

Alptitude

Réservé aux Adhérents de l'Association Alptis

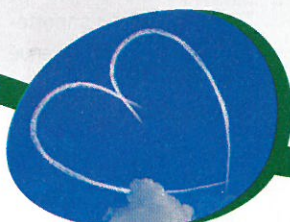


Trophées
Alptis

Trophées Alptis Initiatives Prévention Santé..... p2



> Au cœur d'Alptis p4
La Prévention donne le ton
en région



> Dossier p5
Les promesses
de la Prévention

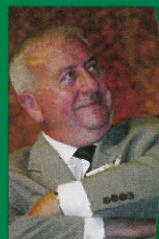


> Alptis et vous p14
Adieu papiers,
bonjour Internet !

L'allongement de l'espérance de vie est à la fois une chance et un enjeu.

Une chance, parce qu'il permet à chacun d'entre nous de goûter plus longtemps aux bonheurs de la vie.

Un enjeu, parce que cela soulève plusieurs questions. Tout d'abord celle de l'augmentation des besoins en Santé et Prévoyance, comment y répondre alors même que les ressources sont limitées ?



Enfin celle de la préservation de son Capital Santé : comment faire en sorte qu'espérance de vie et "espérance de santé" aillent de pair ?

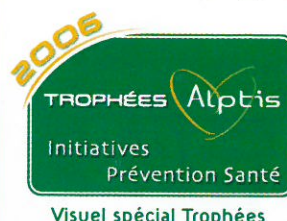
Les réponses se trouvent probablement dans la mobilisation des responsabilités individuelles. Il devient, en effet, de plus en plus urgent que chacun prenne conscience de la nécessité de préserver son Patrimoine Santé. Quel que soit son âge et tout au long de sa vie, il s'agit d'identifier les comportements à risques et modes de vie susceptibles d'altérer sa Santé : c'est ce que l'on appelle la **Prévention**.

Chez Alptis, nous sommes convaincus de sa pertinence et de son efficacité. C'est pourquoi, à l'occasion de nos 30 ans, nous avons voulu affirmer notre détermination en organisant un Trophée national, intitulé **Initiatives Prévention Santé**, à l'attention de toutes les associations engagées localement dans ce type de démarche. L'objectif de cette grande opération ? Fédérer les énergies en créant un véritable réseau de Militants qui agissent dans ce domaine !

Georges Coudert,
Président d'Alptis

Trophées Initiatives Prévention Santé

"les nominées sont..."



Si ce grand concours a été lancé en début d'année, l'heure des délibérations n'a pas encore sonné. Imaginés et mis en place pour les 30 ans d'Alptis, les Trophées sont le symbole de la force de conviction de votre assurance associative en matière de Prévention Santé. Localement, toute association engagée dans une démarche de sensibilisation/responsabilisation en termes de Prévention Santé peut-être concernée. Objectif ? Créer un véritable réseau de Militants qui agissent dans ce domaine. Le point sur ces Trophées...

Les Trophées Alptis : un concours ouvert aux acteurs de la Prévention

Conditions de participation :

- être association loi 1901 à but non lucratif ;
- être implantée localement ;
- n'avoir aucun lien avec un organisme d'assurances ;
- avoir réalisé ou réaliser, depuis au moins 2 ans, une initiative innovante de Prévention Santé dans l'une des 2 catégories suivantes :
 - prévention des maladies,
 - éducation des comportements afin d'éviter la survenue de maladies ou d'accidents.

La date limite d'inscription est le 31 mars 2006*

Qui seront les nominées ?

Les associations locales seront sélectionnées pour :

- le caractère innovant (créativité, originalité),



Règlement et bulletin

- l'aspect concret,
- le caractère reproductible,
- l'impact obtenu,
- ... de leur action.

À la clé, pour les primées...

• En région

Un jury régional, composé de membres de Comités Alptis et de personnes extérieures (représentants du monde de la Santé, élus, journalistes de la presse professionnelle, professionnels de l'assurance...), remettra les prix.

Ces prix de 1 500, 1 000 et 500 € seront attribués à 3 lauréats par région.

Régions Alptis

- Région 1, départements : 44-49-35-56
- Région 2, dpts : 17-33-64-85
- Région 3, dpts : 31-47-65-81
- Région 4, dpts : 11-12-30-34-66-84
- Région 5, dpts : 06-13-83-69-74
- Région 6, dpts : 10-21-25-39-51-58-71
- Région 7, dpts : 02-59-60-62-80
- Région 8, dpts : 75-91-94
- Région 9, dpts : 971-972

Les délibérations se dérouleront entre le 15 et le 30 juin 2006.

→ Les lauréats régionaux pourront alors participer au concours national.

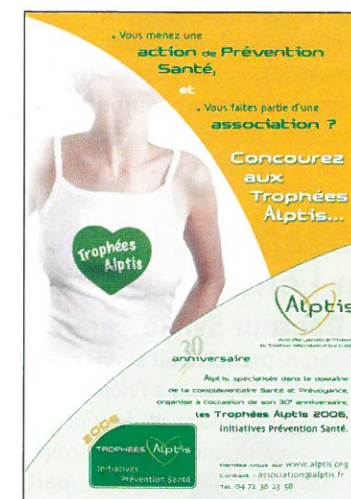
• Les primées... nationales

Le jury national, composé selon les mêmes critères, primera 3 lauréats nationaux par catégorie. Des prix de 3 000, 2 000 et 1 000 € récompenseront les gagnants. Ils seront remis lors du Congrès Alptis (voir ci-contre).

La délibération se déroulera entre le 1^{er} et le 15 septembre 2006.

Du côté des Militants Alptis...

Regroupés en Comités, ils se sont mobilisés pour "dénicher" des associations qui œuvrent en Prévention Santé et les inciter à concourir. Ces Comités se sont engagés à créer des liens avec les primées du concours régional afin de mettre en place des actions communes et développer ainsi de véritables synergies. Le but final est de tisser une véritable toile d'engagés



L'affiche des Trophées Initiatives Prévention Santé

locaux en Prévention Santé ! Nous sommes à l'écoute de vos réactions et propositions... Les associations que vous nous indiquerez recevront un dossier d'inscription à compléter (identification et engagement de l'association, présentation de l'action) et à renvoyer le 31 mars 2006 au plus tard. Tout document susceptible de contribuer au choix du jury (articles de presse, photos, plaquettes...) est bienvenu ■

Le point sur les inscriptions :

- Plus de 350 dossiers ont été adressés aux associations sous l'impulsion des Comités et du Service de la Vie associative.
- Une cinquantaine d'entre elles ont franchi la première étape en renvoyant leur dossier complété.

Un bon présage !

> Congrès Alptis

Retenez dès à présent que le prochain Congrès des Adhérents Alptis, qui clôturera le 30^{ème} anniversaire, se tiendra à Lyon les 7 et 8 octobre prochains.

Le thème ?

Être acteur de sa Santé demain : voies nouvelles et moyens nouveaux.

Nous vous tiendrons prochainement informés de tous les détails afin de vous permettre de vous inscrire !

> Le saviez-vous ?

Zoom... sur les Comités Locaux d'Adhérents-Militants

Sachez que, parmi vous, 500 Assurés-Adhérents s'investissent bénévolement au sein de leur Comité local pour organiser des manifestations sur des thématiques liées à la préservation du Capital Santé. Ce sont des Adhérents-Militants Alptis ! Leur vocation ? Encourager l'émergence de comportements responsables en matière de Santé et Prévoyance. 30 Comités locaux sont actifs sur tout le territoire et dans les DOM. Il y en a donc un forcément près de chez vous...

Vous connaissez des associations susceptibles d'être intéressées par les Trophées ?

*** Même si vous êtes retardataires, n'hésitez pas à**

contacter directement le service de la Coordination de la vie associative au 04 72 36 23 58

ou par courriel : association@alptis.fr

> Vie des Comités Alptis

La Prévention donne le ton en région...

Gratuites et ouvertes à tous, les conférences-débats organisées par les Comités Locaux de Militants Alptis sont animées par des conférenciers reconnus localement dans leur spécialité. Les thématiques sont toujours traitées dans une optique Santé. Focus sur 3 initiatives...



La cathédrale de Reims, célèbre pour son Sourire de l'Ange

12 janvier, Reims, en Champagne, le Professeur Bernard

de Soize (Faculté de Pharmacie) anime les débats sur le thème "Le Poids, Cultures, Mythes ou Réalités ?"

Bougez et ayez une alimentation équilibrée ! Tel est le message, simple en apparence, qui est passé. De nombreuses maladies comme les cancers pourraient être évitées grâce à de bonnes attitudes comme réduire les graisses, les sucres rapides ou préférer les fruits, légumes et sucres lents (pain complet, haricots, lentilles, pâtes...). En 50 ans, le pourcentage de lipides dans l'alimentation serait passé de 32 à 40 % avec, pour conséquence, une augmentation de la masse grasse... Nos assiettes sont déjà trop salées ou sucrées... D'où l'importance de bien mastiquer et donc, de prendre son temps ! Car le corps ne ressent la satiété qu'à partir de 20 minutes. Et le Professeur Bernard de Soize de rappeler, pour conclure, que le pharmacien est un interlocuteur de choix pour vous écouter et vous conseiller ! ■

des conférenciers reconnus localement dans leur spécialité. Les thématiques sont toujours traitées dans une optique Santé. Focus sur 3 initiatives...

30 janvier, Laxou, en Lorraine,

le Docteur Sylvie Carare-Vigneron, praticien au service des urgences pédiatriques à l'Hôpital des enfants de Brabois, et le Colonel André Laurrain, ancien chef de corps des sapeurs pompiers, font part de leur pratique et expertise sur les accidents domestiques.

En France, près de 20 000 personnes meurent chaque année dans un accident domestique : un chiffre quatre fois plus important que celui des accidents de la route. Les enfants et les personnes âgées sont les plus touchés. Des mesures simples de prévention existent pourtant, attention et bon sens en sont généralement les moteurs (cf. dossier central) ■



Place Stanislas de Nancy, à deux pas de Laxou

> Bravo le Nord !

Vous avez remarqué ? Les Comités du Nord sont particulièrement dynamiques en ce début d'année. Nous les en félicitons bien vivement. Mais le Sud, traditionnellement plus actif en matière d'organisation de conférences, n'a pas dit son dernier mot ! Rendez-vous dans le prochain Alptitude ■



Présentation des valeurs de l'Association Alptis par le Vice-Président Georges Vuitton lors de la conférence de Vincennes

21 février, Vincennes, en Ile-

de-France, le Professeur Jean-Benjamin Stora, spécialiste des troubles psychosomatiques*, explique les mécanismes du stress appelé encore "syndrome général d'adaptation".

À ceux qui croient que le stress est une maladie des temps modernes, le Professeur répond que notre organisme a été programmé il y a plusieurs millions d'années pour répondre aux agressions extérieures. C'est donc uniquement la question de la résistance au stress qui se pose. Si nous ne pouvons contrer la phase d'alarme**, il nous faut trouver le plus rapidement possible, pendant la phase suivante de résistance, une réponse adaptée pour éviter que l'organisme s'épuise et que des symptômes tels que des migraines, par exemple, apparaissent. Trois conseils, donc, pour décharger les



Le Château de Vincennes, plus de 8 siècles d'histoire

tensions : avoir une activité sportive ou physique, ne pas s'isoler mais toujours chercher à communiquer et, en cas d'alerte tangible telle que la hausse du taux de cholestérol, par exemple, recourir sans tarder au corps médical ■

* Troubles physiques d'origine psychique.

** 1^{ère} phase du stress.

Dossier

Sommaire

- > Prévention : le nouvel horizon de la santé ? p5
- > Prévention et Réforme de la Santé : quelle place pour quels objectifs ? p7
- > Quelques Attitudes pour prendre de bonnes Habitudes p9

Les

promesses

de la

Prévention !

> Prévention : le nouvel horizon de la santé ?

Longtemps négligée, la Prévention est devenue le maître-mot de la médecine de demain. Les spécialistes sont unanimes : c'est elle qui, bien plus que la médecine de pointe, peut concilier longévité et vitalité. Elle est, d'ailleurs, une priorité principale du Plan Cancer (1) qui préconise le dépistage précoce associé au changement de certains comportements à risque...

Pleins phares sur la Prévention...

(1). Troisième et dernier des grands chantiers du quinquennat du Président de la République, après la sécurité routière et l'intégration des personnes handicapées dans la société.

> Retour aux sources

Le mot "prévention" (du latin "praevenire", devancer, venir devant, avant...) désigne depuis le XIX^{ème} siècle, en santé publique, un ensemble de pratiques et d'actions permettant d'éviter l'apparition, l'aggravation ou l'extension de certaines maladies.

Mais "prévenir" signifie aussi "aller au devant des désirs", d'où l'adjectif "prévenant" qui qualifie une personne remplie d'attention pour l'autre.

Cette dimension de délicatesse, de respect, ne saurait d'ailleurs nuire à l'efficacité dans la démarche de Prévention Santé.





(suite) Asclépios avec Hygée et Panacée

Le bon sens populaire intègre aussi la notion à travers le célèbre adage : "Mieux vaut prévenir que guérir". La formule semble d'ailleurs opposer la Prévention aux soins. Cette tension entre le curatif et le préventif remonte à l'Antiquité. Elle est symbolisée par les deux filles d'Asclépios, dieu grec de la médecine : Hygée, d'où vient notre mot "hygiène", qui représente le pôle préventif, et Panacée, mot grec signifiant "médicament", qui incarne la médecine curative.

Le constat

Dans nos sociétés, la demande de traitements est telle que le curatif absorbe la quasi-totalité des fonds disponibles. C'est l'exemple du diabète. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), « le diabète prélève une part toujours plus importante des budgets nationaux de la santé alors que le nombre de ceux qui en sont atteints augmente partout dans le monde ». Affection chronique et aux complications graves, le diabète est, en effet, une maladie coûteuse, à la fois pour le malade, sa famille et les autorités sanitaires. L'OMS préconise donc la mise en place de stratégies de prévention primaire (cf. ci-après) afin d'enrayer l'"épidémie" de diabète.

1 La prévention primaire désigne donc « l'ensemble des moyens mis en œuvre pour empêcher l'apparition d'un trouble, d'une pathologie ou d'un symptôme ». C'est une démarche de prévention au sens

commun du terme. Elle consiste à identifier les facteurs favorisant ou entraînant les maladies, puis à rechercher les moyens de s'y opposer. Cela vise d'éventuelles hérédités pathogènes ou surtout des comportements à risque, habitudes alimentaires, professionnelles, sexuelles...

Exemple : On connaît bien l'intérêt de prévenir l'apparition de cancers du poumon par des mesures visant à dissuader les jeunes de se mettre à fumer.



2 La prévention secondaire « consiste à dépister une maladie grave et à la traiter précocement de façon à la guérir ou à l'atténuer, ou encore à prendre des mesures pour empêcher une épidémie ». C'est une démarche précoce de dépistage, de détection et de traitement. Mais la maladie est déjà là, la prévention secondaire n'a donc aucun effet sur l'incidence (taux de survenue) de la maladie.

Exemple : L'Assurance Maladie a décidé d'offrir à toutes les femmes de 50 à 74 ans une mammographie, afin de détecter les cancers du sein à un stade très précoce, avant l'apparition de signes cliniques. (cf. page suivante)

> Qu'est-ce que la Santé ?

Pour l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la Santé est « un état de complet bien-être physique, mental et social ». Longtemps limité à l'absence de maladie ou d'infirmité, le concept a connu une profonde évolution. Aujourd'hui, cette définition suggère que :

- la Santé dépend de nombreux facteurs : la situation sociale, l'environnement, les relations avec les autres...,
- la Santé est changeante,
- la Santé est une expérience subjective et personnelle.

C'est aussi, comme le dit le Président Coudert, un patrimoine à préserver ! ■

Source : www.cyes.info

3 La prévention tertiaire « vise à empêcher les récurrences, à lutter contre les séquelles ou à réadapter le malade à la vie sociale et professionnelle ». Elle a donc pour objectif de limiter le retentissement d'une maladie installée en empêchant sa rechute en réduisant ses conséquences et, si possible, en améliorant la qualité de vie des personnes touchées.

Exemple : Lorsqu'une personne a fait un infarctus, alors qu'elle ne se savait pas malade du cœur, on lui prescrit un traitement visant à réduire le risque d'en faire un second qui pourrait lui être fatal. Non seulement on recherche tous ses facteurs de risque et on tente de les corriger systématiquement, mais on prescrit également des traitements adaptés ■

À noter que d'autres domaines publics de Prévention sont concernés en France :

- la **prévention routière**, dont l'objectif est de modifier les comportements pour réduire le nombre d'accidents,
- la **prévention des risques naturels et industriels**, dont la finalité est de limiter les dommages aux personnes et aux biens.

> Dépistage

Consiste à détecter des maladies ou des facteurs de risque de façon précoce, avant même que la personne ne présente de symptômes.



> Prévention et Réforme de la Santé : quelle place pour quels objectifs ?

Dépenser mieux pour soigner mieux ! Vous l'avez reconnu, c'est le credo de la Réforme. Avec l'instauration du parcours de soins coordonnés, c'est, en effet, la qualité des soins qui est mise en avant et aussi la Prévention. Cette dernière doit permettre de préserver les assurés de certaines maladies et donc de réduire des dépenses futures ! Vers le développement d'une véritable culture de la Prévention ?

Des États Généraux de la Prévention doivent être organisés cette année, pour la première fois, avec, comme objectif, d'équilibrer davantage le système de santé entre le curatif et le préventif. Le tabagisme passif, l'obésité et l'alcoolisme devraient en être les trois grands thèmes. Le ministre de la Santé Xavier Bertrand l'a annoncé lors de ses vœux à la presse le 13 janvier dernier.

Dans la même optique, le **deuxième Programme National Nutrition Santé (PNNS)** doit être lancé prochainement. Ce PNNS 2 prévoit des actions plus ciblées, notamment vers les populations défavorisées, les plus concernées par l'obésité. *UFC-Que Choisir*, de son côté, tire la sonnette d'alarme : la loi de 2004 instaurant une taxe de 1,5 % sur les publicités alimentaires non accompagnées d'un message sanitaire n'est toujours pas entrée en vigueur.

Quant au **dépistage du cancer du sein**, il devrait monter en puissance, l'objectif étant de réussir à toucher 80 % des femmes de 50 à 74 ans (âges où elles sont les plus exposées). Un cancer du sein détecté tôt est, en effet, généralement plus facile à traiter. C'est pourquoi, tous les deux ans, un "rendez-vous santé +" est donné aux femmes concernées pour une mammographie prise en charge à 100 % par l'Assurance Maladie sans avance de frais. Fiable et rapide, la mammographie consiste en une radiographie des deux seins, suivie d'un examen clinique. Les radiologues agréés pour cette campagne bénéficient d'une formation spécifique. Leur matériel est également agréé et contrôlé.



Campagne de sensibilisation au dépistage du cancer du sein

> Programme National Nutrition Santé (PNNS)

D'une durée de 5 ans, il a pour objectif général l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs, la **nutrition**. Le premier PNNS a été lancé en 2001.

Source : www.mangerbouger.fr. Pour connaître les recommandations du PNNS, visitez ce site !

> Le saviez-vous ?

Le dépistage du cancer du sein par mammographie est gratuit depuis 2004. Toutes les femmes de 50 à 74 ans sont invitées personnellement à s'y présenter. Cependant, seules 41 % d'entre elles font la démarche... Le cancer du sein est le plus fréquent des cancers féminins : il touche 1 femme sur 8 et en tue 1 toutes les heures.

Pour plus d'informations : www.rendezvousantepius.net

(suite)

Ce dépistage organisé s'inscrit dans le cadre du Plan Cancer, lancé en 2003 par le Président de la République. L'objectif de ce plan de mobilisation nationale ? Diminuer de 20 %, d'ici 2007, le nombre de morts par cancer. Prévention, dépistage, qualité des soins et soutien psychologique des patients sont les grands thèmes des 70 mesures définies et qui doivent progressivement être mises en œuvre.

➤ Pour plus d'informations : www.alptis.org



Document
"Les contrats
responsables En clair"
envoyé fin décembre
aux Adhérents.

Vous désirez en obtenir
un exemplaire ?
webmaster@alptis.fr

Prévention et contrats responsables...

Nous avons traité les contrats responsables dans le numéro précédent (2). Ils sont en vigueur depuis le 1^{er} janvier de cette année.

Ces contrats complémentaire Santé responsables, qui garantissent un bon niveau de remboursement des consultations et prescriptions du médecin traitant, doivent prévoir la prise en charge d'au moins deux prestations de prévention. La liste de ces prestations sera fixée prochainement par arrêté ministériel.

Rappel : Les contrats responsables ne permettent pas, en revanche, la prise en charge intégrale des baisses de remboursements prévues par la Sécurité sociale, en cas de non-respect du parcours de soins notamment ■

(2). Alptitude n° 42, 2^{ème} semestre 2005, p.15.

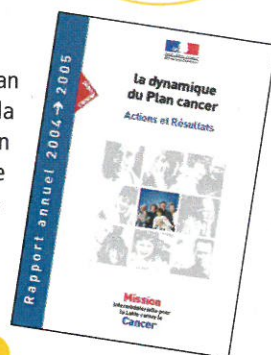
➤ Ostéoporose : cap sur la Prévention...

L'ostéoporose est une maladie osseuse fréquente caractérisée par une perte osseuse. La résistance des os diminue avec l'âge. Et cette fragilité est responsable de fractures, du col du fémur notamment.

L'ostéodensitométrie -mesure de la densité osseuse- est le seul et unique examen qui permet de diagnostiquer une ostéoporose et donc, de prévenir les fractures. Promis par le ministre de la Santé le 22 octobre dernier à l'occasion de la Journée mondiale de l'ostéoporose, le **remboursement à 70 %** par la Sécurité sociale de ce coûteux examen (entre 60 et 90 €) sera effectif à compter du 1^{er} juillet prochain.

On estime qu'une femme sur trois de plus de cinquante ans et un homme sur huit de plus de 50 ans seront victimes d'une fracture ostéoporotique ■

Annuaire sécu n°188



➤ Cancers : de la nécessité de la prise en charge précoce...

Plus le diagnostic est établi tôt, plus les chances de guérison sont grandes.

- Vous avez remarqué l'existence d'une enflure, d'une boule qui ne disparaît pas (dans le sein, au cou, l'aîne, les testicules), d'un grain de beauté qui change de forme, de taille et de couleur ?
- Vous avez des saignements anormaux (dans les selles, urines...) ?
- Vous avez constaté des changements dans le fonctionnement de vos intestins (constipation et diarrhée anormales) ou de votre vessie (fréquente envie d'uriner) ?
- Votre toux ou votre voix enrouée persiste ?
- Vous avez perdu du poids sans le vouloir, vous êtes inhabituellement fatigué ?

Consultez votre médecin traitant !

➤ Détecter un infarctus

Les premiers symptômes sont une **douleur thoracique brutale** qui donne l'impression de prendre la poitrine en étau et se prolonge dans les bras, le dos, les épaules... Des nausées, vomissements, essoufflement ou malaise peuvent l'accompagner. Il est indispensable de traiter l'infarctus **dans les deux heures** pour limiter les séquelles et risques de décès. Il s'agit de dissoudre le caillot qui obstrue l'artère coronaire et prive ainsi le muscle cardiaque (ou myocarde) d'oxygène. Premier geste à faire : **appeler le 15**, pour une prise en charge la plus rapide possible. C'est de la rapidité d'intervention que dépend le rétablissement et le risque de récurrences.



Directeur de publication : G. Coudert.
Rédacteur en chef : Ch. Benoist. Coordination : P. Delgutte. Comité de rédaction : J.P. Babey, C. Batier, B. Chuzeville, A. Giriat, G. Vuitton.
Rédaction : I. Helluy. Maquette : Longueur d'Onde. Réalisation : Déesse Design.
Iconographie : DR Service Communication, Graphic Obsession, CD Pixtal, Digital Vision, Pixland, OT Reims, Vincennes, Nancy. ISSN : en cours. Les informations données dans ce journal ne sont pas contractuelles.

➤ Prévention : un rôle renforcé pour le médecin traitant

C'est un médecin de première intention qui a un rôle de coordination des soins. Veillant à leur continuité, il a une vue d'ensemble de la santé de ses patients et peut ainsi mettre en place des **stratégies de Prévention** pour chacun d'entre eux. Ces actions individuelles permettent de renforcer l'impact des campagnes de dépistage.

De plus en plus, le médecin traitant s'efforcera donc de :

- ➔ détecter les différents facteurs de risque de ses patients (hérédité, sexe, âge, comportements...) ;
- ➔ les informer sur ces facteurs de risque, même si ces derniers ne le lui demandent pas explicitement ;
- ➔ les inciter à adopter des attitudes de prévention simples et efficaces ■



➤ Quelques Attitudes pour prendre de bonnes Habitudes...

Une alimentation saine et équilibrée, un exercice physique régulier et l'arrêt du tabac sont les **principaux moyens de se protéger du cancer, mais également des maladies cardiovasculaires, respectivement première et deuxième cause de mortalité en France. Ces règles de vie sont connues depuis longtemps mais les comportements ne changent que très lentement. Il en est de même pour la prévention des accidents domestiques : ils tuent quatre fois plus que les accidents de la route alors que les mesures de prévention sont simples et faciles à mettre en œuvre !**

"Il n'est jamais trop tard pour bien faire", dit le dicton...



➤ Place à quelques recommandations

➤ La mortalité par cancer pourrait être réduite d'au moins 30 % grâce à des gestes simples :

- ne pas fumer : 90 % des cancers du poumon sont causés par le tabac ;
- boire modérément : l'association tabac-alcool est à l'origine de la

plupart des cancers du larynx et de l'œsophage, et en multiplie le risque par 10 !

- surveiller son alimentation et pratiquer un exercice physique pour éviter l'embonpoint (cf. Dossier Alptitude n° 42) ;
- s'exposer prudemment au soleil : se couvrir et protéger sa peau ;
- manger davantage de fruits, de légumes, de poisson, d'huile d'olive (effet protecteur) et moins de graisses animales (elles favoriseraient la survenue du cancer colorectal, du sein et de celui de la prostate).

➤ Quant aux **maladies cardiovasculaires**, hormis l'hérédité, le sexe et l'âge, les principaux facteurs de risques sont, également, le tabac, le surpoids, le cholestérol, le manque d'exercice et,

➤ Obésité et cancer

Plusieurs études ont trouvé une **relation forte entre l'excès de poids et l'incidence de certains cancers.**

Chez les femmes obèses, le risque est plus grand de contracter un cancer du sein, de l'utérus, des ovaires et des cervicales. Chez l'homme, on suspecte l'influence de l'obésité dans le cancer de la prostate et du rectum. La relation la plus mise en évidence est celle qui lie **le cancer du côlon à l'obésité : presque trois fois plus de risque chez l'homme comme chez la femme.**

Conseil Européen de l'Information sur l'Alimentation (EUFIC) : site.eufic.org



Privilégiez les fruits et les légumes...
s'alimenter sainement s'apprend
dès l'enfance !

surtout, l'hypertension artérielle (favorisée par les excès alimentaires et, en particulier, l'excès de sel). Or, beaucoup d'hypertendus s'ignorent ! Il convient donc de consulter son médecin régulièrement. Et de manger **au moins 5 portions de fruits et de légumes par jour** ! Une étude très sérieuse publiée dans *The Lancet* montre qu'une telle consommation protège nettement des accidents vasculaires cérébraux (AVC).

Les risques domestiques, il faut y penser

Nous l'avons évoqué plus haut, la prévention consiste à éviter les accidents, de santé bien sûr mais aussi de la route ou... **à la maison**. Chaque année, les accidents domestiques sont responsables de 4 millions d'accidents et de plusieurs milliers de morts en France. Or la quasi-totalité d'entre eux sont évitables. Les premiers menacés sont **les enfants**, surtout en bas âge.



(suite)

→ La cuisine est bien sûr la pièce la plus dangereuse : instruments tranchants, plaques électriques ou flammes, produits chimiques ou ménagers de toute nature...



Chute de bébé : 1 hospitalisation sur 5 !

sans oublier la chaise haute de bébé, responsable d'un nombre incroyable d'hospitalisations et surtout de séquelles parfois définitives.

→ Dans le salon, il faut prendre garde à ce que peuvent consommer des enfants sans surveillance : alcool, cacahuètes, laissés à la portée des petites mains, mais aussi plantes vertes allergisantes (diffenbachia et ficus) et bien sûr prises et multiprises de courant.



Alptitude consacrera prochainement tout un dossier à ces risques pour votre santé et votre bien-être.

→ L'eau et l'électricité ne font pas bon ménage : la salle de bains est une autre source de dangers, avec son eau parfois brûlante et la terrible armoire à pharmacie, trop commodément accessible.

Les enfants ne sont pas les seuls à être menacés, les **personnes âgées**

courent, elles aussi, de multiples dangers, dominés par le risque de chute. Les adultes plus jeunes sont, quant



à eux, souvent victimes d'accidents de bricolage et de jardinage. Alors, soyons attentifs et vigilants !

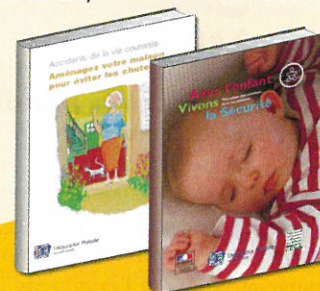
Prendre une précaution demande un petit effort, mais c'est bien moins pénible que d'assumer les conséquences d'un accident...

Mini-guides Accidents domestiques

- Avec l'enfant, vivons la sécurité, Prévention des accidents de la vie courante ;
- Aménagez votre maison pour éviter les chutes, Accidents de la vie courante.

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

Ces documents ont été élaborés par l'INPES (Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé).



À chaque âge, ses règles d'hygiène de vie pour une Prévention optimale...

Mais à tout âge, sachez répondre au stress : il favorise le risque d'infarctus et d'Accidents Vasculaires Cérébraux ! Pour cela, communiquez avec vos proches ! Et riez de bon cœur !

Qu'entend-on par "hygiène de vie" ?

L'hygiène de vie désigne les choix en matière de style de vie. On distingue, dans la "bonne hygiène de vie" :

- l'**hygiène environnementale** : il s'agit d'aérer, de nettoyer et de ranger quotidiennement son lieu de vie,
- l'**hygiène du corps** : elle consiste à bien s'oxygéner, s'hydrater (en buvant beaucoup d'eau), favoriser les menus diététiques et à pratiquer une activité physique afin d'éliminer les toxines,
- l'**hygiène de l'esprit** : c'est garder le moral et penser "positif".

→ Enfants et adolescents

- Soyez attentifs à l'équilibre alimentaire pour éviter le surpoids ;
- respectez le calendrier vaccinal ;
- évitez l'exposition solaire des plus petits : prévoyez écran total, lunettes et tee-shirt. Le risque de cancer de la peau commence dès l'enfance !
- veillez à leur santé bucco-dentaire ;
- éduquez-les à la propreté corporelle ;
- et incitez-les à faire du sport !

Nouveau : depuis le 1^{er} janvier de cette année, l'examen dentaire des enfants de 6 et 12 ans est **obligatoire et gratuit**. Les soins éventuels sont pris en charge à 100 % par la Sécurité sociale, à l'exception des prothèses. Pour les adolescents de 13 à 18 ans, il existe déjà le Bilan Bucco-Dentaire (BBD) (voir ci-contre).

→ Jeunes adultes et adultes

- Alimentez-vous sainement en privilégiant fruits et légumes, poisson, huile d'olive..., et en modérant la consommation d'alcool ;
 - évitez le surpoids, le tabac, l'abus de soleil... ;
 - ayez une activité sportive ou physique régulière.
- À 40 ans : faites le point sur votre santé et procédez à un check-up complet !

→ Jeunes seniors et seniors

Au moins une fois par an :

- Faites contrôler votre pression artérielle, vision, audition, dentition et, s'ils sont trop élevés, vos taux de cholestérol et de glycémie.
 - Femmes : consultez votre gynécologue.
 - Hommes : attention au cancer de la prostate, l'examen est pourtant facile.
- Tous les 2 ans**, faites-vous dépister du cancer du col de l'utérus (frottis), du sein (mammographie), du côlon...
Tous les 3 ans, surveillez vos taux de cholestérol et de glycémie.

Si non, entraînez votre mémoire, faites-vous vacciner contre la grippe chaque année (c'est gratuit pour les plus de 65 ans !), n'oubliez pas de faire le rappel contre le tétanos (c'est tous les 10 ans) et pensez à l'ostéodensitométrie (cf. p.8) !

Enfin, optez pour un sport d'endurance (marche, cyclotourisme, ski de fond...) ou une activité physique modérée mais régulière !

Se faire vacciner ? Oui, mais pas n'importe quand et n'importe comment !

La vaccination est un moyen essentiel de prévention des maladies infectieuses et virales. De plus, en se vaccinant, on n'agit pas seulement pour soi mais on protège aussi les autres : sa famille, ses amis, ses voisins... Mais il ne faut pas prendre ces injections à la légère : il y a un âge pour chaque vaccination et des règles de prescription pour chaque vaccin.

N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou pharmacien ■



→ ZOOM sur... le BBD

Annuel, entièrement gratuit, le Bilan Bucco-Dentaire ne demande aucune avance de frais.

- Il doit être effectué chez un chirurgien-dentiste

conventionné dans les 3 mois qui suivent la date d'anniversaire de l'adolescent.

- Au cours du mois précédant cette date, les parents reçoivent un courrier de l'Assurance Maladie les informant des modalités.
- Le BBD comprend un examen bucco-dentaire, des conseils d'hygiène et de prévention et, éventuellement, des radios. Aucun soin, sauf cas d'urgence, n'est dispensé à cette occasion. Si nécessaire, le chirurgien-dentiste établit un programme de soins. S'ils sont effectués dans les 6 mois, ils sont remboursés à 100 % (sauf traitements d'orthopédie dento-faciale et prothèses dentaires) ■

www.alptis.org

Suivez les campagnes de prévention et de dépistage !

Visitez régulièrement sur notre site la **rubrique Prévention** ! Journées mondiales contre le diabète, l'ostéoporose, la maladie d'Alzheimer...



Nous vous informons régulièrement des actions qui sont organisées localement dans le cadre de ces événements qui ponctuent l'année ■

À noter, La Sécurité sociale propose des bilans de santé gratuits (tous les 5 ans et dès l'âge de 16 ans). Renseignez-vous auprès de votre Caisse d'Assurance Maladie !

"Alzheimer : quelle prise en charge ?"

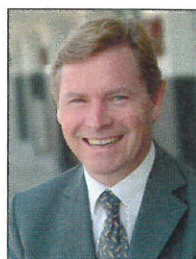


> C'est le titre des 1^{ères} Rencontres parlementaires sur la santé mentale auxquelles Alptis a participé.

Elles se sont tenues le 2 février dernier dans les locaux de l'Assemblée nationale sous l'impulsion de parlementaires qui se mobilisent pour faire de cette maladie un enjeu de santé public prioritaire. Le constat est, en effet, très alarmant : 3 millions de personnes, contre 850 000 aujourd'hui, pourraient être atteintes à l'horizon 2020, faute d'avancées significatives de la recherche.

Réunissant experts de la maladie, acteurs économiques et associatifs, responsables institutionnels et politiques, ces 1^{ères} rencontres parlementaires sur la santé mentale ont "mis à plat" les priorités du Plan gouvernemental Alzheimer 2004-2007. Le niveau d'information sur la maladie demeure nettement insuffisant : trop de cas ne sont pas détectés, les moyens, thérapeutiques ou non, pour la retarder sont souvent ignorés et les familles restent très isolées. Alptis avait été sollicitée pour participer aux débats. Lors de la table ronde "Soutenir le malade et sa famille" présidée par le sénateur Alain Vasselle, membre de l'Office Parlementaire d'Évaluation des Politiques de Santé (OPEPS), le Président du Directoire d'Alptis Assurances, Jean-Paul Babey, a plaidé pour la mise en place de mesures

incitatives, fiscales ou autres, destinées à encourager la souscription de garanties dépendance. Car l'Alzheimer est la première cause d'invalidité des personnes âgées. Et la dépendance est coûteuse : 1 000



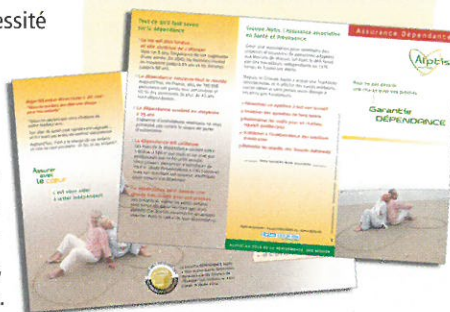
Jean-Paul Babey, intervenant à la table ronde "Soutenir le malade et sa famille"

à 2 500 € par mois ! Ces frais ne sont pas pris en charge par la Sécurité sociale et les aides publiques telles que l'APA* sont largement insuffisantes pour les couvrir. Alptis s'est donc attachée à sensibiliser les 250 participants à la nécessité d'anticiper le risque dépendance. Car si les trentenaires en prennent de plus en plus conscience -ils sont confrontés à l'entrée en dépendance de leurs grands-parents-, les cinquantenaires, eux, y sont beaucoup moins sensibles. Ils pourraient être, pourtant, plus rapidement concernés... ■

> la Dépendance chez Alptis

La dépendance, c'est ne plus pouvoir effectuer des gestes simples tels que se laver, se nourrir, s'habiller... Elle concerne toute la famille : les enfants et petits-enfants sont tenus de payer les frais que leurs parents ou grands-parents dépendants ne pourraient assumer. Pensez donc, dès à présent, à préserver votre qualité de vie et celle de vos proches en souscrivant la garantie dépendance d'Alptis Assurances. Simple et efficace, cette solution est accessible à tous et s'adapte à la situation de chacun.

Alptis n'a pas attendu pour se soucier de la dépendance ! Des informations sur notre garantie sont d'ailleurs régulièrement publiées dans des magazines "grand public" comme *Notre Temps*, *Pleine Vie* et *Vivre Plus* ■



> Pour plus d'informations, voir p.16

> Pharmacie

Des rabais sur les médicaments ?

Le médicament est un bien précieux : ni solde ni rabais ! Mais les prix de plus de 600 médicaments ont bel et bien diminué de 15 % le 1^{er} février dernier. Ces baisses décidées par le gouvernement concernent :
→ tous les médicaments du "Répertoire des génériques" qui regroupe l'ensemble de ces derniers et leurs médicaments de référence ;

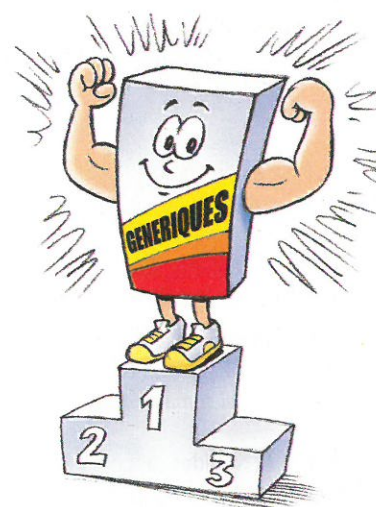


→ les 62 veinotoniques, qui ont momentanément échappé au déremboursement par l'Assurance Maladie et ne sont plus pris en charge par celle-ci qu'à hauteur de 15 % (vignette orange), s'ajoutent à la liste des déremboursements prévus pour 2008.

Cette contribution des laboratoires pharmaceutiques et des pharmacies à

> Les génériques

C'est bientôt automatique ?



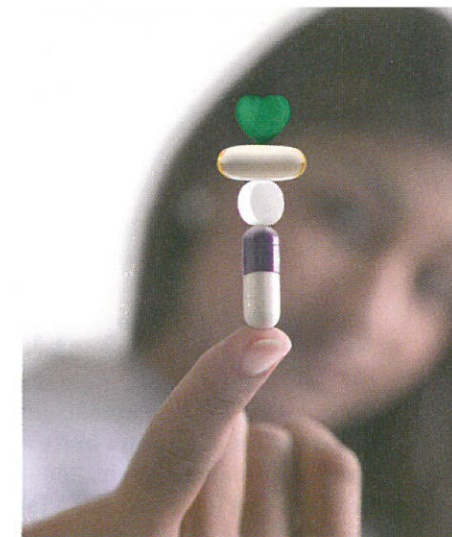
Les génériques font désormais partie du "paysage pharmaceutique français" comme cela existe depuis de nombreuses années dans la totalité des pays développés. Rappelons que lorsqu'un médicament est sur le marché depuis plus de 10 ans, le brevet qui limite sa production au laboratoire créateur de cette "version de référence" perd ses effets.

D'autres laboratoires peuvent alors fabriquer le même médicament, avec la même dose du même principe actif, la même qualité, les mêmes contrôles et les mêmes propriétés. Comme ces versions génériques n'ont pas à supporter les frais de la recherche

initiale, elles peuvent être proposées jusqu'à 50 % moins chères que les "versions de référence".

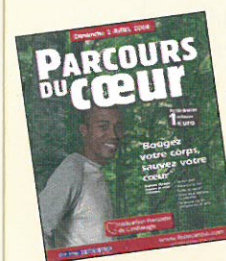
Le récent accord entre l'Assurance Maladie et les généralistes prévoit que les médecins (dont la consultation passe de 20 à 21 €) s'engagent à avoir davantage recours aux versions génériques, en même temps que les pharmaciens sont incités à les proposer systématiquement.

Quant aux assurés, il leur est également recommandé de choisir ces versions, pour être soignés avec la même efficacité et la même sécurité, tout en minimisant leurs dépenses ■



l'équilibre des comptes de la Sécurité sociale devrait apporter à cette dernière plus de 1 milliard d'€ d'économie ■

> "Bougez votre corps, sauvez votre cœur !"



Tel est le mot d'ordre des **Parcours du Cœur 2006** organisés par la Fédération Française de Cardiologie. Avec cette grande opération nationale, elle invite chaque Français à pratiquer un sport adapté à sa condition physique, ses habitudes de vie et ses envies... pour préserver son cœur et ses artères. Stéphane Diagana, ancien champion du monde et médaillé olympique du 400 mètres haies, en est le parrain.

Des animations sur ce thème sont prévues partout en France les 1^{er} et 2 avril.

Alptis s'y associe ! Le 2 avril à Castres, le Comité des Militants Alptis du Tarn, avec son Président Jean-Paul Alary, participe à :

- l'inauguration d'un parcours d'orientation avec marche et course d'orientation, dépistage des risques cardiovasculaires (tension, poids, taille, glycémie, masse grasse)...
- des conférences et ateliers conduits par des médecins, cardiologues et diététicien(nes).

Assurer avec le Cœur, c'est bien la mission que s'est donnée Alptis !

• Pour connaître le parcours du cœur le plus proche de chez vous
un numéro indigo : 0825 00 15 18 (0,15 € TTC/min)

• Plus d'infos sur la Fédération Française de Cardiologie
un site Internet : www.fedecardio.com ■

* Aide Personnalisée à l'Autonomie. Cette prestation est accordée à toute personne, à partir de 60 ans, en perte d'autonomie pour l'achat de biens et de services définis par une équipe médico-sociale.

Adieu papiers, bonjour Internet !

L'ordinateur, c'est un bureau virtuel. Grâce à l'Internet, vous recevez des courriers dans votre boîte aux lettres électronique que vous classez dans des dossiers. Régulièrement, vous faites le tri dans vos fichiers et en jetez certains à la poubelle... La démarche d'organisation est la même que celle d'un bureau "réel" sauf, qu'avec l'Internet, vous perdez moins de temps et encombrez moins vos étagères ! Notez, en effet, avec quelle facilité les billets de train se réservent et s'achètent, et avec quelle aisance certains se documentent sur telle ou telle thématique de Prévention Santé en mémorisant les pages dans leurs "favoris"... Sachez que l'Internet ne cesse de séduire : parmi les 25 millions d'internautes français, 47% se connectent tous les jours pour lire leurs courriels et/ou chercher une information. Et vous n'avez pas fini de vous étonner...

> Alptis vous rend service en ligne !

N'attendez plus de papier(s) pour vérifier vos décomptes Santé !

Consultez vos dépenses Santé en ligne sur le site sécurisé www.alptis.org ! Vos informations personnelles sont protégées et accessibles avec votre numéro d'Adhérent et votre code confidentiel*. Près de 5 000 d'entre vous s'y réfèrent régulièrement, soit la moitié de nos visiteurs !

C'est simple et rapide !

- 1 Dès l'accueil, cliquez sur *Consultez vos Remboursements Santé 24 h/24*.
- 2 Saisissez votre numéro d'Adhérent et votre code confidentiel. Vous y êtes !



> Les "+" de la consultation des décomptes en ligne

- Vous êtes, à chaque instant, au courant des montants et dates des versements.
- Vous mesurez toutes les sommes engagées : dépenses médicales, pharmaceutiques, optiques, dentaires, frais d'hospitalisation..., y compris celles effectuées au titre du Tiers Payant et pour lesquelles votre professionnel de Santé a fait l'avance.
- Vous visualisez d'un seul "clic" le coût de vos dépenses Santé des 12 derniers mois ■

Plus besoin de téléphoner ni de rédiger de courriers, Alptis a conçu des services en ligne parfaitement rodés !

Savez-vous qu'Alptis peut vous faire gagner du temps et de l'argent ?

→ **Votre situation a évolué** depuis votre adhésion (changement de coordonnées postales ou bancaires, de situation professionnelle ou de famille...) ?

→ **Vous voulez des éclaircissements sur votre dossier** (remboursements, arrêts de travail, prise en charge...) ?

- 1 Sur la page d'accueil, allez à *Qui sommes-nous ?*
- 2 Puis *Contactez-nous*.

Les formulaires sont simples et rapides à compléter. Et en un "clic", ils nous sont envoyés ! De notre côté, les modifications sont vite enregistrées et vos questions, aussitôt analysées !

→ **Vous avez besoin de duplicata de décompte(s) maladie et/ou administratif(s) ?**

- 1 Rendez-vous sur *l'Espace Assurés-Adhérents*
- 2 Cliquez sur *Duplicata - Administratif*
- 3 Il vous suffit ensuite de *cocher les cases qui vous intéressent et de vous signaler !*

→ **Pour les demandes de prise en charge, c'est aussi facile !**

- 1 Allez sur *l'Espace Assurés-Adhérents*
- 2 Déroulez le menu *Services*
- 3 Choisissez *Prise en charge*
- 4 Complétez les champs
- 5 Cliquez sur *Envoyer la demande !*

* Vous les avez égarés ? Une aide en ligne est à votre disposition !



Petit condensé d'histoire !

En 1976, à la création d'Alptis, il y avait 6 000 Adhérents. Aujourd'hui, vous êtes près de 150 000 à nous faire confiance et à croire en nos valeurs d'assurance associative. Retour sur l'histoire d'une Association qui n'a jamais dérogé à ses principes fondateurs*...

> Quelques dates et faits marquants



En 1979, une Assemblée Générale à Lyon.



En 2005, une Assemblée Générale à Nice.

1976 : des Travailleurs Indépendants - à l'initiative de Régis Mourier, commerçant, et Pierre le Landais, qui deviendra Directeur Général Alptis - se réunissent et fondent une association pour construire des solutions d'assurances de personnes. L'arrivée d'un nouvel acteur - **associatif et indépendant** - était un vrai défi et demeure toujours rare dans le monde de l'assurance. Depuis, des associations ont rejoint l'association Alptis pour former le Groupe Alptis : Alptis Seniors, Alptis Frontaliers (regroupe des Français travaillant en Suisse), Alptis Entreprises et APSL (regroupent des salariés d'entreprises).

Dépôt Préfecture.

1980 : les premiers **Comités Régionaux** sont mis en place. Devenus Locaux en 1990, ils permettent aujourd'hui à plus de 500 Adhérents de s'y investir bénévolement, notamment pour participer à des actions de Prévention et organiser des conférences-débats axées sur la **Prévention** et la responsabilisation de chacun en matière de Santé : ce sont nos **Militants** ! Gratuites et ouvertes à tous, ces manifestations sont animées par des conférenciers reconnus localement et sur l'ensemble du territoire dans leur spécialité et réunissent plusieurs centaines de personnes.

1986 : Alptis crée sa filiale : Alptis Gestion, société de services en assurances, **indépendante de tout organisme d'assurance**. Elle rend compte au Conseil d'Administration de l'Association. Elle change de nom le 1^{er} janvier 2005 pour devenir **Alptis Assurances**. Elle compte actuellement 220 professionnels salariés contre 14 en 1976 !



Les logos d'Alptis depuis 1976...



... dernier logo d'Alptis créé en 2005

1996 : Naissance de l'**Observatoire Alptis de la Protection Sociale**, centre de recherches et d'études dédié aux Travailleurs Indépendants et aux salariés des Petites Entreprises.

Organisation des **Clefs de l'Innovation**.

2006 : Alptis fête ses 30 ans et organise les **Trophées Initiatives Prévention Santé**, à la fois pour marquer l'événement et aussi pour signifier son engagement en matière de prévention santé ■



Histoire à suivre...

> Les principes fondamentaux d'Alptis

- Pérenniser un système à but non lucratif
- Imaginer des garanties de long terme
- Rationaliser les coûts pour un meilleur rapport qualité/prix
- S'attacher à l'indépendance des solutions d'assurances
- Défendre les intérêts des "Assurés-Adhérents"

Assurer
avec
le cœur



www.alptis.org

c'est créer une garantie

DEPENDANCE

qui n'oublie pas qu'un jour vous
pouvez perdre votre autonomie.

Lorsque vous ne pouvez plus effectuer 2 des gestes simples de la vie
de tous les jours (s'habiller, se laver, se nourrir, se déplacer...),
Alptis vous assure et vous rassure.



- Vous bénéficiez immédiatement de **fonds** pour faire face aux dépenses lourdes (aménagement de votre domicile, mise en place d'une télésurveillance...) et d'une **rente mensuelle** pour assumer vos dépenses régulières (soins, aides à domicile...).
- Vous êtes libre de fixer le montant de vos **ressources** qui sont automatiquement doublées lorsque votre dépendance est totale (impossibilité d'effectuer 6 gestes simples).
- Alptis vous soutient également dans **votre vie quotidienne** (accompagnement pour aller à la banque, portage de repas ou de médicaments au domicile, coiffeur à domicile...).

ALPTIS (AU-DELÀ DE LA PERFORMANCE. UNE MISSION

Pour obtenir des informations sur l'offre **DEPENDANCE** Alptis, 2 possibilités :

- Retournez ce coupon sous enveloppe affranchie à : Alptis - 33 Cours Albert Thomas - 69445 Lyon Cedex
- Consultez notre site Internet www.alptis.org, Espace Assurés-Adhérents, rubrique Dépendance

Nom : Prénom : Né(e) le :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Tél. : e-mail :

Mon conjoint est également intéressé par la garantie **DEPENDANCE** Alptis:

Nom : Prénom : Né(e) le :

Conformément à la loi Informatique et Liberté du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant.