

DE VOUS A NOUS

journal d'information
des adhérents
de l'association
alptis



hommage

Une grande âme, un honnête homme

L'inspirateur de l'âme de la grande famille Alptis s'est échappé vers d'autres cieux. Pierre LE LANDAIS, Directeur fondateur de notre association nous a quitté le 5 mai 2004.

En 1975, voulant donner aux travailleurs indépendants les moyens de prendre en charge eux-mêmes leur prévoyance et la couverture complémentaire des soins médicaux, il entraîne une petite équipe d'administrateurs à fonder l'Association Lyonnaise de Prévoyance des Travailleurs Indépendants et Saliés isolés.

N'hésitant pas à prendre courageusement le risque d'une aventure économique placée au centre d'une association loi de 1901, il fait adopter dès l'origine, une charte éthique basée sur l'indépendance, le respect de l'adhérent et de ses intérêts, la transparence de la gestion et l'engagement bénévole. Travailleur acharné, il a consacré sa vie à Alptis jusqu'à l'âge de sa retraite à plus de 70 ans.

Quand nous pensons à Pierre LE LANDAIS, les mots qui viennent à l'esprit sont : droiture, honnêteté, engagement, action, responsabilité et pudeur. Toutes ces valeurs étaient en permanence présentes dans la direction de notre groupe. Aucune décision n'était prise si elle n'était pas jugée «convenable» à l'aune de ces principes.

C'est cette âme qui perdure dans nos associations, qui leur donne ce sens particulier, succès de notre développement et gage de la confiance que le monde professionnel de l'assurance nous accorde. Que sa famille reçoive ici le témoignage de notre reconnaissance mais aussi l'immense tristesse d'avoir perdu un homme d'exception.

Georges Coudert
Président Alptis



Pierre Le Landais nous a quitté.

Conférence des Présidents de Comités Une vie associative en mouvement

conférences

Ostéoporose

Une maladie méconnue pourtant fréquente.

Page 3

Yoga et activité physique

Deux approches «psychiques» des mouvements du corps.

Page 4

encart santé



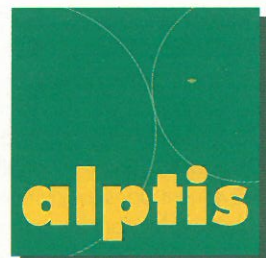
Surveiller
et soigner
votre peau.

DE
VOUS
A NOUS,

Les Comités sont
les relais
de proximité entre
Alptis et vous.

La Conférence des Présidents de Comités, qui s'est déroulée à Paris le 15 mai, a souligné le rôle essentiel des Comités et le travail de la Commission animation avant de faire le point sur la préparation du Congrès d'octobre prochain.

Page 2



De la Commission animation...

Depuis 4 ans la Commission animation est composée d'adhérents volontaires membres de Comités. Au nombre de 7, ils assurent le rôle d'animateurs régionaux.

Les bénévoles de la Commission animation sont chargés de dynamiser l'activité de l'ensemble des Comités. *«Depuis que ce sont des adhérents qui mènent la Commission, elle a pris une autre dimension, avec de plus en plus de rendez-vous chaque année, qui permettent de mieux se connaître et d'être plus efficaces»,* affirme Georges Vuitton, Président de cette Commission. Parmi leurs nombreuses missions : la préparation de la Conférence des Présidents, rendez-vous intermédiaire entre deux Congrès.

...à la Conférence des Présidents



Jean-Paul Babey,
Georges Coudert
et Georges Vuitton.

Cette année, la Conférence des Présidents s'est déroulée le samedi 15 mai, à Paris. 48 personnes étaient venues assister à cette journée, dont 27 Présidents et 7 représentants de Comités, ainsi que les animateurs régionaux, des administrateurs Alptis et des collaborateurs Alptis. Avant d'entamer l'ordre du jour, un hommage est rendu à Pierre LE LANDAIS, ancien directeur fondateur, rappelant son engagement, ses compétences et qualités, notamment son honnêteté et sa droiture.

C'est Bernard Chuzeville qui, en tant que Président du GRAP¹, prend d'abord la parole pour détailler le fonctionnement et les objectifs de son groupement : comparer les expériences des uns et des autres au sein de toutes les associations et faire de la prospective pour «l'Ensemble Alptis». Responsable de l'animation de la vie associative, Claudine Batier ajoute un mot sur la vocation de chacune des associations et commente leurs bons résultats.

Le Président Georges Coudert souligne que l'originalité d'Alptis est d'être une véritable association, animée par des bénévoles, qui fonctionne en toute transparence : c'est en cela qu'elle se démarque de ses concurrents. Il insistera d'ailleurs, plus tardivement dans la journée, sur le fait que les bénévoles sont les porte-parole d'Alptis en région et que l'objectif recherché à

travers les actions des Comités est, entre autres, de faire parler d'Alptis.

Puis Jean-Paul Babey, Directeur général d'Alptis Gestion, présente et analyse les résultats de l'activité 2003.

La vie associative

Avec 10 réunions cette année, les membres de la Commission animation précisent qu'ils se sont largement mobilisés pour redynamiser la vie associative. Ils rappellent qu'il est important de sensibiliser les adhérents pour en faire des militants actifs. L'originalité d'Alptis étant que l'adhérent intègre l'association en même temps qu'il achète son assurance.

Pour que les nouveaux adhérents puissent mieux intégrer cette idée originale, un livret d'accueil est en cours de préparation. Une présentation du futur document a d'ailleurs été menée par la Commission.

Les animateurs ont profité de la large représentation des Comités pour signaler l'importance de la remontée d'informations afin que la Commission puisse s'en faire le relais dans le journal Liaison, lien important entre les adhérents.

Enfin, Anita Rolland, membre de la Commission animation, fait un point sur l'état d'avancement de la préparation du Congrès 2004 qui doit se dérouler en octobre à La Rochelle. Le Président Georges Coudert annonce déjà qu'à cette occasion un prix créé par l'Observatoire Alptis de la Protection Sociale sera remis à un étudiant de 3^e cycle ayant produit un mémoire retenu par le Jury.

L'activité du C.A.

Après le rapport sur l'activité du Conseil d'administration présenté par Henri Chavot, administrateur, les observateurs au C.A. présentent leurs impressions. Puis il est décidé que, pour la saison 2004-2005, M. Saclier est reconduit comme observateur et sera désormais accompagné par M. Lecourbe.

Le nouveau «Guide pratique» est remis à chacun des Présidents avant de visionner une projection sur les nombreux avantages de la participation à la vie des Comités.

¹ - GRAP : Groupement des Associations de Prévoyance : Alptis Association, Alptis Entreprises, Alptis Frontaliers, APSL, Alptis Seniors.



Les Présidents de Commission réunis autour du Président du GRAP.

L'ostéoporose : une maladie silencieuse mais fréquente

Méconnue et pourtant fréquente, l'ostéoporose est une maladie osseuse qui touche plus particulièrement la femme et peut aboutir à des fractures. En France, 30 à 40 % des femmes ménopausées sont victimes de ces fractures. Le professeur Pierre Delmas, Chef du Service de Rhumatologie à l'Hôpital Édouard Herriot à Lyon, est venu exposer les principaux aspects de ce problème de santé publique lors d'une conférence, le 27 avril dernier, à Lyon.

Selon la définition de l'OMS, «l'ostéoporose est une maladie caractérisée par une faible masse osseuse et la détérioration micro architecturale du tissu osseux, une fragilité osseuse et, par suite, une augmentation du risque de fracture». Elle affecte plus particulièrement les femmes : après 50 ans, 40 % des femmes souffriront d'une fracture révélatrice d'ostéoporose contre seulement 13 % d'hommes. Au-delà de 75 ans, c'est même une femme sur deux qui est concernée.

Dépistage gratuit dans le Rhône

Alptis est très attachée aux actions de prévention en matière de santé. En collaboration avec le centre de prévention des ostéoporoses de l'hôpital Édouard Herriot à Lyon, l'association renouvelle son opération de dépistage de l'ostéoporose (déjà initiée en 1998). Toutes les adhérentes du Rhône de 60 à 85 ans ont reçu (entre le 15 avril et 15 juin) ou recevront (à partir du 15 septembre) une invitation pour un examen gratuit, soit près de 3 000 personnes concernées. Les conditions pour réaliser cet examen étant de ne pas avoir d'antécédent médical grave et aucun traitement actuel à visée osseuse ou hormonale, à l'exception du calcium et de la vitamine D. Si vous avez connaissance d'une opération de dépistage similaire ou sur une autre thématique dans votre région, contactez Georges Vuitton, Président de la Commission animation.



L'ostéoporose est aussi appelée «l'épidémie silencieuse» car aucun symptôme ne permet de déceler sa présence : c'est seulement lorsque les complications interviennent qu'on peut supposer souffrir de cette pathologie. Une fracture du poignet chez la femme ménopausée est à considérer comme une alerte, de même qu'un tassement (perte de taille au-delà de 3 cm) annonce souvent une fracture des vertèbres.

Déceler l'ostéoporose par le dépistage

Il est aujourd'hui possible de mesurer la densité minérale osseuse par rayon X. Cette technique porte le nom d'absorptiométrie. Elle se pratique sans risque et avec une très grande précision. Si cet acte préventif n'est pas pris en charge par le Régime général, Alptis le rembourse selon un forfait en fonction de la garantie souscrite. Contrairement au cholestérol par exemple, dont les examens, consultations et traitements sont remboursés, les examens et soins liés à l'ostéoporose ne sont pris en charge par le Régime général que lorsque les complications (fractures) se sont déjà manifestées.

Comment prévenir ?

Quelques recommandations d'usage sont données pour prévenir au mieux les risques d'ostéoporose : une nutrition appropriée (laitages, fruits secs, eau minérale pour le calcium, viande et poisson pour la vitamine D et les protéines), la pratique d'une activité sportive, une hygiène de vie sans abus d'alcool et sans tabac, mais aussi une compensation du déficit hormonal. Le professeur Delmas fait remarquer que les sujets qui seront concernés en 2050 sont déjà nés aujourd'hui et qu'il existe des raisons de s'inquiéter lorsqu'on voit les enfants passer des heures devant des écrans

de télévision ou d'ordinateur. «On sait déjà que leur activité physique est en dessous des normes».

Comment guérir ?

Le professeur Delmas explique qu'il existe deux catégories de traitement contre l'ostéoporose. Les bisphosphonates qui réduisent le risque de 50 % (en augmentant la densité minérale), et les oestrogènes, moins efficaces que les premiers mais réduisant les risques de fractures lombaires de 30 % et avec un bénéfice extra osseux. Notons que sur l'ensemble des femmes sujettes à l'ostéoporose, 80 % n'en ont pas conscience, contre seulement 20 % qui suivent un traitement.

agenda

Les conférences en 2004

Hier :

- > 26/01/04 - Comité Consultatif (CC) 75 Paris : **Alimentation & qualité de vie**
- > 10/03/04 - CC 47 Agen : **Yoga & prévention santé**
- > 26/03/04 - CC 34 Montpellier : **Forme dans les différentes étapes de la vie et bon usage de l'activité physique**
- > 6/04/04 - CC 59 Lille : **Quelle démarche actuelle du bien-être ?**
- > 27/04/04 - CC 69 Lyon : **Ostéoporose & prévention santé**
- > 5/05/04 - CC 06 Nice : **Les membres inférieurs - Vie moderne & pathologies liées à la sédentarité**
- > 12/05/04 - CC 13 Marseille : **Quelle activité physique aux différents âges de la vie ?**
- > 9/06/04 - CC 67/68 Mulhouse : **Transplantations, dons d'organes**
- > 11/06/04 - CC 17 La Rochelle : **L'activité physique des seniors**
- > 22/06/04 - CC 33 Bordeaux : **L'activité physique : une démarche de santé «Être bien dans son corps et dans sa tête»**

Demain :

- > 2^e semestre - CC 39 Lons-Le-Saunier : **Sport de haut niveau**
- > 22/07/04 - CC 97 Fort de France : **Bien vieillir**
- > 3/09/04 - CC 71 : **Le sommeil**
- > 16/09/04 - CC 30 Nîmes : **Comment vieillir en faisant du sport**
- > 23/09/04 - CC 31 Toulouse : **Activité physique du jeune enfant**
- > 26/11/04 - CC 21 Dijon : **L'audition**

Le yoga : plus physique que psychique en occident

Diplômée de la Fédération nationale de yoga de l'énergie de Bordeaux, Christel Pache a animé une conférence sur le thème «Yoga, prévention santé». C'était à Agen, le 10 mars dernier.

Le yoga tire son origine de l'Inde où son histoire est étroitement liée à celle de la civilisation indienne. Les premières traces écrites remonteraient en effet au VII^e siècle avant Jésus-Christ.

Le yoga est une méthode élaborée pour aider les êtres humains à trouver le bien-être, le bonheur et l'unité dans leur corps et dans leur âme. Les orientaux l'abordent

en deux phases : la première consiste à mettre en ordre son état d'esprit, avant de passer à la pratique des postures corporelles dans la seconde phase. Les occidentaux affectionnent plutôt cette dernière, leur mode de vie ne leur offrant pas le temps de s'appesantir sur l'aspect psychique de la discipline. Quoi qu'il en soit, avant de se lancer dans une activité comme celle-ci, il est important de se renseigner sur la formation du proposant. Car aujourd'hui, n'importe qui peut s'ouvrir à l'enseignement du yoga, sans avoir à justifier de son titre. Et, point important, le yoga se marie fort bien avec une autre activité sportive telle que la marche ou la gymnastique.



Méthode GDS : prise de conscience de son corps et valeurs morales

«Activité physique et santé» est le grand thème choisi pour le Congrès 2004. Les Comités ont bien joué le jeu en organisant plusieurs conférences autour de ce grand sujet de société. L'Hérault, en particulier, a su rassembler près de 180 auditeurs à Montpellier le 26 mars dernier, autour de Guy Suarez, kinésithérapeute diplômé d'état.

Corps et cerveau sont indissociables

C'est sous l'angle de la méthode GDS (Madame Godelieve Denys-Struyf), préventive et thérapeutique, que Guy Suarez a abordé «la forme physique dans les différentes étapes de la vie et le bon usage de l'activité physique pour une bonne santé».

Une utilisation «psycho-corporelle» est prônée, le corps étant indissociable du cerveau... ou plutôt des cerveaux. Puisque, suivant les étapes de notre vie, nous utilisons successivement le cerveau arrière (l'affectif), le cerveau expansion

(rétraction), le cerveau de feu ou cerveau dynamique (pour se mettre debout, contrôler son émotion), le cerveau intermédiaire et le cerveau frontal (qui coordonne tout). La posture variant selon la partie du cerveau utilisée. Et ce, depuis la venue de l'homme sur terre...

Pratique sportive et respect de son prochain

Cette méthode dite aussi «des chaînes musculaires et articulaires», nous apprend que tout est torsion entre le bassin (centre du corps) et le crâne : les os ont tous la forme d'un «8» et travaillent en torsion. Apprendre à se tenir, à respirer, à jouer de notre charpente (structure osseuse) et des muscles, est la base de la méthode, en complément d'une alimentation équilibrée.

Mais la mise en valeur du bien-être de l'individu s'accompagne aussi de valeurs morales : la pratique d'un sport se fait dans le respect de son prochain et dans le développement d'une culture de paix. Apprendre à se connaître soi-même, son corps, ses capacités, ses limites... mais aussi autrui.

En ce sens, la méthode GDS est presque une leçon de «réapprendre» à vivre ensemble.

Pour contacter votre Comité Alptis

Vous souhaitez participer aux travaux de réflexion, apporter votre expérience, vous tenir informé ? Pour participer à la préparation du prochain Congrès ou être invité aux réunions et conférences organisées par votre Comité local d'adhérents Alptis, inscrivez-vous auprès de nos correspondants :

Georges VUITTON

Président de la Commission Animation
Tél : 04 78 24 52 19
Courriel : georges.vuitton@wanadoo.fr

Georges LEHEMBRE

Région Nord Pas-De-Calais - Picardie Ardenne
Dpts 02 - 08 - 59 - 60 - 62 - 80
Tél : 03 20 29 19 23
Courriel : geo.lehembre@nordnet.fr

Anita ROLLAND

Région Aquitaine - Poitou/Charente - Limousin
Dpts 16 - 17 - 19 - 23 - 24 - 33 - 40 - 64 - 79 - 85 - 86 - 87 - 97
Tél : 06 03 29 34 46
Courriel : rolland.anita@wanadoo.fr

Paulette CASTEL

Région Midi-Pyrénées
Dpts 09 - 12 - 31 - 32 - 46 - 47 - 65 - 81 - 82
Tél : 05 62 74 02 89
Courriel : p.castel@wanadoo.fr

René FARDEL

Région Bretagne
Dpts 22 - 29 - 35 - 56
Courriel : rene.fardel@wanadoo.fr

François LAURENT

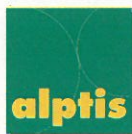
Région Bourgogne - Franche Comté - Champagne
Dpts 10 - 21 - 25 - 39 - 51 - 52 - 58 - 70 - 71 - 89
Tél : 03 80 96 88 26
Courriel : francoislaurent.tuilerie@wanadoo.fr

Gérard BERTRAND

Région PACA
Dpts 04 - 05 - 06 - 13 - 83 - 84
Tél : 04 93 52 61 87
Courriel : gerardbertrand06@wanadoo.fr

Anne GIRIAT

Région Languedoc-Roussillon
Dpts 11 - 30 - 34 - 48 - 66
Tél : 04 67 69 21 18



33, cours Albert Thomas
69445 Lyon cedex 03
www.alptis.fr

Directeur de publication : Georges Coudert
Comité de rédaction : J.P. Babey, C. Batier, P. Delgutte, C. Dumallard
Conception : Oko
Réalisation : Longueur d'Onde
ISSN : en cours
Ce journal a été imprimé sur papier recyclé.
Les informations données dans ce journal ne sont pas contractuelles.