

ESCALE SANTÉ 30



MUTUELLE DERNIÈRE

Du nouveau sur My Santéclair - Élection 2021 p. 4

ENVIRONNEMENT SANTÉ

Privilégiez la téléconsultation! - Covid-19 : 3 motifs d'arrêt maladie p. 11



EN PRATIQUE

Le site de la Mutuelle fait peau neuve! - Retrouver le sommeil p. 12

DÉTENTE

Samoussas aux betteraves confites et à la feta p. 15



LE MAGAZINE DE LA MUTUELLE AIR FRANCE • trimestriel • ÉTÉ 2020

COVID-19
Sortez
masqués!



3 BONNES RAISONS DE SUIVRE UN COACHING SOMMEIL

Vous souffrez de troubles du sommeil ? Votre Mutuelle peut vous permettre de bénéficier d'un service d'accompagnement en ligne personnalisé grâce à Santéclair.

1 PARCE QUE C'EST BEAUCOUP PLUS EFFICACE QUE LES SOMNIFÈRES

Le programme Thérasomnia, s'appuie sur une approche thérapeutique qui est aussi utilisée en centre du sommeil. Une étude clinique en centre du sommeil a démontré son efficacité : 83 % des patients ont constaté une amélioration significative de leur sommeil, et plus de 90 % de ceux qui consommaient des hypnotiques ont fortement réduit ou arrêté leur traitement. D'autres effets positifs du programme ont été constatés dans cette étude, comme la réduction de l'anxiété et de la fatigue en journée et l'amélioration de la qualité de vie.

2 PARCE QU'IL S'AGIT D'UN PROGRAMME BIEN PENSÉ ET FACILE À SUIVRE

Le programme Thérasomnia est une Thérapie Comportementale et Cognitive de l'insomnie qui permet d'améliorer son sommeil sans recourir aux somnifères au long cours. Outre le réapprentissage d'une bonne hygiène du sommeil, il permet de modifier ses comportements de jour comme de nuit (volet comportemental) mais également ses pensées sur le sommeil (volet cognitif), afin de retrouver un sommeil plus continu et réparateur, et une meilleure forme en journée. Le programme démarre par un bilan complet de votre sommeil, puis propose des activités sur mesure en fonction de votre situation personnelle.

3 PARCE QU'IL EST ACCESSIBLE EN LIGNE

Le programme est accessible à tout moment depuis le portail My Santéclair rubrique « Médecines douces » accessible depuis votre espace adhérent. Il vous offre un soutien continu au quotidien, avec l'assistance de psychologues qui supervisent le programme.

À noter

Ce service est inclus dans votre garantie.

Retrouvez le témoignage de Claude en page 14.



+ SÛR ET + SÉCURISÉ : LE RIB !

Afin de faciliter vos remboursements et de les rendre encore plus sûrs la Mutuelle suspend les envois de chèque pour le remboursement des prestations.

L'envoi des chèques de remboursement des prestations est stoppé pour :

- des raisons de sécurité, le courrier n'était pas le moyen le plus sûr de faire circuler vos remboursements ;
- favoriser la fluidité des remboursements, ils arriveront plus rapidement sur votre compte bancaire.

Si vous avez pour habitude de recevoir des chèques pour le remboursement de vos prestations, nous vous invitons à fournir votre RIB à la Mutuelle pour automatiser le paiement sur votre compte bancaire. Pour transmettre votre RIB à la Mutuelle vous pouvez :

- le renseigner sur votre espace personnel, rubrique « mes infos personnelles » ;
- l'envoyer par mail à servicegestion@mpaf.fr en précisant votre numéro d'adhérent, votre nom et prénom.





Une question?

À chaque numéro, nous publions des échanges avec des adhérents susceptibles d'intéresser d'autres personnes

Caroline termine son CDD de 5 mois et s'interroge sur la continuité de son adhésion à la Mutuelle.

RÉPONSE

À la fin d'un CDD, le salarié peut bénéficier de la portabilité des droits, adhésion à titre gratuit, pour une durée équivalente à la durée du dernier contrat dans la limite de 12 mois. Il devra justifier de son inscription à Pôle Emploi et de son indemnisation chaque mois auprès du service gestion de la Mutuelle. Dans le cas de Caroline la portabilité est de 5 mois.

La portabilité s'applique aux bénéficiaires déjà couverts dans le contrat collectif obligatoire. Votre service du personnel vous fournira un formulaire ou une attestation de vos droits à portabilité.

NB : Si vous avez des bénéficiaires non couverts par le contrat collectif et/ou des options, les cotisations continueront à être prélevées sur votre compte bancaire.



Témoignage

Coaching sommeil

Claude vient d'avoir 85 ans. Il décrit les raisons qui l'ont conduit à s'inscrire au programme de coaching sommeil.

« Il y a trois ans, j'ai commencé à ressentir des troubles du sommeil. Je m'endormais facilement mais j'étais sujet à de fréquents réveils. J'en étais réduit à des nuits avec seulement deux ou trois heures de repos véritable. Crises d'anxiété, cauchemars à répétition, irritabilité... Mon médecin généraliste m'a prescrit des antidépresseurs et des somnifères. Mais ça n'a pas été efficace. Il m'a orienté vers un centre du sommeil qui m'a aiguillé sur **le programme Thérasomnia que propose ma Mutuelle** en inclusion de mes garanties santé. **Ce programme comprend de nombreux conseils en matière d'hygiène du sommeil, et un ensemble de techniques spécifiques pour retrouver un sommeil continu.** Avec mon coach psychologue, j'ai travaillé sur mes ruminations autour du sommeil, ainsi que sur des défis comportementaux pour modifier mes habitudes le soir et la nuit, et j'ai aussi participé à des séances de chat avec un psychologue. Chaque jour, j'étais invité à compléter mon agenda du sommeil et tous les 7 jours, je recevais un bilan avec de nouveaux conseils. J'ai respecté à la lettre les recommandations du programme Thérasomnia. En cas d'insomnies, il est par exemple vivement conseillé de se lever plutôt que de tourner en rond au lit. Ce coaching suppose également de respecter assez strictement les heures de coucher et de lever. **Rapidement, je me suis défait des éveils nocturnes qui me stressaient terriblement**, et au bout de deux mois, j'ai commencé à ne plus craindre d'aller me coucher. Je n'ai pas encore retrouvé le sommeil de mes 20 ans, mais mes insomnies sont toutefois bien plus légères et occasionnelles et je vis beaucoup mieux au jour le jour. **J'ai par ailleurs diminué de deux tiers ma consommation de médicaments.** »

Claude