PRÉVOYANCE MUTUALISTE ILE-DE-FRANCE

CONNECT'

LE JOURNAL D'INFORMATION DES ADHÉRENTS DE PMIF N°8 - NOVEMBRE 2018

COMPLÉMENTAIRE SANTÉ
S'adapter à vos besoins ***P.3***

ASSURANCE
Votre protection juridique ***P.4***

POLLUTION
Je protège ma santé ***P.5***

SANTÉ
La santé autrement ***P.6***

PREVOYANCE MUTUALISTE
Ile-de-France

Edito

Cher(e) adhérent(e).

Avant tout laissez-moi vous remercier toutes et tous cher(es) adhérents(tes) pour votre confiance et votre participation en nous retournant les bulletins de vote à l'occasion de la tenue de **l'Assemblée Générale 2018** qui s'est tenue en juin dernier et statuant sur l'exercice 2017.

Toutes les résolutions proposées ont été approuvées largement. A l'issue de l'Assemblée Générale Le Conseil d'Administration s'est réuni pour constituer le nouveau Bureau qui reste d'ailleurs le même que précédemment.

Le temps des vacances est passé et nous sommes déjà bien actifs sur les actions à poursuivre jusqu'à la fin de l'année. Dès à présent nous devrons aussi construire, organiser l'activité 2019, nous en parlerons dans le prochain bulletin d'information, mais aussi établir en novembre un budget très difficile compte-tenu des dernières orientations gouvernementales sur le reste à charge 0 et la réforme de santé.

En renforçant l'accès aux soins et équipements optiques, dentaires et auditifs, la réforme « 100% santé » progressive sur les trois prochaines années représente **des avancées majeures** pour les adhérents. Cette nouvelle offre, sans reste à charge (RAC) pour les patients et suivant un panier de soins défini, sera prise en charge à **100%** par la Sécurité sociale et les complémentaires santé.

Ce projet totalement louable aura inéluctablement et malheureusement un impact financier sur les contrats souscrits.

Le monde mutualiste évolue très rapidement et rend notre tâche de plus en plus difficile et complexe mais nous aborderons toujours l'avenir avec sérénité et nous resterons fidèles à notre politique de proximité, de performance, nous nous efforcerons toujours de vous apporter plus de services efficaces et innovants, plus de garanties, plus d'attention pour vous votre bien-être et votre bien vivre.

Je vous souhaite une excellente fin d'année pleine de joie et de projets pour 2019.

Philippe GAY

Président.

PREVOYANCE MUTUALISTE Ile-de-France

Complémentaire Santé : des garanties adaptées

Jeune et prévoyant

Vous avez moins de 30 ans, vous êtes étudiant ou jeune actif, vous avez de nombreux projets mais pas assez d'argent et vos besoins en matière de santé sont réduits. Il vous faut une mutuelle adaptées aux besoins de santé de votre âge à petit prix.

Cette formule présente le meilleur rapport qualité/prix

Elle couvre à 100% tous les frais médicaux (les soins médicaux courants, l'optique, l'hospitalisation et les soins dentaires) et même plus.

Actif et prévoyant

Vous avez plus de 30 ans, vous êtes actif. Nos garanties sont spécialement adaptées à votre budget.

4 options au choix

- Optique > Jusqu'à 400 euros par an (possibilité de cumuler son forfait)
- Implants > Forfait jusqu'à 600 euros par an
- Prothèses dentaires > Jusqu'à 400% du TC
- Hospitalisation > Frais de séjour + forfait journalier illimité.

Elle couvre jusqu'à 300% du TC les soins médicaux courants (consultations, analyses de sang, radios, médicaments, etc.).

Senior et prévoyant

Vous avez plus de 50 ans, vous êtes actif. Notre complémentaire est tout spécialement adaptée aux seniors.

3 options au choix

- Optique > Jusqu'à 350 euros par an et par bénéficiaire (possibilité de cumuler son forfait)
- Orthodontie > Forfait jusqu'à 600 euros par an
- Hospitalisation > Forfait journalier + chambre particulière
- Maternité : lit accompagnant

Votre Protection Juridique

Pourquoi choisir notre assurance juridique ?

Parce que l'on se sent désarmé face aux démarches à entreprendre lors d'un achat sur internet qui n'arrive pas, une erreur médicale ou un conflit avec son employeur, notre protection juridique vous aide à faire respecter vos droits au quotidien et vous accompagne dans vos démarches.

Pour qui ?

Pour toute personne âgée de plus de 18 ans.

Notre Garantie

A partir de 5,50 € * par mois

Assistance 24h/24, 7j/7 pour des conseils juridiques

15 000€

Plafond global de 15 000€ par litige

150€

Seuil d'intervention pour tout préjudice subi supérieur à 150€

L'assurance prend en charge :

- les honoraires de l'avocat
- les frais de procédures
- les frais d'expertise

Nos Avantages

- L'assuré peut choisir librement son avocat
- Paiment mensuel des cotisations sans frais
- Tarif unique quel que soit le nombre de personnes résidant au sein du même foyer

Conditions et formalités

Couvre les litiges intervenant au moins 1 mois après la date de prise d'effet de l'adhésion. Dès que l'adhérent a connaissance d'un litige, il dispose d'un délai de 10 jours pour effectuer sa déclaration (par écrit ou verbalement contre-récépissé).

** Souscription à partir de 18 ans. Voir conditions auprès de PMIF au 0 800 449 349, tarifs en vigueur en Janvier 2018, document non contractuel.*

PREVOYANCE MUTUALISTE Ile-de-France

Pollution : je protège ma santé

Allergies, cancers, troubles cardio-vasculaires…Les maladies liées à l'environnement sont en augmentation.
Qu'est-il possible de faire pour protéger sa santé ? Le point sur ces questions qui touchent toute la population, en ville comme à la campagne.

Pollution extérieure

Plusieurs fois par an, on enregistre dans les villes françaises des pics de pollution. Mais c'est l'exposition quotidienne et prolongée qui est nocive pour la santé. Et les campagnes ne sont pas épargnées : dans certains villages, les taux de pollution aux particules fines sont plus élevés qu'à Paris. En cause, le passage de nombreux camions et, dans les zones viticoles, les pulvérisations de pesticides.

Comment se protéger ?

Le premier réflexe à avoir est de se renseigner sur l'état de l'air dans la région où l'on vit, ce qui permet d'adapter ses activités. Si vous pratiquez une activité physique à l'extérieur, évitez de le faire en pleine ville ou près d'un axe routier. Les enfants sont très sensibles à la pollution atmosphérique. Dans la mesure du possible, emmenez-les plutôt « prendre l'air » dans les parcs ou les endroits éloignés de la circulation.

Pollution intérieure

Bureau, maison, école, magasins, transports… nous passons 80 % de notre temps à l'intérieur. Or, les produits toxiques contenus dans les meubles, la peinture, la moquette ou émis par les chaudières sont nocifs et suspectés d'être à l'origine de maladies respiratoires, Orl ou allergiques.
Pour ne pas aggraver la pollution intérieure, il convient de bannir l'utilisation d'aérosols, de parfums d'ambiance (bougies, papier d'Arménie ou bâtons d'encens) qui contiennent du benzène, du formaldéhyde, des phtalates. Et, bien sûr, de s'abstenir de fumer. Pour limiter cette pollution, il faut, par exemple, aérer le logement ou l'espace de travail, hiver comme été (tôt le matin et/ou tard le soir).

Traquer ce qui provoque les troubles respiratoires

Pour l'entretien de la maison, l'hygiène, le jardinage, le bricolage, privilégiez les produits bio. Enfin, passez fréquemment l'aspirateur et choisissez des revêtements de sol faciles à laver. Les plantes Ficus, azalée ou lierre absorbent les produits toxiques et les acheminent dans leurs racines où les micro-organismes contenus dans la terre peuvent alors les détruire.

Traquer les produits chimiques

- Evitez les crèmes et les cosmétiques contenant des phtalates, du triclosan et des parabènes.
- Limitez l'usage des produits d'entretien (les plus simples, comme le vinaigre blanc, sont aussi efficaces).
- Cuisinez dans des ustensiles en acier inoxydable, en verre, en céramique, en fonte (plutôt que dans des poêles anti-adhésives).
- Evitez vaisselle et contenants en plastique.
- Lavez les vêtements neufs avant de les porte. Préférez le coton, la laine… aux matières synthétiques.
- Consommez « bio ».
- Optez pour l'eau du robinet. Sinon, préférez les bouteilles en verre.
- Eteignez tous vos appareils électroniques la nuit.

La santé autrement

En France, nous disposons d'un arsenal thérapeutique (vaccinations, hôpitaux, médicaments) garantissant la haute qualité des soins. Mais, pour améliorer le bien-être des patients, des thérapies complémentaires sont maintenant souvent proposées.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a jugé les médecines alternatives et complémentaires (MAC) dignes d'intérêt, à tel point qu'elle a lancé, en 2014, un deuxième plan stratégique (jusqu'en 2023) pour en assurer le développement.
En prévention, elles permettraient d'éviter ou de retarder l'apparition de certaines maladies.

En soutien, elles peuvent être une aide considérable à la guérison ou pour prévenir les rechutes.
A l'Assistance publique-Hôpitaux de Paris, une soixantaine de praticiens les utilisent dans des services aussi divers que la néonatalogie, l'oncologie, la chirurgie, la psychiatrie et les soins palliatifs.

Ces pratiques sont donc à rajouter à toutes les techniques qui permettent de se sentir mieux, d'avoir une meilleure hygiène de vie et donc une meilleure santé. Il serait dommage de s'en priver…

Méditation, retrouver son calme intérieur

Issue du bouddhisme, la méditation s'est laïcisée lorsque des médecins ont commencé, dans les années 1970, à développer son usage thérapeutique dans ce que l'on appelle la méditation de « pleine conscience ». Aujourd'hui, de plus en plus de personnes la pratiquent. Car les neurosciences et l'imagerie médicale sont venues corroborer ce que les moines savaient depuis longtemps : la méditation modifie certaines zones du cerveau… En bien.

Pour quoi ?

La méditation améliore la concentration, la confiance en soi, réduit le stress, les crises d'angoisses. Elle est adaptée aux malades chroniques (cancer, dépression…).

Que dit la science ?

En permettant une réduction du stress, de l'anxiété, des émotions négatives et des problèmes de sommeil, la méditation aurait un effet positif sur le vieillissement cérébral.

Yoga, l'art de la posture

C'est quoi ?

Originaire de l'Inde, cette discipline millénaire repose sur la pratique de postures, les « asanas », et de contre-postures qui visent à retrouver un bon alignement du corps. Elles permettent aussi de libérer les sept « chakras », carrefours de l'énergie qui circule dans le corps via des canaux appelés « méridiens » (utilisés aussi en acupuncture).

Pour quoi ?

Pour lutter contre les douleurs dorsales, pour améliorer la souplesse et l'équilibre, et aussi pour accompagner les traitements des maladies auto-immunes ou inflammatoires, en relançant une énergie souvent défaillante. Le yoga permet également de gérer le stress, les états anxieux et la dépression. Les postures de torsion assurent un drainage des organes digestifs. Les postures inversées, qui ramènent le sang à la tête, favorisent la circulation sanguine.

Acupuncture, ces aiguilles qui soulagent

C'est quoi ?

L'acupuncture est une branche de la médecine chinoise qui consiste à introduire sous la peau des aiguilles en métal– non cela ne fait pas mal. Stériles et jetées après chaque consultation, elles piquent le corps à des endroits bien précis afin de rétablir son équilibre énergétique.

Pour quoi ?

L'acupuncture peut avoir un effet bénéfique sur les allergies, la constipation, les douleurs dentaires, inflammatoires ou articulaires, l'eczéma, l'arthrose, la migraine, les sinusites, les troubles gastriques ou encore la dépression, le stress ou les états anxieux. On l'utilise aussi pour l'arrêt du tabac.

Hypnose, un état modifié de conscience

C'est quoi ?

L'hypnose est un état modifié de conscience (Emc). Le patient entend ce qui se passe autour de lui mais ne peut agir. Il ne ressent ni stress, ni douleur. Il est concentré sur la voix du thérapeute qui a sur lui un pouvoir de suggestion.

Pour quoi ?

Extractions de dents, biopsies, accouchements… De plus en plus d'hôpitaux utilisent l'hypnose en complément d'une anesthésie. Dans certaines interventions, la sédation hypnotique peut même remplacer l'anesthésie générale. De nombreuses études démontrent que, après une opération sous hypnose, la douleur, les nausées et la fatigue sont moindres. L'hypnose agirait vraiment contre la douleur, serait de très bonne indication pour les phobies, les addictions, les difficultés psychologiques et le stress post-traumatique.

Nos équipes sont à votre disposition, n'hésitez pas à les contacter :

› Appelez : **01 39 83 40 60**
› Envoyez un courriel : **accueil@pmif.fr**
› Connectez-vous : **www.pmif.fr**

CONNECT' N°8 - TRIMESTRIEL
Prévoyance Mutualiste Ile-de-France :

• 26 rue du Général Leclerc 95410 Groslay
• Tél : 01 39 83 40 60
• Site internet : www.pmif.fr
• Mail : accueil@pmif.fr
• Directeur de la publication : Philippe Gay
• Crédits photos : ShutterStock
• Conception et mise en page : Wiboo.
• Impression : JB Impressions

Auteurs : Marilyn Perioli - Viva magazine (p.5), Viva magazine (p.6-7)

PRÉV MUTUALISTE ILE-DE-FRANCE

60 ANS, 60 EUROS

PREVOYANCE MUTUALISTE
Ile-de-France

ET SI VOUS PARLIEZ DE NOUS ?

Parrainez vos proches et amis en leur parlant de votre mutuelle PMIF et recevez un chèque cadeau de 60€.

Votre filleul bénéficiera des conseils de PMIF et recevra 2 mois de cotisation offertes à valoir sur la garantie retenue.

* Sous réserve d'une adhésion finale ferme et définitive à une garantie santé PMIF de la personne parrainée.

Pour moi
60€
de chèques cadeaux

Pour mon filleul
2 MOIS OFFERTS

OUI ! JE SOUHAITE PARRAINER UN PROCHE

EN REMPLISSANT CE BULLETIN

Bulletin à retourner à : PRÉVOYANCE MUTUALISTE ILE-DE-FRANCE, 26 rue du Général Leclerc 95140Groslay

PARRAIN, MARRAINE	FILLEUL, FILLEULE
Civilité : ☐ Mme ☐ Mlle ☐ Mr.	Civilité : ☐ Mme ☐ Mlle ☐ Mr.
Nom :	Nom : .....
Prénom :	Prénom : .....
Adresse :	Adresse : .....
.....	.....
Ville :	Ville : .....
Code postal :	Code postal : .....
Téléphone :	Téléphone : .....
N° d'adhérent :	E-mail : .....
E-mail :	

En remplissant ce bulletin,
vous acceptez que les informations saisies soient exploitées dans le cadre de votre adhésion ou de votre demande de souscription. Pour connaître et exercer vos droits, notamment de retrait de votre consentement à l'utilisation des données collectées par ce bulletin, veuillez consulter la page « Politique de confidentialité » sur notre site pmif.fr.

fnim fédération nationale indépendante des mutuelles

www.pmif.fr