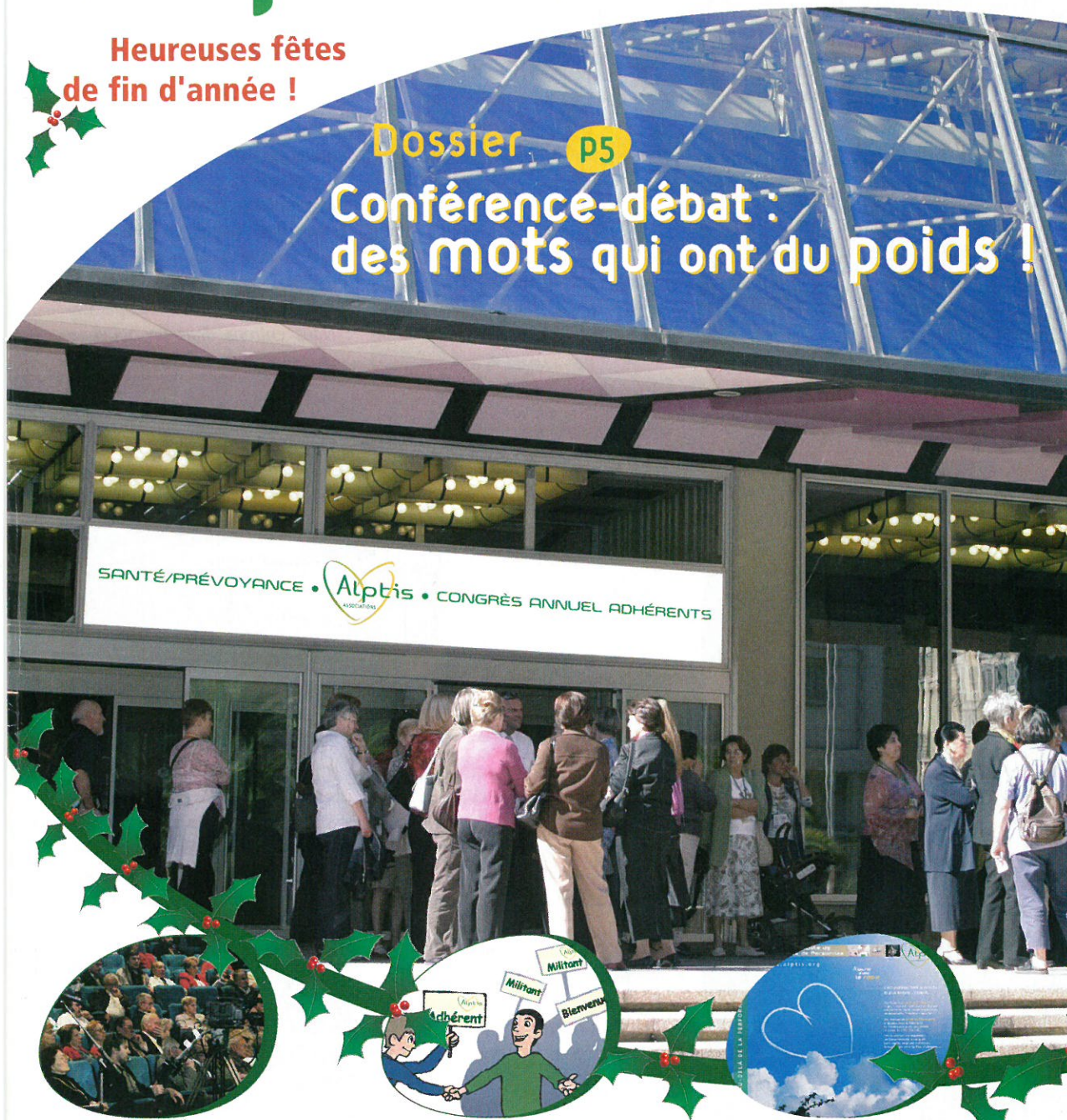


Alptitude

Réservé aux Adhérents de l'Association Alptis

 **Heureuses fêtes
de fin d'année !**

Dossier **P5**
**Conférence-débat :
des mots qui ont du poids !**



› **Au cœur d'Alptis** **P2**
Assemblée Générale

› **Au cœur d'Alptis** **P4**
Devenez Militant Alptis

› **Les Journées** **P12**
du Courrage
Alptis sur tous les fronts

À Nice. l'heure était aux retrouvailles !

Le Congrès des Associations est toujours un temps fort pour les Adhérents, venus des quatre coins de France et des DOM. Cette année, il était soutenu par l'enthousiasme du Comité Local des Alpes-Maritimes. Et ce sont d'excellents moments que nous avons partagés ensemble :



- Des moments d'échanges, lors de la conférence-débat et des ateliers de réflexion, avec des spécialistes de la

nutrition et du sport. Un thème de qualité dont nous pouvons être fiers !

- Des moments de convivialité, lors du dîner spectacle à Marineland, l'un des plus beaux parcs aquatiques d'Europe,

- Des moments d'écoute attentive, lors de l'Assemblée Générale, qui a fait le point sur les évolutions d'Alptis et de la Réforme de l'Assurance Maladie.

Cependant nous n'avons pas fêté le soixantième anniversaire de l'Assurance Maladie...

Il faut dire que la cure de jouvence de cette grande dame n'a toujours pas porté ses fruits... Et que les remèdes prescrits contraignent fortement les complémentaires comme Alptis.

Il appartient donc à chacun d'entre nous de se mobiliser pour redonner vie à ce système de santé efficace et solidaire. Il ne faut pas que les principes d'une authentique responsabilité individuelle soient sacrifiés par la technocratie, au nom d'une stratégie économique simpliste...

Georges Coudert,
Président d'Alptis

Une Assemblée Générale au ton optimiste...

À Nice, il est 9h30. Nous sommes au Palais des Congrès.
L'Assemblée Générale va bientôt commencer...

C'est Georges Coudert, Président de l'Association Alptis, qui donne le "la" en introduisant la séance avant de laisser Guy Devineau, directeur commercial d'Alptis Assurances, orchestrer la partition "Réforme de l'Assurance maladie".

Les points essentiels du Projet de loi de finance de la Sécurité sociale sont évoqués. Essentiels, car ils engagent fortement les complémentaires comme Alptis.

→ L'Objectif National de Dépenses d'Assurance Maladie (ONDAM) a été fixé à 2,5 % en 2006. Et si le plafonnement est dépassé ? Y aura-t-il des mesures de déremboursement à la chaîne ? Les complémentaires seront contraintes de se mettre au diapason...

→ Les contrats responsables* les obligent également à se restreindre. Sont notamment exclus de la mention "responsables", les contrats avec franchise. Alptis l'avait justement introduite pour permettre aux Assurés à la fois, de

payer moins et de prendre en charge leurs premières dépenses... C'est ensuite à Jean-Paul Babey, Président du Directoire Alptis Assurances, de prendre la parole. "Nous entrons dans un nouveau



Les intervenants de l'Assemblée Générale. de gauche à droite : Henri Chavot, Secrétaire ; Jean-Paul Babey, Président du Directoire ; Georges Coudert, Président ; Jean-François Clément, Vice-Président ; Georges Vuitton, Vice-Président.

monde de protection de la Santé", explique-t-il. Et d'évoquer l'effort d'adaptation d'Alptis à tous les niveaux :

→ La fonction juridique est très sollicitée car l'adaptation des contrats est et sera nécessaire.

→ Des ingénieurs processus sont également à l'œuvre au Département Organisation. Car les flux

ont entièrement été automatisés. Le bilan de notre nouvelle organisation ? 4 millions et demi de pages numérisées, une téléphonie réactualisée, des services en ligne avec, notamment, la consultation des décomptes Santé.

→ Enfin, la Communication a apporté une autre visibilité grâce à un nouveau logo et des visuels renouvelés.

"La tâche est lourde mais nous avons confiance en l'avenir", avoue-t-il. "Nous avons surtout foi en l'originalité de nos contrats". Phase de mutation profonde, certes, mais qu'Alptis traverse avec une belle assurance...

L'heure est ensuite au rapport financier, exposé en présence de représentants de compagnies d'assurances venus manifester leur intérêt pour nos travaux. "Le chemin de la croissance est retrouvé", dit en substance Nicole Goudard, Trésorière de l'Association. Un membre de la Commission Financière* déclare le bilan satisfaisant. Le Commissaire aux



Le dépouillement des votes, un moment fort de l'Assemblée Générale.

→ Conseil d'Administration Alptis

Prénom	Nom	Fonction	Dépt.	Profession
Jean-Paul	Alary	Administrateur	81	Imprimeur à la retraite
Bernard	Audras	Administrateur	69	Expert comptable
Denise	Baudry	Administrateur	35	Avocate
Gérard	Bertrand	Administrateur	06	Prothésiste dentaire à la retraite
Gilbert	Branchi	Administrateur	13	Kinésithérapeute
Bernard	Bonnin	Vice Président	37	Expert comptable
Guy	Broermann	Administrateur	34	Maître Artisan menuisier à la retraite
Louis	Brun	Administrateur	33	Exploitant viticole
Henri	Chavot	Secrétaire	42	Kinésithérapeute
Jean-François	Chevallier	Secrétaire Adjoint	74	Architecte DESA
Bernard	Chuzeville	Administrateur	69	Opticien à la retraite
Jean-François	Clément	Vice Président	69	Avocat
Georges	Coudert	Président	69	Géomètre Expert
Bernard	Crouzoulon	Trésorier adjoint	69	Expert comptable
Francis	Dupont	Administrateur	59	Avocat
Pierre-Paul	Ernst	Administrateur	68	Viticulteur
Patrice	Giroud	Administrateur	38	Avocat
Nicole	Goudard	Trésorier	69	Expert comptable
Alain	Géniteau	Vice Président	29	Avocat-Adm. judiciaire
Gérard	Jammes	Administrateur	13	Audit en RH et Finances
François	Laurent	Administrateur	21	Agent immobilier à la retraite
Hélène	Leiser	Administrateur	33	Sans profession
Christian	Mathon	Administrateur	26	Employé de banque
Robert	Unterreiner	Administrateur	69	Professeur d'Université à la retraite
Georges	Vuitton	Vice Président	69	Agent immobilier à la retraite

comptes confirme. La cotisation d'Association 2006 est fixée au même montant qu'en 2005. Les mandats de tous les membres du Conseil d'Administration ont été reconduits et un nouvel administrateur, Gérard Jammes, a été élu.

Une matinée riche en information, que les participants ont appréciée. À la mesure de leurs applaudissements... surtout à l'annonce des Trophées Alptis "Initiatives Prévention Santé" qui auront lieu toute l'année 2006 !

* La Commission Financière est indépendante du Conseil d'Administration. Elle a pour mission d'examiner les comptes de l'Association et d'Alptis Assurances.



Des participants très attentifs au discours des intervenants.

30
anniversaire

Tous les Adhérents qui veulent s'investir dans une action de Prévention peuvent se faire connaître en écrivant à : association@alptis.fr

► Vie des comités

Il y a forcément un Militant qui sommeille en vous !

Chez Alptis, vous le savez, vous n'êtes pas seulement Assuré mais aussi Adhérent... Et vous pouvez, en plus, devenir Militant ! L'avenir de notre système de Protection sociale vous préoccupe ? Vous voulez devenir acteur... de la Prévention Santé ?

► Qu'attendez-vous pour rejoindre nos Comité Locaux ?

Vous y rencontrerez des Assurés-Adhérents qui ont la même ambition : la **sensibilisation et la responsabilisation de tous en matière de Santé et Prévoyance**.

Leurs motivations sont diverses. Que ce soit :

- par conviction,
 - désir de jouer un rôle dans la société,
 - volonté de mettre leurs compétences et/ou leur temps au service d'un projet qui les motive,
- Ils s'investissent tout au long de l'année pour relayer localement le débat associatif d'Alptis.

Ils sont **Adhérents-Militants**.

Car Alptis, ce n'est pas seulement des garanties personnalisées mais aussi **une vie associative** riche et

► Vous voulez vous impliquer ?

- **Rejoignez un de nos 30 Comités.**
Deux de plus viennent d'être créés.
Il y en a donc forcément un près de chez vous !

- **Votre engagement est précieux.**

Car, chez Alptis, c'est la volonté de bâtir -ensemble- une meilleure Protection Sociale qui nous anime.

Assurer avec le cœur
C'est aussi cela.

contact : association@alptis.fr



dynamique. Chaque année, la Commission Animation définit une thématique forte de Santé publique. En 2005 -vous le savez- c'était Quel Poids idéal ? Pour qui ? La plupart des Comités ont répondu présents en préparant des conférences sur ce sujet... qui ont accueilli parfois jusqu'à 250 personnes ! Et certaines ont recueilli les faveurs de la presse locale ! Leur engagement séduit aussi les spécialistes qu'ils invitent : ces derniers interviennent le plus souvent bénévolement. La Santé n'a pas de prix...

- Les Comités locaux sont des **lieux de rencontres et d'échanges conviviaux** : vous partagez points de vue et expériences lors de vos réunions. Des sorties inter-comités sont l'occasion de vous détendre ensemble et de sympathiser encore un peu plus !

- Les Comités Locaux n'appartiennent à **aucun courant politique ou syndical**.

- Les Comités Locaux sont des **structures de réflexion et d'action dynamiques** : vous organisez des conférences, des actions de sensibilisation et d'information et réalisez des rapports en nous faisant part de vos suggestions, remarques, idées sur la vie militante et/ou sur la philosophie d'Alptis. ■

Conférence-débat : des mots qui ont du poids !

Ce sont des Congressistes très participatifs qui ont

vigoureusement applaudi

les intervenants et

exprimé leurs

interrogations... Il faut

dire que le désarroi

nutritionnel est grand :

nous sommes soumis

chaque jour à des

injonctions qui dénoncent tour

à tour le pain, le sucre pour

finalement les rétablir...

Retour sur cette grande discussion.



La journaliste Hélène Cardin, spécialiste des questions de Santé, introduit les exposés des trois conférenciers :

- Docteur Pascale Modaï, médecin nutritionniste à Paris,
- Docteur Patrick Gilbert, Médecin du travail chez PSA à Nantes
- Alain Lofi, spécialiste Sport - Prévention Santé.

L'obésité est, pour certains, une épidémie mondiale.

"C'est du moins une maladie qui n'a pas pour agent une bactérie ou un virus", explique Hélène Cardin. Viennent les chiffres, accablants : 14 % des enfants français sont en surpoids ou obèses. Et ce nombre double tous les 15 ans. Quelles sont les causes ? Et les remèdes ? 20 000 anneaux gastriques ont été posés en France en 2001 ! (C'est l'étonnement dans la salle.) Preuve que les règles hygiéno-diététiques et les médicaments ne suffisent pas ? "En tout cas, le phénomène est très complexe" conclut-elle avant de laisser la parole au Docteur Modaï.

"L'obésité a un coût", annonce cette dernière. Il est, en effet, exorbitant : 1,8 milliards d'euros de dépenses annuelles en France. Et on sait qu'un enfant obèse sur deux le restera... Elle rappelle que le surpoids a de nombreuses conséquences sur la santé. Et cite, outre les problèmes cardiovasculaires, les apnées du sommeil mais aussi le mal-être engendré par les exclusions. À la question fondamentale : pourquoi prend-on du poids ? Elle répond que l'obésité est une maladie de l'adaptation à l'évolution. "Auparavant, nous chassions les mammoths, donc il y avait activité sportive puis stockage. Ce fut ensuite le tour

des disettes et des famines. Aujourd'hui, nous sommes en situation de surabondance. Et en plus, nous sommes devenus sédentaires. Donc, programmés pour stocker, nous stockons mais, sans dépenser". Manger mieux, bouger plus : le message de prévention serait-il si simple ? "Ce n'est malheureusement pas le cas", avoue-t-elle.

C'est ensuite au **Docteur Gilbert** d'évoquer "Santal", un programme de sensibilisation à l'équilibre alimentaire qu'il a mis en place chez PSA. 12 % des salariés y sont obèses et 40 %, en surpoids. Et chacun sait que l'aptitude au travail

> L'accroissement de l'obésité

est confirmé en France et dans le monde par de nombreuses études épidémiologiques concordantes dans leurs conclusions.

Ce phénomène connaît une accélération dans la dernière décennie, affectant toutes les couches de la population.

Source : Professeurs Jaffiol et Delaveau, Expliquez-moi l'obésité, Pharmathèmes, avril 2005

Plusieurs facteurs sont en cause :

- la sédentarité, conséquence des progrès technologiques survenus dans notre mode de vie,
- l'industrialisation de l'alimentation,
- les abus caloriques avec une part excessive faite aux matières grasses, aux sucres raffinés et aux boissons sucrées ■

diminue avec la prise de poids. L'intérêt de ce programme est donc double :

- la stratégie est celle du gagnant-gagnant, à la fois pour les employeurs et leurs salariés,



- le médecin du travail est sûr de pouvoir suivre ses patients pendant de longues années.

Les volontaires sont amenés, dans un premier temps, à faire un bilan nutritionnel : enquête alimentaire, évaluation de l'activité physique, bilan biologique... Dans un second temps, une liste de préconisations est envoyée à leur domicile. Aujourd'hui, l'animation "Santal" est présente partout, que ce soit au restaurant avec des menus spéciaux, dans le journal de l'entreprise avec des fiches pratiques, des quizz...

Et l'activité physique dans tout cela ? "Fondamentale", répond Alain Lofi. Elle nous permet, d'une part, d'entretenir nos capteurs sensoriels afin d'éviter le "distress", détresse physiologique et psychologique. Il ne s'agit pas pour autant de pratiquer un sport violent. Les pratiques corporelles telles que les massages ou le yoga suffisent. D'autre part, elle nous permet de perdre de la masse grasse, mesurée grâce à la technique de l'impédancemétrie. Encore faut-il adopter une pratique physique qui fasse appel à notre organisme de façon équilibrée. Afin de ne pas brûler uniquement les sucres, que l'on consommera sûrement une fois l'exercice terminé... Alors, pourquoi pas la randonnée ? ■

> L'obésité et ses nombreuses conséquences

Sur le plan somatique

- Accidents cardiovasculaires
- Diabète sucré
- Dyslipidémie
- Atteinte rhumatologique (dans la majorité des cas)
- Apnées du sommeil
- Cancers (en prévalence accrue)
- Accidents anesthésiques

Sur le plan psychologique

- Mauvaise estime de soi
- Dépression

Sur le plan social

- Discrimination
- Stigmatisation



> à l'Atelier A, les normes et influences sont mises en question...

"L'aspect culturel et sociologique du Poids" : c'est tout le programme de cet atelier, animé par Alain Lofi, l'intervenant du grand débat. Parmi les 75 personnes présentes dans la salle, certaines ont exprimé leur opinion, d'autres ont fait part de leurs témoignages... Et ce, dans une atmosphère détendue et attentive.

Pour calculer votre Indice de Masse Corporelle

$$IMC = \frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille}^2 \text{ (mètre)}}$$

> L'IMC

une norme universellement reconnue... à adapter néanmoins à chaque individu.

Classification	IMC	Risque de Morbidité
- Maigre	< 18,5	Faible
- Normal	18,5 - 24,99	Très faible
- Surpoids	25 - 29,99	Modéré
- Obésité	30 - 34,99	Accru
	35 - 39,99	Important
	> 40	Majeur

Le Président de l'atelier, **François Laurent***, introduit le sujet et donne la parole à **Alain Lofi**. Ce dernier ouvre les festivités en évoquant la diversité des critères esthétiques et sociaux qui influencent la mode en matière de corpulence. Il en profite pour préciser que chaque individu a son propre équilibre : "il arrive que des personnes fortes ne soient pas obèses et que des personnes maigres aient un pourcentage de masse grasseuse trop élevée". Les réactions ne se font pas attendre. Une participante pose la question de la normalité. Beaucoup de facteurs non objectifs interviennent en effet dans la définition des normes : la culture, la mode, le patrimoine génétique, le climat...

Vient ensuite l'argument de la **mondialisation** selon lequel c'est un phénomène qui tend à uniformiser les cultures et donc, les jugements portés sur le corps des individus. L'influence, réelle ou fictive des fast-food est abordée. "Que dire de la montée en puissance de l'obésité au sein des populations d'Europe Centrale suite à l'introduction des chaînes de fast-food ?", lance un participant. L'industrie agro-alimentaire est

largement montrée du doigt : pour beaucoup, elle incite à la minceur maigre via l'imposition des canons de beauté dans les publicités et en retire les dividendes grâce au marché de l'alimentation diététique.

Les manques affectifs sont aussi très présents dans nos sociétés. "Ces manques sont bien souvent comblés par l'accumulation de nourriture", témoigne une dame. Et quand on a été privé de cette même nourriture ? Un participant rapporte le comportement de ses parents qui, après la guerre, l'ont nourri en abondance...

Les rythmes de vie actuels ne favorisent pas non plus le respect des règles de base comme les repas en famille et à heures fixes. Certains déplorent l'absence des parents qui conduit souvent, selon eux, à l'anarchie alimentaire chez les enfants.

Alors, "qui est responsable du phénomène d'obésité ? Les industriels ? Les politiques ?

* François Laurent est l'animateur de la région Bourgogne, Franche-Comté, Champagne.

> Une notion statistique

ne peut s'imposer de manière arbitraire à l'individu. L'IMC sert à caractériser des groupes plus que des individus, son caractère normatif enferme la réflexion médicale dans le cadre du poids idéal théorique alors que, pour un même IMC, les risques pour la santé diffèrent grandement d'un individu à l'autre et d'une population à l'autre ■

Source : Professeur Amaud Basdevant, chef du service de nutrition de l'Hôtel Dieu de Paris, Corpulence : Le discours médical sur le fil du rasoir, Symposium Ocha 2003



à l'Atelier A, les échanges avec l'assemblée sont fort dynamiques.

Congrès
annuel
Nouvelles Alpes



Sur scène, le fond de présentation du grand débat en dit long sur l'importance du thème.

Les "faiseurs de mode" ?, questionne **Alain Lofi**, provocateur. Il est alors admis, qu'au-delà des influences extérieures, chacun de nous est

responsable de son hygiène de vie et de son équilibre physique et psychique. Et si nous sommes sensibles aux stimuli du monde qui nous entoure,

nous restons cependant largement maîtres du décodage et de l'assimilation de ces messages.

Moralité ? Chacun a un rôle à jouer dans la prévention des risques de l'obésité !

Un grand merci à :

Pascal Barbiero, Lydia Chevallier, Dr Gabriel et Robert Unterreiner pour leur collaboration à la rédaction de ce dossier.

> à l'atelier B, l'heure est à la critique... constructive !

Les médias ont eu leur compte... ou plutôt la publicité dans les médias. C'est, en effet, à "tirs nourris" que les 55 participants à cet atelier sur "les effets de mode et le poids des médias" ont exprimé leur ras-le-bol du matraquage publicitaire. La journaliste **Hélène Cardin**, par des retours de questions, oriente la discussion sur le fond.

La Présidente de l'atelier, **Anita Rolland***, introduit la séance en présentant, outre quelques chiffres et statistiques marquants, les mesures prises pour lutter contre l'obésité et notamment, celle du retrait récent des distributeurs de boissons et nourriture des enceintes scolaires. "Nous vivons mieux et plus longtemps qu'avant", lance **Hélène Cardin** pour bien situer le contexte. Elle rappelle que les médias de service public ne diffusent pas ou peu de publicité. Mais que les médias privés, qui existent par la publicité payante, sont importants dans une démocratie. À propos des industries du commerce et du sport, elle explique que leur raison d'être est de vendre et qu'il appartient donc au consommateur de s'informer sur ce qu'il achète. Idem pour le marché de la santé. Elle ajoute que tout ne peut

Anita Rolland est l'animatrice de la région Aquitaine, Poitou-Charente, Limousin, Dom.



Anita Rolland, Hélène Cardin et Lydia Chevallier ont su capter l'attention de leur auditoire

être réglementé par des lois. Notamment parce que leur effet est souvent mesuré au regard de la puissance des lobbies.

"L'alimentation n'a jamais été aussi sûre", conclut **Hélène Cardin**, positive. "On ne constate plus d'intoxications massives, et, la preuve, c'est que nous vivons de plus en plus vieux !" (Murmures de protestation dans la salle).

Une question lui est alors posée sur la qualité des produits : "Nous ne sommes pas assez informés !", s'indigne un participant. "S'informer s'apprend", objecte-t-elle. Le consommateur a tendance à ne plus lire les préconisations sur les emballages : c'est un vrai paradoxe ! Il y a, certes, profusion de produits à prix abordables mais personne ne nous oblige à mal ou à trop manger !

"Régimes, régimes, les magazines ne traitent que de cela et maintenant, c'est toute l'année !" se plaint une dame. Encore une fois, **Hélène Cardin** insiste sur le **choix qui nous est donné de ne pas les lire** : il y a tellement d'autres informations... Beaucoup confient alors leur impression d'être, sans arrêt, agressé par la publicité : les slogans sont percutants, les images de femmes maigres, partout... Une grand-mère avoue se sentir coupable si elle n'achète pas "le produit" vanté par les publicités.

"Est-ce le fait des médias ou de notre propre faiblesse ?", interroge **Hélène Cardin**. Cessons de croire que les médias nous dirigent !

Certains expriment leur nostalgie en évoquant la formation scolaire à l'économie domestique et à l'hygiène

alimentaire. Il faudrait sans doute l'adapter à notre époque mais l'idée est là. "Certains étudiants atteignent un très haut niveau de connaissance et ne savent pas se nourrir !", confirme un participant. D'autres relèvent l'abondance et la qualité des émissions sur la cuisine dans les médias et saluent les initiatives telles la semaine du goût.

C'est, en fait, un sentiment d'inquiétude qui domine. "L'avenir est incertain", disent les aînés. Quant aux plus jeunes, ils craignent de ne pouvoir faire le choix de la qualité, faute de pouvoir d'achat suffisant. ■



Le saviez-vous ?

Le nombre des incitations au régime a augmenté de façon considérable dans 6 magazines féminins : de 17 régimes par an dans les années 80 à 60 par an entre 2000. ■

Source : Lacuisse-Chabot Anne, Nathan-Tilloy Cécile. Nues et maigres font la une, in Hors-Série 60 millions de consommateurs, Institut National de la Consommation, N°116, avril-mai 2004.

> On en parle...

Proposition de loi pour agir "contre l'épidémie d'obésité" déposée le 23 mars 2005 à l'Assemblée Nationale par le Député Jean-Marie Le Guen à lire à l'adresse suivante : <http://www.assemblee-nationale.fr/12/propositions/pion2191.asp>

> Les distributeurs automatiques de boissons et friandises

dans les établissements scolaires sont interdits depuis le 1^{er} septembre 2005. 8000 machines -réparties sur 3600 établissements- sont concernées.

> ZOOM sur... les étiquettes

La liste des ingrédients permet de repérer si le "label santé" vanté par la publicité d'un produit est bien réel ou n'est pas annulé par des ingrédients moins intéressants sur le plan nutritionnel. Un produit présenté comme riche en lait -et donc en calcium- peut s'avérer encore beaucoup plus riche en sucre et en matières grasses.

→ **Attention** donc aux produits présentés comme "allégés" ou "light" ! Ils peuvent être allégés en matières grasses ou en sucre mais ils ne signifient pas forcément "zéro calorie" ! Dans le chocolat allégé par exemple, le sucre est remplacé par de l'édulcorant, mais il y a la même quantité de matières grasses que dans le chocolat normal.

→ **Comparez...** pour choisir les produits les moins gras et les moins sucrés !

Exemple : Si un plat cuisiné comporte plus de 10 % de lipides (10 g de lipides pour 100 g de produit), il est considéré comme gras.

→ **Astuce** : pour vérifier si un produit est gras, regardez s'il apporte plus de grammes de lipides que de grammes de protéines pour le même poids !

Source : La Santé vient en mangeant et en bougeant - Le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents, INPES, Programme National Nutrition Santé, juillet 2005



> à l'atelier C, le plaisir de manger doit être déculpabilisé !



L'assemblée studieuse écoute et interroge les animateurs

> 3 règles élémentaires

- **manger quand on a faim**
les 3 repas français ne sont qu'une simple institution.
- **prendre son temps**
le corps ne ressent la satiété qu'à partir de 20 minutes.
- **bien mastiquer**
c'est la première étape de la digestion, la salive étant une enzyme. ■

> Définitions

l'orthorexie

C'est un désir extrême de consommer une nourriture saine qui peut aller jusqu'à l'obsession et qui s'apparente à un trouble du comportement alimentaire. Là où l'anorexie et la boulimie portent sur le quantitatif, l'orthorexie porte sur le qualitatif.

calorie

C'est une unité de mesure de l'énergie. Elle sert, par exemple, à quantifier les dépenses énergétiques du corps, ou encore à quantifier l'énergie apportée par la consommation d'un aliment (exprimée en général pour 100 g de cet aliment). Dans le langage courant, le terme "calorie" est souvent employé à la place de "kilocalorie".

Source : La Santé vient en mangeant - Le guide alimentaire pour tous, INPES, Programme National Nutrition Santé, décembre 2003.

> Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) 2001/2005

impulsé par Bernard Kouchner en 1998, il met l'accent sur la nécessité d'une alimentation équilibrée pour améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population et promouvoir l'activité physique.
www.mangerbouger.fr

C'est devant plus de 100 personnes que le Docteur Gilbert, intervenant au débat, s'est livré au jeu des réponses aux très nombreuses questions. Quels sont les bons glucides ? Le café au lait est-il mauvais pour la santé ? Que penser de la diète protéinée ? "Les grands courants diététiques et d'hygiène comportementale", c'est le sujet de cet atelier.

Après avoir accueilli les participants, le Président du Comité du Rhône, Robert Unterreiner, donne la parole au Docteur Gabriel, Président d'Alptis Seniors, également membre du Comité.

"Les bonnes habitudes alimentaires se prennent dès l'enfance", avertit-il. Il ne s'agit pas d'entamer un beau jour un régime draconien. Il admet cependant que la vie moderne pousse à la suralimentation. À savoir, qu'étant devenus sédentaires, nous absorbons plus que nous ne dépensons, ce qui crée le surpoids. Il précise que si la sapidité des graisses est faible, leur pouvoir de stockage est, quant à lui, illimité. Il faut donc veiller, certes, à éviter au maximum les graisses animales, mais surtout, à consommer juste ce dont nous avons besoin :

- 2 500 calories pour l'homme (plus ou moins 500 selon l'activité physique).
- 2 200 pour la femme (plus ou moins 400 selon l'activité physique).
- En sachant que nous consommons de l'énergie de la façon suivante :
- 60 %, pour le métabolisme de base

(circulation, respiration, digestion), - 10 % pour la thermorégulation, - 30 % pour l'activité physique, l'activité intellectuelle ne brûlant pratiquement pas de calories.

Déjà l'ambiance s'anime et le Docteur Gilbert - intervenant au grand débat - préfère laisser la place aux questions. À ceux qui évoquent leur problème de poids, il conseille d'évaluer leur balance énergétique (le rapport entrées / sorties). Et de bien garder à l'esprit que la finalité, c'est le bonheur, le mieux-être. "Donc si la personne est ronde et heureuse : tant mieux !", rassure-t-il.

À propos des produits light ou sans sucre, Madame Roger de Gardelle, esthéticienne d'expérience et membre du Comité du Rhône, attire l'attention sur la difficulté de décrypter leurs composants et recommande plutôt de faire régime soi-même. Le Docteur Gilbert préfère quant à lui ne pas utiliser ce mot de "régime" qu'il considère trop restrictif. "Il faut avoir l'ambition d'équilibrer", suggère-t-il. Quant à la diète protéinée, il explique que la méthode est ancienne et qu'elle repose sur un

"Manger est un acte de désir, désir de vivre, désir du monde, désir des autres".

Source : Jean-Pierre Poulain, socio-anthropologue, Manger aujourd'hui. Attitudes, normes et pratiques. Éditions Privat, Paris, 2002.

vrai principe selon lequel les protéines sont indispensables à notre survie... Mais il ne peut durer, au maximum, que 15 jours. Attention donc "à l'effet yoyo" !

À la question des bons et des mauvais glucides comme celle du café au lait - "toxique" selon une participante -, il dit ne pas vouloir ostraciser les sucres

rapides, la caféine... "Tout est fonction de la dose", précise-t-il. Il reconnaît cependant que les boissons actuelles sont de véritables aliments liquides et qu'en consommer revient donc à grignoter.

"La sieste fait-elle grossir ?", interpelle un autre. Le Docteur Gilbert trouve que c'est plutôt une bonne chose !

(Rires dans la salle). C'est la frustration de ne pouvoir la faire qui pourrait faire prendre du poids.

"Attention cependant à l'endormissement facile des ronds !", termine-t-il, un brin humoriste. ■



> On retiendra

Si l'obésité est un phénomène croissant dans nos sociétés et si la maladie a de nombreuses conséquences sur la santé, chacun peut, à sa manière, agir pour la prévenir. En informant notamment son entourage sur les règles simples de la nutrition. ■

Source : La Santé vient en mangeant - Le guide alimentaire pour tous, INPES, Programme National Nutrition Santé, décembre 2003.

Fruits et légumes	au moins 5 par jour	à chaque repas et en cas de petits creux, crus, cuits, nature ou préparés, frais, surgelés ou en conserve
Pain, pommes de terre, céréales et légumes secs	à chaque repas, selon l'appétit	favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis privilégier la variété
Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)	3 par jour	privilégier la variété, les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés
Viandes et volailles, œufs, produits de la pêche	1 à 2 fois par jour	en quantité inférieure à celle de l'accompagnement viande : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras poisson : au moins 2 fois par semaine
Matières grasses ajoutées	limiter la consommation*	privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza...) favoriser la variété limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)
Produits sucrés	limiter la consommation*	attention aux boissons sucrées, aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, glaces, chocolat...)
Boissons	de l'eau à volonté au cours et en dehors des repas	limiter les boissons sucrées boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes et 3 pour les hommes. 2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort.
Sel	limiter la consommation*	préférer le sel iodé ne pas saler avant de goûter réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson limiter les fromages et les charcuteries les plus salées et les produits apéritifs salés
Activité physique	au moins 1/2 h par jour	à intégrer dans la vie quotidienne : marcher rapidement, monter les escaliers, faire du vélo...

* S'il est recommandé de limiter la prise de certains aliments, il n'est pas question d'en interdire la consommation. De temps en temps, on peut s'offrir un petit plaisir.



Mini-guides Santé et Alimentation

- La Santé vient en mangeant et en bougeant, Guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents
- Comment garder son équilibre physique après 60 ans ?
- La Santé vient en mangeant - Guide alimentaire pour tous

Vous désirez vous les procurer ? Écrivez à : webmaster@alptis.fr.

Tous ces documents ont été élaborés dans le cadre du Programme National Nutrition Santé

Alptis sur tous les fronts !



Fond de stand Alptis

Les Journées du Courtage réunissent, en effet, chaque année depuis 4 ans les courtiers et leurs fournisseurs. C'est leur grand rendez-vous.

Les courtiers : des interlocuteurs proches de vous !

Parce que ce sont eux qui vous aident à choisir le meilleur contrat d'assurance, la meilleure garantie, en fonction de votre situation personnelle, professionnelle et des attentes que vous avez en matière de couverture Santé ou Prévoyance. **4 000 dans toute la France sont nos partenaires** : ils savent parfaitement

Vous connaissez Batimat ? C'est un salon professionnel qui réunit les spécialistes de la construction. Figurez-vous qu'il en existe un pour les assureurs, qu'ils protègent les habitations, les voitures, les personnes... Ce salon, c'est pour nous "Les Journées du Courtage". Elles ont eu lieu à Paris les 21 et 22 septembre dernier au Palais des Congrès. Et nous y étions !

vous **conseiller** sur nos offres. En plus, ils sont établis en toute indépendance sur l'ensemble du territoire national, y compris les DOM !

Convivialité et professionnalisme font recette au stand Alptis !

Parmi les 110 entreprises exposantes qui avaient répondu présent au rendez-vous, Alptis était là pour promouvoir son **originalité**. Avec un objectif majeur : accueillir de nouveaux courtiers au sein de son réseau. Notre stand se distinguait par une approche résolument **"Santé"**. Même s'il n'était pas très grand, sa situation nous a permis d'enregistrer une fréquentation plus qu'honorable ! Beaucoup de visiteurs - essentiellement des courtiers

en recherche de nouvelles offres - ont été séduits par le développement de nos services et de nos produits. Les échanges ont été des plus **fructueux** !

Un événement incontournable pour être au fait de l'actualité assurantielle...

Ces Journées ont également été l'occasion pour nous de **"sentir"** les tendances de la profession, au sujet de l'offre dépendance par exemple. Que ce soit en participant aux conférences ou, de façon moins officielle, en parcourant le salon à l'affût de... bruits de couloir !

La prochaine fois que vous rencontrerez votre courtier, pensez à lui demander s'il connaît cette grande manifestation ! ■

> PLEINS FEUX sur... la garantie dépendance

Il est difficile de s'imaginer dépendant. Même si la crainte d'être à la charge de ses enfants est bien présente. Mais quand on y est confronté... Souscrire une garantie dépendance chez Alptis, c'est pouvoir bénéficier d'une assistance, d'une rente et / ou d'une aide **personnalisée** en cas de besoin. Parce qu'assurer avec le cœur, c'est protéger tout le monde et plus encore chacun... Quelle que soit sa situation. ■

INFO +

"L'évolution de l'état de santé des personnes dépendantes maintenues à domicile est meilleure que dans les institutions spécialisées".

Extrait de la conférence DÉPENDANCE lors des journées du courtage.



Dépliant Alptis présentant l'offre Dépendance
Pour le recevoir :
webmaster@alptis.fr

Alptis vous éclaire

> Médicaments et Conduite Automobile Les nouveaux pictos !



Vous avez déjà vu ce pictogramme sur les boîtes ou notices de certains médicaments... Vous ne le verrez plus longtemps sous cette forme car, d'ici un an, il sera remplacé par :



→ **Niveau 1 : SOYEZ PRUDENT.**

Ne pas conduire sans avoir lu la notice.



→ **Niveau 2 : SOYEZ TRÈS PRUDENT.**

Ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de santé.



→ **Niveau 3 : ATTENTION, DANGER.**

Pour la reprise de la conduite, demandez l'avis d'un médecin.

Une disposition qui vise à sensibiliser les patients sur les effets de certains principes actifs sur la conduite automobile. Car les effets des médicaments peuvent parfois s'avérer aussi dangereux que ceux de l'alcool...

Sachez que, parmi les produits concernés, se trouvent à la fois des spécialités à prescription obligatoire et des médicaments disponibles en automédication (médicaments du rhume et de la toux, antidiabétiques, analgésiques, tranquillisants...). ■

> Conférence de la famille 2005 Les mesures prises

→ Réforme du congé parental

À côté du congé parental de 3 ans, les femmes pourront désormais bénéficier, à partir de leur 3^{ème} enfant, d'un congé parental d'un an. Ce congé sera mieux rémunéré : 750 euros par mois, soit près de 50 % de plus que l'actuel.

→ Aide à la petite enfance : le crédit d'impôt pour les frais de garde des enfants de moins de six ans hors du domicile familial sera doublé.

→ Création d'une véritable carte "famille nombreuse" : pour que les familles de 3 enfants et plus aient accès à des biens et des services à tarifs réduits. Et pas seulement des réductions sur le transport ferroviaire !

→ Réforme de l'allocation de présence parentale : Les parents d'un enfant malade, accidenté ou handicapé qui interrompent leur activité pour s'occuper de leur enfant bénéficieront d'un compte crédit de 300 jours à prendre sur une période de 3 ans. Un complément de 100 euros par mois sera versé aux personnes qui supportent des frais en raison de l'hospitalisation d'un enfant loin de leur domicile. ■



> Sécurité sociale L'Assurance Maladie souffle ses 60 bougies !

Au départ, simple caisse de remboursement des soins et d'indemnisation des arrêts de travail, l'Assurance Maladie est devenue un acteur majeur du système de soins. Elle assure 4 personnes sur 5 et finance 75 % des dépenses de santé. En bref, c'est :

→ **Une Assurance obligatoire équitable** : chacun y cotise selon ses revenus pour être soigné selon ses besoins.

→ **Une Assurance solidaire** : c'est sans distinction de revenus ou de conditions sociales que chacun bénéficie de soins de qualité.

→ **Une Assurance actrice du changement** : le système carte Vitale reste unique en Europe !

→ **Une Assurance en réforme** : il ne lui reste plus qu'à maîtriser l'évolution des dépenses de soins... Son credo ? Soigner mieux en dépensant mieux. ■

Source : www.ameli.fr

Le thème de la prochaine conférence ?

"Famille et solidarité entre les générations"

Vos questions

Nos réponses

► Courrier

« Je reçois plusieurs journaux et plusieurs convocations. Pourquoi ? »

C'est normal : vous devez sûrement avoir souscrit différentes garanties chez nous. Seulement, pour vous éviter de recevoir plusieurs fois les mêmes documents dans votre boîte aux lettres, il nous faudrait dédoubler nos fichiers. Or, la programmation du tri de la base informatique est plus onéreuse que l'affranchissement ! C'est, de plus, une réelle difficulté technique. Vous comprendrez donc que, malgré notre bonne volonté, nous ne pouvons agir en conséquence. ■



► Le saviez-vous ?

• www.alptis.org vous tient au courant des événements "santé" : Journée Mondiale du diabète, de l'Alzheimer, de l'ostéoporose... Nos articles sont, de plus, largement orientés vers la Prévention, et renouvelés régulièrement.

• Le site vous éclaire également sur la Réforme de l'Assurance Maladie : médecin traitant, contrats responsables, arrêts de travail... Des explications vous sont apportées pour vous permettre de mieux comprendre les différentes mesures de la Réforme.

• Vous n'êtes pas au clair avec certains termes ? Des lexiques sont à votre disposition !

Voilà donc de quoi vous documenter "utile" en quelques clics, après une petite visite rendue à vos décomptes santé si vous en avez !

Au gré de votre navigation, vous ne serez pas non plus surpris de découvrir, des informations sur notre vie associative : elle est largement à l'honneur. L'agenda des conférences organisées en région est la preuve concrète du travail effectué par nos Militants, des Assurés-Adhérents qui s'engagent au service de la Prévention.

Rendez-vous donc sur l'espace Assurés-Adhérents...

À très vite !

Pour
joindre Alptis
Assurances, tout
devient plus simple !

Un seul numéro d'accueil

04 72 36 16 20



► Tiers Payant

« Quand vais-je recevoir ma carte de Tiers Payant ? »

Vous la recevrez courant décembre. Mais... grande nouveauté ! Vous ne recevrez qu'une carte, valable toute l'année. Et ce, quelque soit votre mode de paiement (trimestriel, semestriel ou annuel). Parce que nous pensons aussi à vous faciliter la vie ! ■

► La Réforme

Les contrats responsables... en questions



Nous en avons tous entendu parler au même titre que le parcours de soins coordonnés. C'est, en effet, une nouvelle notion introduite par la Réforme de l'Assurance Maladie (loi du 13 août 2004). Pourquoi des contrats d'assurance complémentaire santé responsables ? Quels bienfaits pour la santé de la Sécurité sociale ? Pour quelles contraintes ? Les réponses à ces interrogations.

Pour être "responsables" au 1^{er} janvier 2006, les contrats ne devront pas rembourser les restes à charge institués par la Réforme.

À savoir :

• la contribution forfaitaire d'1 €, automatiquement déduit des remboursements pour les consultations de généraliste, spécialiste ainsi que pour les examens de radiologie et de biologie.

• la majoration, au 1^{er} janvier 2006, du Ticket Modérateur⁽¹⁾ si l'assuré ne respecte pas le **parcours de soins coordonnés** : passage obligatoire par le médecin traitant et autorisation de la consultation du Dossier Médical Personnel.

• les dépassements d'honoraires des médecins spécialistes du secteur 1 (tarif officiel) lorsqu'ils sont consultés directement, sans passer par le médecin traitant. Ils sont autorisés dans la limite de 7 € par consultation.

En contrepartie, ils devront rembourser au minimum :

• 30 % du tarif de convention des consultations du médecin traitant

ou correspondant⁽²⁾ et des médicaments⁽³⁾ prescrits par ces derniers,

• 35 % du tarif pour les frais d'analyses et de laboratoire ordonnés par ces mêmes médecins, • deux actes de prévention considérés comme prioritaires au regard d'objectifs de santé publique (décret à venir).

Et ce, sous peine de pénalités importantes, pour les **Travailleurs Non Salariés** notamment. Car seuls les contrats responsables bénéficieront d'avantages fiscaux et sociaux...

L'objectif de cette mesure est d'impliquer les organismes privés dans la politique de refonte du système de santé. Car soutenir le parcours de soins coordonnés, c'est à la fois permettre aux patients d'être mieux suivis et donc mieux soignés mais aussi d'éviter des coûts inutiles pour tous. C'est, également, redonner tout son sens à la relation patient/médecin : une **relation de confiance qui s'inscrit dans la durée et qui privilégie la prévention**. Mais nous le faisons déjà tous sans nous en rendre compte : plus

Parcours de soins coordonnés

Le patient doit consulter son médecin traitant d'abord et ce, pour tout acte médical, à l'exception de l'ophtalmologie, la pédiatrie, la gynécologie, le dentaire et la psychiatrie. Car le médecin traitant disposera, grâce au Dossier Médical Personnel généralisé au 1^{er} juillet 2007, de toutes les informations nécessaires pour bien suivre son patient et lui éviter les examens ou consultations inutiles.

de 8 Français sur 10 déclarent, en effet, être attachés à un médecin libéral qu'ils consultent régulièrement !⁽⁴⁾

Mais cela est-il à la mesure de la gravité de la situation du Régime Obligatoire ? Rien n'est moins sûr. Alptis anticipe et fait face à ces changements : les contrats seront donc "responsabilisés" au 1^{er} janvier 2006. Et nous nous préparons activement à en affronter d'autres... ■



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, P. Barbiero, C. Batier, L. Chevallier, Dr Gabriel, I. Helluy, R. Unterreiner -

Maquette : Longueur d'Onde - Réalisation : Déesse Design - Iconographie : DR Service Communication, ISSN en cours - Les informations données dans ce journal ne sont pas contractuelles

1- Ticket Modérateur : part des frais de soins qui reste à la charge de l'assuré ou de sa complémentaire et qui n'est pas couverte par l'Assurance Maladie.

2- Le médecin traitant peut orienter ses patients vers un médecin correspondant, que ce soit pour un suivi régulier ou un avis ponctuel. Le médecin correspondant est généralement un médecin spécialiste (cardiologue, rhumatologue, dermatologue...)

3- Sauf : ceux destinés au traitement des troubles ou affections sans caractère habituel de gravité, les spécialités homéopathiques et ceux dont le service médical rendu n'est pas classé comme majeur ou important

4- Sondage effectué par l'institut Ipsos pour la Confédération des syndicats médicaux français en mai 2004.



Un prêt immobilier en vue ?
Economisez
sur votre assurance grâce à



PAREO Emprunteurs



Pour tout
renseignement,
contactez :
votre Courtier
ou
le 0810 04 4000

www.alptis.org

*Pour un prêt de 75 000 € sur 15 ans,
une différence de taux annuel de 0,30 point
grâce à PAREO Emprunteurs représente
3 110 € d'économie.

ALPTIS AU-DELÀ DE LA PERFORMANCE. UNE MISSION