

Alptitude

Réservé aux Adhérents de l'Association Alptis

Congrès annuel des Adhérents :

"Quel poids idéal ? Pour qui ?
Cultures, Mythes ou Réalités" **p2**



› Vie des Comités **p4**
Autisme : quand les tabous
se lèvent



› Dossier **p5**
Le bon usage
des médicaments



› Alptis vous éclaire **p12**
Des mesures pour
une santé responsable

De la solidarité à la responsabilité

Après les contrats solidaires, voici les contrats responsables, avec la participation forfaitaire d'un euro payé par l'assuré pour un acte ou une consultation. Les contrats complémentaires qui ne respecteraient pas ces dispositions d'ordre public perdraient



la déductibilité fiscale des cotisations. Tout le monde accepte aujourd'hui l'idée de la croissance inexorable des coûts de santé.

Cependant l'économie ne semble pas pouvoir assumer l'effort d'une médecine gratuite pour tous. Alors ? La solution vers laquelle nous allons, sans le dire, est à trois niveaux :

- le premier : une prise en charge minimale par le Régime de Base, la même pour tous.
- le deuxième : une partie des dépenses couvertes par les complémentaires dans un cadre réglementaire qui laissera une partie des coûts à l'assuré.
- le troisième : une protection totale laissée à la liberté contractuelle, en dehors du champ réglementaire, mais ne bénéficiant d'aucune déductibilité fiscale.

Ce système ne pourra trouver un équilibre que dans la transparence de gestion des pouvoirs publics. Or ce que nous savons de la mise en place de la nouvelle nomenclature de la Sécurité sociale nous rend très pessimistes. L'opacité entourant la mise en place de cette nomenclature, la Classification Commune des Actes Médicaux (CCAM), et le refus des pouvoirs publics de transmettre l'information aux complémentaires ne seront pas supportables. Une fois de plus la technocratie a frappé.

Georges Coudert, Président d'Alptis

Au cœur d'Alptis

8 et 9 octobre 2005

Congrès de Nice un événement de "poids"

Entre la publicité envahissante et le culte de la minceur non moins omniprésent, trouver son poids idéal n'est pas une mince affaire. Le prochain Congrès annuel Alptis, au cours duquel se tiendra l'Assemblée Générale, sera l'occasion pour les Adhérents d'engager la réflexion sur ce thème.

Le Palais des Congrès de Nice, à la simple évocation de ce nom... Oui, c'est dans ce lieu splendide que nous nous rassemblerons les 8 et 9 octobre prochains.

Et comme chaque année, Alptis Association s'apprête à accueillir près de 600 adhérents pour vivre un moment fort de partage, d'information et de sensibilisation. Fidèle au dicton "mieux vaut prévenir que guérir", Alptis vous invite cette année à échanger autour du thème "Quel poids idéal ? Pour qui ? Cultures, Mythes ou Réalités". Dans une mouvance fortement relayée par les médias, il s'agira de vous interroger notamment sur les dérives liées à certains comportements alimentaires.

D'après l'Institut national de la santé et de la recherche médicale, près de 40 % des Français sont concernés par un problème de "surpoids".

Conjuguer prévention et détente

D'entrée de jeu, des ateliers de réflexion variant autour de ce thème vous seront proposés (voir encadré). Ateliers suivis d'une table ronde animée par des experts et des



Le Palais des Congrès de Nice accueillera près de 600 adhérents.

journalistes, dont Hélène Cardin, que nous apprécions tous.

Le lendemain, nous ferons une synthèse des discussions échangées pendant les ateliers et vous inviterons à participer à l'Assemblée Générale d'Alptis Association. Divertissement et visites sont également au programme du Congrès, vous permettant, à vous venant des quatre coins de la France, de faire connaissance ou de vous retrouver.

Ceux qui le souhaitent pourront découvrir Nice et sa région sur un circuit imaginé par le comité organisateur. Allier détente, échanges et informations sur la préservation de son capital santé, tel est l'objectif majeur de ce Congrès.



> Gérard Bertrand, président du comité d'Adhérents des Alpes-Maritimes et animateur de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur.



Alptitude : Comment le comité des Alpes-Maritimes se prépare-t-il à ce Congrès ?

G. Bertrand : Accueillir autant de monde pendant deux jours ne s'improvise pas, et le transport occupe une part importante de notre organisation. Sur place, nous avons prévu tous les trajets : navettes entre la gare, l'aéroport et le Palais des Congrès. Et nous avons la chance d'habiter une ville très bien desservie par l'aéroport et le TGV. Il est donc très facile de venir de partout en France. Pour plus de facilités, nous avons sélectionné des hôtels proches du Palais. Les membres bénévoles de mon comité et les animateurs régionaux Alptis seront présents en permanence pour accueillir et orienter les congressistes.

Quelle est l'implication des membres du comité ?

G. B. : La mise en place d'un tel événement demande beaucoup d'investissement personnel, et les 9 personnes qui composent mon comité sont bien occupées depuis un an. Les tâches ont été réparties en fonction des affinités de chacun :

recherche des hôtels, des traiteurs et des autobus, visites de salles et de restaurants. Nous nous inspirons aussi de ce qui a été fait l'année passée. La Commission Animation et des collaborateurs professionnels d'Alptis Assurances nous aident beaucoup sur certains aspects : recherche de journalistes et d'intervenants, négociations, communication... Avec La Rochelle l'an passé comme modèle, nous avons un fort objectif à atteindre.

Quelle touche personnelle apportez-vous à ce Congrès ?

G. B. : Ce sont les idées et compétences de chacun qui contribuent au succès de la manifestation. Nous avons par exemple prévu d'offrir à chaque participant un cadeau confectionné par les Adhérents. Par ailleurs, les visites touristiques les conduiront, entre autres, à Eze, au sein de la fabrique de parfums Fragonard. Pour le dîner de gala, nous avons concocté un programme qui, j'en suis sûr, remportera un franc succès. Les participants seront accueillis dans un lieu prestigieux avec un spectacle étonnant. Mais chut, c'est une surprise... ■

> Ateliers de réflexion

Quatre ateliers permettront aux participants d'approfondir la réflexion sur le thème "Quel poids idéal ? Pour qui ? Cultures, Mythes ou Réalités".

> L'aspect culturel et sociologique : influence de l'éducation, des religions...

> Les effets de mode et les médias : ils modifient nos façons de vivre et la qualité de notre alimentation.

> Les courants diététiques et d'hygiène comportementale : régimes à répétition, ascèse. Comment soigner les pathologies liées au poids ?

> L'aspect législatif : jusqu'où les pouvoirs publics peuvent-ils prévenir et intervenir ? Les animateurs inciteront les congressistes à s'interroger sur le comportement à adopter et sur la politique de prévention qui pourrait être mise en œuvre par chacun.

> Votre invitation/convocation

Vous allez recevoir très prochainement, par courrier, votre invitation/convocation contenant toutes les informations utiles à votre inscription.



ALPTIS

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,
G. Bertrand, A. Giriat, G. Vuitton

Réalisation : Longueur d'Onde
Iconographie : DR Service Communication,
Graphic Obsession, CD Pictal, Ville de Nice
ISSN : en cours

Les informations données dans ce journal ne sont pas contractuelles.

> Vie des comités

Quand les Assurés se rencontrent...

Des conférences et débats de Prévention Santé sont régulièrement organisés dans votre région grâce au dynamisme des membres bénévoles des comités locaux d'Assurés-Adhérents.

Leur objectif : vous informer pour mieux gérer votre capital santé et celui de vos proches.

Adhérent, vous êtes cordialement invité aux prochaines rencontres.

Zoom sur trois sujets abordés à Montpellier, Dijon et Tours.

> Autisme : les tabous se lèvent



Informar, accompagner et soutenir les familles confrontées à l'autisme, tels ont été les objectifs du professeur Charles Aussilloux, mondialement reconnu, et de Sophie Lamour, de la fédération française de Sésame Autisme, à la conférence de **Montpellier** du 3 février. Les autistes sont des personnes très sensibles et affectueuses qui évoluent dans une autre sphère de vie. Les solutions existantes, les recherches sur les causes du handicap, le dépistage, la nature de l'éducation et des soins à offrir à un enfant atteint ont passionné 530 personnes, prouvant le fort intérêt pour ce sujet.

Témoignage
Anne Gariat,
organisatrice de
la conférence



« 100 000 familles touchées par l'autisme se sentent désespérées. Cette conférence visait à leur apporter les éléments pour prendre conscience des avancées sur ce handicap et mieux gérer la vie quotidienne. Étaient ainsi présents d'éminents professionnels de la Santé, du médico-social, des représentants de l'Éducation Nationale et les médias. Beaucoup de parents ont appris que des associations, telles Sésame Autisme, les soutiennent. C'est un souffle d'espoir qui anima la fin des débats. Je souhaite que d'autres régions contribuent à diffuser l'information en organisant ce type de réunions, pour le bien de tous. »

> Les oreilles ne font pas bon ménage avec le bruit

Comment l'oreille fonctionne-t-elle ? Pourquoi est-elle si fragile ? La conférence du 30 novembre dernier, organisée par le comité de **Dijon**, a répondu aux principales interrogations des personnes exposées au bruit. Après avoir insisté sur le rôle essentiel du tympan, un ORL et un audioprothésiste ont rappelé les **risques encourus**, par les jeunes notamment, dès que l'oreille subit **plus de 90 décibels**, soit l'équivalent du **bruit d'une perceuse**. Préserver son audition... une question de bonne habitude.

> Qi Gong : respirons, soufflons, croquons la vie

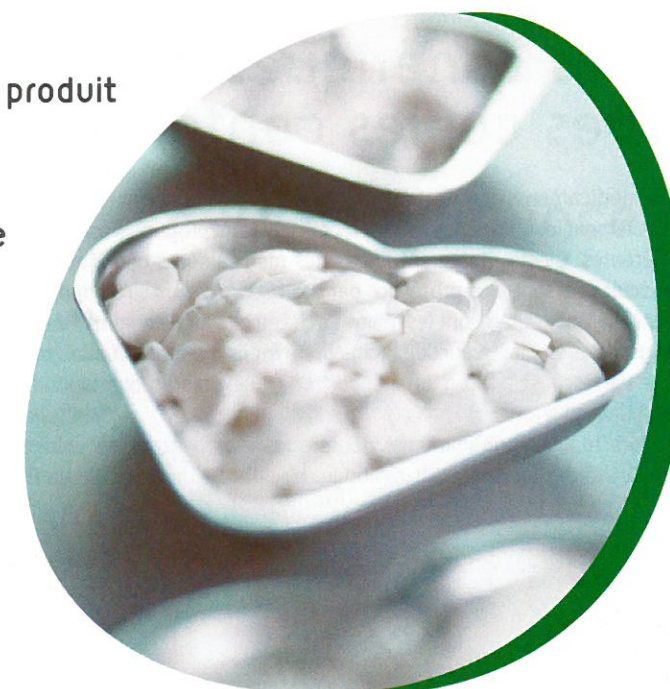
A la fois activité physique et philosophie de vie, le Qi Gong, ou Tai Ji, prouve depuis plus de 2 000 ans ses capacités de bienfaits pour la santé. Fondé sur la **maîtrise de la respiration**, il améliore la digestion, la circulation sanguine et la mémoire, et combat aussi bien le stress que l'ostéoporose ! Les participants à la table ronde de **Tours** du 22 octobre 2004 ont pu vérifier **par la pratique** la contribution de cette discipline chinoise à une vie équilibrée. Prêt à pratiquer ?

Rendez-vous sur www.fed-taichichuan.asso.fr ■

Le bon usage des médicaments

Un médicament n'est pas un produit comme un autre. Toutes les notices le rappellent.

Malheureusement, à force de prendre toute sa vie des médicaments, à force de guérir grâce à eux, on finit par oublier qu'un médicament mal pris peut devenir un remède pire que le mal. Quelques conseils pour que les progrès restent bénéfiques...



Pour éviter de se déplacer chez un médecin, il est parfois tentant d'utiliser des médicaments d'une ancienne ordonnance, ou ceux prescrits à quelqu'un d'autre. Cette pratique peut être dangereuse, surtout si vous suivez déjà un traitement.

L'association néfaste de médicaments est bien connue et porte même un nom : Associations Médicamenteuses Formellement Contre Indiquées (AMFCI).

Deux exemples d'associations à éviter :

- certains antibiotiques (macrolides) avec des dérivés de l'ergot de seigle, pour le traitement des migraines notamment,

- des médicaments contre les reflux gastriques et contre les mycoses.

Il est impossible de déterminer soi-même en toute sécurité quelles associations éviter. En effet, il s'agit souvent de familles entières de principes actifs en cause, regroupant plusieurs molécules. Surtout, les mêmes molécules peuvent être commercialisées sous plusieurs noms, ce qu'on appelle le "médicament".

Seuls les médecins et pharmaciens connaissent ces associations !

> Antibiotiques : attention aux résistances !

Les antibiotiques sont loin d'être toujours la bonne réponse à une infection. Ces médicaments n'agissent que contre les bactéries, alors que, par exemple, neuf fois sur dix les rhumes, rhino-pharyngites et bronchiolites de l'enfant sont dus à des virus. Le fait que votre médecin ne prescrive pas

"Pour préserver l'efficacité des antibiotiques, faites confiance à votre médecin et n'en prenez ou n'en administrez jamais à vos enfants de votre propre initiative !"

toujours d'antibiotiques en cas de maladie infectieuse est une preuve de prudence justifiée.

En effet, le mauvais usage des antibiotiques contribue à l'apparition de résistances chez les bactéries : les antibiotiques deviennent inefficaces contre ces microbes.

> Les génériques ? Des copies conformes

Des médicaments qui portent des noms différents peuvent, en fait, être parfaitement identiques, les mêmes molécules étant proposées sous des marques différentes. C'est notamment le cas des médicaments génériques (dont les molécules ne sont plus protégées par des brevets), dont la composition et les effets thérapeutiques sont les mêmes que ceux de médicaments "de marque". Les génériques sont beaucoup moins chers car ils n'ont pas fait l'objet d'études et de recherches de façon aussi importante que le médicament initial : ce sont des "copies".

Aujourd'hui, les médicaments génériques représentent en volume 30 % du marché des médicaments remboursés par la Sécurité sociale en France, et 13,2 % en valeur.



Vous devez faire confiance à votre médecin ou votre pharmacien, s'il remplace un médicament de marque par un générique.

> 5 conseils pour limiter le risque d'effets indésirables des médicaments

1. Signaler au médecin tout traitement en cours ; suivre ses recommandations.
2. Ne pas prendre de médicaments en plus de ceux déjà prescrits par le médecin (risque d'interactions nocives entre médicaments).
3. Ne pas utiliser de médicaments prescrits à une autre personne ou pour une autre indication.
4. Ne consommer aucun médicament pendant la grossesse sans avis médical (risque de malformation ou de toxicité pour l'enfant à naître).
5. N'utiliser les médicaments de médication familiale que pour une durée courte.

> Températures extrêmes : pensez à vérifier votre traitement

Par grand froid ou grande chaleur, signalez à votre médecin les médicaments que vous prenez car certains peuvent limiter l'adaptation de l'organisme à ces conditions inhabituelles. Les individus les plus à risque sont les très jeunes enfants et les personnes âgées.

> Grossesse, allaitement : deux situations où la vigilance est de mise

La grossesse et l'allaitement sont deux périodes pendant lesquelles les femmes ne doivent prendre aucun médicament **sans avis médical**.

En effet, certains produits atteignent le fœtus ou le nourrisson et lui font, parfois, courir de graves dangers. L'aspirine sous toutes ses formes, par exemple, peut être néfaste pour le fœtus pendant les cinq premiers mois de grossesse.

Selon une étude de la Caisse d'Assurance Maladie Rhône-Alpes portant sur 914 femmes enceintes,

91 % avaient pris un médicament et dans 5,5 % des cas, un médicament à risque.

Des vitamines, des vaccins et des médicaments contre quasiment tous les types de maladies peuvent être dangereux chez la femme enceinte ou allaitant, même contre des symptômes anodins comme la douleur, la toux, les brûlures d'estomac, les ballonnements intestinaux, la diarrhée, l'acné, le rhume. La seule solution... consulter un pharmacien ou un médecin.



(Source : www.rhone-alpes.assurance-maladie.fr)

> Automédication : oui, mais prudence

Qui n'a jamais pris de lui-même un médicament ? Mais si prendre de l'aspirine pour un mal de tête est une chose, utiliser des médicaments prescrits à quelqu'un d'autre, finir les boîtes d'une vieille ordonnance ou cumuler des médicaments achetés librement en est une autre. Contrairement aux idées reçues, l'automédication n'est pas très répandue en France, moins, en tout cas, que dans d'autres pays. L'automédication représente 19,3 % du marché pharmaceutique en Grande-Bretagne, 14,3 % en Belgique, 13,9 % en Allemagne, contre 8,8 % en France.

(Source : Les Entreprises du Médicament)

Quelques conseils...

- Une femme enceinte ou qui allaite ne doit jamais prendre de médicaments, même ceux qu'elle utilisait avant sa grossesse, sans demander l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien.
- Il est toujours préférable de demander l'avis d'un pharmacien.
- Si votre état ne s'améliore pas après quelques jours, consultez un médecin.
- Bien lire les notices et conserver les emballages pour pouvoir les montrer, éventuellement, à un médecin.
- Ne pas cumuler les médicaments sans avis d'un pharmacien.
- Éviter l'alcool, qui interagit avec de nombreux médicaments.
- Ne pas prendre de médicaments périmés.



> Comment bien prendre ses médicaments...

Attention au surdosage

Sauf exception signalée, **un médicament n'est pas deux fois plus efficace si on en prend deux fois plus**. Les doses indiquées permettent d'atteindre une concentration du produit dans le sang qui garantit son efficacité. En revanche, des effets indésirables parfois très graves peuvent apparaître en cas de surdosage.

Si l'effet d'un médicament vous semble insuffisant, parlez-en à votre pharmacien ou votre médecin, mais n'augmentez pas vous-même la posologie.

Bien lire et comprendre les notices

Certaines notices ou conditionnements sont particulièrement déroutants. Ainsi, en quatre mois le centre antipoison de Lyon a enregistré 20 erreurs dans l'utilisation d'un médicament pour la prophylaxie des caries et de la

carence en vitamine D chez les enfants. Les parents avaient administré à tort une pipette complète du produit, longue de 7 cm, **sans voir la graduation** qui indiquait exactement les doses.

Mieux vaut s'assurer deux fois plutôt qu'une qu'on a bien compris comment prendre un médicament et ne pas hésiter à contacter son médecin ou son pharmacien.

(Source : VIGITox, n° 24, mai 2004)

Croquer ou ne pas croquer ?

Certains comprimés, parfois destinés aux jeunes enfants, doivent être croqués. Pour d'autres, cela est formellement interdit.

Les médicaments à action prolongée sont conçus pour être dégradés lentement dans le système digestif, ce qui étale le temps de diffusion du principe actif dans l'organisme.

En croquant ces médicaments, on court le

risque de libérer d'un seul coup une dose prévue pour être diffusée en plusieurs heures.

Quelques conseils pratiques

Rangez toujours vos médicaments correctement et hors de portée des enfants. Sachez traduire les pictogrammes figurant sur les notices et/ou les conditionnements :



Tenir à l'abri de l'humidité



Tenir à l'abri de la chaleur



Tenir à l'abri de la lumière



Conserver entre +2° et +8°



Tenir à l'abri d'une flamme



Médicament ou produit ayant des effets sur la capacité à conduire des véhicules ou utiliser des machines

(Source : LEEM)

> Enfants, adultes : mêmes médicaments ?

Bien sûr, la dose d'un médicament (posologie) doit tenir compte du poids de la personne ; elle sera donc bien inférieure pour un enfant que pour un adulte. Mais on ne peut pas se contenter de donner aux petits les médicaments des grands, en diminuant la quantité. **L'enfant n'est pas un adulte en miniature**. Il ne transforme et n'élimine pas les molécules comme un adulte. Le développement de certains de ses organes, qui ne sont pas achevés, peut en être affecté. C'est pour cela que certaines prescriptions pour les adultes sont dangereuses chez les nourrissons et les jeunes enfants. Les antibiotiques de la classe des cyclines provoquent, par exemple, chez les jeunes enfants, une coloration irréversible des dents et un mauvais développement de l'émail. D'autres molécules ont des effets beaucoup plus graves.

> Une surveillance tout au long de la vie du médicament : la pharmacovigilance

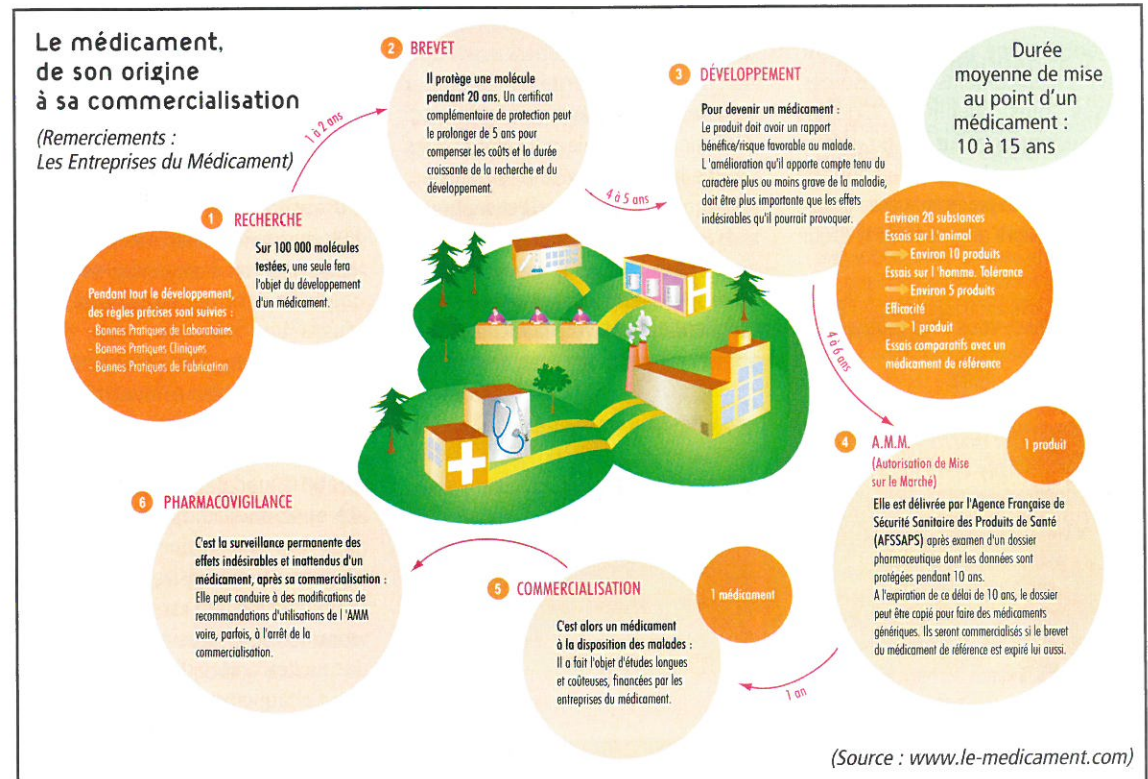
Des médicaments pris conformément aux prescriptions entraînent des effets indésirables parfois très graves. D'où l'importance du rôle des autorités réglementaires qui attribuent aux médicaments leur autorisation de mise sur le marché.

Dans les années 1960, la tragédie mondiale de la thalidomide a déclenché la mise en place de systèmes de surveillance dans de nombreux pays. L'Organisation Mondiale de la Santé a lancé en 1968 un programme de pharmacovigilance internationale auquel 86 pays participent. Les systèmes de pharmacovigilance ont pour objectif la surveillance du risque d'effets indésirables des médicaments, par exemple la détection de ceux qui n'ont pas été identifiés lors du développement du médicament et l'augmentation de la fréquence de survenue d'un effet indésirable connu.

l'effet et le médicament incriminé et renseignent les professionnels de santé sur l'utilisation et les risques des médicaments (grossesse, allaitement, interactions). Signalez à votre pharmacien ou médecin tout effet qui ne serait pas bénéfique lors de la prise de médicament.

Peut-on éviter les effets indésirables ?

Il est possible de limiter les effets indésirables et leurs conséquences, en prenant des mesures comme l'évaluation du risque de survenue de l'effet (c'est l'objet de la pharmacovigilance), en formant les professionnels de santé



L'organisation de la pharmacovigilance en France

Le système national de pharmacovigilance est sous la responsabilité de l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Produits de Santé (AFSSAPS).

Un réseau de 31 centres régionaux de pharmacovigilance (CRPV) recueille les notifications d'effets indésirables que leur adressent les professionnels de santé et les firmes pharmaceutiques. Ils évaluent le lien de causalité entre

et en informant les patients. C'est, par exemple, ce qu'a entrepris l'AFSSAPS pour limiter les accidents hémorragiques (venant au premier rang des accidents médicamenteux) auxquels expose la prise de certains anticoagulants. S'appuyant sur les résultats d'études épidémiologiques, elle a mis en place un programme de sensibilisation auprès des médecins et des patients pour améliorer le bon usage de ces médicaments.

> Les personnes âgées : premières victimes du mauvais usage des médicaments

5 à 10 % des hospitalisations après 65 ans et plus de 20 % après 80 ans sont dues à un mauvais usage de médicaments, le plus souvent un excès de prise. Plusieurs causes s'additionnent pour expliquer cette susceptibilité particulière, encore mal connue, du troisième âge, qui est très variable selon les individus et les médicaments considérés.

A 80 ans, le corps n'a plus 20 ans...

Les modifications physiologiques de l'organisme âgé modifient la façon dont les médicaments sont absorbés, utilisés puis éliminés. Certains médicaments perdurent beaucoup plus longtemps. Les modifications de la répartition du poids en masse grasse et masse maigre augmentent le risque

de surdosage. Les médicaments sont éliminés de l'organisme par l'intermédiaire du foie. Or, le volume du foie diminue d'environ un tiers avec l'âge, tandis que sa capacité à métaboliser certains produits régresse également. L'élimination rénale, qui conduit dans l'urine les "déchets" de l'organisme, est également moins efficace.

Quand devez-vous être particulièrement vigilant(e) avec vos médicaments ?

changement dans votre vie :

- une maladie aiguë (infection...),
- un événement de la vie (déménagement, séparation...),
- vous mangez moins, vous perdez du poids,
- il fait très chaud ou très froid...

changement dans votre traitement :

- ajout d'un nouveau médicament,
- modification d'une dose,
- un médicament que vous prenez de votre propre initiative...

Si vous ressentez :

- une fatigue intense, inhabituelle,
- des troubles digestifs (vomissements, diarrhée, selles rouges ou noires)
- des sensations de malaise, de somnolence...
- des vertiges, vous êtes tombé(e)...

Signalez-le rapidement !
Votre traitement est peut-être à revoir ?

(Source : Les professionnels de la santé)

Vos médicaments, parlez-en avec nous.



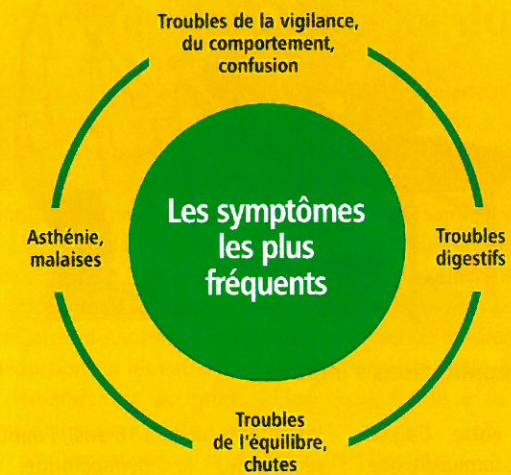
La boîte à pilules, une solution de gestion efficace

Le risque de mauvaise prise des traitements est démultiplié par le fait que les personnes âgées suivent souvent plusieurs traitements en même temps. Les patients de plus de 70 ans prennent en moyenne 4 à 5 sortes de médicaments par jour. Les effets secondaires des médicaments, qui ne sont pas tous dus à une mauvaise prise par le malade, augmentent avec le nombre de traitements simultanés : ils touchent 4 % des patients avec 5 médicaments par jour, 10 % entre 6 et 10 médicaments, 28 % entre 11 et 15 médicaments, 54 % avec plus de 16 médicaments. Chacun devrait trouver une méthode de bonne gestion de ses comprimés, comme des boîtes à alvéoles dans lesquelles on les dispose à l'avance pour chaque prise quotidienne.



Les symptômes d'un mauvais usage des médicaments

Les manifestations des conséquences d'un mauvais usage des médicaments chez la personne âgée, ou d'effets indésirables de traitements correctement pris, sont très diverses. (Source : Les professionnels de la santé)



L'automédication

L'automédication, toujours délicate et qui ne devrait pas être effectuée sans consultation d'un pharmacien, est particulièrement fréquente. Elle concernerait un tiers des personnes du troisième âge.

Comprendre son ordonnance, c'est être sûr de bien se soigner

Selon des études, 40 à 60 % des personnes âgées commettent des erreurs dans la prise de leurs traitements, 5 % de ces erreurs ayant des conséquences potentiellement graves. Ne pas avoir peur de demander des explications pour s'assurer de bien avoir compris.

Il est de la responsabilité des médecins de bien expliquer sa maladie à un patient, quel traitement il prescrit, pourquoi et comment les médicaments doivent être pris. L'Assistance publique développe un programme de sensibilisation des médecins hospitaliers, car il est largement démontré qu'un malade soigné à l'hôpital sans qu'on lui explique correctement son traitement le

poursuit très mal une fois revenu chez lui.

La mauvaise observance des traitements est aggravée par un déficit fréquent des fonctions cognitives chez les personnes d'un très grand âge. Une étude a montré que le niveau de compréhension était diminué chez 54 % des patients d'un service de gériatrie.

Lorsqu'une ordonnance paraît complexe, il ne faut pas hésiter à se la faire expliquer aussi longtemps que nécessaire par son médecin ou par son pharmacien. On peut aussi entrer à tout moment dans une pharmacie pour poser des questions sur un traitement. ■

(Sources : Polypathologie et médicaments, iatropathologie, Corpus de gériatrie, janvier 2000 ; "Iatrogénie médicamenteuse", J. Doucet, N.D. Manchon, A. Jégo ; Malaise hypotensif d'origine iatrogène chez une patiente inobservante, Journal de Pharmacologie Clinique, 21, 3, 211-4 ; Personnes âgées et médicaments, table ronde de la CNAMTS du 25/03/03 ; Les entreprises du médicament ; Les professionnels de la santé)

> Quelques chiffres...

- 15 % seulement des patients âgés traités pour hypertension artérielle suivent strictement leur traitement.
 - Plus de 50 % des patients âgés traités pour hypertension artérielle arrêtent leur traitement après un an.
 - 90 % des personnes de plus de 65 ans prennent au moins un médicament.
 - 18 % des personnes de plus de 65 ans consomment des anxiolytiques et 14 %, des hypnotiques.
 - Les plus de 70 ans représentent 33 % de la consommation de médicaments.
 - Selon Marie-Claude Guelfier, Médecin-chef de l'Hôpital Sainte Perrine à Paris, «la iatrogénie médicamenteuse est responsable chaque année de 128 000 hospitalisations et de 2 à 3 000 décès. 60 % des effets indésirables sont évitables chez les personnes âgées.»
- (Sources : Données pour la France ; Congrès des pharmaciens - La Rochelle, Mai 2005)

> Vente libre ou sur ordonnance ?

Les médicaments en vente libre dans les pharmacies répondent à plusieurs critères. Ils doivent comporter des substances vendues depuis longtemps, sans avoir entraîné d'effets secondaires significatifs ; la dose toxique doit être très supérieure à la dose efficace ; les principes actifs doivent avoir très peu d'interactions avec d'autres médicaments.

> Se soigner via internet ?

Il est de plus en plus facile de se procurer des médicaments par internet, surtout dans le domaine des psychotropes. Cette pratique est formellement déconseillée. Toute prise de médicament doit être l'aboutissement d'une évaluation de la pathologie, de l'état clinique de la personne et du médicament lui-même. Pour cela, rien ne remplace le médecin ou le pharmacien.



HENNER CONSULTANTS

10, rue Henner - 75009 Paris - Tél. 01 53 25 23 80

Directeur de la rédaction : Gilles Ascencio-Parvy

Rédaction : Dire la Science, Tél. 01 42 71 08 08

> Assurance Maladie

Des mesures pour une santé responsable

Dans notre dernier numéro, nous vous avons présenté les 12 mesures de la réforme de l'Assurance Maladie, visant à responsabiliser les assurés que nous sommes comme les professionnels. Aujourd'hui, qu'en est-il ? Un point sur les premières applications s'impose.

Depuis le 1^{er} janvier 2005, chaque consultation, acte biologique ou radiologique coûte 1 €, qu'il soit effectué dans un cabinet ou à l'hôpital. Un passage aux urgences est dispensé de cet euro forfaitaire uniquement s'il est suivi d'une hospitalisation. Seuls sont exonérés de l'euro forfaitaire les moins de 18 ans, les bénéficiaires de la CMU et les femmes enceintes de plus de six mois.

Maîtriser les dépenses

Concrètement, l'Assurance Maladie déduit automatiquement 1 € des remboursements qu'elle effectue. Vous avez déjà pu le constater si vous avez reçu des décomptes depuis janvier. Auparavant, pour une consultation de 20 €, l'Assurance Maladie remboursait 14 € ; elle verse désormais 13 €. La complémentaire santé, elle, vous rembourse toujours 6 €. A noter : cette **participation forfaitaire** ne peut dépasser 50 € / an.

Assurer un meilleur suivi de notre santé

Si la réforme vise à maîtriser les coûts, elle a aussi pour vocation d'assurer un meilleur suivi de notre santé. Cela se traduit en un parcours de soins coordonné par un **médecin traitant** que nous aurons désigné. Une fois le choix du médecin traitant effectué,

vous retournez à votre Caisse d'Assurance Maladie le formulaire que vous avez dû recevoir*, signé par le médecin choisi et vous-même. Vous pourrez par la suite changer de médecin traitant. Il faudra juste en informer votre Caisse. Une fois le système mis en place, chacun devra obligatoirement effectuer une visite chez son médecin traitant avant de consulter un spécialiste.

Des exceptions tout de même : vous pourrez toujours vous rendre directement chez le pédiatre (pour

les enfants jusqu'à 16 ans), l'ophtalmologiste, le gynécologue, le psychiatre, le dentiste ou à l'hôpital. En cas de pathologie chronique, on consultera directement son spécialiste. Même si ce parcours de soin paraît contraignant aujourd'hui, il devrait permettre à l'avenir de mieux suivre notre santé et mettre le médecin traitant au cœur du dispositif. Libre à chacun de choisir le médecin traitant qui lui convient ! ■

* Si vous ne l'avez pas reçu, vous pouvez le télécharger sur www.ameli.fr

> Deux mesures qui ont fait leur preuve

Parmi les douze mesures de la réforme, deux d'entre elles porteraient déjà leurs fruits.

- Arrêts de travail : les indemnités journalières ont reculé de 5 % sur les deux premiers mois de l'année par rapport à janvier-février 2004.
- Médicaments :
 - Quand il existe une version générique d'un médicament, la part de marché du générique atteint près de 60 % aujourd'hui contre 35 % au début de l'année 2002 (en nombre de boîtes par rapport au marché des médicaments génériques).**
 - Par ailleurs, entre 2005 et 2007 les molécules génériques représenteraient un potentiel d'économies de plus de 700 millions d'euros sur cette période.**

** Source : Point d'information mensuel de l'Assurance Maladie du 12 mai 2005.



> Réforme Assurance Maladie

Complémentaire Santé : une aide à l'acquisition à l'ordre du jour

Comment s'affilier à une complémentaire santé quand on a des revenus modestes et qu'on ne peut prétendre à la CMUC (Couverture Maladie Universelle Complémentaire) ? Une solution existe depuis le 1^{er} janvier 2005 : le crédit d'impôt ou prime de protection complémentaire santé, mis en place par la réforme de l'Assurance Maladie. Les personnes qui, à ce jour, dépassent légèrement le seuil d'attribution de la CMUC, peuvent demander auprès de leur Caisse d'Assurance Maladie une attestation de droit à déduction sur les cotisations complémentaires santé. Si la demande est acceptée, l'État verse l'aide à la complémentaire choisie.

Les complémentaires ne sont pas tenues d'honorer la demande. Mais chez Alptis, nous avons une solution*. Assurer avec le cœur n'est pas un vain mot !

Pour tout savoir sur les conditions et les formalités : www.alptis.org et www.ameli.fr ■

* Ne sont pas concernés :

- les contrats 1^{er} euro (frontalier ou plein tarif),
- les contrats collectifs avec participation du souscripteur,
- les contrats dits "Madelin".

184 583 attestations

d'aide à l'acquisition d'une complémentaire santé ont été délivrées par la Caisse d'Assurance Maladie au 24 juin 2005. La réforme permet aussi aux personnes aux revenus modestes de mieux se soigner.

> Sécurité sociale

En route vers un régime social unique pour les Travailleurs Indépendants

Une ordonnance présentée en conseil des ministres du 30 mars prévoit la création, à titre provisoire, d'institutions communes aux régimes de sécurité sociale des Travailleurs Indépendants.

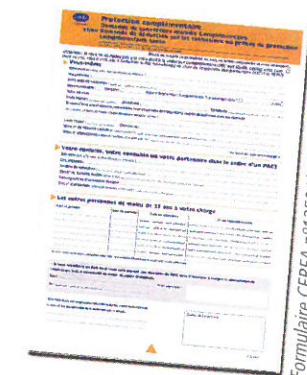
Cette ordonnance prépare la mise en œuvre d'une réforme de grande ampleur : la création, à compter du 1^{er} janvier 2006, du régime social des Travailleurs Indépendants (RSI), régime qui regroupera les trois caisses nationales (CANAM, CANCAVA et ORGANIC). Le RSI, qui sera instauré par une seconde ordonnance, exercera également les missions d'interlocuteur social unique pour le recouvrement de l'ensemble des cotisations et contributions sociales personnelles des travailleurs indépendants. Cette fusion des différentes caisses répond à une double volonté de simplification des démarches administratives et d'harmonisation des droits, comme a commencé à le souligner la loi du 22 août 2003 avec l'alignement des cotisations retraite des professions libérales sur celles des autres indépendants. ■

> Demain

Accompagner le désir d'enfant

La Conférence de la Famille qui se tiendra à Paris en septembre aura pour thème "enjeux démographiques et accompagnement du désir d'enfant des familles". Les principales propositions qui seront abordées :

- > Un congé parental "plus court et mieux indemnisé" ;
- > Un titre "accueil de l'enfant", sur le modèle du titre restaurant, pour que les employeurs participent au financement de la garde des tout-petits ;
- > La possibilité pour les étudiants de concilier études et vie de famille ;
- > Une information sur les risques liés aux grossesses tardives ;
- > La valorisation des familles nombreuses ;
- > La clarification et la stabilisation des règles applicables aux prestations logement. ■



Formulaire CERFA n°12504*01

Vos questions

> Remboursements

« J'ai dû engager d'importants frais dentaires ce mois-ci. Je voudrais savoir si j'ai été remboursé. Comment m'informer ? »

Grâce au nouveau site Internet www.alptis.org, vous pouvez connaître à tout moment le détail et les dates de vos versements. Plus besoin d'attendre le décompte papier ou de nous contacter par téléphone. Toutes les informations concernant le traitement de vos dépenses santé sont en ligne, aussi bien les consultations et les médicaments que les frais dentaires ou d'optique. De plus, toutes les dépenses passées dans le cadre du **Tiers payant** sont indiquées. Vous pouvez également consulter **toutes les dépenses de l'année écoulée**. Concrètement, pour accéder facilement à vos décomptes choisissez dès la page d'accueil "l'Espace Assurés-Adhérents". Cliquez ensuite sur "Consultez vos remboursements Santé", puis saisissez votre numéro d'Adhérent et votre code confidentiel, que vous recevrez avec votre prochain décompte papier. ■

> Statut

« J'ai décidé de me mettre à mon compte. Qu'en est-il de mon contrat d'assurance ? »

Quand vous changez de statut (salarié, indépendant...), vous changez de Caisse d'Assurance Maladie et de contrat de complémentaire santé. Cependant, inutile de faire appel à une autre compagnie ! Chez Alptis Assurances, nous avons toutes les garanties qui vous conviennent. Votre décision étant prise, prenez donc rendez-vous avec nous. Nous trouverons ensemble le contrat le mieux adapté à votre situation. Il est un fait : vous serez toujours bien assuré ! ■

Nos réponses



> Changement de situation

« Je viens de me marier et d'emménager dans notre nouvel appartement. Quelles formalités dois-je suivre pour être toujours bien assuré ? »

Tous nos vœux de bonheur pour cette nouvelle vie qui s'annonce !

Afin de mettre à jour votre état civil et vos droits, adressez-nous un justificatif comme la photocopie du certificat de mariage ou du livret de famille. Concernant vos nouvelles coordonnées postales, transmettez-les par écrit, et n'oubliez pas, s'il y a lieu, de faire changer également votre adresse auprès de votre caisse d'assurance maladie. Il faudra ensuite nous envoyer une copie de votre nouvelle attestation d'ouverture de droit à l'assurance maladie en cours de validité (document annexé à votre Carte Vitale). ■

Important

N'oubliez pas, à chaque correspondance, de mentionner votre numéro d'adhérent pour une identification rapide de votre dossier.

> Site internet

www.alptis.org : connaissance et services en tête !



Parce que le monde bouge, Alptis évolue en chœur. A l'initiative du service communication d'Alptis Assurances, le journal change de formule, et le site Internet fait peau neuve ! A la clé : encore plus de services et d'informations pour toujours vous assurer une Protection Sociale de haute qualité.

> Chantal Benoist, responsable communication

Alptitude : Quelles sont les particularités de ce site Internet ?

Chantal Benoist : Tout d'abord, notez bien que l'adresse Internet, c'est www.alptis.org et non .fr, car nous sommes avant tout une Association au service de la Protection Sociale. Nous avons créé un espace pour chacun de nos visiteurs, en fonction de ses besoins : l'Assuré-Adhérent, le professionnel de l'assurance, le journaliste... A n'importe quelle heure du jour et de la nuit, chacun s'informe quand il veut.

A. : Quels nouveaux services proposez-vous ?

Ch.B. : Changement de situation, déclarations à télécharger, diagnostic interactif, consultation des remboursements en ligne (voir p.14), demande de prise en charge, moteur de recherche, vous pouvez bénéficier dès aujourd'hui de toutes ces nouveautés pratiques. Plus besoin de vous déplacer ou de patienter au téléphone ! Vous vous organisez comme vous le souhaitez.



A. : Côté infos, que peut-on trouver ?

Ch.B. : Chez Alptis, plus rien n'a de secret : la vie de l'Association, les conférences organisées en région, le Congrès annuel... Aussi, notre rubrique santé est là pour vous éclairer, avec des informations portant aussi bien sur la réforme de la santé que sur la Prévention (lutte contre le tabac, asthme et allergies, dossier spécial sur la pollution domestique...). Si un mot vous échappe, cliquez sur le lexique de droite. Le site change tous les jours, revenez régulièrement !

Assurer avec le cœur c'est assurément offrir du service et de l'information utile. ■

A propos de la nouvelle communication



Peut-être avez-vous remarqué notre nouveau logo présent sur chacun de nos supports d'information, comme sur le magazine Alptitude actuellement entre vos mains...

De 2000 à 2004, la communication était construite autour du concept de proximité symbolisé par "DE VOUS A NOUS".

Aujourd'hui, le signe distinctif est le cœur. Car le domaine de la Santé et de la Prévoyance c'est d'abord celui de la vie. Et le cœur illustre bien la dynamique de nos relations fondée sur le respect, la confiance, la transparence, et bien sûr l'engagement. Cette ambition renouvelée se lit aussi dans notre signature devenue **ALPTIS AU-DELÀ DE LA PERFORMANCE. UNE MISSION.**

Ici, la notion de mission nous inscrit dans le long terme. Il s'agit de nous impliquer plus profondément que dans la simple recherche de performance, aussi bien d'ailleurs dans la définition de nos offres que dans la qualité de nos services. Puisse cette nouvelle communication mettre en valeur notre philosophie !

Au cœur d'Alptis

> Hommage aux fondateurs

Un héritage inoubliable

Alptis Association est née il y a près de 30 ans grâce à la force de conviction de ses deux membres fondateurs, Régis Mourier et Pierre Le Landais. Le vice-président d'Alptis, Georges Vuitton, a souhaité leur rendre hommage devant les 500 participants présents au dernier Congrès national de l'Association à La Rochelle.

«Administrateur depuis 1970, je tenais à vous dire combien mon attachement a été marqué par notre histoire Alptis et, sans refaire celle-ci, je veux utiliser cette minute qui m'est accordée pour rendre hommage aux deux hommes sans qui Alptis ne serait pas :

- Le Président **Régis MOURIER**, qui pouvait s'honorer de se dire à l'époque petit commerçant, et dont la clairvoyance, la ténacité et la force de caractère nous incitèrent à le suivre et nous formèrent à beaucoup de vigilance.

- **Pierre LE LANDAIS**, qui par conviction et avec courage, prenant des risques pour sa carrière personnelle, opta pour notre aventure.

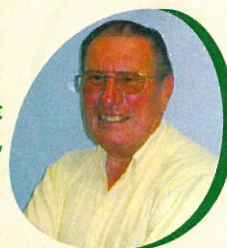
Ils nous ont guidés, inculqués des valeurs, un état d'esprit et l'attachement à notre indépendance, au point que la continuité de ces choix a été assurée par le Président André CHALON, et maintenue depuis par le Président Georges COUDERT.

Nous sommes peu nombreux à nous souvenir d'où nous venons. Georges COUDERT, Henri CHAVOT ont été acteurs de cette entreprise et partagent avec moi une profonde reconnaissance à Régis MOURIER et Pierre LE LANDAIS qui transformèrent un essai périlleux en succès». ■

> Lu dans la presse

Alptis : "Une initiative qui assure avec le cœur"

Antoine Villard, vice-président du comité consultatif du Gard, a été interviewé dans le journal *Midi Libre* du 12 avril dernier. Extraits.



Alptis, une mutuelle classique ?

Même si notre fonctionnement s'apparente à celui d'une mutuelle, nous sommes une Association régissant les remboursements complémentaires pour les maladies, l'hospitalisation, la dépendance... Avec ce statut, nous conservons notre indépendance. Notre système est à but non lucratif, avec un réinvestissement systématique des excédents aux "Assurés-Adhérents" et des coûts de gestion réduits au minimum.

Qui est membre ?

Tout le monde peut adhérer jusqu'à 75 ans. Nous sommes 148 000 en France, dont 951 dans le Gard, et 3 000 entreprises. 500 bénévoles animent le réseau via les comités consultatifs. Nous regroupons pas mal de professions libérales : avocats, médecins, dentistes...

Quelles actions menez-vous dans le Gard ?

Essentiellement une conférence annuelle. La dernière a porté sur "l'équilibre alimentaire et le poids", un sujet abordé par une diététicienne.

Reproduit avec l'aimable autorisation de Midi Libre.

Vous souhaitez vous tenir informé, préparer le prochain Congrès, être invité à des réunions ou conférences organisées par votre Comité Alptis. Retournez-nous ce coupon à : ALPTIS - Coordination des Associations - 33, cours Albert Thomas - 69003 LYON. Ou écrivez-nous à association@alptis.fr. Nous vous mettrons en relation avec votre animateur régional Alptis.

Nom Prénom

Adresse

Tél. Courriel

