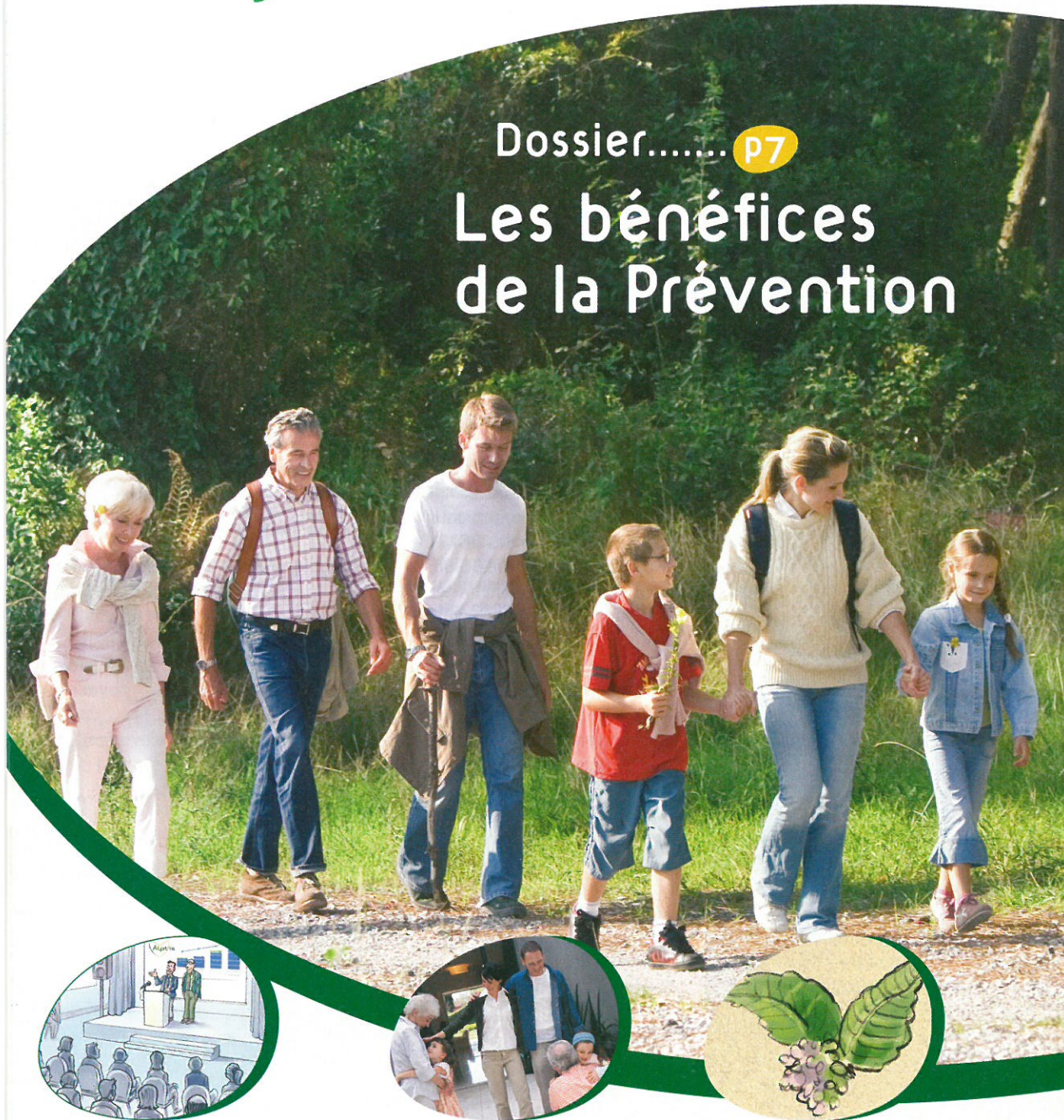


Alptitude

Réservé aux Adhérents de l'Association Alptis

Dossier..... **p7**

Les bénéfices de la Prévention



> **Alptis s'implique** **p4**
Conférences-débats Alptis
en région



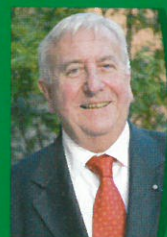
> **Alptis et vous** **p12**
Vos questions
Nos réponses



> **Alptis vous éclaire** **p14**
La menthe et ses vertus

La Prévention à la "UNE"

Avancées de la médecine, progrès scientifiques..., de nouvelles découvertes dans le champ de la Santé nous sont périodiquement annoncées. Prévenir l'apparition des maladies devient une préoccupation de plus en plus centrale.



Parallèlement, les autorités publiques accordent une attention croissante à la prévention à travers les campagnes

de sensibilisation et de promotion de l'hygiène de vie, les actions de dépistage, la prise en charge des facteurs de risques et des formes précoces de maladies. Objectifs : améliorer l'état de santé de la population et atténuer les coûts qui pèsent sur notre système de soins.

Depuis l'origine, avec trente ans d'avance, Alptis soutient cette démarche préventive. Elle constitue un moyen utile et réaliste pour soigner mieux en dépensant mieux. D'ailleurs, nos Militants, des Adhérents qui s'engagent bénévolement dans la vie associative Alptis, organisent tout au long de l'année des conférences "prévention" dans leur région.

Et cette année, le 20 octobre à Strasbourg, le Congrès de l'Association consacrera son grand débat sur ce sujet de prévention santé en Europe : ses enjeux, ses limites, ses modèles...

En espérant avoir le plaisir de vous y accueillir nombreux,

Georges Coudert,
Président d'Alptis

Au cœur d'Alptis

Congrès annuel de l'Association Alptis

Un Congrès ouvert sur l'Europe !

Les 20 et 21 octobre prochains, au Palais des Congrès de Strasbourg, se tiendra l'édition 2007 du Congrès des Adhérents Alptis. Un moment fort de l'année puisque nombre d'entre vous se réunissent pour participer à l'Assemblée générale annuelle mais aussi s'informer et échanger sur une question de santé et partager des moments de convivialité.

Chaque année, l'Association Alptis va à la rencontre de ses Adhérents lors de son Congrès qui rassemble habituellement 500 à 600 d'entre eux, venus de partout, même des DOM ! Après La Rochelle, Nice, Lyon, tous les Adhérents sont invités se rendre à Strasbourg, ville européenne par excellence.

> Un contenu fort qui concerne chacun

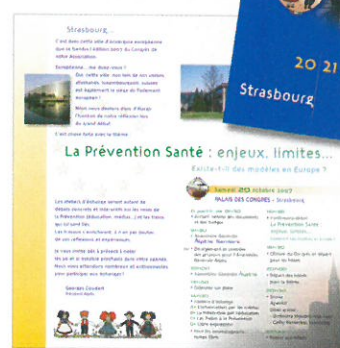
L'information par les médias, la prévention par l'éducation, les freins à la prévention : parmi ces trois thèmes d'ateliers, chaque participant choisira celui qui le motive le plus. Des animateurs professionnels feront vivre les échanges entre participants qui confronteront leur point de vue. Point de convergence de ces sujets, le grand-débat réunira tous les congressistes autour de la thématique suivante, volontairement élargie à l'échelle européenne : *La prévention santé : enjeux, limites... Existe-t-il des modèles en Europe ?* La journaliste spécialiste des questions de santé Danielle Messenger donnera la parole aux experts invités et animera les débats. Il s'agira notamment de dépistage, de vulgarisation et de

diffusion des connaissances scientifiques, d'éducation à la santé et de changement de comportements...

> Un événement sous le signe de la vie associative

L'Assemblée Générale de l'Association est, naturellement, au cœur du programme du Congrès. La matinée de samedi sera ainsi consacrée à la restitution du rapport moral (bilan de l'année écoulée) et au vote des résolutions définies dans votre convocation. Le renouvellement des administrateurs est également soumis au vote.

La soirée sera l'occasion de faire connaissance ou de se retrouver entre Adhérents d'une même région. Un ton festif et amical sera donné au



dîner, animé par l'orchestre Holatrio Hop'sasa (ensemble musical folklorique alsacien) et l'humoriste Cathy Bernecker qui vous plongeront dans l'ambiance alsacienne. Et le dimanche, ceux qui le souhaitent partiront à la découverte de Strasbourg, en bateau-mouche et à pied : visite de la cathédrale et de la "Petite France", quartier pittoresque avec ses maisons à colombages, les ponts couverts, le barrage Vauban... Un déjeuner à la Grande Douane, célèbre brasserie alsacienne classée monument historique, clôturera cette matinée touristique.

> Des Adhérents qui s'impliquent dans l'organisation

Parce qu'Alptis est une association d'assurés avant tout, le Comité local des Adhérents Alptis de Strasbourg s'investit dans l'organisation de la

manifestation. Prévision des navettes, sélection des hôtels proches du Palais des Congrès, recherche d'intervenants, élaboration du programme touristique... : un événement de cet ampleur ne s'improvise pas ! Les membres du Comité sont épaulés dans leur mission par les salariés d'Alptis Assurances. Le jour "J", ils seront disponibles pour orienter les congressistes et répondre à leur demande à tout moment. ■



> Exercez votre pouvoir !

Vous avez reçu dernièrement votre convocation à l'Assemblée Générale 2007. Y figurent notamment l'ordre du jour et les rapports moral et financier. **Notez que vous avez la possibilité de transmettre vos questions par écrit. Les réponses seront données en plénière.** Si vous ne pouvez vous rendre à l'Assemblée Générale, nous vous encourageons à être acteur des décisions de votre association de Prévoyance Santé en utilisant le pouvoir joint à la convocation (vote par procuration). Merci de nous le retourner avant le 1^{er} octobre.

1. Pour en savoir plus sur les Comités locaux Alptis, rendez-vous p.6.

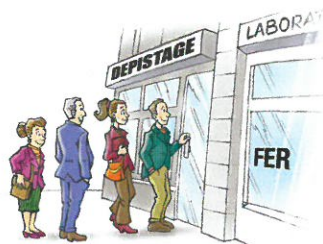
> Vous voulez participer au Congrès ?

Pensez à nous renvoyer votre bulletin d'inscription rempli ou à vous inscrire sur www.alptis.org avant le 1^{er} octobre !

Une confirmation vous sera ensuite adressée.



Partenariat Alptis/Hémochromatose France : sensibiliser et informer pour prévenir



L'hémochromatose, première maladie génétique en France liée à une surcharge en fer (à laquelle Alptitude a consacré un dossier dans son numéro 46), touche près de 180 000 Français. 150 000 d'entre eux en seraient atteints sans le savoir. Responsable du décès de 3 000 à 5 000 personnes par an, la maladie est pourtant aussi facile à dépister qu'à traiter. Alptis s'est donc engagée aux côtés de l'association Hémochromatose France pour faire connaître l'hémochromatose tout au long de l'année et, particulièrement, lors de la journée nationale de sensibilisation organisée le 9 juin dernier.



Une Adhérente Alptis en première ligne

“La Prévention,
c'est non seulement
un formidable vecteur
de bien-être mais aussi
un moyen idéal pour
réaliser des économies
d'Assurance maladie !”

Conférence-débat
de Lyon.

Affiche
réalisée
dans toutes
les villes
participant
à l'opération.



peut sauver" consiste en une prise de sang (détection de la surcharge en fer), suivie, s'il y a lieu, d'un test génétique permettant de confirmer le diagnostic. Depuis le 1^{er} mai dernier, celui-ci est pris en charge par l'Assurance maladie à 100 % en cas de double mutation génétique et à 70 % lorsqu'il n'y a qu'une mutation. Non traitée, la

maladie peut, en effet, devenir invalidante et mortelle. ■

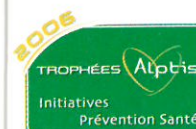


**Association
Hemochromatose
France**



www.hemochromatose.fr

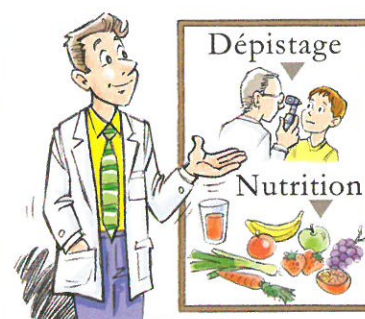
Objectifs : faire connaître l'hémochromatose au plus grand nombre et informer sur l'importance primordiale du dépistage. Le "réflexe qui



Les Trophées Alptis continuent à travers les conférences!

L'an passé, Alptis lance un concours ambitieux, les Trophées Initiatives Prévention Santé, destiné à créer des réseaux locaux d'associations engagées en Prévention. Depuis la remise des prix, les Adhérents-Militants Alptis ont noué des liens solides avec les associations concourantes.

**Retour sur trois conférences
organisées par les Comités
locaux Alptis en partenariat
avec des lauréates régionales...**



16 mars, Nice
“Diabète et cécité :
les enjeux du dépistage,
la nutrition” avec
l'association V. Haüy'.

Quatre spécialistes du diabète et des rétinopathies diabétiques interviennent.

Le diabète est une cause fréquente de cécité et de malvoyance dans les pays industrialisés. En France, 30 000 diabétiques sont aveugles et 200 000 sont malvoyants. La majorité est atteinte de rétinopathie diabétique, une affection grave si elle est négligée. Silencieuse, la maladie ne présente aucun symptôme

tout au long de son évolution jusqu'à l'apparition des complications et la perte de vision qui peut être brutale. D'où l'importance du diagnostic précoce. Il consiste en un examen du fond de l'œil (à faire une fois par an) et une angiographie dès détection d'une lésion spécifique. Un traitement adapté peut alors être mis en place pour éviter cécité et malvoyance.

16 mars,
Toulon
"Les jeunes
face aux
risques :

conduites addictives, sexualité, jeux vidéo" avec Axis².

*La parole est donnée aux responsables
et acteurs de terrain d'Axis.*

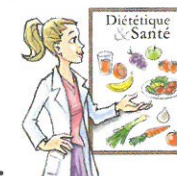
Les comportements à risques sont pour les adolescents une manière de se structurer, de tester leurs limites, de se confronter à l'autorité. D'où la prise de produits psychotropes, les expériences sexuelles sans protection, la dépendance aux jeux vidéo...

Pour la codirectrice d'AXIS, « le travail de prévention consiste à intervenir en amont avant que le mal-être ne s'aggrave ». C'est valoriser l'adolescent,



Thierry Bergugnat, animateur de prévention et Mylène BAUDRY codirectrice d'Axis ont animé le débat.

lui transmettre l'envie de se projeter dans l'avenir, lui donner des responsabilités, partager avec lui des activités ludiques... *« Et en cela, tous les adultes, parents, enseignants, éducateurs, animateurs, doivent être impliqués ».*



**27 avril,
Nevers**

**“La nutri-
tion préventive”
avec L'Épicerie
solidaire³.**

Un médecin nutritionniste donne ses recommandations...

Les maladies évitables ou pouvant être retardées telles que le diabète, l'obésité, l'artériosclérose, certains cancers... peuvent être prévenues par une alimentation adaptée.

Les recommandations nutritionnelles



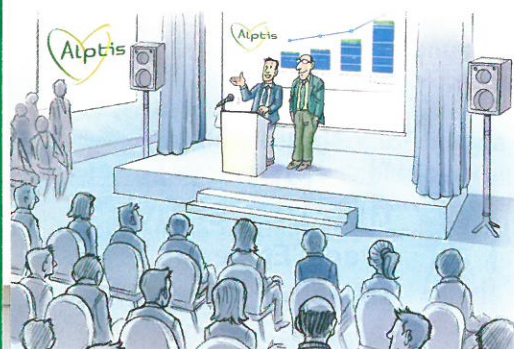
La conférence-débat a été vivement animée par le Docteur Lemoine.

à suivre sont celles du Programme National Nutrition Santé (PNNS) : consommer quotidiennement au moins 5 fruits et légumes, limiter les produits sucrés et gras, réduire l'apport d'alcool...

Et pour un bon équilibre énergétique, il est conseillé de pratiquer régulièrement une activité physique : prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, descendre du métro ou du bus une station avant sa destination, jardiner, faire le ménage... ■

Les conférences... Comment ça marche ?

Vous avez sans doute déjà reçu un carton vous invitant à venir assister à une conférence-débat Alptis près de chez vous. Vous désirez en savoir plus sur ces manifestations ? Suivez le guide !



> Qui les organise ?

Alptis est une association d'Assurés avant tout. Chez nous, vous êtes non seulement bénéficiaire de nos garanties mais aussi acteur à part entière d'une association vivante et dynamique. 800 d'entre vous s'impliquent d'ailleurs bénévolement dans la vie associative Alptis : il s'agit des Adhérents-Militants. Au sein d'un Comité local Alptis, ils rencontrent d'autres Adhérents sensibles à l'action de terrain dans le domaine de la santé. Ils organisent des conférences-débats près de chez eux... et donc près de chez vous !



Pour prendre contact avec le Comité local le plus proche de chez moi :

04 72 36 23 58

association@alptis.fr

> Qui intervient ?

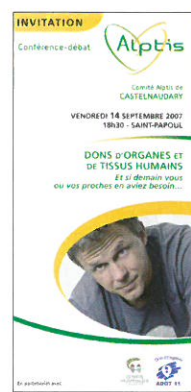
Pour cela, ils contactent des experts et professionnels du sujet de leurs régions qui interviennent pour animer ces Conférences-débats.

> Sur quels thèmes ?

Les conférences-débats sont le reflet de l'engagement d'Alptis dans la Prévention Santé. C'est donc autour de celle-ci que s'organisent des thématiques variées selon les sensibilités, les intérêts et les connaissances de chacun : le diabète, les gestes qui sauvent, les allergies, le dépistage et prévention des cancers, la maladie d'Alzheimer...

> Faut-il disposer d'un carton pour y participer ?

Pas forcément ! Vous pouvez librement vous inscrire sur www.alptis.org.



Nouveau modèle d'invitation aux conférences-débats organisées par Alptis.

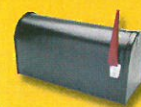
Gratuites et ouvertes au public, ces manifestations font appel à un bon esprit participatif puisqu'un temps est toujours consacré aux questions du public. Certaines accueillent jusqu'à 500 auditeurs. ■

> Des Comités locaux Alptis partout en France

800 Adhérents-Militants Alptis se réunissent dans 50 Comités locaux implantés dans toute la France. Concernés par l'avenir de notre système de Protection sociale, ils s'investissent dans la vie associative Alptis. Leur objectif : contribuer au développement des comportements responsables de chacun en matière de Prévoyance Santé.

> Y a-t-il une conférence-débat près de chez moi ?

Pour le savoir, rendez-vous sur www.alptis.org, espace Assurés-Adhérents, onglet Conférences-débat.



Et surveillez bien votre boîte à lettres !



les bénéfices de la Prévention

Sommaire

Vaccination	
Un calendrier à respecter	8
Cancer	
Pleins feux sur le dépistage précoce	9
Plan Cancer 2003-2007	
Prévenir les pratiques addictives	10
Vitamines	
Indispensables à juste dose	11
Semi-Marathon de Lyon	
Alptis met le sport à l'honneur	12

Mieux vaut prévenir...

L'importance de la prévention et du dépistage sur la préservation de son capital santé n'est plus à prouver. Il suffit de songer qu'en France, par exemple, sur 3 millions de diabétiques, 800 000 l'ignorent ou ne se soignent pas.

Or, en l'absence de traitement, des complications graves voire mortelles se développent insidieusement. De même, trop de personnes ne savent pas qu'elles sont atteintes de l'hépatite C ou d'un cancer de la peau...

Face à ce constat, les pouvoirs publics et les autorités compétentes mettent en place un certain nombre de plans et de mesures pour prévenir et dépister de nombreuses pathologies.

Zoom sur quelques uns de ces dispositifs et leurs impacts.





➤ Vaccination

Un calendrier à respecter

La vaccination est un moyen essentiel de prévention des maladies infectieuses et virales. En se vaccinant, on n'agit pas seulement pour soi mais on protège aussi les autres. C'est pourquoi il est important d'être bien à jour dans son calendrier vaccinal, actualisé chaque année.

Le 24 juillet dernier, le Conseil supérieur d'Hygiène publique de France (CSHPF) a publié ses dernières recommandations vaccinales. Plusieurs évolutions sont à signaler dans le calendrier vaccinal 2007.

➤ Vaccin contre les infections à pneumocoque

(germe causant notamment méningites et pneumonies)
Il est désormais préconisé pour tous les nourrissons dès l'âge de 2 mois.



➤ Rappel du vaccin contre la coqueluche

Le déplacement de la maladie vers l'adulte est à l'origine de la recrudescence de la coqueluche néo-natale. C'est pourquoi l'utilisation du rappel chez les adultes qui sont ou vont être en contact avec des nouveau-nés non encore vaccinés est préconisée.

www.sante-gouv.fr

Exemple de calendrier vaccinal 2007 dont disposent les professionnels de santé. N'hésitez pas à les contacter.



➤ Vaccination contre l'hépatite B

Non obligatoire, elle est tout de même vivement recommandée pour les nourrissons, les enfants et les préadolescents.

➤ Vaccin contre la tuberculose (BCG)

Il n'est plus obligatoire depuis le 11 juillet dernier, sauf pour les enfants à risque (les nourrissons d'Ile-de-France et de Guyane notamment). Cette recommandation s'inscrit dans le cadre d'un Plan national de lutte contre la tuberculose.

Source : Institut de veille sanitaire, Bulletin d'Epidémiologie hebdomadaire (BEH), n°31-32/2007.

➤ Vaccin contre les papillomavirus à l'origine des cancers du col de l'utérus

Remboursé à 65 % par l'Assurance maladie depuis le 11 juillet dernier, il est désormais recommandé chez toutes les jeunes filles dès l'âge de 14 ans, et pour les patientes de 15 à 23 ans qui n'auraient pas eu de rapports sexuels ou se trouveraient dans la première année de leur activité sexuelle.

La vaccination ne se substitue pas pour autant au dépistage par frottis. ■



"CALENDRIER VACCINAL DES ADOLESCENTS ET DES ADULTES"

STOP GUIDE
gratuit à commander

Pour faire le point sur les connaissances actuelles sur les vaccins et rappels, pour comprendre pourquoi, comment et quand se faire vacciner. Commandez ce guide édité par l'INPES en nous retournant le coupon p 16.

Vous pouvez également consulter ce guide sur Internet : www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/781.pdf



➤ Cancer

Pleins feux sur le dépistage précoce

Avec 280 000 nouveaux cas diagnostiqués et 150 000 morts par an en France, le cancer constitue la première cause de mortalité prématurée (avant 65 ans). La politique de lutte contre ce fléau a suscité des efforts importants dans le domaine de la prévention. Les programmes de dépistage organisés des cancers du sein, du col de l'utérus et du côlon montrent d'ailleurs une certaine efficacité en termes de réduction de mortalité. En effet, plus le diagnostic est établi tôt, plus les chances de guérison sont grandes.

➤ Dépistage organisé de deux cancers féminins majeurs

Concernant le cancer du sein, premier cancer féminin en fréquence et en nombre de décès, seul le dépistage permet la détection précoce de la maladie. C'est pourquoi, depuis le 1^{er} janvier 2004, les femmes âgées de 50 à 74 ans reçoivent tous les deux ans une invitation pour bénéficier gratuitement d'une mammographie de dépistage. Une étude de la CNAM¹ (janvier 2003) montre que dans les 10 départements ayant fait l'objet d'un dépistage organisé depuis 1990, le taux de mortalité est abaissé de 7,7 % alors qu'il est resté stable dans les autres départements étudiés. Quant au cancer du col de l'utérus, il est responsable de près de 1 000 décès par an alors que 90% pourraient être évités grâce au dépistage régulier par frottis vaginal ou cervico-utérin (recommandé tous les 3 ans pour les femmes de 25 à 64 ans après deux frottis aux résultats normaux effectués à un an d'intervalle). Le dépistage organisé est encore en phase d'expérimentation dans quatre départements. La vaccination anti-papillomavirus (cf. p 8) recommandée il y a peu chez toutes les jeunes filles dès l'âge de 14 ans apportera désormais une protection complémentaire.

1. Caisse Nationale d'Assurance Maladie.



Une actrice pour sensibiliser au dépistage du cancer du sein.

www.rendezvousanteplus.net



➤ Prévention du cancer de la peau

Les campagnes de prévention menées par l'Inpes¹ et l'Inca² depuis l'été 2004 ont permis d'accroître significativement la connaissance des risques liés à l'exposition solaire. Par exemple, 47 % des parents savent aujourd'hui qu'il faut éviter d'exposer les enfants au soleil entre 12h et 16h contre 36 % avant les actions médiatiques.

Depuis 1998, le Syndicat national des dermatologues organise tous les ans une journée nationale de prévention et de dépistage des cancers de la peau. De 1998 à 2005, 168 000 personnes ont ainsi pu bénéficier d'un dépistage gratuit ; près de 1 300 cancers dont environ 200 mélanomes (formes très graves du cancer de la peau) ont pu être détectés. ■

1. Institut national de prévention et d'éducation pour la santé.
2. Institut national du cancer.

➤ Cancer Info Service

0 810 810 821
(prix d'un appel local)

Un service anonyme ouvert de 8h à 20h, du lundi au samedi pour des informations claires et vérifiées sur les aspects médicaux, pratiques et psychologiques de la maladie.

www.sante-gouv.fr

➤ Généralisation du dépistage organisé du cancer colorectal

Le dépistage du cancer colorectal, deuxième cause de décès par cancer, repose sur la recherche de saignement occulte dans les selles chez les hommes et les femmes âgés de 50 à 74 ans tous les deux ans grâce au test gratuit Hemoccult II®. Mis en place en 2003, il doit être généralisé à tout le territoire d'ici à fin 2007.

Selon une étude menée en Saône-et-Loire et en Côte-d'Or, le dépistage organisé a permis de diminuer la mortalité causée par ce cancer d'environ de 18 % en 8 ans avec une participation de 50 % de la population.

Source : Inca.



Pour en savoir plus
sur le Plan Cancer,
le site Internet
de l'Institut national
du cancer :



www.e-cancer.fr

> Pratique addictives

les mesures du Plan Cancer 2003-2007 font leur effet

Alcool

Cause directe ou indirecte de **45 000 décès** chaque année, la consommation excessive d'alcool est la deuxième cause de mortalité évitable en France. Grâce aux nombreuses campagnes d'information mises en œuvre visant la connaissance des repères de consommation excessive et la prise de conscience des risques sanitaires qui y sont liés, **le nombre de consommateurs quotidiens a pu être diminué de 27 % chez les hommes et de 34 % chez les femmes entre 2000 et 2005.**



Tabac

Responsable de **66 000 décès** en France, le tabagisme est la première cause de mortalité par cancer évitable. 5 000 sont imputables au tabagisme passif. Dans le cadre du Plan Cancer, une stratégie complète de lutte contre le tabac a pu être déployée : hausses successives du prix du tabac, interdiction de vente aux moins de 16 ans, mise en place des avertissements sanitaires sur les paquets de cigarettes, ouverture de consultations de tabacologie, campagnes médiatiques offensives...

Elle a permis de réduire de 1,4 millions le nombre de fumeurs entre 2000 et 2005.

L'interdiction de fumer dans les lieux à usage collectif depuis le 1^{er} février 2007 est une occasion supplémentaire pour les fumeurs d'en finir avec la cigarette. ■

> Tabac Info Service

0 825 309 310
(0,15 € la minute)

service accessible du lundi au samedi, de 8h à 20h.
Des tabacologues sont à l'écoute pour informer (sur les consultations de tabacologie proches du lieu d'habitation de l'appelant par exemple) et aider à arrêter de fumer (suivi dans la durée possible).



> Écoute alcool

0 811 91 30 30

prix d'un appel local depuis un poste fixe (service téléphonique accessible 7 jours / 7 de 14h à 2h).



www.tabac-info-service.fr

STOP GUIDE
gratuit à commander

"J'ARRÊTE DE FUMER"

Ce guide a pour objectifs de rendre la vie plus facile aux fumeurs qui décident de renoncer au tabac et de motiver les autres à essayer.

Édité par l'INPES, commandez-le en nous retournant le coupon p 16.

Vous pouvez également consulter ce guide sur Internet : www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/502.pdf



Source : Inca, Plan Cancer 2003 - 2006 : "Ce qui a changé", Dossier de presse avril 2006.

> Les vitamines

D'après les informations aimablement transmises par le Professeur Jacques Buxeraud de la Faculté de Pharmacie de Limoges



Les vitamines : indispensables à juste dose

Les vitamines sont des substances organiques nécessaires à l'organisme en faible quantité. L'homme ne pouvant pas, dans la plupart des cas, les synthétiser, elles doivent être fournies par l'alimentation.

> Les sources alimentaires des vitamines

Certaines vitamines sont largement réparties dans l'alimentation, tandis que d'autres ne sont présentes que dans certains groupes d'aliments.

> Quelques précisions à retenir

• Dans l'alimentation courante, ce n'est pas parce qu'un produit est très riche en une vitamine qu'il en constitue une

source importante. C'est la régularité de consommation qui importe (vitamine A pour l'huile de foie de poisson). Par ailleurs, certains aliments moins riches mais consommés plus régulièrement peuvent représenter une part importante des apports (vitamine C pour la pomme de terre).

• Le stockage et la préparation des

aliments, la cuisson ainsi que le réchauffage ou le maintien au chaud occasionnent des pertes inévitables en vitamines. En effet, les vitamines sont plus ou moins sensibles à la température, à l'oxygène, à la lumière... Dans les pays industrialisés, la vitaminisation des aliments courants permet de compenser de telles pertes.

> Les sources principales des vitamines par groupe d'aliments

	Vitamines liposolubles (solubles dans les graisses, stockables dans l'organisme)	Vitamines hydrosolubles (solubles dans l'eau, non stockables)
• Viandes, poissons, œufs	A, D	B1, B2, PP ou B3, B5, B6, B12
• Produits laitiers	A, D	B1, B2, B5, B6, B8, B12
• Pain, céréales		B1, PP ou B3, B5, B6, B8, B9
• Fruits et légumes	Béta-carotène, K	B9, C
• Matières grasses	A, D, E	

> Quelles sont les indications des vitamines ?

> Traitement curatif d'une carence

Les manifestations de carence en vitamines sont devenues exceptionnelles dans les pays industrialisés. Toutefois, on peut entendre parler de problèmes liés à ces carences : rachitisme (vitamine D), scorbut (vitamine C), pellagre (vitamine PP), anémie pernicieuse (vitamine B12) voire béribéri (vitamine B1)... Elles surviennent principalement chez des sujets à risque de déficience : alimentation déséquilibrée, malabsorptions chroniques, alcoolisme chronique, grossesse et allaitement, prématurité, personnes âgées, dialyse, interactions médicamenteuses.

Pour les appréhender et les éviter, il existe des normes auxquelles se référer : il s'agit de l'ANC ; Apport Nutritionnel Conseillé, qui varie en fonction des personnes.

> Traitement préventif d'un risque de carence

L'alimentation équilibrée couvre facilement les besoins en vitamines. Toutefois, dans certaines situations, une prévention peut se trouver justifiée de façon temporaire ou définitive.

> Recherche d'un effet thérapeutique

Certaines vitamines sont indiquées pour aider à la cicatrisation des plaies et des brûlures (B5), dans le cas de crampes (B6), d'états grippaux (C), de convalescence (C)...

Si la plupart des vitamines sont peu ou non toxiques, elles ne doivent pas pour autant être "surconsommées". Le risque de surdosage existe (attention à la prise de compléments alimentaires !). En cas de doute, demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien. ■



Une affiche
dynamique
pour inciter
à participer au
Semi-Marathon.



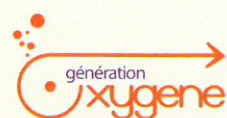
➤ Le sport à l'honneur

23 septembre : une date à retenir

Alptis partenaire du Semi-Marathon de Lyon

Dimanche 23 septembre aura lieu le célèbre Semi-Marathon de Lyon, un événement sportif qui rassemblera des milliers de coureurs de toute nationalité, quel que soit leur niveau d'endurance. Alptis s'associe à cette grande rencontre sportive organisée par l'association Génération Oxygène, connue pour l'organisation de courses à pied.

Avec ce partenariat, Alptis démontre publiquement qu'elle soutient le sport et le considère comme un véritable outil de prévention santé. Depuis 2006,



elle soutient les différentes manifestations sportives organisées par Génération Oxygène ; d'ailleurs, le Président fondateur de cette association, Michel

Pakoglou, est Adhérent Alptis depuis 20 ans !

Alptis vous offre l'inscription

Les frais d'inscription aux courses sont offerts aux Adhérents qui désirent y prendre part. Alors, si vous désirez participer au Semi-Marathon de Lyon, n'hésitez pas à nous contacter !* Que vous soyez coureur licencié ou non, vous êtes invité à venir vous dépasser

tout au long de ces 21,1 kilomètres autour des plus beaux monuments lyonnais. Lors de cette 6^e édition, le coup d'envoi sera donné à 9h au cœur du parc de la Tête d'Or, poumon vert de la ville. ■

* Pour vous inscrire, obtenir plus d'information sur le Semi-Marathon, contactez Caroline ROUSSILLON : c.roussillon@alptis.fr 04 72 36 23 07

Alptis et vous

Vos questions...

➤ Assurance de prêts

« J'ai entendu parler d'une assurance de prêts proposée par Alptis. De quoi s'agit-il ? »

Votre information est exacte : pour compléter sa gamme de garanties Santé et Prévoyance, Alptis propose une assurance de prêts appelée PAREO Emprunteurs. Il s'agit d'une formule souple qui garantit la prise en charge totale ou partielle du remboursement de vos emprunts* qui ne peut plus être effectué en cas d'aléas de la vie : incapacité (arrêt de travail), invalidité ou décès.

La qualité de cette assurance de prêts a été reconnue puisque PAREO Emprunteurs a reçu en 2006 et 2007 le Label d'Excellence des Dossiers de l'Épargne Banque (disponible en kiosque).



Vous êtes intéressé ? Contactez votre Courtier

ou Alptis au **N° Azur 0 810 04 4000**

* de 2 à 30 ans et d'un capital de plus de 15 000 €

... Nos réponses

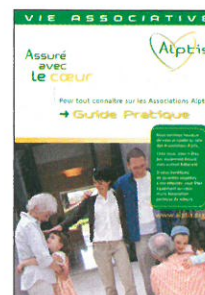
➤ Vie associative

« La vie associative Alptis, concrètement, à quoi cela correspond ? »

Vous l'avez compris, Alptis a bien une vie associative. C'est même une priorité. Elle véhicule nos valeurs et nos engagements. Mais concrètement, pourquoi et comment fonctionne-t-elle ? Comment peut-on s'y impliquer ? À quelles manifestations les Assurés-Adhérents peuvent-ils participer ? Qu'est-ce qu'un Comité local ?... Un exemple ? Chaque année, plus d'une soixantaine de Conférences-Débats sont organisées par 800 Adhérents impliqués dans cette vie associative : les Militants, dans toute la France. Avec plus de 4 000 participants en 2006, elles sont un véritable acte de Prévention.

Pour tout savoir et tout comprendre, commandez **Le guide pratique de la vie associative**. Il vient tout juste de sortir !

Il suffit de retourner le coupon p 16 ou le commander sur : www.alptis.org



Alptis vous éclaire



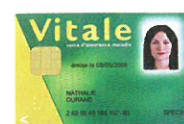
➤ Réforme de l'Assurance maladie



**L'Assurance
Maladie**

➔ ACTUALITÉS de la réforme

Déploiement de la carte Vitale 2



Depuis le mois d'avril, en Bretagne, la carte Vitale 2, avec photo et mémoire étendue, est distribuée aux nouveaux bénéficiaires, (jeunes atteignant l'âge de 16 ans notamment) ainsi qu'à ceux dont la carte doit être remplacée pour cause de perte, vol... En attendant la généralisation à toute la France dès septembre.

Plus sécurisée (authentification renforcée) et personnalisée (photo de l'assuré), la carte Vitale 2 présente également une capacité mémoire étendue. À l'automne, les données administratives actuelles seront complétées par la mention du médecin traitant. Les informations sur la couverture complémentaire santé de l'assuré pourront également être enregistrées, permettant ainsi d'accélérer le remboursement de la part complémentaire. Évolutive, cette nouvelle carte pourra intégrer d'autres indications comme, par exemple, la personne à prévenir en cas d'urgence.

Le renouvellement de l'ensemble des cartes devrait se poursuivre jusqu'en 2010.

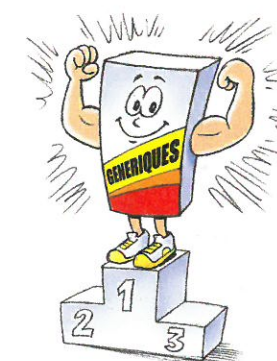
€ Prospective : les dépenses de santé à l'horizon 2015

Les dépenses d'Assurance maladie pourraient augmenter de 50 % d'ici 2015...

Sont en cause l'augmentation des Affections de Longue Durée (ALD) : diabète, cancer, maladie d'Alzheimer..., les progrès médicaux et le vieillissement de la population. Ainsi, 70 % des montants de remboursement devraient porter sur les ALD contre 60 % actuellement et 50 % en 1992. Pour l'Assurance maladie, un des axes d'actions prioritaires pour faire face à ces enjeux est la prévention de l'aggravation de ces pathologies via la généralisation des dépistages notamment. ■

Source : Assurance maladie, Point d'information mensuel, 5 juillet 2007.

➔ SUIVI de la Réforme



• Développement des génériques

À fin mai 2007, le taux de pénétration des génériques s'élevait à 74,5 %. L'objectif de 75 % fixé pour 2007 sera donc atteint, permettant à la France de se hisser au niveau de ses voisins européens. ■

• Lutte contre les fraudes et les abus

Grâce à un meilleur contrôle, les fraudes à l'Assurance maladie détectées en 2006 ont permis d'économiser 120 millions d'euros, soit six fois plus qu'en 2005. ■

➔ CHIFFRE CLÉ

22 €

➤ Revalorisation de la consultation généraliste

Depuis le 1^{er} juillet 2007, le prix de la consultation chez votre médecin généraliste est passée de 21 € à 22 €. ■



33, cours Albert Thomas
69003 LYON
E-mail : association@alptis.fr
www.alptis.org

Directeur de publication : G. Coudert. Rédacteur en chef : Ch. Benoist. Coordination : M. Besson. Comité de rédaction : J.P. Babey, C. Batier, A. Giriat, le Professeur J. Buxeraud. Rédaction : I. Helluy. Réalisation : Déesse Design. Iconographie : DR Service Communication, Graphic Obsession, CD Pixtal, Digital Vision, Pixland, OT Strasbourg. ISSN : en cours. Les informations données dans ce journal ne sont pas contractuelles.

la Menthe



“ menthe n. f. :
Plante herbacée odorante. ”

Que de vertus associées !

Il existe plusieurs occasions agréables de rencontrer la menthe. En France, le promeneur qui froisse des herbes en marchant le long des ruisseaux perçoit cette agréable odeur due à la carvone qu'il retrouvera dans les pâtes dentifrices et les gommages à mâcher.

Au Maroc, le thé à la menthe est une boisson conviviale appréciée.

Mais c'est encore la menthe poivrée aux effets rafraichissants et aux applications bienfaisantes que nous étudions ici.

> Un peu d'histoire...

Si le mot "menthe" n'est pas rattaché aux langues indoeuropéennes, il est présent dans la Grèce Antique.

Pour éviter des difficultés avec son épouse Perséphone, Hadès, le dieu des Enfers qui s'intéressait trop à la jolie nymphe Menthe, la transforma en une plante parfumée. Ce mode de traitement était habituel dans la mythologie ! Un peu plus tard, Plin et d'autres grands auteurs latins citeront les menthes comme plantes médicinales et alimentaires.

> Vous avez dit "menthe" ?

On groupe sous ce nom de "menthe" quelque 25 espèces de plantes aux feuilles odorantes de la famille botanique des Labiées. Elles se trouvent le

plus souvent dans les régions tempérées assez humides.

Deux séries de menthes diffèrent par la composition chimique de leur huile essentielle. Les plus fréquemment rencontrées sont les **menthes douces** dites encore "menthes vertes" ou "menthes crépues", en raison de l'aspect gaufré des feuilles. L'odeur est dominée par celle, très douce, de la carvone. Cette menthe est abondamment cultivée en Amérique du Nord, en Europe et en Asie. Son intérêt est surtout aromatique et condimentaire (emploi dans les cuisines méditerranéennes : taboulé, thé à la menthe... et asiatiques pour accompagner les nems par exemple). En Tunisie, elle bénéficie en outre d'une réputation favorable comme antispasmodique et stimulant digestif.

La seconde série de menthes est constituée de *Mentha arvensis* L. et de *Mentha x piperita* L., la **menthe poivrée**

officinale, inscrite à la Pharmacopée française¹. Comptant pour 0,5 % à 4 % de la plante sèche, l'huile essentielle est riche en menthol (35-55 % du total).

> Les propriétés de la menthe poivrée

L'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (AFSSAPS) a précisé le champ d'applications pratiques de la menthe.

• Faciliter la digestion

La menthe poivrée est traditionnellement utilisée pour calmer les douleurs abdominales d'origine digestive mais aussi dans le cadre de ballonnements, de lenteur de la digestion, d'éruptions, de flatulences. Une autre indication est de réduire les troubles fonctionnels digestifs attribués à une origine hépatique. Il s'agit aussi de faciliter les fonctions d'élimination de l'organisme.

• Traiter le "nez bouché"

Une autre indication porte sur le traitement du rhume. L'effet rafraichissant du menthol ressenti par les muqueuses et par la peau est indéniablement efficace.

• Soulager les maux de gorge

On propose également la menthe poivrée pour le soulagement temporaire des maux de gorge et des enrhouements passagers. Enfin une indication, moins évidente, porte sur l'hygiène buccale (bains de bouche).

> Comment mettre à profit ces propriétés ?

La simple forme tisane préparée par infusion est à conseiller à raison de 0,5 à 1 g de feuilles sèches pour 100 ml d'eau bouillante. On la consomme en fin de repas. Légèrement pimenté, le goût poivré ne pique pas et laisse en bouche une sensation très agréable. Ne vous

en privez donc pas pour bien ou mieux digérer !

Les feuilles séchées de menthe poivrée se vendent notamment en pharmacie. Une suggestion aux possesseurs de jardins : la menthe croît aisément dans des sols profonds, riches et frais, voire humides. ■

> Attention !

L'emploi d'huile essentielle ou plus encore de menthol pur est à surveiller. Certains risques d'allergies cutanées ne sont pas à exclure après application directe d'huile essentielle. Des doses excessives d'huile essentielle de menthe peuvent également provoquer des effets indésirables réversibles : nausées, troubles cardiaques et du système nerveux.

Plus importants à retenir sont les effets toxiques potentiels du menthol pur et de l'huile essentielle de menthe poivrée chez les enfants. Les applications cutanées d'onguents et pommades au menthol sont à proscrire systématiquement chez le nourrisson et chez l'enfant de moins de douze ans.

En outre, aux États-Unis, le corps médical s'élève vigoureusement contre la pratique de fumeurs qui associent du menthol au tabac, en vue d'améliorer la respiration : en réalité, on masque les premières manifestations cliniques du cancer des voies respiratoires et retarde la pose du diagnostic.

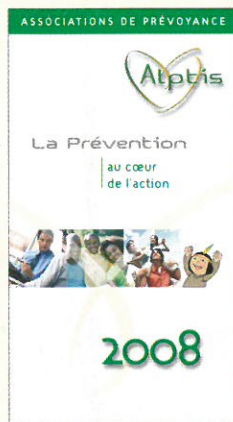
Il est donc nécessaire de demander conseil à son pharmacien pour la posologie et les précautions d'emploi.

¹ Ouvrage officiel et réglementaire recensant les médicaments autorisés sur le territoire national.



son nouvel agenda de poche*

Un format vraiment
pratique : 9 x 16 cm !



Dans sa dernière Lettre n° 23, l'Observatoire Alptis, centre de recherches sur la Protection sociale, analyse les potentialités des réseaux de santé.

Cancer, asthme, diabète..., les maladies chroniques augmentent et la population vieillit.

Face à ces enjeux, les réseaux de santé visent à la fois à améliorer la qualité des soins et à rationaliser les coûts.

Quels sont ces dispositifs issus en large partie d'initiatives individuelles ? Qu'en est-il de leur évaluation et de leur gestion ? Comment les formaliser tout en conservant leur souplesse et adaptabilité ?

Cette étude est disponible sur www.alptis.org, rubrique L'Observatoire.

Pour bien démarrer l'année 2008...

Alptis vous offre son nouvel agenda de poche. Léger et pratique, il vous assistera fidèlement pour la pleine réussite de vos projets !

Commandez-les en retournant le coupon-réponse ci-dessous ou en écrivant à : webmaster@alptis.fr

* selon le stock disponible.

Coupon-réponse

- ☐ Je souhaite recevoir la lettre de l'Observatoire n° 23
- ☐ Je souhaite recevoir l'agenda de poche
- ☐ Je souhaite recevoir "Le guide pratique de la vie associative"
- ☐ Je souhaite recevoir le guide "Calendrier vaccinal des adolescents et des adultes" (INPES)
- ☐ Je souhaite recevoir le guide "J'arrête de fumer" (INPES)

Pour toute demande, merci de compléter :

N° Adhérent :

Nom : Prénom : Né(e) le :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Tél. : e-mail :

À retourner sous enveloppe affranchie à :

Alptis - Service Communication - 33 Cours Albert Thomas - 69445 LYON Cedex 03

