

Alptitude

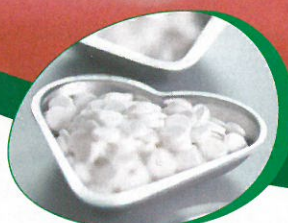
Réservé aux Adhérents de l'Association Alptis

Dossier..... **P7**

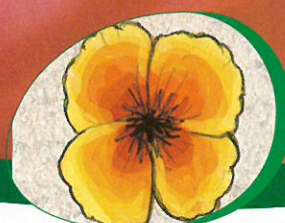
La Santé appartient
à ceux qui dorment bien !



> Trophées Alptis..... p2
C'est reparti !



> Alptis vous informe.. p4
Progrès thérapeutiques :
Bilan 2007



> Alptis vous éclaire.... p14
4 plantes
pour mieux dormir

Quand la Prévoyance vous appartient

Le sommeil, capital pour la santé

Impliquée depuis toujours dans la Prévention Santé, Alptis choisit chaque année de porter une réflexion approfondie sur un sujet de Santé publique. Après l'activité physique et l'alimentation,



nous avons choisi de nous intéresser cette année au troisième pôle fondamental de notre capital santé, le sommeil. Ce sujet est largement méconnu. Pourtant,

il nous concerne tous sans exception et à tous les âges de la vie.

Savez-vous que pas moins d'un tiers des Français souffrent de troubles du sommeil ? Baisse de performance, pathologies pouvant être graves, accidents du travail, de la route... : les répercussions sur notre santé sont nombreuses, sans compter certaines conséquences sur la société (consommation d'anxiolytiques et somnifères, arrêts de travail...). Une bonne nouvelle : 75 % de ces troubles sont liés au comportement, au mode de vie. Nous pouvons donc agir ; un vaste travail d'information ne peut être que favorable à l'amélioration de notre état de Santé.

Conférences-débats ouvertes à tous dans toute la France, dossiers d'information, Congrès annuel... : Alptis s'engage et lance une vaste campagne de sensibilisation sur le sommeil.

Objectif : permettre à chacun de mieux comprendre et maîtriser son sommeil et donc, d'optimiser son Capital Santé.

Georges Vuitton,
Vice-président Alptis



Honneur

2009

TROPHÉES Alptis

Initiatives
Prévention Santé

Grand concours destiné à encourager les actions locales de Prévention, les **Trophées Alptis Initiatives Prévention Santé** ont été lancés en 2006 pour les 30 ans d'Alptis. Plus de 80 associations locales

s'étaient portées candidates, 24 avaient été récompensées régionalement pour leurs actions et, parmi celles-ci, 6 avaient été distinguées par un Trophée national lors du Congrès de Lyon¹.

Pour Alptis, la Prévention Santé constitue un moyen réaliste pour améliorer les comportements de chacun, permettant ainsi une meilleure répartition des dépenses de Santé. En organisant ces Trophées, notre objectif est de rechercher tous les acteurs de la Prévention et de nous mettre en relation afin de développer des synergies et de décupler les énergies ! En mars 2009, les actions les plus

originales et innovantes seront primées régionalement avec des prix de 1 500 euros. Enfin, à l'automne 2009, le Congrès Alptis (qui fait suite chaque année à l'Assemblée Générale) consacrera les associations lauréates sur le plan national et leur remettra des prix de 3 000 euros. Pour Alptis, la Prévention n'est pas un vain mot mais une véritable conviction depuis toujours.

Appel à candidature

Participez et recevez jusqu'à 4500 € !

Vous faites partie d'une association locale qui mène des actions de Prévention Santé ? Vous en connaissez près de chez vous ? Nous vous invitons à vous rapprocher de votre Comité local Alptis !

Pour cela, contactez dès à présent **Brigitte Bardoul** à la Coordination de la Vie Associative Alptis au **04 72 36 23 56** ou par mail : **b.bardoul@alptis.fr**

Conditions de participation pour les associations

- Être association loi 1901 ou déclarée,
- être implantée localement,
- n'avoir aucun lien avec un organisme d'assurance,
- intervenir dans le champ de la Prévention Santé,
- exister depuis au moins deux ans.

Critères de sélection des dossiers

- Le caractère innovant des actions engagées,
- leur aspect concret dans la vie locale,
- leur caractère reproductible,
- l'impact obtenu.

1. Cf. Alptitude 43 et 44.



à ceux qui s'engagent en Prévention !

Vous avez dit "Prévention" ?



Dr Jean-Jacques Zambrowski, intervenant du dernier Congrès Alptis sur l'aspect économique de la Prévention.

La Prévention Santé désigne toutes les actions collectives ou individuelles qui empêchent ou retardent l'apparition des maladies ou de leurs conséquences. Il existe trois types de Prévention. Le **Docteur Jean-Jacques Zambrowski**, économiste de la santé, les avait développés lors du Congrès 2007 à Strasbourg :

La Prévention primaire

Elle vise à réduire le plus possible le risque de maladie, sa survenue, ses conséquences. C'est, par exemple, s'alimenter de façon variée et équilibrée et pratiquer une activité physique régulière.

La Prévention secondaire

Elle cherche à révéler précocement l'atteinte d'une pathologie pour prévenir l'aggravation. Grâce à la mammographie, le cancer du sein peut être détecté à un stade très précoce et donc, être traité plus facilement.

La Prévention tertiaire

Elle inclut toute intervention visant à éviter les rechutes ou les complications. Pour les diabétiques, c'est prendre particulièrement soin de ses pieds et de ses yeux entre autres. ■

Information santé

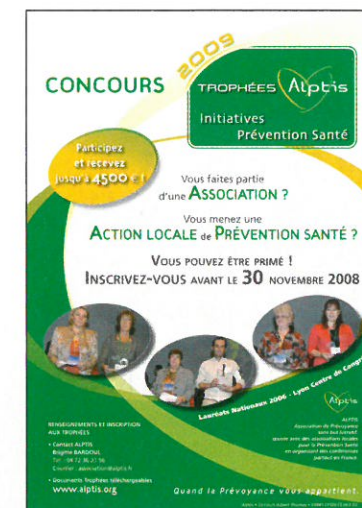
Retrouvez l'agenda des conférences-débats sur **www.alptis.org** Espace Assurés-Adhérents, rubrique conférences-débats. Et inscrivez-vous en ligne !

Alptis sur le terrain !

En 2007, près de 60 conférences-débats "Prévention Santé" ont été organisées par des Comités locaux d'Adhérents Alptis partout en France !

Gratuites et ouvertes à tous, elles ont accueilli jusqu'à 500 participants. Le diabète, la nutrition, les jeunes face à l'alcool, l'allaitement... : autant de thèmes d'importance traités en étroite partenariat avec les associations locales qui ont concouru aux Trophées Alptis 2006.

Pourquoi ne pas y participer vous aussi ? Vous y rencontrerez, à chaque fois, des intervenants, des spécialistes du sujet (professionnels de santé, responsables associatifs...), qui s'attachent à décrire les gestes simples à mettre en œuvre pour préserver votre Santé.



Actions de Prévention primées en 2006

- Prévention des comportements à risques chez les jeunes (*Avenir Santé, Lyon*)
- Information sur les facteurs de risques cardiovasculaires (*Prévert, Béthune*)
- Encouragement à l'allaitement (*Allaiter en Haute-Savoie, Annecy*)
- Accompagnement des personnes diabétiques (*Bien vivre avec son diabète, Roncq*)
- Promotion de l'équilibre alimentaire (*L'épicerie solidaire, Nevers*)
- Soutien à la recherche scientifique (*Coline, Alès*)

> Hémochromatose

Un partenariat gagnant/gagnant reconduit

Alptis poursuit en 2008 son partenariat avec l'Association Hémochromatose France.



Souvenez-vous : l'année dernière, nous avons déployé toute une action d'information et de sensibilisation sur cette maladie génétique due à une surcharge de fer dans l'organisme, en insistant sur l'importance capitale du dépistage simple qui permet d'éviter les complications.

Cette campagne, menée activement par les Militants Alptis, a été couronnée de succès : elle a obtenu le Trophée de la Prévention 2007 au Salon du Courtage (voir Alptitude n° 48). Cette année, nous poursuivons ce travail d'information.

Des conférences-débats organisées par nos Comités locaux sur ce thème sont programmées.

Nous apportons également notre appui à l'organisation de la 5^{ème} Journée Nationale de l'hémochromatose, samedi 7 juin 2008.

Des manifestations seront organisées partout en France. Objectif : sensibiliser le grand public à la connaissance de cette maladie génétique et à l'importance fondamentale du dépistage.

Une date à retenir !

Pour plus d'infos :

www.alptis.org
rubrique Prévention



Alptis vous informe

> Progrès thérapeutiques

Un bilan 2007 porteur d'espoir mais bien timide



Le 29 janvier dernier, Les Entreprises du Médicament (Leem) présentaient le bilan 2007 de leurs avancées en France dans la lutte contre la maladie¹.

Avec "51 situations thérapeutiques améliorées" particulièrement dans les domaines des cancers, des maladies rares et du vieillissement, le bilan 2007 reste stable par rapport aux années précédentes.

Cependant, alors que la recherche mondiale ne cesse de progresser, le Leem s'inquiète de la place de la France dans la marche de l'innovation.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), "environ trois quarts des 30 000 maladies répertoriées de par le monde n'ont pas de solutions thérapeutiques". En publiant chaque année le bilan des progrès thérapeutiques en France, le Leem fait le point sur l'avancée de cet immense chantier.

Comme les années précédentes, l'innovation reste très concentrée dans les domaines des cancers, des maladies

rare et du vieillissement qui correspondent à des priorités de santé publique (Plan Cancer 2003-2007, Plan Maladies rares 2005-2008 et Plan Alzheimer 2008-2012). À noter également que de nombreuses avancées concernent les pathologies de l'enfant, que ce soit dans les registres de la neurologie, de la pneumologie, de l'oncologie, de l'anesthésie, de la rhumatologie et des maladies rares.

Comment sont évalués les progrès thérapeutiques ?

La Haute Autorité de Santé (HAS) est chargée d'évaluer scientifiquement l'intérêt médical des médicaments. Pour cela, une Commission de la Transparence composée de médecins, pharmaciens, spécialistes en méthodologie et épidémiologie, évalue les médicaments ayant obtenu leur Autorisation de Mise sur le Marché (AMM). Cette instance scientifique juge l'efficacité et les effets indésirables du médicament, et compare l'Amélioration du Service Médical Rendu (ASMR) qu'il apporte par rapport aux traitements déjà disponibles. Ainsi, en 2007, 51 ASMR ont été attribuées.

1. Cf. Alptitude n°46 pour le bilan 2006.

Qui est le Leem ?

Le Leem (Les Entreprises du Médicament) représente la quasi-totalité des entreprises du médicament en France (près de 300). Son rôle est, notamment, de faire respecter l'éthique de la profession et de défendre ses prises de position économiques. Les entreprises du Leem investissent chaque année près de 4 milliards d'euros à titre privé dans la recherche de nouveaux médicaments et constituent à ce titre un des premiers acteurs du progrès thérapeutique.

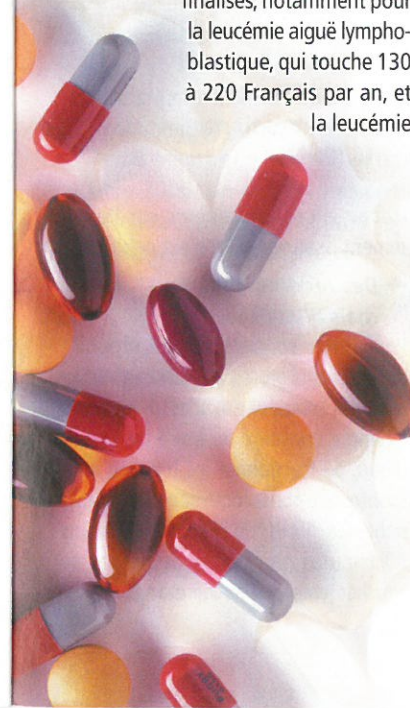


<http://www.leem.org>

> Maladies rares : la recherche continue

Les maladies rares (7 000 sont recensées !), affectent plus de 3 millions de personnes en France. Exemple : l'hémogloburie paroxystique nocturne, une affection grave du sang qui touche environ 500 personnes en France. En 2007 le premier médicament indiqué dans le traitement curatif de cette maladie rare a été mis au point.

Des traitements ciblés contre des cancers "rares" ont également été finalisés, notamment pour la leucémie aiguë lymphoblastique, qui touche 130 à 220 Français par an, et la leucémie



myéloïde chronique qui atteint 6 à 7 enfants par an en France. Ces nouveaux médicaments sont révélateurs des avancées de la recherche fondamentale et de la connaissance des maladies. Une source d'optimisme et d'espoir pour les malades quand on sait qu'actuellement, près de 400 molécules contre le cancer sont dans les dernières phases d'essais cliniques.

> Maladies du vieillissement : un chantier en avancement

En effet, 1 Français sur 5 aura plus de 65 ans en 2010. Le vieillissement de la population est donc un sujet central pour la recherche médicale.

En 2007, c'est la forme humide de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) qui a bénéficié de nouveaux traitements. Première cause de troubles graves de la vision chez les seniors, cette maladie touche le centre de la rétine : la macula. Un million de personnes de plus de 65 ans en est atteint en France.

Le diabète de type 2, qui touche la population à partir de 45/50 ans, concerne près de 2 millions de personnes en France. Cette maladie, en pleine expansion (on parle même "d'épidémie") bénéficie, elle aussi, de nouveaux traitements.

> Des évolutions vaccinales certaines

La mise au point d'un vaccin contre les papillomavirus à l'origine de la plupart des cancers du col de l'utérus (1 000 décès par an en France) constitue une avancée de première importance.

Une découverte qui en annonce d'autres ; parmi les 245 vaccins actuellement en essais cliniques (destinés à lutter contre des maladies infectieuses, le diabète, l'hypertension...), ceux contre le mélanome et le cancer du rein sont particulièrement riches de promesses.

> La France, toujours un grand pays de la recherche pharmaceutique ?

Si ce bilan des avancées thérapeutiques 2007 suscite bien des espoirs, il révèle aussi une certaine stagnation de la recherche française puisqu'il reste dans la moyenne des cinq dernières années.



Selon Christian Lajoux, Président du Leem, « les groupes internationaux ne choisissent pas la France pour investir en termes de recherche », notamment en raison de la « lourdeur » de notre système et de « l'absence de définition de priorités au niveau national ». Dans ce contexte, il plaide pour que les sciences du vivant deviennent une priorité stratégique.

Même si, à priori, la Santé engendre un coût, l'économie de la Santé, quant à elle, est cependant considérée comme un levier de croissance pour la France : elle est créatrice d'emploi, d'exportation de résultats de la Recherche (et donc d'entrées de devises). ■



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

Directeur de publication : G. Coudert. Directrice de la Rédaction : C. Benoist. Coordination : M. Besson. Comité de rédaction : J.P. Babey. Rédaction : I. Helluy, Novoprod. Réalisation : Déesse Design. Iconographie : DR Service Communication, Digital Vision, Studio F40. Ont participé à ce numéro : P. Julien, G. Vuitton, M-F. Vecchierini. ISSN : en cours. Les informations données dans ce journal ne sont pas contractuelles.

> Remboursements de soins



Votre carte vitale est-elle mise à jour ?

La mise à jour régulière de votre carte vitale permet de garantir et d'accélérer vos remboursements. L'Assurance maladie invite désormais les assurés à l'actualiser tous les ans. Un geste simple et rapide.

Votre carte vitale contient toutes les informations nécessaires au remboursement de vos soins (nom et prénoms de l'assuré et des bénéficiaires, numéro de sécurité sociale de l'assuré, régime de protection sociale, caisse de sécurité sociale concernée, droits aux prestations, taux de prise en charge).

En l'utilisant, les professionnels de santé envoient directement par voie électro-

nique la feuille de soins à votre caisse d'Assurance maladie ; vous n'avez pas de papier à remplir et à renvoyer !

Pour vous permettre d'être remboursé sous 5 jours, il est nécessaire d'actualiser votre carte régulièrement, une fois par an. Vous devez aussi informer votre caisse d'un changement de situation (mariage, naissance, divorce, déménagement...). ■

> Où mettre à jour ma carte vitale ?

Des bornes vertes réservées à cet effet sont installées dans :

- certaines pharmacies,
 - certains établissements de soins (hôpitaux, cliniques...),
 - les caisses d'Assurance maladie.
- Leur utilisation est très simple ! Introduisez votre carte et laissez-vous guider par les indications données sur l'écran ; cela ne vous prendra qu'une minute.

Pour vous assurer de l'actualisation de votre carte, vous pouvez également vous servir des bornes à tout moment.

> Des repères pour les mamans !

STOP GUIDE

"LE GUIDE NUTRITION PENDANT ET APRÈS LA GROSSESSE"

Vous êtes enceinte ou avez un projet de grossesse ! Vous trouverez dans ce guide, de 52 pages, édité par l'INPES, des informations et des conseils simples à suivre au quotidien.



Pour commander gratuitement ce guide, reportez-vous p16.

Nutrition pendant et après la grossesse

Enceinte, dois-je manger deux fois plus ? Comment lutter contre les troubles digestifs ? J'allaiter, puis-je m'accorder un verre de vin ? Autant de questions auxquelles le guide nutrition pendant et après la grossesse édité par l'INPES¹ répond de manière claire et pratique. Des repères alimentaires scientifiquement validés, issus des recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS).

Inciter les femmes enceintes et celles qui allaitent à mieux se nourrir, tel est l'objectif de ce guide vivant et coloré. L'alimentation joue, en effet, un rôle primordial dans la bonne santé des mamans et de leur bébé.

Conseils nutritionnels pour couvrir les besoins en vitamines et oligo-éléments, suggestions de menus pour gérer son appétit au fil de la journée, précautions à prendre pour éviter les infections (listériose, toxoplasmose...), rappel des produits toxiques pour la santé de bébé

(tabac, alcool...), repères sur l'allaitement..., aucun sujet n'est oublié.

→ Des recommandations simples mais bien utiles

Pour lutter contre les petits troubles digestifs de la grossesse (nausées, vomissements, remontées acides...), il est par exemple conseillé de boire beaucoup d'eau, de fractionner les repas, d'augmenter sa consommation d'aliments riches en fibres, de marcher au moins 30 minutes par jour et de ne pas se coucher juste après avoir mangé. ■

1. INPES : Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé.

La Santé appartient à ceux qui dorment bien !

Dossier aimablement validé par le Dr Marie-Françoise Vecchierini, Maître de conférences des Universités et praticien hospitalier spécialiste du sommeil à l'hôpital Bichat de Paris.

Vous le savez, cela fait 30 ans qu'Alptis est engagée dans la Prévention Santé. À cet égard, nous développons chaque année une grande campagne de Prévention, d'information et de sensibilisation autour d'un sujet de Santé publique, sujet repris pour la grande conférence-débat organisée chaque année lors de son Congrès annuel (se tenant lors de l'Assemblée Générale Alptis). D'ailleurs, à la Rochelle, nous avons mis en avant le rôle capital de l'exercice physique. Puis à Nice, l'importance de la nutrition et les bénéfices que l'on tire d'une alimentation variée et équilibrée. En 2008, Alptis a donc logiquement entrepris de s'attaquer au troisième pilier du Capital Santé : le sommeil.



> Jean-Pierre Giordanella nous fait bénéficier de son expertise au Congrès 2007 de Strasbourg.

Ce sujet a fait l'objet d'une étude commandée par Xavier Bertrand, alors Ministre de la Santé, en décembre 2006. Un rapport très complet (consultable sur www.sante.gouv.fr) a été réalisé par Jean-Pierre Giordanella, expert Directeur de la Prévention à la CPAM de Paris¹. Ce rapport démontre à quel point il est nécessaire de

traiter largement le sujet au plus vite : "Sachant qu'à des degrés divers toute la population est concernée par la question du sommeil, que les pathologies sont nombreuses et graves, que le repérage voire un dépistage précoce sont possibles dans de nombreux cas, que les réponses comportementales comme les thérapeutiques justement dispensées sont susceptibles d'apporter

de grands bénéfices en santé, le sommeil prend sa place parmi les questions de santé d'aujourd'hui".



1. Souvenez-vous : il nous avait particulièrement intéressés sur l'importance de la Prévention en développant un exemple précis : celui du cancer colorectal.

Un sujet d'actualité qui doit nous réveiller !

Au total en France, on considère que 10 millions de personnes "dorment mal". Avec des conséquences parfois graves telles qu'accidents routiers, du travail ou domestiques... L'impact du sommeil et notamment du manque sur nos comportements et notre Santé est immense. Les pathologies liées sont fréquentes et parfois graves (maladies cardio-vasculaires, obésité...). Le sommeil, c'est un sujet transversal et primordial. En effet, comparé à l'alimentation ou à l'activité physique, deux sujets très en vogue ces dernières années, le manque d'information concernant le sommeil, sa structure et ses fonctions, est crucial. Pire : le mode de vie actuel et les rythmes liés aux con-

traintes sociales ne favorisent pas le sommeil. Ainsi considère-t-on le plus souvent le sommeil comme une perte de temps. C'est un tort car si, comme le dit le proverbe, "le monde appartient à ceux qui se lèvent tôt", la Santé appartient à ceux qui dorment bien.

Avant toute chose, le sommeil est une activité aussi naturelle qu'indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.

Le peu de sensibilisation à l'intérêt du sommeil conduit à creuser l'écart entre le temps consacré au sommeil et les besoins réels de chacun. Les personnes ne sont pas égales devant le sommeil, en plus d'en ignorer les bienfaits, elles ignorent leurs propres besoins.

Ne vous endormez pas sur l'info !

Renforcer l'information générale, à la fois des professionnels de Santé et du grand public (éducation des jeunes enfants et des adolescents en particulier) est primordial. D'une part, parce que la solution généralement apportée aux problèmes liés au sommeil, à savoir la consommation d'hypnotiques et d'anxiolytiques, en plus d'engendrer des coûts, peut entraîner une dépendance et des accidents. D'autre part parce que

75 % des troubles du sommeil répondent à des causes comportementales et non organiques.

Ce travail de large information permettra de souligner le bénéfice important pour la Santé qu'une grande partie de la population pourra retirer de conseils avisés sur une bonne gestion de son sommeil. Avec des moyens simples et, aspect non négligeable, un coût peu élevé.

"LE SOMMEIL C'EST VIVRE AUSSI..."
Le sommeil, c'est la santé !

STOP
GUIDE

Vous vous posez des questions sur le sommeil de votre enfant ? Vous trouverez des réponses de rêve tout au long de ce petit dépliant 4 volets.

Pour commander gratuitement ce guide, édité par l'INPES, reportez-vous p16.



Pourquoi dormir ?

Nous consacrons près d'un tiers de notre vie au sommeil. Et pour cause, celui-ci se situe au 3^e rang des exigences vitales après les besoins de respirer, boire et avant même celui de manger. On l'ignore souvent mais on survit moins longtemps à la privation de sommeil qu'à celle de nourriture.

Depuis l'antiquité, l'homme étudie le sommeil et a conscience de ses vertus et de son rôle primordial dans l'équilibre du corps. **Le sommeil, un réparateur et régulateur, impacte directement la qualité de vie physique, psychique et sociale.** Bien dormir permet de récupérer sur les plans physiques, psychologiques et intellectuels "usés" par l'état de veille prolongé.

Pendant le sommeil, les organes récupèrent, les cellules et les tissus se régénèrent et les réserves d'énergie se reconstituent. Certaines hormones y sont également fabriquées ainsi que les défenses immunitaires. Chez l'enfant, le sommeil joue un rôle capital dans la maturation du cerveau et la croissance.

En clair, la nuit, le corps continue de travailler. De même que "l'esprit", puisque les rêves servent d'une certaine manière à classer les expériences de la journée.

Au-delà du simple bien-être que procure une bonne nuit de sommeil, c'est la Santé qui est conditionnée par la quantité et surtout la qualité du sommeil (nombre d'heures de sommeil combiné au bon déroulement des cycles). En moyenne un dormeur a besoin de 8 heures de sommeil mais les dormeurs n'étant pas égaux devant le sommeil, 10 à 15 % des gens ont besoin de plus de 9 heures de sommeil (on parle alors de "longs dormeurs") et 5 % de moins de 6 heures ("courts dormeurs").

> Quand on découpe le sommeil

Le sommeil est une perte de conscience du monde extérieur (sans perte de la réception sensitive, ce qui le distingue du coma). Il s'accompagne d'une diminution progressive du tonus musculaire.

Contrairement aux idées reçues, le sommeil n'est pas un état continu mais est rythmé par différents cycles d'une durée de 90 à 110 minutes se succédant trois à quatre fois par nuit. Ces cycles sont divisés eux-mêmes en trois niveaux : **le sommeil lent, le sommeil à ondes lentes** (ou sommeil profond) et **le sommeil paradoxal**.

Le sommeil lent comporte **2 stades**, la **somnolence** et le **sommeil léger**, qui marquent le début du cycle de sommeil :

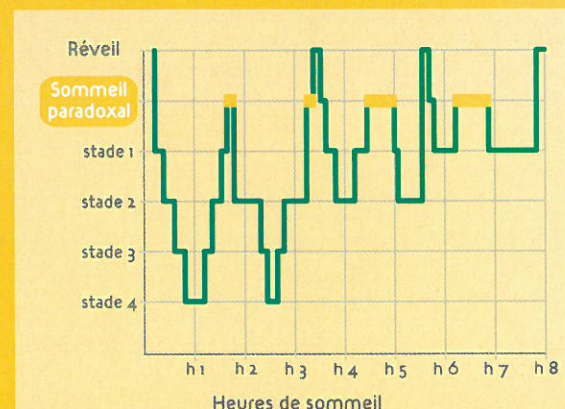
- **La somnolence, stade 1**, correspond à l'endormissement et se caractérise par une réduction de la vigilance, du tonus musculaire, de la fréquence cardiaque. La durée d'endormissement normal est de 20 minutes. Au-delà, on peut déjà parler d'insomnie. Cette phase n'est pas perçue par le dormeur, sauf s'il en sort brusquement.

- **Le sommeil léger, stade 2**, occupe environ 50 % du temps de sommeil total. Le sujet est assoupi, mais est encore très sensible aux stimuli extérieurs. À ce stade 2, la moitié des bons dormeurs et 80% des mauvais dormeurs pensent ne pas dormir.

Le sommeil à ondes lentes, stades 3 et 4, correspond au sommeil profond. Il se concentre sur les 3-4 premières heures de sommeil. Cette phase permet la plus grande récupération, les signes vitaux se ralentissant tout en devenant réguliers. Si le dormeur ne peut atteindre ce stade, comme c'est le cas pour les insomniaques, il peut se sentir fatigué même après 10-12 h de sommeil. Le sommeil profond occupe environ 100 minutes, qu'on soit gros dormeur ou pas. Mais il tend à diminuer avec l'âge au profit du sommeil léger.

Le sommeil paradoxal est une phase plus agitée où interviennent 80 % des rêves, et qui a lieu en fin de cycle. Il s'accompagne de mouvements oculaires rapides et est très lié à l'activité onirique. Le cœur accélère ou ralentit et la respiration est irrégulière. Cette phase se répète toutes les 90 minutes et sa durée s'allonge avec la répétition des cycles de sommeil. Le sommeil paradoxal permettrait un rééquilibrage mental et, selon certains spécialistes, favorise la maturation de nos comportements innés. Une manière d'adapter notre potentiel génétique héréditaire à l'environnement et de modeler notre personnalité.

La répartition de ces trois stades varie en général avec l'âge, la part du sommeil profond tendant à disparaître chez les personnes âgées. La proportion de sommeil paradoxal passe, elle, de 50 % chez le fœtus de 36 semaines à 20 % chez l'adulte.



> Cycle de sommeil.

Mal dormir : un vrai cauchemar !

**13 % d'entre nous
pensent que dormir est
une perte de temps et
6 % de la paresse !**

La tentation est grande aujourd'hui de répondre aux exigences du rythme de la vie moderne au détriment du sommeil. Il est souvent sacrifié à nos autres activités, par facilité, par manque de choix, ou simplement du fait d'une méconnaissance des enjeux vitaux liés au sommeil. Il est urgent de prendre conscience qu'il est la pièce maîtresse

et le grand ordonnateur de nos multiples activités. Le sommeil est le complément indissociable de l'éveil, aussi naturellement que la nuit succède au jour et conditionne la bonne marche de notre vie et de notre Santé. Nous vous informerons tout au long de cette année consacrée à ce point primordial de notre Capital Santé. ■

(Sources Dossier : "Rapport sur le thème du sommeil", Jean-Pierre GIORDANELLA - Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé - www.institut-sommeil-vigilance.org).

Les codes du "bien-dormir"

Une chambre qui favorise le sommeil...

... c'est une chambre

AVEC

★ de l'obscurité

La lumière inhibe la sécrétion de mélatonine qui régule le rythme veille / sommeil. Une exposition à la lumière dans la journée est en revanche primordiale.

★ du silence

Toute source de bruit est nuisible à l'endormissement.

★ une température basse (entre 15 et 19°)

Le sommeil est également régulé par la température du corps qui baisse dans la soirée avant de remonter en fin de nuit. Une température ambiante trop élevée empêche le refroidissement naturel du corps et dérègle le sommeil.

★ une bonne literie et un bon oreiller

S'étendre confortablement dans une position bonne pour le corps favorise le sommeil et évite les réveils douloureux.

★ un sentiment de sécurité

S'endormir l'esprit tranquille (porte fermée par exemple).

18°C

... c'est une chambre

SANS

★ télé, ordinateur ou jeux

Toute activité stressante, euphorisante ou qui nécessite une concentration accrue (un livre passionnant, des pensées préoccupantes) empêche de s'endormir car elle retarde la mise en veille du cerveau. De plus une télé ou un ordinateur allumés sont source de bruit et de lumière.

★ nourriture

D'une part parce qu'il faut éviter de manger juste avant le coucher (les protéines et les glucides sont énergisants), d'autre part parce que le lit est réservé au sommeil et aux relations sexuelles. Toute autre activité quotidienne est déconseillée.

★ plantes

La nuit les plantes dégagent du gaz carbonique (CO2) et appauvrissent l'air en oxygène, ce qui est mauvais pour une bonne respiration et donc pour le sommeil.

★ animaux

Ils sont source d'agitation, de bruit, d'odeur, voire allergènes pour certaines personnes.

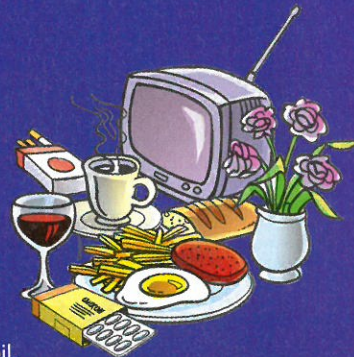
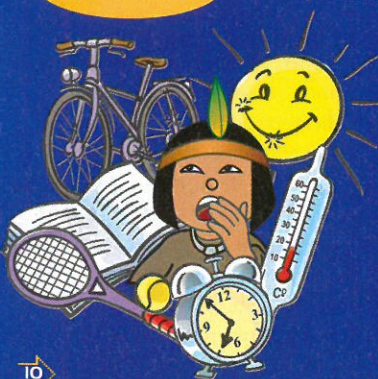
Les 10 grands commandements du sommeil

À FAIRE

1. Se lever à heure fixe le matin et respecter un rythme de sommeil régulier.
2. S'exposer à la lumière extérieure dans la journée.
3. Avoir une activité physique agréable et ludique dans la journée, mais jamais après 20h.
4. Favoriser les activités relaxantes avant le coucher (lecture, tisane...) et se coucher uniquement quand la sensation de fatigue apparaît, en sachant repérer les signaux du sommeil (bâillements, yeux qui piquent).
5. Favoriser les pertes thermiques au moment du coucher : se rafraîchir et rafraîchir la pièce en baissant le chauffage et/ou en aérant la pièce. Une température de 18° est idéale.

À ÉVITER

6. Faire un repas copieux ou riche en glucides rapides ou en protéines juste avant le coucher.
7. Prendre des excitants (café, tabac, alcool, médicaments pouvant interférer avec le sommeil).
8. Prendre des somnifères qui créent une dépendance et peuvent dérégler le sommeil.
9. Conserver une source de lumière et/ou de bruit (télé, ordinateur) dans la chambre.
10. Passer du temps au lit qui ne soit pas du temps de sommeil (ne pas lire, regarder la télévision, travailler, manger...).





Pour que vos envies de cigarette partent en fumée

Il est loin le temps où l'on pouvait s'en griller une dans un café ou un restaurant en enfumant ses voisins. Les lois anti-tabac sont passées par là et ont fait table rase de la cigarette dans les lieux publics, sans exception.

➤ Rappel des faits

Le 1^{er} janvier 2008, la très controversée interdiction de fumer dans les bars et restaurants a ainsi marqué la dernière étape de dispositions anti-tabac nées avec les lois Weil (1976) et Evin (1991). La loi Evin avait ainsi étendu l'interdiction de fumer dans les lieux à usage collectif visés par la loi Weil, à tous les lieux fermés et couverts accueillant du public ou qui constituent un lieu de travail. En permettant toutefois l'aménagement réglementé d'espaces fumeurs. Les récentes lois de 2006 ont étendu ces interdictions à l'ensemble des lieux collectifs sans exceptions avec la suppression totale au 1^{er} janvier 2007 des salles et compartiments fumeurs

puis l'interdiction totale de fumer dans les cafés, restaurants, bar-tabacs, casinos... Ces derniers avaient pu bénéficier d'un sursis d'une année qui a donc pris fin le 1^{er} janvier dernier.

➤ Le tabac, l'ennemi à éliminer

Le but : compléter les dispositions antérieures de la loi Evin, pas toujours bien appliquées. En pratiquant pour cela la tolérance zéro afin d'épargner non seulement les poumons des fumeurs mais aussi et surtout de ceux qui les entourent et qui, eux, ne fument pas. Car si fumer tue (environ 60 000 morts par an en France liés à la cigarette) le tabagisme passif est à lui seul redoutable puisqu'il fait chaque



année en France 3 000 à 5 000 victimes. L'interdiction de fumer étant devenue au fil des années la règle et le fait de fumer l'exception, l'application de ces mesures est le moment ou jamais de se défaire de l'emprise du tabac.

➤ Alptis vous soutient

Une avancée historique de la Prévention Santé qu'Alptis ne pouvait qu'encourager : en nous incitant bien évidemment à arrêter de fumer mais surtout en accompagnant les démarches en ce sens. Pour cela Alptis adapte sa gamme **Angéva +**, en proposant la prise en charge d'une partie des frais engendrés par l'arrêt du tabac et ce, quelle que soit la méthode choisie : patches, séances d'acupuncture ou lasérothérapie. Un coup de pouce en faveur de la Santé, pour que toutes les envies de cigarette partent en fumée. ■

"J'ARRÊTE DE FUMER"
Des méthodes pour y arriver.

STOP GUIDE

Ce guide, de 32 pages, a pour objectif de rendre la vie plus facile aux fumeurs qui décident de renoncer au tabac et de motiver les autres à essayer.

Pour commander gratuitement ce guide, édité par l'INPES, reportez-vous p16.

➤ Aide à l'acquisition d'une complémentaire santé Des chèques santé pour les plus modestes

Cette aide à l'acquisition d'une couverture santé complémentaire concerne les personnes dont les ressources sont faibles mais légèrement supérieures¹ au plafond ouvrant droit à la Couverture Maladie Universelle (CMU) complémentaire. Le montant de ce chèque varie de 100 euros pour les moins de 25 ans à 400 euros pour les plus de 60 ans.

1. Dans la limite de 20 %.

En pratique

Pour demander cette aide, des formulaires sont à votre disposition dans votre Caisse d'Assurance maladie ou en ligne :



www.ameli.fr

➤ Réforme de l'Assurance maladie



L'Assurance
Maladie

Qu'en est-il de la maîtrise de nos dépenses de santé ?



Quatre ans après la réforme de l'Assurance maladie de 2004, le gouvernement lance en 2008 une nouvelle réflexion sur le financement de l'Assurance maladie. "On ne peut plus continuer à reporter sur nos enfants la charge de nos protections d'aujourd'hui", déclarait le chef de l'État le 6 février 2008.

Pourquoi les réformes successives ne parviennent-elles pas à réduire durablement le rythme de croissance de nos dépenses de Santé ? Le point avec Patrick Julien, Directeur du Développement Alptis.

Avec une progression de 4,1 % en 2007, la hausse des dépenses de Santé revient pratiquement à son niveau de 2004. Qu'en est-il des effets de la réforme de 2004 ?

L'objectif visé de cette réforme était de maintenir la qualité des soins et le niveau de remboursement tout en dépensant moins par :

➔ une meilleure coordination des soins :

instauration du médecin traitant, du parcours de soins coordonnés et du Dossier Médical Personnel (DMP),



➔ la responsabilisation de tous les acteurs :

les assurés (participation forfaitaire de un euro pour chaque consultation, examen et analyse de biologie, renforcement des contrôles des arrêts de travail...), les complémentaires santé (mise en place de contrats responsables¹), les pharmaciens (promotion des génériques)...,

➔ le développement de la Prévention :

prise en charge de deux actes de Prévention par les contrats responsables (dépistage de l'hépatite B et des troubles de l'audition, ostéodensitométrie, détartrage, certaines vaccinations...),

➔ la mise en place d'outils de régulation :

vote du montant des dépenses d'Assurance maladie par le Parlement, création de la Haute Autorité de Santé...

Cependant, après deux années de léger ralentissement en 2005 et 2006, les dépenses de Santé ont repris leur rythme de croissance. Et ce, malgré l'enchaînement de mesures de désengagement de la Sécurité sociale : forfait de 18 € sur les actes hospitaliers lourds, déremboursement partiel des médicaments jugés à Service Médical Rendu (SMR) insuffisant, franchises médicales...

➤ Croissance des dépenses de Santé et Affections de Longue Durée (ALD)²

Aujourd'hui, les progrès réalisés dans le domaine des statistiques médicales mettent en évidence le poids des Affections de Longue Durée (ALD) dans la dérive des dépenses de Santé.

Les assurés qui en sont atteints bénéficient d'une prise en charge à 100 % des soins liés à leur



maladie. Moins de 15 % de la population absorbent ainsi plus de la moitié des dépenses de l'Assurance maladie.



De plus, le rythme de croissance de leurs dépenses augmente deux fois plus vite que les autres. Et ce phénomène ne peut que s'amplifier compte tenu du vieillissement de la population. En effet, le taux de patients en ALD augmente fortement avec l'âge : 30,5 % pour les 65-69 ans, 45 % pour les 75-79 ans et jusqu'à 64,9 % pour les 90 ans et plus³.

Le régime des ALD est-il à remettre en cause ? Doit-on transférer une part importante de dépenses des plus âgés vers les complémentaires santé ? Quelles sont les pistes envisagées par le gouvernement ? Les réponses sont à lire dans le prochain numéro. ■

1. Les contrats responsables encouragent les assurés à respecter le parcours de soins coordonnés en garantissant notamment une meilleure prise en charge des actes effectués dans le cadre de ce parcours.

2. Sont répertoriés comme ALD les maladies cardiovasculaires, les cancers, les maladies psychiatriques (y compris la maladie d'Alzheimer), le diabète...

3. Caisse Nationale d'Assurance Maladie des travailleurs salariés, fréquence des Affections de Longue Durée (ALD 30) au régime général, premiers résultats de l'étude « fréquence et coût des ALD », 5 avril 2006.

4 plantes pour mieux dormir



Suite de notre série consacrée aux plantes du sommeil.

Seules ou associées à d'autres plantes, en gélule, tisanes ou huiles essentielles (que vous trouverez en pharmacie, parapharmacie, herboristerie ou même dans votre supermarché pour les infusions principalement) et selon les causes de vos insomnies, elles vous permettront de retrouver le sommeil en douceur.

PASSIFLORE

> Vous avez dit liane ?

La Passiflore est une liane de la famille des Passifloracées dont l'espèce médicinale se distingue peu des nombreuses variétés (environ 500) cultivées pour leurs fleurs et leurs fruits. Elle pousse sur tout type de sol ou presque mais a besoin de soleil.

> Un peu d'histoire...

La passiflore (ou fleur de la Passion) doit son nom à la forme de ses fleurs qui évoque la Passion du Christ : son pistil et ses pièces florales ressemblent à une couronne d'épines, ainsi qu'au marteau et aux clous de la Crucifixion. Les indiens d'Amérique du Nord l'utilisaient comme relaxant.

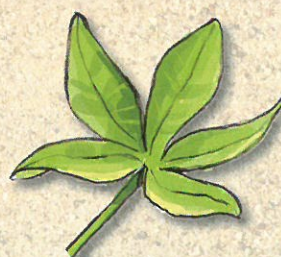
> Ses propriétés

Ses principes actifs découverts au XIX^e siècle ont des propriétés calmantes, sédatives, anxiolytiques et spasmolytiques. La passiflore est particulièrement bénéfique sur la nervosité et les troubles du sommeil, en calmant notamment les spasmes gastro-intestinaux.

> Usage

Chez l'adulte, en cas de nervosité :
1 gélule matin et soir.
En cas de difficulté d'endormissement :
1 gélule au dîner et 1 au coucher.

Chez l'enfant de 6 à 15 ans : 1 gélule le soir avec un verre d'eau.
En tisane : 1 cuillère à café de mélange séché dans 250 ml d'eau.
1 à 3 tasses par jour. ■



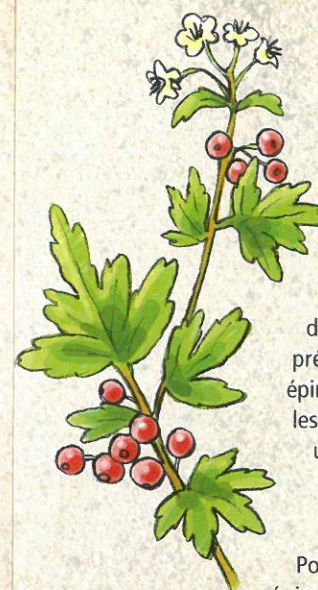
AUBEPINE

> Vous avez dit force ?

L'aubépine (*Crataegus*, du grec *Kratos* signifiant "force"), de la famille des rosacées, se présente sous forme de buissons épineux dont on utilise les baies et les feuilles séchées. On lui connaît une infinité de variétés s'hybridant spontanément entre elles.

> Un peu d'histoire...

Pour les poètes, l'aubépine (ou épine blanche) est le symbole du printemps et de la pureté virginale. Ses buissons peuvent avoir une longévité de plusieurs siècles. Au Moyen-âge



l'aubépine était très utilisée dans les pratiques liées à la sorcellerie.

> Ses propriétés

L'aubépine agit sur le système nerveux central. Son activité sédative permet d'atténuer les troubles liés à la nervosité tels que la surémotivité, les palpitations indépendantes d'affections cardiaques et les sensations d'oppression au niveau du cœur. Cette action sur la nervosité le jour permet à terme de retrouver le calme une fois la nuit venue et prévient les troubles du sommeil.

> Son usage

1 gélule matin et soir.
En tisane : 1 cuillère à café de mélange séché de feuilles, fleurs et baies dans 200 ml d'eau. 3 tasses par jour pendant une semaine. ■



ESCHSCHOLTZIA

> Vous avez dit fleurs ?

Au départ l'eschscholtzia est une plante décorative très florifère (de la famille des *Papaveraceae*). Ses propriétés sont quasi identiques à celles de ses cousins, le pavot et le coquelicot.

> Un peu d'histoire...

Sous ce nom imprononçable, hommage du poète Adelbert von Chamisso au botaniste russe Johann Friedrich Eschscholtz, se cache le "pavot



de Californie" originaire de la côte Ouest des États-Unis et connu en Europe depuis le XIX^e siècle.

> Ses propriétés

Ses vertus antispasmodiques favorisent la détente nerveuse et musculaire au cours de la nuit. On l'utilise donc pour lutter contre la nervosité et l'agitation au coucher, en cas de réveils nocturnes et de réveil matinal précoce, son principal alcaloïde n'étant pas toxique comme celui du pavot.

> Son usage

2 gélules le soir.
En tisane : 1 cuiller de pétales séchés dans 250 ml d'eau à infuser 10 minutes. Prendre 1 tasse avant le coucher.

Avertissement : réservé à l'adulte. ■



HOUBLON

> Vous avez dit liane grimpante ?

Le houblon, appelé aussi vigne du nord, est une liane vivace grimpante à tige volubile de la famille des Cannabacées. Elle pousse en milieu frais et humide, souvent au bord de l'eau.

> Un peu d'histoire...

Le houblon est surtout connu pour donner son amertume à la bière. Mais dès le Moyen-Âge Hildegarde



de Bingen vantait son efficacité contre la mélancolie. En Allemagne, une croyance populaire veut qu'on glisse des fleurs de houblon sous l'oreiller pour trouver le sommeil.

> Ses propriétés

Les inflorescences femelles du houblon, utilisées pour aromatiser la bière, contiennent des principes amers et une huile essentielle reconnue pour ses propriétés sédatives et relaxantes.

> Son usage

1 gélule matin et soir.
En tisane : 2 cuillères à café dans 150 ml d'eau avant le coucher.

Avertissement : réservé à l'adulte. ■



Les TRAVAILLEURS INDÉPENDANTS

de l'industrie, du bâtiment
et des services

**Le dernier ouvrage
de l'Observatoire Alptis
à tarif préférentiel !**

**3 questions à Jean-François
Veyssset, Vice-président
de la CGPME¹, en charge
des affaires sociales**

→ **Quel est, selon vous, l'intérêt
majeur de cet ouvrage ?**

*C'est un bon document d'approche qui
répond parfaitement aux interrogations
du moment sur les Indépendants. Les
données qui existent sur cette catégorie
de travailleurs sont souvent anciennes,
même celles émanant des Chambres
de commerce. Ce livre est donc le bien-
venu et je vais l'utiliser en référence.*

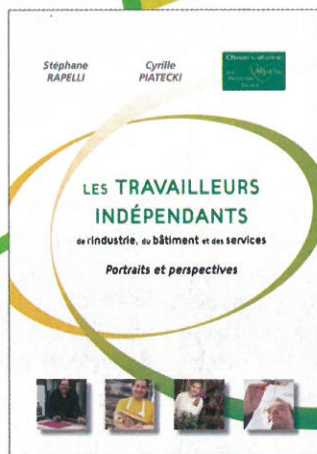
→ **Le monde des Indépendants
attire et le livre parie sur
la croissance importante de leur
nombre dans les années à venir.**
*Oui, le développement des services
de proximité, des services à la per-*

*sonne notamment, laisse présager
d'une progression du nombre de
travailleurs non salariés. Mais le
livre montre surtout que, dans la
normalité, il y a des hommes et
des femmes qui veulent s'assumer,
dans une recherche d'autonomie et
le souci du devoir accompli.*

→ **Vous avez d'ailleurs vous-même
connu l'indépendance...**

*En tant que gérant libre puis proprié-
taire d'un établissement de restau-
ration de 25 collaborateurs, j'ai connu
l'avantage de pouvoir mesurer mes
propres résultats ! Être responsable de
soi, c'est lourd à porter mais on en tire*

- **Quels sont les traits distinctifs
des travailleurs non salariés ?**
 - **L'indépendance dans l'exercice
du métier est-il l'idéal commun
à tous ces travailleurs ?**
 - **Pourquoi sont-ils des acteurs
économiques et sociaux
incontournables ?**
 - **Les conditions d'exercice
de la profession sont-elles amenées
à évoluer ?**
- Autant de questions auxquelles
les auteurs répondent de manière claire,
statistiques à l'appui, dans ce document
broché de 144 pages.



**Pour tout savoir
sur L'Observatoire Alptis
de la Protection sociale**



www.alptis.org
rubrique Observatoire

*beaucoup de satisfaction. La plus
grande, c'est de voir ceux dont j'ai été
le maître d'apprentissage réussir à leur
tour !*

1. Confédération Générale des Petites et Moyennes
Entreprises.

COUPON RÉPONSE



À retourner sous enveloppe affranchie à :
Alptis - Service Communication - 33 Cours Albert Thomas - 69445 LYON Cedex 03

	Prix	Quantité	Total
☐ Je souhaite commander le dernier ouvrage de l'Observatoire Alptis 39,00 € - 5 % soit 37,05 € ... X "Les Travailleurs Indépendants de l'industrie, du bâtiment et des services". (port offert) <i>Chèques à l'ordre de Pharmathèmes</i>			
☐ Je souhaite recevoir "Le guide nutrition pendant et après la grossesse" gratuit X			
☐ Je souhaite recevoir le guide "Dormir, c'est vivre aussi" . gratuit X			
☐ Je souhaite recevoir le guide "J'arrête de fumer" gratuit X			

Pour toute demande, merci de compléter :

N° Adhérent :

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

