

DE VOUS A NOUS

journal d'information
des adhérents
de l'association
Alptis



Dossier À VOTRE SANTÉ

Rire et sport Une philosophie pour la vie



Le rire et le sport sont aujourd'hui synonymes
de bien-être et de bonne santé.

En quoi pouvons-nous les associer à des «instruments
thérapeutiques» et à une source d'«hygiène mentale» ?
Définitions, vertus et limites de ces deux pratiques. >Pages 5 à 11

sommaire

Editorial

Billet de Georges Coudert

.....Page 2

Actualité

Le Congrès de La Rochelle

.....Pages 2-3

En direct des Comités

L'exercice physique :

une thérapie naturelle Page 4

Alptis et vous

Pour contacter

votre Comité Alptis Page 12

Agenda Page 12

Vos questions/Nos réponses

.....Page 13

Décryptage

Assurance maladie :

12 mots clés pour

parler «réforme» Pages 14-15

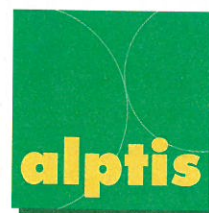
En bref Page 15

Produit Alptis

Pareo Emprunteurs :

la nouvelle assurance de faire

des économies Page 16



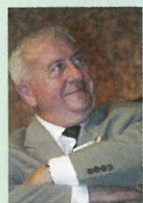
DE VOUS A NOUS, TOUT EST BEAUCOUP PLUS RASSURANT

Le Congrès Alptis de La Rochelle des 9 et 10 octobre 2004 a bénéficié d'un accueil très chaleureux du Comité de Charente-Maritime. Que tous en soient remerciés.

Le thème tourné vers l'activité physique comme moyen de prévention a été très riche en réflexions et ouvre des voies d'action à nos militants.

L'Assemblée Générale du dimanche matin a affiché la bonne santé de notre association et exprimé les moyens qu'elle met en œuvre pour assurer des prestations de qualité au meilleur coût.

La croissance et le développement retrouvés ont redonné le sourire à notre équipe de direction. Ce sont 2 000 nouvelles familles de plus dans notre association qui portent notre effectif global à 145 000. Parallèlement, les cotisations ont pu être contenues dans des augmentations modérées : 10 %, alors que nos concurrents se situent plutôt à 17 %.



Ces succès sont dus non seulement à la conduite responsable des adhérents Alptis, mais aussi au travail constant de nos équipes.

Mais il nous faut être très attentifs et réactifs face aux réformes en cours de la protection sociale en France :

- Nouvelle nomenclature de soins (CCAM*) qui va porter le nombre de références à 7 600,
 - Après les contrats «solidaires», voici les contrats «responsables» qui, acceptant des soins non remboursés (ex : ticket modérateur de 1€), seront seuls à bénéficier de la déductibilité fiscale,
 - Mise en place du «Médecin traitant» et du «Dossier médical personnalisé»...
- réformes qui ne demanderont pas moins de 70 décrets d'application.

Toutes ces dispositions nouvelles peuvent faire craindre l'augmentation des coûts de gestion et l'impossibilité d'analyser les remboursements.

Plus que jamais les «complémentaires» sont sollicitées. Plus que jamais le rôle de nos associations se trouve justifié. L'aventure commencée voilà bientôt 30 ans dans le cadre de la gestion associative de la santé et de la prévoyance, trouve là le bien-fondé du projet Alptis.

Georges Coudert
Président Alptis

*Classification Commune de l'Assurance Maladie

Le Congrès de La Rochelle

Ambiance Congrès : des invités bien reçus

En marge des conférences et ateliers du Congrès national, les adhérents et accompagnants ont vécu au rythme du clapotis des vagues, guidés par un Comité bien organisé. Ambiance...

Le jour «J» est là. Des courageux, arrivés la veille, enfourchent des bicyclettes : les voilà partis pour découvrir les bords de mer rochelais. Pendant ce temps, à l'aéroport, à la gare, l'accueil et les acheminements sont unanimement appréciés, ainsi que l'orientation des automobilistes vers le parking gratuit. A l'heure du déjeuner, les organisateurs guident 520 congressistes souriants. Le ton est donné : joie et bonne humeur sous un soleil généreux.

A 14 h, il faut insister pour que chacun rejoigne la salle des congrès. Sans regret : l'histoire de la Rochelle «belle et rebelle», contée par Jean-Luc Labour, Président de l'office de tourisme, laisse le public muet. Les congressistes rejoignent les ateliers tandis que les accompagnants affinent leurs connaissances historiques en une visite guidée et dense de la ville.

16 h : il est temps d'écouter le message des animateurs. «Bougez-vous, bougez-vous», ont-ils martelé chacun avec des arguments convaincants. Ces encouragements furent les prémices du grand débat qui suivit.



Mais déjà, l'apéritif est là. Les portes du dîner de Gala s'ouvrent. Chacun se découvre... et déguste un repas délicieux.

Le lendemain, aux aurores, tous sont au rendez-vous pour les Assemblées Générales Alptis et Alptis Seniors. Certains prendront leur avion tout de suite après le déjeuner. D'autres, au nombre de 170, poursuivront le week-end par une promenade en autobus, le long du littoral, direction Rochefort. Là, une visite de la reconstruction de

la frégate l'Hermione et de la Corderie Royale les attendent, leur laissant probablement un souvenir inoubliable de cette belle région et de ce congrès.

Gageant que le proverbe de marin rochelais, qui dit «jamais de samedi sans soleil», soit aussi valable à Nice (ville du congrès 2005), où chacun s'est donné rendez-vous l'année prochaine.



Propos recueillis auprès des membres du Comité Charente-Maritime.

Conseil Administration Alptis Seniors

Président	Gabriel Henri	Gynécologue Retraité	Lyon (69)
V/Président	Voudiau Anne-Marie	Avocat Retraité	Lyon (69)
V/Président	Lacroix Philippe		Marseille (13)
Secrétaire	Touche Patrice	Gérant de Société	St Genis (71)
Tésorier	Houper Charles		Rodez (12)
Tésorier Adjoint	Laporte Renée		Nevers (58)
Président du Grop	Chazeville Bernard	Opticien Retraité	Lyon (69)
Administrateur	Boudet Jean	Ingénieur Retraité	Manosque (83)
Administrateur	Poncet des Nouailles Alain	Avocat honoraire	Biarritz (64)
Administrateur	Reyss Brian M. Pierrette	Médecin Psychiatre	Lyon (69)

Conseil Administration Alptis Association

Président	Coudert Georges	Géomètre	Lyon (69)
V/Président	Clément Jean-François	Avocat	Lyon (69)
V/Président	Vuitton Georges	Agent Immobilier	Lyon (69)
V/Président	Bonnin Bernard	Expert Comptable	Tours (37)
V/Président	Géniteau Alain	Avocat	Brest (29)
Secrétaire	Chavot Henri	Kinésithérapeute	Lyon (69)
Tésorier	Goudard Nicole	Expert Comptable	Lyon (69)
Président du Grop	Chazeville Bernard	Opticien	Lyon (69)
Administrateur	Alary Jean Paul	Imprimeur	Castres (81)
Administrateur	Audras Bernard	Expert Comptable	Lyon (69)
Administrateur	Boudry Denise	Avocat	St Malo (35)
Administrateur	Bertrand Gérard	Prothésiste dentaire	Nice (06)
Administrateur	Bianchi Gilbert	Kinésithérapeute	Marseille (13)
Administrateur	Broermann Guy	Menuisier	Fabrigues (34)
Administrateur	Brun Louis	Viticulteur	St Emilion (33)
Administrateur	Chevallier Jean-François	Architecte	Chamonix (74)
Administrateur	Crouzoulan Bernard	Expert Comptable	Lyon (69)
Administrateur	Dupont Francis	Avocat	Lille (59)
Administrateur	Ernst Pierre-Paul	Viticulteur	Colmar (68)
Administrateur	Giroud Patrice	Avocat	Grenoble (38)
Administrateur	Laurent François	Agent Immobilier	Dijon (21)
Administrateur	Leiser Hélène	Sans Profession	Bazas (33)
Administrateur	Mathon Christian	Employé Banque	Valence (26)
Administrateur	Unterreiner Robert	Professeur d'université	Lyon (69)

Quelques faits marquants

Ces deux jours de Congrès ont connu de nombreux moments forts, tantôt studieux, tantôt divertissants.

En voici un aperçu.

Alptis Seniors

Les participants à cette réunion ont été plus nombreux que d'habitude et les postes à pourvoir l'ont été sans difficulté. La bonne prestation du Président, Henri Gabriel, du Trésorier, Charles Houper et de Claudine Batier a été soulignée par les auditeurs qui ont été charmés par le film sur la Martinique.

Nouveaux venus

Trois représentants du Comité de la Martinique avaient fait le déplacement pour participer au Congrès et à l'Assemblée Générale.

«Activité Physique et Santé»

Le grand thème 2004, «activité physique et santé», était bien sûr au cœur des débats animés par Nadjette Maoche, journaliste, entourée de Alain Lofi, Doyen de la faculté des sciences et du sport de Bordeaux, et Jean-Louis Ledoux, de la Fédération Française de la Retraite Sportive. La prestation de Jean-Claude Skrela, ancien joueur de rugby et entraîneur, a particulièrement captivé les congressistes. Avec des mots simples, il a mis en rapport les qualités de l'équipe et ses résultats avec une hygiène de vie physique et mentale.

Les stands

Le stand du Comité de Charente-Maritime ainsi que l'espace du «test à l'effort OwnWay» ont attiré les foules. Certains n'ont pas hésité à pratiquer quelques exercices en attendant l'heure du déjeuner.

Dîner de Gala

Le dîner du samedi soir a été qualifié de «délicieux». Le tirage au sort pour le placement à table était une bonne idée pour inciter à la rencontre, même s'il nécessite quelques améliorations pour la prochaine fois... Quant à l'orchestre, son talent n'a pas été démenti, mais il a dû stopper sa prestation durant le repas (pour reprendre de plus belle en fin de soirée) la résonance des lieux se mariant mal avec la volonté des convives de poursuivre leurs discussions de l'après-midi.

L'exercice physique : une thérapie naturelle

Pratiquer une activité physique à 5 ans ou à 95 ans semble sans commune mesure. Et pourtant, dans les deux cas, l'exercice permet non seulement d'entretenir le corps, mais aussi l'esprit et s'avère un excellent «remède» face à bien des maux.

Le sport pour les enfants ne peut qu'être bénéfique, à condition de bien doser l'effort. A Toulouse le 23 septembre 2004, le Professeur Daniel Rivière et le Docteur Bernard Sablayrolles exposent aux adhérents du Comité de Haute-Garonne les bienfaits et les méfaits de l'activité physique chez l'enfant et l'adolescent.

Attention au sport intensif chez les enfants

Une pratique intensive du sport, peut nuire aux os, aux articulations, et par conséquent à la croissance. A l'inverse, «une activité adaptée, progressive et régulière» permet de développer les capacités respiratoires, cardiaques, musculaires et mentales. L'enfant apprend à respecter des règles, à se comporter vis-à-vis d'autrui, à se contrôler et à s'affirmer. «Il faut une activité adaptée à chacun», constate le Docteur Sablayrolles. Il souligne que même les enfants atteints de pathologies respiratoires, cardiaques, neurologiques... doivent



«avoir une vie comme les autres» : la sédentarité et l'inactivité pourraient s'avérer bien plus néfastes encore. Preuve en est le nombre d'enfants souffrant d'obésité.

Sédentarité : vieillissement accéléré ?

Chez les seniors, cette inactivité se traduit différemment. «L'immobilisation, la sédentarité et le manque d'exercice apparaissent de plus en plus comme des facteurs du vieillissement accéléré des fonctions musculaires», explique le Docteur Martine Lapierre, médecin gériatologue, aux adhérents du Gard lors de la conférence du 16 septembre sur le thème : «Comment bien vieillir par la pratique d'activités physiques». Elle souligne que la diminution d'une activité sportive peut aussi générer

un engourdissement intellectuel. Un avis que partagent les conférenciers invités par le Comité de Martinique le 22 juillet. Le Docteur Michel Yoyo, Président de l'Amdor*, Frantz Rémi, Directeur de l'Amdor et le Docteur Max Charles-Nicolas, gériatre, énoncent plusieurs conditions à réunir pour bien vivre sa retraite : manger de tout, mais en quantité raisonnable, trouver une activité qui compense l'activité professionnelle arrêtée, stimuler son esprit et savoir se relaxer. L'activité sportive est une bonne façon de répondre à plusieurs de ces «piliers» du bon vieillissement, à condition d'avoir commencé la pratique avant l'âge de la retraite. Car «bien vieillir cela se prépare» comme en témoigne le titre de leur conférence. Le sport réduit les risques d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral. Selon certaines études, sa pratique permettrait même de diminuer la «consommation» de soins. Mais ce qui est sûr, pour le Docteur Max Charles-Nicolas, c'est que «l'activité physique rend positif, le moral est au beau fixe... et c'est le meilleur effet protecteur».

*Amdor : Association martiniquaise pour la promotion et l'insertion de l'âge d'or. C'est le premier mouvement gérontologique martiniquais qui regroupe des Aînés et des Actifs.

Conférence	Intervenants	Comité organisateur Ville	Nombre de participants
Les bienfaits et les méfaits de l'activité physique chez l'enfant et l'adolescent	Pr Daniel Rivière Dr Bernard Sablayrolles	Comité de Haute-Garonne Toulouse	80
Comment bien vieillir par la pratique d'activités physiques	Dr Martine Lapierre Gériatologue	Comité du Gard Nîmes	80
Bien vieillir cela se prépare	Dr Michel Yoyo Président de l'Amdor Frantz Rémi Directeur de l'Amdor Dr Max Charles-Nicolas Gériatre	Comité de Martinique Fort-de-France	130

Rire et sport Une philosophie pour la vie

RIRE ET SPORT, deux «activités» que l'on peut associer aujourd'hui à la notion de bien-être et de bonne santé. Ces deux thèmes ont été à l'honneur cette année chez Alptis. L'un, «Le Rire et la Santé», a été le sujet de l'Assemblée Générale de l'association des Frontaliers en juin dernier ; l'autre, «Activité physique et Santé», fut le propos du dernier Congrès.

L'Organisation Mondiale de la Santé envisage le sport comme un moyen de promouvoir l'éducation, la santé, le développement et la paix. La Commission européenne reconnaît au sport une fonction éducative, sanitaire, sociale, culturelle et ludique. En France, 36,6 millions de personnes déclarent faire du sport ;

170 000 associations sportives et 3,5 millions de bénévoles

soutiennent la pratique du sport. La loi française relative à la lutte contre les exclusions prévoit un «égal accès de tous, tout au long de la vie, à la pratique sportive». Ceci officialise le rôle d'intégrateur social du sport.

Côté rire, les «écoles du rire» fleurissent.



“Le rire est le propre de l’Homme”

Qu'est-ce que le rire ?

Les diverses définitions du rire ont en commun la manifestation d'un sentiment de gaieté et la référence à un acte physique : émission de bruits (la vocalisation se fait sur le temps expiratoire de la respiration : a, o, i, é), contractions involontaires du diaphragme expirations plus ou moins saccadées ou bruyantes avec une expression faciale (mouvement de la bouche, contractions involontaires des muscles du visage) assez caractéristique : bouche plus ou moins ouverte avec découverte des dents, commissures labiales rétractées en haut et en arrière, élévation des joues.

Le rire, expression d'une socialisation poussée

Le rire est l'expression du jeu social, d'une invitation à la relation. Chez les singes, la mimique faciale «de jeu», qui invite au jeu, ressemble au rire : figure détendue, bouche ouverte. Chez le bébé humain, contrairement au bébé chimpanzé, le processus se diversifie, se complexifie.

Des mots pour dire les différents rires

Le latin ne dispose que d'un mot pour désigner le rire : *risus*. En revanche, dans la Bible *Sâqah* est le rire joyeux et positif, *lâqah* désigne le rire de moquerie. Pour les Grecs : *gelân* = «rire», *katagelân* = «se moquer de».



Cet énoncé d'Aristote, repris par Rabelais, nous rappelle que le rire est une activité spécifiquement humaine. Il marque la rupture nette entre l'homme et le reste du règne animal. Le rire distingue l'homme de ses plus proches parents, les grands singes anthropoïdes.

Le rire évoque une bonne santé psychique. Il est associé, dans notre culture au moins, à la joie et au plaisir que procure le comique. Il est source de bien-être... sauf pour les personnes qui sont éventuellement l'objet de ce rire.

La naissance du rire

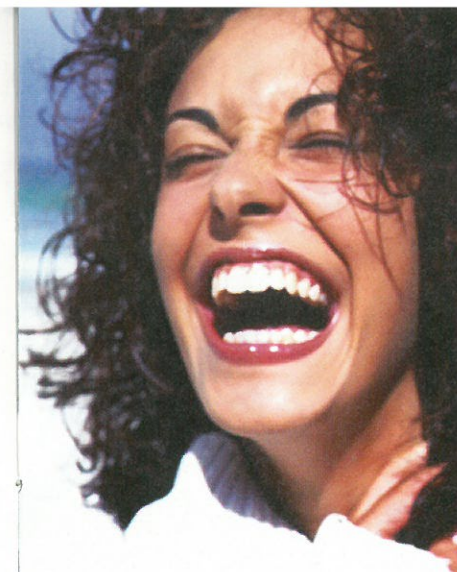
Le bébé rit pour la première fois entre l'âge de 2 et 4 mois.

L'éclosion du premier rire suppose une triple maturation :

- Cérébrale (mise en réseau des neurones assurant le «programme du rire», génétiquement hérité).
- Neuropsychosensorielle (vue, ouïe, tact surtout).
- Neuromusculaire (musculature faciale).

Au cours du temps, les stimulations déclenchant le rire vont évoluer, s'enrichir. L'enfant va à son tour stimuler son entourage, et avant tout sa mère, susciter les comportements qui déclenchent son rire.

- 4 à 6 mois : stimulations tactiles-motrices et auditives. Par exemple,



faire un gros baiser sur l'abdomen de l'enfant, remuer l'enfant (le faire sauter sur les genoux, le faire rouler, souffler sur son visage...), le chatouiller, lui faire «la petite bête qui monte, qui monte»...

- Après 6 mois : stimulations visuelles et sociales. L'incongruité, la surprise, la nouveauté renforcent le pouvoir de ces stimulations. Pour faire rire l'enfant, on peut s'approcher en faisant des grimaces, secouer les cheveux devant lui, jouer à «coucou» ou à «je vais t'attraper».

- A partir d'un an : autostimulation. L'enfant déclenche son rire.

- Chez l'enfant plus âgé ce sont les attitudes de transgression (dire «pipi-caca») qui font rire.

Les stimulations sont efficaces si l'enfant baigne dans un climat affectif sécurisant, de complicité avec ses partenaires familiaux (parents essentiellement).

La signification du rire au cours du temps

Si aujourd'hui dans notre société le rire est plutôt perçu comme un acte positif, il n'en a pas toujours été ainsi.

Le rire s'inscrit dans la vie sociale et culturelle d'un groupe, historiquement déterminée.

Antiquité

Platon et Aristote condamnent le rire violent qui induit un bouleversement de l'âme. Ces «grimaces de la laideur» supposent une perte de contrôle de la personne sous l'empire d'un phénomène convulsif. Le rire est donc inconvenant, dangereux. Pour ces auteurs, le rire témoigne d'un sentiment de supériorité qui implique la dégradation de l'objet du rire.

Moyen-Âge

«Le rire est la pire chose qui puisse sortir d'une bouche humaine», explique l'historien Jacques Le Goff à cette époque. «Une saine hygiène de la bouche doit culminer dans la répression du rire.» Le rire lui-même est un péché. Mais au cours du temps sont distingués les rires licites et illicites. Puis à la fin du Moyen-Âge, le peuple se libère du refoulement imposé par l'Eglise et les rires éclatent dans les rues.

Renaissance

Le rire est revalorisé, considéré comme un acte positif. Il est supposé exprimer

la joie de vivre. Rabelais, médecin, «prescrit» le rire. Il en fait un instrument thérapeutique et d'hygiène mentale : «Mieux est de ris que de larmes escripre, pour ce que rire est le propre de l'Homme».

Les vertus du rire

Chacun de nous a pu le vivre. Après un bon fou rire, on se sent en général détendu. Sous l'effet du rire, le diaphragme subit des contractions/décontractions qui réalisent une véritable gymnastique interne. Une sorte de massage agit sur nos organes. En diminuant le tonus musculaire général, le rire contribue à gommer tensions et agressivité.



Rire à l'hôpital ?

Un certain nombre d'initiatives visent à faire entrer le rire dans les hôpitaux. Parmi elles, l'association «le rire médecin» intervient auprès des enfants hospitalisés dans les services de cancérologie.

L'école du rire

Depuis plusieurs années se créent des «écoles du rire», des «clubs de rire». Des personnes se réunissent dans le seul but de rire ensemble. Il existe plus de 1 300 écoles ou clubs à travers le monde : essentiellement en Inde, mais aussi en Afrique du sud, Australie, Allemagne, Canada, Danemark, Etats-Unis, France, Malaisie, Singapour...

«Nous ne rions pas parce que nous sommes heureux, nous sommes heureux parce que nous rions», telle est la devise du docteur Kataria, fondateur de l'école de Yoga du rire et promoteur de l'art de rire sans raison.

Sources :
Le rire, Eric Smadja.
«Que sais-je ?» n°2766.
PUF, juillet 1996.
Vous êtes stressé ? Et bien riez maintenant.
C. Feldman :
<http://www.e-sante.fr>
Paramed-prepa.com :
<http://www.paramedprepa.com>
Rire à Paris :
<http://www.rire-a-paris.com>
Ecole française du rire et du bien-être :
<http://www.ecolederire.com>

Le sport

La réalité désignée par le terme «sport» varie largement selon les cultures et les époques. Dans les années 1920, pour Pierre de Coubertin, rénovateur des jeux olympiques, le sport est un «culte volontaire et habituel de l'effort musculaire intensif appuyé sur le désir de progrès et pouvant aller jusqu'au risque». A cette époque, d'autres définitions sont proposées comme «exercice méthodique et hygiénique du corps humain en vue d'accroître sa force, son adresse et sa beauté, et de développer l'énergie de sa volonté tout en délassant l'esprit». Dans les années 1960-1970 apparaissent l'aspect institutionnel du sport et la notion de performance :

- «Le sport est une activité institutionna-

lisée de loisir, à participation corporelle primordiale et à structures motrices rigoureusement spécialisées, s'exerçant pour elle-même, sur le mode compétitif, avec le souci essentiel d'accomplir une performance.»

- «Le sport est un système institutionnalisé de pratiques compétitives, à dominante physique, délimitées, codifiées, réglées conventionnellement, dont l'objectif avoué est, sur la base d'une comparaison de performances, d'exploits, de démonstrations, de prestations physiques de désigner le meilleur concurrent (le champion) ou d'enregistrer la meilleure performance (le record).»

Sport

Ce mot vient de l'ancien français *desport* du verbe *desporter* qui signifie s'ébattre. Il apparaît vers le XII^e siècle. Il caractérise à cette époque toute pratique permettant de passer le temps agréablement (jeux, conversation, badinage). Pour Rabelais, *desport* veut dire s'amuser. *Desport* est importé par la chevalerie en Angleterre et devient *disport* au XIV^e siècle pour devenir enfin *sport*.

60 % au moins de la population mondiale est inactive...

et exerce une activité physique inférieure aux recommandations minimales pour favoriser un bon état de santé, soit 30 minutes quotidiennes d'activité physique modérée (activité équivalente à au moins 30 minutes de marche rapide chaque jour).



Les bienfaits de l'exercice physique pour la santé

Le sport développe les capacités cardio-respiratoires, la puissance et le dynamisme musculaire, la souplesse et la solidité du squelette. Sa pratique apporte en outre une bonne perception du corps dans son environnement et permet à l'individu de se construire une image positive de lui-même. Les sportifs ont davantage tendance que le reste de la population à adopter un mode de vie sain (avec un rejet des excès nuisibles à la santé : tabac, alcool, substances addictives...).

Dans le monde, le nombre de décès attribuables à l'inactivité physique s'élève chaque année à 2 millions. Le manque d'exercice physique explique 1,4 % des problèmes de santé (ensemble des maladies, incapacités et décès prématurés).

La pratique régulière d'une activité physique améliore les capacités cardio-respiratoires et limite la survenue de certaines maladies, notamment les maladies coronariennes. Au contraire, la sédentarité favorise la surcharge pondérale qui augmente le risque vasculaire. L'inactivité physique double le risque de développer une obésité, un

diabète de type 2 ou encore une maladie cardiaque. La prévention du diabète de type 2 passe notamment par la pratique d'une activité physique : une demi-heure de marche par jour associée à une réduction modeste du poids réduit de plus de moitié l'apparition de nouveaux cas.

Sources

- Actes des Etats généraux du sport.
- Education physique et sportive. Raymond Thomas. «Que sais-je ?» n°238. PUF, juillet 2000.
- Sociologie du sport. Raymond Thomas. «Que sais-je ?» n°2765. PUF, juin 2002.
- Histoire du sport. Raymond Thomas. «Que sais-je ?» n°337. PUF, juillet 1999.
- Les certificats de non-contre-indication à la pratique du sport. Eric Joussellin. Le Quotidien du médecin. N° 6963. Pages spéciales. lundi 10 septembre 2001.
- Physical activity. Global strategy on diet, physical activity and health. Organisation mondiale de la santé.
- Physical activity and CVD. Fact sheet. World heart federation.
- Régime alimentaire, nutrition et prévention des maladies chroniques. OMS, Série de Rapports techniques. Rapport d'une Consultation OMS/FAO d'experts. Organisation mondiale de la santé, 2003.
- Ministère de la jeunesse et des sports. <http://www.jeunesse-sports.gouv.fr>
- Société française de médecine du sport. <http://www.sfms.asso.fr>

Les Français et le sport

En 2001, les fédérations sportives françaises ont délivré 14 millions de licences parmi lesquelles 10,4 millions ont autorisé la participation à des compétitions. Les deux tiers des licences sont détenues par les hommes.



Le sport féminin

Les femmes sont de plus en plus nombreuses à pratiquer des activités physiques, mais elles n'occupent pas autant le terrain que les hommes.

- > 55 % des femmes âgées de 15 à 75 ans font du sport au moins une fois par semaine.
- > Disciplines les plus fréquentes : marche, vélo, natation, gymnastique.
- > 2 fois moins nombreuses que les hommes à détenir une licence sportive.

- > 3 fois moins nombreuses que les hommes à participer à des compétitions sportives.
- > Fédérations sportives «féminines» :
 - danse (98 % de femmes),
 - twirling bâton (92 %),
 - gymnastique (79 %),
 - équitation (73 %).



Les jeunes et le sport

- > 69 % des jeunes de 12 à 17 ans pratiquent un sport en dehors des cours d'éducation physique dispensés au collège et au lycée.
- > Les jeunes de 18 ans et moins représentent près de la moitié des licences sportives délivrées par les fédérations.
- > La pratique des jeunes dépend avant tout de leur milieu socio-culturel et notamment du niveau de diplômes des parents : 52 % de pratiques sportives dans les familles sans diplôme à 83 % dans les familles diplômées de l'enseignement supérieur.

Favoriser l'accès des jeunes aux pratiques sportives

Le «coupon sport» favorise l'accès à la pratique régulière d'un sport de leur choix pour les jeunes de 10 à 18 ans les plus défavorisés en réduisant le coût de l'inscription dans les clubs sportifs agréés. Le coupon est délivré par les Directions départementales de la jeunesse et des sports.

Les dangers du sport

Si le sport est source de santé et plus généralement de «bien-être physique, mental et social», certaines pratiques mal adaptées peuvent avoir des conséquences néfastes : entraînement trop intensif (et trop précoce, notamment chez les enfants), violence, dopage.

Prescrire le sport ?

Dans certaines circonstances pathologiques, comme par exemple dans les suites d'un accident vasculaire cérébral, la «prescription» d'activités physiques et sportives peut faire partie de la prise en charge thérapeutique des malades. Les patients hypertendus peuvent pratiquer des activités (effectuées à 70 % de la fréquence cardiaque maximale) comme la marche, le vélo ou la musculation légère.



4 questions au Docteur Eric Jousselein,



Chef du département médical,
Institut national du sport
et de l'éducation physique.

1 En quoi consiste votre mission ?

Le médecin du sport a des compétences spécifiques et étendues. Il ne soigne pas seulement une lésion, une maladie ou même un malade. Il prend en charge l'ensemble constitué par le sportif et son environnement. Il met tout en œuvre pour soulager le sportif blessé, mais son action s'étend bien au-delà. Il s'efforce de démêler les circonstances qui ont conduit ce patient dans son cabinet et tente d'y remédier pour prévenir un nouvel incident.

Chaussures de sport mal adaptées ? Echauffement insuffisant ?...

Le médecin va proposer des moyens thérapeutiques simples : application de glaçons sur un tendon d'Achille irrité, port de talonnettes dans les chaussures de sport comme de ville pour soulager la tension de ce tendon... Et comme le

sportif supporte mal d'arrêter son activité, le médecin du sport va l'aider à trouver une activité adaptée à son état. Pour toutes ces raisons, il est essentiel que le médecin connaisse bien le milieu sportif et, idéalement, pratique lui-même une ou plusieurs activités sportives.

2 Que représente le «certificat de non contre-indication» à la pratique d'un sport ?

Ce certificat peut être délivré par tout médecin. Celui-ci n'est pas tenu de l'établir et peut le délivrer pour une durée courte. La délivrance du certificat nécessite au préalable une consultation

adaptée au contexte sportif. Le «profil» du candidat sportif doit être précisé : objectif (plaisir ? compétition ?), passé

sportif, fréquence des séances d'entraînement, qualité du sommeil, appétit, habitudes alimentaires, état physique et psychique, prise médicamenteuse, arrêt de travail... L'examen clinique va compléter cet interrogatoire. Le médecin constate souvent une distorsion entre la situation réelle du sportif et l'image que



celui-ci en a. Le sportif a par exemple tendance à banaliser la prise d'anti-inflammatoires.

L'interrogatoire du sportif est capital. Il peut révéler une absence prolongée de règles chez les filles témoignant d'un entraînement trop intensif et d'une alimentation insuffisante. Chez l'enfant, l'entretien (au mieux en l'absence des parents) permet de mesurer la motivation personnelle.

A travers cette consultation, le médecin du sport s'inscrit dans une politique plus générale de prévention en délivrant, par exemple, des conseils d'hygiène de vie.

3 Y-a-t-il des pathologies qui contre-indiquent la pratique de tous les sports ?

Les contre-indications définitives sont exceptionnelles. Le handisport en est un bon exemple. Les handicapés pratiquent bon nombre de disciplines olympiques. Les amputés d'un bras peuvent faire de la natation, les paraplégiques pratiquent les sports collectifs... Outre ses bienfaits sur la santé, le sport est un puissant moteur d'intégration sociale et il faut plutôt encourager sa pratique

que la freiner pour de mauvaises raisons.

4 Le sport peut-il être dangereux pour la santé ?

Le sport non. Une pratique inadaptée, oui ! Par exemple, en patinage, football, tennis, gymnastique, les enfants sont entraînés de plus en plus tôt et de façon souvent intensive, ce qui peut nuire à leur développement et à leur épanouissement.

Le suivi médical des sportifs de haut niveau est codifié par la loi. Celui des amateurs comprend en général un bilan annuel (obtention de la licence). En raison de l'accroissement du risque cardio-vasculaire, un bilan (comportant



6 Conseils pour une bonne pratique sportive

1. Consulter un médecin avant de débuter une pratique sportive.
2. Veiller à avoir une bonne hygiène de vie (alimentation, sommeil, tabac, alcool...).
3. S'échauffer avant tout exercice (échauffement cardio-respiratoire et musculo-tendineux).
4. Ne pas négliger la phase de récupération (réhydratation notamment).
5. Limiter la consommation d'alcool qui altère la vigilance et la précision des gestes.
6. Consommer des médicaments avec circonspection (liste des produits interdits, avis d'un spécialiste).

D'après Règles de bonne pratique sportive. Ministère de la jeunesse et des sports et Les certificats de non-contre-indication à la pratique du sport. Eric Jousselein.

un électrocardiogramme) est souhaitable à partir de 40 ans, surtout pour les personnes qui n'ont pas fait de sport depuis longtemps. Les «seniors» doivent favoriser la pratique des sports d'endurance : vélo, marche, natation...

Dopage

Le dopage consiste en l'utilisation délibérée, dans le cadre d'une compétition sportive ou de sa préparation, de substances ou de procédés «de nature à modifier artificiellement les capacités d'un sportif». L'utilisation des produits ou procédés destinés à masquer l'usage des précédents entre dans le cadre du dopage.

Numéro vert Ecoute
Dopage :
0 800 15 2000
(n° gratuit à partir d'un poste fixe)



HENNER SANTÉ PRÉVENTION
Régie par la loi du 1^{er} juillet 1901
10, rue Henner 75009 Paris
Tél. : 01 53 25 23 80

Dépôt légal : octobre 2004
Directeur de la publication :
Rémy Robinet-Duffo
Directeur de la rédaction : Gilles Ascencio-Parvy
Rédaction, édition :
Dire la Science Tél : 01 42 71 08 08

agenda

> 30/11/2004

Conférence organisée
par le Comité Consultatif
d'adhérents
de la Côte d'Or à Dijon :
«L'Oreille et le Bruit»

> 10/12/2004

Conférence organisée
par le Comité Consultatif
d'adhérents
de Saône et Loire à
Chalon-sur-Saône :
«Le Sommeil»

> 03/02/2005

Conférence organisée
par le Comité Consultatif
d'adhérents de l'Hérault à
Montpellier :
«L'Actualité de
l'Autisme»

Je désire
recevoir
des informations
sur les Comités Alptis

Nom : _____
Prénom : _____
Adresse : _____
Tél. : _____
Courriel : _____

Pour contacter votre Comité Alptis

Vous souhaitez participer aux travaux de réflexion, partager 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
– Ardennes
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 - 90
Tél : 03 80 96 88 26
Courriel : francoislaurent.tuileries@wanadoo.fr

Gérard BERTRAND

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

Anne GIRIAT

Région Languedoc-Roussillon
Dpts 11 - 30 - 34 - 48 - 66 - 84
Tél : 04 67 69 21 18
Courriel : anne.giriat.erika@wanadoo.fr

< Adresser ce coupon à :
Alptis

Claudine Batier
33, cours Albert Thomas
69003 Lyon



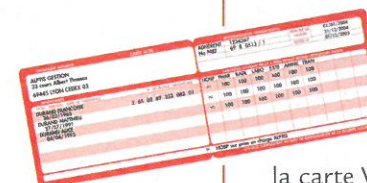
«Pratiquez-vous le Tiers Payant ?
Si oui, quelles sont les conditions
pour en bénéficier ?»

Le tiers payant est tout à fait applicable.
La seule condition est de posséder la
carte ACTIL, délivrée par Alptis.

Pour l'obtenir, il faut
simplement nous adresser
une demande écrite
accompagnée de la
photocopie
de l'attestation jointe à

la carte Vitale (attestation en cours de
validité bien sûr) et ce, pour chaque
bénéficiaire de votre garantie santé.

La carte ACTIL est utilisable chez
les professionnels de santé (pharmacie,
laboratoire d'analyse, radiologie...) dont
la spécialité est déclinée sur la carte avec
la mention 100.



Vers qui puis-je me tourner au sein
d'Alptis lorsque j'ai une demande
particulière concernant les prises
en charge, notamment pour savoir
si ma garantie prévoit tel ou tel
remboursement spécifique ?

Pour faciliter le
traitement de vos
dossiers, adressez
vos demandes de
remboursements,
de prises en
charge et accords
divers à l'adresse
suivante :
**ALPTIS GESTION
Centre paiement
Frais de santé
69445 LYON
CEDEX 03**

Pour savoir si votre garantie prévoit
la prise en charge d'un acte particulier,
comme la diététique ou l'ostéopathie par
exemple, nous vous conseillons d'appeler
le service des prestations santé
au 04 72 36 16 66 en précisant
votre numéro d'adhérent.
Si votre garantie prévoit cette prise
en charge, vos frais de santé seront
systématiquement remboursés sur
présentation d'une facture détaillée et
acquittée avec l'en-tête du praticien
qui a dispensé l'acte.

«Nous allons avoir un enfant en
janvier. Quelles formalités faut-il
remplir pour qu'il bénéficie
d'une complémentaire ?»

Pour que votre enfant bénéficie sans
délai d'une complémentaire, il suffit
de faire parvenir à nos services la copie
du livret de famille ou le bulletin
de naissance du bébé
dans les 2 mois suivant
sa naissance. Si les parents sont
adhérents Alptis,
il faut préciser auquel des deux le
nouveau-né sera rattaché, en joignant
l'attestation de la carte vitale où il figure
en qualité de nouvel ayant droit.



Si seul un des parents est adhérent Alptis
et qu'un enfant est déjà inscrit sur sa
garantie, les enfants suivants seront
inscrits d'office sur ce même contrat sans
formuler de demande.
En revanche, si c'est le premier enfant
du foyer, les parents doivent spécifier
à nos services s'ils désirent ou non
inscrire le nouveau-né sur le contrat
Alptis du parent adhérent.

> Cette rubrique est la vôtre.
Si vous souhaitez voir publier une question
qui vous paraît essentielle,
envoyez-nous un courrier à :
Alptis - Service Communication
33, Cours Albert Thomas 69003 Lyon
ou par courriel à : communication@alptis.fr

Assurance maladie : 12 mots clés pour parler "réforme"

La loi du 13 août 2004 réforme l'assurance maladie. Voici 12 mots clés pour mieux comprendre les principaux changements attendus.

Mieux connaître le patient...

Un **dossier médical personnel**, dit «DMP» (dès 2005, généralisé en 2007), sera mis en place pour tout patient de plus de 16 ans. Il permettra une meilleure coordination entre les professionnels de santé consultés par le patient, puisqu'il devrait contenir tout l'historique du diagnostic et des soins. «Le DMP doit être un outil concret d'aide à la décision et non un entrepôt de données informatiques», souligne Philippe Douste-Blazy, ministre de la santé. Le patient est le seul détenteur des codes d'accès à son dossier informatique.

La **Carte Vitale 2** (dès mi-2006 à 2008) dotée d'une photo sera une sorte de «carte d'identité de santé» d'une capacité 8 fois supérieure à la Carte Vitale 1 pour stocker des informations d'urgence. Ces informations permettront «de connaître le plus rapidement possible, si nécessaire, la personne à contacter ou le médecin traitant d'une personne inanimée par exemple», explique Philippe Douste-Blazy. Elle ne contiendra pas le DMP, mais sera une des clés nécessaires pour y accéder.

En savoir plus :
www.assurancemaladie.sante.gouv.fr
ou 0 825 396 396 (0,15 €/mn)

...et responsabiliser les professionnels de santé et les malades

A partir de 2005, chaque patient choisira un **médecin traitant** (généraliste ou spécialiste) qui coordonnera le dossier médical. Hors urgences, consultations pédiatriques ou gynécologiques, le patient passera d'abord par ce médecin avant toute autre consultation. Dans le cas contraire, le patient accepte de prendre à sa charge une part des frais médicaux.



Outre les moins de 20 ans, les femmes enceintes et les bénéficiaires de la CMU, tout patient s'acquittera d'une **participation forfaitaire de 1 €** (limitée à 50 €/an) à chaque consultation, analyse biologique et passage aux urgences (lorsqu'il n'est pas suivi d'une hospitalisation). Cette somme

ne sera pas payée sur place par le patient, mais imputée sur ses remboursements. Pour les personnes dispensées de l'avance des frais, un décret précisera ultérieurement les modalités pour s'acquitter de cet euro.

Le patient recevra aussi chaque année une **facturette** récapitulant l'ensemble de ses dépenses de santé. Il en sera informé au fur et à mesure par son pharmacien. Enfin, les **arrêts de travail** (qui ont augmenté de 46 % en 5 ans !) seront plus contrôlés et les abus sanctionnés.

Mieux cerner l'efficacité de l'offre de soin

Une nouvelle structure, publique et indépendante à caractère scientifique, la **Haute-Autorité**, aura la charge d'évaluer l'efficacité des médicaments, mais aussi des actes et de l'ensemble des prestations de santé : elle émettra un avis sur ce qui relève de la solidarité nationale et sur ce qui pourrait être à la charge du patient.

Enfin la réorganisation du système de pilotage de l'assurance maladie par la création de l'**Union des Caisses d'Assurance Maladie (UNCAM)** regroupera les trois grands régimes avec davantage d'autorité.

Un **comité d'alerte** avertira le parlement, le gouvernement et les caisses nationales d'assurance maladie en cas de risque de dépassement du budget (voté chaque année au Parlement).

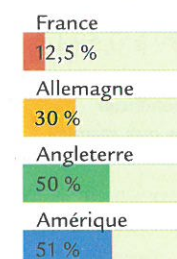


Economies... et nouvelles recettes

Sur les médicaments présentés au remboursement, les **génériques** représentent 6,5 % des montants remboursables et 12,5 % en nombre de boîtes, alors qu'en **Allemagne, en Angleterre et en Amérique**, le nombre de boîtes vendues représente respectivement 30 %, 50 % et 51 %. La loi prévoit que le délai au-delà duquel un médicament peut devenir un générique sera raccourci (de 1/3 environ) afin d'augmenter le nombre de références sur le marché. A horizon 2007, cette politique pourrait assurer plus d'un milliard d'économie pour l'assurance maladie. Parallèlement, la **politique de «déremboursement»** des médicaments dits de «confort» ou à «service médical rendu» insuffisant se poursuit.

Parmi les nouvelles **recettes** (4,2 milliards d'euros) sur lesquelles l'assurance maladie peut compter : le versement par l'Etat d'une partie des droits du tabac (à hauteur de 1 milliard d'euros), la hausse de la contribution sociale de solidarité des sociétés (payée par les entreprises) et celle de la CSG (+0,4 point) notamment sur les retraités imposables (soit 50 % des retraités).

Pourcentages par pays, de boîtes de médicaments génériques présentés au remboursement.



1 700 vies sauvées

Sur les routes de France, près d'un accident mortel sur trois est lié à l'alcool au volant. Depuis le 23 juin dernier, la campagne d'affichage «Ça fait une heure que je n'ai rien bu. Je peux bien prendre le volant ?» invite les Français à se procurer un éthylotest au prix d'1€. Après un apéritif, un repas en famille, une soirée entre amis,... Dorénavant, chacun peut connaître son taux d'alcoolémie avant de décider de prendre (ou non) le volant.
Source : www.securiteroutiere.gouv.fr

«Jamais la 1^{ère} cigarette»

La 7^e édition de la campagne «Jamais la 1^{ère} cigarette», pilotée par la fédération française de cardiologie, a été lancée en septembre dernier avec l'ouverture du site www.jamaislapremiere.org et l'envoi des dossiers de campagne aux recteurs, collèges... S'adressant aux 10-15 ans, elle comporte 2 volets : une enquête auprès des jeunes (questionnaire à remplir) sur «l'initiation à la 1^{ère} cigarette» et un concours de scénario sur le thème «le refus de la 1^{ère} cigarette» : le meilleur sera tourné par une équipe de professionnels et diffusé (cinéma + télévision) le 31 mai 2005 à l'occasion de la «journée mondiale contre le tabac».

Source : Quotidien du pharmacien

Lu pour vous

«La loi du 21 août 2003, portant sur la réforme des retraites [...] permet à la France de se placer sur la trajectoire tracée par l'Union européenne en visant les principaux objectifs fixés en 2001[...] (accroissement du taux d'emploi des seniors et de l'âge de départ à la retraite). Mais finalement, le financement de notre système de retraite semble encore insoutenable à long terme.[...] Une réforme douloureuse, certainement plus que celle qui a troublé l'opinion publique en 2003, est inévitable à moyen terme.»

Extrait de la «Lettre de l'Observatoire»* n° 18 de décembre 2004, sur le thème «La retraite... en réforme» avec au sommaire : «La réforme des retraites : quelles conséquences», «PERP et contrat Madelin : quelques éléments de comparaison» et «Au cœur de la réforme : le taux d'activité des seniors». Retrouvez la lettre de l'Observatoire sur www.alptis.fr (rubrique «L'actualité») ou demandez un exemplaire à Claudine Batier (04 72 36 23 54).

* Né en 1996, l'Observatoire Alptis de la protection sociale a pour mission de rassembler des informations sur les travailleurs indépendants et petites entreprises, afin de constituer une base de données et réaliser des études pour mieux les connaître (et les faire connaître).

Pareo Emprunteurs

la nouvelle assurance de faire des économies



Christophe Duplic, commerçant à Grenoble, vient d'acheter un second magasin d'articles de sport. Pour garantir son prêt immobilier, il a décidé de souscrire à Pareo Emprunteurs, la nouvelle assurance de prêt d'Alptis. Il accepte de nous expliquer pourquoi il a fait ce choix.

Alptis : Comment saviez-vous que vous pouviez souscrire à une autre assurance que celle de votre banque ?

C'est grâce à mon courtier. Nous avons établi des relations de confiance. Il connaît bien mes projets et c'est d'ailleurs lui qui m'a suggéré de souscrire à la nouvelle assurance de prêt Alptis pour l'achat de ce 2^e magasin. Il m'a montré que Pareo Emprunteurs répondait bien à mes besoins et serait bien plus économique que l'assurance proposée par la banque.

Pareo Emprunteurs est une nouvelle assurance de prêt complète (Capital Décès/PTIA, Incapacité, Invalidité) qui s'adresse à tout public (de moins de 60 ans à l'adhésion) et sur des prêts immobiliers d'une durée de 3 à 30 ans, avec un minimum de 21 501€ empruntés. Les avantages ? une large gamme d'options pour s'adapter au mieux à votre situation

personnelle, des réductions sur les cotisations décès si vous souscrivez en couple (-10 % sur chacune des cotisations) ou si vous êtes non-fumeur (-30 % à -37 %), des réductions sur les cotisations incapacité/invalidité en cas de prêt à taux 0 (-15 %) ou de prêt In Fine (de -25 % à -50 %) et aucun délai d'attente.

Alptis : Avez-vous une idée du gain financier réalisé en choisissant Pareo Emprunteurs plutôt que l'assurance de votre banque ?

D'après mon courtier, c'est de l'ordre de 35 % à 40 % d'économie en général. Dans mon cas, c'est même un peu plus. Cela dépend des banques bien sûr. Avec Pareo Emprunteurs, le taux est de 0,186 alors que les banques me proposaient de 0,39 à 0,52 !

Alptis : Avez-vous pu bénéficier des avantages accordés aux couples et aux non-fumeurs ?

Pour l'achat de ce magasin, je n'investis pas avec mon épouse : la réduction de 10 % réservée aux couples ne s'est donc pas appliquée. En revanche, oui, j'ai profité de 30 % d'abattement sur la cotisation décès en ma qualité de non-fumeur. Il faut avouer que c'est intéressant et que ça pourrait bien donner envie aux fumeurs d'arrêter la cigarette sur-le-champ !

Alptis : Êtes-vous satisfait de la rapidité de gestion de votre dossier ?

Avec le gain financier, la rapidité était un critère majeur car j'étais très pressé. En 15 minutes, par le biais d'Internet, mon dossier était bouclé. Mon courtier m'avait aussi assuré que le délai de traitement du dossier par Alptis était très bon.

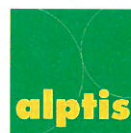
Alptis : La possibilité de choisir votre formule de cotisation a-t-elle été un critère de sélection de votre assurance de prêt ?

J'avoue avoir fait confiance à mon courtier qui, après étude des 2 possibilités, m'a conseillé la cotisation calculée en fonction de «l'âge à l'adhésion par rapport au capital emprunté», plus avantageuse compte tenu de la tranche d'âge dans laquelle je me trouve.

Vous avez un projet immobilier ?

Pour en savoir plus ou pour souscrire à Pareo Emprunteurs, rapprochez-vous de votre courtier habituel ou appelez le 0 810 04 4000*.

*Numéro azur, prix d'un appel local partout en France depuis un poste fixe.



33, cours Albert Thomas
69003 Lyon
www.alptis.org

Directeur de publication : G. Coudert
Rédacteur en chef : C. Benoist
Coordination : P. Delgutte
Comité de rédaction : J.P. Babey, C. Batier,
Comité de Charente-Maritime, M. Bonnet,
L. Gay, E. Labé
Conception : Oko
Réalisation : Longueur d'Onde
Iconographie : Corbis, Getty Images,
Goodshoot, Wallis-Iconos
ISSN : en cours
Les informations données dans ce journal
ne sont pas contractuelles.