

Alptitude

Réservé aux Adhérents de l'Association Alptis



Vive
la rentrée ! **P5**

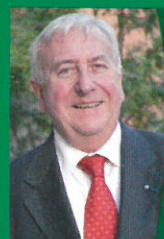
› Au cœur d'Alptis..... **p2**
Congrès annuel à Biarritz

› Dossier..... **p7**
Le sommeil, suite...

› Alptis vous éclaire..... **p12**
L'automédication

Nice, Lyon, Strasbourg... et Biarritz !

Tous les ans, nous allons à votre rencontre lors du Congrès annuel de l'Association Alptis qui se tient dans une ville à chaque fois différente. C'est Biarritz qui nous accueillera les 25 et 26 octobre prochains pour notre temps fort de l'année.



Les Adhérents-Militants du Comité local du Pays Basque travaillent depuis plusieurs mois

déjà main dans la main avec les collaborateurs Alptis pour organiser ce Congrès ; ils se feront une joie toute particulière de vous accompagner tout au long de ce week-end. Un grand merci à eux !

Au cœur du programme : l'Assemblée Générale, 4 ateliers et une grande conférence-débat autour de notre thème de l'année : le sommeil. Sujet dont l'importance n'est plus à démontrer : en France, 10 millions de personnes souffrent de troubles et pathologies liés au sommeil. Pourtant, 75 % de ces troubles sont d'origine comportementale ! Alors informons-nous et agissons ! En lançant début 2007 un programme d'actions sur le sommeil, le Ministère de la Santé en a fait un enjeu de santé publique à part entière.

Le Conseil d'Administration de votre Association et moi-même espérons avoir le plaisir de vous rencontrer les 25 et 26 octobre prochains à Biarritz,

Georges Coudert
Président Alptis

Au cœur d'Alptis

25 et 26 octobre 2008

Congrès Un temps fort

Tous les ans, nous sommes plusieurs centaines d'Adhérents à faire le déplacement de toute la France métropolitaine et des DOM pour participer au Congrès de notre Association de Prévoyance. Un véritable temps fort qui nous permet de jouer pleinement notre rôle d'Adhérent lors de l'Assemblée Générale, de nous informer sur une question de santé -cette année, le sommeil- mais aussi de partager des moments conviviaux et chaleureux autour de la découverte

BIARRITZ

d'une région. Rendez-vous donc les 25 et 26 octobre prochains à Biarritz, ville vedette de la côte basque !

Le samedi 25 octobre au matin, nous nous retrouverons au majestueux Casino Municipal de Biarritz, un bâtiment 1930 en bord de mer. C'est le sénateur maire de la ville, Monsieur Didier Borotra, qui ouvrira le Congrès.

L'Assemblée Générale statutaire permettra de faire le point sur l'année écoulée et de renouveler les Administrateurs, des Adhérents bénévoles.

> Le sommeil, thème phare du Congrès

L'après-midi, nous vous proposons d'échanger en ateliers sur le sommeil, notre thème de l'année :

- **Atelier A** : les connaissances actuelles sur le sommeil, son impact sur notre santé
- **Atelier B** : l'évolution des modes de vie dans l'histoire
- **Atelier C** : l'aspect économique lié au sommeil
- **Atelier D** : libre expression

Puis suivra la conférence-débat animée par la journaliste santé,

Et comme dans toute association loi 1901 à but non lucratif, vous serez invité à donner votre avis sur les orientations prises pour l'année à venir.

Vous ne pouvez pas venir au Congrès ?

Faites-vous représenter par un Adhérent ou un Administrateur ! Un pouvoir a été joint à l'invitation qui vous a été adressée récemment.

Danielle Messenger. Autour du Docteur **Jean-Pierre Giordanella**, auteur d'un rapport sur le sommeil pour le Ministère de la Santé, des experts du sommeil interviendront et répondront à vos questions.

> **Jean-Pierre Giordanella**, Directeur de la Prévention de la CPAM de Paris, nous fera bénéficier de son expertise au Congrès 2008 de Biarritz.



à Biarritz pour tous les Adhérents !

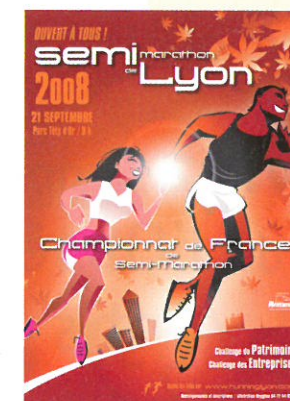
> Le Casino de Biarritz nous accueillera dès le samedi.



> Convivialité associative

Le soir, nous partagerons des moments de détente autour d'un apéritif de gala offert par la Mairie à l'Hôtel du Palais, puis dînerons à la salle des Ambassadeurs du Casino face à l'océan. Le lendemain, le dimanche 26 octobre, les Adhérents qui le souhaiteront, pourront visiter au choix Bayonne, Biarritz ou Saint-Jean-de-Luz et se retrouveront à Hendaye pour déjeuner dans une grande ferme typique du Pays Basque. Joli programme que nous souhaitons de tout cœur partager avec vous. ■

Depuis un an, le Comité local des Adhérents du Pays Basque prépare activement cet événement aux côtés de collaborateurs Alptis. Un grand merci à eux !



21 septembre Alptis au Semi- Marathon de Lyon !

Vous voulez vous dépasser aux côtés de 5 000 coureurs de tout niveau d'endurance ? Ou

simplement supporter les Semi-Marathoniens ? Dans tous les cas, vous êtes chaleureusement invités à nous rejoindre au stand Alptis au Parc de la Tête d'Or de Lyon le dimanche 21 septembre, à l'occasion du Semi-Marathon. Cet événement sportif, que nous soutenons pour la troisième année consécutive, est organisé par l'association Oxygène dans une ambiance conviviale et festive.



Chaque année depuis 2006, des Adhérents, des collaborateurs Alptis ainsi que des Courtiers partenaires défendent les couleurs Alptis tout au long des 21,1 kilomètres réglementaires du Semi-Marathon. Avec un départ et une arrivée au parc de la Tête d'Or, le parcours serpente autour des plus beaux monuments de Lyon, berceau d'Alptis. Cette année, il s'annonce exceptionnel car ce sont les Championnats de France de Semi-Marathon ! Plus de 5 000 sportifs sont attendus, dont certains internationaux de haut niveau. Mais ce grand challenge sportif est aussi et surtout un événement convivial, réunissant petits et grands, professionnels, amateurs et débutants. Alors, n'attendez plus pour vous associer à la course ! ■

Nous vous offrons les frais de participation



Inscrivez-vous ! sur votre Espace Assuré-Adhérent : **www.alptis.org** ou contactez Nadège au 04 72 36 23 58

Découvrez la nouvelle Lettre de l'Observatoire Alptis !



Alptis a créé l'Observatoire pour répondre au mieux à sa vocation de partenaire des travailleurs indépendants et des petites entreprises. Chaque semestre, l'Observatoire publie une Lettre qui présente une étude sur la protection sociale des travailleurs indépendants.

L'INDÉPENDANCE, ENTRE RENOUVEAU ET MÉTAMORPHOSE

Depuis quelques années, le nombre d'indépendants et des créations d'entreprises qui l'accompagnent a fortement progressé : en 2007, plus de 321 000 entreprises ont été créées (+ 13 % par rapport à 2006).

- Comment analyser ce mouvement de fond ?
 - Quelle influence a eu l'arsenal législatif déployé ces 5 dernières années en faveur de la création d'entreprise ?
 - Quelles sont les particularités de ce nouvel entrepreneuriat ?
 - Est-il économiquement durable ?
- La dernière partie de l'étude est consacrée à l'analyse du rapport Hurel en

faveur des auto-entrepreneurs. Ce rapport développe un ensemble de propositions visant à assouplir les législations qui encadrent l'exercice d'une activité indépendante en France. Dans son volet "encouragement de l'entrepreneuriat", le texte de loi de modernisation de l'économie, adopté en juillet 2008 par le Parlement, s'inspire d'ailleurs largement des préconisations de ce rapport.

Pour consulter et/ou commander cette Lettre, rendez-vous sur www.alptis.org rubrique L'Observatoire Alptis !

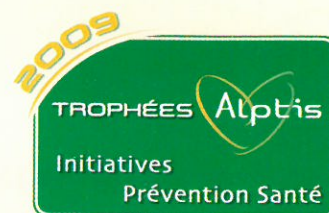


Alptis passe à l'éco-édition !

Vous le savez, la Prévention Santé est pour nous plus qu'un combat, c'est un état d'esprit. Nous encourageons chacun à s'informer et agir en adoptant un comportement responsable bénéfique pour tous, pour notre société. Ainsi, persuadés qu'une "éco-attitude" va de pair avec les actions Prévention Santé, nous nous engageons aujourd'hui dans une démarche de dévelop-

pement durable : pour tout ce qui concerne l'impression de nos documents, nous nous entourons de fournisseurs et imprimeurs, rigoureusement sélectionnés, engagés et labellisés "Imprim'Vert", gage de respect des problématiques écologiques liées à leur métier. L'imprimeur lyonnais FOT imprime votre Alptitude sur du papier certifié PEFC (Programme Européen des Forêts

Certifiées), garantie du respect des critères adaptés à la gestion durable des forêts européennes. Ce papier est issu de forêts plantées dans l'objectif de sa fabrication. Il n'y a pas de déforestation ni de déséquilibre des forêts européennes. Enfin, un processus de recyclage post-consommation préserve toujours plus notre planète. ■



► Faites connaître votre action de Prévention ! Inscrivez-vous au concours Alptis avant le 30 novembre prochain !

Si vous faites partie d'une Association qui mène des actions de Prévention Santé ou si vous en connaissez, n'hésitez pas à vous inscrire !

- Connectez-vous sur www.alptis.org rubrique Prévention, ou
- Contactez Brigitte Bardoul chargée du projet "Trophées" au 04 72 36 23 56 ou par mail : b.bardoul@alptis.fr.

► Jusqu'à 4 500 € de prix à gagner

En mars 2009, les actions les plus efficaces et innovantes seront primées régionalement avec des prix de 1 500 €. Puis, à l'automne 2009, le Congrès Alptis consacrera les Associations lauréates sur le plan national et leur remettra des prix de 3 000 €.

N'attendez plus, inscrivez-vous !

► Réforme de l'Assurance maladie



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



Malgré les réformes successives, le déficit de l'Assurance Maladie continue de se creuser. En 2007, les dépenses de santé sont reparties à la hausse, avec un déficit de 6,4 milliards d'euros (5,9 milliards d'euros en 2006). Alors que le gouvernement vise l'équilibre des comptes sociaux en 2012, qu'en est-il des pistes envisagées pour réduire le déficit et financer la santé ?

Le point avec Patrick Julien, Directeur du Développement Alptis.

Tout le débat se situe sur la répartition des charges entre Assurance Maladie, complémentaires et assurés. 3 pistes sont aujourd'hui envisagées.

1 ■ La poursuite des déremboursements

Optique, dentaire, pharmacie dite "de confort", cures thermales, appareillages, indemnités journalières... : la poursuite du désengagement de l'Assurance Maladie obligatoire sur certaines dépenses est une possibilité. Selon le Centre Technique des Institutions de Prévoyance (CTIP), il s'en assortirait, pour les complémentaires santé, une hausse des cotisations de 18 % sur l'optique et le dentaire ainsi que sur la pharmacie de confort.

2 ■ Les dépenses liées aux Affections de Longue Durée (ALD) en question

Sont répertoriés comme ALD les maladies cardiovasculaires, les cancers, les maladies psychiatriques, la maladie d'Alzheimer, le diabète... Aujourd'hui, les soins liés à ces maladies sont remboursés intégralement. Elles touchent près de 15 % de la population et concentrent 60 % des dépenses de santé. En 2015, 19 % des assurés

sociaux seront en ALD et mobiliseront 70 % des remboursements¹.

L'Assurance Maladie préconise que 5 % des frais de santé liés aux ALD reste à charge de l'assuré. L'économie qui pourrait en découler est séduisante. Mais, toujours selon le CTIP, la mesure entraînerait une hausse moyenne des cotisations des contrats complémentaires santé de 18 %. Un surcoût concentré sur les plus de 60 ans. Un tollé a déjà été provoqué en juin dernier avec la proposition de baisse du remboursement de 100 % à 35 % de la pharmacie de confort pour les patients atteints d'ALD.

3 ■ La création d'un "bouclier sanitaire"

Principe mis en œuvre en Allemagne et en Belgique, le "bouclier sanitaire" consiste en un plafonnement du montant restant à la charge de l'assuré. Au-delà d'une somme "bouclier", modulable selon les revenus, la prise en charge par l'Assurance Maladie est totale. Et en deçà, tout assuré, y compris en ALD, conserve 35 % de ses dépenses de santé à sa charge. Avec la mise en œuvre de ce projet, le régime couvrant 100 % des dépenses liées aux ALD n'aurait plus de raison d'être.



► Ces 3 pistes de réformes freinées

En conclusion, pour la Cour des comptes, les transferts de prise en charge des soins de l'Assurance Maladie aux complémentaires ne sont pas très rentables. En effet, les coûts de gestion et de distribution des complémentaires sont de 25 % quand la Sécurité sociale gère à 5 %. Et les aides aux complémentaires santé pèsent 35 % des prestations.

De plus, la mise en œuvre des mesures évoquées précédemment est techniquement difficile. Et depuis 20 ans, les gouvernements successifs ont reculé devant des réformes d'envergure. Qu'en sera-t-il de le teneur du prochain plan d'économies ?

Éléments de réponse dans le prochain numéro de votre journal Alptitude. ■

1. Médicaments à vignette bleue pris en charge à 35 %.

2. Caisse nationale d'Assurance Maladie, Dépenses de santé à l'horizon 2015, Point d'information mensuel, 5 juillet 2007.



Vive la rentrée !



> Préparez-vous à affronter l'hiver !

Alors que les journées raccourcissent et la saison froide approche, sachez entretenir vitalité et moral !

> Consommez fruits et légumes en abondance (au moins 5 par jour)

Ils sont riches en vitamines, sels minéraux et oligoéléments..., des aides précieuses pour stimuler les défenses naturelles et passer l'hiver en pleine forme. Un déséquilibre en l'un de ces micronutriments peut même être à l'origine de fatigues chroniques. Alors, pensez aux cocktails de fruits et de légumes !

> Buvez de l'eau

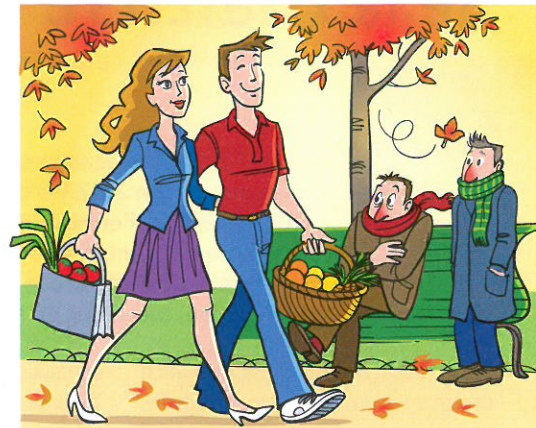
Elle est une source naturelle de minéraux et d'oligoéléments indispensables à notre organisme et entretient notre jeunesse : la déshydratation est la première cause de vieillissement ! Vous êtes fatigué ou vous voulez prévenir la fatigue ? Choisissez une eau minérale riche en magnésium !

> Allez voir votre médecin ou votre pharmacien

Il vous conseillera pour faire une cure de vitamines et/ou d'oligoéléments en cas d'alimentation peu équilibrée. Le sélénium stimule le système immunitaire, le fer prévient la fatigue et l'anémie, le cuivre aide à combattre les maladies hivernales, le lithium est un anti-déprime...

> Bougez ! (au moins 30 minutes d'exercice par jour)

L'activité physique améliore les défenses immunitaires et le sommeil, aide à garder son tonus, libère du stress...

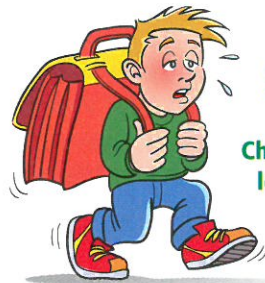


Descendez une station de bus ou de métro avant votre domicile, privilégiez les escaliers aux ascenseurs... !

> Et... dormez !

Pour éliminer peu à peu toutes les fatigues physiques et nerveuses !

Pour en savoir plus sur le sommeil, rendez-vous page 7 !



> Le poids du cartable en question

Chaque année, à l'heure de la rentrée, la question refait surface : le cartable des écoliers et collégiens est de plus en plus lourd : 20 % du poids de l'enfant en moyenne. Comment y remédier ?

Que ce soit les associations de parents d'élèves, de consommateurs ou les médecins scolaires, tous s'accordent sur les dangers pour les enfants de porter une charge trop lourde.

En octobre 2007, le ministre de l'Éducation nationale Xavier Darcos recommandait l'expérimentation des solutions numériques. Le manuel numérique, par exemple, pourrait

permettre aux élèves de disposer, sur un seul support de 300 grammes, de l'ensemble des manuels de leur classe d'âge. « Si cette expérimentation s'avère concluante, et si nous généralisons ensuite le manuel numérique, ce nouveau support fera de la France un pays pionnier. », avait-il alors déclaré. En attendant les résultats de ces expérimentations :

- choisissez un cartable solide et léger pour une bonne répartition de la

charge sur les deux épaules. Ne laissez pas votre enfant porter son sac à dos sur une seule épaule !

- veillez à ce que votre enfant n'emporte que le nécessaire,
- recommandez-lui de retirer son cartable dès qu'il le peut : en attendant le début des cours, dans les transports en commun...
- et encouragez-le à pratiquer une activité physique (pour muscler son dos) ! ■

Le Sommeil

Réveillons nos connaissances !

Nous avons ouvert, dans le dernier numéro de votre journal Alptitude, notre dossier "Sommeil", thème Prévention Santé de l'année. Il sera traité à notre Congrès annuel de Biarritz, les 25 et 26 octobre prochains. Nous le savons désormais, les troubles du sommeil peuvent avoir des conséquences graves sur notre quotidien ; parmi ces conséquences, des pathologies, plus ou moins graves. En voici un panorama, pour comprendre, savoir... et agir.

Encore méconnues, les pathologies liées au sommeil sont bien souvent négligées. Elles peuvent pourtant avoir des conséquences graves (obésité, dépression, troubles comportementaux...). Il est donc important de les faire diagnostiquer (par son médecin généraliste ou un spécialiste du sommeil) dès qu'apparaissent par exemple une diminution ou une augmentation anormale de la durée du sommeil, une détérioration de sa qualité ou des accès de somnolence dans la journée.

On note 4 grands types de pathologies du sommeil :

1 ■ L'insomnie

Elle touche près de 10 % des français de manière chronique et se traduit par un sommeil de mauvaise qualité, des difficultés d'endormissement, et des réveils multiples et/ou trop précoces le matin. L'insomnie peut découler d'autres pathologies comme la dépression, les problèmes

digestifs (reflux gastro-œsophagien notamment) ou l'asthme nocturne.

2 ■ Le syndrome des jambes sans repos

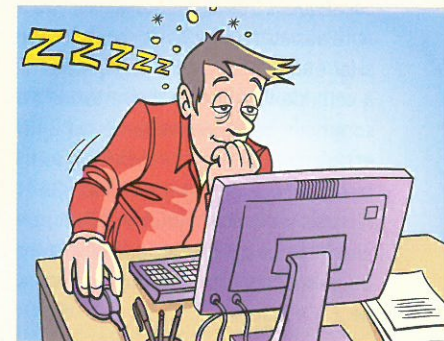
Il se traduit par des mouvements involontaires au cours du sommeil dont le dormeur n'a pas conscience (flexion des pieds et des orteils). Mais également par des impatiences ou des douleurs dans les jambes, le soir ou la nuit. La cause en est souvent l'immobilité prolongée. Pour éviter le syndrome des jambes sans repos, il est conseillé de ne pas se mettre au lit trop longtemps avant de dormir.

3 ■ Les apnées du sommeil

Plus fréquentes après 50 ans (4 % des hommes et 2 % des femmes), elles se traduisent par une obstruction du pharynx qui provoque un arrêt respiratoire. La respiration ne reprend alors qu'au moment de micro-réveils très fréquents. On peut observer chez certains sujets des dizaines voire des centaines d'apnées par nuit. Les symptômes de l'apnée du sommeil sont des ronflements bruyants, un sommeil non réparateur, des troubles de l'attention et de la mémoire et l'irritabilité du sujet.

Ce trouble peut-être lié à des facteurs très divers, tels que le poids, la morphologie ou les excès d'alcool ou de médicaments. Et parfois à des pathologies associées comme l'hypertension et les troubles cardiovasculaires.

4 ■ Les hypersomnies Zzzzz Elles se caractérisent soit par un allongement anormal de la durée du sommeil (sommeil non récupérateur qui entraîne des somnolences diurnes), soit par des endormissements répétés



et incontrôlables (narcolepsie) dus à un problème de régulation du sommeil. Ces troubles peuvent être traités soit par traitement médicamenteux, soit par une rééducation du sommeil.

Vous vous posez des questions sur la qualité de votre sommeil ?

N'hésitez pas à en parler à votre médecin, ou à vous rendre dans un des 44 centres du sommeil de France.

Pour trouver le centre le plus proche de chez vous, rendez-vous sur www.institut-sommeil-vigilance.com



Bien dormir, un rêve pour petits et grands !

Le sommeil se construit et nous construit tout au long de notre vie. Il évolue, se transforme, et de fait, est très différent chez les enfants et chez les adultes. Panorama des particularités du sommeil à chaque âge de la vie.



> Le nouveau-né

Tout se joue durant les deux premières années. C'est dans cette période que se met en place l'organisation du sommeil qui conditionne la manière dont le sujet dormira une fois adulte. La structure du sommeil du nouveau-né est par conséquent très différente de celle qu'il aura aux autres étapes de sa vie. Même si les états du sommeil sont équivalents à ceux de l'adulte. La durée totale du sommeil chez le nouveau-né sur 24 h est d'environ 16 h. Les cycles de sommeil sont également très nombreux et répartis sur toute la journée. C'est aux alentours de trois mois que la structure du sommeil proprement dite, évolue de 2 à 4 stades.



Pour tout savoir sur les cycles du sommeil, reportez-vous au n°49 de votre journal Alptitude et rendez-vous sur www.alptisetlesommeil.org



> L'enfant

Si le sommeil des enfants comprend deux phases comme celui des adultes, le sommeil paradoxal et le sommeil lent, il convient néanmoins de s'adapter à ses nombreuses particularités :

- l'enfant a besoin d'une plus grande quantité de sommeil que l'adulte : 10-11 h pour les 6 à 12 ans.
- La qualité se distingue de celle des parents : l'enfant, surtout en bas âge, a souvent plus de difficultés à gérer ses phases d'éveil nocturne, qui marquent le changement de cycles. Si l'adulte se rendort sans difficultés (et généralement sans s'en apercevoir), l'enfant a souvent du mal à se rendormir sans aide parentale.

Pourquoi ? Parce que de la naissance à l'adolescence, la fonction sommeil continue de se développer et de se modifier en fonction des besoins de la croissance.

À noter que les parents jouent un rôle considérable dans ce processus, par exemple en habituant très tôt l'enfant à s'endormir ou se rendormir seul.



> L'adolescent

La caractéristique principale du sommeil "adolescent" est une diminution du sommeil lent profond à la fois sur le plan quantitatif et qualitatif. Cela s'explique notamment par une tendance physiologique (due à la période transitoire que l'adolescent traverse sur le plan physiologique) accentués par des facteurs sociaux eux aussi liés à cet âge : pression scolaire, opposition aux parents ou consommation télévisuelle et informatique. Beaucoup de parents l'auront remarqué, dormir est rarement une priorité de l'adolescent. Une mauvaise hygiène de vie (alcool, cigarette) ou, à l'inverse, l'abus de sport, sont également des facteurs aggravants. 7 à 16 % des adolescents sont ainsi touchés par le syndrome de retard de phase (décalage du cycle de sommeil entraînant couchers et levers tardifs). Or les conséquences sont parfois sérieuses : fatigue, baisse des performances et absentéisme scolaire mais aussi syndromes dépressifs avec risques suicidaires, fragilité psychologique et somnolence excessive pouvant entraîner des accidents de la route.



> L'adulte

Le sommeil chez l'adulte s'organise en fonction des différents stades du sommeil, identiques chez chacun mais organisés de manière différente d'un sujet à l'autre. Cette organisation dépend principalement des habitudes et besoins physiologiques des individus, les sujets n'étant pas égaux face au sommeil. Les habitudes se répartissent généralement entre deux catégories "lève-tôt" et "couche-tard". Les premiers organisant leur sommeil autour d'un lever aux alentours des 5-6 heures du matin, les seconds en fonction d'une heure de coucher vers 2-3 heures du matin. Mais c'est en fonction de la durée nécessaire de sommeil que celui-ci s'organise. Entre 6 h pour les "courts dormeurs", qui récupèrent plus vite, et 10 h pour les "longs dormeurs".



> Les cycles du sommeil en bref

Le sommeil est rythmé par des cycles de 90 à 110 minutes qui se succèdent trois à quatre fois par nuit. Ils sont divisés en 3 niveaux :

- 1 ■ le sommeil lent (stades 1 et 2), qui marque le début du cycle
- 2 ■ le sommeil à ondes lentes, ou sommeil profond (stades 3 et 4), qui permet la plus grande récupération
- 3 ■ le sommeil paradoxal, qui a lieu en fin de cycle, phase agitée où interviennent 80 % des rêves.



> La personne âgée

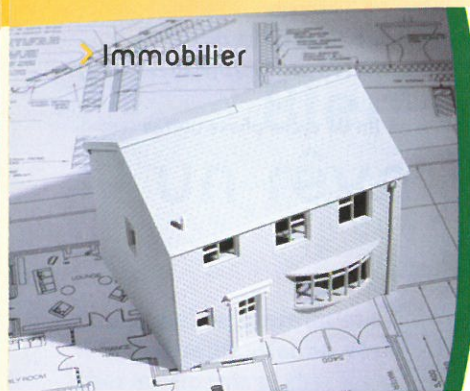
Avec l'âge, le rythme veille/sommeil se modifie au gré des bouleversements physiologiques. Ce qui rend difficile la distinction entre sommeil normal et sommeil pathologique. Ainsi chez la personne âgée, la répartition du sommeil sur 24 heures est bouleversée avec des phases de sommeil moins longues la nuit, compensées par du sommeil diurne (beaucoup de personnes âgées ressentent le besoin de faire des siestes). Les décalages de phase sont également fréquents. De même pour les troubles du sommeil (apnées, insomnies, syndrome des jambes sans repos) avec difficultés d'endormissement et éveils nocturnes plus nombreux et plus longs. D'une manière générale, c'est toute l'architecture du sommeil qui se modifie au fur et à mesure du vieillissement, avec une disparition du sommeil profond et une diminution du sommeil paradoxal qui donnent au sujet cette impression de ne pas ou mal dormir. ■

> Alptis vous informe toujours plus !

Pour vous, nous avons mis en ligne un site spécial sommeil ! Pédagogique, ludique et pratique, il répondra à vos questions sur le sujet !



Bonne navigation, et rendez-vous sur www.alptisetlesommeil.org



Immobilier

Bien choisir son assurance de prêts

Vous avez l'intention d'acheter un bien immobilier ?
Votre banque vous demandera d'assurer votre prêt
par une assurance décès-invalidité-incapacité de travail.
Il s'agit à la fois de sécuriser l'emprunt et de vous couvrir

en cas de coup dur. Mais savez-vous qu'en comparant les différentes offres d'assurance de prêts, vous pouvez réaliser d'importantes économies sur le coût global de votre crédit ? En aucun cas, vous n'êtes contraint de contracter l'assurance de prêts proposée par votre banque. Faisons le point sur l'assurance de prêts et sur la solution Alptis PAREO Emprunteurs.

L'assurance de prêts, qu'est-ce que c'est ?

L'assurance de prêts assure à la banque le remboursement total ou partiel du capital restant dû en cas de décès ou d'invalidité (PTIA)¹ ainsi que le paiement des mensualités en cas d'incapacité de travail momentanée². C'est une précaution essentielle pour la banque qui est le bénéficiaire du contrat. Pour vous et votre famille aussi : vous conservez votre bien même en cas de perte brutale de revenus (incapacité ou invalidité) et préservez vos héritiers d'une lourde dette en cas de décès.

Assurance de prêts : pas de monopole pour les banques

Aucun texte de loi ne vous contraint à prendre l'assurance de prêts dans l'établissement qui vous prête l'argent³.

D'autant plus que, pour les mêmes garanties, les tarifs des banques peuvent être jusqu'à 60 % plus élevés que ceux d'un organisme assureur dont c'est le métier. La délégation d'assurance permet de transférer les garanties souscrites auprès d'un organisme assureur externe au profit de votre banque. Vous êtes donc totalement libre de choisir l'assurance qui assurera votre prêt. En comparant les différences de prix sur la durée totale du crédit, vous pourrez ainsi souscrire un contrat aux meilleures conditions du marché.

Le saviez-vous ?
L'assurance de prêts représente souvent jusqu'à 10 % de la mensualité totale d'un remboursement de prêt immobilier.

Découvrez la solution Alptis : PAREO Emprunteurs, et défendez votre liberté de choix !



Afin de répondre aux attentes et besoins de chacun, Alptis innove et propose à tous encore plus d'avantages et de garanties.

Que vous soyez jeune actif de moins de 40 ans, senior, que vous pratiquiez une profession ou une activité à risques... PAREO Emprunteurs vous couvre lors de votre emprunt ! Et ce, sur une durée de 2 à 30 ans, pour un montant de 15 000 à 350 000 €. De plus, pour les plus de 60 ans, le capital

peut être assuré à partir de 10 000 €. La tarification est calculée au plus juste, vous permettant d'économiser jusqu'à 60 % sur votre Assurance de Prêts. Les non-fumeurs bénéficieront d'une réduction jusqu'à 50 %, les co-emprunteurs jusqu'à 10 % !

L'adhésion est facilitée par des formalités simplifiées : une simple déclaration d'état de santé suffit pour une adhésion en quelques minutes, pour la majorité des demandes.

Enfin, 2 options exclusives pour défendre toujours mieux vos intérêts :

1. l'option "Revente" prend en charge votre perte financière en cas de revente prématurée de votre bien,
2. l'option "Privilege" couvre la dépendance jusqu'à 90 ans et garantit le remboursement du capital restant en cas de perte totale d'autonomie. Une première sur l'assurance de prêts !



Lors d'un emprunt, vous n'êtes pas obligé de contracter l'assurance de prêts proposée par votre banque !

Vos questions

Nos réponses

« J'ai un projet immobilier mais ayant plus de 60 ans, puis-je encore faire assurer mon prêt ? »

Chez Alptis, les seniors ne sont pas exclus du système. Ils peuvent encore et heureusement avoir des projets immobiliers ! En effet, l'adhésion à PAREO Emprunteurs est possible jusqu'à 85 ans et la couverture décès, jusqu'à 90 ans. De quoi pouvoir encore faire des projets d'achat, de rénovation, d'aménagements et profiter longtemps de son habitation.

« Je pratique le parapente. PAREO peut-il couvrir mon prêt immobilier ? »

Alptis prend en compte tous les profils dits "à risques" : les sportifs qui, comme vous, pratiquent une discipline à risques (escalade, spéléologie, parachutisme...), les professionnels qui exercent une activité particulièrement risquée (pilote, pompier, convoyeur de fonds, guide de haute montagne...) ainsi que les personnes présentant un risque médical (Affections de Longue Durée...). Une cellule est entièrement dédiée à la gestion sur mesure de ces profils.

« Si je devais vendre dans l'urgence, rien ne peut me garantir une éventuelle moins-value liée à la revente... ? »

Licenciement, mutation professionnelle⁴, divorce... : Alptis tient compte des événements de la vie qui peuvent vous obliger à vendre dans l'urgence. Avec l'Option Revente, Alptis rembourse la perte financière liée à la revente du domicile principal dans la limite de 10 % de la valeur du bien et jusqu'à 15 000 euros. Une garantie exclusive Alptis, valable les 5 premières années du contrat.

« La dépendance est un sujet qui me préoccupe mais qui n'est jamais inclus dans les offres d'assurance de prêts. »

Avec l'Option Privilege, PAREO Emprunteurs est la seule assurance de prêts à vous proposer une garantie Dépendance : en cas de perte totale d'autonomie dès 50 ans et jusqu'à 90 ans, votre capital restant dû est remboursé.

« Ma banque me dit que les délégations d'assurance sont longues à obtenir. Est-ce vrai ? »

Alptis est en capacité d'envoyer en 24 heures les délégations d'assurance à votre banquier. ■

1. PTIA : Perte Totale et Irréversible d'Autonomie.

2. Incapacité Temporaire Totale de travail (ITT) ou Invalidité Permanente Totale de l'emprunteur (IPT).

3. La vente liée est interdite par l'article L.122-1 du Code de la consommation.

4. À plus de 100 km.

5. Comparaison avec les taux moyens pratiqués dans les banques.

Jusqu'à 60 % moins cher !

Pour un couple de 30 ans, non fumeur, empruntant 150 000 € sur 20 ans, l'économie réalisée sur l'assurance de prêts peut atteindre 60 %, soit 10 000 € en moyenne⁵.

En effet, le tarif est calculé en fonction de votre âge, de votre situation familiale (adhésion en couple ou non), du niveau de risque de votre métier, de vos habitudes de vie (fumeur ou non)...

Vous voulez obtenir une étude personnalisée gratuite ? Rendez-vous p 16 ou contactez un conseiller Alptis au

N°Azur 0 810 04 4000

PRIX D'UN APPEL LOCAL

200 médicaments en accès libre : les enjeux de l'automédication

Alors que le Ministère de la Santé vient d'autoriser le libre accès à plus de 200 médicaments, Alptis fait le point sur l'automédication. Une pratique déjà répandue en Europe. Qu'en est-il de la France ?

Telle qu'elle a été définie par le Conseil de l'Ordre des Médecins et retenue par le Comité Permanent des Médecins Européens, l'automédication désigne

62 % des Français ont régulièrement recours à l'automédication

"l'utilisation, hors prescription médicale, par des personnes pour elles mêmes ou pour leurs proches et de leur propre initiative, de médicaments ayant reçu l'AMM (Autorisation de Mise en Marché), avec la possibilité d'assistance et de conseils de la part des pharmaciens". C'est-à-dire le fait de diagnostiquer soi-même ses "petits bobos" et de s'auto-administrer le traitement à suivre.

L'automédication fait appel à la culture médicale et au savoir personnel de chacun en matière de santé. Bien entendu, celle-ci ne s'appliquant qu'aux médicaments hors prescription médicale, elle ne concerne que les problèmes bénins ne mettant pas immédiatement en péril la santé et la vie courante du patient (douleurs, fatigue, insomnie, toux, constipation, petites allergies...). Elle s'inscrit parfois également dans l'attente d'une éventuelle consultation médicale et d'une prescription.

> Automédication : être plus autonome

L'automédication est donc un processus de prise d'autonomie du "malade" par rapport au médecin, auquel

l'individu ne fait appel que quand il s'estime dépassé par son problème. Au sein de ce processus, on peut distinguer l'utilisation de médicaments ne nécessitant pas d'ordonnance (certains étant remboursables si prescrits, ou non remboursables dans tous les cas), de l'usage de médicaments stockés suite à une ordonnance précédente.



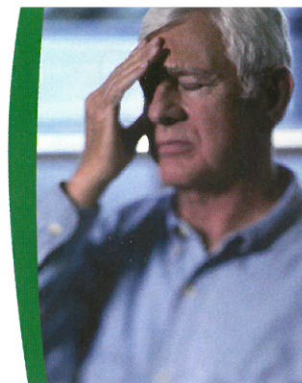
> L'automédication en chiffres

On évalue aujourd'hui l'automédication à environ 10 % du chiffre d'affaires de l'Industrie du médicament. Un recul par rapport aux années 60 (source Insee, Credoc, Credes) causé par l'accès facilité aux médecins, aux remboursements de la Sécurité sociale et des complémentaires. Pour autant, 62 % des Français y ont recours réguliè-

rement (source CSA/Cecop), 20 % considérant qu'il s'agit-là d'un comportement citoyen. Évolution notable : environ un tiers des Français est même prêt à acheter ses médicaments ailleurs qu'en pharmacie comme il en a un temps été question il y a quelques mois.

En moyenne, un Français achète environ 6 boîtes de médicaments par an pour un total de 27 euros, contre 60 pour un Allemand ou 50 pour un Italien. L'automédication en France (13,2 % en volume) est ainsi, contrairement aux idées reçues, l'une des plus faibles d'Europe. Il faut dire que le Français est n°1 mondial de la consommation de médicaments prescrits. L'explication en est simple : la plupart des médicaments disponibles en automédication sont remboursés quand ils sont soumis à prescription. En se le faisant prescrire, même rétroactivement, le patient ne paie pas son médicament. Si l'automédication est en grande partie limitée par le non-remboursement des médicaments non prescrits, et surtout par la crainte de l'erreur de diagnostic, elle l'est aussi par le faible nombre de médicaments accessibles sans ordonnances

Le Français est n°1 mondial de la consommation de médicaments prescrits



(à l'inverse du Royaume-Uni). L'automédication est néanmoins encouragée volontairement ou non par certaines organisations de consommateurs ou par la publicité. Les gouvernements successifs eux-mêmes y voient depuis longtemps une source d'économies et un moyen de responsabiliser le patient. En effet, celui-ci ayant acheté lui-même les médicaments qu'il estime utiles, il serait moins enclin à "abuser" du système de santé.

> Une pratique qui divise

Cette question divise pharmaciens, médecins, associations de consommateurs et industrie pharmaceutique sur des points tels que flambée des prix, dérives commerciales de la profession de pharmacien, dangerosité pour les patients (il existe déjà environ 130 000 accidents médicamenteux par an dans le cadre de la prescription).

> Médicaments en accès libre

C'est pourtant bien dans cette optique que le Ministère de la Santé a permis cette année le libre accès, c'est-à-dire, devant le comptoir des pharmaciens, à 217 médicaments vendus sans ordonnance et non remboursables ainsi que de 12 médicaments à base de plantes et 19 remèdes homéopathiques. Ces produits répondent aux critères définis par l'AFSSAPS (Agence

Française de Sécurité Sanitaire des Produits de Santé) et couvrent en tout 71 domaines thérapeutiques. Mais au total, selon le Ministère, 3 000 produits sont éligibles à terme. Une initiative qui modifie au passage le code de la santé, mais en appelle dans tous les cas, comme l'a précisé la Ministre de la Santé Roselyne Bachelot au "Conseil personnalisé du pharmacien". Lequel reste d'ailleurs maître chez lui, libre de disposer ou pas des médicaments devant son comptoir. Le but de cette décision : permettre au patient de comparer les prix (la mesure

Il faut réduire les dépenses de santé pour mieux concentrer les ressources collectives

également vise une relance partielle du pouvoir d'achat) et créer une concurrence entre pharmacies, la mesure consistant à permettre la vente de ces médicaments en grande surface ayant été, pour l'heure, abandonnée. Mais il s'agit également de réduire les dépenses de santé pour mieux concentrer les ressources collectives, autrement dit de l'Assurance Maladie, sur les pathologies nécessitant l'intervention du médecin.

L'AFSSAPS souligne toutefois qu'un médicament, fut-il en accès libre, est toujours susceptible de provoquer un effet indésirable grave et/ou inattendu.

Ce qui nous rappelle à tous la nécessité d'une automédication responsable. ■

> Pour en savoir plus

le site automedication.fr peut vous aider à gérer votre automédication et notamment à savoir quand y recourir et quand consulter votre médecin.

Le site propose conseils et mises en garde grâce à plus de 2 000 fiches médicaments extraites du Vidal.



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

Directeur de publication : G. Coudert. Coordination : M. Besson. Comité de rédaction : Y. Andreani ; P. Delgutte ; M. Gaudillat ; P. Geneyton ; I. Riviere ; C. Trauet. Rédaction : I. Helluy, Novoprod. Réalisation : Déesse Design. Iconographie : DR Service Communication, Photodisc. ISSN : en cours. Les informations données dans ce journal ne sont pas contractuelles.

Quelques précautions

- L'automédication par la "boîte à pharmacie" est admise par les médecins eux-mêmes pour des symptômes peu préoccupants, mais uniquement pour des traitements de courte durée et mono-symptomatique, comme le précise la notice de tous les médicaments.

- Une partie de l'automédication consiste à consommer d'anciens médicaments prescrits. Mais cela peut se révéler non seulement inapproprié au problème de santé en cours mais surtout dangereux.

Il est donc conseillé de rapporter à la pharmacie les médicaments non utilisés résultant de traitements précédents.

- L'autre risque est le surdosage, un patient pouvant être amené à prendre deux fois le même médicament sous deux noms différents. Mieux vaut donc se fier à la Dénomination Commune Internationale (DCI) du médicament. Elle figure généralement sur la boîte en dessous du nom du médicament, les pharmaciens militant pour qu'elle soit davantage mise en évidence.

- Bien lire les notices de médicaments et vérifier régulièrement les dates de péremption sont des précautions indispensables. En cas de doute, demandez conseil à votre pharmacien.

3 plantes pour avoir la pêche !

Après notre série sur les plantes qui peuvent nous aider à trouver le sommeil, nous poursuivons notre série médicinale avec les plantes stimulantes et énergisantes pour garder ou retrouver la forme.



LE CYNORRHODON

> Un peu d'histoire...

Le terme cynorrhodon (rosa canina) vient du grec *kunorhodon*, qui signifie "rose de chien". Cette appellation vient des propriétés attribuées à la racine de cette plante pour lutter contre la rage.

> Vous avez dit "Cynorrhodon" ?

Le cynorrhodon, appelé aussi dans le langage populaire "poil à gratter", est le fruit de l'églantier, une variété commune de rosier sauvage. Il est de forme oblongue (de 15 à 25 mm) et de couleur rouge. On le trouve sur tout type de terrain (terrain vague, bosquet, haie...). Le cynorrhodon a la particularité d'être cueilli en hiver, à la suite des premières gelées car c'est le moment où il ramollit.

> Ses propriétés

Le cynorrhodon est de tous les fruits de nos régions, le plus riche en vitamine C. Il est de plus hautement soluble dans l'eau. On l'utilise généralement comme un stimulant, ou pour pallier un déficit en vitamines C. Il permet également de prévenir les variations de température et de se prémunir contre le froid en agissant sur le système immunitaire, et agit aussi contre l'arthrose ou le mal de dos.

> Comment mettre à profit ses propriétés ?

Chez l'adulte, en cas de nervosité :

Le cynorrhodon se consomme sous forme d'infusion (contre l'hypovitaminose C et les refroidissements), facilement trouvable en pharmacie. On peut également effectuer la préparation suivante : 4 g de fruits dans 100 ml d'eau. Porter à ébullition et laisser bouillir 20 minutes. Contre l'arthrose en revanche le cynorrhodon se consomme en poudre ou en capsule. Il existe parfois sous forme de confiture.



LE GINSENG

> Un peu d'histoire...

Le ginseng (*Panax ginseng*) est originaire d'Asie du Nord-Est (Nord-Est de la Chine, Est de la Russie, Corée du Nord). Le nom générique *Panax* (en français : panacée) désigne l'universalité de ce remède, pilier de la pharmacopée asiatique depuis 7000 ans, ce qui lui confère une renommée universelle en Asie où on l'appelle d'ailleurs "fleur de vie". La plante fut d'ailleurs l'objet de nombreux conflits pour la possession des terres où il pousse.

> Vous avez dit "Ginseng" ?

En dépit de ses racines asiatiques, on peut cultiver en Europe (où elle fut introduite au IX^e siècle) cette plante vivace aux feuilles ovales et dentelées. Le ginseng a surtout besoin d'ombre. Ce sont ses racines qui sont réputées pour leurs propriétés pharmaceutiques. Dans la première moitié du XX^e siècle, beaucoup de sportifs l'utilisaient pour ses vertus

stimulantes (le ginseng diminue le taux d'acide lactique qui paralyse les muscles lors de l'effort).

> Ses propriétés

Le ginseng est avant tout un stimulant du système nerveux, physique et intellectuel aux propriétés vasomotrices (modification de la taille des vaisseaux sanguins). Il permet également d'accroître la résistance physique par une action de fond sur l'organisme.

Le ginseng améliore aussi la résistance à l'effort, la mémoire, les réflexes et la vigueur sexuelle. Bref, pour les personnes en état de fatigue ou soucieuses d'améliorer leurs performances, la "fleur de vie" porte à merveille son surnom de panacée.

> Comment mettre à profit ses propriétés ?

Le ginseng se consomme en infusion mais le plus souvent sous forme de comprimés ou de gélules.

Mises en garde : Il est déconseillé d'utiliser le ginseng à forte dose (risque d'insomnie et d'hypertension) en cas de problèmes cardiaques ou pendant la grossesse. Son utilisation ne devra pas excéder 6 semaines durant lesquelles le sujet limitera sa consommation de café.



LA KOLA

> Un peu d'histoire...

Les origines de la kola (*Cola Nitida*) sont essentiellement africaines puisqu'elle est surtout présente au Nigéria et en Côte d'Ivoire. Mais on la trouve également au Brésil, en Malaisie, au Sri Lanka, en Amérique et aux Antilles, où elle a été apportée par les esclaves venus d'Afrique. C'est en Amérique que kola est devenue célèbre en 1886 en entrant, avec la coca, dans la composition du célèbre breuvage du Dr Pemberton, le Coca-Cola.

elle a été apportée par les esclaves venus d'Afrique. C'est en Amérique que kola est devenue célèbre en 1886 en entrant, avec la coca, dans la composition du célèbre breuvage du Dr Pemberton, le Coca-Cola.

> Vous avez dit "Kola" ?

La kola est une plante de la famille des sterculiacées. Ce sont les "noix" de kola (graines issues de cabosses) qui sont utilisées en phytothérapie. La peau retirée, les noix sont séchées puis broyées en poudre. On trouve donc de la poudre totale de kola, ou des extraits produits à partir de cette poudre.

> Ses propriétés

La graine de kola contient des alcaloïdes comme la caféine (jusqu'à 5 %, soit autant que le café) et la théobromine (présente dans le chocolat) aux propriétés stimulantes sur le

système nerveux et musculaire. Leur absorption est ralentie, ce qui leur offre une plus longue action. La graine de kola est un stimulant en cas de fatigue. Elle a aussi des effets diurétiques et peut soulager certains maux de tête.

> Comment mettre à profit ses propriétés ?

L'idéal est d'utiliser la poudre totale de kola (1 à 2 g, 1 à 3 fois / jour au moment des repas) qui apporte à l'organisme l'intégralité des constituants et qui évite ainsi les effets parfois brutaux et néfastes de la caféine seule, notamment sur le cœur. Elle s'utilise également en infusion (1 à 2 g de poudre dans une tasse d'eau bouillante pendant 5 à 10 minutes. 1 à 3 tasses / jour). La noix de kola peut aussi parfois être associée à d'autres plantes stimulantes comme le ginseng, le gingembre ou l'éleuthérocoque.

Mises en garde : attention à la consommation du kola avec d'autres substances utilisées en phytothérapie :

- plantes contenant la caféine (Guarana, Yerba Mate).
 - Ephédra (Ephédrine) ou Orange Amère (Citrus Aurantium).
- Les effets tonocardiaques et hypertenseur combinés peuvent créer de graves troubles cardiaques allant jusqu'à l'arrêt du cœur.

La noix de kola est fortement déconseillée aux enfants et aux femmes enceintes ou allaitant, ainsi qu'aux personnes souffrant de problèmes gastriques (ulcères...) ou cardiaques (arythmie, hypertension...).



**Découvrez
la solution Alptis
PAREO
Emprunteurs !**



**Pour bien
démarrer
l'année 2009...**



**Comparez,
vous serez
étonné !**

**Une assurance de prêts avec des options exclusives
pour défendre au mieux vos intérêts,
et pour conserver votre bien immobilier,
quoi qu'il arrive !**

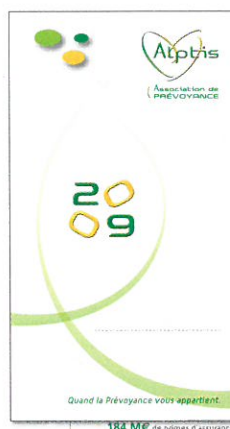
► Pour plus d'information

- Remplissez le formulaire sur www.alptis.org, accessible dès la page d'accueil.
- Ou contactez un conseiller Alptis au

N°Azur 0 810 04 4000

PRIX D'UN APPEL LOCAL

- Ou retournez le coupon ci-dessous.



**Un format vraiment
commode : 9 x 16 cm !**



**... son
nouvel agenda
de poche* !**

**Réservez dès à présent
le nouvel agenda de poche Alptis en
remplissant le coupon-réponse ci dessous.
Léger et pratique, il vous assistera
fidèlement pour la pleine réussite
de vos projets !**

* Un agenda par foyer.

☒ **OUI**, je souhaite être contacté pour une étude
personnalisée **gratuite et sans engagement**
sur l'offre **PAREO Emprunteurs**

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

Nom/Prénom :

Né(e) le : [] [] / [] [] / [] [] []

Adresse :

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

Tél. :

☐ **Je souhaite commander l'agenda 2009
et le recevrai dès le mois de novembre.**

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

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code Postal : [] [] [] []

Ville :

À retourner sous enveloppe affranchie à : Alptis - Service Communication - 33 Cours Albert Thomas - 69003 LYON