

# **mos**mag

le magazine de votre mutuelle N° 13 • Juin 2022



**Sous  
le soleil  
exactement**

## édito

Le contrat Ucanss a été renouvelé pour cinq ans à compter de janvier 2022, mais sans la délégation d'Harmonie Mutuelle. Par ailleurs, la délégation de la Mutuelle Ouest France a pris fin en décembre 2021 à la suite d'un appel d'offres lancé par cette mutuelle au plan national.

L'année 2021 fait apparaître un résultat comptable positif de 30 992 € malgré un résultat technique déficitaire, compensé partiellement par une augmentation des cotisations, nécessaire au bon équilibre financier de notre mutuelle.

Nous venons de transférer nos locaux du rond-point de la Nation, devenus trop exigus, au 10 de la rue Jean-Giono, toujours à Dijon. Ils offriront davantage de place au personnel, et l'accueil sera mieux adapté à la réception du public.

N'oublions pas que nous ne sommes pas encore sortis de la pandémie, qui joue à cache-cache, et que la situation en Europe est inquiétante. Cette instabilité n'est pas sans conséquence sur notre vie et notre moral.

La situation de la mutuelle est bonne et notre évolution satisfaisante. Nos dossiers sont traités dans les délais, ce qui entraîne des paiements rapides.

Grâce à une gestion rigoureuse et saine depuis plusieurs années, nous pouvons affronter les temps à venir. C'est en poursuivant notre adaptation aux nouvelles technologies et en évoluant sur le marché de la complémentaire santé que la mutuelle pourra rester compétitive.

Je remercie le personnel et les élus pour leur investissement. Les futurs enjeux sociaux et les aléas qui pourraient intervenir n'altéreront pas notre volonté de rester proches de vous et de défendre vos intérêts.

Jean-Paul Michel,  
Président



**N° 13** Juin 2022

**ACTUALITÉS**

**INDIVIDUELS  
MOS  
ADHERENTS  
UCANSS**

**SANTÉ**



la mutuelle de toutes les familles

MOS Mag, magazine semestriel édité par la mutuelle MOS, organisme régi par le Code de la mutualité : immeuble Neptune, 10, rue Jean-Giono, CS 76 714, 21067 Dijon CEDEX ; Tél. 03 80 78 91 50. ■ Directeur de la publication : Jean-Paul Michel. ■

Rédacteurs : André Allès, Michel Bohy, Catherine Brignoli, Florian Simon, Françoise Gaillot, Philippe Henry, Bernadette

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 : juin 2022. ■ Numéro ISSN : 2608-7804. ■ Couverture

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



**LE TRI  
+ FACILE**



## À la MOS, ça déménage!



**L**a Mutuelle évolue avec des agents plus nombreux, des règles sanitaires plus strictes et un accueil plus spacieux. Il n'en fallait pas plus à la MOS pour envisager un changement de locaux. C'est chose faite. Depuis le 22 juin, le siège social situé rond-point de la Nation a été transféré au 10, rue Jean-Giono à Dijon. À deux stations de tramway des anciens locaux, l'espace, plus vaste, permet un meilleur accueil de nos adhérents et la création de nouveaux bureaux pour les équipes. Pour nous contacter: Mutuelle MOS, Immeuble Neptune, 10, rue Jean-Giono, CS 76 714, 21067 Dijon CEDEX. Accès: Bus ligne 6, arrêt Churchill à 100 mètres / Tramway ligne T2, arrêt Toison d'Or à 150 mètres.

## Démarche frauduleuse : alerte aux arnaques

**F**aitez preuve de vigilance si vous recevez un appel supposé émaner de la MOS. Dans certains cas, notre équipe peut vous contacter pour compléter votre dossier. Mais, si vous soupçonnez un appel frauduleux, ne communiquez aucune donnée confidentielle ou personnelle vous concernant (RIB, numéro d'identifiant, numéro de carte bancaire, etc.). Pour rappel, la MOS n'effectue aucune démarche de modification de votre contrat par téléphone. En cas de doute, n'hésitez pas à nous contacter au numéro indiqué sur votre carte de mutuelle. Nous restons à votre service.



## Renouvellement du Conseil d'administration

Un tiers des membres du Conseil d'administration sera renouvelé en juin 2023. Vous trouverez dans votre MOS Mag de décembre 2022 toutes les informations nécessaires ainsi que le questionnaire à compléter pour faire acte de candidature au poste d'administrateur.

## Mon espace santé

Proposé par le ministère de la Santé et l'Assurance maladie, Mon espace santé est un espace numérique personnel et sécurisé qui vous permet d'être acteur de votre santé.



**D**epuis le début de l'année 2022, il remplace le dossier médical partagé (DMP). Si vous aviez créé votre DMP, vous pouvez retrouver vos données en activant Mon espace santé. Cet « espace » n'est pas obligatoire, mais il vous permet d'enregistrer au même endroit de nombreuses informations personnelles relatives à votre santé : traitements médicaux, ordonnances, résultats d'examens, allergies, mais également différentes mesures telles que la tension artérielle, le poids, etc. Vos informations ne sont accessibles qu'aux professionnels de santé avec lesquels vous avez décidé de les partager. Et tous les professionnels n'ont pas le même accès : ils ne sont autorisés à consulter que les documents en lien avec leur spécialité. L'Assurance maladie, la mutuelle, la médecine du travail ne sont pas habilités à consulter votre dossier. La confidentialité de vos données est ainsi garantie. Les informations conservées sont hébergées en France et bénéficient d'un haut niveau de sécurité. Mon espace santé concerne également les enfants. Il sera créé avec le numéro de Sécurité sociale du parent dont il est ayant droit. Pour activer Mon espace santé, connectez-vous sur le site officiel : [monespacesante.fr](https://monespacesante.fr), cliquez sur le bouton « Activer Mon espace santé », puis renseignez le code provisoire reçu par mail ou par courrier et le numéro de votre carte Vitale. Si vous ne possédez pas de code d'activation ou si vous l'avez égaré,

cliquez sur « Générer un code provisoire ». Vous pouvez activer Mon espace santé, vous y opposer ou le clôturer. Pour en savoir plus : connectez-vous sur le site [ameli.fr](https://ameli.fr) et consultez l'article « Mon espace santé ».

### Des réseaux de professionnels de santé

Le saviez-vous ? La MOS, soucieuse de garantir à ses adhérents des équipements de qualité à un moindre coût, vous donne accès à des réseaux de professionnels agréés, KALIXIA ou CARTE-BLANCHE. Vous êtes adhérent de la complémentaire santé du contrat collectif UCANSS réservé aux salariés et anciens salariés des organismes de la Sécurité sociale ? À ce titre, votre contrat vous donne accès au réseau de soins CARTE-BLANCHE. Il remplace depuis le mois de janvier 2022 le réseau KALIXIA (pour plus de précisions, voir l'article page 8). Vous êtes adhérent d'un contrat individuel MOS, Entreprises, Villes et Communes ? Il n'y a aucun changement. Vous continuez à bénéficier du réseau KALIXIA.



# Quelle est la durée de conservation des documents de santé ?

Qui n'a pas hésité à mettre à la poubelle ses vieilles ordonnances, ses décomptes de Sécurité sociale ou autres, afin de faire le vide dans ses placards ? Pourtant, il est prudent de conserver certains documents afin de justifier de ses droits ou en cas de réclamation auprès des organismes concernés. Voici quelques délais de conservation. ●

1 AN	2 ANS	PLUSIEURS ANNÉES	À VIE
<p>Ordonnances : 3 mois pour se faire délivrer ses médicaments et 1 an à dater de la première délivrance si l'ordonnance est pour 1 an.</p> <p><b>Cas particuliers</b> pour les ordonnances de lunettes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1 an</b> pour la délivrance de lunettes d'une personne de moins de 16 ans ;</li> <li>• <b>5 ans</b> pour la délivrance de lunettes d'une personne entre 16 et 42 ans ;</li> <li>• <b>3 ans</b> pour la délivrance de lunettes d'une personne âgée de 43 ans ou plus.</li> </ul> <p>Pas de délai pour la délivrance d'audioprothèses.</p>	<p>Récapitulatif de remboursements d'Assurance maladie et maternité ainsi que de mutuelle.</p> <p>Le délai de récupération du trop perçu est de 2 ans.</p> <p>Ce délai est porté à 5 ans en cas de fraude ou de fausse déclaration.</p>	<p>Preuve du versement d'indemnités journalières : jusqu'à la liquidation des droits à la retraite.</p> <p>Résultats d'analyses médicales : <b>5 ans</b>.</p> <p>Facture d'hôpital : <b>30 ans</b>. C'est le délai pendant lequel les frais de séjour peuvent être réclamés, ce délai est de <b>10 ans</b> pour une clinique privée.</p>	<p>Carnet de vaccination</p> <p>Carte de groupe sanguin</p> <p>Carnet de santé : le carnet de santé d'un enfant est à conserver au moins jusqu'à sa majorité</p> <p>Certificat médical</p> <p>Examens médicaux (par exemple, IRM, radiographie, scanner, etc.) Ils peuvent contribuer à aider au diagnostic ou à comprendre l'évolution d'une maladie.</p> <p>Les documents à conserver pour justifier de vos droits :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'attestation de sécurité sociale ;</li> <li>• les décomptes de versements d'indemnités journalières à la suite d'un accident de travail, jusqu'à ce que les droits à la retraite soient validés.</li> </ul>

Sources : [www.cnil.fr](http://www.cnil.fr), [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr), [www.mnt.fr](http://www.mnt.fr)

## Remboursement 100 % ALD (affection de longue durée) : pourquoi conserver sa mutuelle ?

**L**a prise en charge à 100 % de la base de remboursement par la Sécurité sociale est octroyée par l'Assurance maladie en cas d'affections dites « de longue durée ». Ces remboursements ne s'appliquent qu'aux seuls soins médicaux liés aux 30 pathologies inscrites à l'art. D.322-1 du code de la Sécurité sociale. Hors des conditions spécifiques, les autres

soins sont assujettis aux règles générales de prise en charge par l'Assurance maladie. Pour les mutuelles, les garanties correspondant aux contrats souscrits par leurs adhérents continuent d'être examinées et honorées. Il en est ainsi notamment pour :

- les examens médicaux ;
- les frais d'optique ;
- les prothèses dentaires ;

- les prothèses auditives ;
- le forfait hospitalier ;
- la chambre particulière ;
- les actions de prévention de santé ;
- la facturation du forfait « urgence hôpital ».

En conclusion, il est important de conserver votre mutuelle, le 100 % ne concernant que les pathologies ALD. ●



# Que mettre dans la trousse de secours pour les vacances ?

**Nous avons souvent tendance à emporter notre armoire à pharmacie au moment de préparer cet indispensable des vacances. Alors, le mieux est d'interroger directement un professionnel.**

**N**ous avons sollicité l'officine de l'Église, à Montesson, dans les Yvelines, où la pharmacienne a très spontanément accepté de nous aider. La règle de base est d'adapter le contenu de la trousse de secours à sa destination et aux activités prévues.

## En aucun cas, il ne faut oublier :

- son traitement habituel en quantité suffisante, avec l'ordonnance ;
- sa carte Vitale et/ou européenne ;
- sa carte de mutuelle ;
- les carnets de santé des enfants.

## Petits matériels

- Thermomètre
- Ciseaux
- Pince à écharde
- Compresse, pansements de tailles différentes
- Gants à usage unique
- Aspivenin

## Contre la douleur

- Paracétamol, aspirine
- Antispasmodique
- Antidiarrhéique
- Crème pour les brûlures
- Crème pour les piqûres de moustiques
- Médicament contre le mal des transports

## Prévention

- Protection solaire
- Lotion anti-moustiques

## Soigner les bobos

- Antiseptique cutané
  - Gel d'arnica
  - Dosettes de sérum physiologique
- Il est aussi possible d'opter pour les huiles essentielles (aromathérapie) telles que :
- gaulthérie couchée ou gaulthérie odorante bio pour le traitement des douleurs articulaires et musculaires ;
  - lavande aspic, une huile aux propriétés régénérantes et réparatrices qui s'utilise traditionnellement en cas de petits bobos ou de piqûres d'insectes ;
  - lavande aspic, gaulthérie couchée, menthe poivrée, tea tree, hélichryse italienne : cinq huiles essentielles indispensables pour soulager les bobos du quotidien (piqûres d'insectes, mal de tête, courbatures, bleus et bosses) ;
  - arnica en macérât huileux contre les contusions, les coups.
- Attention aux contre-indications des huiles essentielles pour les très jeunes enfants, les femmes enceintes ou allaitantes. Demandez toujours l'avis de votre pharmacien. ●



# Vacances à l'étranger

**L**es vacances approchent. Vous projetez de partir dans un pays de l'Union européenne. Ne gâchez pas ce moment tant attendu à cause d'un oubli administratif... Au moins quinze jours avant votre départ et afin de vous protéger au maximum, procurez-vous la carte européenne d'assurance maladie (CEAM). Elle vous permettra d'attester de vos droits à l'assurance maladie et de bénéficier d'une prise en charge sur place de vos soins médicaux. Seuls les soins devenus nécessaires en cours de séjour (urgents, imprévus) peuvent être pris en charge au moyen de la CEAM. La carte est individuelle et nominative. Chaque membre de votre famille doit avoir la sienne, y compris les enfants de moins de 16 ans.

Vous pouvez demander votre CEAM :

- sur Internet : connectez-vous sur votre compte Ameli (onglet « Mes démarches, commander ma CEAM ») ;
- par téléphone : composez le 36 46 (service gratuit + coût d'appel).

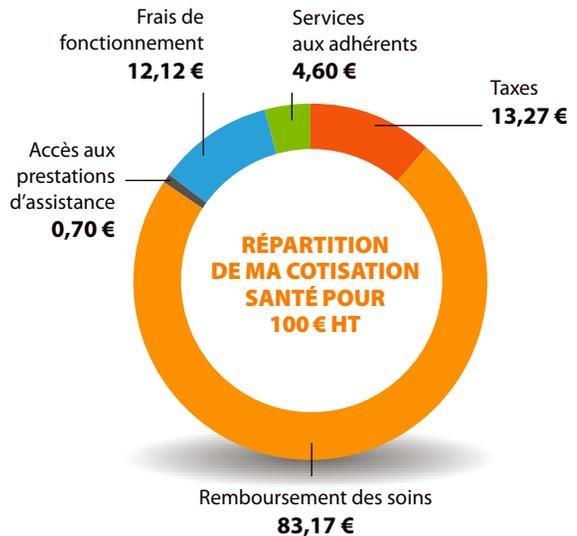
Cette carte est valable deux ans dans les pays de l'Union européenne. Si vous partez dans un pays hors de l'Union européenne, seuls les soins médicaux urgents et imprévus pourront être éventuellement pris en charge par votre caisse primaire d'assurance maladie à votre retour en France. Pensez à conserver vos prescriptions, vos factures acquittées et les justificatifs de paiement. Vous pouvez désormais effectuer vos demandes de remboursement de soins directement en ligne sur votre compte Ameli. Bonnes vacances! ●

## À quoi sert ma cotisation ?

**L**es mutuelles sont les premiers financeurs des dépenses de santé après la Sécurité sociale. Plus d'un Français sur deux est protégé par une mutuelle, soit 35 millions de personnes.

Pour assurer le remboursement des frais de santé, les mutuelles perçoivent une cotisation. Celle-ci permet de couvrir les dépenses de santé non prises en charge par la CPAM, ainsi que les frais de gestion et les taxes. Chaque année, les cotisations sont ajustées pour financer ces dépenses. Ce sont les membres de la commission risques et conformité de la Mutuelle qui étudient les évolutions des garanties et des cotisations et font des propositions au Conseil d'administration.

La MOS, comme toutes les mutuelles, ne fait pas de bénéfices, elle n'a pas d'actionnaires et ne verse pas de dividendes. Les administrateurs ne sont pas rémunérés, ils exercent leur fonction bénévolement. ●



Frais de gestion (frais de fonctionnement + services aux adhérents) : 16,72 %  
 Ratio entre le montant des prestations et le montant des cotisations HT : 83,17 %  
 Taxe Covid (1,3 %) versée en 2021 : 70 655 € / 123 815 € versés en 2020 (2,6 %)

## ADHÉRENTS UCANSS

# Réseau de professionnels de santé CARTE BLANCHE

**D**epuis le 1<sup>er</sup> janvier 2022, le réseau de soins KALIXIA est remplacé par le réseau CARTE BLANCHE. À ce titre, votre contrat vous donne accès à des tarifs négociés et à de nombreux avantages. Pour en bénéficier auprès des professionnels de santé dans le domaine de l'optique, de l'audio, du dentaire, du bien-être et du préventif (ostéopathes, diététiciens, pédicures-podologues), présentez votre carte de mutuelle tiers payant aux spécialistes partenaires du réseau.

Vous les reconnaîtrez grâce à ce logo :



Par ailleurs, votre espace adhérent a évolué afin d'utiliser les nouveaux services de CARTE BLANCHE :

- recherche des professionnels concernés, à l'aide de l'annuaire de géolocalisation ;
- essai visuel de montures ;
- Eval'Audio, une application pour tester mon audition ;
- de nombreuses informations à travers les fonctions sur la page

d'accueil, accessibles 24h/24 et 7j/7

- chatbot santé.

Pour l'utilisation de ces services, rendez-vous sur votre espace adhérent dans la fonction « Mes services / Trouvez un professionnel agréé », cliquez sur le bouton « Trouvez un professionnel de santé ». Et sur la page d'accueil de CARTE BLANCHE, cliquez sur le bouton « Découvrez vos avantages en vidéo » pour découvrir tous les services à votre disposition. ●



© Shutterstock

# Sous le soleil exactement

Qui ne s'est jamais languie de voir le soleil se lever pour venir éclairer nos belles journées, réchauffer nos corps, apaiser nos âmes et nous plonger dans la bonne humeur ?

**Q**uelle que soit la saison, le soleil améliore notre bien-être. Il nous stimule, nous réchauffe, nous donne bonne mine. Par son effet anti-inflammatoire induit par le rayonnement solaire, il peut être conseillé dans le traitement de certaines maladies de peau telles que l'eczéma, le vitiligo, le psoriasis, à la condition de ne s'exposer que trente minutes au maximum et plutôt après 17 heures. Il favorise la synthèse de la vitamine D, si importante pour nos os, il booste notre système immunitaire. De nombreux experts recommandent néanmoins la prise de suppléments pour le maintien du

taux minimal indispensable de vitamine D, plutôt qu'une exposition intentionnelle au soleil. Enfin, quand le soleil est là, nous sommes davantage enclins à passer du temps dehors, faire du sport en extérieur, aérer nos maisons plus longtemps, ce qui contribue à une meilleure oxygénation.

## Alors, lézard ou parasol ?

En 1975, Thomas B. Fitzpatrick, dermatologue de Harvard, crée un phototype qui permet de classer les individus selon la réaction de leur peau lors d'une exposition au soleil (voir le tableau page suivante).

Il est important de préciser que les effets d'une exposition au soleil varient selon les caractéristiques ci-après mais que, à long terme, les expositions aux UV pour les individus à peau foncée peuvent avoir les mêmes conséquences que pour les individus à peau claire. Cependant, elles seront souvent retardées et moins sévères, car la mélanine présente dans la peau foncée protège contre les UV.

## UVA, UVB ?

Les rayonnements les plus connus sont les ultraviolets ou UV. Ils se décomposent en UVA ou UV longs et en UVB ou UV courts. Ce sont les

<b>TYPE I</b> (type roux)	Peau très pâle, cheveux roux ou blonds, yeux bleus ou verts, taches de rousseur	Brûle toujours, ne bronze jamais
<b>TYPE II</b> (type nordique)	Peau très claire, cheveux roux ou blonds, yeux bleus, noisette ou verts	Brûle facilement, bronze difficilement
<b>TYPE III</b> (type le plus répandu)	Peau claire, toutes couleurs de cheveux et d'yeux	Brûle parfois légèrement, bronze progressivement
<b>TYPE IV</b> (type méditerranéen)	Peau mate	Ne brûle que légèrement, bronze facilement
<b>TYPE V</b> (type latino)	Peau foncée	Brûle rarement, bronze facilement vers une teinte sombre
<b>TYPE VI</b> (type africain)	Peau très foncée ou noire	Ne brûle jamais, bronze systématiquement et facilement vers une teinte sombre

rayonnements les plus énergétiques, donc les plus nocifs. Les UVA, moins riches en énergie que les UVB, mais vingt fois plus nombreux dans l'atmosphère, sont responsables du vieillissement de la peau et des mélanomes. Les UVB provoquent des coups de soleil et certains cancers de la peau. Les rayons UVB sont filtrés par le verre, les gros nuages, la fumée, le smog intense (brume sèche épaisse faite d'un mélange toxique de gaz et de particules). Certaines mégapoles sont particulièrement touchées par le smog, qui n'a rien de naturel et n'est pas sans conséquence sur la santé. Néanmoins, ces rayons traversent des nuages légers, le brouillard ou encore 30 cm d'eau claire. Le sable, la neige et les plans d'eau reflètent les rayons du soleil et amplifient l'exposition, comme c'est le cas en basse altitude, près de l'équateur, ou en altitude élevée, en haute montagne notamment, car la couche atmosphérique est moins épaisse. L'ozone de la stratosphère filtre les rayons UV, et celle-ci est progressivement détruite par les chlorofluorocarbones utilisés par l'homme, entre autres, pour les réfrigérateurs ou encore les aérosols. Aussi, la quantité de rayons UVA et UVB atteignant la Terre est en augmentation : cela est dû

à la diminution de la couche d'ozone.

### Comment se protéger ?

Avant toute chose, pas d'exposition au soleil entre 12 h et 16 h, le rayonnement UVB étant à son maximum d'intensité. Et penser aux protections les plus élémentaires :

- un chapeau, de préférence à larges bords pour bien protéger le visage, le cou, les oreilles ;
- des lunettes de soleil suffisamment larges pour les yeux et les paupières ;
- une chemise et un pantalon. Il existe des vêtements spéciaux dans le commerce qui présentent

un étiquetage avec un facteur de protection contre les ultraviolets (UPF), suivi d'un nombre qui indique le niveau de protection ;

- un écran solaire topique.

### Choisir sa crème solaire

Au moment d'acheter notre crème solaire, nous nous retrouvons devant un mur de produits. Alors, comment se repérer avec l'étiquetage afin de faire le meilleur choix ? À bannir d'office : les indications « écran total » ou « protection totale », qui se révèlent fausses, car aucun produit solaire ne peut offrir une protection totale contre les rayonnements UV.





nements du soleil, et ne devraient plus être utilisées par les marques. La Commission européenne a défini dans sa recommandation du 22 septembre 2006 la règle d'étiquetage des crèmes solaire. Un tableau (voir ci-dessous) indique les correspondances entre les catégories et les facteurs de protection solaire.

Il faut vérifier que le produit solaire comporte l'indice FPS et le logo UVA. C'est l'assurance d'une protection optimale. Le logo UVA n'est pas encore obligatoire, mais recommandé et utilisé par de nombreux professionnels. D'autres mentions

ou indications contre les rayons UVA peuvent toutefois apparaître sur les emballages. Pour les consommateurs ayant des exigences éthiques ou environnementales, ou encore des antécédents de sensibilisation à certaines substances, il leur est conseillé de lire les étiquettes et de s'informer sur la composition des produits. Vous pouvez signaler vos difficultés ou votre problème à la DGCCRF<sup>1</sup> sur le site gouvernemental [www.signa.conso.gouv.fr](http://www.signa.conso.gouv.fr)

En résumé, le Syndicat national des dermatologues-vénérologues a édité un livret sur les dix protections à prendre contre les méfaits du soleil. Elles sont données à titre indicatif et non exhaustif et ne sauraient se substituer aux textes officiels :

- la meilleure protection est vestimentaire, pour tous et spécialement les enfants: chapeau, lunettes de soleil, t-shirt;
- les bébés et les jeunes enfants ne doivent pas être exposés au soleil directement;
- les coups de soleil sont dangereux, surtout pour les enfants;

- évitez l'exposition directe entre 12 h et 16 h;
- l'exposition solaire doit être progressive;
- le sable, la neige, l'eau peuvent réfléchir plus de la moitié des rayons du soleil sur votre peau;
- votre protecteur solaire, anti-UVB et anti-UVA, doit être renouvelé toutes les deux heures et après chaque bain, quel que soit son indice de protection;
- utilisez le protecteur solaire adapté à votre type de peau;
- le protecteur solaire n'est pas destiné à augmenter votre temps d'exposition;
- en altitude et sous les tropiques, il faut augmenter l'indice de protection solaire du produit utilisé habituellement.

Il ne vous reste plus qu'à rêver de vos prochaines vacances ensoleillées, mais bien protégées. ●

<sup>1</sup> Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes.

CATÉGORIES	FACTEURS DE PROTECTION SOLAIRE (FPS)
Faible protection	6/10
Protection moyenne	15 / 20 / 25
Haute protection	30 / 50
Très haute protection	50 +

## Et si on gagnait sans tabac!

Fumer est très facile mais, même en étant motivé, arrêter de fumer est en revanche extrêmement difficile.

**D**epuis quelques années, le ministère des Solidarités et de la Santé a lancé, avec Santé publique France et l'Assurance maladie, un accompagnement personnalisé avec le site internet Tabac Info Service, afin d'aider avec efficacité les fumeurs à en finir avec le tabac. Tabac Info Service propose une ligne téléphonique, le 3989, un site internet: [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr), une page Facebook, ainsi qu'une application mobile à télécharger sur un smartphone ou une tablette. Ces

services offrent la possibilité de dialoguer avec des spécialistes, de trouver un tabacologue, de profiter de l'expérience d'anciens fumeurs, de choisir la méthode qui vous aidera à arrêter de fumer, etc. Alors, pourquoi pas vous? ●



COMPLETEZ et RENFORCEZ  
VOTRE COMPLEMENTAIRE SANTE  
AVEC NOS FORMULES PLUS



**mutuelle mos**  
Service commercial:  
03 80 78 91 25  
[www.mutuellemos.com](http://www.mutuellemos.com)



### SIÈGE DIJON



**Immeuble Neptune**  
10 rue Jean-Giono  
CS 76714  
21067 DIJON CEDEX

Accueil téléphonique de 9h à 17h  
Accueil physique du lundi au vendredi de 9 h à 12 h  
et de 13 h 30 à 17 h  
Service commercial : 03 80 73 91 25  
Service Gestion/Prestations : 03 80 78 91 50  
[contact@mutuelle-mos.fr](mailto:contact@mutuelle-mos.fr)

### AGENCE MONTBARD



**Espace mutualiste**  
39, rue d'Abrantès  
21500 Montbard

Accueil physique et téléphonique  
de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30  
Tél. 03 80 92 18 04  
[agence@mutuelle-mos.fr](mailto:agence@mutuelle-mos.fr)