



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore

SOMMAIRE

P 2 - 3 : Actualités

- ▶ Agenda
- ▶ Les ateliers ETP
- ▶ Alerte aux appels frauduleux
- ▶ Restons courtois
- ▶ L'aide au paiement d'une complémentaire santé

P 4 - 5 : Dossier

- ▶ Particuliers : vos services en ligne

P 6 :

- ▶ Cotisations et contributions sociales : à quoi servent-elles ?
- ▶ Les indemnités journalières ATEXA : entre extensions et obligations

P 7 :

- ▶ La maladie de Lyme

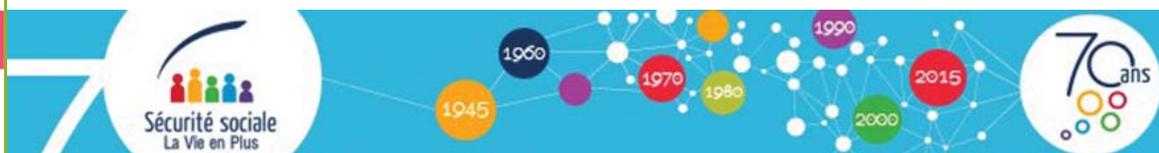
P 8 :

- ▶ Appel à Projets Jeunes
- ▶ Octobre rose

Ce numéro comporte un encart Mutualia pour les départements des Côtes d'Armor et du Finistère

Armoric info

Toute l'actualité de la MSA d'Armorique N°31 - Septembre 2015



Famille, santé, retraite... : simplifiez vos démarches grâce aux services en ligne

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 : Pierre Yvinec - Dépôt légal : 3^e trimestre 2015 - Tirage : 102 126 ex - ISSN : 083550116 - 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.

AGENDA

Conférences gratuites et ouvertes à tous, organisées par les élus MSA

► Etre heureux se cultive !

Jeudi 8 octobre à 20h30
Salle Maison du temps libre
Riec-sur-Belon

► Bien vieillir

Jeudi 8 octobre à 14h00
Mairie - Salle du Conseil
Quemper-Guézennec

► L'hypertension artérielle

Jeudi 22 octobre à 20h00
Salle François Mitterrand
Pont-de-Buis

INFO

La MSA d'Armorique poursuit son engagement pour le Centre Bretagne

Le 30 juin dernier à Merdrignac (22), la MSA d'Armorique a confirmé sa volonté de s'impliquer sur le Pays du Centre Bretagne en signant son premier contrat local de santé.

L'objectif est de participer activement à la mise en place d'actions concrètes autour de différentes thématiques liées à la santé (santé au travail, prévention, accompagnement du vieillissement...) avec les partenaires du contrat (Pays du Centre Bretagne, ARS, CPAM, CARSAT...) et les acteurs présents sur le terrain : médecins, travailleurs sociaux, élus MSA, conseillers en prévention...

Prévention santé

Maladies cardiovasculaires : la MSA agit à vos côtés grâce aux ateliers ETP*



Apprendre à mieux vivre avec une maladie cardiovasculaire, c'est possible. C'est dans cette optique que la MSA organise des ateliers pédagogiques et conviviaux animés par des professionnels de santé : les ateliers d'Education Thérapeutique du Patient (ETP).

Ce programme, gratuit et ouvert à toute personne présentant une affection cardiovasculaire, associe séances individuelles et séances en groupe pour permettre **d'appréhender la maladie et**

de mieux la gérer. Vie au quotidien, difficultés, facteurs de risques, traitements, signaux d'alerte, mais aussi alimentation, activité physique... : c'est ici le moment propice pour échanger, partager son expérience, s'informer **sans à priori, dans le but de devenir acteur de sa pathologie.**

Pratiques, les séances se déroulent à **proximité de votre domicile** pour éviter de longs déplacements et vous avez la possibilité de vous faire **accompagner d'un proche** si vous le souhaitez.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant, il est votre interlocuteur privilégié.

*ETP = Education Thérapeutique du Patient



Un formulaire de pré-inscription aux ateliers est disponible sur le site msa-armorique.fr rubrique *Santé/Prendre soin de sa santé/Mieux vivre avec une maladie cardiovasculaire*. Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter la MSA au **02 98 85 79 79**.

Appels frauduleux

Alerte aux appels frauduleux : soyez vigilants

Certains assurés de la MSA d'Armorique ont été contactés par des personnes malveillantes. Ces personnes qui disent travailler en partenariat avec la MSA, ou être de la MSA, réclament des données personnelles ou bancaires.

Ne répondez pas aux questions de votre interlocuteur, en aucun cas la MSA ne vous demandera de telles informations par téléphone (numéro de carte de crédit, RIB, IBAN...). Ce type d'escroquerie sévit également sur internet, des emails frauduleux peuvent vous être envoyés pour vous demander le même type d'informations personnelles. **En cas de doute, n'hésitez pas à prendre contact avec la MSA.**

Restons courtois



Au téléphone ou dans nos agences, les agents de la MSA ont à coeur de vous aider et de répondre au mieux à vos demandes.

Ensemble, communiquons avec respect.



Prochaines réunions publiques PEPS Eurêka

Lundi 5 octobre 14h30 à **Camlez**, jeudi 8 octobre 14h30 à **Maël-Carhaix**, jeudi 15 octobre 14h30 à **Fréhel**, mardi 20 octobre 14h à **Combrit**, mercredi 21 octobre 14h à **Plounévez-Lochrist**, vendredi 23 octobre 14h à **Le Cloître-Pleyben**, lundi 26 octobre 14h à **Milizac**.

Aide au paiement d'une Complémentaire Santé : vous pouvez être concerné

Vous avez des revenus modestes mais trop élevés pour bénéficier de la CMU Complémentaire, la MSA peut vous aider à préserver votre santé et celle de vos proches en vous proposant l'**Aide au paiement de la Complémentaire Santé (ACS)**.

Cette aide, versée sous la forme d'un chèque santé, vous permet de **régler tout ou partie de la complémentaire santé** que vous aurez choisie parmi les offres spécialement sélectionnées par l'Etat pour leur bon rapport qualité/prix.

Pour faire votre demande, deux possibilités s'offrent à vous :

- ▶ gagnez du temps en utilisant le service en ligne « **demandeur une aide à la complémentaire santé** » accessible depuis « **Mon Espace Privé** »,
- ▶ ou complétez le **formulaire demande commune ACS-CMU-C** disponible en téléchargement sur le site **msa-armorique.fr**. Dans ce cas, vous serez informé de la décision par courrier. Vous pouvez également retirer le formulaire auprès de la MSA.



Attention : l'ACS n'est pas reconduite automatiquement, il faut renouveler votre demande chaque année, deux à quatre mois au plus tard avant la date d'échéance. Depuis le 1^{er} juillet dernier, la liste des organismes complémentaires a été réduite. Les actuels bénéficiaires devront donc attendre la fin de leur contrat en cours pour choisir leur complémentaire santé dans cette nouvelle liste.



Un **outil de simulation** est disponible sur le site **msa-armorique.fr** rubrique *Santé/ Etre bien remboursé*. Complétez le questionnaire pour savoir immédiatement si vous pouvez bénéficier d'une aide à la complémentaire santé.

Si vous êtes bénéficiaire d'une aide au logement, hébergé gratuitement ou propriétaire de votre logement, un montant forfaitaire est ajouté à vos ressources dans un souci d'équité avec un demandeur qui supporterait des charges de logement sans aide.

Plafonds de ressources ACS au 1 ^{er} juillet 2015	
Nombre de personnes dans le foyer	Ressources mensuelles
1	Entre 721 € et 973 €
2	Entre 1 082 € et 1 479 €
3	Entre 1 298 € et 1 751 €
4	Entre 1 513 € et 2 042 €
Par personne supplémentaire	+ 389 €

Montant de l'aide	
Âge du bénéficiaire	Montant de l'aide
Moins de 16 ans	100 €
de 16 à 49 ans	200 €
de 50 à 59 ans	350 €
60 ans et plus	550 €

30 centimes d'euro par kilomètre

Il s'agit du tarif unique qui s'appliquera désormais pour le remboursement des frais de transports en véhicule particulier* réalisés pour raison médicale et ce, quelle que soit la puissance fiscale de votre véhicule ou le nombre de kilomètres parcourus.

*Sous réserve de remplir toutes les conditions d'une prise en charge financière des frais de transport.

Entente préalable et délai de réponse de la MSA

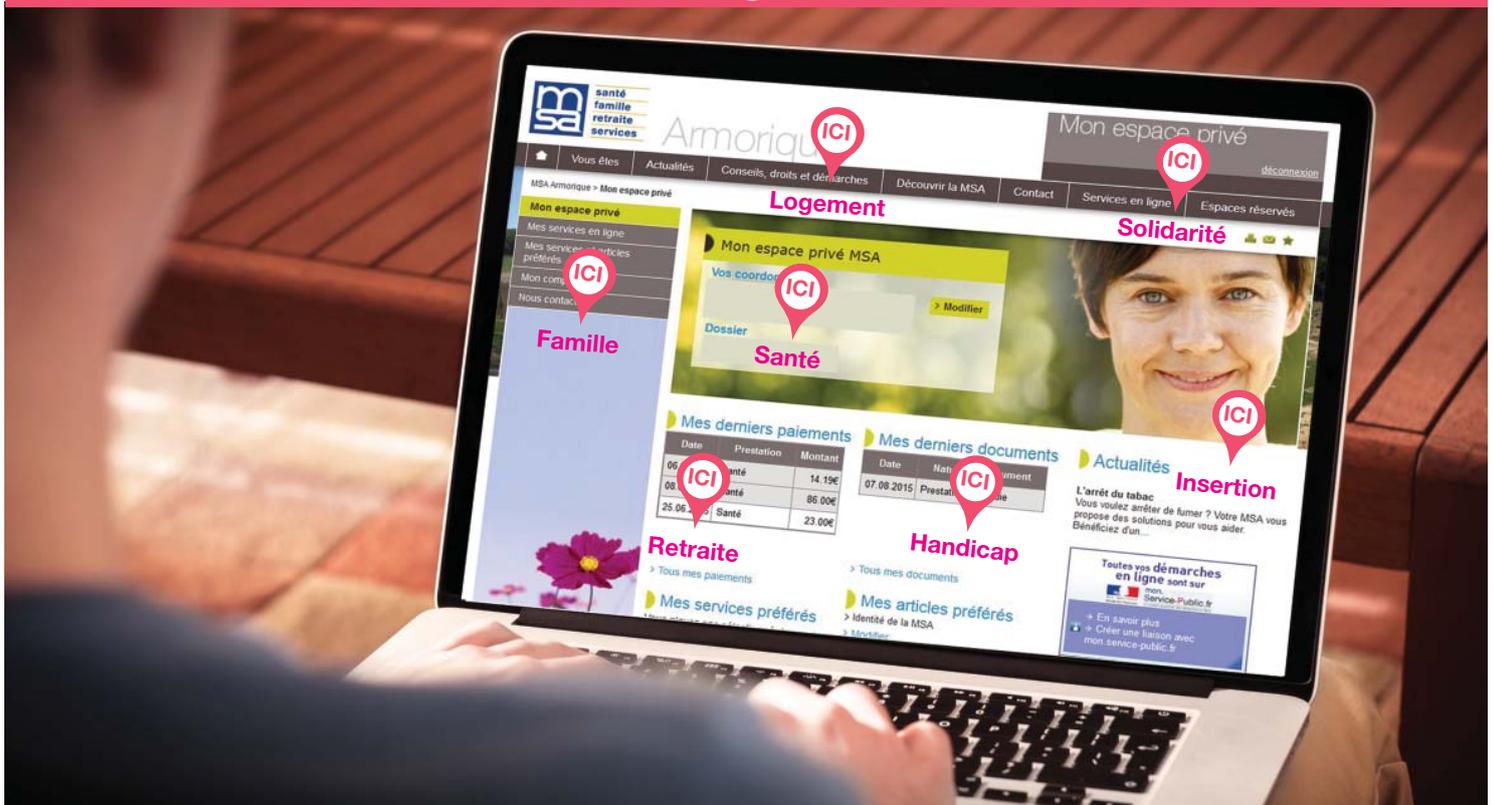
La prise en charge de certains actes et traitements médicaux est soumise à l'**accord préalable** de la MSA. Armoric info vous rappelle que, dans le cadre d'une demande d'entente préalable, l'**absence de réponse** de la MSA dans un délai de 15 jours vaut **accord de prise en charge**. Par conséquent, vous ne recevrez aucun courrier vous confirmant l'accord de prise en charge.

Etudiants et prestations familiales : attention !

Votre enfant demande une aide au logement auprès de la CAF ? Il ne peut donc plus être considéré à votre charge au regard des prestations familiales de la MSA, même s'il est étudiant. Pensez à bien prévenir la MSA de ce changement pour éviter d'avoir à rembourser d'importantes sommes indues.

Un site internet ainsi qu'un numéro de téléphone sont entièrement dédiés à l'ACS. Pour en savoir plus sur le dispositif ou pour trouver la liste des offres sélectionnées par l'Etat, rendez-vous sur le www.info-acs.fr ou contactez le 0811 365 364*.

*Du lundi au vendredi de 8h à 17h. Coût d'un appel local sauf surcoût imposé par certains opérateurs.



Armoric info vous en parle régulièrement : “Mon espace privé” vous permet de consulter votre dossier personnel depuis chez vous. Savez-vous qu’en plus il met à votre disposition un éventail de services en ligne ? Santé, famille, retraite... Facilitez-vous la vie ! Explications et tour d’horizon des démarches que vous pouvez faire sur internet.

“Mon espace privé” : l’unique accès aux services en ligne

Consciente qu’il est parfois compliqué de tout concilier : vie familiale, professionnelle et formalités administratives, ou tout simplement de se déplacer, la MSA développe une offre de services en ligne auxquels vous pouvez accéder à tout moment pour réaliser bon nombre de démarches. Une fois que vous êtes connecté à “**Mon espace privé**”, il vous suffit de cliquer sur l’onglet **Mes services en ligne** situé à

gauche de la page d’accueil de votre espace. Vous voici alors face à la liste de tous les services disponibles et prêt à vous lancer.

SIGNALER UN CHANGEMENT DE SITUATION

Vous déménagez ? Votre situation familiale ou professionnelle change ? Votre enfant devient étudiant et fait une demande d’aide au logement auprès de la CAF ? Tous ces événements de vie sont susceptibles d’impacter et de modifier vos droits. Pour éviter les mauvaises surprises, effectuez sans

attendre une déclaration de changement de situation via le service en ligne :

- ▶ déclarer un changement de situation.

DÉCLARER SES RESSOURCES

Bénéficiaire de l’Allocation Adulte Handicapé (AAH) ou du RSA et prochainement de la prime d’activité, vous devez déclarer vos revenus chaque trimestre pour que votre droit soit calculé. Deux services en ligne vous sont spécialement dédiés :

- ▶ déclarer mes ressources trimestrielles pour l’AAH,

- ▶ déclarer mes ressources trimestrielles pour le RSA.

Vous y retrouvez toutes les rubriques de la déclaration papier que vous connaissez. Plus besoin de vous déplacer ou d’acheter un timbre pour retourner votre déclaration à la MSA, c’est rapide et économique.

DEMANDER UNE PRESTATION

“**Mon espace privé**” ne sert pas uniquement à déclarer ses ressources ou sa situation, il offre aussi la possibilité de demander certaines aides sans

Si vous n’êtes pas encore inscrit à “Mon espace privé”, rendez-vous sur le site msa-armorique.fr et cliquez sur « s’inscrire » : vous recevez alors instantanément votre mot de passe avec lequel vous allez ensuite vous connecter.

Avec "Mon espace privé" je peux

2 Echanger à tout moment avec ma MSA

- Mes messages, mes réponses.

1 Consulter mes paiements

- paiements invalidité
- paiements famille et logement
- paiements et décomptes santé
- participations forfaitaires et franchises
- paiements retraite
- paiements action sanitaire et sociale

3 Editer mes attestations

Santé :

- attestation de droits maladie
- attestation médecin traitant
- relevé annuel de prestation santé

Retraite :

- mon relevé de situation individuelle de retraite

Situation personnelle :

- attestation de paiement et de non-paiement
- mes infos famille et ressources pour la Prestation de Service Unique (PSU)

Revenus :

- attestation fiscale
- notification de ressources pour les prestations familiales

Solidarité insertion :

- attestation de droits RSA

passer par des formulaires papiers.

Si vous souhaitez demander une aide pour financer la garde de votre enfant de moins de six ans ou bien demander une aide au logement, n'hésitez pas à recourir à ces deux services pour compléter votre demande en ligne :

- ▶ demander une aide au logement,
- ▶ demander le complément de libre choix de mode de garde de la PAJE.

Vous êtes dorénavant dispensé de fournir les

justificatifs de charge de loyer dans le cadre des demandes d'aide au logement location. En contrepartie, votre dossier pourra être contrôlé à posteriori. Depuis cet été, vous avez accès à ces deux nouveaux services en ligne :

- ▶ déclaration de situation des 16 à 18 ans pour l'allocation de rentrée scolaire : ce service vous permet d'attester de la situation de vos enfants âgés de 16 à 18 ans pour bénéficier de l'ARS (aide soumise à condition de ressources),

- ▶ demander une aide à la complémentaire santé : si vous avez des revenus modestes, vous pouvez éventuellement recevoir une aide à la complémentaire santé : CMU-C ou ACS. Utilisez ce téléservice pour en faire la demande.

Santé, retraite... d'autres services vous attendent

En plus de tous ces services, vous pouvez demander votre carte européenne d'assurance maladie en ligne, déclarer la perte ou le vol de votre carte Vitale, demander une pension d'invalidité, ou encore, effectuer votre demande unique de retraite.

LE SAVIEZ-VOUS ?

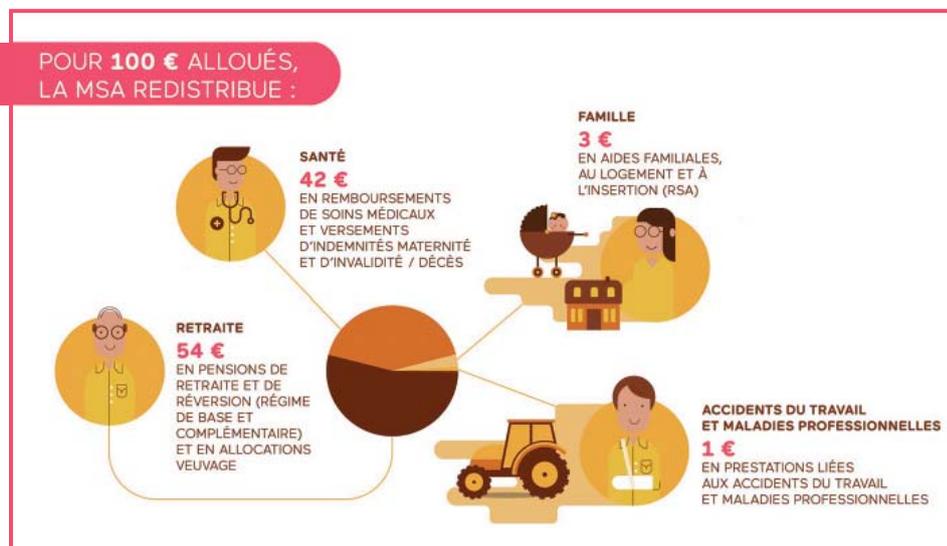
Adresse postale, mail ou téléphone : vous pouvez modifier vous-même certaines données personnelles depuis la page d'accueil de "Mon espace privé". Pratique, elles sont automatiquement prises en compte par la MSA.

Cotisations et contributions sociales : à quoi servent-elles ?

Chef d'exploitation ou d'entreprise agricole, vous payez des cotisations et contributions sociales qui permettent de financer une partie de votre protection sociale. Mais savez-vous concrètement comment sont utilisées vos cotisations ? Réponses.

Pour 100 € de prestations versées aux bénéficiaires du régime agricole (prestations santé, famille, logement ou accident du travail), 26 € proviennent des cotisations sociales et CSG payées par un exploitant. Les sommes complémentaires proviennent de la solidarité nationale, intergénérationnelle et interprofessionnelle (taxes, impôts payés par l'ensemble des français, contributions d'autres organismes de sécurité sociale...).

Elle permet de compenser un déséquilibre financier dû au vieillissement de la population agricole.



Santé

Les indemnités journalières ATEXA : entre extensions et obligations

Assurance obligatoire, l'ATEXA vous protège en cas d'accident du travail ou de maladie professionnelle.

D'abord exclusivement réservées aux chefs d'exploitation ou d'entreprise agricole, les indemnités journalières ATEXA sont désormais étendues à d'autres bénéficiaires. Depuis le 1^{er} janvier 2015, elles concernent également :

- leur conjoint,
- leurs collaborateurs et associés participant aux travaux,
- leurs aides familiaux.

Les obligations sont les mêmes en matière de délai de déclaration auprès de la MSA, la déclaration d'accident du travail ou de maladie professionnelle doit être adressée :

- 8 jours à compter de la date de l'accident pour un accident du travail,
- 15 jours à compter de la première constatation de l'origine professionnelle pour une maladie professionnelle.

Attention, si la déclaration d'accident du travail ou de maladie professionnelle est adressée à la MSA au-delà des délais mentionnés, le versement des indemnités journalières ne démarrera pas à l'issue du délai de carence de 7 jours, mais 4 jours à compter de la réception de l'arrêt de travail par la MSA.

Pour les IJ AMEXA, c'est l'heure du bilan, presque deux ans après leur mise en place. Au total **en 2014** sur le territoire de la MSA d'Armorique, **1 214 personnes** (1 154 chefs d'exploitation et 60 conjoints collaborateurs) ont bénéficié d'indemnités journalières dans le cadre d'une interruption d'activité causée par une maladie ou un accident de la vie privée, ce qui a représenté **109 265 jours d'arrêts**.



Professionnels de la nature, forestiers, promeneurs, campeurs, ramasseurs de champignons... Saviez-vous qu'un danger vous guette, tapi dans les bois et les herbes hautes ? Acarien adepte des zones humides, la tique peut être porteuse d'une bactérie responsable de la borréliose de Lyme. Armoric info vous informe sur cette maladie peu connue.

La tique, vecteur de maladie

Plus connue sous le nom de maladie de Lyme, la borréliose de Lyme est transmise à l'homme par des tiques infectées par la bactérie borrelia qu'elles contractent lors d'un repas sanguin sur un animal lui-même porteur (mammifères sauvages vivant en forêt le plus souvent). Le danger pour l'homme : être à son tour piqué par une de ces tiques infectées et développer la maladie.

Certains lieux plus risqués que d'autres

Même si la maladie est plus répandue dans le nord-est de la France et dans les régions boisées et humides où le gibier est très présent, **toute personne peut être exposée** lors de la pratique d'activités professionnelles et de loisirs en forêt, dans les buissons, broussailles ou herbes hautes.

Le port de protections : un rempart indispensable

Avant chaque sortie dans les endroits à risques, il est vivement recommandé de

revêtir des **vêtements longs** (couvrant jambes et bras) et **fermés** (en fixant le bas du pantalon dans les chaussettes ou en utilisant des guêtres) et de porter des **chaussures hautes fermées**.

Au retour, un **examen minutieux** de tout le corps (cuir chevelu inclus) est conseillé car plus le temps de fixation de la tique est court, plus le risque d'infection est faible.

D'avril à septembre, la tique est particulièrement active, ces barrières mécaniques restent la meilleure de vos protections.

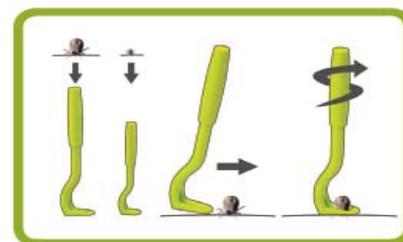
En cas de piqûre de tique

L'outil le plus sûr pour retirer la tique est le tire-tique que l'on trouve en pharmacie ou grandes surfaces. Et gare aux idées reçues, **il ne faut ni pincer le corps de la tique, ni recourir à des produits chimiques** (éther, alcool, huile...) au risque que la tique régurgite la bactérie dans votre organisme. Après l'extraction, la zone de piqûre doit être soigneusement désinfectée et sera à surveiller dans les semaines qui suivent.

Une maladie évolutive

Après la piqûre, la maladie évolue généralement en deux phases :

- **1 à 6 semaines après** : une rougeur cutanée appelée érythème migrant peut apparaître autour du point de piqûre. L'idéal est de rapidement consulter son médecin dès son apparition.
- **2 à 6 semaines après** : une deuxième phase peut survenir avec des symptômes très variables qui compliquent le diagnostic : atteinte du système nerveux, douleurs articulaires... C'est pourquoi il est important de renseigner votre médecin sur vos activités en extérieur, cela peut lui permettre de poser plus facilement un diagnostic.



Utilisation du tire-tique

Appel à Projets Jeunes

La promotion 2015

Depuis plusieurs années, la MSA d'Armorique soutient les actions que les jeunes de 13 à 22 ans développent dans leur commune en organisant l'**Appel à Projets Jeunes** « mieux vivre en milieu rural ».

Pour cette session 2015, le jury a choisi de récompenser cinq groupes de jeunes qui se sont impliqués et qui ont mobilisé autour d'un événement ou d'une cause : **Le club des jeunes de Quessoy, Le Raid Jeunes de Plouider, l'association Ty Riders, l'association des 7 nains, le groupe scolaire des deux rives de Landerneau.**

C'est le projet **Raid Jeunes Plouider** qui atteint la première marche du podium et remporte la somme de 2 000 € plus une sélection pour participer au concours national. Les cinq jeunes à l'initiative du projet se sont investis dans l'organisation du Raid de la Butte, une manifestation destinée aux jeunes de Plouider (Finistère) et des communes avoisinantes, favorisant la découverte d'activités sportives nouvelles et originales dans une ambiance récréative et dénuée d'esprit de compétition.

Les projets **La vie des Ty Riders 29** et **Le Carnaval de Quessoy** arrivent respectivement 2^{ème} et 3^{ème} du classement, ils sont également sélectionnés pour le concours national, souhaitons leur bonne chance.



Retrouvez le détail des projets primés ainsi que les photos des différents groupes sur le site msa-armorique.fr rubrique Evènements.

Actions d'information organisées par les élus de la MSA sur les marchés :

- ▶ **Vendredi 16 octobre**
Ploudalmézeau
- ▶ **Samedi 17 octobre**
Quimper
- ▶ **Jedi 22 octobre**
Binic
- ▶ **Lundi 26 octobre**
Châtaudren
- ▶ **Vendredi 30 octobre**
Fouesnant
- ▶ **Samedi 31 octobre**
Saint-Renan

Marches roses :
randonnées organisées par la Ligue contre le cancer

- ▶ **Samedi 10 octobre** à Plœuc-sur-Lié
- ▶ **Lundi 12 octobre** à Lamballe
- ▶ **Samedi 17 octobre** à Corseul
- ▶ **Vendredi 23 octobre** à Lamballe