



Alptitude

Réservé aux Adhérents de l'Association Alptis

Belle
et heureuse
année !



Au cœur d'Alptis..... **p2**

**Le Trophée de la Prévention 2007
couronne l'engagement
des Militants Alptis**



› Dossier..... **p5**
Congrès national Alptis
à Strasbourg



› Alptis et vous..... **p12**
Franchises médicales
et contrat responsable



› Alptis vous éclaire..... **p14**
5 plantes
pour mieux dormir

Une Prévention à votre image

Nous avons été très nombreux à partager ensemble un moment fort lors du Congrès à Strasbourg. Je remercie tout particulièrement les Adhérents qui ont fait le voyage et qui ont participé très activement à l'organisation, au vote de l'Assemblée

Générale ou aux différents ateliers et débats.

Le sujet "La Prévention, limites et enjeux" ne fut pas pur hasard. Preuve en est le grand nombre de réflexions



et de questions posées par les participants lors du débat.

Cette implication d'Alptis et de ses Militants dans la Prévention se manifeste tout au long de l'année, que ce soit par les conférences-débats, ou par de grandes actions plus ponctuelles. Ainsi, Alptis a remporté en septembre le Trophée de la Prévention 2007 pour son engagement aux côtés de l'Association Hémochromatose France dans une grande campagne d'information et de sensibilisation à cette maladie génétique.

Elle a aussi réuni une centaine de coureurs lors du Semi-Marathon de Lyon, belle occasion de traiter de la Prévention par le sport.

Ces beaux succès ne doivent néanmoins pas nous faire oublier l'actualité ! Et notamment la mise en place de nouvelles franchises médicales dès 2008 sur les médicaments, les actes paramédicaux et les frais liés aux transports sanitaires, qui confirme bien la tendance de désengagement de la Sécurité sociale. Si nous voulons rester dans le cadre du Contrat Responsable et le respecter, nous ne pouvons lever ces franchises. Alptis vous propose cependant de comprendre leur fonctionnement et de vous faire toute la lumière sur ce point.

Georges Coudert,
Président d'Alptis

Des engagements couronnés de succès

Une remise de prix nationale et un événement sportif local : deux exemples d'événements qui ont permis à l'Association Alptis, forte de ses Adhérents, de s'impliquer sur le terrain en toute cohérence avec ses valeurs. Car il s'agissait bien là de faire appel à une communication pleine de sens envers le grand public, à un bon esprit d'équipe, au dépassement de soi, à la convivialité et enfin, à l'efficacité des Militants Alptis en matière de Prévention Santé. Démonstrations lumineuses.

> Le Trophée de la Prévention 2007 pour les Militants Alptis

Souvenez-vous : dans les numéros précédents, Alptitude s'est largement fait l'écho de la grande campagne d'information et de sensibilisation à l'Hémochromatose génétique menée par Alptis et ses Militants.

Dans le numéro 46, un dossier complet "Zoom sur... l'Hémochromatose génétique" vous informe sur la maladie en elle-même, ses symptômes, ses conséquences.

Dans le numéro 47, "Alptis s'implique" revient sur un partenariat fort entre l'Association Alptis et l'Association Hémochromatose France, et les actions de Prévention menées pour une large connaissance de la maladie et l'importance de son dépistage.

Aujourd'hui, l'Association Alptis a le plaisir et l'honneur d'être récompensée, au nom de ses Militants, par le Trophée de la Prévention 2007.

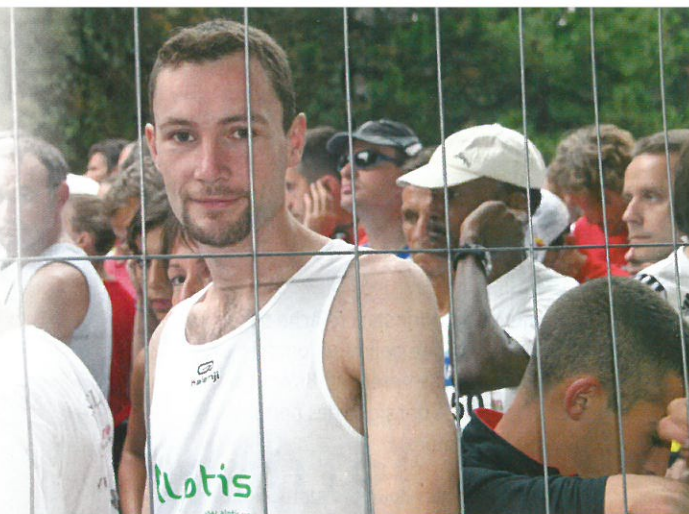


> Chantal Benoist reçoit le prix des mains d'un professionnel de l'Assurance au nom de l'Association Alptis lors de la soirée de gala devant une assemblée de 500 Courtiers et Assureurs.

Lors du grand rendez-vous annuel des professionnels de l'Assurance que sont les Journées du Courtage en septembre dernier, Chantal Benoist, responsable de la Communication Alptis, a reçu, au nom de l'Association Alptis, le Trophée de la Prévention 2007. Les organisateurs de cette rencontre annuelle incontournable ont tenu ainsi à récom-



> Dernier regard d'un Assuré-Adhérent avant le départ parmi plus de 4 500 coureurs.



> Une belle équipe soudée pour défendre les couleurs Alptis au Semi-Marathon de Lyon

penser Alptis pour sa campagne de communication et d'éducation à la santé sur la maladie. « Quelle ne fut pas ma surprise et mon émotion ! Nous assistions à la remise des Trophées quand l'organisateur du salon, Jean-Pierre Zerba, a appelé Alptis pour recevoir le Trophée de la Prévention 2007. Un moment vraiment fort » témoigne-t-elle, encore très émue. « Je suis fière de ce trophée, parce qu'il récompense l'énergie, l'enthousiasme et l'implication de tous les Adhérents-Militants Alptis. Je l'ai reçu au nom de l'Association Alptis, au nom de tous ceux qui y œuvrent anonymement depuis des années. »

Cette action de longue haleine - depuis novembre 2006 - a fortement mobilisé les Adhérents-Militants d'Alptis, particulièrement ceux de Montpellier, Alès, Narbonne, Carcassonne, Nîmes, Avignon, Perpignan et Bayonne, qui ont organisé 8 conférences-débats, gratuites et ouvertes à tous.

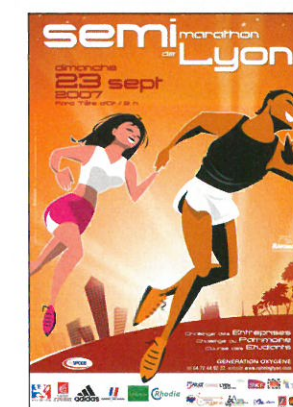
Sans oublier ceux qui se sont investis autour des 52 réunions d'information lors de la Journée nationale du 9 juin.



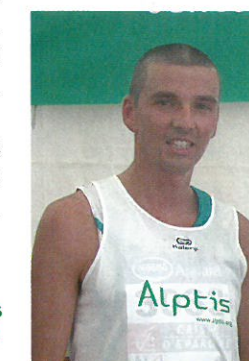
> Anne Gariat, une Militante Alptis en première ligne.

Anne Gariat est à l'origine du partenariat entre Alptis et l'Association Hémochromatose France. Elle se réjouit de ce Trophée : « Je m'associe à la communication Alptis pour marquer ce grand succès et suis fière que notre implication soit reconnue par des spécialistes ! » ■

Dimanche 23 septembre, 92 marathonniens aux couleurs d'Alptis (Assurés-Adhérents mais aussi Courtiers, membres d'Alptis Assurances, ...) se sont retrouvés sur la ligne de départ. À l'arrivée : des émotions fortes partagées et beaucoup de convivialité !



> L'affiche dynamique qui a incité de nombreux coureurs à participer au Semi-Marathon de Lyon.



Mention spéciale à notre Assuré-Adhérent champion Fabrice Rousseau qui a réalisé un temps record : 1h18 !

« Je cours depuis 6 ans, mais c'est ma première fois avec Alptis ! J'ai reçu un courrier m'invitant à participer à la course, c'était sympa d'avoir l'inscription offerte par Alptis ! L'ambiance est très populaire, il y a de très bons coureurs, mélangés aux coureurs plus occasionnels, et puis toute cette émulation autour de l'événement, c'était très motivant ! »



Semi-Marathon de Lyon (suite)

21,1 kilomètres à courir sans relâche : un vrai défi qui nécessite une solide volonté et une détermination à toute épreuve ! Bravo donc à toute l'équipe Alptis qui signe des performances plus qu'honorables.

> La grande famille des coureurs Alptis recto / verso. En forme et motivés avant le départ.



Avant la course, des images riches de sens des participants en maillot Alptis ont pu être immortalisées. Et à l'arrivée, tous nos champions -et leur famille pour certains- ont été accueillis autour d'un buffet campagnard dans une ambiance chaleureuse. Beaucoup de remerciements, notamment de la part de coureurs s'étant inscrits grâce au bouche-à-oreille sur www.alptis.org ou grâce au courrier qu'ils ont reçu. Un bel esprit de partage, témoin de nos valeurs associatives. ■



> Belle fidélité d'un Assuré-Adhérent depuis plus de 20 ans : Michel Pakloglou est le grand organisateur de cette course à laquelle s'associe Alptis.

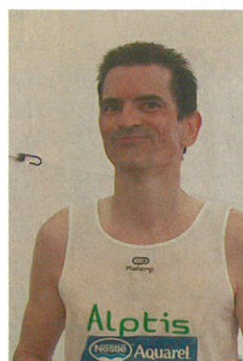


Daniel Brun, Assuré-Adhérent de longue

date et marathonien des sables.

Après avoir participé, en début d'année, au Marathon des Sables : 240 km sur 10 jours dans le sud du Maroc, il nous a fait le plaisir de rejoindre l'équipe Alptis pour la deuxième fois :

“ il y a sur cet événement une vraie ambiance de course, on est tous ensemble, et c'est vraiment agréable. Je suis déjà venu l'année dernière, alors quand j'ai reçu l'invitation, je n'ai pas hésité ! ”



Olivier Favre, Courtier Lyonnais, revient enthousiaste et gonflé à bloc par ses 21.1 km :

“ Je cours depuis longtemps, fais beaucoup de vélo. L'idée de courir au Semi-Marathon m'a tout de suite plu, et puis c'est vraiment bien d'y être invité ! C'est une très bonne idée

d'accueillir aussi bien des Adhérents que des gens d'Alptis et des Courtiers. Tout ce petit monde réuni va dans le même sens ! ”



> Un stand très Alptis, prêt à accueillir aussi bien les sportifs que tout autre visiteur !



à Strasbourg

Retour sur le Congrès annuel d'Alptis au cœur de Europe

Sommaire

Un bel accueil à l'alsacienne	6
Une Assemblée Générale très positive	7
Échanges autour des ateliers et de la conférence-débat : un succès sur toute la ligne !	8
Place à la fête !	10

Chacun d'entre vous a reçu, à la fin de l'été, une invitation pour un bel événement. Les 20 et 21 octobre, Strasbourg accueillait, sous le soleil, le Congrès annuel des Adhérents Alptis et son Assemblée Générale. Quelque 500 d'entre vous, venus très motivés de toute la France, Dom compris, ont pu y échanger librement sur les enjeux et les limites actuels de la Prévention Santé. Europe en pleine mutation oblige.





Un bel accueil à l'alsacienne

Ouvert par le Comité des Adhérents de Strasbourg dans un esprit convivial typiquement alsacien et sa Présidente Paulette Escher, vêtue pour l'occasion d'un costume traditionnel, le Congrès

de cette année s'est annoncé de suite sous les meilleurs auspices. Des élus politiques locaux, Catherine Zuber et André Klein-Mosser, nous ont fait l'honneur de leur présence et leur

discours de bienvenue n'ont fait que confirmer le bien-fondé du choix de la capitale européenne pour une rencontre sur la Prévention Santé. ■



► Les congressistes ont plaisir à se retrouver dès leur arrivée au Palais de la Musique et des Congrès de Strasbourg.

► Monument phare de Strasbourg : la Cathédrale, construite aux 13^{ème} et 14^{ème} Siècles dans le style gothique est classée monument historique et est inscrite patrimoine mondial de l'UNESCO.



► Catherine Zuber, adjointe au Maire de Strasbourg déléguée à l'Action sociale, à la Santé et à l'Insertion professionnelle et Conseillère régionale.



► André Klein-Mosser, Vice-Président du Conseil Général.



Congrès annuel
de l'Association Alptis



à Strasbourg

Une Assemblée Générale très positive



Président de l'Association Alptis, Georges Coudert donne le départ d'une matinée studieuse consacrée à l'Assemblée Générale de l'Association Alptis.

2006 ? Une belle année

Georges Vuitton, Président de la Commission Animation présente le rapport

Alptis détient aujourd'hui 99,5 % de la société d'assurance Alptis Assurances.

Un rapport financier équilibré

Le rapport financier présenté par la trésorière de l'Association Nicole Goudart confirme la bonne stabilité de l'Association due en partie à une meilleure rémunération des fonds



► Nicole Goudart.

moral. Il remercie les 500 Adhérents-Militants Alptis pour leur action sur le terrain en matière de Prévention avec la création cette année de nouveaux Comités locaux d'Adhérents et le développement des conférences-débats.

L'année 2006 fut en effet une belle année ! Les chiffres parlent d'eux-mêmes : **53 soirées** gratuites et ouvertes à tous organisées dans toute la France ayant accueilli plus de **4 000 participants**. Quant aux **25 000 adhésions** supplémentaires à l'Association, elles permettent d'atteindre les 160 000 Adhérents à la fin 2007.

De la structure de l'Association

Un rappel historique des évolutions d'Alptis est exposé à l'auditoire, attentif. En 1986, l'Association Alptis a en effet créé la société de gestion Alptis Assurances pour pouvoir exercer le métier de Courtier d'assurance. L'Association



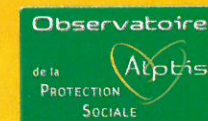
► De gauche à droite : Jean-Paul Babey, Directeur Général d'Alptis, Jean-François Clément Vice-Président, Georges Coudert, Président, Georges Vuitton, Vice-Président, Nicole Goudart, Trésorière et Henri Chavot, Secrétaire.



► Henri Chavot.

tration sont réélus, et les rapports et commissions adoptés. Henri Chavot, membre de la Commission sociale, répond aux questions écrites des Adhérents.

Cyrille Piatecki, Directeur de l'Observatoire Alptis de la Protection sociale, présente ensuite aux participants le projet de livre sur les travailleurs indépendants de l'industrie, du bâtiment et des services, portraits et perspectives, prochainement édité par l'Observatoire (voir ci-dessous). ■



L'Observatoire Alptis

C'est un centre de recherches qui s'attache à produire un traitement objectif de l'actualité économique, sociale et juridique du monde des travailleurs indépendants et des petites entreprises. Par le biais de ses publications, il propose un éclairage approfondi des différents aspects de la vie des très petites entreprises, mais également des analyses originales et des éléments de prospective. Une véritable originalité d'autant plus que peu d'études paraissent sur les Travailleurs Non Salariés.



à Strasbourg

Échanges autour des ateliers et de la conférence-débat : un succès sur toute la ligne !

Après un déjeuner convivial tout fait de spécialités alsaciennes, l'après-midi a été placé sous le signe de la liberté de parole et de l'échange. Chaque Assuré-Adhérent avait le choix de rejoindre un des quatre ateliers thématiques, tous axés sur la Prévention.



Des ateliers riches

> L'information de la prévention par les médias

Cet atelier, animé par la journaliste radio Santé Danielle Messenger, a connu un vif succès : les participants lui ont donné une note moyenne de 5,32/6.



> Danielle Messenger.

Les participants ont pu y donner leur avis et poser leurs questions sur des sujets aussi variés que la thérapie génique, Tchernobyl ou la censure dans les médias. En connaissance de la question, Danielle Messenger a su maintenir la discussion dans le cadre du thème choisi et rappelé à plusieurs reprises combien il est important pour un journaliste Santé de travailler dans

la plus grande éthique. Elle a aussi souligné que, sans les médias, dont la crédibilité est souvent mise en doute, beaucoup d'informations médicales ne parviendraient pas au grand public.

> La prévention par l'éducation

Béatrice Zarragova, diététicienne et membre du Comité d'Adhérents Alptis de Lyon, est intervenue sur la qualité de l'alimentation des enfants, notamment dans les cantines, et a tenu à réaffirmer que les parents restaient les premiers éducateurs quel que soit le sujet.

Au fil des questions posées par les participants, la famille est en effet souvent venue alimenter les réflexions. Peut-être s'agirait-il d'éduquer certains



> Béatrice Zarragova : les conseils d'une diététicienne. Militante au sein du Comité d'Adhérents de Lyon.

parents pour qu'ils agissent en matière de Prévention ? Une question qui a fortement intéressé les participants, qui ont donné à l'atelier une moyenne de 4,45/6.

> Une assemblée tout aussi attentive que concentrée dans un des ateliers de réflexion.



> Dr Jean-Jacques Zambrowski aborde l'aspect économique de la Prévention.

> Les freins de la prévention

Le Dr Jean-Jacques Zambrowski, cardiologue et Professeur en économie de la Santé, a mis en lumière différents

Le grand débat

En milieu d'après-midi, Danielle Messenger lançait le grand débat du Congrès sur le thème "La Prévention Santé : enjeux, limites... Existe-t-il des modèles en Europe ?" Avec des intervenants reconnus dans leur spécialité comme le Dr Jean-Jacques Zambrowski, cardiologue et Professeur en économie de la santé, Jean-Pierre Giordanella, médecin et Directeur de la Prévention à la CPAM de Paris, Bruno Fourier, médecin spécialisé en Nutrition et formateur pour les professionnels de Santé et Michel Pettiaux, Directeur gestionnaire du FARES (Fonds des Affections RESpiratoires). Des exposés riches qui ont tous souligné le fait que la prévention était avant tout un état d'esprit à adopter. Et ceci, malgré les facteurs non modifiables, comportementaux



> Jean-Pierre Giordanella insiste sur l'importance du dépistage dans la Prévention.

freins à la prévention comme : la peur de savoir, de changer, de se remettre en cause pour le patient. Il s'agit donc aujourd'hui plus que jamais pour le médecin d'avoir un rôle actif pour l'éduquer. D'autant que l'évolution des connaissances amène à modifier la prévention des maladies. Le débat a fortement satisfait l'ensemble des participants qui lui confèrent l'excellente moyenne de 5,46/6.

> Libre expression

Cet atelier a permis aux Assurés-Adhérents d'échanger sur toutes les questions qui leur tenaient à cœur... et d'élargir leur champ de réflexion.



> Un débat passionné animé par des experts.

et environnementaux. Un débat très intéressant avec les Assurés-Adhérents et les Collaborateurs d'Alptis sur la



> Bruno Fourier explique le rôle capital d'une nutrition adaptée.

Remise de prix

Au retour des ateliers, Chantal Benoist, responsable de la Communication, a remis à Georges Coudert le Trophée de la Prévention 2007 reçu au nom d'Alptis le 25 septembre dernier, lors des Journées du Courtage (voir *Au Cœur d'Alptis* p. 2). L'Association y a en effet été récompensée pour sa campagne nationale d'information consacrée à l'hémochromatose génétique, maladie par excès de fer méconnue.

> Chantal Benoist, remet le Trophée de la Prévention 2007 à Georges Coudert.



réglementation européenne a suivi, donnant à chacun l'occasion de s'exprimer. ■



> Michel Pettiaux nous éclaire sur une campagne anti-tabac lancée à l'échelle européenne.



à Strasbourg

Place à la fête !



Une spécialité d'Alsace :
la choucroute, l'orchestre
Holatrio Hop'sasa - un ensemble
folklorique alsacien- et l'humoriste

Cathy Bernecker ont permis aux convives de passer
une belle soirée et de se retrouver entre Adhérents
d'une même région ou de faire connaissance
avec ceux des autres Comités locaux Alptis de France.
Parce que l'Alsace est toujours terre de rencontres.



À la soirée, quelle ambiance !

Un dimanche de détente

Pour ceux qui le désiraient, la journée de dimanche a été
dédiée à la découverte de la ville de Strasbourg, à pied, en
car et en bateau-mouche. Visite de la cathédrale ou encore
du quartier typique et historique de la Petite France avec ses
maisons à colombages, ponts couverts, barrage Vauban... Un
déjeuner à l'Ancienne Douane, célèbre brasserie alsacienne
classée monument historique, a clos la matinée touristique.

Entre tradition et modernité, une promenade chaleureuse
bien que glaciale sur un bateau découvert !



Chapeau aux Adhérents-Militants du Comité de Strasbourg !

Alptis est une Association d'Assurés
avant tout. À Strasbourg, le Comité local
des Adhérents-Militants s'est pleinement
investi dans l'organisation de la mani-
festation : prévision des navettes, sélec-
tion des hôtels proches du Palais des
Congrès, recherche d'intervenants, élabo-
ration du programme touristique... Car
un événement de cette ampleur ne peut
s'improviser !

Pas de doute, Strasbourg était l'endroit

idéal pour accueillir le Congrès. Force
est aussi de constater que la capitale
européenne a permis pendant ces deux
jours à chacun, qu'il soit Assuré-
Adhérent ou Militant, de s'exprimer,
d'échanger et d'être ainsi
acteur de changement et de sa
Prévoyance.

En 2008, c'est à Biarritz que le
Congrès annuel d'Alptis se tien-
dra les 25 et 26 octobre. Le sujet
du sommeil, élément primordial
de vie, y sera traité sous toutes ses
coutures ! Alors, n'hésitez pas à vous
joindre à la grande famille Alptis !

Congrès 2008

L'année prochaine, le Congrès
annuel de l'Association Alptis
se tiendra à Biarritz
les 25 et 26 octobre.

Notez-le dès maintenant !



Pour toutes
vos questions
(sur vos garanties, demandes
de renseignements,
changements de coordonnées...),



Un seul numéro

04 72 36 16 20



www.alptis.org

Télétransmission, mode d'emploi



Attestation
de la carte Vitale.

l'envoi de celle-ci) ou, si vous n'avez pas de carte Vitale, la copie de votre carte
d'assuré social avec les droits qui vous sont ouverts à la date du jour.

Si vous avez égaré l'attestation, demandez sa réédition à votre caisse de régime obli-

La télétransmission permet de faciliter nos échanges et
de vous rembourser vos frais de santé plus rapidement.
Grâce à elle, Alptis est reliée par voie informatique à
votre centre de régime obligatoire. Ainsi, lorsque votre
feuille de soins est enregistrée, votre centre de régime
obligatoire envoie automatiquement les données à nos
services. Ce qui enclenche le remboursement de notre part
dans les 48 h.

Pour bénéficier de ce service performant et rapide, il vous
suffit de nous envoyer, lors de votre adhésion, une copie
de l'attestation de la carte Vitale (le document joint à

l'envoi de celle-ci) ou, si vous n'avez pas de carte Vitale, la copie de votre carte
d'assuré social avec les droits qui vous sont ouverts à la date du jour.

Si vous avez égaré l'attestation, demandez sa réédition à votre caisse de régime obli-

gatoire. Et, si vous changez
d'adresse ou de statut, infor-
mez-nous rapidement pour ne
pas perdre de temps dans le
remboursement de vos pres-
tations !

Pour plus de renseigne-
ments, rendez-vous
dans votre espace
Assuré-Adhérent sur



www.alptis.org

Un avis d'échéance annuel pour tous

Chez Alptis, vous avez la possibilité de
régler vos cotisations chaque année,
chaque semestre, chaque trimestre ou
chaque mois. Jusqu'à présent, si vous
aviez choisi le paiement par TIP, vous
receviez un avis dédié, avant chaque
échéance.

Désormais, pour plus de simplicité, tous
les Assurés-Adhérents Alptis, quel que
soit leur mode de règlement, seront
avisés une seule fois par an avec un
unique récapitulatif de leurs échéances.
Tout comme le sont déjà les 80 %
d'Adhérents ayant opté pour le
prélèvement automatique.

Objectif

Vous offrir une meilleure lisibilité de vos
règlements sur l'ensemble de l'année. Et
ceci, quel que soit votre profil.

Adeptes du TIP, ne vous inquiétez pas
pour autant, vous continuerez à recevoir
par courrier votre titre de paiement avant
chaque échéance. ■



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. Rédaction : C.
Hahn, Novoprod. Réalisation : Déesse Design.
Iconographie : DR Service Communication, Digital
Vision, OT Biarritz, Studio F40. ISSN : en cours.
Les informations données dans ce journal ne
sont pas contractuelles.



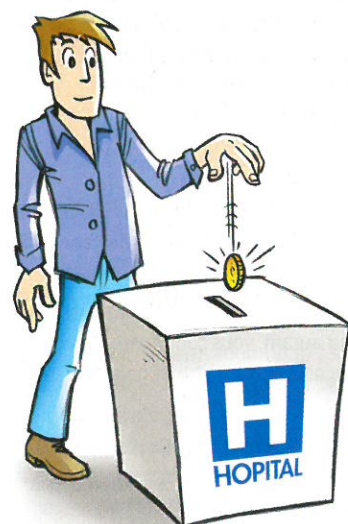
Franchises médicales et contrat responsable : le point sur les nouvelles mesures



Ainsi que leur non-remboursement dans le cadre du "contrat responsable complémentaire santé".

Le 15 novembre dernier le Sénat validait le Projet de Loi de Financement de la Sécurité Sociale (PLFSS) pour l'année 2008. Le texte, qui doit entrer en vigueur au 1^{er} janvier 2008, prévoit notamment la création de trois nouvelles franchises sur les boîtes de médicaments, les actes paramédicaux et les transports sanitaires.

> Qu'est-ce qu'une franchise médicale ?



C'est une somme forfaitaire que l'assuré social doit verser à chaque visite chez son médecin généraliste, un spécialiste ou à l'hôpital, et qui n'est pas prise en charge par le régime obligatoire (Sécurité sociale ou autres). Mise en place lors de la réforme de

l'Assurance Maladie de 2004, "elle vise à responsabiliser les assurés en les incitant à ne pas abuser du système de santé".

> Quelles sont les trois nouvelles franchises prévues par le PLFSS ?

Les trois franchises mises en place par le gouvernement concerneront, à partir du 1^{er} janvier prochain, les boîtes de médicaments, les actes paramédicaux tels que la kinésithérapie, les soins infirmiers, l'orthophonie, l'orthodontie ou la podologie, et les frais liés aux transports sanitaires, que le transfert vers l'hôpital ou le domicile soit assuré par une ambulance ou un taxi.



> Qu'est-ce que le contrat responsable ?

Le "contrat responsable complémentaire santé" a été créé à l'occasion de la réforme de 2004 de l'Assurance Maladie qui a vu la mise en place du parcours de soins coordonné et du recours obligatoire au médecin traitant.

Le cadre de ce contrat soumet les complémentaires santé à certaines obligations tant en matière de remboursement que de non-remboursement sur :

- la participation forfaitaire de 1 euro payée chez le généraliste
- les pénalités financières appliquées hors parcours de soins (lorsqu'un assuré consulte un autre médecin que son médecin traitant, ou un spécialiste sans prescription préalable de son médecin traitant).

Aujourd'hui, plus de 90 % des contrats proposés par les complémentaires le sont dans le cadre des contrats responsables.

En effet, ceux qui ne le sont pas sont soumis à la taxe sur les conventions d'assurance.

Le risque est alors, pour les entreprises et salariés encadrés par des contrats collectifs, d'être privés des avantages fiscaux et sociaux liés à ces contrats. Et pour les assurés individuels, d'être privés de l'aide à l'acquisition d'une complémentaire santé. ■

> Quel est le montant de ces franchises ?

Les franchises s'élèvent à 50 centimes par boîte de médicaments, 50 centimes par acte paramédical et 2 euros pour chaque transport sanitaire. Leur montant total ne peut toutefois pas



excéder 50 euros par an et par assuré social (soit environ 4 euros par mois). Ce montant s'ajoute à celui de la participation forfaitaire de 1 euro déjà appliquée aux visites chez le généraliste et aux analyses biologiques et limité lui aussi à 50 euros par an. Cela porte le plafond total des franchises médicales par assuré et par an à 100 euros.

> Qui est concerné ?

Tous les assurés sociaux, à l'exception des foyers les plus modestes (bénéficiaires de la Couverture Maladie Universelle), des mineurs de moins de 18 ans et des femmes enceintes.

Les malades en Affection de Longue Durée (ALD), les personnes handicapées ou dépendantes, ainsi que les victimes d'accident du travail ou de

maladie professionnelle sont elles aussi soumises aux franchises comme n'importe quel patient.

> Comment ces sommes sont-elles payées ?

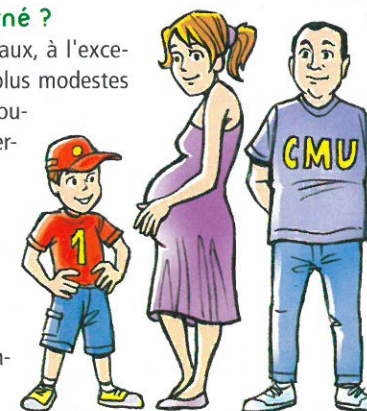
Comme pour les participations forfaitaires déjà en vigueur (visites chez le généraliste, analyses), ces sommes sont déduites du montant des remboursements du régime obligatoire.

En cas de tiers-payant, elles sont prélevées sur les remboursements ultérieurs.

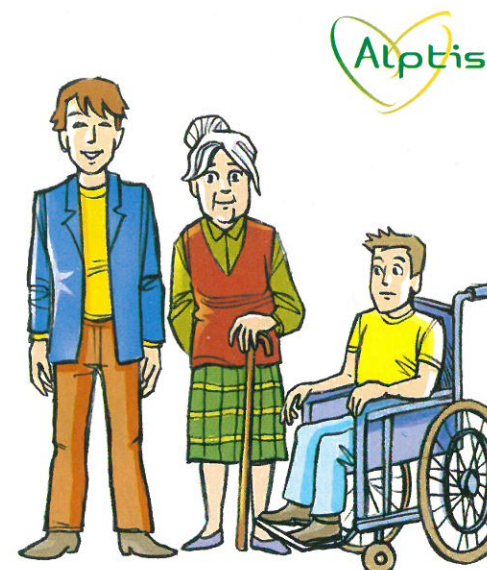
> À quoi sert une telle mesure ?

La mesure décidée par le gouvernement a pour objectif "de contribuer à la réduction des dépenses des régimes généraux ainsi que de responsabiliser davantage l'assuré social". Mais il a également été décidé, à l'initiative du Président de la République, que le produit de ces franchises médicales, évalué à 850 millions d'euros par an,

soit affecté au financement de trois chantiers prioritaires en matière de soins : le plan Alzheimer, la lutte contre le cancer et les soins palliatifs.



non concernés



concernés

> Ces nouvelles franchises pourront-elles être remboursées par les Complémentaires Santé ?

La "liberté de commerce" du monde des assurances empêche le gouvernement d'interdire cette prise en charge (ce qui serait contraire au droit européen). Le texte de loi stipule donc que "les assureurs complémentaires pourront prendre en charge le montant de la franchise".

Mais cette prise en charge des franchises par les complémentaires représente un frein au principe de "responsabilisation des patients" défendu par la réforme de l'Assurance Maladie initiée en 2004. **Le gouvernement a donc décidé que "ces franchises ne pourraient pas être remboursées dans le cadre du contrat responsable"** (voir encadré ci-contre). Pour cela le principe de non-remboursement des franchises a été ajouté au cahier des charges des contrats d'assurance santé dits "responsables".

Concrètement, si les complémentaires santé prennent en charge ces nouvelles franchises, elles perdent toute une série d'exonérations fiscales et sociales réservées aux contrats responsables. Ce qui entraîne pour l'assuré social une augmentation notable des cotisations. ■



5 plantes pour mieux dormir



Sauvages, cultivées ou issues d'arbres fruitiers, ces plantes sont partout : de la nature à la cuisine en passant par la pharmacie. Elles ont en effet depuis toujours de nombreuses propriétés médicinales qui en font des valeurs sûres de la phytothérapie. Parmi ces propriétés, celle de nous aider à trouver le sommeil. Car si elles ne sont bien entendu pas de puissants somnifères, leurs vertus apaisantes et antispasmodiques aident à lutter efficacement contre les troubles du sommeil.

VERVEINE OFFICINALE

> Un peu d'histoire...

Plante magique chez les anciens, ses propriétés miraculeuses lui valurent le nom d' "herbe à tous les maux". Les Romains pensaient même qu'elle pouvait ranimer un amour éteint. Au Moyen-Age, elle entra dans la composition des philtres pour jeter des sorts ou protéger du mauvais œil.

> Vous avez dit verveine ?

La verveine officinale (*Verbena officinalis*), à distinguer de la verveine odorante, est une plante herbacée de la famille des Verbénacées. Pouvant pousser sur les bords des chemins et même sur les décombres, on la prend souvent pour une mauvaise herbe.

> Ses propriétés

Réputée depuis des siècles pour ses nombreuses vertus médicinales, elle contient des substances sédatives, digestives, fortifiantes et surtout antinévralgiques. Préconisée contre le stress et les troubles gastro-intestinaux qui

y sont liés, elle est donc très recommandée pour lutter contre les troubles du sommeil liés à l'anxiété.

> Usage

On la trouve sous deux formes, en sachet tout préparé pour la tisane bien sûr, mais également au détail (feuilles séchées), chez l'herboriste par exemple. Utilisable en infusion classique à raison de 2 à 3 tasses par jour. À prendre avant le coucher en cas de trouble du sommeil pour trouver le calme propice à l'endormissement. ■

CAMOMILLE SAUVAGE

> Un peu d'histoire...

"Plante du soleil" pour les Egyptiens, elle a toujours été utilisée contre les courbatures, les fièvres ou les troubles féminins (d'où son nom savant de *Matricaria recutita*). Autrefois, les médecins la prescrivaient à doses très concentrées et en tisanes épaisses.

> Vous avez dit camomille ?

Il existe plusieurs variétés de camomille dont la camomille sauvage (dite aussi camomille vraie ou camomille allemande). C'est une plante herbacée de la famille des Astéracées. On la trouve partout en Europe occidentale dans les sols secs jusqu'à 1 000 m d'altitude.

> Ses propriétés

Comme le tilleul ou la verveine, la camomille est un classique de la phytothérapie. Elle facilite la digestion et soulage douleurs diverses (courbatures, maux de dents et de tête, règles douloureuses) et troubles d'origine

spasmodique. Mais ses propriétés apaisantes aident surtout à lutter contre les difficultés d'endormissement, les herboristes y voyant à dose modérée un remède contre l'insomnie.

> Usage

En infusion (sachet ou 4 à 8 fleurs de camomille par tasse). Deux à quatre tasses par jour, après les repas de préférence ou avant le coucher.

Avertissement :

la camomille peut entraîner des effets allergiques, notamment sous forme d'huile essentielle. ■

FLEUR D'ORANGER

> Un peu d'histoire...

L'oranger est connu depuis l'Antiquité. Il est originaire d'Inde puis importé au Moyen Orient. Les Croisés le répandirent en Italie et en Provence et les Arabes en Espagne au XII^e Siècle. Dans les pays d'Orient, la fleur d'oranger est le symbole de la douceur et de la virginité et entre dans la composition des bouquets des jeunes mariées.



> Vous avez dit fleur d'oranger ?

La fleur d'oranger est en fait issue du bigaradier, une des nombreuses variétés d'oranger, aux fruits amers, qui s'épanouit surtout en climat méditerranéen. Ce sont ses fleurs fraîches qui permettent de distiller l'essence de fleur d'oranger.

> Ses propriétés

On connaît la fleur d'oranger, sous forme d'essence, en cuisine méditerranéenne ou en parfumerie. Mais les feuilles et fleurs d'oranger ont de nombreuses propriétés médicinales. Efficace pour faciliter la digestion, notamment

grâce à ses vertus antispasmodiques, la fleur d'oranger a surtout des vertus sédatives et apaisantes, puisqu'elle permet de réduire la nervosité des enfants comme des adultes, en cas de troubles du sommeil.

> Son usage

Ajoutée à une cuillère à soupe de marjolaine, l'infusion à base de fleur d'oranger (5 pétales de fleur ou deux cuillères à soupe d'eau de fleur d'oranger dans 250 ml d'eau bouillante) est souvent préférée, contre l'insomnie, à la valériane, plus efficace, mais au goût moins agréable. ■

VALÉRIANE

> Un peu d'histoire...

Appelée "Phu" par les grecs ou "herbe à chats", cette plante très odorante, originaire d'Europe et d'Asie du Nord, a longtemps servi à soigner les troubles épileptiques.



> Vous avez dit valériane ?

La valériane (*Valeriana officinalis*) aime les sols humides et riches en minéraux mais ne pousse pas en altitude. Ses principes

actifs se situent dans ses souches et racines.

> Ses propriétés

La valériane, qui entre dans la composition de nombreux sédatifs, doit à ses propriétés le surnom de Valium végétal. Elle calme deux types de troubles à l'origine de l'insomnie : l'agitation nerveuse et les spasmes de toute nature. Mais les études sont contradictoires quant à l'immédiateté de son efficacité, probablement optimale après 15 jours de cure.

> Son usage

Ce sont les souches et racines de la plante qui possèdent des propriétés

sédatives. Contre les troubles du sommeil, en infuser entre 2 et 3 g (5 à 10 min) dans 150 ml d'eau bouillante. Prendre une tasse avant le coucher. Contre l'anxiété, prendre la même préparation tout au long de la journée (1 à 5 fois par jour).

Avertissement :

En raison de son effet sédatif, il est déconseillé de conduire un véhicule après la prise de valériane. Par ailleurs, il est nécessaire de ne pas trop prolonger les cures et de les interrompre régulièrement pendant 15 à 20 jours. ■

TILLEUL

> Un peu d'histoire...

Le tilleul a longtemps eu un caractère sacré, particulièrement dans les trois grandes mythologies antiques (gréco-romaine, germanique et égyptienne) notamment à cause de son extraordinaire longévité.



> Vous avez dit tilleul ?

On utilise les fleurs du tilleul commun, arbre parfois millénaire originaire d'Europe, pour la confection de tisanes. Ces tisanes à base de tilleul sont les plus répandues en France.

> Ses propriétés

Le tilleul est connu pour son efficacité contre la nervosité et les troubles du sommeil, car sa fleur a un effet apaisant. Mais elle peut être également utilisée contre les douleurs de type courbatures et pour faire baisser la fièvre notamment chez les enfants.

À noter que l'écorce du tilleul est d'un tout autre usage (effet drainant) que sa fleur !

> Son usage

3 à 5 fleurs par tasse, infusées pendant 5 minutes. À prendre avant le coucher.

Avertissement :

Paradoxalement, lorsqu'il est consommé à trop forte dose, le tilleul peut avoir un effet excitant. ■

Assurer
avec
le cœur



c'est vous proposer une offre
DÉPENDANCE
pour ne pas être à la charge
de vos proches.

Lorsque vous ne pouvez plus effectuer deux 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 fixez **librement** le montant de vos rentes qui sont automatiquement doublées lorsque votre dépendance est totale (jusqu'à 2 100 euros par mois).
- ☐ Vous bénéficiez d'une **rente mensuelle** pour assumer vos dépenses régulières (soins, aides à domicile...) éventuellement complétée par un capital pour faire face aux premières dépenses (aménagement de votre domicile, mise en place d'une télésurveillance...).
- ☐ 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...).

Pour une demande d'étude personnalisée

- Remplissez le formulaire sur www.alptis.org, Espace Assurés-Adhérents, rubrique Dépendance

OU

- Contactez votre conseiller **N°Azur 0 810 04 4000**

PRIX D'UN APPEL LOCAL

OU

- Retournez ce coupon sous enveloppe affranchie à :
Alptis - Service Communication
33, Cours Albert Thomas - 69445 Lyon Cedex 03

* Souscription possible jusqu'au 76^{ème} anniversaire.

☒ **OUI**, je souhaite recevoir une étude personnalisée **gratuite** et **sans engagement** sur l'offre **DÉPENDANCE**

Nom : Prénom : Né(e) le : []/[]/[]

N° d'Adhérent : [] [] [] [] [] [] [] [] Adresse :

Code Postal : [] [] [] [] Ville :

Tél. : e-mail :

Mon conjoint est également intéressé par la garantie DÉPENDANCE 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.

Alptis quand la Prévoyance vous appartient