Retraités

santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

# actu MSA

Toute l'actualité de la
MSA d'Armorique
N°3 - Mars 2018

## AGENDA

**Conférences organisées par les élus MSA Gratuites et ouvertes à tous**

**Être heureux se cultive**

- **Mardi 20 mars**
  20h30 - Auditorium du Moulin de Blanchardeau Lanvollon.
- **Jeudi 12 avril**
  20h30 - Salle des fêtes (salle Norbert Le Jeune) Rue Berthelot Plouaret.

**La santé dans l'assiette**

- **Mardi 27 mars**
  20h30
  Maison communale Saint-Evarzec.

**Equilibre alimentaire et troubles liés à une mauvaise alimentation**

- **Mardi 27 mars**
  20h30 - Salle des fêtes Jean Le Cleuziat Châtelaudren.
- **Mardi 3 avril**
  20h30 - Salle polyvalente Espace du temps libre Kermaria-Sulard.

## Toute ma MSA en ligne

## Besoin d'une attestation fiscale ? Connectez-vous à Mon espace privé !

Lorsque vous effectuez des démarches administratives, vous pouvez avoir besoin d'une attestation fiscale de la MSA.

Si la MSA ne vous l'adresse plus par courrier, vous pouvez toujours consulter, télécharger ou imprimer aisément ce document en vous rendant sur **"Mon espace privé"** accessible depuis le site **msa-armorique.fr.**

C'est rapide et surtout pratique : vos attestations sont disponibles à tout moment. Si vous ne disposez pas d'une imprimante vous permettant d'imprimer vos attestations, sachez que beaucoup d'organismes acceptent l'envoi d'attestations par mail ; elles sont juridiquement valables.

**Comment s'inscrire à "Mon espace privé" ?**

1- Rendez-vous sur le site msa-armorique.fr

2 - Cliquez sur "s'inscrire" dans le bloc de connexion en page d'accueil du site

3- Complétez le formulaire d'inscription

4 - Vous recevrez instantanément votre mot de passe provisoire à personnaliser lors de votre première connexion.

**Besoin d'aide pour vous connecter ou vous inscrire ?**
Notre assistance Internet vous accompagnera, contactez-la au 02 31 25 39 33 (appel non surtaxé).

Edité par la MSA d'Armorique. Siège social : 3, rue Hervé de Guébriant - 29412 Landerneau cedex - Tél. 02 98 85 79 79
Directeur de publication : Philippe Meyer - Coordination du journal : Virginie Le Guirec - Rédaction : Caroline Lancelle
Conception et PAO : Ollivier Salmon - Dépôt légal : 1er trimestre 2018 - Tirage : 28 984 ex - Agrément CPPAP : 0518 M 08224
Imprimé par : Corlet Roto - ZA des Vallées - 53300 Ambrières-les-Vallées - Imprimeur ayant obtenu la marque Imprim'vert
Crédits photos : MSA d'Armorique, CCMSA service images, Fotolia, Phovoir.

# La santé bucco-dentaire : essentielle à tout âge

**78% des adhérents de la MSA âgés de 65 ans* indiquent voir leur médecin tous les trois mois. Mais seulement une personne sur cinq consulte un chirurgien-dentiste au moins une fois par an et ce, malgré des besoins en soins dentaires importants (1 personne sur 3 avait des caries et 2 sur 3 avaient besoin d'un détartrage). Pourtant, santé bucco-dentaire et état de santé général sont intimement liés. Explications.**

## Une absence de suivi néfaste pour l'état de santé général

Les problèmes dentaires non soignés peuvent engendrer des complications infectieuses avec des répercussions articulaires, cardio-vasculaires, rénales, respiratoires…

Même lorsque toutes les dents sont remplacées par des prothèses complètes, une surveillance régulière est indispensable pour dépister le plus tôt possible d'éventuelles lésions précancéreuses de la gencive.

Le chirurgien-dentiste peut également identifier précocement des lésions suspectes au niveau des lèvres, conséquence de l'exposition solaire des personnes travaillant à l'extérieur.

### DES PATHOLOGIES PLUS À RISQUES

Les personnes atteintes d'une pathologie chronique ne se font pas toujours suivre régulièrement par un chirurgien-dentiste.

Seulement 13%* des personnes diabétiques déclarent en consulter un régulièrement. Or, un mauvais état bucco-dentaire peut détériorer leur état de santé car leur organisme se défend moins bien lors d'une infection dentaire et leur glycémie peut être déséquilibrée à cette occasion.

Cela concerne également les patients atteints de maladies cardio-vasculaires, les porteurs de prothèses (hanche, genou…) ou les personnes suivant une chimiothérapie. Pour eux, une infection dentaire ou une maladie de l'os et de la gencive peuvent avoir de très graves répercussions sur leur état de santé général.

### L'INFLUENCE DE CERTAINS TRAITEMENTS

La prise régulière ou l'association de certains médicaments (anxiolytiques, antidépresseurs, somnifères…) diminue la quantité de salive. La sécheresse buccale qui en résulte entraîne à son tour diverses lésions : caries multiples, mycoses, stomatites...

## Agir de façon préventive pour limiter le coût de prise en charge

Pas de secret, seul un suivi régulier chez un chirurgien-dentiste permet de détecter précocement certaines pathologies dentaires telles que la carie ou la maladie

parodontale et éviter leur aggravation.

### LA CARIE

Dans un premier temps, elle est peu visible et non douloureuse. Si elle est soignée suffisamment tôt, le recours à une prothèse peut être évité.

### LA MALADIE PARODONTALE

Elle est principalement liée à la présence de tartre et détruit progressivement les tissus qui soutiennent la dent (gencives, os, ligament dentaire). Conséquences : saignement des gencives, déchaussements, mobilité et perte des dents… Pour la prévenir, un seul moyen : se rendre chez un chirurgien-dentiste pour un détartrage régulier.

** Enquête réalisée en 2011 auprès des adhérents de la MSA*

## Un bilan bucco-dentaire offert par la MSA

La MSA d'Armorique offre à ses adhérents de 60 ans, non suivis par un chirurgien-dentiste, un bilan bucco-dentaire. Il comporte une évaluation des besoins en soins et en prothèse dentaire ainsi qu'un questionnaire médical. Si vous ou votre entourage êtes concernés, n'hésitez pas à répondre à cette invitation.

## Les trois règles d'or pour préserver sa santé bucco-dentaire

**1 Acquérir de bonnes habitudes d'hygiène alimentaire et de vie**

- Limiter les aliments sucrés, les boissons sucrées et le grignotage.

**2 Avoir une bonne hygiène bucco-dentaire**

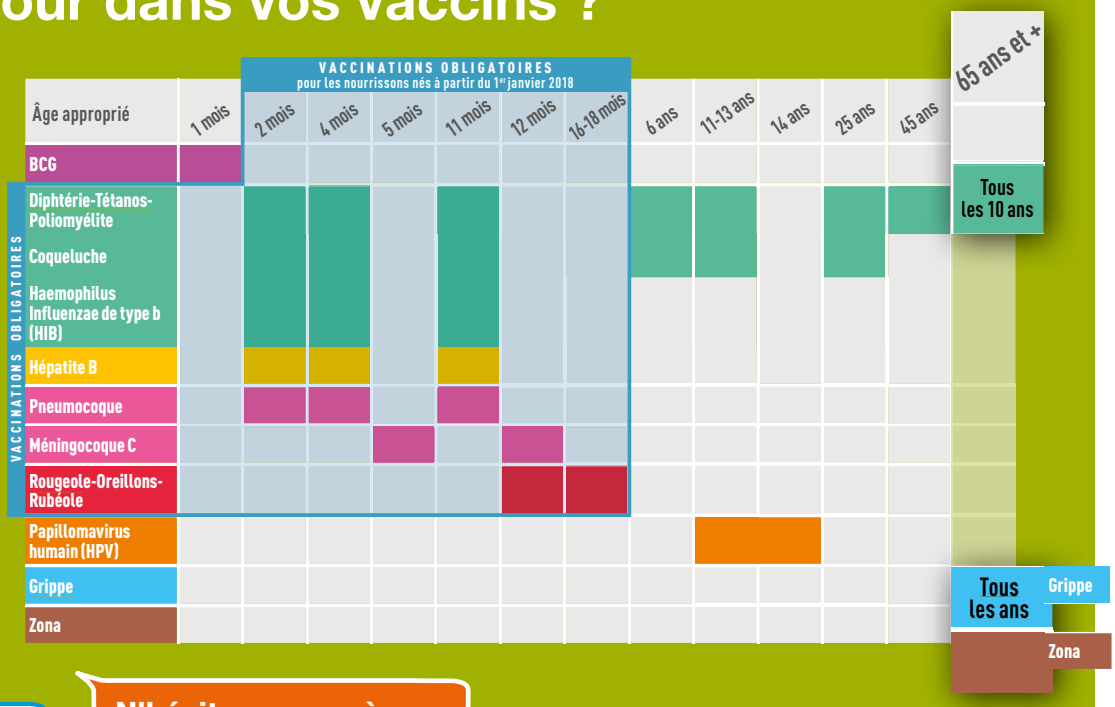
- Se brosser les dents 2 fois par jour, pendant 2 minutes, après le repas.
- Utiliser une brosse à dents manuelle ou électrique et un dentifrice fluoré et en complément, sur indication du chirurgien dentiste, des brossettes, du fil dentaire, un hydropulseur (jet d'eau hydropulsé)…
- Penser à changer régulièrement de brosse à dents.

**3 Se rendre régulièrement chez le chirurgien-dentiste**

- Notamment en cas de diabète ou maladie cardio-vasculaire, un rendez-vous par an est indispensable.

# Semaine de la vaccination : êtes-vous à jour dans vos vaccins ?

Depuis le 1er janvier, avec le nouveau calendrier vaccinal, 11 vaccins sont désormais obligatoires. Si la plupart des vaccins se font au cours de l'enfance, certains nécessitent de faire des rappels régulièrement. C'est le cas pour le vaccin contre la diphtérie, tétanos et poliomyélite (DTP) dont les rappels pour l'adulte sont recommandés à âges fixes soit 25, 45, 65 ans et ensuite tous les dix ans.




**Une question ?**

**N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à votre pharmacien.**

**Besoin de conseil ?**

Solidarité

## Mal-être, détresse, idées suicidaires : ne restez pas seul

Difficultés professionnelles, isolement, problèmes familiaux, de santé ou de stress entraînent une souffrance psychologique face à laquelle il peut être parfois difficile de prendre du recul seul. L'entourage se trouve également souvent démuni face à la détresse d'un proche.

Alors, que vous soyez vous-même en situation de détresse ou bien proche d'une personne en difficultés, **contactez Agri'écoute, votre service d'écoute** entièrement dédié au monde agricole et rural. Au bout du fil, un écoutant professionnel avec qui vous pouvez dialoguer à tout moment, 24h/24 et 7j/7 de façon anonyme.

N'hésitez pas à composer le **09 69 39 29 19** *(prix d'un appel local)*.

Lutte contre la fraude

## L'emploi de travailleurs occasionnels pour des travaux de jardinage

Vous confiez à une personne des travaux occasionnels sans la déclarer ? Elle est invisible pour la MSA ! Vous êtes responsable en cas d'accident et vous risquez des pénalités financières et des poursuites judiciaires.

La déclaration d'embauche est une garantie de sécurité pour vous et pour le salarié employé. Les risques encourus en cas de non déclaration ou de non vérification, d'oublis ou d'erreurs sont importants et peuvent engager votre responsabilité. Il est donc indispensable de bien effectuer toutes les formalités.

**Bon à savoir**
Si vous faites appel à une entreprise de services à la personne, celle-ci travaillera avec son propre matériel. Par contre, si vous embauchez directement un salarié, vous êtes l'employeur et devrez lui prêter votre matériel y compris la remorque si elle est nécessaire, par exemple pour l'enlèvement des végétaux.

Information

## Connaissez-vous le chèque énergie ?

Jusqu'ici expérimenté dans quatre départements (dont les Côtes d'Armor), le chèque énergie est généralisé au reste du pays depuis le 1er janvier dernier. Par le biais de ce dispositif, l'Etat accompagne les ménages à revenus modestes pour les aider à payer leurs factures d'énergie.

**A quoi sert-il ?** A régler ses factures, quel que soit le mode d'énergie utilisé (gaz, électricité, bois, fioul…). Il peut, en plus, servir pour payer certains travaux visant à limiter la consommation d'énergie de votre logement.

**A qui s'adresse-t-il ?** Les foyers à revenus modestes. Son montant varie en fonction de votre revenu fiscal de référence et la composition de votre foyer. Votre logement doit également être imposable à la taxe d'habitation, même si vous en êtes exonéré.

**A quel moment est-il envoyé ?** Les chèques énergie sont envoyés par voie postale au domicile des personnes concernées, généralement au début du mois d'avril.

**Bon à savoir**
Le chèque énergie est attribué automatiquement. Vous pouvez cependant vérifier si vous rentrez dans ce dispositif grâce à un simulateur sur le site **chequeenergie.gouv.fr.**

## L'ACTU EN BREF

### Carte Vitale : pensez à la mettre à jour

Au moins une fois par an et à chaque changement dans votre situation, faire une mise à jour de votre carte Vitale est essentiel pour un remboursement optimal de vos soins maladie. Accueils de la MSA, pharmacies, établissements de santé, des bornes sont à votre disposition pour effectuer cette démarche rapide et simple.

### Le forfait hospitalier augmente de deux euros

Depuis le 1er janvier dernier, le prix du forfait hospitalier journalier est passé de 18 à 20 euros. Ce montant correspond à votre participation financière aux frais d'hébergement due pour tout séjour supérieur à 24 heures dans un établissement public ou privé. Pour rappel, il n'est pas pris en charge par l'assurance maladie (sauf pour les bénéficiaires de la CMU-C). Si vous avez une mutuelle, celle-ci peut, en revanche, le prendre en charge.

### Fermeture des accueils MSA le jeudi

Depuis le 1er mars, l'accueil à la MSA d'Armorique est fermé au public tous les jeudis jusqu'à fin juin 2018. Les autres jours d'ouverture, privilégiez l'accueil sur rendez-vous en contactant la MSA d'Armorique via la rubrique "Mon espace privé" - "Contact et échange" du site Internet, ou par téléphone au 02 98 85 79 79.

**De nombreuses démarches sont accessibles sur le site msa-armorique.fr.**