MBTP MAG #1

PASSEZ UN ÉTÉ EN **PLEINE SANTÉ !**

MBTP Mag, le magazine plein d'astuces qui prend soin de vous.

CANICULE
Tout ce qu'il faut savoir pour garder la tête froide

SANTÉ
Médecines douces
Réforme du 100% santé

VACANCES
Partez en vacances grâce à MBTP !

MBTP
GROUPE APICIL

www.mutuelle-mbtp.com

ÉDITO

La mission de la mutuelle MBTP est d'accompagner ses adhérents et de les conseiller dans leurs choix en matière de complémentaire santé et de prévention des risques. Elle propose des contrats adaptés aux besoins des entreprises, des indépendants, des salariés et des retraités du BTP. Elle a pour objectif de mettre à la disposition de tous les meilleures garanties possibles, au tarif le plus juste.

Annie Pinault, Directeur de MBTP

SOMMAIRE

Canicule : protégez-vous ! ..... P. 3
La téléconsultation ..... P. 4
Espace client MBTP ..... P. 5
Prendre soin de soi ..... P. 6
Dépistage cancer ..... P. 7
Médecine douce, c'est quoi ? ..... P. 8
Votre protection sociale ..... P. 9
La réforme du 100% santé ..... P. 10
Garder la forme ..... P. 11
Lien social ..... P. 12
Envie d'ailleurs ..... P. 13
Recette ..... P. 14
Mots cachés ..... P. 15

CANICULE : PROTÉGEZ-VOUS !

LES PÉRIODES DE CANICULE FONT SUBIR À NOTRE CORPS DES DÉSAGRÉMENTS QUI PEUVENT PRÉSENTER DES RISQUES POUR NOTRE SANTÉ. Coup de chaleur, déshydratation, insomnies, quel que soit notre âge, nous pouvons tous y être exposés.

Chez les personnes âgées

la température du corps a du mal à se maintenir à 37 °C car l'organisme transpire peu. Le risque d'hyperthermie (le coup de chaleur) est alors élevé. De plus, avec l'âge, la sensation de soif a tendance à se réduire, ce qui aggrave le risque de déshydratation.

Chez les enfants et les adultes

pour eux, c'est plutôt l'inverse : le corps transpire beaucoup pour se maintenir à la bonne température. L'organisme se déshydrate rapidement, surtout chez les jeunes enfants qui peuvent avoir du mal à signaler leur besoin de boire.

LE COUP DE CHALEUR

LE RECONNAÎTRE ET Y FAIRE FACE

Les symptômes

- Confusion
- Faiblesse voire vertiges
- Nausées
- Crampes musculaires

Que faire ?

- Rafraîchir la personne
- La faire boire
- Appeler les secours sur place

Les gestes à adopter

- Rester chez soi, réduire son activité physique.
- Fermer fenêtres et volets le jour, bien aérer la nuit.
- Porter des vêtements clairs, amples et légers.
- Boire régulièrement sans attendre d'avoir soif.

LA TÉLÉCONSULTATION : COMMENT ÇA MARCHE ?

UNE PRATIQUE QUI SE DÉMOCRATISE POUR AMÉLIORER LE QUOTIDIEN.

En cette période de pandémie Covid-19, les autorités sanitaires recommandent aux personnes les plus fragiles de limiter leurs déplacements et leurs contacts. La téléconsultation s'est alors imposée comme réponse pour la continuité des soins et permet de limiter les risques de propagation du coronavirus. Elle permet aux patients de consulter depuis leur domicile, via les nouvelles technologies, un professionnel de santé comme un médecin généraliste par exemple.

Savez-vous que vous pouvez bénéficier du service de téléconsultation médicale pris en charge dans votre contrat MBTP My Profil'R Senior et Dynamique ?

Ce service vous permet de :

- **Mieux comprendre** un diagnostic/traitement
- **Préparer** un rendez-vous médical
- **Être accompagné** dans sa santé au quotidien
- **Bénéficier** d'un diagnostic à distance
- **Recevoir** une ordonnance dématérialisée

API SERVICES

100% SÉCURISÉ **100%** CONFIDENTIEL

ACCESSIBLE
24 H /24 ET 7 J /7

Le service de téléconsultation proposé dans le cadre d'**API SERVICES** vous permet de consulter des médecins généralistes et spécialistes inscrits au Conseil National de l'Ordre des Médecins. Ils sont à votre écoute par écrit, téléphone ou vidéo, pour conseiller, diagnostiquer et prescrire des médicaments.

Pour toute question sur les services **My Profil'R Senior** **04 27 84 22 44**

API SERVICES bénéficient aux membres participants des organismes assureurs du Groupe APICIL couverts directement ou par l'intermédiaire de leur entreprise par un contrat d'assurance complémentaire santé éligible, ainsi que leurs ayants droit au contrat. Document d'information non contractuel. Le détail et les modalités d'application (éventuels faits générateurs, limitations ou exclusions) sont décrits dans les conditions générales des garanties d'assistance valant notice d'information «API SERVICES», disponibles dans votre espace client. FILASSISTANCE INTERNATIONAL – Société anonyme au capital de 4 100 000 euros, dont le siège est situé 108, Bureaux de la Colline – 92213 SAINT CLOUD Cedex – immatriculée au RCS de Nanterre sous le numéro 433 012 689. Entreprise régie par le Code des assurances et soumise à l'Autorité de contrôle prudentiel et de résolution – 4 Place de Budapest, CS 92459 –75 436 Paris cedex 09.

VOTRE ESPACE CLIENT MBTP

EN TANT QU'ADHÉRENT À UN CONTRAT MBTP MY PROFIL'R SENIOR, vous bénéficiez de nombreux services pour vous faciliter le quotidien avec votre mutuelle.

Un espace client dédié accessible 24 h /24 sur **www.mutuelle-mbtp.com**

Demander un remboursement

Ce service vous permet d'obtenir votre remboursement pour certains actes* prévus par votre contrat, sur présentation d'une facture.

Envoyer un devis santé

Pour évaluer les frais restants éventuellement à votre charge, il convient de transmettre votre devis.

Effectuer une prise en charge hospitalière

Vous avez 30 jours avant la date d'entrée à l'hôpital pour faire votre demande de prise en charge hospitalière et éviter ainsi d'avancer les frais.

et bien d'autres fonctionnalités à découvrir !

*Si souscription des prestations de confort

PRENDRE SOIN DE SOI

LA CHUTE CHEZ LES SENIORS CONSTITUE UN VÉRITABLE PROBLÈME DE SANTÉ PUBLIQUE. Seconde cause de décès accidentel dans le monde, elle concerne un tiers des Français de plus de 65 ans.

Les conséquences physiques, fonctionnelles et psychosociales des chutes sont particulièrement nuisibles pour la qualité de vie. Elles engendrent une perte d'autonomie et un coût de prise en charge parfois important. Un programme d'exercices physiques basé sur l'équilibre et le renforcement musculaire est donc recommandé pour entretenir de manière préventive ses capacités d'équilibre.

VOTRE MUTUELLE MBTP VOUS PROPOSE

LA TÉLÉASSISTANCE

Dans cette dynamique de prévention des chutes et du mieux-vieillir, MBTP propose à ses adhérents, en partenariat avec Bluelinea, des offres de téléassistance simples et rassurantes pour améliorer votre quotidien.

La téléassistance connectée, disponible de jour comme de nuit, vous apportera sécurité et sérénité (bouton d'appel, système antichute, service d'accompagnement et de réconfort, relation avec vos proches ou les services de secours...).

Pour plus d'informations, contacter un de nos conseillers 04 27 84 22 40

LE CONSEIL SANTÉ MBTP

1 exercice à pratiquer à la maison pour entretenir votre équilibre :

Positionnez-vous dos au mur, vos mains doivent atteindre facilement la paroi sans que votre dos ne puisse s'y reposer. Levez doucement une jambe. Inspirez et expirez doucement. Attendez quelques secondes puis faites la même chose avec l'autre jambe.

DÉPISTAGE CANCER

LE DÉPISTAGE PERMET DE DIAGNOSTIQUER AU PLUS TÔT CERTAINS CANCERS, AVANT MÊME L'APPARITION DE SYMPTÔMES.

La détection précoce d'un cancer permet de faciliter son traitement et d'augmenter les chances de guérison. En France, il existe 3 programmes nationaux de dépistage organisé : cancer du sein, cancer colorectal, cancer du col de l'utérus. On parle de dépistage organisé lorsqu'une partie de la population est invitée par l'Assurance maladie à pratiquer, régulièrement, un examen précis.

CANCER DU COL DE L'UTÉRUS	CANCER DU SEIN	CANCER COLORECTAL
Frottis tous les 3 ans	Mammographie tous les 2 ans	TEST tous les 2 ans
de 25 à 65 ans	de 50 à 74 ans	de 50 à 74 ans

LES MÉDECINES DOUCES, C'EST QUOI?

LES «MÉDECINES DOUCES» SONT DES TRAITEMENTS DE SANTÉ CONSIDÉRÉS COMME NON STANDARDS DANS LA PRATIQUE MÉDICALE OCCIDENTALE.

Elles englobent des pratiques qui vont des changements d'alimentation, de l'exercice, à l'hypnose, en passant par l'ajustement chiropratique ou encore l'acupuncture.

La mutuelle MBTP propose à ses adhérents une prise en charge partielle de certaines prestations concernant des médecines douces comme :

OSTEOPATHE, ACUPUNCTEUR
PÉDICURE-PODOLOGUE
ETIOPATHE
DIÉTÉTICIEN-NUTRITIONNISTE
CHIROPRACTEUR
PSYCHOMOTRICIEN
PSYCHOLOGUE

LA MUTUELLE MBTP PREND EN CHARGE JUSQU'À 50 € / séance

dans une limite de 5 séances maximum, selon la formule choisie.

ZOOM SUR L'OSTÉOPATHIE

L'ostéopathie est une thérapie alternative avec un principe de manipulations en vue de remédier ou de prévenir des dysfonctions possibles telles que le mal de dos, les troubles digestifs, génito-urinaires, neurologiques ou encore cardiovasculaires.
Après avoir observé la posture du patient, l'ostéopathe va déceler les tensions qui peuvent causer des douleurs ou un déséquilibre.
Cette pratique existe en Europe depuis 1917 et est reconnue en France depuis 2002. Depuis, elle ne cesse de se développer.

RENFORCER VOTRE PROTECTION SOCIALE

PROTÉGER SES PROCHES, C'EST ESSENTIEL.

Depuis 1998[1], le coût des obsèques a augmenté en moyenne de 35 %[2], soit plus du double de l'augmentation du coût de la vie en général. Les frais s'élèvent aujourd'hui à 4 000 € pour une inhumation et à 3 500 € pour une crémation[3] ; «avec des montants variant du simple au double entre le Nord-Pas-de-Calais et l'Île-de-France ou la Côte d'Azur» avertit Michel Kawnick, président-fondateur de l'Association Française de l'Information Funéraire.

Il est ainsi essentiel pour soulager ses proches de souscrire une allocation obsèques pour couvrir cette dépense importante.

MBTP vous propose une sécurité financière pour faire face aux frais d'obsèques.

L'allocation décès MBTP est une garantie viagère, accessible à tous, qui peut être souscrite jusqu'aux 71 ans de l'assuré(e) pour préserver vos proches des problèmes financiers liés à vos obsèques.

Elle prévoit le versement d'une allocation décès en cas de décès de l'assuré(e) par accident ou par maladie. Vous avez le choix entre **5 formules** correspondant à 5 montants de capitaux compris entre **1 525 €** à **7 625 €** de capital décès.

MBTP ALLOCATION DÉCÈS à partir de **1,58 € / mois**[4]

Contacter un conseiller MBTP
04 27 84 22 40

(1) Date de la libéralisation du marché du secteur funéraire. (2) Source : AFIF (Association Française d'Information Funéraire).
(3) Source : CPFM (Confédération des Professionnels du Funéraire et de la Marbrerie). (4) Tarif 2020 applicable pour une personne de moins de 50 ans ayant souscrit le contrat MBTP allocation décès Formule 1 avec un capital de 1 525 €. Le tarif augmente par tranches d'âges.

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LA RÉFORME DU 100% SANTÉ

LE SAVIEZ-VOUS ? DE NOMBREUX FRANÇAIS CHOISISSENT DE RENONCER AUX SOINS DE SANTÉ POUR DES RAISONS FINANCIÈRES.

Afin d'apporter une solution aux personnes qui en ont le plus besoin, la réforme du «100% santé» est entrée en vigueur depuis le 1er janvier 2019. Celle-ci propose un large choix d'équipements de qualité qui seront pris en charge intégralement par la Sécurité sociale et la mutuelle, sans frais supplémentaire à la charge de l'assuré dans 3 domaines :

AIDES AUDITIVES | **DENTAIRE** | **OPTIQUE**

Les objectifs de cette réforme sont :

ACCÈS AUX SOINS FACILITÉ | **ÉQUIPEMENTS DE QUALITÉ** | **LISIBILITÉ DES GARANTIES SIMPLIFIÉE**

Le contrat **santé MBTP My Profil'R Senior** a été mis en conformité afin de vous permettre de bénéficier du dispositif «100% santé».

IDÉES REÇUES

Et si la qualité n'était pas au rendez-vous ?
Vous avez le choix d'équipements ou de matériaux pour une qualité équivalente.

Les équipements proposés dans les paniers 100% santé ne me conviennent pas mais je n'ai pas le choix. Je dois m'en contenter.
Vous pouvez choisir des équipements à d'autres tarifs.

Une offre « 100% santé » pour tous, je n'y crois pas !
Tous les contrats d'assurance santé responsables incluent désormais cette offre sans reste à charge pour l'assuré(e), sur une sélection d'équipements en optique, dentaire et aides auditives.

GARDER LA FORME

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, C'EST IMPORTANT ET POSSIBLE QUEL QUE SOIT L'ÂGE !

Il n'y a pas d'âge pour commencer une activité physique régulière. Stimulante pour le corps et l'esprit, cette dépense d'énergie, même légère, améliore les capacités cardiaques et pulmonaires, la circulation sanguine et réduit le risque de maladie, de dépression et de déclin cognitif pour le senior.

Ainsi l'OMS recommande que les personnes entre 18 et 64 ans pratiquent environ 150 minutes d'activité sportive dans la semaine, en alternant endurance et renforcement musculaire.

Pour les personnes de plus de 65 ans les activités physiques englobent les activités cardio-vasculaires (marche, natation, travaux ménager, jardinage etc.), le renforcement musculaire (marche, gymnastique, vélo...), les assouplissements (tai-chi, étirement...) et l'équilibre (vélo, danse, yoga...)
Au-delà des bienfaits sur la santé physique, les activités sportives sont très bénéfiques pour le senior afin de favoriser l'autonomie et de garder ou créer du lien social.

CHIFFRES

. Marcher **10 000** pas par jour
. Réduction de **30%** du risque de mortalité cardiaque
. Au moins **30 min** de sport/J

CONSEILS

. Penser à **s'échauffer** avant toute activité physique
. Commencer **progressivement** l'activité physique et intensifier au fil du temps
. **Faire une pause** ou arrêter l'activité en cas de raideurs, douleurs ou inconfort

LE LIEN SOCIAL : ÇA SE TRAVAILLE !

FAMILLE, AMIS, SPORT, CULTURE, ASSOCIATIONS, APPLIS : COMMENT MAINTENIR ET DÉVELOPPER LE LIEN SOCIAL…

Se rencontrer, échanger, partager… c'est primordial. Des études scientifiques démontrent d'ailleurs qu'entretenir une vie sociale est bénéfique pour la santé. Alors qu'on vive seul(e) ou en couple, il faut se mobiliser pour maintenir le lien avec les autres et le développer. Mais comment ? Tour d'horizon des solutions…

Maintenir le lien avec son entourage le plus proche

Il existe des applications très simples d'utilisation pour écouter, discuter et voir sa famille ou ses amis. Avec WhatsApp, ou encore Zoom, il vous est possible, depuis votre smartphone, en seulement quelques clics, de partager des photos, des vidéos… Vos petits-enfants seront bluffés et ce sera un très bon moyen de prolonger le lien avec eux en s'intéressant par exemple à leurs passions ou occupations.

UNE COLOCATION ?

Et pourquoi pas !
Ces colocations entre un retraité et un étudiant génèrent naturellement du lien en permettant à l'étudiant de trouver un logement et au senior de ne plus être seul. Une formule qui a aujourd'hui fait ses preuves et qui rencontre un certain succès.

Pratiquer une activité physique pour plus de rencontres

Il n'est évidemment plus à démontrer que le sport ou une activité physique régulière participe au bien vivre longtemps… et constitue de parfaites occasions pour faire des rencontres et les cultiver. Parmi les disciplines les plus adaptées, il y a la gym douce, le yoga ou encore la danse de salon.

Participer à la vie de son quartier

Le quartier, ce sont d'abord vos voisins ! Pour tisser des liens de qualité avec eux, pensez solidarité ! Il existe en effet des sites Internet qui permettent de faciliter l'entraide entre voisins.

DES ENVIES D'AILLEURS ?

PARTIR EN VOYAGE, LOIN DE VOTRE QUOTIDIEN, C'EST BON POUR VOTRE CORPS COMME POUR VOTRE ESPRIT.

Les vacances représentent des moments privilégiés de découverte, elles permettent de pratiquer des activités culturelles, ludiques, sportives, de vivre des expériences nouvelles et de recréer du lien social : c'est la recette essentielle du bien-vieillir !

Quels bénéfices sur la santé ?

Les vacances permettent de sortir de la routine, de mieux manger, mieux dormir et consacrer du temps à des activités qui nous font plaisir. Ainsi, partir en vacances augmente notre bonne humeur tout en nous apaisant.
D'après une étude réalisée par les chercheurs de l'Université de Syracuse aux États-Unis, elles auraient un impact très positif sur notre cœur et réduiraient le risque de maladies cardio-vasculaires. Celles-ci nous permettent aussi de combattre notre carence en vitamine D et son effet néfaste sur la santé.

PARTEZ EN VACANCES AVEC VOTRE MUTUELLE MBTP

Pour leur bien-être, nous proposons aux adhérents d'un contrat santé **MBTP** de bénéficier de séjours aux meilleurs prix sur des hôtels et des locations de vacances : à la mer, à la montagne ou pour une escapade dans les grandes villes...

Découvrez toutes nos destinations ainsi que nos tarifs préférentiels au 04 27 84 22 44

RECETTE

SALADE DE QUINOA
AUX AUBERGINES ET À LA FETA

INGRÉDIENTS

240 g de quinoa

2 belles aubergines

1 oignon

2 gousses d'ail

100 g de feta

4 feuilles de basilic frais

3 c. à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

ÉTAPE 1

Lavez et épongez les aubergines. Taillez-les en fins dés. Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faites-y revenir l'oignon et l'ail haché jusqu'à ce qu'ils soient translucides, puis ajoutez les dés d'aubergines et laissez cuire pendant une dizaine de minutes en remuant régulièrement. Salez et poivrez selon vos goûts. Les dés d'aubergines doivent être bien tendres en fin de cuisson.

ÉTAPE 2

Pendant ce temps, rincez le quinoa et placez-le dans une casserole. Ajoutez deux fois son volume d'eau puis placez la casserole sur feu moyen. Portez à ébullition puis baissez le feu à feu doux et laissez cuire 10 à 15 minutes. Eteignez ensuite le feu, couvrez et laissez gonfler pendant 10 min. Lavez, épongez et ciselez le basilic frais. Émiettez la feta.

ÉTAPE 3

Une fois le quinoa prêt, égrainez-le à l'aide d'une fourchette, puis ajoutez-y la préparation aux aubergines et le basilic ciselé. Ajustez l'assaisonnement en sel et en poivre si besoin.

ÉTAPE 4

Décorez la salade avec la feta émiettée avant de servir.

MOTS CACHÉS

B D C Q D U Q E W W E O M F B O X S L A
W F A R W Y G Z T Y L S S J I O U E F K
L A T I L V W C F Z J A W X E D R K N T
Z R K E X S O O I I O N A G N Y A N T J
V O C N C L V G E Y L T B L V N L G F P
N R H F Y A O E M H U É B C E A L K B D
R S N E A R C S M L H B Z O I M O A E K
Q P L A V R T C T G Y S H I L I C G E A
I I Q D R M G X O É N I N S L Q A Z W Y
Q J J T E Z N Y G M O K N D A U T B Z I
U D U L T E J G X I P P K W N E I Z C L
O S A U R I F C Y L C A A L C R O V B A
H J Y J A U V P H O D T G T E H N L A U
C D É P I S T A G E L R S N H E S O X T
C G L I T S T F A S L V C H E E H B J O
E L Y W E L G Q T F L W L N K M Q W D N
S É N I O R A C T I V I T É U E E E Y O
P A B X F F M H I G I M É D E C I N D M
P R É V E N T I O N S P O R T Q D W T I
Z D O Z V G A U J B C M U T U E L L E E

accompagnement
activité
allocations
autonomie
bienveillance
dépistage
dynamique
médecin
mutuelle
ostéopathe
prévention
retraite
santé
sénior
sport

LES GESTES « BARRIÈRES »

pour se protéger contre le Coronavirus

1 Lavez-vous souvent les mains

2 Utilisez des mouchoirs à usage unique

3 Toussez dans votre coude

4 Saluez sans se serrer la main

5 Évitez de vous toucher le visage

6 Respectez la distanciation sociale

Porter un masque lorsque la distance d'1 m n'est pas possible

NOS CONSEILLERS SONT À VOTRE ÉCOUTE DU LUNDI AU VENDREDI

de 9 h à 17 h

04 27 84 22 44

contact@mutuelle-mbtp.com

SUIVEZ NOTRE ACTU SUR FACEBOOK

mutuelle-mbtp

MBTP

GROUPE APICIL

MBTP SE - Mutuelle affiliée à la FNMF, régie par les dispositions du livre II du Code de la Mutualité et immatriculée sous le n° 390 917 953 dont le siège social est situé 5 rue Jean-Marie Chavant 69369 Lyon cedex 07. **MBTP du Nord** - Mutuelle affiliée à la FNMF, régie par les dispositions du livre II du Code de la Mutualité et immatriculée sous le n° 783 737 638 dont le siège social est situé Bât. D allée de la marque BP 30131 - 59443 Wasquehal cedex.
Communication non contractuelle à caractère publicitaire - juillet 2020 - SP20/FCR0277.