LA LETTRE D'INFORMATION DES ASSURÉS - Juin 2024

VOTRE SÉCURITÉ SOCIALE MILITAIRE

Renaud Ferrand, directeur de la CNMSS

RENAUD FERRAND EST NOMMÉ DIRECTEUR DE LA CNMSS

Renaud Ferrand, administrateur de l'État, est nommé directeur de la Caisse nationale militaire de sécurité sociale (CNMSS), par décret du Président de la République.

Pour en savoir plus : voir l'actualité sur cnmss.fr

L'action sanitaire et sociale de la CNMSS vous soutient au quotidien

LES AIDES À DOMICILE - LES AIDES FINANCIÈRES MÉDICO-SOCIALES - LE SOUTIEN AUX AIDANTS

Découvrez en vidéo les différents types d'aides à domicile ou d'aides financières médico-sociales que peut vous apporter la Caisse nationale militaire de sécurité sociale dans le cadre de sa politique d'action sanitaire et sociale individuelle, pour vous accompagner au quotidien si vous rencontrez **des difficultés liées à l'âge, au handicap, à la maladie, à l'hospitalisation, à l'éloignement du conjoint etc...** (

voir aussi la notice sur **Le soutien aux aidants**).
Pour en bénéficier, créez votre **compte CNMSS** et envoyez en ligne une demande d'aide (voir la vidéo).

Nouvelle-Calédonie

AFFECTATION EN NOUVELLE-CALÉDONIE : LA CNMSS MET EN PLACE UNE AIDE EXCEPTIONNELLE

Depuis le 13 mai 2024, la Nouvelle-Calédonie connait des troubles à l'ordre public dont les conséquences affectent encore le fonctionnement nominal des services de l'État et de différents secteurs de l'économie. En conséquence, le ministère des Armées **suspend temporairement toutes les autorisations de venue en famille au moins jusqu'au 31 juillet 2024**.
Cette décision peut avoir des impacts directs sur votre organisation familiale avec des échéances très courtes.
Compte tenu de cette situation exceptionnelle pour les familles en attente de pouvoir rejoindre leur conjoint en Nouvelle-Calédonie **la CNMSS décide d'appliquer des mesures dérogatoires exceptionnelles jusqu'au 31 juillet 2024.**
Voir le détail des mesures dans **le Guide du départ Outre-mer et à l'étranger** et **sur cnmss.fr.**

La Martinière à Saclay

Jean Lachenaud à Fréjus

Le Divit à Ploemeur

TROIS ÉTABLISSEMENTS SANITAIRES ET MÉDICO-SOCIAUX RÉSERVÉS EN PRIORITÉ AUX ASSURÉS DE

LA CAISSE NATIONALE MILITAIRE DE SÉCURITÉ SOCIALE

La CNMSS dispose, dans le cadre de sa politique d'action sanitaire et sociale collective, de 3 établissements (SMR et EHPAD) localisés à Saclay (Essonne), à Fréjus (Var) et à Ploemeur (Morbihan). Gérés par l'association Jean Lachenaud, ils accueillent des personnes en convalescence et des personnes âgées dépendantes et offrent des soins de suite et de longue durée.

Voir l'actualité de la CNMSS

La CNMSS sur Skyrock PLM

SKYROCK PLM, LA RADIO POUR LES MILITAIRES, EN PARTENARIAT AVEC LA CNMSS

SKYROCK PLM (la radio Pour Les Militaires) diffuse depuis ce mois de juin sur sa webradio et ses réseaux sociaux - *You Tube, Facebook, Twitter, Instagram et TikTok* - des conseils en santé tels que la lutte contre les moustiques, la prévention solaire et du coup de chaleur…, ainsi que des plateaux éditoriaux sur les thèmes « Sport & Santé » et « Nutrition & Santé ».

Plusieurs intervenants experts issus du Service de santé des Armées et du Comité départemental olympique et sportif (CDOS) du Var ont été invités à participer **conjointement avec des personnels de la CNMSS.**

Ces diffusions destinées principalement aux jeunes militaires sont à suivre **tous les mercredis** à **8 h 48, 11 h et 16 h sur la WEBRADIO SKYROCK PLM ainsi qu'en replay.**

De nouvelles thématiques de prévention (en santé bucco-dentaire, conduites à risque, santé psychique etc...) suivront tout au long de l'année.

La CNMSS sur FDA

LA CNMSS EST PRÉSENTE SUR FAMILLE DES ARMÉES

Le réseau social **Famille des Armées** propose des informations et conseils autour de quatre thématiques :
la vie militaire, la vie familiale, la santé et les loisirs. Ce relais d'information facilite l'accès aux dispositifs d'accompagnement proposées par les directions et services du Ministère.
La **CNMSS** publie régulièrement **des articles et des vidéos** pour informer sur son offre de services : **les droits et prestations, la prévention en santé, l'action sanitaire et sociale et la prise en charge du blessé et du pensionné**.

En complément de l'accès sur PC ou tablette, **l'application mobile du portail FDA** peut-être installée via google play ou apple store. Voir aussi l'actualité CNMSS et la vidéo de la CNMSS sur YouTube

BIEN CONNAITRE VOS TÉLÉSERVICES

moncomptecnmss

MON COMPTE CNMSS

Une fois connecté à MON COMPTE CNMSS, vous pouvez **demander en ligne** :

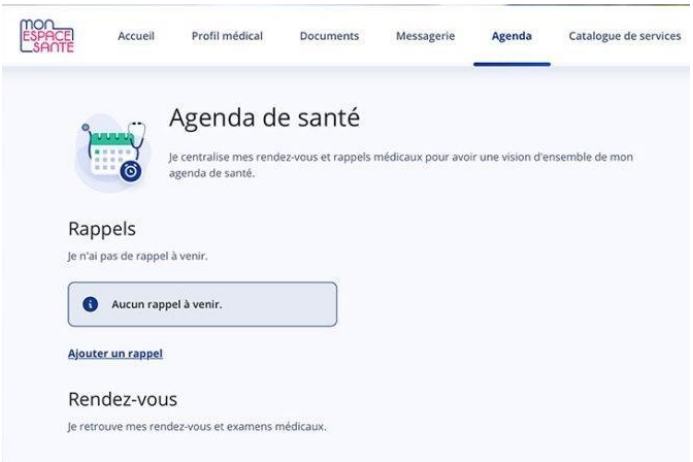
- le **remboursement de vos soins effectués À L'ÉTRANGER** : voir la **notice Soins à l'étranger**"

- une **aide ménagère**,
- une **ménagère aux familles**,
- une **aide familiale**
- ou une **aide financière médico-sociale :** voir la notice **Aides à domicile et aides financières médico-sociales**

Pour vous guider, voir les **vidéos** :

Comment créer MON COMPTE CNMSS ?

Comment envoyer en ligne une demande d'aide ?



MON ESPACE SANTÉ DEVIENT UN OUTIL PERSONNALISÉ DE PRÉVENTION, AVEC UN AGENDA

Les utilisateurs de MON ESPACE SANTÉ disposent désormais d'un **calendrier prévisionnel** permettant d'ajouter les rendez-vous importants pour le suivi de leur santé et de celle de leur famille (avec notifications de rappel), à savoir :
. les 20 examens obligatoires de l'enfant (de 0 à 16 ans)
. les examens bucco-dentaires M'T dents pour les enfants, les adolescents et les jeunes adultes
. l'examen bucco-dentaire annuel recommandé pour les adultes
. le dépistage du glaucome (à partir de 45 ans)
. les bilans de prévention aux âges clés de la vie (18, 45, 60 et 70 ans)
. les vaccinations obligatoires et recommandées.
Pour en savoir plus sur le nouvel agenda, voir l'article sur ameli.fr

MON ESPACE SANTÉ évolue en **outil de prévention personnalisé** : ses titulaires pourront répondre à des questionnaires de santé et recevoir des **messages** ciblés contenant des **informations personnalisées** de prévention.
Pour tout savoir sur Mon espace santé, voir l'article sur esante.gouv.fr

POUR PRÉSERVER VOTRE SANTÉ

CANCER COL DE L'UTÉRUS : DÉPISTAGE ESSENTIEL

- **Détection** précoce **:** le dépistage permet de détecter d'éventuelles lésions précancéreuses et de les traiter **avant** qu'elles n'évoluent en cancer.
- **Diagnostic** précoce : il aide également à diagnostiquer des cancers à un stade précoce, améliorant ainsi les **chances de guérison.**
Le dépistage consiste à analyser un prélèvement effectué au niveau du col de l'utérus (frottis) afin d'identifier des cellules anormales (examen cytologique) ou de détecter la présence du virus (test HPV).
Voir l'actualité CNMSS et **la notice explicative**

Mon soutien psy

LE DISPOSITIF MON SOUTIEN PSY ÉVOLUE

Depuis le 15 juin 2024 il est possible de prendre rendez-vous **directement** avec un psychologue conventionné partenaire du dispositif. Vous pouvez aussi consulter d'abord un professionnel de santé (médecin, sage-femme) pour faire le point, puis prendre rendez-vous ensuite avec un psychologue. Le **nombre de séances** pouvant être prises en charge par la CNMSS a augmenté, passant de 8 à 12 séances par année civile et par personne. Qui peut en bénéficier ? Comment se passe la prise en charge ? Voir la fiche détaillée Mon soutien psy sur ameli.fr

Conseils pour préserver votre peau

ULTRAVIOLETS NATURELS OU ARTIFICIELS : LES ENJEUX POUR VOTRE PEAU

Les beaux jours arrivent et l'exposition aux **ultraviolets (UV) naturels** (soleil) **ou artificiels** (lampes ou cabines de bronzage) peuvent causer des cancers de la peau (mélanome ou carcinome), avec chaque année, 80 000 nouveaux cas diagnostiqués en France, entraînant 1 800 décès.
Une consultation de dépistage chez un dermatologue est préconisée une fois par an afin de diagnostiquer précocement un éventuel cancer, améliorant le pronostic. Elle est possible **sans passer par son médecin traitant,** en prenant un rendez-vous bien programmé à l'avance.
Pour tout savoir sur **l'auto-examen de la peau,** voir la notice "Détection du mélanome"

Des conseils pour protéger votre peau des UV naturels

- Évitez de vous exposer au soleil entre 10 h et 16 h, privilégiez l'ombre, portez des vêtements amples ou couvrants, un chapeau et des lunettes de soleil,

- Appliquez également une crème solaire haute protection toutes les 2 heures sur les parties découvertes du corps et sur le visage,
- Effectuez un auto-examen régulier de votre peau et consultez un médecin en cas d'apparition, de modification ou d'aspect anormal d'une lésion sur la peau.

Soyez vigilants dans l'utilisation des lampes UV/LED

L'utilisation du vernis semi-permanent/gel qui s'accompagne d'une exposition aux lampes UV/LED, peut être responsable de réactions cutanées allergiques, d'atteintes mécaniques des ongles et de cancers cutanés qui naissent dans les cellules squameuses de la peau.

Trois facteurs sont liés : **le jeune âge de début d'utilisation**, la **fréquence rapprochée des expositions** et l'exposition durant **plusieurs années**.

Il est recommandé d'appliquer une crème solaire avec une protection UVA environ 20 minutes avant l'exposition aux lampes UV/LED.

Maternité examen bucco-dentaire

MATERNITÉ ET BONNE SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

Il est important de prendre soin de vos dents et de vos gencives, qui sont plus fragiles pendant la grossesse.

Pour cela, vous êtes invitée **dès le 4e mois de grossesse et désormais jusqu'au 6e mois après l'accouchement,** à consulter un dentiste pour prendre soin de votre santé bucco-dentaire. Pendant cet examen pris en charge à 100 % par la CNMSS, le dentiste évaluera si vous avez besoin de soins et vous donnera tous les conseils nécessaires. Profitez de cette consultation dès réception de votre bon de prise en charge.
Voir aussi : Prévention bucco-dentaire des femmes enceintes, quelle prise en charge ?
La notice Mes dents, c'est tout le temps et la nouvelle version du **GUIDE MATERNITÉ** de la CNMSS.

Campagne de vaccination antigrippale à la Réunion

HÉMISPHÈRE SUD - LA RÉUNION : VACCINEZ-VOUS CONTRE LA GRIPPE

Vous avez reçu une invitation de la CNMSS pour vous faire vacciner contre la grippe. Protégez-vous en l'utilisant dès que possible. Si vous ne l'avez pas reçue, contactez la CNMSS par courriel.

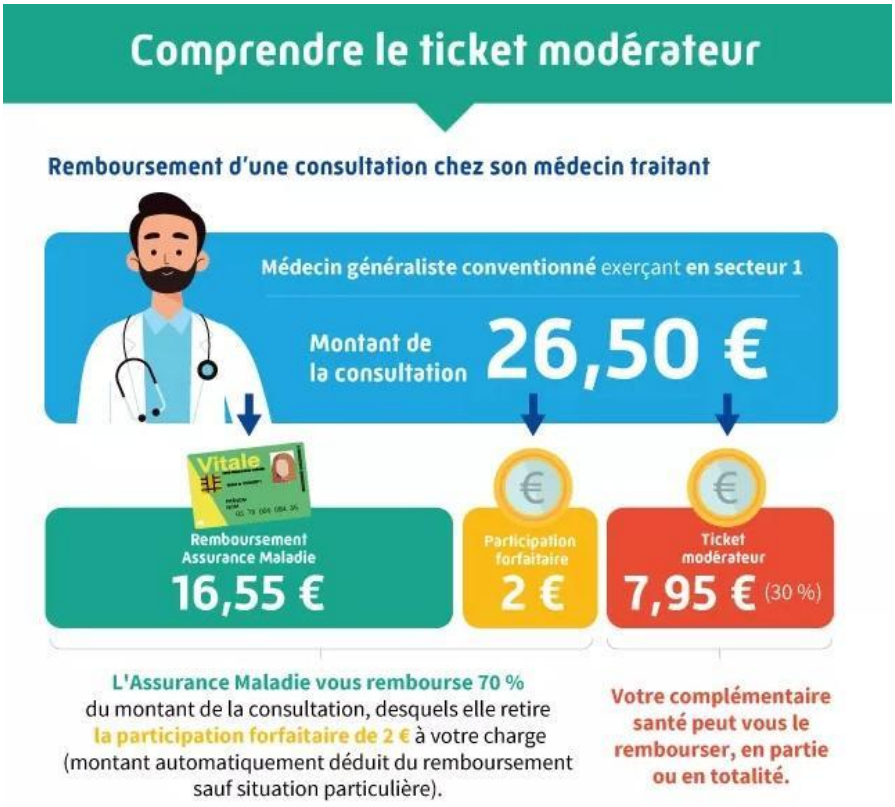
Les paris sportifs ne permettent pas de s'en sortir

Lutte contre les addictions : PARIER, C'EST PAS RIEN
À trop vouloir parier, on finit toujours par perdre

Les **paris sportifs** se sont considérablement développés en France ces dernières années.
72 % des parieurs ont entre 18 et 35 ans et sont souvent issus de milieux modestes.
Les paris sportifs sont **l'un des jeux d'argent présentant le plus de risque pour les joueurs** (**addiction**, surendettement, conflits familiaux). Le risque de jeu excessif est 5 à 6 fois plus élevé pour les paris sportifs que pour les jeux de loterie, selon les résultats du Baromètre de Santé publique France.

Voir les **vidéos YouTube** de **Joueurs-info-service.fr** (09 74 75 13 13 appel anonyme et non surtaxé).

BON À SAVOIR



Le reste à charge

DOUBLEMENT DES FRANCHISES MÉDICALES ET DES PARTICIPATIONS FORFAITAIRES (mars et mai 2024)

Les franchises applicables à la **pharmacie** et aux **actes paramédicaux** passent de 0,50 cts à **1,00 €.**
Pour les actes de **transports**, les franchises passent de 2 € à **4 €.**
Les **plafonds journaliers** sont doublés en conséquence : pour la pharmacie et actes paramédicaux **4 € max. par jour**, pour les transports sanitaires et taxis **8 € max. par jour.**
Les participations forfaitaires restant à charge pour les consultations médicales, examens de radiologie et analyses de biologie passent de 1 à **2 €.**
Cependant, les **plafonds annuels** pour les franchises comme pour les participations forfaitaires sont **maintenus à 50 € chacun.** Voir aussi la fiche récapitulative des différents types de **reste à charge** de l'assuré.

Séparation, divorce

SÉPARATION, DIVORCE... QUELS SONT VOS DROITS ?

Si votre situation familiale change (séparation, divorce, rupture de vie commune ou dissolution de PACS), vous devez préciser à la CNMSS la date de ce changement, vos nouvelles coordonnées postales et bancaires, ainsi que le lieu de résidence de vos enfants. Vos droits évoluent en fonction de la situation.
Pour tout savoir, consultez la fiche spécialisée Je me sépare ou je divorce, quels sont mes droits.

Antibiotiques

ANGINE, CYSTITE : DES ANTIBIOTIQUES DÉLIVRÉS SANS ORDONNANCE, SOUS CONDITIONS

Depuis le 19 juin 2024, si vous souffrez d'une **angine** vous pouvez obtenir des antibiotiques sans consulter votre médecin au préalable, à la condition de vous soumettre à **un test rapide d'orientation diagnostique (TROD) réalisé par le pharmacien**. Celui-ci permettra de vérifier que votre angine est bien d'origine bactérienne. Si elle est virale en revanche, l'antibiotique sera inefficace.
Le processus à suivre est identique si vous souffrez d'une **cystite** : **le pharmacien vous fait passer un test urinaire rapide** destiné à détecter un taux important de nitrites et de leucocytes (ou globules blancs) dans vos urines.
Si tel est le cas, alors il est probable que votre infection urinaire soit provoquée par une bactérie, justifiant ainsi la délivrance d'antibiotiques par le pharmacien.
Ces tests rapides à réaliser en pharmacie sont importants pour lutter contre le phénomène d'antibiorésistance.

CNMSS
L'engagement au service des militaires

- Toutes nos actualités
- Toutes vos démarches
  - 247 avenue Jacques Cartier 83090 TOULON CEDEX 9
  - +33 (0)4 94 16 36 00
  - Contactez-nous