

# Prévoyons.com

Février 2021 / N° 55

Le bulletin d'information Prévoyance et Santé des salariés d'Orange



2

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le « 100 % santé »

4

Des services pour vous simplifier la vie

5

Vaccins, faites le point

6

Médicaments sur internet : peut-on avoir confiance ?

7

Aérez, respirez...pour rester en bonne santé



## Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le « 100 % santé »

*Totalement effectif depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2021, le dispositif « 100 % santé » vous permet de bénéficier d'équipements et de soins sans reste à charge en dentaire, en optique et en audiologie. Petit rappel à l'usage de tous ceux qui auraient encore du mal à s'y retrouver.*

Il fut un temps, pas si lointain, où s'équiper d'une aide auditive, d'une couronne dentaire ou de lunettes de vue était synonyme de dépenses parfois élevées, même avec une bonne mutuelle. Un temps révolu grâce au dispositif « 100 % santé » : désormais, toute personne qui dispose d'un contrat d'assurance complémentaire responsable peut bénéficier d'un reste à charge zéro sur une sélection de lunettes, d'aides auditives et de soins dentaires de qualité.

Pour parvenir à cela, il aura fallu une réforme sur trois ans (le dernier volet de celle-ci est entré en application au 1<sup>er</sup> janvier) et l'engagement de tous les acteurs concernés. D'un côté, les opticiens, les chirurgiens-dentistes et les audioprothésistes qui ont accepté de baisser progressivement certains de leurs tarifs. Et de l'autre, l'Assurance Maladie et les complémentaires santé qui ont augmenté leurs remboursements. Mais alors, concrètement, comment ça marche ?

### Soins dentaires

Désormais, lorsque vous vous rendez chez le dentiste, celui-ci doit vous proposer systématiquement un plan de

traitement sans reste à charge pour toute prothèse, qu'elle soit fixe (bridge ou couronne) ou amovible. Aujourd'hui, il existe en effet trois « paniers de soins » différents :

- **Le panier « 100 % santé »**. Il contient les prothèses dentaires intégralement prises en charge par l'Assurance Maladie et votre complémentaire santé. Ces prothèses utilisent des matériaux qui varient selon la localisation de la dent à traiter et/ou la nature de la prothèse : céramique<sup>1</sup> ou zircone pour les dents visibles, et alliages de métaux pour les dents du fond (prothèses fixes) ; résine pour les prothèses amovibles.

- **Le panier à tarif maîtrisé**, qui comprend les prothèses dont les tarifs sont plafonnés, avec un possible reste à charge.

- Enfin, **le panier à tarifs libres** qui vous permet de choisir librement les techniques et les matériaux utilisés pour les prothèses fixes ou amovibles. Son principal inconvénient est de pouvoir entraîner un reste à charge potentiellement élevé. C'est dans ce panier que se trouvent les implants dentaires, qui ne sont pas concernés par le « 100 % santé ».



Pour éviter toute mauvaise surprise, avant d'opter pour des soins à tarifs maîtrisés ou libres, pensez à faire analyser le devis de votre chirurgien-dentiste. La Mutuelle Générale vous indiquera précisément le montant qui restera à votre charge (découvrez le service p.4). Vous pourrez ainsi faire votre choix en toute connaissance de cause.

Sachez, enfin, que si votre chirurgien-dentiste est tenu d'indiquer dans son devis les actes réalisables sans reste à charge, rien, en revanche, ne l'oblige à les effectuer lui-même.

## Optique

Pour vos lunettes de vue, la situation est beaucoup plus simple, car cette fois il n'y a que deux catégories d'équipements : la classe A et la classe B.

**Panier « 100 % santé » ou classe A :** monture et verres sont intégralement remboursés. Le panier « 100% santé » offre le choix parmi 17 modèles de montures au minimum pour les adultes et 10 modèles pour les enfants, chacun en 2 coloris. Les verres entièrement remboursés, bénéficient obligatoirement du dispositif d'amincissement et sont traités anti-rayures et antireflets, et cela quel que soit le trouble visuel.

Les équipements de **classe B** ont, pour leur part, des tarifs libres. Il est important de savoir que le remboursement de la monture de classe B sera plafonné à 100 €. Le montant de la prise en charge des verres dépend, quant à lui, des garanties de votre contrat en fonction du niveau de correction.

Rien ne vous empêche de panacher des équipements de classe A et de classe B.

Vous pouvez opter, par exemple, pour une monture sans reste à charge (classe A) et des verres hors dispositif

(classe B). L'inverse étant également possible, bien entendu.

Dernier point à connaître : chaque équipement peut être remboursé tous les deux ans pour les adultes, et tous les ans pour les enfants de moins de 16 ans ou en cas de changement de correction.

## Audiologie

Comme pour l'optique, le dispositif « 100 % santé » a entraîné la création de deux catégories d'équipements.

**La classe I** correspond au panier « 100 % santé ». Les équipements de classe I sont donc entièrement pris en charge. La classe I inclut tous les types d'aides auditives (contours d'oreilles classiques, contours à écouteurs déportés et intra-auriculaires). Chaque appareil doit comporter au minimum 12 canaux de réglages pour assurer une adéquation de la correction au trouble auditif.

Les équipements de **classe II** ont des tarifs libres. Les remboursements sont plafonnés à 1 700 € par oreille à appareiller. D'où l'obligation pour l'audioprothésiste, même si vous avez opté pour un appareil de classe II, de vous fournir systématiquement un devis pour un équipement sans reste à charge.

À noter enfin : en contrepartie du remboursement à 100 % des aides auditives de classe I, le délai de renouvellement des équipements, quelle que soit leur classe, passe d'un à quatre ans par oreille appareillée, sans possibilité de dérogation. De ce fait, votre équipement sera garanti 4 ans.

Vous pouvez désormais profiter d'un 100 % santé, 100 % effectif.

*1 Couronnes ou bridges céramométalliques, ou couronnes céramométalliques monolithiques.*



## Des services pour vous simplifier la vie

*Téléconsultation, analyse de devis, réseau de soins et assistance : votre contrat prévoit de nombreux services dédiés particulièrement utiles. Revue de détails.*

### La téléconsultation

Vous avez une question de santé ? Vous êtes à l'étranger ? Votre médecin traitant n'est pas disponible ? Vous pouvez accéder à un médecin jour et nuit, week-ends et jours fériés compris, par téléphone ou en visioconférence depuis votre mobile, votre tablette ou votre ordinateur.

Il vous suffit pour cela de composer le 01 55 92 27 04<sup>1</sup> ou de vous connecter à la plateforme [bonjourdocteur.com](http://bonjourdocteur.com) accessible via votre espace personnel depuis [Prevoyons.com](http://Prevoyons.com) (rubrique « Mes services dédiés », puis « Téléconsultation »), soit directement sur le site internet [bonjourdocteur.com/](http://bonjourdocteur.com/)

Attention, pour bénéficier du service de téléconsultation médicale, vous devez au préalable avoir créé votre compte sécurisé sur [bonjourdocteur.com](http://bonjourdocteur.com). La téléconsultation est couverte par le secret médical et peut donner lieu à une prescription. Sur votre accord, le médecin transmettra directement votre ordonnance à la pharmacie de votre choix, en France ou dans l'Union européenne.

### L'analyse de devis

Vous prévoyez une intervention chirurgicale ou un traitement d'orthodontie ? Vous devez vous faire poser une prothèse dentaire ou changer d'aide auditive ? La Mutuelle Générale est là pour vous aider à gérer au mieux votre budget santé. Transmettez-lui votre devis. La Mutuelle Générale vous indiquera précisément le montant qui vous sera remboursé par la Sécurité sociale, par votre complémentaire santé et ainsi la somme qui restera éventuellement à votre charge. Pour cela, connectez-vous à la rubrique « Services et Avantages » sur votre espace adhérent La Mutuelle Générale soit à partir de votre site [Prevoyons.com/Espace personnel/santé](http://Prevoyons.com/Espace_personnel/santé) soit directement sur internet [adherent.lamutuellegenerale.fr/bienvenue](http://adherent.lamutuellegenerale.fr/bienvenue) ou envoyez votre devis par courrier, à l'adresse indiquée au dos de votre carte de tiers payant (La Mutuelle Générale – CG 709/TSA 41423/75621 Paris cedex 13).

### Le réseau de soins

Vous souhaitez maîtriser vos dépenses de santé ? Le réseau de soins Carte Blanche a négocié pour vous des tarifs et des avantages chez quelques 17600 opticiens, chirurgiens-dentistes et audioprothésistes partenaires, sélectionnés pour leurs compétences, partout en France. Vous pouvez ainsi bénéficier de remises jusqu'à 40 % sur l'optique, jusqu'à 20 % sur l'audioprothèse et jusqu'à 15 % en dentaire, sur les équipements et les soins qui ne sont pas éligibles au 100 % santé. De plus, vous avez la certitude de bénéficier du tiers payant intégral. Pour accéder à l'annuaire des professionnels de santé partenaires du réseau Carte Blanche et à leur géolocalisation, rendez-vous dans la rubrique ma santé/mes services dédiés/mon réseau de soins Carte Blanche sur votre site [Prevoyons.com](http://Prevoyons.com) ou directement sur le site [carteblanchepartenaires.fr/vos-services-sante/annuaire](http://carteblanchepartenaires.fr/vos-services-sante/annuaire).

### L'assistance

Une maladie imprévisible et soudaine, un accident... et tout le quotidien est chamboulé. Pour vous aider à faire face aux aléas de la vie, votre contrat prévoit une assistance<sup>2</sup> en cas d'hospitalisation de plus de deux jours ou d'immobilisation de plus de cinq jours. Aide à domicile, livraison des courses ou des médicaments, garde des animaux domestiques, prise en charge des enfants de moins de 16 ans ou des ascendants... le service assistance vous accompagne et répond à vos besoins à tout moment. Pour en bénéficier, composez le 0 969 363 765 (numéro accessible 24h/24 et 7j/7).

**Ces services sont inclus dans votre contrat. Ils sont accessibles sans frais supplémentaire, vous n'aurez donc rien à payer pour les utiliser. Retrouvez toutes les informations sur vos services sur votre site [Prevoyons.com](http://Prevoyons.com)/rubrique « Ma santé » puis « Mes services dédiés ».**

<sup>1</sup> Appel non surtaxé.

<sup>2</sup> Service assuré par IMA assistance.

# Vaccins, faites le point

*Le suivi des vaccins est souvent respecté avec application pour les enfants mais ce sujet concerne aussi les adultes. Êtes-vous à jour dans vos vaccins ? Entre les vaccins obligatoires, ceux recommandés et les multiples rappels, il est parfois difficile de s'y retrouver.*

Pourtant, le sujet est à prendre au sérieux. La vaccination nous protège des maladies infectieuses graves et évite la propagation des virus à l'ensemble de la population. Si la plupart des vaccins est à administrer aux enfants, les adultes sont aussi concernés.

## Enfant : débiter bien protégé

Les maladies contagieuses touchent le plus souvent les enfants très tôt dans la vie. C'est pourquoi, 11 vaccins sont obligatoires pour les enfants nés après le 1er janvier 2018. À la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite se sont ajoutés, en 2018, la coqueluche, le rougeole-oreillons- rubéole (ROR), l'hépatite B, la bactérie *Haemophilus Influenzae*, le pneumocoque et le méningocoque C.

## Adulte : penser aux rappels

Pour tous, un rappel est recommandé à 25 ans et à 45 ans pour les vaccins contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite et la coqueluche.

D'autres vaccins peuvent être recommandés en fonction de la situation personnelle de chacun :

- grippe saisonnière, tous les ans pour les personnes atteintes d'une maladie chronique sévère et/ou d'obésité, ou en contact étroit avec une personne fragile dans leur entourage,
- fièvre jaune : pour les résidents du département de la Guyane,
- hépatite A : pour les personnes proches d'une personne déjà porteuse ou pour les personnes atteintes de mucoviscidose ou d'une maladie chronique du foie et pour les hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes,
- hépatite B : pour les adultes non vaccinés et exposés à un risque accru de contamination,

- infections à Papillomavirus humain (HPV) pour les hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes, jusqu'à l'âge de 26 ans,
- méningites, pneumonies et septicémies à pneumocoques : pour les personnes à risque non vaccinées et les adultes présentant certaines maladies du sang,
- varicelle : pour les adultes qui n'ont pas eu la varicelle.

## Femme enceinte : une surveillance renforcée

La vaccination maternelle protège la mère et le fœtus mais peut aussi assurer une protection du nourrisson après la naissance. Il est recommandé d'anticiper et de se faire vacciner avant la conception en tenant compte du fait que, dans certains cas, un délai entre la vaccination et un début de grossesse est préférable. Certaines vaccinations sont aussi possibles et indiquées pendant la grossesse, par exemple, la vaccination antigrippale.

## Voyageur : anticiper avant de partir

Un grand nombre de maladies liées aux voyages peuvent être prévenues par une vaccination. Certaines sont recommandées au regard de l'évaluation des risques. D'autres sont obligatoires car un certificat de vaccination est nécessaire pour entrer dans certains pays.

Il faut alors anticiper pour réaliser les vaccins au moins une quinzaine de jours avant le départ.

Les recommandations sont disponibles par pays sur le site du Ministère des Affaires Étrangères ou sur le site de l'Institut Pasteur.

Pour plus d'information sur votre suivi vaccinal, n'hésitez pas à demander conseil auprès de votre médecin.



## RESTEZ INFORMÉ

Pour se repérer dans le calendrier vaccinal et savoir si vous êtes à jour, le Ministère de la Santé publie chaque année le calendrier simplifié des vaccinations sur le site [vaccination-info-service.fr](http://vaccination-info-service.fr).



# Médicaments sur internet : peut-on avoir confiance ?

*Depuis 2013, les pharmacies françaises sont autorisées à vendre des médicaments sur Internet. Une pratique strictement encadrée par la loi, à l'heure où le commerce de faux médicaments explose. Voici tout ce qu'il faut savoir avant de vous rendre sur un site de pharmacie en ligne.*

## Quels médicaments peuvent être vendus sur Internet ?

Sur le sujet, la loi est très claire : la vente de médicaments soumis à prescription obligatoire est interdite sur Internet, tout comme celle des médicaments à usage vétérinaire.

Seuls les médicaments accessibles sans ordonnance peuvent être commercialisés en ligne. Ce qui représente tout de même quelque 4 000 spécialités contre l'allergie, le rhume, les douleurs, la fièvre ou encore les troubles du sommeil... Cette disposition vaut également pour les pharmacies en ligne des états membre de l'Union Européenne qui s'adressent aux patients français.

## Bénéficie-t-on d'un conseil pharmaceutique, comme dans une pharmacie physique ?

Officiellement, oui. L'arrêté du 28 novembre 2016 stipule qu'« aucun médicament ne [peut] être dispensé sans qu'un échange interactif entre le patient et le pharmacien de l'officine concernée ne soit rendu possible avant la validation de la commande ». À cet effet, le patient doit répondre à un questionnaire destiné, notamment, à « déceler d'éventuelles contre-indications ». Le pharmacien doit ensuite le valider « pour justifier qu'il a pris connaissance des informations fournies par le patient ». Dans les faits, cette obligation est rarement respectée. Au mieux, ce processus est automatisé, le patient gardant toutefois la possibilité de poser une question en ligne au pharmacien. Au pire, il est inexistant.

## Quelles sont les pharmacies autorisées à vendre des médicaments en ligne ?

Une pharmacie en ligne doit obligatoirement être adossée à une pharmacie physique. Autrement dit, si celle-ci ferme, le site ferme aussi ! De plus, avant d'ouvrir un site de commerce électronique, le pharmacien doit obtenir l'autorisation de l'Agence Régionale de Santé (ARS) dont il dépend et avertir l'Ordre National des Pharmaciens.

## Comment être sûr qu'une pharmacie en ligne est autorisée ?

Acheter des médicaments en ligne requiert un minimum de prudence. Et pour cause : l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) estime que près de 50 % des médicaments vendus sur Internet sont falsifiés ! Premier réflexe : vérifier que le site dispose bien d'une rubrique « Mentions légales ». Celle-ci se trouve en général tout en bas de la page d'accueil. On doit notamment y trouver le nom et l'adresse de la pharmacie physique dont dépend le site, le numéro de licence de la pharmacie, ainsi que le nom du ou des pharmaciens titulaires et leurs numéros de professionnels de santé (RPPS). Autre possibilité : consulter le moteur de recherche des pharmacies en ligne autorisées, disponible sur le site de l'Ordre National des Pharmaciens, à l'adresse suivante : <http://www.ordre.pharmacien.fr/ecommerce/search>. Enfin, si vous constatez qu'une pharmacie sur Internet propose des médicaments sur ordonnance, comme du Viagra ou des médicaments anxiolytiques, fuyez ! Vous pouvez être sûr qu'il s'agit d'un site interdit en France, voire d'une arnaque.

**En savoir plus :**  
[www.ordre.pharmacien.fr](http://www.ordre.pharmacien.fr)

# Aérez, respirez... pour rester en bonne santé

*En 2020, plus encore qu'habituellement, les Français ont passé beaucoup de temps dans les espaces clos : maison, bureaux, écoles... Si la pollution de l'air des villes est surveillée, l'air que nous respirons à l'intérieur est souvent pire. Heureusement des solutions simples existent.*

## Pourquoi aérer ?

Les meubles, les murs, les tapis ou encore nos vêtements diffusent quotidiennement des Composés Organiques Volatils (COV) dans l'air des espaces fermés. Les COV sont un ensemble de composés appartenant à différentes familles chimiques. Leur point commun est de s'évaporer plus ou moins rapidement à température ambiante pour ainsi se retrouver dans l'air.

Les COV ne sont pas les seuls dont il faut se méfier pour garder un air intérieur sain. Les moisissures d'un lieu mal ventilé, les acariens, les émanations des produits d'entretien ou celles des appareils de combustion sans oublier la pollution extérieure liée aux particules fines dégagées par les véhicules.

Cette pollution a un impact sur la santé et peut entraîner maux de tête, vomissements, irritation de la peau, allergies, problème respiratoire... voire causer des intoxications et favoriser le développement de certains cancers.

## Aérer oui mais comment ?

Pour éviter une augmentation de l'humidité, limiter la rétention de virus et d'allergènes ou de produits chimiques polluants, il est recommandé d'aérer sa maison ou son bureau entre 15 et 30 minutes par jour. Pour optimiser ce geste, mieux vaut le faire en plusieurs fois, en début ou en fin de journée quand la pollution extérieure est la plus faible.

Cette bonne habitude est à adopter en toute saison. L'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie assure en effet aérer quelques minutes par jour, chauffage éteint, permet à la fois d'assainir l'air intérieur et de ne pas

gaspiller trop de chaleur, voire d'améliorer l'efficacité du chauffage en faisant entrer un air moins humide.

Il est également important de veiller à l'entretien de son système de ventilation pour en maintenir l'efficacité. Les bouches d'entrée et de sortie d'air ne doivent pas être obstruées, afin de pouvoir évacuer l'humidité excessive et réduire ainsi le risque de développement de moisissures.

## Rester vigilants

Pour garder les bénéfices d'une bonne aération de bonnes pratiques sont recommandées :

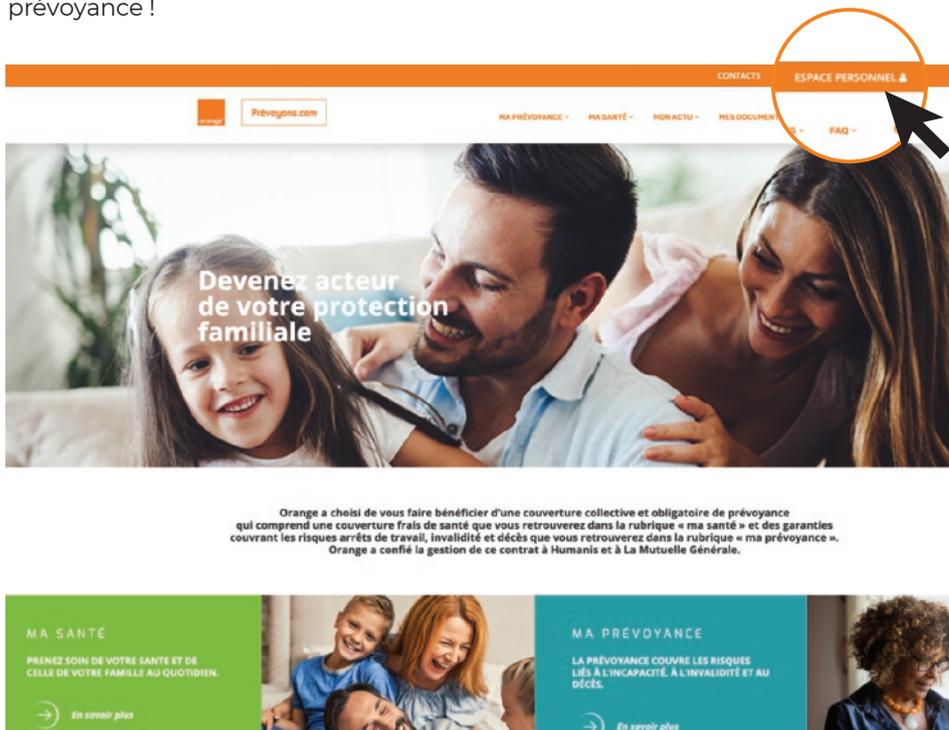
- aérer également après avoir pris une douche ou avoir cuisiné pour limiter les odeurs et l'humidité ;
- entretenir ses appareils de chauffage et de faire ramoner sa cheminée ou son poêle chaque année par un professionnel qualifié ;
- bien utiliser les produits d'entretien en respectant les doses recommandées et aérer systématiquement après utilisation ;
- réduire la présence d'allergènes en évitant de surchauffer (20 C maximum), en lavant régulièrement draps, couettes et oreillers et en utilisant un aspirateur à filtre HEPA (filtre à haute efficacité).

En cas de bricolage il est recommandé de prendre ses précautions. Le choix des matériaux utilisés doit de préférence s'orienter vers ceux étiquetés A+, indiquant un faible niveau d'émission de polluants volatils. Il est aussi très important d'aérer pendant toute la durée des travaux et plusieurs semaines après.



# prevoyons.com : le réflexe

Le site de référence de votre complémentaire santé et de votre protection prévoyance !



Vous pouvez :

- trouver toutes les informations relatives à vos régimes santé et prévoyance ;
- connaître toutes les démarches à réaliser en cas de changement de situation ;
- accéder à tous nos articles ;
- télécharger tous vos documents utiles (livret d'information, désignation de bénéficiaires, déclaration d'affiliation du conjoint, etc.) ;
- vous connecter à vos espaces personnels.

## Espace personnel : simplifiez votre quotidien

Depuis le site prevoyons.com, connectez-vous à vos Espaces personnels pour retrouver vos informations, modifier vos données, suivre vos remboursements, accomplir les démarches en ligne.

Vous pouvez également nous contacter :

### Malakoff Humanis - Équipe Orange

CP 240 - 303 rue Gabriel Debacq  
45953 Orléans cedex 9

Tél. :  **N°Cristal 0 969 39 72 72**

APPEL NON SURTAXE

du lundi au vendredi de 8 h 30 à 19 h 00

E-mail : [prevoyance@malakoffhumanis.com](mailto:prevoyance@malakoffhumanis.com)

Internet : [malakoffhumanis.com](http://malakoffhumanis.com)

### La Mutuelle Générale

CG 709 - TSA 41423  
75621 Paris cedex 13

Tél. :  **N°Cristal 0 969 397 497**

APPEL NON SURTAXE

du lundi au vendredi de 9 h 00 à 18 h 00

Internet : [adherent.lamutuellegenerale.fr](http://adherent.lamutuellegenerale.fr)