

éditorial

La crise sanitaire depuis 2020 est venue fortement bouleverser les exercices comptables de 2021 et de 2022, de ce fait aucune comparaison n'est possible avec les exercices précédents et/ou futurs. La commission que l'ONDAM (Objectif National de Dépenses d'Assurance Maladie) préconise une augmentation entre + 3,5 % et + 5 % pour 2023.

Le Président de la FNMF (Fédération Nationale de la Mutualité Française) souhaite que les mutuelles proposent des augmentations inférieures au taux d'inflation évalué à la mi-septembre à + 5,9 %.

La Commission Cotisations/Prestations de la MHV s'est réunie le mardi 27 septembre, elle a constaté que les prestations des postes du reste à charge zéro ont augmenté en 2021 et continuent de progresser en 2022, notamment sur le dentaire et l'audioprothèse.

La MHV lors des différentes réunions de ses Instances a décidé de s'inscrire dans les mêmes orientations que les organismes de référence.



Joël
Delhomme,
président de
la MHV



Prise en charge du « sport sur ordonnance » par la MHV

Une personne souffrant d'une affection longue durée (ALD) ou d'une maladie chronique peut bénéficier de séances de sport prescrites par son médecin traitant. A partir du 1^{er} janvier 2023, la MHV a créé une nouvelle prestation « Sport sur ordonnance » pour assurer la prise en charge des séances prescrites via un forfait annuel.

Les bienfaits du sport sur la santé ne sont plus à prouver : réduction du stress, meilleur fonctionnement du cœur et de l'activité sanguine, maintien du poids et du tonus musculaire, amélioration du sommeil, diminution du risque de cancer... Aussi, la Haute autorité de santé (HAS) a souhaité faciliter sa prescription pour en faire un traitement à part entière. Depuis le 1^{er} mars 2017, toute personne souffrant d'une affection longue durée comme le diabète, Parkinson, un cancer ou Alzheimer ou d'une maladie chronique comme l'obésité ou l'hypertension (l'HAS a arrêté une liste d'une trentaine de maladies concernées) peut alors se voir prescrire par son médecin traitant une activité physique adaptée (APA), selon les termes de la loi dite « Sport sur ordonnance ».

Ce dispositif s'inscrit en effet dans un parcours de soins, en complément d'un

suivi médical. C'est donc votre médecin qui saura vous dire quel sport est le plus adapté en fonction de votre pathologie et vous prescrira l'activité par la délivrance d'une ordonnance.

Actuellement, cet acte de prévention est non remboursé par la Sécurité Sociale. Afin que le coût ne soit pas un frein, la MHV a alors décidé, à partir du 1^{er} janvier 2023, de prendre en charge, quel que soit le contrat, tout ou partie du coût des séances (dans le cadre des maladies identifiées par la loi) via un forfait annuel d'un montant de 50 €

Pour trouver une association proposant des activités inscrites dans le cadre de cette loi, deux possibilités sur la Vienne : 0 809 109 109 (numéro vert, gratuit) ou 07 71 64 84 44 (numéro du coordinateur départemental PEPS Vienne et de Sport Santé 86).

*Jeux-concours
Des places pour le
Futuroscope
à gagner p. 4*

Vaccin contre la grippe et rappel Covid : c'est le moment !

Si avec l'épidémie de Covid, la grippe semble être passée au second plan, elle n'a pas pour autant disparu. Elle reste toujours aussi imprévisible et dangereuse pour les plus fragiles (les personnes de plus de

65 ans, celles atteintes d'une maladie chronique et les femmes enceintes) avec parfois des conséquences lourdes sur la santé.

D'origine virale, la grippe est une infection respiratoire aiguë très contagieuse avec des symptômes forts : fièvre élevée, mal de tête, courbatures, fatigue intense... Chez les personnes fragiles, elle peut entraîner des complications graves, des hospitalisations et des décès. Selon les années, elle touche de 2 à 6 millions de personnes.

Depuis le 18 octobre a été officiellement lancée la campagne de vaccination. Après une période d'un mois durant laquelle les personnes les plus fragiles avaient un accès prioritaire à la délivrance du vaccin, depuis le 15 novembre, tous ceux et celles qui souhaitent se faire vacciner peuvent se rapprocher de leur pharmacie pour acheter leur vaccin.

Pour être doublement protégé : se vacciner contre la grippe et contre la Covid-19

Alors qu'une recrudescence des virus grippaux pourrait être

observée cet hiver, et que le Sars-Cov2 (virus Covid) continue de circuler, il est important que les personnes à risque aient une couverture vaccinale antigrippale et anti-SARS-Cov2 élevée car elles sont également le plus à risque de développer une infection grave au Covid-19.

Pour simplifier le parcours vaccinal, la HAS recommande de proposer l'administration concomitante des vaccins contre le Covid-19 et contre la grippe saisonnière dès lors qu'une personne est éligible aux deux vaccinations. Aucun délai n'est nécessaire entre ces deux vaccinations.

Autre précaution, pensez aux gestes barrières, ce sont les mêmes que ceux qui protègent du Covid-19 et des autres virus de l'hiver (rhinovirus, virus de la bronchiolite, gastroentérites, etc.) : porter un masque ; se saluer sans se serrer la main ou sans s'embrasser ; se laver les mains ; aérer les pièces ; tousser et éternuer dans son coude.

A noter : les infirmiers, les pharmaciens d'officine peuvent dorénavant vacciner l'ensemble des personnes de 16 ans et plus, y compris celles non ciblées par les recommandations vaccinales.



La MHV en force lors du dernier Défi Inter Entreprise

Pour la 24^e édition du Défi Inter Entreprise, qui se déroule chaque année au lac de Saint-Cyr (Beaumont Saint-Cyr), la MHV était présente en force, le 13 septembre dernier, avec trois équipes composées de quatre personnes.

Cet événement convivial a pour but de favoriser les échanges entre entreprises et fédérer les équipes au sein de chaque structure.

Cette année 621 équipes étaient présentes, soit 2 484 participants.



Chaque équipe s'est relayée pour parcourir 3,5 km de course à pied, 7 km de VTT et 600 m de canoé à deux. La MHV n'a pas à rougir de sa prestation puisqu'une des équipes s'est classée 63^e.

1000-premiers-jours.fr : le site de référence pour les parents

Le site internet 1000-premiers-jours.fr est conçu par Santé publique France pour répondre aux nombreuses questions que se posent les parents et futurs parents pendant la grossesse et jusqu'aux deux ans de leur enfant. Il aborde de nombreux sujets parmi ceux qui préoccupent les parents : alimentation de l'enfant, allaitement, différentes pathologies, relations affectives, bien-être parental, accompagnement... L'objectif est d'améliorer la santé et le bien-être des jeunes enfants, en aidant leurs parents qui se mettent souvent eux-mêmes beaucoup de pression pour la naissance d'un premier enfant.

1000-premiers-jours.fr



CHU de Poitiers

Ostéoporose, l'importance du diagnostic

Maladie particulièrement fréquente chez la femme, l'ostéoporose associe une diminution de la densité des os et des perturbations de la micro-architecture osseuse entraînant une fragilité osseuse. Et donc une augmentation du risque de fractures survenant lors de traumatismes minimes tels que de simples chutes de la hauteur. Les fractures les plus fréquentes : poignets, vertèbres et col fémoral, mais aussi humérus ou bassin. Les causes ? « Deux facteurs principaux, souligne le Pr Françoise Debiais, cheffe du service de rhumatologie du CHU de Poitiers, la diminution des œstrogènes à la ménopause qui va engendrer une augmentation de la résorption osseuse et le vieillissement, avec une diminution de la fonction des ostéoblastes, cellules responsables de la formation osseuse. » A cela s'ajoutent d'autres facteurs comme les carences en calcium et en vitamines D mais aussi l'alcool, le tabac ou encore la prise de corticoïdes.

Un vrai problème de santé publique

En France, 3,8 millions de personnes de plus de 50 ans sont sujettes à une ostéoporose et en 2017, elle a été responsable de 380 000 nouvelles fractures induisant une augmentation de la morbidité et de la mortalité. Les coûts pour la société sont donc énormes : en

2017, en France, le montant s'élevait à 5,4 milliards d'euros, il est estimé pour 2030 à 6,8 milliards d'euros.

Le diagnostic de cette maladie se fait via une ostéodensitométrie (*photo ci-dessus*) qui permet de mesurer de façon précise la densité minérale osseuse et donc de connaître le risque de fracture. Mais toute la difficulté est que cette maladie est silencieuse avant la survenue de fractures. « Aussi, cet examen doit être effectué après une première fracture à la suite d'un traumatisme minime. Cependant dans les faits, ce n'est pas toujours le cas. Il y a dans tous les pays une insuffisance de prise en charge. En France, seulement 15 % des femmes de plus de 50 ans ayant eu une fracture par fragilité osseuse ont un traitement et 10 % une ostéodensitométrie. » D'où l'importance après une première fracture, si vous avez plus de 50 ans, de vous rapprocher de votre médecin traitant pour effectuer une ostéodensitométrie. En ce qui concerne la prise en charge de l'ostéoporose, le traitement comporte d'une part des mesures hygiéno-diététiques (maintien d'une activité physique, correction des carences en calcium et vitamine D, éviction du tabac, prévention des chutes) et d'autre part des médicaments qui permettent de diminuer la résorption osseuse, voire de l'arrêter.

Kit de dépistage du cancer colorectal : obtention facilitée pour plus de participation

Un test de dépistage du cancer colorectal est proposé tous les deux ans aux hommes et femmes âgés de 50 à 74 ans, soit à près de 17 millions de Français. Mais trop peu le réalisent. Pour augmenter le taux de participation de la population cible à ce dépistage qui sauve des vies, les modalités d'accès ont été facilitées. Depuis avril 2022, le kit de dépistage peut être commandé en ligne sur le site de l'Assurance maladie, monkit.depistage-colorectal.fr, pour le recevoir ensuite à la maison ou être directement retiré en pharmacie sans nécessairement attendre de recevoir le courrier de l'Assurance maladie et de passer par la case rendez-vous chez son médecin traitant.

Si au moins 50 % de la population cible participait au dépistage, la mortalité de ce cancer serait diminuée d'environ 30 %. A l'échelle nationale, cela représenterait 6 000 vies épargnées par an. La réalisation du test permet de détecter la présence de sang dans les selles. Certaines lésions (polypes) ou le cancer colorectal provoquent des saignements invisibles à l'œil nu. Le dépistage permet de repérer un polype avant même qu'il ne se transforme en cancer ou de détecter un cancer colorectal à un stade précoce.

En pratique, l'échantillon doit être envoyé au laboratoire d'analyse dans les 24 heures qui suivent la réalisation du test. Cet envoi se fait gratuitement à l'aide de l'enveloppe fournie dans le kit. Le prélèvement est ensuite analysé par le laboratoire, qui transmet directement le résultat au médecin.



Gagnez des places pour le Futuroscope

C'est Noël avant l'heure ! Pour cette nouvelle édition de son jeu concours la MHV vous fait gagner 10 places pour le Futuroscope valables pendant un an. L'occasion de découvrir les nouvelles attractions à sensations comme « Objectif Mars » ou « Chasseurs de tornades »

Les places à gagner de ce nouveau jeu-concours donnent accès, le jour de votre choix, à l'ensemble des attractions du parc, une quarantaine en tout. Entre voyages, sensations fortes et jeux ludiques, il y en a pour tous les goûts ! A côté des incontournables, comme « Danse avec les robots » (photo), « Arthur l'aventure 4D » ou encore « La Vienne dynamique », profitez aussi des attractions phares de ces dernières années ! : « Dans les yeux de Thomas Pesquet » où vous revivrez sur l'écran géant du Kinémax son aventure spatiale à bord de la station ISS à 400 km au-dessus de la Terre, ou encore « L'Extraordinaire voyage ». Inspirée du *Voyage autour du Monde en 80 jours* de Jules Verne, l'attraction propose, en étant installé sur une plateforme mobile, un tour du monde en quatre minutes, via le désert égyptien, l'Himalaya et encore le Taj Mahal. Sans oublier « Objectif Mars » qui est



Futuroscope

l'occasion de découvrir si vous avez l'étoffe d'un astronaute. Cette expédition sur Mars dans ce roller coaster familial offre des sensations fortes garanties grâce aux pics de vitesse allant jusqu'à 50 km/h ! Vous succomberez aussi à la nouveauté 2022 du parc : « Chasseur de tornades ». Vous serez immergé au cœur de ce phénomène météo et deviendrez le témoin d'une scène apocalyptique. Une expérience immersive incroyable !

Conditions de participation

Répondez aux deux questions qui se trouvent sur le bulletin, ci-dessous. Ce bulletin est à imprimer et à déposer, avant le 2 décembre inclus, dans une urne qui se trouve au siège et aux antennes de la MHV. Un seul bulletin est accepté par famille.

Pour désigner les gagnants, parmi les bonnes réponses, un tirage au sort aura lieu courant décembre. Ils seront prévenus dans la foulée.

Bulletin de participation



Nom Prénom

Adresse

Code postal Ville

Tél. Date de naissance

N° adhérent

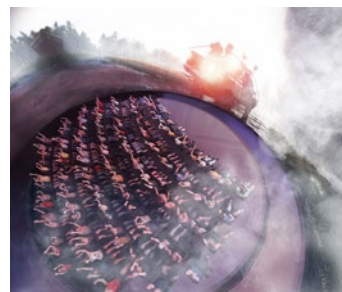
E-mail (facultatif)

> Question 1 - Quelle était la date du dernier Défi Inter Entreprise, événement auquel ont participé trois équipes de salariés de la MHV ?

Réponse :

> Question 2 - Comment s'appelle l'examen qui permet de diagnostiquer l'ostéoporose ?

Réponse :



Futuroscope

Chasseur de tornades



Futuroscope

Objectif Mars



mutuelle actualités

Le journal de la Mutuelle des Hôpitaux de la Vienne

BP 59 - 86002 Poitiers Cedex - Tél. 05 49 44 44 07 - Fax 05 49 44 38 49 - www.mhv.fr

Directeur de la publication : Joël Delhomme - Directeur de la rédaction : Frédéric Mémín

Dépôt légal : novembre 2022 - Siren 314 685 835