiller le consommateur ou le patient, du fait de sa formation en pharmacopée : propriétés des plantes, leurs usages et leurs possibles interactions avec les médicaments si un traitement est en cours. Certaines plantes ne sont délivrées que sur prescription médicale car il ne faut pas oublier que toutes ne sont pas inoffensives.

ASTUCE : COMMENT DÉCRYPTER LES INSCRIPTIONS FIGURANT SUR LES TUBES HOMÉOPATHIQUES ?



• **Le nom** indiqué sur le tube correspond au nom de la souche utilisée (d'origine végétale, animale ou minérale).

• **Les chiffres 1, 2, 5,...** correspondent au nombre de dilutions (nombre de dilutions maximal : 30) ; à chaque indication correspond sa dilution :
- les dilutions basses (1 à 5 CH) traitent l'organe ;
- les dilutions moyennes (7 à 9 CH) traitent un système, par exemple le système digestif ;
- les dilutions hautes (15 à 30 CH) agissent sur le versant psychique.

• **Les initiales** indiquent le type de dilution :
CH = dilution Centésimale Hahnemannienne (méthode du Dr Hahnemann)
DH = dilution Décimale Hahnemannienne
K = dilution Korsalovienne (méthode du Dr Korsalov, médecin russe).

Source : CCMO Mutuelle - Mutualité française.

MICHEL LASPOUGEAS. PHARMACIEN

« Soyez vigilant sur la provenance des plantes dites médicinales »

De la cueillette à la vente, les plantes médicinales sont très réglementées en France. Il s'agit, ensuite, pour le consommateur, d'en faire bon usage et d'éviter les interactions avec certains médicaments.

L. M. – *Sur quels points le consommateur doit-il être vigilant lors de l'achat de plantes ?*

M. L. – Le consommateur doit être très vigilant sur la provenance des plantes. Car ce n'est pas tant la qualité de la plante elle-même que les conditions de la cueillette qui sont importantes. En effet la cueillette des plantes médicinales est très réglementée en France et en Europe pour garantir la sécurité du consommateur. Je ne suis pas sûr que l'Asie du Sud-Est respecte ces critères de qualité et cela peut être dangereux. Nous avons déjà rencontré des cas d'intoxication en France suite à la consommation de plantes d'origine asiatique.

L. M. – *Pourquoi le ginseng et les anti-dépresseurs font-ils mauvais ménage ?*

M. L. – Le ginseng est un neuro-stimulateur naturel. Ses vertus tonifiantes sont reconnues. Or, le principe des anti-dépresseurs est de réguler le système nerveux. Les effets recherchés du ginseng sont donc opposés à ceux des anti-dépresseurs, il est fortement déconseillé de les prendre en même temps.

L. M. – *Quelles plantes sont à éviter quand on est sous traitement de corticoïdes ?*

M. L. – Il faut éviter de prendre de la réglisse, quelle que soit sa forme.

Car la molécule de la glycyrrhizine, principe actif de la réglisse, est par nature incompatible avec les molécules des corticoïdes.

L. M. – *Le millepertuis est-il vraiment efficace dans le traitement des dépressions légères ?*

M. L. – Oui, son efficacité est reconnue. Toutefois, son usage est très réglementé. D'ailleurs, nous avons eu une alerte sur la contre-indication du millepertuis dans de nombreux traitements. Avant de prendre un médicament ou un traitement à base de millepertuis, consulter son médecin traitant ou son pharmacien.

Propos recueillis par Vanessa Pageot.

respect du parcours de soins coordonnés. 15,10 € sont remboursés par la Sécurité sociale et 6,90 € par la mutuelle, ne reste à la charge de l'assuré qu'1 euro de participation forfaitaire.

L'acte d'acupuncture est remboursé sur une base de 12,35 € et les médicaments homéopathiques prescrits, au titre des vignettes bleues, sont remboursés à hauteur de 30 % par la Sécu. Quant à l'ostéopathie, elle est purement et simplement ignorée par l'Assurance maladie. Les autres pratiques ne sont pas non plus remboursées. Toutefois, votre mutuelle peut proposer des forfaits complétant le remboursement de l'Assurance maladie selon la garantie souscrite.

Vanessa Pageot

(1) Source: Conférence « Plantes, organismes marins, micro-organismes: sources de médicaments anticancéreux ».

(2) 40 % des ostéopathes sont masseurs-kinésithérapeutes (Source: registre des ostéopathes de France).

EN SAVOIR PLUS

Que faire en cas de problème avec une pratique non conventionnelle ?

- Si le professionnel est un médecin, un kinésithérapeute ou un pharmacien, s'adresser au conseil départemental de l'Ordre.
- Si le différend concerne un ostéopathe ou un chiropracteur, contacter le directeur général de l'Agence régionale de santé, de son lieu d'exercice.
- Si le professionnel travaille dans un établissement de santé, joindre la commission de relation avec les usagers et de la qualité de la prise en charge de l'établissement (CRUQ). Une structure de ce type existe dans chaque établissement de santé.
- Si le différend concerne un professionnel autre que ceux autorisés à dispenser des soins, porter plainte auprès de tout commissariat de police ou gendarmerie ou directement auprès du procureur de la République. www.vosdroits.service-public.fr

Source: www.sante.gouv.fr

NOUVELLE TAXE SUR LA SANTÉ

MAUVAIS COUP POUR LES MÉNAGES

Le Parlement vient de voter une hausse de la taxe sur les complémentaires santé. Une décision qui pèse lourdement sur le budget des ménages et qui va se répercuter sur les cotisations mutualistes.

Doublement de la taxe sur les complémentaires santé! Le gouvernement, dans le cadre de son plan d'économies, a décidé de faire passer de 3,5 % à 7 % la taxe sur les contrats dits « solidaires et responsables ». Cette seconde augmentation en moins d'un an représente un nouveau surcoût de 1,1 milliard d'euros pour les mutuelles et leurs adhérents. Cette mesure, prise sans aucune concertation, a de quoi choquer tous ceux qui consacrent une part croissante de leur budget à la santé de leur famille. Une décision qui va peser lourdement sur le budget des ménages. Non seulement l'Etat transfère des dépenses sur les mutuelles mais il les taxe sur le chiffre d'affaires. C'est la double peine pour les ménages qui cotisent.

Une fiscalité multipliée par 7 depuis 2005

Au total, entre 2005 et 2012, la fiscalité sur les contrats solidaires et responsables aura été multipliée par plus de 7, passant de 1,78 % à 13,27 %. On peut ainsi estimer que le total des taxes représentera, en 2012, de l'ordre de 75 € par personne couverte et par an (source :



UFC-Que choisir). La Mutualité Française a réagi fermement à cette mesure qualifiée de « très mauvais coup porté à l'accès aux soins quand on sait que les complémentaires financent aujourd'hui 50 % des dépenses courantes de santé ». Selon elle, le recours à la CSG aurait été à la fois plus juste et plus efficace, puisque fonction des revenus et non des besoins de santé. Elle a même organisé une pétition nationale de protestation. Celle-ci est en ligne sur le site de la Mutualité Française www.mutualite.fr/petition Signez-la!

Des contrats « vertueux » lourdement taxés

En optant massivement pour les contrats solidaires et responsables, les adhérents mutualistes ont fait preuve d'un sens de la responsabilité qui a sans doute permis de réguler les dépenses de santé de notre pays. Or, aujourd'hui, un constat s'impose: ces contrats « vertueux » sont encore

plus durement frappés par l'augmentation de la taxe que les autres contrats de complémentaire santé. Conséquence: une hausse des cotisations des mutuelles est malheureusement inéluctable.

S. Livet et J-F. Rebeyrol

Une taxation permanente

Cette nouvelle taxe sur les complémentaires santé vient s'ajouter à une succession de prélèvements ou de transferts de charge qui sanctionnent les mutualistes avec des hausses inévitables de cotisations. Il y a la taxe sur le chiffre d'affaires des complémentaires affectée au fonds de financement de la CMU. Elle est passée de 177 millions en 2007 à 1,2 milliard aujourd'hui. Au-delà de cette taxation permanente, il y a les prélèvements conjoncturels que le gouvernement peut à tout moment décider, à l'instar de la contribution des mutuelles au financement du vaccin contre la grippe H1N1 avec l'instauration en 2010 d'une taxe de 0,34 % sur leur chiffre d'affaires. Enfin restent les transferts continus de charges de la Sécu vers les mutuelles. Depuis 2008, près de 655 millions d'euros ont été transférés du fait des baisses de prise en charge par l'Assurance maladie.

NUTRITION

UN COCKTAIL DE MINÉRAUX ET DE VITAMINES

- Huitres et coquillages: 6 huitres suffisent pour couvrir plus de 5 fois nos besoins quotidiens en zinc. Les coquillages contiennent également du fer, du cuivre, du magnésium, du sélénium et des vitamines B.
- Poissons fumés: ils gardent les qualités nutritionnelles du poisson frais avec les vitamines A, D et les acides gras oméga 3.
- Foie gras: il se déguste avec parcimonie. Ses graisses véhiculent de la vitamine A.
- Salades composées: à base de mâche, d'endives, d'avocat ou de pommes, assaisonnées d'huile de noix ou de pépins de raisin, elles apportent les vitamines B et C et des fibres à votre repas. Source: www.cerin.org



Le bilinguisme est bon pour le cerveau

Parler plusieurs langues retarderait Alzheimer: c'est ce que suggèrent les auteurs d'une étude présentée lors du dernier congrès de l'American Academy of Neurology. Le bilinguisme, sans pouvoir prévenir les pathologies dégénératives comme la maladie d'Alzheimer, peut la retarder en créant des réserves cognitives dans le cerveau. Ces effets sont proportionnels au nombre de langues parlées mais sont indépendants du niveau d'éducation ou du statut social.



Un produit IVG dangereux

La direction générale de la santé met en garde les consommateurs sur les risques graves pour la santé liés à l'utilisation du produit MTP KIT.

Il est présenté comme un médicament de l'IVG

(Interruption volontaire de grossesse) et vendu sur Internet. Il s'agit d'un médicament illicite qui ne dispose d'aucune autorisation de mise sur le marché français. Il expose les femmes à des hémorragies ou infections graves. Il est fortement déconseillé d'acheter les médicaments sur Internet.

Pour plus d'information, www.sante.gouv.fr

Bébé secoué

Le syndrome du bébé secoué provoque des lésions du système nerveux central graves et parfois fatales: 10 à 40 % des bébés meurent des suites de ce traumatisme crânien. Les autres nourrissons conservent, en grande majorité, des séquelles à vie. Ce traumatisme survient quand un adulte – un homme dans 7 cas sur 10 – secoue un bébé par exaspération ou épuisement face à des pleurs qui ne se calment pas. Il concerne essentiellement des bébés de moins de 6 mois. Environ 200 syndromes de bébé secoué se produiraient en France selon la Haute autorité de santé, ce chiffre étant largement sous-estimé car le diagnostic est difficile à établir. (Source: Haute autorité de santé).

Le sac à sapin de Handicap International

Le sac à sapin de l'association Handicap International est décoratif, pratique et solidaire: il protège le sol des aiguilles et emballe proprement le sapin en un seul geste après les fêtes. Le sac est entièrement biodégradable, composé de céréales non-OGM produites en France, accepté en déchetterie avec les déchets verts. Enfin, il participe à l'action de l'association dans l'aide aux personnes handicapées ou de grande vulnérabilité. Ce sac à sapin est disponible dans toutes les grandes surfaces, magasins de bricolage, jardinerie, fleuristes et pépiniéristes. Il est également vendu sur le site www.boutique-handicap-international.com au prix de 5 € (prix de vente conseillé) dont 1,30 € sont reversés à l'association.



ENFANCE

12 000 ENFANTS SAUVÉS CHAQUE JOUR

Selon un rapport conjoint de l'OMS et de l'Unicef de septembre dernier, le taux de mortalité des enfants de moins de cinq ans a chuté de plus d'un tiers entre 1990 et 2010. Ce sont près de 12 000 enfants qui sont ainsi sauvés chaque jour dans le monde grâce à la prévention et le traitement des maladies de l'enfance. La nutrition, la couverture vaccinale, la qualité de l'eau et l'assainissement jouent également un grand rôle. C'est en Afrique subsaharienne que l'on constate les taux les plus élevés de mortalité de l'enfant : un enfant sur huit y meurt avant d'avoir cinq ans - plus de 17 fois la moyenne des pays développés (1 sur 143). L'OMS rappelle qu'il y a encore 21 000 enfants qui meurent chaque jour dans le monde, dont 70 % avant leur 1 an.

2700€ de santé par an

La dépense de santé par an et par habitant en France atteint 2698 €, selon la Commission des comptes de la santé. Ce montant comprend les soins hospitaliers (près de 50 %), les soins de ville (25 %), les médicaments, les prothèses, seringues, pansements et les transports de malades. L'Assurance-maladie prend à sa charge 75,8 % de la consommation de soins. L'État participe à hauteur de 1,2 % à travers l'aide médicale d'État et une partie de la CMU. La part des complémentaires santé, elle, est toujours en hausse, soit 13,4 % en 2010.

Ameli-sante.fr



Le site santé de l'Assurance-maladie, www.ameli-sante.fr a fait peau neuve. Il s'est enrichi de nombreuses vidéos, illustrations et quizz pour rendre accessible des sujets parfois complexes. Certaines vidéos, réalisées en 3 D, expliquent, par exemple, l'insuffisance cardiaque, le mal de dos ou l'épaule douloureuse. Le site met l'accent sur la prévention avec des dossiers sur l'alimentation des enfants, l'arrêt du tabac, la grossesse ou la vaccination. Enfin, le site se veut informatif avec des fiches pratiques sur toutes les maladies et pathologies les plus courantes.

Le lait exclusif

La cause est désormais entendue : introduire des aliments solides dans les repas d'un bébé de moins de 4 mois augmente les risques d'obésité.

Selon une étude parue dans la revue Pediatrics, le lait doit rester l'aliment exclusif jusqu'à l'âge de 4 mois. Le moment de la diversification alimentaire a été étudié chez près de 850 enfants et leur poids a été évalué à l'âge de 3 ans.

On a constaté 9 % de cas d'obésité chez les enfants qui avaient reçu une alimentation solide avant l'âge de 4 mois, soit un risque d'obésité multiplié par 6!



Le chocolat et le rire, bons pour le cœur



Manger du chocolat et rire sont bons pour le cœur ! C'est ce qui ressort de deux études scientifiques présentées à Paris lors du congrès de la Société européenne de cardiologie. En raison de ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, le chocolat pourrait réduire d'un tiers les risques de maladies cardiovasculaires. Seul bémol : la dose journalière recommandée reste encore à déterminer afin d'écartier les risques liés au sucre et aux graisses contenus dans ce produit. En revanche, pas de modération pour le rire.

1971-2011

NOTRE MAISON DE RETRAITE « HÔTEL-CLUB » FÊTE SES 40 ANS

Depuis 40 ans, de l'Écureuil à l'Hôtel Club, la maison de retraite n'a cessé d'évoluer, proposant un suivi médical personnalisé et une offre hôtelière reconnue de qualité.

Rachetée en 1994 par la Mutuelle Stanislas et rebaptisée « Hôtel Club », la maison de retraite de Saint-Max est devenue en 2004 un Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD). Quarante ans après et plusieurs vagues de travaux successives, cet établissement de santé est l'un des plus en vue du département de Meurthe-et-Moselle. Mucim-Stanislas n'a jamais perçu de dividende et a décidé de réinvestir les résultats acquis, en personnel et en travaux, sans jamais prélever un seul euro aux adhérents de la mutuelle.

112 lieux de vie personnalisables

Avec ses cent douze chambres, studios et appartements personnalisables, l'Hôtel-Club est une maison pleine de vie. L'équipe médicale, composée d'un médecin coordonnateur, de cinq infirmières et de vingt-deux aides soignantes, est toujours à l'écoute des résidents. Les journées sont ponctuées d'animations grâce à une animatrice diplômée. Côté service, douze personnes opèrent en hôtellerie et la restauration est réalisée sur place grâce à une équipe de 10 personnes.

Côté intendance, l'établissement possède sa propre blanchisserie et un service de maintenance pour l'entretien quotidien.

Un établissement de confort moderne

Des investissements importants pour le bien-être et le confort de tous les résidents ont été réalisés comme la création d'une rampe d'accès pour les personnes à mobilité réduite, la modernisation de 22 salles de bains



112 lieux de vie dans un magnifique parc arboré.

ou l'équipement de la salle polyvalente avec matériel vidéo et boucle magnétique pour les malentendants. Enfin, un espace informatique et un écran digital d'informations sont accessibles en libre-service. L'Hôtel-Club, c'est aussi un cadre très accueillant dans un parc de 14 000 m² avec une ambiance de nature paysagère, un bassin, des espaces promenades, un parking visiteur et un fleurissement artistique.

L'Écureuil, le veilleur du parc

Les anciens Nancéiens ont connu l'Hôtel-Club sous le nom de « l'Écureuil », dénomination donnée

par la Caisse d'Épargne bâtisseur à l'origine de cet établissement à destination de personnes de plus de soixante ans. Pour ses 40 ans, la Caisse d'Épargne Lorraine Champagne-Ardenne a offert un tableau symbolisant le souvenir de l'Écureuil, « Le veilleur du parc », œuvre de l'artiste Jacques Martin Lorberg. Il a été inauguré par Laurent Hénart, député de la circonscription, en présence d'Éric Pensalfini, maire de Saint-Max et de Louis Causero, conseiller général. Toutes les familles ont été invitées à un buffet convivial, permettant de fructueux échanges avec les équipes.

Hôtel Club

Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes
1 rue du Maquis de Ranzey - 54 130 SAINT-MAX - Tél. : 03 83 29 83 83
Internet : www.hotelclubnancy.com - E-mail : hotel-club@wanadoo.fr



- ★ SES CHIRURGIENS SYMPAS
- ★ SES INFIRMIÈRES AVENANTES
- ★ SES REPAS FESTIFS
- ★ SA NOSOCOMIALITÉ INSIGNIFIANTE

HÔPITAL

BIEN CHOISIR SON ÉTABLISSEMENT

Le site www.hopital.fr, émanation de la fédération hospitalière de France, recense tous les établissements hospitaliers de l'Hexagone. Il permet de trouver l'hôpital le plus proche de chez soi selon une pathologie, un examen, une opération ou une spécialité médicale. Les résultats apparaissent dans l'ordre décroissant. Par exemple, pour une recherche sur l'appendicite dans un département, c'est l'établissement qui soigne le plus souvent cette affection qui sera en haut de la liste de résultats.

Le site renseigne également sur la certification des établissements et sur la lutte contre les infections nosocomiales. Enfin, il apporte des informations sur les droits des malades : accès aux soins, dossier médical ou encore la protection juridique de l'intimité.

POLLUTION INTÉRIEURE

Un nouvel étiquetage

Une nouvelle étiquette rentrera en vigueur au 1^{er} janvier 2012 pour les produits de construction et de décoration. Elle informera sur les niveaux d'émission en polluants volatils dans l'air intérieur présentant un risque de toxicité par inhalation. Une notation ira d'A+ (très faibles émissions) à C (fortes émissions). Pour les produits mis sur le marché avant cette date, l'échéance est repoussée au 1^{er} septembre 2013. Les produits concernés sont les revêtements de sols, les cloisons et faux plafonds, les isolants, les portes et fenêtres. Les peintures, vernis, colles,



adhésifs, etc. sont eux aussi concernés dans la mesure où ils sont destinés à un usage intérieur. Pour plus d'information : <http://www.developpement-durable.gouv.fr>

MUTUALISATION

Revalorisation des plafonds

Au 1^{er} janvier prochain, l'Aide à l'acquisition d'une complémentaire santé (ACS) sera revalorisée. Le plafond de ressources de la CMU complémentaire ouvrant le droit à cette aide va être relevé, passant de + 26 % à + 35 %. Par exemple, une personne seule vivant en métropole pourra bénéficier de l'aide si elle perçoit moins de 875 € par mois contre 816 € aujourd'hui. Rappelons que pour bénéficier de l'aide,

il convient d'être en situation régulière et de résider en France de façon stable depuis plus de trois mois. Le montant varie selon l'âge et la composition du foyer. L'aide est de 100 € pour une personne âgée de moins de 16 ans, 200 € pour une personne de 16 à 49 ans, 350 € de 50 à 59 ans et 500 € pour une personne de 60 ans et plus.

DÉCHETS DE SOINS

Un collecteur spécifique pour les particuliers

Depuis novembre dernier, les patients en auto traitement peuvent retirer, gratuitement, un collecteur chez leur pharmacien pour tous leurs déchets d'activité de soins à risque infectieux perforants (DASRI) comme les aiguilles de stylos à insuline. Attention, tous les patients ne sont pas considérés comme susceptibles de produire des DASRI et donc d'obtenir les collecteurs gratuitement. Pour plus de renseignement, consulter l'arrêté du 23 août 2011 sur <http://www.legifrance.gouv.fr>

RETRAITE

Calculer ses droits

Les travailleurs indépendants, commerçants, artisans ou exploitants agricoles, ainsi que les salariés des secteurs privés et publics, peuvent calculer en ligne leurs droits à la retraite sur le site <http://www.marel.fr>/ En fonction du parcours professionnel et des revenus perçus depuis le début de la carrière, le site relève :

- l'âge de départ à la retraite à taux plein,
- les incidences en cas de départ anticipé ou reculé,
- le montant de leur future pension.

Le site prend en compte les majorations pour enfants, les périodes de chômage, les pensions militaires ou encore le profil de votre carrière future. En revanche, le stimulateur, dans sa version actuelle, ne prend pas en compte les régimes spéciaux : SNCF, Mines, Banque de France, clercs et employés de notaires, personnels navigants de l'aéronautique, etc.



MALADIES RARES

UN NOUVEAU TCHAT

« Maladies rares Info Services » propose le premier lundi de chaque mois un tchat spécialisé dans les maladies rares. Pour participer, il suffit de se connecter au site de 18 heures à 19 heures et poser une question sur www.maladiesraresinfo.org Prochains rendez-vous le lundi 2 janvier et le lundi 6 février. Le numéro azur de Maladies Rares est accessible du lundi au vendredi au 0810 63 19 20 (prix d'un appel local).

Profitez nettement mieux
de chaque instant.

Pack Progressif
PERFORM[®]

LES OPTICIENS MUTUALISTES

1 monture +
2 verres durcis

Antireflets
OFFERT

À PARTIR DE
199€*

Le Pack Progressif PERFORM[®] : une offre complète conçue par Les Opticiens Mutualistes à destination des presbytes souhaitant optimiser leur budget tout en conservant une vision de qualité.

La monture est à choisir parmi une large sélection proposée en magasin.

PERFORM[®], c'est aussi une gamme innovante de verres progressifs Les Opticiens Mutualistes pour répondre aux exigences de tous les presbytes.

Pour connaître les magasins
les plus proches de chez vous :

0 811 91 92 93

(coût d'un appel local)

www.lesopticiensmutualistes.fr

Les Opticiens Mutualistes,

pour le prix et pour l'esprit.



*Prix de vente conseillé pour l'achat d'une monture issue de la sélection Mood'a présentée en magasin, optiques de tous verres progressifs, optiques T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T12, T13, T14, T15, T16, T17, T18, T19, T20, T21, T22, T23, T24, T25, T26, T27, T28, T29, T30, T31, T32, T33, T34, T35, T36, T37, T38, T39, T40, T41, T42, T43, T44, T45, T46, T47, T48, T49, T50, T51, T52, T53, T54, T55, T56, T57, T58, T59, T60, T61, T62, T63, T64, T65, T66, T67, T68, T69, T70, T71, T72, T73, T74, T75, T76, T77, T78, T79, T80, T81, T82, T83, T84, T85, T86, T87, T88, T89, T90, T91, T92, T93, T94, T95, T96, T97, T98, T99, T100, T101, T102, T103, T104, T105, T106, T107, T108, T109, T110, T111, T112, T113, T114, T115, T116, T117, T118, T119, T120, T121, T122, T123, T124, T125, T126, T127, T128, T129, T130, T131, T132, T133, T134, T135, T136, T137, T138, T139, T140, T141, T142, T143, T144, T145, T146, T147, T148, T149, T150, T151, T152, T153, T154, T155, T156, T157, T158, T159, T160, T161, T162, T163, T164, T165, T166, T167, T168, T169, T170, T171, T172, T173, T174, T175, T176, T177, T178, T179, T180, T181, T182, T183, T184, T185, T186, T187, T188, T189, T190, T191, T192, T193, T194, T195, T196, T197, T198, T199, T200, T201, T202, T203, T204, T205, T206, T207, T208, T209, T210, T211, T212, T213, T214, T215, T216, T217, T218, T219, T220, T221, T222, T223, T224, T225, T226, T227, T228, T229, T230, T231, T232, T233, T234, T235, T236, T237, T238, T239, T240, T241, T242, T243, T244, T245, T246, T247, T248, T249, T250, T251, T252, T253, T254, T255, T256, T257, T258, T259, T260, T261, T262, T263, T264, T265, T266, T267, T268, T269, T270, T271, T272, T273, T274, T275, T276, T277, T278, T279, T280, T281, T282, T283, T284, T285, T286, T287, T288, T289, T290, T291, T292, T293, T294, T295, T296, T297, T298, T299, T300, T301, T302, T303, T304, T305, T306, T307, T308, T309, T310, T311, T312, T313, T314, T315, T316, T317, T318, T319, T320, T321, T322, T323, T324, T325, T326, T327, T328, T329, T330, T331, T332, T333, T334, T335, T336, T337, T338, T339, T340, T341, T342, T343, T344, T345, T346, T347, T348, T349, T350, T351, T352, T353, T354, T355, T356, T357, T358, T359, T360, T361, T362, T363, T364, T365, T366, T367, T368, T369, T370, T371, T372, T373, T374, T375, T376, T377, T378, T379, T380, T381, T382, T383, T384, T385, T386, T387, T388, T389, T390, T391, T392, T393, T394, T395, T396, T397, T398, T399, T400, T401, T402, T403, T404, T405, T406, T407, T408, T409, T410, T411, T412, T413, T414, T415, T416, T417, T418, T419, T420, T421, T422, T423, T424, T425, T426, T427, T428, T429, T430, T431, T432, T433, T434, T435, T436, T437, T438, T439, T440, T441, T442, T443, T444, T445, T446, T447, T448, T449, T450, T451, T452, T453, T454, T455, T456, T457, T458, T459, T460, T461, T462, T463, T464, T465, T466, T467, T468, T469, T470, T471, T472, T473, T474, T475, T476, T477, T478, T479, T480, T481, T482, T483, T484, T485, T486, T487, T488, T489, T490, T491, T492, T493, T494, T495, T496, T497, T498, T499, T500, T501, T502, T503, T504, T505, T506, T507, T508, T509, T510, T511, T512, T513, T514, T515, T516, T517, T518, T519, T520, T521, T522, T523, T524, T525, T526, T527, T528, T529, T530, T531, T532, T533, T534, T535, T536, T537, T538, T539, T540, T541, T542, T543, T544, T545, T546, T547, T548, T549, T550, T551, T552, T553, T554, T555, T556, T557, T558, T559, T560, T561, T562, T563, T564, T565, T566, T567, T568, T569, T570, T571, T572, T573, T574, T575, T576, T577, T578, T579, T580, T581, T582, T583, T584, T585, T586, T587, T588, T589, T590, T591, T592, T593, T594, T595, T596, T597, T598, T599, T600, T601, T602, T603, T604, T605, T606, T607, T608, T609, T610, T611, T612, T613, T614, T615, T616, T617, T618, T619, T620, T621, T622, T623, T624, T625, T626, T627, T628, T629, T630, T631, T632, T633, T634, T635, T636, T637, T638, T639, T640, T641, T642, T643, T644, T645, T646, T647, T648, T649, T650, T651, T652, T653, T654, T655, T656, T657, T658, T659, T660, T661, T662, T663, T664, T665, T666, T667, T668, T669, T670, T671, T672, T673, T674, T675, T676, T677, T678, T679, T680, T681, T682, T683, T684, T685, T686, T687, T688, T689, T690, T691, T692, T693, T694, T695, T696, T697, T698, T699, T700, T701, T702, T703, T704, T705, T706, T707, T708, T709, T710, T711, T712, T713, T714, T715, T716, T717, T718, T719, T720, T721, T722, T723, T724, T725, T726, T727, T728, T729, T730, T731, T732, T733, T734, T735, T736, T737, T738, T739, T740, T741, T742, T743, T744, T745, T746, T747, T748, T749, T750, T751, T752, T753, T754, T755, T756, T757, T758, T759, T760, T761, T762, T763, T764, T765, T766, T767, T768, T769, T770, T771, T772, T773, T774, T775, T776, T777, T778, T779, T780, T781, T782, T783, T784, T785, T786, T787, T788, T789, T790, T791, T792, T793, T794, T795, T796, T797, T798, T799, T800, T801, T802, T803, T804, T805, T806, T807, T808, T809, T810, T811, T812, T813, T814, T815, T816, T817, T818, T819, T820, T821, T822, T823, T824, T825, T826, T827, T828, T829, T830, T831, T832, T833, T834, T835, T836, T837, T838, T839, T840, T841, T842, T843, T844, T845, T846, T847, T848, T849, T850, T851, T852, T853, T854, T855, T856, T857, T858, T859, T860, T861, T862, T863, T864, T865, T866, T867, T868, T869, T870, T871, T872, T873, T874, T875, T876, T877, T878, T879, T880, T881, T882, T883, T884, T885, T886, T887, T888, T889, T890, T891, T892, T893, T894, T895, T896, T897, T898, T899, T900, T901, T902, T903, T904, T905, T906, T907, T908, T909, T910, T911, T912, T913, T914, T915, T916, T917, T918, T919, T920, T921, T922, T923, T924, T925, T926, T927, T928, T929, T930, T931, T932, T933, T934, T935, T936, T937, T938, T939, T940, T941, T942, T943, T944, T945, T946, T947, T948, T949, T950, T951, T952, T953, T954, T955, T956, T957, T958, T959, T960, T961, T962, T963, T964, T965, T966, T967, T968, T969, T970, T971, T972, T973, T974, T975, T976, T977, T978, T979, T980, T981, T982, T983, T984, T985, T986, T987, T988, T989, T990, T991, T992, T993, T994, T995, T996, T997, T998, T999, T1000.

Proche de vous, solidaire,
indépendante, la **MUTUELLE SANTÉ**
qui vous **ÉCOUTE !**



mutuelle
**MUCIM
STANISLAS**

ET

smut*e*
smac*y* 
MFC

S'UNISSENT
ET DONNENT NAISSANCE À



ACORIS
mutuelles

23 AGENCES EN LORRAINE

5 AGENCES EN FRANCHE-COMTÉ