

## ▶▶▶ carte Vitale

## La nouvelle carte Vitale arrive



### La nouvelle carte Vitale avec photo va progressivement remplacer votre carte Vitale actuelle. Elle est plus sécurisée, avec une plus grande capacité de mémoire.

La nouvelle carte Vitale va progressivement remplacer la carte Vitale actuelle. Plus sécurisée, elle peut contenir davantage d'informations et offrir encore plus de services. Changement le plus visible : la photo. Elle facilite la personnalisation de la carte et limite les risques d'utilisation frauduleuse.

#### Des informations personnelles



La nouvelle carte Vitale comportera les mêmes données que votre carte actuelle, mais son contenu s'enrichira progressivement : médecin traitant déclaré, adresse de l'as-

suré, assurance complémentaire santé (non gérée par la MSA), l'accès aux soins dans un autre état de l'Union Européenne ou encore la mention relative à la connaissance du dispositif légal sur le don d'organes. A terme, elle pourrait servir de clé d'accès au dossier médical personnel (DMP).

#### Une diffusion progressive

Deux phases sont prévues pour le déploiement de la carte Vitale avec photo. Depuis début septembre, et jusqu'au 31 décembre 2007, elle est envoyée aux jeunes atteignant 16 ans, aux nouveaux entrants dans le régime et en cas de perte ou de vol de l'ancienne carte.

A compter de janvier 2008, elle sera diffusée à tous les assurés et les bénéficiaires de plus de 16 ans, jusqu'en 2010. D'ici là, l'actuelle carte Vita-

le en votre possession reste valable tant que vous n'avez pas reçu la nouvelle.

#### Aucune démarche à effectuer

La MSA vous adressera un formulaire pré-rempli "Ma nouvelle carte Vitale". Il vous suffira de le vérifier et de le renvoyer signé, accompagné d'une photo d'identité et de la photocopie de votre pièce d'identité. La photo devra être réalisée en couleur, sur papier photo en respectant la norme en vigueur. Les enfants de moins de 16 ans inscrits sur la carte Vitale de leurs parents n'ont pas à en fournir. Après l'envoi de ces documents, vous recevrez votre nouvelle carte dans un délai de trois semaines environ.

## ▶▶▶ sommaire

### carte Vitale

La nouvelle carte avec photo  
>>> page 1

### www.msa085155.fr

Médecin traitant :  
déclaration en ligne  
>>> page 2

### assurance maladie

Nouvelles mesures  
>>> page 2

### grippe

La MSA prend en charge  
le vaccin  
>>> page 3

### famille

Le partage  
des allocations familiales  
>>> page 4

### services

La MARPA de Juniville  
Formations MSA Services  
>>> page 4

### Santé-vous bien

>>> encart spécial santé

# Médecin traitant : déclaration en ligne

**Ce nouveau service en ligne vous permet de consulter, déclarer ou obtenir une attestation du choix de votre médecin traitant en quelques clics.**

Déclarer ou changer de médecin traitant, c'est aussi possible avec les services en ligne de votre MSA. Simple, pratique et gratuit, ce service en ligne vous permet :

- de consulter le nom du médecin traitant que vous avez déclaré à votre MSA.
- d'imprimer une attestation de choix du médecin traitant. Cette attestation peut éventuellement vous être demandée par un médecin spécialiste ou dans le cas d'une hospitalisation.
- d'imprimer un formulaire pré-

rempli de "déclaration de choix du médecin traitant". Vous devrez ensuite faire compléter ce formulaire par votre médecin.

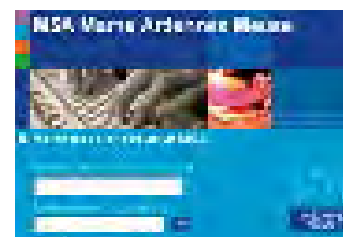
## Pourquoi faut-il choisir un médecin traitant ?

Déclarer votre médecin traitant, c'est vous garantir une meilleure prise en charge de vos remboursements et la qualité des soins.

Le médecin traitant est celui qui vous soigne habituellement et vous connaît le mieux. Si nécessaire, il vous propose des examens, vous aide à vous orienter

vers un médecin spécialiste et coordonne votre suivi médical. C'est l'interlocuteur privilégié pour votre santé.

Tout médecin généraliste, ou éventuellement spécialiste, peut devenir votre médecin traitant dans la mesure où il accepte d'assumer cette mission. Il peut exercer en cabinet, à l'hôpital ou dans un centre de santé. A tout moment, il est possible de changer de médecin traitant, à condition de le signaler à votre MSA.



## Vous n'êtes pas encore inscrit aux services internet de votre MSA ?

Rien de plus simple. Depuis la page d'accueil du site de votre MSA, cliquez sur le lien inscrivez-vous et complétez le formulaire à l'écran. Dans les jours qui suivent, vous recevrez un courrier par la poste, vous indiquant votre mot de passe.

[www.msa085155.fr](http://www.msa085155.fr)



## ▶▶▶ assurance maladie

# Mise en place de nouvelles mesures

**De nouvelles dispositions sont entrées en vigueur, suite au déclenchement du droit d'alerte.**

Le comité d'alerte sur les dépenses d'assurance maladie a tiré la sonnette d'alarme. Les dépenses de santé nationales ont largement dépassé les objectifs pour la mi-année. Dès lors, de nouvelles mesures sont instaurées afin de redresser les comptes.

### Participation forfaitaire : augmentation du plafond journalier

Vous consultez plusieurs fois le même médecin au cours de la même journée ou vous consultez un médecin qui réalise plusieurs actes au cours d'une même séance ? La participation forfaitaire de un euro est retenue pour chaque consultation ou acte, dans la limite de quatre euros par jour pour un même professionnel de

santé. Le nombre de participations forfaitaires reste toutefois limité à 50 par an. Cette mesure est entrée en vigueur le 3 août 2007.

### Remboursement des consultations hors parcours de soins

La déclaration d'un médecin traitant n'est pas obligatoire, mais elle conditionne le niveau de remboursement des consultations. Désormais, si vous consultez un spécialiste sans recommandation de votre médecin traitant, vous serez encore moins bien remboursé. Le montant restant à la charge de l'assuré est de 50%, voire plus en cas de médecins pratiquant des dépassements d'honoraires. Il est toujours possible de consulter certains spécia-

listes directement : ophtalmologue, gynécologue, pédiatre, psychiatre (pour les jeunes de 16 à 25 ans) et stomatologue (dans certains cas uniquement). Néanmoins, si vous n'avez pas déclaré de médecin traitant, vous êtes hors parcours de soins et donc moins bien remboursé.

### Honoraires des médecins et remboursements

Les remboursements d'honoraires dépendent du secteur d'appartenance du médecin, qu'il soit généraliste ou spécialiste. Les médecins du secteur 1 (conventionné à honoraires "opposables") doivent respecter les tarifs médicaux fixés par les textes. Depuis le 1<sup>er</sup> juillet, la consultation chez un généra-

liste est ainsi passée à 22 euros. L'assurance maladie rembourse à 70%, les complémentaires santé prenant en charge le reste.

Les médecins du secteur 2 (conventionné à honoraires "libres") peuvent pratiquer des dépassements d'honoraires. Ces derniers ne sont pas remboursés par l'assurance maladie, mais les complémentaires santé peuvent les prendre en charge totalement ou partiellement.

Les médecins du secteur 3 (non conventionné) n'ont pas choisi d'adhérer à la convention et peuvent donc pratiquer tout tarif. Ces honoraires ne sont quasi pas remboursés (0,43 euros).



**Grippe**  
Ne laissez pas le hasard vous fragiliser  
Un geste simple, faites-vous vacciner

avant le 31 décembre 2007



PARLEZ-EN À  
VOTRE MÉDECIN

**msa** santé  
famille  
retraite  
services

## Davantage d'adhérents bénéficiant de la prise en charge du vaccin

**Jusqu'au 31 décembre 2007, de nouveaux adhérents bénéficient de la gratuité du vaccin contre la grippe.**

Il y avait les plus de 65 ans et les personnes atteintes de certaines affections de longue durée ; désormais les personnes souffrant d'une insuffisance respiratoire (asthmatique, broncho-pneumopathie chronique obstructive) bénéficient de la prise en charge du vaccin anti-grippal. Sur le plan pratique, la MSA Marne Ardennes Meuse adresse automatiquement aux adhérents concernés un bon de prise en charge du vaccin qui exonère des avances de frais. Si le médecin traitant estime la vaccination nécessaire, il signe ce bon. Pour se procurer le vaccin, il suffit de se rendre chez son pharmacien avec le bon de prise en charge signé du médecin. Si vous êtes concerné(e), ne laissez pas le hasard vous fragiliser. La vaccination est le

meilleur moyen de prévention car la grippe peut entraîner de graves complications pour les plus vulnérables d'entre nous.

### Combiné grippe/tétanos

Les personnes qui ne sont pas à jour de leur vaccination antitétanique peuvent également profiter dans les mêmes conditions de prise en charge, d'un vaccin combiné. Unique, il associe la vaccination contre la grippe et contre le tétanos.

Le rappel contre le tétanos est nécessaire tous les dix ans. Dans le doute, ce combiné est recommandé. Rappelons que le tétanos peut être mortel et qu'il est fréquent sur notre territoire Marne Ardennes Meuse.

## Résidence alternée : le partage des allocations familiales autorisé

**Le partage des allocations familiales est possible dans le cadre de la résidence alternée.**



En cas de résidence alternée d'un enfant de moins de 18 ans, au domicile de chacun de ses parents, les allocations familiales peuvent être partagées. Ce partage entre les parents séparés ou divorcés est effectif depuis le 1er mai dernier. La garde doit être partagée de façon égale entre les deux parents. Ces derniers peuvent, soit désigner le parent qui sera allocataire, soit

décider du partage des allocations familiales d'un commun accord. En cas de désaccord, le partage interviendra d'office.

Ce partage concerne aussi bien les nouvelles situations que les anciennes. Pour en bénéficier, il suffit de compléter le formulaire « Enfants en résidence alternée, Déclaration et choix des parents ». A noter que seules les allocations familiales peuvent être partagées entre les parents. Pour les autres prestations,

un seul bénéficiaire devra être désigné par les parents, comme actuellement.

Dans le cas de partage, le calcul du montant des allocations familiales prendra en compte d'éventuels changements dans la configuration de la famille. Par exemple, en cas de familles recomposées, les enfants issus de l'autre foyer entreront dans le calcul.

# La MARPA Lucie Gabreau accueille les personnes âgées

Des logements sont disponibles à la MARPA de Juniville.



Karline Soudée, responsable de la MARPA, fête l'anniversaire d'un des premiers résidents.

"A la MARPA, je mène la vie dont j'ai envie, je vais et viens à ma guise, l'habitat est adapté, l'ambiance est familiale, je garde mon médecin, mon aide-ménagère, je reçois ma famille, mes amis, quand je veux."

Des logements sont encore disponibles à la Maison d'Accueil Rurale pour Personnes Agées de Juniville, entre Rethel et Pontfaverger. La MARPA, à proximité du centre du village et des commer-

ces, propose des logements T1 bis et un T2, aux personnes âgées valides ou en perte d'autonomie. Un hébergement temporaire, de 3 jours à 3 mois, est possible. Karline Soudée, la responsable,

et son équipe, veillent 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, à la sécurité et au bien-être des résidents.

Pour tout renseignement, tél. 03 24 72 62 80.

## Formations MSA Services



MSA Services propose plusieurs formations, à destination des futurs retraités et des professionnels viticoles et agricoles.

### Préparer son projet de vie à la retraite

Bientôt la retraite ! Vous attendez avec impatience, vous appréhendez ? Profitez de deux jours de stage pour une pause réflexion, à partir de quatre thèmes : modifier sa vie quotidienne, gérer son patrimoine, santé et bien-être. Il n'est jamais trop tard pour construire son projet de vie.

Reims : les lundis 12 et 19

novembre ou les jeudis 15 et 22 novembre 2007.

### Sauveteur Secouriste du Travail, en viti-vini

Grâce à cette formation de deux jours, vous connaîtrez les risques professionnels et les accidents du travail pour apporter des conseils de prévention, vous saurez intervenir en cas d'accident.

Reims : les jeudis 15 et 22

novembre 2007 (session plus particulièrement destinée aux salariés et exploitants du secteur viti-vinicole).

### Gérer les produits phytosanitaires dans mon entreprise

Salariés, exploitants, employeurs seront capables de mettre en place une organisation pour éliminer ou diminuer les risques

phytosanitaires sur l'exploitation, à l'issue de ce stage de deux jours.

Apremont sur Aire (08) : les jeudis 22 et 29 novembre ou les jeudis 6 et 13 décembre 2007.

Des stages sont également prévus en janvier.

Renseignements et inscriptions: MSA Services, 03.26.40.87.84, msaservices@msa08-51-55.msa.fr

**agenda**

**mardi 6 novembre**  
Conférence mémoire Pac Eurêka, à 15h à la mairie de Renwez.

**jeudi 15 novembre**  
• Conférence mémoire Pac Eurêka, à 14h, mairie de Renwez,  
• Maladies cardiovasculaires, à 16h, salle des fêtes de Vert Toulon. Réunion d'information animée par le docteur Janody, chef de service de réadaptation cardiovasculaire de Champagne Ardenne.  
• Maladies professionnelles, de 9h30 à 16h30 à Benoîte Vaux. Journée

d'information organisée pour toutes les femmes chefs d'exploitation et conjoints collaborateurs, en partenariat avec la section féminine de la FDSEA 55.

**lundi 19 novembre**  
Réunion "aide à la réalisation du document unique d'évaluation des risques professionnels", sur le canton de Suippes (lieu à définir).

**mardi 20 novembre**  
Conférence mémoire Pac Eurêka, à 14h, salle de la Codecom de Gondrecourt.

**mardi 20 et mercredi 21 novembre (au choix)**  
Réunion "aide à la réalisation du document unique d'évaluation des risques professionnels", de 13h30 à 16h30, à la salle des fêtes de Dompcevrin.

**vendredi 7 décembre**  
Réunion "maladies cardiovasculaires et apnée du sommeil" à 13h30, à la salle des fêtes de Rarecourt. Réunion d'information animée par le docteur Allam, chef de service à l'hôpital de Verdun.

**Fièvre catarrhale : cellule de coordination**

Face à la reprise de l'activité virale de la fièvre catarrhale, le Conseil d'Administration de la MSA Marne Ardennes Meuse a décidé de mettre en place une cellule de coordination, joignable au 03.26.40.81.32, du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30. Les adhérents concernés par les conséquences de la FCO pourront faire part de leurs difficultés économiques et financières. Après examen de chaque situation, des aides au paiement des cotisations ou un plan d'échelonnement des paiements pourront être proposés.

Cellule de coordination fièvre catarrhale : 03.26.40.81.32

## Le FER est essentiel à notre organisme

Le fer est un élément essentiel à la synthèse de l'hémoglobine. C'est le pigment rouge des globules du même nom ; il donne sa couleur rouge au sang. Son rôle essentiel est le transport de l'oxygène dans le sang jusqu'aux organes. On le trouve sous deux formes : l'une étant plus assimilable (forme héminique) que l'autre (forme non héminique). La première se rencontre dans les viandes, abats, poissons et fruits de mer et la charcuterie (boudin noir, foie de veau, rognons, pâté de campagne, huîtres...) et l'autre dans les végétaux (céréales, pois chiches, haricots blancs...). La carence en fer entraîne une anémie qui est une réduction du nombre de globules rouges. Elle peut être liée à une insuffisance d'apport ou à une perte excessive par saignements. Elle se caractérise par une fatigue puis, en cas d'évolution, par des troubles psychiques (mémoire, humeur) ou organiques (sensibilité aux infections, vertiges...). ■

## Attention à votre dos !

Quelle que soit notre activité, le dos est souvent mis à rude épreuve : position assise prolongée ou encore travaux de force. Dans tous les cas, c'est la colonne vertébrale qui souffre. Le lumbago est une douleur

lombaire brutale qui survient après un effort sans rapport avec une participation discale. La sciatique fait intervenir le disque vertébral qui vient irriter le nerf sciatique au niveau de la colonne vertébrale lombaire et entraîne une douleur qui descend dans la fesse et parfois jusqu'au talon. Certains sports sont bénéfiques : natation, vélo, aviron, jogging.

D'autres, sont déconseillés en cas d'antécédents de douleurs lombaires : tous les sports asymétriques comme le tennis, le squash, le golf, l'équitation. Par contre, en l'absence d'antécédent, l'équitation (le manège) peut être conseillé car la posture maintient la colonne vertébrale et renforce les muscles para-vertébraux. ■



**Le champignon appartient-il au règne animal, végétal ou minéral ?**

*\*Réponse ci-dessous*

**Conseils avant de partir en cueillette : consommez les champignons que vous connaissez. Cueillez ceux qui vous sont familiers sans détruire les autres. En cas de doute, demandez conseil à votre pharmacien.**

*\*Réponse : aucun des trois, il s'agit du règne des cryptogames (qui comprend plus de 500 espèces), règne distinct du règne végétal.*

## Les champignons : Méfiez-vous des dictons et idées reçues

**Manger un seul champignon vénéneux n'est pas dangereux.**

> FAUX : une seule amanite phalloïde peut être mortelle au milieu d'un plat de champignons comestibles.

**Les champignons jeunes sont toujours comestibles.**

> FAUX : l'amanite phalloïde jeune est plus toxique que sa forme âgée.

**Les champignons comestibles ont toujours une odeur agréable.**

> FAUX : l'amanite phalloïde jeune sent bon.

**Les limaces ne mangent pas les champignons vénéneux.**

> FAUX : exemple de l'amanite phalloïde.

On retrouve des champignons comestibles et vénéneux dans ceux qui sont munis d'une bague, ceux qui changent de couleur à la cassure, ceux qui font brunir ou non une pièce d'argent à la cuisson, ceux qui ne font pas cailler le lait... Il n'y a donc pas de caractère simple qui permette de différencier le bon du mauvais. ■

## Mes cheveux se ramassent à la pelle...

Comme pour les feuilles en automne, on peut observer une accentuation de la chute des cheveux après l'été. Rassurez-vous : il s'agit du cycle normal de vie d'un cheveu et seuls les cheveux morts tombent. Alors pourquoi y-en-t-il plus que d'habitude ? Tout simplement parce qu'au printemps et en été, sous l'effet du soleil, les sécrétions hormonales entraînent une accentuation de la pousse des cheveux qui vont mourir en automne et donc tomber tous ensemble.

Au total, si vous n'aviez pas déjà tendance à vous dégarnir, vous vous retrouvez à quelques cheveux près, avec le même nombre de cheveux sur la tête en fin d'été comme en début de printemps. ■

## Le "blues" de la rentrée

Fatigue, manque d'énergie, moral bas, envie de grignoter... la plupart d'entre nous ressentent un coup de blues en automne. Ces symptômes sont souvent dus à la difficulté d'adaptation de notre organisme à la saison automne-hiver. Les journées sont plus courtes et sombres, le temps assez

déprimant. Cette année, le phénomène devrait se prolonger, le manque de luminosité estival favorisant ce sentiment.

Pour y remédier au mieux, voici quelques petits trucs :

- manger un petit carré de chocolat (avec modération, bien sûr !)
- profiter du moindre rayon de soleil
- aérer chaque jour vos pièces afin de renouveler l'atmosphère de votre intérieur. ■