

Prévoyons.com

Février 2022 / N° 58

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



2

Besoin d'un médecin rapidement ? Pensez à la téléconsultation

4

Soins coûteux ? Faites analyser vos devis

6

Déprime ou dépression ?

3

Frais de santé : la situation de votre conjoint change ? Avertissez-nous

5

Activité physique : 3 conseils

7

Arrêter de fumer : 6 conseils pour en finir avec le tabac



Besoin d'un médecin rapidement ? Pensez à la téléconsultation !

Un service de téléconsultation médicale est inclus dans votre contrat. Vous pouvez y accéder, ainsi que vos ayants-droits, 24h/24 et 7 jours sur 7, sans frais supplémentaire.

Dans quels cas consulter un médecin en ligne ?

La téléconsultation est très utile lorsqu'on a besoin d'un avis médical rapide, en particulier quand le médecin traitant n'est pas disponible, notamment la nuit ou le week-end, ou encore lorsqu'on se trouve loin de chez soi. Inutile de se déplacer : il suffit d'avoir un smartphone, une tablette ou un ordinateur équipé d'une caméra et d'un micro. La téléconsultation est particulièrement appropriée en présence de douleurs ou de symptômes bénins qui ne nécessitent pas d'examen clinique, mais qui peuvent demander un traitement rapide : problèmes dermatologiques, troubles digestifs, infection urinaire, douleurs articulaires, etc. La téléconsultation permet également d'aborder des problèmes plus personnels et intimes dont on n'ose pas toujours parler avec son médecin traitant. Tous les praticiens du service de téléconsultation sont inscrits à l'Ordre des médecins et peuvent délivrer, si nécessaire, une ordonnance, comme lors d'une consultation classique.

Quand ne pas utiliser la téléconsultation ?

La consultation d'un médecin en ligne n'est adaptée ni aux urgences (il faut composer le 15 ou le 112 en cas de doute), ni aux problèmes de santé qui nécessitent une palpation ou des examens complémentaires spécialisés pour établir un diagnostic. Elle ne remplace pas non plus le médecin traitant. Enfin, les médecins du service de téléconsultation médicale ne délivrent ni arrêt de travail, ni certificat médical, ni renouvellement d'ordonnance.

Comment accéder au service ?

Si vous n'avez jamais utilisé le service de téléconsultation, vous devez au préalable créer votre compte sécurisé sur la plateforme bonjourdocteur.com, puis compléter vos informations de santé. Une fois cette étape effectuée, vous pouvez prendre rendez-vous soit directement sur le site « Bonjour Docteur », soit en téléphonant au 01 55 92 27 04 (appel non surtaxé).

La téléconsultation a lieu en visioconférence ou par téléphone, et est protégée par le secret médical.

Frais de santé : la situation de votre conjoint change ? Avertissez-nous !

Votre conjoint bénéficie de votre contrat en tant qu'ayant-droit ou cotisant ? Vous devez nous prévenir en cas de changement de situation professionnelle. On vous explique pourquoi.

Votre conjoint n'est pas encore sur votre contrat collectif

Que vous soyez liés par le mariage, par un Pacs ou tout simplement concubins, votre « partenaire » peut profiter de la protection de votre couverture santé collective, soit comme ayant-droit s'il est à votre charge, soit à titre individuel, moyennant le paiement d'une cotisation mensuelle forfaitaire. Dans ce dernier cas, pour bénéficier de la couverture santé dans les mêmes conditions de garantie que vous dès le premier jour, son affiliation devra être effective dans les trois mois qui suivent le mariage, la conclusion du Pacs ou le concubinage. Au-delà, votre conjoint devra attendre six mois d'affiliation pour bénéficier des mêmes garanties que les vôtres pour les frais d'optique, la chirurgie réfractive, les frais de prothèse et d'implants mammaires non remboursés par la Sécurité sociale, ainsi que pour les frais de naissance. Les autres postes seront garantis dès son premier jour d'affiliation.

Votre conjoint n'a plus d'activité rémunérée

Perte d'emploi, congé sans solde, congé parental... Si votre « partenaire » bénéficiait jusqu'à présent des garanties santé de votre contrat groupe en tant que cotisant, il peut, sous certaines conditions, être exonéré des cotisations mensuelles. Pour cela, il doit être à votre charge, c'est-à-dire n'exercer aucune activité rémunérée, mais aussi ne percevoir ni indemnités journalières, ni pension de retraite, ni rente d'invalidité. Pour modifier le statut de votre conjoint, rendez-vous dans votre Espace personnel sur prevoyons.com.

Votre conjoint vient de retrouver un emploi

Si votre conjoint était jusque-là bénéficiaire de vos garanties santé en tant qu'ayant-droit, vous devez, là encore, avertir Malakoff Humanis en signalant ce changement sur prevoyons.com. Le bénéfice de la couverture, à titre gratuit, prendra fin le premier jour du mois qui suivra sa reprise d'activité. Votre conjoint pourra alors opter pour la mutuelle de son entreprise ou continuer à bénéficier des mêmes garanties que les vôtres, non plus en tant qu'ayant-droit mais en tant que cotisant, en s'acquittant, chaque mois, d'une somme forfaitaire.

Pour toutes informations complémentaires consultez l'infopratique « spécial conjoints » sur prevoyons.com, rubrique « mes documents ».





Soins coûteux : faites analyser vos devis !

Pour vous permettre d'optimiser votre budget santé, de connaître le coût moyen d'une prestation de santé dans votre région et d'estimer votre reste à charge, votre contrat collectif Orange vous donne accès à un service de conseils et d'analyse de devis.

Pourquoi faire analyser vos devis ?

Avec la réforme du 100 % santé, qui instaure le remboursement intégral d'une sélection de soins et d'équipements en optique, dentaire et audioprothèse, la règle a changé en matière de devis. Désormais, votre opticien et votre audioprothésiste ont l'obligation de vous présenter non plus un, mais deux devis. L'un pour un équipement sans reste à charge, l'autre pour un équipement à tarif libre. Le dentiste peut même vous en présenter trois : sans reste à charge, à tarif maîtrisé ou à tarif libre.

Un effort de transparence salubre, mais qui peut compliquer l'équation : comment choisir entre les prestations, les équipements et les différents matériaux proposés ? Comment savoir combien il vous restera à payer une fois les remboursements, obligatoire et complémentaire, effectués ? Pour vous aider à y voir plus clair, La Mutuelle Générale met à votre disposition un service de conseil et d'analyse des devis. Outre l'optique, le dentaire et l'audioprothèse, il est également compétent pour tous vos devis chirurgicaux.

Comment ça marche ?

Pour obtenir une analyse approfondie de votre ou vos devis, il suffit de transmettre à La Mutuelle Générale les documents remis par votre professionnel de santé en vous connectant à prevoyons.com, soit via la rubrique « Ma santé/Mes services dédiés », soit directement via votre espace personnel.

Vous pouvez également envoyer les documents par courrier à l'adresse figurant sur votre carte de tiers payant.

La Mutuelle Générale vous communiquera quelques jours plus tard par courrier, les montants remboursés par la Sécurité sociale et votre complémentaire santé, ainsi que la somme restant éventuellement à votre charge. Pour vous permettre de comparer, la Mutuelle Générale vous indiquera également le tarif moyen facturé dans votre région pour une prestation équivalente. Enfin, elle répondra à toutes vos questions complémentaires par téléphone, au numéro indiqué sur votre carte de tiers payant.

Activité physique : 3 conseils pour rester en mouvement

Faire du sport est recommandé à tout âge pour rester en bonne santé. Associés à une bonne hygiène de vie, les bénéfices de toute activité physique, sportive ou non, sont visibles mais aussi invisibles à l'œil nu. 3 conseils simples à appliquer pour bien bouger

1 – Adoptez un rythme adapté

Lorsque vous débutez une activité physique, la durée et l'intensité doivent être adaptées à votre condition physique. L'effort doit être d'intensité modérée et le démarrage et l'arrêt, progressifs.

Votre cœur a ses limites. La fréquence de ses battements ne doit pas dépasser votre Fréquence Maximale Théorique (FMT). Pour la connaître, il vous suffit de soustraire votre âge à 220. Ainsi, à 40 ans votre FMT est de 180 battements par minute. Pour mesurer votre pouls, il existe certains appareils comme le cardiofréquencemètre, ou plus simplement, vous pouvez compter le nombre de pulsations cardiaques durant 15 secondes et multiplier par 4.

2 – Bougez régulièrement

Les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue chaque semaine. Recommandations de l'OMS

Les recommandations sur l'activité physique ont été traduites en équivalent de nombre de pas par jour : 10 000 pour un adulte (y compris l'activité de la vie quotidienne). Une activité d'intensité modérée à élevée correspond à une allure d'une centaine de pas par minute. Pour un adulte, 30 minutes d'activité physique modérée à intense correspondent à 3 000/4 000 pas à réaliser en plus des activités de la vie quotidienne et professionnelle pour atteindre un total de 10 000 pas par jour.

La régularité de la pratique est le secret pour optimiser tous les bienfaits qu'apporte le sport. C'est aussi le meilleur moyen d'éviter les courbatures et autres petits désagréments liés à la reprise de l'activité et ainsi s'y adonner avec plus de plaisir.

3 – Respecter les règles de sécurité

Avant de se lancer dans une activité sportive plus soutenue, il est recommandé d'effectuer une visite médicale pour détecter toute contre-indication (notamment en cas de problème cardiaque). Cette visite est d'ailleurs obligatoire pour s'inscrire dans un club sportif ou participer à une compétition.

A chaque sport ses recommandations. Veuillez à bien adopter les équipements de protection liés au sport pratiqué (casque, protège-tibias, coquille, genouillères etc...)

Avant chaque séance, il est impératif de ne pas négliger la phase d'échauffement en pratiquant des exercices d'étirement musculaire. Ils sont également recommandés en fin de séances pour limiter les risques de courbatures. Prêts ? Bougez !

Bonus : Saisissez chaque occasion !

Pour lutter contre les effets de la sédentarité, il est recommandé :

- de profiter de chaque opportunité du quotidien pour bouger, comme par exemple le jardinage, privilégiez l'escalier à l'ascenseur, choisir de descendre à l'arrêt de bus précédent...
- de réduire le temps total quotidien passé en position assise,
- d'interrompre les périodes prolongées (pas plus de 120 minutes) en position assise ou allongée, par une marche active de 3 à 5 minutes.

Enfin, pour conserver votre motivation à pratiquer un sport : fixez-vous des objectifs, variez les activités, faites-vous plaisir entre collègues, en famille, avec des amis...



Déprime ou dépression : savoir les reconnaître pour mieux les traverser

La dépression touche chaque année près de 8 % de la population française[2]. Différente du simple « coup de déprime » par sa durée et l'intensité des symptômes, la dépression est l'une des maladies psychiques les plus répandues qu'il est primordial de détecter. Seules les thérapies comportementales ont fait la preuve scientifique de leur efficacité. Elles permettent de résoudre 80 % des cas en deux mois.

Quelle différence entre déprime et dépression ?

Tristesse, découragement, désespoir sont des émotions qu'il est normal de ressentir selon les événements de vie auxquels on est confronté. « **La déprime est un épisode de fluctuations de l'humeur qui est transitoire, contrairement à la dépression** ».

Selon une étude INPES (Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé), on parle de dépression quand une personne ressent quotidiennement, **depuis plus de deux semaines et de façon intense, au moins cinq de ces symptômes** : tristesse inhabituelle, difficulté ou incapacité à accomplir des gestes du quotidien (se lever, travailler, manger), perte du plaisir, grande fatigue, baisse d'appétit, troubles du sommeil, irritabilité, difficulté de concentration et parfois pensées suicidaires. **La dépression est considérée comme une pathologie et contrairement à certaines idées reçues, elle ne relève ni d'une fatalité, ni d'une faiblesse de caractère. La volonté seule ne suffit pas pour en sortir, notamment parce que la maladie provoque un sentiment de dévalorisation de soi et des pensées négatives.**

Quel médecin consulter ?

Le médecin traitant est le premier interlocuteur à solliciter. A la suite de son diagnostic, il pourra prescrire le traitement adéquate et/ou orienter vers un psychologue ou un psychiatre. Deux spécialités remboursées différemment.

Les consultations de psychiatre sont remboursées dans les mêmes conditions que les médecins spécialistes : la consultation est prise en charge par l'Assurance Maladie à 70 % du tarif conventionnel auxquels s'ajoute le remboursement de votre complémentaire santé.

Les psychologues ou psychothérapeutes sont pris en charge par votre complémentaire santé dans le cadre de son forfait « médecine douce » à hauteur de 30 euros par séance et dans la limite de 4 séances par année civile et par bénéficiaire[2].

Votre assistance IMA permet également un accompagnement psychologique. Vous pouvez bénéficier de **5 entretiens téléphoniques** avec un psychologue clinicien, et si nécessaire, jusqu'à **3 entretiens en face à face** avec un psychologue clinicien.

Le réseau IMA (contact au 0969363765), est constitué de 1 500 psychologues en France métropolitaine et DOM.

A noter : Dans le cadre du parcours de soins coordonnés, les jeunes de 16 à 25 ans peuvent consulter directement un psychiatre sans être orientés au préalable par leur médecin traitant.

Dépression et arrêt de travail

La dépression, en raison de ses symptômes, peut rendre temporairement impossible la poursuite d'une activité professionnelle. En effet, elle peut diminuer de manière importante l'initiative, la concentration, la mémoire et, surtout, modifier les relations avec l'entourage. Aussi, un arrêt de travail peut être prescrit surtout en début de traitement.

Toutefois, et dans la plupart des cas, l'arrêt de travail n'est pas poursuivi très longtemps, l'activité et les liens professionnels étant des facteurs de socialisation essentiels et un moteur de confiance en soi pouvant participer à la guérison.

Retour au travail

Lorsque votre arrêt de travail prend fin, vous n'avez aucune démarche particulière à effectuer pour reprendre votre activité. Cette reprise met fin aux versements des indemnités journalières d'arrêt de travail.

Vous devez toutefois effectuer une visite auprès du médecin du travail :

- **Si votre arrêt a duré plus de 30 jours et moins de 3 mois** : vous devez passer une visite de reprise du travail. Elle doit avoir lieu, à l'initiative de votre employeur, **au plus tard dans les 8 jours** qui suivent votre reprise d'activité.
- **Si l'arrêt a dépassé les 3 mois** : en plus de la visite de reprise, une visite de pré-reprise peut être organisée avec le médecin du travail soit à votre demande, soit à l'initiative de votre **médecin traitant** ou du **médecin conseil de la Sécurité sociale**.

[1] La dépression en France chez les 18-75 ans : résultats du baromètre santé 2017, C Léon.

[2] Actes prescrits et pratiqués par un professionnel de santé disposant d'un diplôme d'état dans sa spécialité et d'un numéro d'immatriculation au registre du commerce (numéro SIRET).

6 conseils pour vaincre le tabac

La nouvelle année, le temps des bonnes résolutions. Et si vous en profitez pour arrêter de fumer ? Voici quelques astuces pratiques pour vous aider à y parvenir.

Dites-vous qu'il n'est jamais trop tard.

Vingt ans, trente ans, quarante ans... Au regard de la durée de tabagisme, on a tendance à penser que le mal est fait et qu'il est inutile de s'arrêter. Faux ! En 2020, les résultats d'une étude internationale, menée sur plus de 35 000 personnes atteintes d'un cancer du poumon, ont montré que même en arrêtant de fumer moins de deux ans avant le diagnostic de la maladie, on augmentait ses chances de survie de 12 % !

Visualisez les bénéfices de l'arrêt.

Soixante minutes après la dernière cigarette, la pression sanguine et les pulsations cardiaques redeviennent normales. Entre deux semaines et trois mois plus tard, le souffle s'améliore. Au bout d'un an, le risque d'AVC rejoint celui d'un non-fumeur et le risque d'infarctus diminue de moitié. Et cinq ans après le début du sevrage, le risque de cancer du poumon a déjà été réduit de moitié !

Fixez-vous une date.

Certains choisiront la date de leur anniversaire, d'autres profiteront d'un week-end à la campagne ou à la mer, loin du train-train quotidien, pour prendre un nouveau départ. Dans tous les cas, évitez les dates trop lointaines, au risque de perdre votre motivation. Et avertissez votre famille et vos amis de votre projet pour bénéficier de leur soutien. Enfin, si votre conjoint est fumeur, essayez d'arrêter ensemble pour éviter les tentations.

Changez vos habitudes.

Le jour J, éliminez de chez vous les paquets de cigarettes, les briquets et les cendriers. Déplacez les meubles dans les pièces où vous aviez l'habitude de fumer, changez de trajet pour vous rendre au bureau, remplacez le café par du thé... L'objectif : casser les automatismes et proposer à votre cerveau de nouveaux repères sans cigarette.

Faites-vous aider.

L'aide d'un professionnel de santé peut grandement vous aider. Patches, gommes, pastilles, inhalateur..., votre médecin traitant ou un tabacologue pourra vous prescrire des substituts nicotiniques qui, au bon dosage, vous permettront de faire disparaître tout ou partie des symptômes de manque que ressentent les fumeurs à l'arrêt du tabac. Cela vous permettra également de bénéficier d'un remboursement à 65 % par la Sécurité sociale, la différence étant prise en charge par votre contrat de groupe. Et, bonne nouvelle, sans plafond annuel de remboursement.

Ne craignez pas la rechute.

Si vous avez craqué, ne culpabilisez pas. Il faut en moyenne quatre tentatives pour arrêter définitivement de fumer. Repensez aux raisons qui vous ont poussé à cesser de fumer, aux difficultés que vous avez rencontrées et aux moyens de les surmonter. L'arrêt du tabagisme n'est pas un sprint, mais une course de fond !

Pour en savoir plus : tabac-info-service.fr ou par téléphone 3989 (du lundi au samedi, de 8 heures à 20 heures).



prevoyons.com : le réflexe

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

CONTACTS ESPACE PERSONNEL

MA PRÉVOYANCE MA SANTÉ MON ACTU MES DOCUMENTS FAQ

Devenez acteur de votre protection familiale

Orange a choisi de vous faire bénéficier d'une couverture collective et obligatoire de prévoyance qui comprend une couverture frais de santé que vous retrouverez dans la rubrique « ma santé » et des garanties couvrant les risques arrêts de travail, invalidité et décès que vous retrouverez dans la rubrique « ma prévoyance ». Orange a confié la gestion de ce contrat à Humanis et à La Mutuelle Générale.

MA SANTÉ
PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ ET DE CELLE DE VOTRE FAMILLE AU QUOTIDIEN.
En savoir plus

MA PRÉVOYANCE
LA PRÉVOYANCE COUVRE LES RISQUES LIÉS À L'INCAPACITÉ, À L'INVALIDITÉ ET AU DÉCÈS.
En savoir plus



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. : **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

Internet : malakoffhumanis.com

La Mutuelle Générale

CG 709 - TSA 41423
75621 Paris cedex 13

Tél. : **0 969 397 497**

APPEL NON SURTAXE

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

Internet : adherent.lamutuellegenerale.fr