

mosmag

le magazine de votre mutuelle N° 12 • Décembre 2021



Diabète, le mal du siècle

édito

L'Assemblée générale qui devait avoir lieu le 24 juin 2021 n'a pu se dérouler comme prévu, et c'est grâce à un vote par correspondance que les délégués ont renouvelé le tiers des membres du Conseil d'administration. Le nouveau Conseil d'administration a élu, lors de la séance du 24 juin 2021, le Comité de gestion, puis le Comité d'audit ainsi que l'ensemble des commissions ou comités qui participent à la gestion de notre mutuelle. Les administrateurs m'ont reconduit dans la fonction de Président.

Depuis plusieurs mois, des démarches étaient engagées avec nos partenaires sociaux afin d'obtenir le renouvellement du contrat Ucanss, qui représente 85 % de l'activité de la MOS. Le 11 juillet, la Commission Paritaire de Pilotage a accordé à la MOS le renouvellement du contrat pour une durée de cinq ans. Cela ne doit pas être une fin en soi. En effet, les délégations des dossiers Ucanss d'Harmonie Mutuelle et celles de la Mutuelle Ouest France (MOF) se terminent le 31 décembre 2021, il va donc falloir rebondir pour se tourner vers d'autres marchés (villes et communes, particuliers, etc.). Compte tenu de la crise sanitaire, plusieurs commissions ont eu des difficultés à se réunir, notamment celle qui avait été initiée par mon prédécesseur concernant le dialogue social. Cette commission a repris ses travaux.

Le projet d'entreprise 2020-2021 arrive à son terme et un nouveau projet 2022-2023 permettra de renforcer le développement de notre mutuelle. Plusieurs chantiers doivent être envisagés pour maintenir notre indépendance :

- augmenter notre offre Prévoyance ;
- diminuer nos frais de structure et de fonctionnement ;
- travailler sur nos offres Garanties et Sur-complémentaires.

La crise sanitaire a contraint la grande majorité d'entre nous à trouver des solutions afin de s'adapter aux contraintes qui nous étaient imposées. C'est ainsi que la MOS a maintenu l'ensemble de ses services grâce à l'implication du personnel et est restée en contact avec l'ensemble de ses adhérents, qui ont su s'approprier les outils mis à leurs dispositions (mails, téléphone, internet). Il est urgent de développer nos offres de services en ligne, l'avenir repose sur ces évolutions.

*Jean-Paul Michel,
Président*

N° 12

Décembre 2021



ACTUALITÉS

3

9

ADHÉRENTS
UCANSS

10

SANTÉ



MOS Mag, magazine semestriel édité par la mutuelle MOS, organisme régi par le Code de la mutualité : immeuble Apogée B, 8, rond-point de la Nation, CS 76714, 21067 Dijon cedex ; Tél. 03 80 78 91 50. ■ Directeur de la publication : Jean-Paul Michel. ■ Rédacteurs : André Allès, Michel Bohy, Catherine Brignoli, Danièle Farrugia, Bertrand Ferrux, Françoise



Gaillot, Philippe Henry, Berndatte Mémasse, Gérald Uhlrich, Monique Vanburen. ■ Conception, réalisation et fabrication : Ciem, 12, rue de l'Église, 75015 Paris ; Tél. 01 44 49 61 00. ■ Dépôt légal : décembre 2021. ■ Numéro ISSN : 2608-7804.

■ Couverture ©Shutterstock ■ Ce magazine a été imprimé sur un papier 100 % PEFC.

Assemblée générale du 24 juin 2021

Pour la deuxième année consécutive, l'Assemblée générale de la MOS s'est déroulée par correspondance. Le taux de participation de 89 % montre l'intérêt des délégués pour la Mutuelle. Les résolutions ont été approuvées à une large majorité.

Dans son **rapport de gestion**, le Trésorier précise que, si l'année 2020 a été impactée par la crise sanitaire, des éléments importants sont à souligner concernant l'exercice comptable, dont un résultat excédentaire de 151 186 €, une augmentation du chiffre d'affaires MOS de 16 %, des indemnités de délégation de gestion en hausse, une marge technique en progression, les effectifs du contrat Nièvre Santé en forte évolution et des frais de gestion administrative en diminution. En conclusion, on constate une amélioration notable du résultat comptable et du résultat technique pour 2020. Les objectifs fixés pour 2018-2021 doivent être poursuivis pour 2022, avec une attention particulière au développement commercial, un suivi des garanties, une rigueur dans les coûts de gestion administrative et un service performant dans la gestion des dossiers en délégation. Il s'agit, d'une part, de revenir à l'équilibre financier, et d'autre part d'assurer l'avenir de la MOS.

Le Président indique dans son **rapport d'activité et d'orientation 2020-2021** que, comme dans toutes les entreprises, la crise a perturbé les missions et activités des salariés et des élus. Plusieurs réunions et Conseils d'administration se sont déroulés en visioconférence ou par téléphone. En ce qui concerne le personnel, quelques collaborateurs ont été touchés par la pandémie, mais les efforts fournis par l'ensemble des salariés ont permis de redresser la situation de retard pris dans le traitement des dossiers en 2019. Si l'année 2020 a été marquée par la pandémie de Covid-19, elle a aussi vu évoluer les garanties de nos contrats afin de respecter la réforme 100 % santé. Les administrateurs ont mis en place un certain nombre de règles, de modifications et de statuts permettant à la Mutuelle de poursuivre son activité dans le respect de la réglementation. En conclusion de son rapport, le Président précise que, « *malgré les nombreux aléas qui ont ponctué l'année (maladies, accidents,*



Séance du Conseil d'administration du 24 juin 2021

absences longues, difficultés pour faire face aux missions qui sont les nôtres), nous pouvons penser que les cinq ans à venir devraient se stabiliser, tant en moyens humains que financiers. À ce titre, je remercie encore les efforts faits par tout le personnel et les élus ».

Conformément aux statuts, il a été procédé au **renouvellement du tiers des membres du Conseil d'administration**, qui se compose désormais de :

André Alles, Michel Bohy, Alain Botton, Christine Cochet, Alain Chevalier, Gilles Deshautel, Danièle Farrugia, Françoise Gaillot, Yves Garrot, Dominique Gruninger, Philippe Henry, Jean-Claude Jojon, France Lefort, Richard Martinez, Bernadette Mémasse, Jean-Paul Michel, Jacques Monin, Jean-Paul Peleyras, Alain Soyer, Paola Trupiano, Gérald Uhlich, Monique Vanburen, Anne Viro.

Le Conseil d'administration s'est réuni pour élire les membres du Comité de gestion : Jean-Paul Michel, Président, Monique Vanburen, 1^{ère} Vice-présidente, André Alles, 2^{ème} Vice-président, Jean-Claude Jojon, Trésorier, Alain Soyer, Trésorier adjoint, Françoise Gaillot, Secrétaire, Gérald Uhlich, Secrétaire adjoint. Yves Garrot et Richard Martinez sont également membres du Comité de gestion.

Les espaces internet des adhérents

Les contrats Ucanss et MOS Individuels sont assortis d'un espace adhérent en ligne, qui permet notamment de suivre les remboursements effectués par la MOS. L'espace adhérent est personnel, sécurisé et offre de nombreux services. En voici les principaux : gestion des données personnelles (nom, adresse, e-mail, téléphones, etc.) ; demandes de remboursements en ligne, de devis, de prises en charge hospitalières, prise de contact, etc.) ; récupération de duplicata de la carte de tiers payant ; recherche de professionnels de santé (audioprothésistes, opticiens, ostéopathes) grâce aux fonctions du réseau KALIXIA ; consultation de tous les éléments du contrat.

Rappel de la procédure d'accès à l'espace adhérent

Allez sur le site internet de la MOS (www.mutuellemos.com). Appuyez sur le bouton « Espace adhérent », puis choisissez votre type de contrat. Saisissez vos identifiants. Si vous n'avez pas créé votre compte, une procédure est disponible en cliquant sur les « Modalités d'accès » au regard de chaque type de contrat.

Comment se repérer en fonction du type de contrat ? Le tableau ci-dessous vous aide à accéder aux services et aux différentes fonctions. (Les éléments **en bleu** sont modifiables par l'adhérent)

DONNÉES / FONCTIONS	Espace du Contrat UCANSS	Espace du contrat MOS Individuels
ALLEZ DANS		
Identité adhérent et ayants droit (Nom, prénom, date naissance, situation familiale) Liste des contrats	Mon profil/Mes informations personnelles/Mon identité	Données personnelles/Mon dossier/Ma famille et mes contrats
Adresse	Mes contrats/Mes contrats santé/Contrats souscrits	
E-mails	Mon profil/Mes coordonnées /Mes coordonnées	Données personnelles/Mes adresses
Téléphones	Mon profil/Mes coordonnées et Mon profil/Mes identifiants de connexion	Données personnelles/Mes adresses
Coordonnées bancaires	Mon profil/Mes informations personnelles /Mes coordonnées	Données personnelles/Mes adresses - Téléphones
Nature du contrat / Garanties	Mon profil/Mes modalités de règlement/Mes remboursements/Coordonnées bancaires	Données personnelles/Mes coordonnées bancaires
Cotisations	Mes contrats/Mes contrats santé/Contrats souscrits	Données personnelles/Mes garanties
Gestion des identifiants de connexion et du mot de passe	Mes contrats/Mes contrats santé/Cotisations et Mes contrats/Mes documents/Mon échéancier de cotisations et documents relatifs à mon contrat	Mes cotisations/Cotisations/Détail des opérations
Mode d'envoi des décomptes par e-mail ou courrier	Mon profil/Mes coordonnées et Mon profil/Mes identifiants de connexion	Données personnelles/Mon mot de passe
Carte de tiers payant (duplicata à télécharger)	Mon profil/Mes préférences/Gestion des préférences	Données personnelles/Mon mode d'envoi des décomptes
Remboursements adhérent et professionnels de santé Liste + décomptes à télécharger	Mes contrats/Mes contrats santé/Ma carte de mutuelle	Données personnelles/Ma carte de tiers payant
Demande de devis	Ma santé/Mes remboursements et Ma santé/Mes relevés de prestations	Remboursements/Mes remboursements et Prestations aux professionnels de santé
Demande de prise en charge hospitalière	Ma santé/Mes estimations de remboursement/Mes devis et factures	
Contact, transmission de pièces ou factures et autres demandes	Ma santé/Mes prises en charge/Formulaire de demande + Liste des demandes effectuées Sur toutes les pages via l'icône « crayon rouge »/Formulaire de demande et Ma santé/Mes estimations de remboursement/Mes devis et factures/Demandes de remboursement	Dépôt de documents/Formulaire de demande ou de contact avec la MOS et Liste des fichiers déjà fournis
Recherche d'audioprothésistes		
Recherche d'opticiens	Mes services/Trouver un professionnel agréé KALIXIA/Recherche par spécialité	Réseau KALIXIA/Géolocaliser un professionnel agréé Kalixia/ Recherche par spécialité
Recherche d'ostéopathes		

Un manager engagé

Depuis le 1^{er} mars 2021, Florian Simon est responsable commercial au sein de la MOS. Installé au siège de Dijon, il est chargé du développement de la Mutuelle et accompagne l'équipe des conseillers santé. Focus sur un spécialiste mutualiste engagé...



Florian, quel a été ton parcours personnel et universitaire ?

Originaire de Saône-et-Loire, d'un village proche d'Autun, je suis fils d'agriculteurs. Un baccalauréat scientifique au lycée agricole de Fontaine en poche, j'ai choisi de me tourner vers des études liées aux énergies renouvelables. J'ai préparé un diplôme universitaire de technologie (DUT) « Mesures physiques ». C'est au cours du stage de fin d'année dans un laboratoire de métrologie que la question s'est posée de savoir si cela correspondait réellement à mes attentes. Je me suis alors réorienté sur le DUT « Techniques de commercialisation ». Je l'ai obtenu en un an. Lors d'un passage en agence bancaire de quelques mois, j'ai compris que je devais changer de voie ! Je l'avais décidé : je serai conseiller en produits financiers ou d'assurances !

Après quelques contrats à durée déterminée dans la banque, je suis rapidement entré chez un acteur majeur de la protection sociale comme conseiller commercial Santé et Prévoyance. Puis, de conseiller particulier, je suis devenu conseiller Professionnels et Entreprises.

Qu'est-ce qui te plaît le plus dans les missions de commercial ?

C'est avant tout de « conseiller les clients ». Oui, vraiment, c'est ce qui me paraît le plus important et le plus correspondre à mes attentes professionnelles. Cela donne du sens à mon travail. Proposer la solution qui correspond le mieux est essentiel.

Tu es entré à la MOS. Pourquoi avoir choisi notre Mutuelle ?

Les valeurs mutualistes de solidarité et d'entraide sont un vrai atout dans l'accompagnement de nos adhérents. Je connaissais la MOS de réputation, je voulais m'épanouir dans une structure à la fois proche des adhérents, des collaborateurs et aux habitudes de proximité fortes. Et c'est gagné !

Qu'est-ce qui a été le plus difficile ?

Contre toute attente, et même si je connaissais la structure, passer d'une entreprise de 11 000 collaborateurs à 23 change la vision que l'on a de son employeur !

Parle-nous de ton travail...

J'encadre une équipe de trois personnes, chacune spécialisée dans un secteur. J'arrive généralement tôt, et je ne commence jamais la journée sans prendre les informations en cours. Entre accompagnement et traitement des dossiers en direct, la journée passe toujours très vite. Le moment qui a le plus de sens reste la négociation, même si c'est souvent le plus stressant. Mes satisfactions quotidiennes sont de pouvoir apporter mon savoir-faire à l'équipe et d'acquérir de nouvelles compétences, notamment en termes de management.

Dans 10 ans, où seras-tu ?

À la direction de la MOS ! Ou à mon compte, en n'oubliant jamais le conseil.

Pour terminer, et parce qu'on est vraiment curieux...

Tes passions : les randonnées et l'environnement.

Tes loisirs : la lecture d'articles de presse sur l'actualité économique, défaut professionnel !

Ta couleur : le vert.

Ton chiffre : le 4.

Ta plante : l'olivier.

Ton plat préféré : le pot-au-feu.

Ton dessert : la glace.

Ton animal : le chat.

Et ton contrat : un contrat Santé, bien sûr !

Mieux se soigner et bénéficier d'une bonne prise en charge des dépenses

Les frais de santé sont de plus en plus onéreux, ce qui empêche bien souvent de se soigner correctement. Dans ce contexte, la MOS propose des garanties sur-complémentaires « Formules + » avec des tarifs adaptés à tous ses adhérents (quel que soit le type de contrat, Contrat Ucanass ou MOS Individuels), voire à des assurés ayant un contrat dans une autre mutuelle. Plusieurs garanties peuvent se cumuler et permettre de bénéficier de compléments de remboursements en matière d'optique, de dentaire et d'implants, de consul-

tation de médecins spécialistes, d'hospitalisation, de cures thermales et de médecines douces ou alternatives, en fonction de votre budget.

Pour obtenir plus de précisions, vous pouvez visualiser la page Offre santé/Sur-complémentaires de la MOS (www.mutuellemos.com) et contacter le service commercial pour avoir une estimation adaptée à votre profil au 03 80 78 91 25, ou remplir le formulaire de demande de précisions en cliquant sur le bouton « Je suis intéressé par cette sur-complémentaire ».

La prévoyance, y pensez-vous ?

Mais qu'est-ce que la prévoyance ? Si l'on regarde la définition du Larousse, c'est « *la qualité de quelqu'un qui sait prévoir et qui prend des dispositions en conséquence* ». Pour une mutuelle, la prévoyance, c'est la possibilité de permettre à ses adhérents de faire face aux aléas de la vie : hospitalisation, incapacité, invalidité, dépendance, décès, etc.

La mutuelle MOS vous offre la possibilité de souscrire un ou plusieurs contrats Prévoyance dans les domaines ci-dessus. La plupart de ces contrats apportent une aide financière qui complète l'indemnisation de la Sécurité sociale, et pour certains une aide psychologique et/ou un service d'assistance peuvent être proposés.

Voici quelques exemples : compensation d'une perte de salaire en cas d'arrêt de travail, versement d'une rente en cas d'invalidité ou de dépendance liée à l'âge, versement d'un capital décès, prise en charge des frais d'obsèques, etc. Ces aides sont attribuées en fonction de la nature du ou des contrats souscrits.

Vous êtes intéressé ou souhaitez des précisions, alors comment faire ? Identifiez vos besoins et ceux de votre famille, prenez contact avec le service commercial de la MOS. Nos spécialistes vous aideront à choisir le contrat qui convient le mieux à votre situation et vous donneront toutes les informations nécessaires.

N'hésitez pas, appelez le **03 80 78 91 25**.





Partenariat Mission locale Nevers-Sud Nivernais et MOS : check !

La MOS continue de soutenir les jeunes à travers différentes actions. Cette fois, une délégation de votre Mutuelle a jeté les bases d'un partenariat avec la Mission locale Sud Nivernais. Cette rencontre a permis à la Mutuelle d'apporter une aide financière aux responsables de cette structure.

« Avec cette aide, nous nous voulons fidèles à nos valeurs de solidarité et de partage », expliquent Gérard Uhlrich, secrétaire adjoint de la mutuelle, Marie-Joseph Alexandre, référente MOS dans la Nièvre, et Florian Simon, responsable commercial. « Nous entendons maintenir nos principes fondamentaux. Notre vocation est d'assurer la protection de chacun, dans l'intérêt de tous. Dans cette optique, c'est tout naturellement que nous souhaitons apporter notre contribution aux jeunes de 16 à 25 ans qui fréquentent la Mission locale Nevers-Sud Nivernais en les accompagnant un bout de chemin dans leur insertion professionnelle et sociale. Soucieux de faire vivre une idée concrète d'une réelle proximité, et déjà investi avec le contrat Nièvre-Santé comme partenaire avec le Conseil départemental, nous continuons à nous faire connaître sur ce territoire ».

« Aujourd'hui, nous souhaitons remercier la MOS pour sa contribution », a tenu à souligner Marie-Christine Garruchet,

directrice de la Mission locale. « Cette aide financière et ce partenariat avec la MOS nous offrent la possibilité de continuer à réaliser les diverses actions mises en place pour les jeunes qui fréquentent la structure, afin qu'ils puissent prendre ou reprendre confiance en eux. Rendez-vous est pris pour faire avec vous un point de situation dans quelques mois sur ces ateliers proposés aux jeunes, pour en mesurer tout l'impact positif espéré. »

Bien souvent, un jeune décrocheur en situation de précarité qui retrouve confiance en lui peut faire les premiers pas vers l'emploi. Dans ce genre de contexte, il faut avancer étape par étape, afin de se construire une motivation, une stabilité, et révéler ses propres compétences. Tout ceci contribue à l'employabilité du jeune en le sensibilisant, grâce à ces animations, au respect des horaires, des consignes, et à la vie au sein d'un collectif de travail. Quand ces conditions sont remplies, le jeune, en pleine confiance, soutenu et accompagné par les conseillers de la Mission locale, pourra élaborer un projet d'orientation professionnelle personnel. La MOS est fière de contribuer, à sa façon, à ce genre d'action et suivra avec intérêt les suites données à cette animation.

Bibliothèque sonore de Besançon

La MOS, lorsqu'elle est sollicitée, peut apporter son soutien à des associations ou des structures intervenant dans le champ d'activité de la mutuelle. C'est ainsi qu'une subvention a été accordée à la Bibliothèque sonore de Besançon, l'une des 114 bibliothèques sonores de l'Association des donneurs de voix. Elle permet aux malvoyants ou aux personnes de la région Bourgogne-Franche-Comté empêchées de lire d'accéder aux livres et revues par l'intermédiaire

de CD, MP3 ou grâce au téléchargement des ouvrages. En dehors d'un public senior, atteint le plus souvent de troubles de la vision liés à l'âge, la bibliothèque a étendu son offre de lecture à des jeunes collégiens empêchés de lire en raison de troubles « dys » (troubles des apprentissages) en enregistrant pour eux les ouvrages de littérature demandés par leurs professeurs. Plus de 700 collégiens bénéficient gratuitement de ces services. La MOS... une Mutuelle ouverte et solidaire.

Aidez-nous à promouvoir la page Facebook de la MOS



L'année dernière, nous avons lancé notre page Facebook pour être plus proche de vous et vous donner des informations régulières sur votre mutuelle. Aujourd'hui, fort de notre expérience acquise, nous avons l'ambition de vous permettre d'y trouver de nombreuses informations pratiques et utiles autour de la santé. Pour faire connaître encore plus cette page Facebook, nous

avons besoin de votre aide afin d'agrandir le cercle des utilisateurs de cet outil de communication. Vous pouvez nous aider en « likant » les articles que vous aimez ou en suggérant la page à vos contacts. Vous aurez également la possibilité de partager sur votre propre mur les informations que vous jugerez intéressantes. Ne vous en privez pas, cela nous permettra de nous faire connaître auprès de vos amis. Être adhérent à la MOS, c'est aussi avoir le privilège d'accéder à des informations importantes et sérieuses sur la santé. Tout ceci contribue à vous permettre de mieux prendre en main votre capital santé en faisant de vous un acteur averti de votre bien-être. Nous vous faisons participer également aux événements qui ponctuent la vie de notre Mutuelle. Une nouvelle compétence vient rejoindre notre équipe? Vous serez associé. Un partenariat se met en place? Vous en serez témoin. Une modification sur la législation santé prend effet? Vous en serez averti. Une seule adresse : www.facebook.com/mutuellemos. Nous comptons sur vous.



Retrouvez tous vos magazines MOSmag

Pour consulter les anciens MOSmag, deux possibilités.

Rendez-vous sur le site de la MOS (www.mutuellemos.com):

- › dans le bandeau de bas de page, cliquez sur « Retrouvez tous vos MOSmag » et vous les consulterez depuis le premier numéro ;
- › cliquez sur « Votre mutuelle » et vous trouverez les six derniers numéros.

**ADHÉRENTS
UCANSS**

Allegro

La garantie sur-complémentaire Allegro est ouverte à tous les adhérents retraités du régime de la complémentaire santé du contrat Ucanss. Vous êtes de plus en plus nombreux à adhérer à cette formule qui, pour une cotisation de 7 euros par mois, permet une prise en charge complémentaire concernant les honoraires des médecins reconnus par un numéro Adéli, pratiquant la spécialité d'homéopathie, d'acupuncture, de chiropractie et d'ostéopathie, dans la limite de 160 euros par an. Elle garantit par ailleurs le versement d'un capital décès de 1 000 euros.

Pour plus de précisions et afin d'obtenir une estimation adaptée à votre profil, contactez le service commercial au: 03 80 78 91 25.



Diabète, le mal du siècle

Sans doute aussi ancien que l'humanité, le diabète a été officiellement recensé au I^{er} siècle après J.-C. À travers des écrits très détaillés, des médecins grecs décrivent très précisément certains symptômes : la soif perpétuelle, l'abondance des urines. Que ferait la médecine grecque ancienne face au triste constat de la Fédération internationale du diabète (FID), qui déclare que le diabète est l'une des urgences sanitaires du XXI^e siècle et que son évolution est très rapide, puisque le nombre d'adultes atteints du diabète a plus que triplé ces vingt dernières années dans le monde. L'ONU, consciente de la gravité de cette pandémie, a déclaré solennellement que le 14 novembre serait la journée mondiale du diabète. Cette crise de santé publique majeure se traduit concrètement en chiffres : en 2019, le diabète touche plus de 463 millions de personnes dans le monde, dont 59 millions en Europe¹. Il y a 5 000 décès par jour, soit un toutes les sept secondes. Et en France ? Selon les derniers chiffres enregistrés, 4,5 millions de personnes sont diabétiques, mais environ un million d'entre elles l'ignorent. Ces dernières courent un risque très important de développer de

graves complications liées à ce diabète ignoré. Néanmoins, certaines difficultés ne sont pas contrôlables individuellement. Elles peuvent être d'ordre génétique, socio-économique, liées à l'urbanisation, à la sédentarité, mais peuvent aussi être causées par la transition nutritionnelle. L'ensemble de ces facteurs vient complexifier ce bras de fer contre cette épidémie silencieuse.

Alors oui, puisque nos modes de vie ne facilitent pas ce combat, il va falloir agir individuellement si nous voulons stabiliser le plus vite possible le diabète, afin de ne pas augmenter les risques de devenir diabétique.

Qu'est-ce que le diabète ?

La définition la plus fréquente est : « *Le diabète est un trouble de l'assimilation, de l'utilisation et du stockage des sucres apportés par l'alimentation. Cela se traduit par un taux de glucose dans le sang (encore appelé glycémie) élevé : on parle d'hyperglycémie²* ». Le diabète est avéré lorsque la glycémie à jeun est égale ou supérieure à 1,26 g/l (litre de sang) à deux reprises, ou encore égale ou supérieure à 2 g/l à n'importe quel moment de la journée.

Quelques éléments d'information générale²

TYPE DE DIABÈTE	QUI ?	SYMPTÔMES	CAUSES	TRAITEMENT
DIABÈTE DE TYPE 1 ou Insulino-dépendant (DID)				
<ul style="list-style-type: none"> › Disparition des cellules bêta du pancréas entraînant une carence totale en insuline (maladie auto-immune) › 6 % des diabétiques 	<ul style="list-style-type: none"> › Personnes jeunes › Adolescents › Jeunes adultes 	<ul style="list-style-type: none"> › Soif intense › Urines abondantes › Amaigrissement rapide 	<ul style="list-style-type: none"> › Prédisposition génétique (familiale) › Éléments environnementaux et/ou alimentaires encore inconnus 	<ul style="list-style-type: none"> › Injections d'insuline avec seringue ou stylo › Pompe à insuline › Alimentation équilibrée › Activité physique
DIABÈTE DE TYPE 2 ou Diminution de sensibilité à l'insuline				
<ul style="list-style-type: none"> › Le pancréas fabrique toujours de l'insuline, mais pas assez par rapport à la glycémie : c'est l'insulinopénie. › Cette insuline agit mal, on parle alors d'insulinorésistance. › 92 % des diabétiques 	<ul style="list-style-type: none"> › Personnes âgées de plus de 40 ans › Des premiers cas d'adolescents et jeunes adultes apparaissent en France. 	<ul style="list-style-type: none"> › Soif intense › Urines abondantes › Fatigue › Des infections génitales, des picotements aux doigts et aux pieds, ou encore une cicatrisation lente peuvent également alerter. 	<ul style="list-style-type: none"> › Origine génétique › Le facteur familial est tout à fait prépondérant. Des antécédents de diabète du même type sont souvent présents dans la famille. › Surpoids 	<ul style="list-style-type: none"> › Mesures hygiéno-diététiques › Traitements antidiabétiques oraux et/ou injectables › Lorsque la carence en insuline devient trop importante, des injections seront proposées.

TYPE DE DIABÈTE	QUI ?	SYMPTÔMES	CAUSES	TRAITEMENT
DIABÈTE GESTATIONNEL				
<ul style="list-style-type: none"> › Trouble de la tolérance glycémique conduisant à une hyperglycémie de sévérité variable débutant ou diagnostiquée pour la première fois pendant la grossesse³. › 2 % des diabétiques⁴? 	<ul style="list-style-type: none"> › Femmes enceintes - qui ont un diabète méconnu mais que la grossesse va révéler; - qui vont le développer uniquement pendant la grossesse. 	<ul style="list-style-type: none"> › Il peut être asymptomatique ou présenter les mêmes symptômes que les autres diabètes. 	<ul style="list-style-type: none"> › Intolérance aux glucides (trouble de la régulation du glucose – glycémie – entraînant un excès de sucre dans le sang ou hyperglycémie chronique) 	<ul style="list-style-type: none"> › Surveillance médicale › Mesures d'hygiène-détiétiques › Auto-surveillance glycémique › Activités physiques adaptées sauf contre-indications médicales

Ce que l'on peut en déduire

SI j'ai un père, une mère, un frère, une sœur, un oncle, une tante diabétique,

SI j'ai plus de 40 ans,

SI j'ai un surpoids, de l'obésité,

SI j'ai de l'hypertension,

SI j'ai des graisses trop élevées dans le sang,

SI j'ai tout le temps soif, envie d'uriner, et suis toujours fatigué(e),

SI je cicatrise lentement,

SI je suis sédentaire,

SI je fume,

SI je suis une femme ayant accouché d'un gros bébé de plus de 4,5 kg (ce qui augmente mon risque de devenir diabétique⁵)...

J'informe mon médecin traitant.

Je fais un dosage de glycémie régulièrement.

Les conséquences d'un diabète ignoré ou mal soigné sont très graves. Les yeux peuvent être tout particulièrement touchés, d'où l'importance pour les diabétiques de faire régulièrement un examen de fond d'œil⁶. Des dilatations vasculaires (micro-anévrismes) ou un œdème progressif sont des risques majeurs et peuvent conduire à la cécité, sauf si la prise en charge se fait au stade du dépistage. Les reins, le cœur, les artères, les pieds, les terminaisons nerveuses, les dents peuvent être touchés également. Toutes ces complications existent si le taux de glycémie reste élevé pendant de nombreuses années.

Alors, dans tous les cas, pour combattre ou écarter le diabète : j'équilibre mon alimentation, je pratique des activités physiques; je prends correctement et régulièrement mon traitement, et je peux vivre normalement.

Des personnalités telles que les sportifs Gary Hall Junior (nageur), Arthur Ashe (tennisman), Nacho Fernández (footballeur), le chanteur Elvis Presley, les acteurs Halle Berry, Sharon Stone, Tom Hanks ou encore les politiques Theresa May ou Mikhaïl Gorbatchev, tous se sont dépassés dans leur domaine malgré leur diabète, parce qu'ils ont été dépistés et pris en charge. Ils ont équilibré leur alimentation, fait du sport ou de l'activité physique, pris leur traitement tel que défini par leur médecin.

Maintenant, c'est à vous !



POUR PLUS D'INFORMATIONS :

- › Federationdesdiabetiques.org
- › « L'atlas du diabète de la FID, 9^e édition, 2019 »

¹ « L'atlas du diabète de la FID », 2019

² Fédération française des diabétiques

³ Définition du diabète gestationnel par l'OMS

⁴ 2 % restants (Mody, Lada ou diabète secondaire à certaines maladies ou prises de médicaments). Source : Fédération française des diabétiques

⁵ Dr André Grimaldi, chef de service diabétologie, hôpital de la Pitié-Salpêtrière

⁶ Dr Jean-Paul Renard, ophtalmologiste, hôpital du Val-de-Grâce

COMPLETEZ et RENFORCEZ
VOTRE COMPLEMENTAIRE SANTE
AVEC NOS FORMULES PLUS



mutuelle mos
Service commercial:
03 80 78 91 25
www.mutuellemos.com



SIÈGE DIJON

8, rond-point de la Nation
Immeuble Apogée B
21000 Dijon



Accueil téléphonique
de 13 h 30 à 16 h 30
Service Commercial :
03 80 78 91 25
Service Gestion/Prestations :
03 80 78 91 50
contact@mutuelle-mos.fr

AGENCE MONTBARD

Espace mutualiste
39, rue d'Abrantès
21500 Montbard



Accueil téléphonique
de 9 heures à 12 heures
et de 13 h 30 à 16 h 30
Tél. 03 80 92 18 04
agence@mutuelle-mos.fr

**Accueil du lundi au vendredi
de 9 heures à 12 heures et de 13 h 30 à 16 h 30**