

MAL DE DOS : LE BUS PRÉVENTION SANTÉ DE CCMO MUTUELLE REPART EN TOURNÉE !

N° 50 septembre 2017

- 4 GÉNÉRALISATION DE LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ : UN BILAN MITIGÉ
- 5 MAL DE DOS : LE BUS PRÉVENTION SANTÉ DE CCMO MUTUELLE REPART EN TOURNÉE !
- 7 ARTHROSE : DES TRAITEMENTS "NATURELS" POUR SOULAGER LES DOULEURS
- 8-10 DOSSIER : BAROMÈTRE SENIOR
- 11 FICHE ESSENTIELLE : LE CHOLESTÉROL
- 13 LA LOCATION COLLABORATIVE, COMMENT ÇA MARCHE ?
- 14 PHOBIE SCOLAIRE : QUAND L'ÉCOLE FAIT PEUR
- 15 ÉTUDIANTS : PENSEZ À VOTRE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ !



Surcomplémentaire **Addéo**

Donnez de la **hauteur** à vos **garanties** !

à partir de
5 €40*
/mois

contactez-nous au
03 44 06 90 00

ou sur



www.ccmo.fr

Demandez votre étude personnalisée



La fin de l'été marque traditionnellement une recrudescence de l'activité commerciale de la mutuelle. C'est particulièrement vrai cette année puisque nous sommes à l'issue de la période transitoire pour la mise en conformité des contrats collectifs, dans les entreprises, avec le "contrat responsable". Il s'agit donc de remplir notre mission de conseil et de répondre aux sollicitations de nos interlocuteurs qui peuvent bénéficier de ces nouvelles dispositions ou qui profitent de la période pour revoir les conditions de leurs couvertures santé et prévoyance.

C'est aussi le moment de s'intéresser aux mesures qui seront prises en matière de santé pour 2018. Nous aurons l'occasion de vous informer sur celles qui pourront éventuellement vous impacter et, comme par le passé, nous ferons bien entendu le maximum pour vous proposer des garanties vous permettant un accès aux soins facilité.

Enfin, nous avons le plaisir de vous annoncer que Mireille Coquelle, Trésorière adjointe de CCMO Mutuelle, a été élue brillamment au Conseil d'administration de la Fédération Nationale de la Mutualité Française, succédant ainsi à Marie-Catherine Lallemand qui ne se représentait pas. 🇫🇷

CCMO Mutuelle, 6 av.
du Beauvaisis, PAE du
Haut-Villé, CS 50993,
60014 Beauvais
Cedex / n° 50 • Revue
trimestrielle • Directeur de
la publication : Christian
Germain • Directeur de la
rédaction : Élise Alphonse
• Comité de rédaction :
Élise Alphonse, Wilfrid
Guelly, Patrice Lassalle,
Poi-Henri Minvielle, Philippe
Olive et Justine Quénu
• Conception originale et
réalisation : Transferase,
Groupe WPP / Young &
Rubicam • Imprimé par
Graphiprod - 19, avenue
Pierre Colongo 93290
Tremblay-en-France, à
80 000 ex. • Photos iStock
• Diffusion limitée aux
adhérents, bénéficiaires et
amis de CCMO Mutuelle
• Toute reproduction, même
partielle, doit être soumise
à l'autorisation du Directeur
de la publication.
Dépôt légal à parution.
N° de commission
paritaire : 0615M07492.
Mutuelle soumise au Livre II
du Code de la mutualité -
n° 780 508 073.

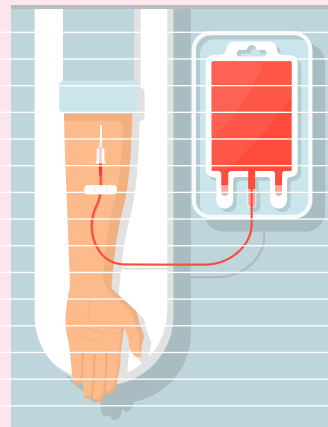
LEXIQUE ESSENTIEL

L'hémochromatose

C'est la plus fréquente des maladies génétiques dans notre pays. Elle atteint 1 Français sur 300, soit environ 200 000 personnes*.

L'hémochromatose est une anomalie génétique qui se caractérise par une absorption excessive de fer par l'intestin. Elle entraîne une accumulation toxique du fer dans les organes tels que la peau, le foie ou le cœur. Elle doit être diagnostiquée précocement afin d'éviter des complications qui se déclarent généralement après 45 ans. On reconnaît l'hémochromatose par une fatigue permanente, des douleurs articulaires ou une atteinte du foie. Le traitement est constitué de saignées, c'est-à-dire des prélèvements réguliers de sang pratiqués à intervalles réguliers, qui permettent de ramener le taux de fer à des valeurs normales.

* Selon le site www.hemochromatose.fr



GÉNÉRALISATION DE LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ : UN BILAN MITIGÉ

DEPUIS LE 1^{ER} JANVIER 2016, TOUTES LES ENTREPRISES DOIVENT PROPOSER UNE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ À LEURS SALARIÉS. NÉE DE L'ACCORD NATIONAL INTERPROFESSIONNEL (ANI) DU 11/01/13, CETTE OBLIGATION A POUR OBJECTIF DE GÉNÉRALISER LA COUVERTURE SANTÉ AU PLUS GRAND NOMBRE. PLUS D'UN AN APRÈS SA MISE EN PLACE, LES RÉSULTATS APPARAISSENT EN DEMI-TEINTE.

Un "reste à charge" en augmentation

La prise en charge à 50 % par l'employeur du coût du contrat santé collectif devait permettre aux salariés d'être mieux couverts pour moins cher. Mais la définition d'un "panier de soins" *a minima* et la réforme des contrats responsables, entraînant le plafonnement d'une grande partie des remboursements, ont changé la donne. Si tous les salariés sont aujourd'hui couverts, ils ne sont pas pour autant mieux protégés... D'autant que près de 95 % disposaient déjà d'une couverture santé, dont 56 % via un contrat à titre individuel. En basculant vers un contrat collectif qui propose des garanties moindres, les salariés ont vu leur "reste à charge" monter en flèche.

L'essor des surcomplémentaires santé

Pour pallier cette baisse des remboursements, 22 %* ont souscrit une **surcomplémentaire santé**. Ce 3^e niveau de garantie permet de compléter les remboursements de la Sécurité sociale et de la complémentaire santé. Une majorité des employeurs propose d'ailleurs ce complément dès l'adhésion au contrat collectif, ce qui leur permet d'améliorer la couverture santé des salariés, sans augmenter le coût pour l'entreprise.

Retraités, jeunes et chômeurs : les oubliés de l'ANI

Autre effet contesté de l'ANI : la mise à l'écart des populations qui ne sont pas, ou plus, dans l'entreprise. Les chômeurs par exemple qui, une fois la période de portabilité de leur contrat santé terminée ne sont plus couverts. Les retraités, quant à eux, peuvent bénéficier du maintien des garanties du contrat d'entreprise mais en acceptant une **majoration tarifaire graduelle**, sans prise en charge de l'entreprise. Pour ces personnes-là, l'accès aux soins s'avère de plus en plus difficile.

— Justine Quénu

ADDEO : DONNEZ DE LA HAUTEUR À VOS GARANTIES !

La garantie Addeo a été créée pour permettre de faire face à l'augmentation de votre reste à charge. Grâce à cette **surcomplémentaire individuelle**, vous pouvez **maximiser vos remboursements santé**, en particulier sur l'optique, les honoraires des médecins non signataires du Contrat d'Accès aux Soins, des prothèses et les implants dentaires. Demandez vite votre étude personnalisée au 03 44 06 90 00 ou dans l'une de nos agences. Pour trouver l'agence la plus proche de chez vous, rendez-vous sur www.ccmo.fr



*Selon un sondage OpinionWay pour Deloitte réalisé entre le 10 et le 16/02/17 auprès de 2013 Français.



FIN DE LA PÉRIODE TRANSITOIRE POUR LES CONTRATS RESPONSABLES

À ce jour, certaines entreprises bénéficient, au titre de leur régime complémentaire santé collectif obligatoire mis en place pour leurs salariés, de la période transitoire. Elles peuvent ainsi continuer à bénéficier du régime fiscal et social de faveur sans se conformer au cahier des charges du nouveau contrat responsable (normalement obligatoire depuis le 1^{er} janvier 2016). Cette possibilité était offerte à condition notamment de ne pas avoir modifié l'acte fondateur mettant en place le régime complémentaire santé (accord collectif, décision unilatérale de l'employeur) après le 19 novembre 2014. À compter du 1^{er} janvier 2018, ce dispositif transitoire prend fin et les entreprises concernées devront obligatoirement se conformer au nouveau contrat responsable pour continuer à être éligibles au régime de faveur. Ce dernier permet notamment de bénéficier d'une taxe allégée sur les cotisations santé, à savoir 13,27 % au lieu de 20,27 %.

CHIFFRE

1/2 Français sur

a déjà renoncé aux soins, 48 % en raison de leur coût trop élevé*

LA PART EMPLOYEUR FISCALISÉE

La part employeur, d'au minimum 50 % du montant de la cotisation, est depuis 2013 considérée comme un avantage en nature et donc réintégrée au revenu imposable des salariés. Résultat : une augmentation des impôts des contribuables.

MAL DE DOS : LE BUS PRÉVENTION SANTÉ DE CCMO MUTUELLE REPART EN TOURNÉE !

FIN SEPTEMBRE, LE BUS ITINÉRANT DE LA CCMO REDÉMARRE SON TOUR ESSENTIEL.

L'OBJECTIF : INFORMER ET SENSIBILISER LE PUBLIC SUR LE MAL DE DOS, QUI TOUCHE AUJOURD'HUI 8 PERSONNES SUR 10.



Hommes, femmes, travailleurs, retraités, petits et grands... Nous sommes tous concernés par le mal de dos au cours de notre vie. C'est pourquoi la CCMO a lancé, en 2012, le Tour Essentiel de la prévention santé pour apprendre à mieux connaître son dos, mais aussi à le ménager et à lutter contre les éventuelles douleurs.

Du 26 septembre au 13 octobre 2017, pour la 6^e année consécutive, le bus de la mutuelle reprendra la route et stationnera au centre de 14 villes des Hauts-de-France et d'Île-de-France.

Sur place, un **kinésithérapeute** sera présent toute la journée pour apporter gratuitement des informations, des conseils personnalisés et pratiquer des courts massages relaxants.

Des fauteuils auto-massants, une borne de relaxation, des affiches explicatives et de nombreuses brochures d'information seront également à disposition.

Un quiz sur le mal de dos sera proposé. **Six gagnants** seront tirés au sort parmi les bonnes réponses. À gagner : **2 fauteuils et 4 coussins massants**.

CHIFFRE

61 % des personnes souffrant du dos sont des femmes

Près d'1 français sur 5 dit ne rien faire face au mal de dos

46 % des maux de dos seraient dus à une mauvaise posture, 13 % au stress et 7 % à l'alimentation*

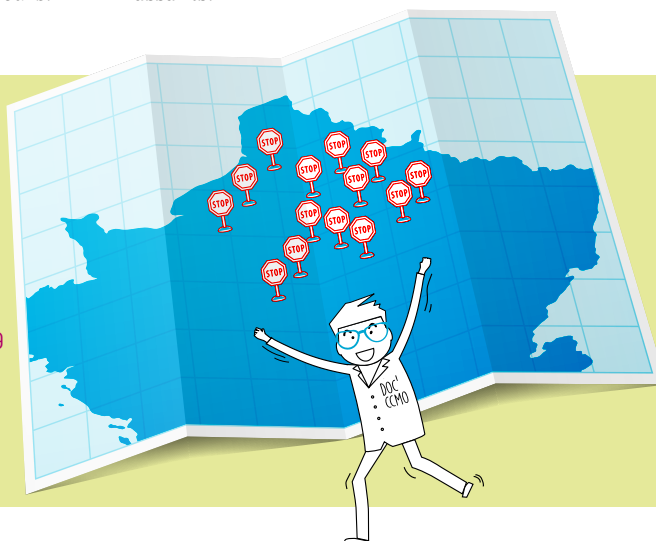
* D'après un sondage réalisé sur un échantillon de 1009 Français âgés de 18 ans et plus par Vexim - OpinionWay.

Pour la première fois cette année, des séances **d'auto-massage** seront dispensées plusieurs fois dans la journée à Beauvais et à Amiens par un spécialiste. Les participants apprendront les bases du "do-in", une technique qui consiste à se masser soi-même pour se relaxer. Autre nouveauté : la chaîne télévisée **France 3 Hauts-de-France** sera partenaire de l'événement. À ce titre, elle organisera un jeu concours sur le mal de dos sur son site internet et ses réseaux sociaux.

— Anne-Charlotte Bonetti

Gratuit et ouvert à tous sans inscription de 10 h à 18 h.
Plus d'informations sur www.ccmo.fr

- Beauvais 26/09
- Compiègne 27/09
- Soissons 28/09
- Noyon 29/09
- Saint-Quentin 30/09
- Creil 03/10
- Amiens 04/10



- Lens 05/10
- Arras 06/10
- Lille 07/10
- Pontoise 10/10
- Boulogne-Billancourt 11/10
- Pont-Sainte-Maxence 12/10
- Chantilly 13/10

LES FRANÇAIS IGNORENT LE LIEN ENTRE SANTÉ DENTAIRE ET SANTÉ GLOBALE



D'après une enquête UFSBD (Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire) - Pierre Fabre Oral Care, près d'un quart des Français interrogés avouent se brosser les dents moins de deux fois par jour et 46 % méconnaissent le lien qui existe entre santé bucco-dentaire et santé globale. Parmi eux, seulement 24 % se seraient rendus chez le dentiste dans l'année : un suivi largement insuffisant, qui augmente les risques de pathologies. D'après l'UFSBD, la visite annuelle de contrôle chez le chirurgien-dentiste devrait être inscrite dans le parcours santé de chaque Français.



LES NOUVEAUTÉS DU CALENDRIER VACCINAL 2017

Le calendrier vaccinal 2017, publié fin avril par le ministère de la Santé, comporte plusieurs nouveautés. Le vaccin BCG est désormais proposé aux jeunes enfants au cours du deuxième mois de vie. L'âge de la première vaccination contre le méningocoque est fixé à 5 mois, contre 1 an auparavant. La vaccination contre les papillomavirus humains est quant à elle disponible pour les hommes homosexuels jusqu'à 26 ans. Chez les jeunes filles et les jeunes femmes non vaccinées, il est préconisé d'utiliser le vaccin qui protège contre neuf souches de papillomavirus (contre 4 auparavant). Les recommandations vaccinales sont simplifiées contre les infections à pneumocoque pour les enfants âgés de 5 ans et plus.



LES RÉSEAUX SOCIAUX NÉFASTES POUR LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES

Selon une étude récente menée par la Royal Society en Grande-Bretagne, les réseaux sociaux seraient une source d'anxiété importante chez les jeunes. Ils favoriseraient le risque de cyber-harcèlement et de FoMo ("fear of missing out"), c'est-à-dire la peur de manquer quelque chose qui pousse les utilisateurs à être connectés en permanence. Les réseaux sociaux surexposent les jeunes à des vies idéalisées et les conduisent à développer une image d'eux-mêmes très négative. Parmi les différents réseaux, Snapchat et Instagram seraient les plus néfastes. En revanche, YouTube développerait les notions d'empathie et de communauté de soutien.

FORUM DES LECTEURS



BÉRENGÈRE F.

MON ENFANT EST ÉTUDIANT ; EST-CE QU'IL PEUT RESTER SUR MON CONTRAT ?

Tout à fait. Les enfants âgés de 18 à 28 ans peuvent rester sur votre contrat s'ils justifient de la poursuite d'études, d'un contrat d'apprentissage, d'une formation en alternance ou de leur première inscription en tant que demandeur d'emploi non indemnisé au titre de la réglementation en vigueur. Pour en savoir plus, vous pouvez consulter notre article consacré à ce sujet en page 15 et/ou contacter un conseiller CCMO au 03 44 06 90 00.

SYLVAIN C.

CCMO MUTUELLE REMBOURSE-T-ELLE LES SOINS À L'ÉTRANGER ?



Pour les soins dispensés à l'étranger, la mutuelle rembourse le ticket modérateur sur la base du remboursement transmis par le Régime obligatoire français.

ARTHROSE : DES TRAITEMENTS "NATURELS" POUR SOULAGER LES DOULEURS ?

GENOU, HANCHE, ÉPAULE, DOIGT..., TOUTES LES PARTIES DU CORPS PEUVENT ÊTRE TOUCHÉES PAR L'ARTHROSE, UNE DÉGRADATION DES CARTILAGES SITUÉS AUTOUR DES ARTICULATIONS. POUR SOULAGER LES DOULEURS, QUE VALENT LES MÉTHODES "NATURELLES" ?

En France, l'arthrose est la maladie articulaire la plus répandue et la première cause de handicap après 40 ans. Elle ne se guérit pas, mais pour ralentir son évolution et limiter les symptômes, beaucoup se tournent vers les médecines alternatives. *"Le rhumatologue n'est souvent consulté qu'en deuxième intention"*, confirme Eric Senbel, rhumatologue à Marseille et Président du Syndicat National des Médecins Rhumatologues (SNMR).

Les compléments alimentaires

Si les bénéfices des compléments alimentaires sont modestes, le spécialiste souligne toutefois l'efficacité du **glucosamine** ou de la **chondroïtine**, *"qui présentent des propriétés anti-inflammatoires comparables à celles des médicaments lorsqu'ils sont utilisés sur le long cours"*. Il signale par ailleurs *"un effet placebo non négligeable"*.

La phytothérapie

Après avoir effectué un bilan complet du patient, le phytothérapeute prescrit des complexes de plusieurs plantes sous forme de compléments (gélules, comprimés,...). Le **cassis**, l'**harpagophytum**, ou encore le **curcuma**, sont reconnus pour leurs vertus anti-inflammatoires quand la **prêle**, riche en silicium, ou le **bambou** sont plutôt bénéfiques pour les tissus de soutien, les os et les cartilages. En raison des



minéraux qu'elle contient, l'**ortie** fait aussi partie de la liste des plantes intéressantes.

L'aromathérapie

Utilisées en massages, certaines **huiles essentielles**, comme celles de **gaulthérie**, d'**eucalyptus citronné** et d'**épinette noire**, par leur action à la fois analgésique (anti-douleur) et anti-inflammatoire, participent à diminuer la douleur, notamment si elles sont complétées avec des plantes qui drainent l'organisme et les articulations, pour favoriser l'élimination des toxines.

Si ces solutions "naturelles" peuvent diminuer les douleurs, elles ne soigneront malheureusement pas l'arthrose, qui poursuivra inexo-

ramblement son évolution. Il faut également être vigilant et s'assurer qu'elles soient compatibles avec les traitements suivis en parallèle pour d'autres pathologies.

Recours au traitement médical

Lorsque les douleurs deviennent trop difficiles à supporter, l'infiltration de cortisone reste un moyen vraiment efficace pour les soulager. Les injections d'acide hyaluronique, essentiellement pratiquées pour l'arthrose du genou, procurent aussi un soulagement et permettent de retarder l'opération chirurgicale (prothèse) lorsque les cartilages et les os sont plus atteints.

— D'après Isabelle Coston

CHIFFRE
Près de **10 millions** de personnes souffrent d'arthrose en France

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : UN ALLIÉ DE CHOIX !

L'activité physique, lorsqu'elle est adaptée, douce et régulière est recommandée dans le traitement de l'arthrose, sauf pendant la poussée arthrosique ou si l'articulation est gonflée et douloureuse. Elle doit même se situer en tête de liste car elle permet d'entretenir les muscles situés autour des articulations.



BAROMÈTRE SENIOR : DÉCOUVREZ LES RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE CCMO MUTUELLE SUR LA SANTÉ DES SENIORS

EN 2015, CCMO MUTUELLE CRÉE LE BAROMÈTRE *SANTÉ-VOUS BIEN !* DES 58-68 ANS AFIN DE MIEUX CONNAÎTRE LEURS PRATIQUES, LEURS PERCEPTIONS ET RETOURS D'EXPÉRIENCE SUR LA RETRAITE ET SA PRÉPARATION.

EN 2017, ELLE RÉITÈRE CETTE ENQUÊTE POUR MESURER L'ÉVOLUTION DES ASPIRATIONS ET DES ATTENTES DE CES JEUNES SENIORS.

Pour réaliser ce baromètre, la CCMO a fait appel à un cabinet d'études indépendant qui a sondé un panel de 600 seniors âgés de 58 à 68 ans, actifs ou retraités. L'échantillon retenu est représentatif de la population française de cette tranche d'âge selon les critères de sexe, d'âge, de catégorie socio-professionnelle, de région et de taille d'agglomération. Un sur-échantillon de 200 Picards a été également interrogé pour connaître plus particulièrement les perceptions de ces derniers et les comparer à celles des Français. Les résultats de cette enquête, conçue comme un observatoire des modes de vie, permettent de mieux connaître les seniors de manière à leur proposer des prestations correspondant plus spécifiquement à leurs attentes et à leurs besoins.

Les loisirs gagnent du terrain

De façon générale, le baromètre 2017 révèle des seniors épanouis, plus sereins une fois à la retraite et qui souhaitent se faire plaisir. Pour preuve : les loisirs constituent le 2^e enjeu lors de la préparation de la retraite et 53 % des retraités se sont effectivement renseignés sur les activités à faire avant leur départ (+ 5 pts par rapport à 2015). De même, pour l'ensemble des répondants (actifs ou déjà





retraités), les leviers majeurs pour "bien vieillir" sont : **"prendre du bon temps"** et **"avoir une vie sociale"**.

"Les 58-68 ans souhaitent prendre du temps pour eux, vivre dans une forme d'hédonisme partagée et décomplexée. Ils réalisent des activités à petite dose : à cet égard, ils ne s'investissent que quelques heures bien définies par semaine dans de multiples activités sans être obligés de rendre des comptes. Ils veulent davantage penser à eux et profiter des moments agréables avec leurs proches, leur conjoint selon les cas et/ou leurs petits-enfants.", explique Mélissa Petit, docteur en sociologie à Paris et spécialisée dans l'étude des seniors et l'intergénération.

La retraite : bénéfique pour les relations... moins pour le porte-monnaie !

Si les loisirs constituent un des leviers prioritaires pour profiter de sa retraite, encore faut-il en avoir les moyens. Or, 60 % des personnes interrogées estiment que leur situation financière est plus difficile une fois à la retraite. Des **problématiques financières** qui expliquent que les actifs imaginent une retraite plus mobile et "socialisante" qu'elle ne l'est en réalité. En effet, si les voyages et les rencontres entre amis sont cités

comme les activités principales par les 58-68 ans encore actifs, une fois à la retraite, les deux passe-temps principaux sont de consulter des sites internet et effectuer des activités manuelles.

En revanche, neuf retraités sur dix déclarent entretenir de **meilleures relations avec leur entourage**, notamment avec leurs enfants et petits-enfants. Leur vie sentimentale est elle aussi meilleure pour 71 % d'entre eux.

Et la santé dans tout ça ?

Neuf seniors sur dix se sentent en **bonne santé**, notamment grâce à une **alimentation plus saine** et le maintien d'une **vie sociale active**. Plus de deux tiers estiment manger plus sainement et 60 % limitent les excès. Près de la moitié déclare également faire davantage de sport.

En ce qui concerne la complémentaire santé, 75 % des 58-68 ans préfèrent investir dans une bonne mutuelle pour s'assurer de remboursements de qualité. Près de 9 actifs sur 10 comptent même faire le nécessaire avant leur retraite.

Tous les résultats du baromètre sont disponibles sur le site internet www.ccmo.fr

TROIS PROFILS DE SENIORS

Si le baromètre 2017 révèle des seniors épanouis, l'analyse poussée de leurs pratiques et de leurs perceptions permet de faire ressortir trois profils distincts :



Mesurés

Les mesurés (47 % des répondants) : pour eux, les premières années de retraite sont appréciées mais - sans être en rupture complète avec les autres répondants - ils sont, sur un grand nombre d'items, plus négatifs que la moyenne et moins engagés dans les différents loisirs/activités qui s'offrent à eux. Une retraite moins bien préparée, une certaine distance à la santé, un rapport à l'autre nouveau et plus difficile à (re)constituer.

"Pour les mesurés, la retraite apparaît comme une rupture qui remet en cause l'univers social dans lequel ils évoluaient précédemment... Les seniors constituant ce profil mettent en évidence qu'être retraité s'apprend et que tout n'est pas spontanément simple et évident.", commente M. Petit, docteur en sociologie.



Souriants

Les souriants (31 %) : ils se considèrent en bonne santé, accordent une grande importance à leur bien-être physique et mental et mettent tout en œuvre pour

satisfaire leurs besoins et envies de jeunes retraités. La retraite est alors vécue comme une opportunité, une seconde jeunesse, pour réaliser des projets, prendre du temps pour soi et pour les autres. Pour eux, la retraite se passe très bien (76 % contre 45 % en moyenne), notamment parce qu'elle a été bien préparée.

"Pour les souriants, la retraite devient la quête d'un équilibre entre soi et les autres. Maîtres de leur quotidien, ils décident de leur vie à la retraite et ne veulent pas que d'autres la déterminent à leur place... Enrichis de leur vie passée, les souriants instaurent à la retraite un nouveau rapport au temps, à l'espace et aux activités.", précise la sociologue.



Prévoyants

Les prévoyants (22 %) : ils sont pour la plupart encore en activité, semblent disposer de moyens confortables et commencent à préparer leur retraite

assez en amont (au moins 1 à 3 ans). Ils sont assez mesurés dans leurs propos et même si la retraite est un moment attendu avec impatience, ils sont des gestionnaires qui prennent le temps d'analyser : ils pèsent le pour et le contre avant de s'engager.

"Les prévoyants sont dans l'anticipation, notamment le financier et la complémentaire santé sur lesquels ils peuvent agir. Cette prévoyance peut s'assimiler à de l'inquiétude face à l'incertitude du monde du travail en fin de carrière et du niveau des pensions", commente M. Petit.



ENTRETIEN AVEC MÉLISSA PETIT, DOCTEUR EN SOCIOLOGIE (PARIS)

*"Je crois au rôle majeur des seniors dans l'équilibre de notre société.
Il faut briser les stéréotypes sur l'âge et créer un pont entre les générations."*

Nombreux sont les seniors qui préparent leur retraite. En quoi cette étape est-elle nécessaire pour passer le cap en toute sérénité ?

La période d'âge entre 58-68 ans implique deux situations de vie : la fin de la carrière professionnelle et l'entrée dans la retraite. Au cours de la vie active, le travail nécessite des structurations obligatoires auxquelles l'individu ne peut déroger. À la retraite, la personne bénéficie d'un temps totalement affranchi de contraintes professionnelles, d'horaires ou de responsabilités. Face à cette liberté, le retraité va donc devoir organiser son temps. Pour que ce changement soit vécu du mieux possible, cela induit une nécessaire anticipation.

89% des seniors se sentent plus jeunes que leur âge réel. Comment expliquer ce phénomène ?

L'individu n'a pas l'impression que les rôles qu'il joue à 60 ans sont ceux que la société associe à son âge, celui de la retraite. Aujourd'hui, le soixantenaire est pleinement participatif, acteur de son environnement et ne souhaite pas être catégorisé en fonction de son âge.

Les médias et les publicités influencent également ce décalage avec l'injonction d'un jeunisme ambiant qui introduit une vision péjorative de l'âge et valorise la jeunesse de manière excessive au point de devenir un modèle obligé.



**3 seniors
sur 4**
attendent
impatiemment
la retraite

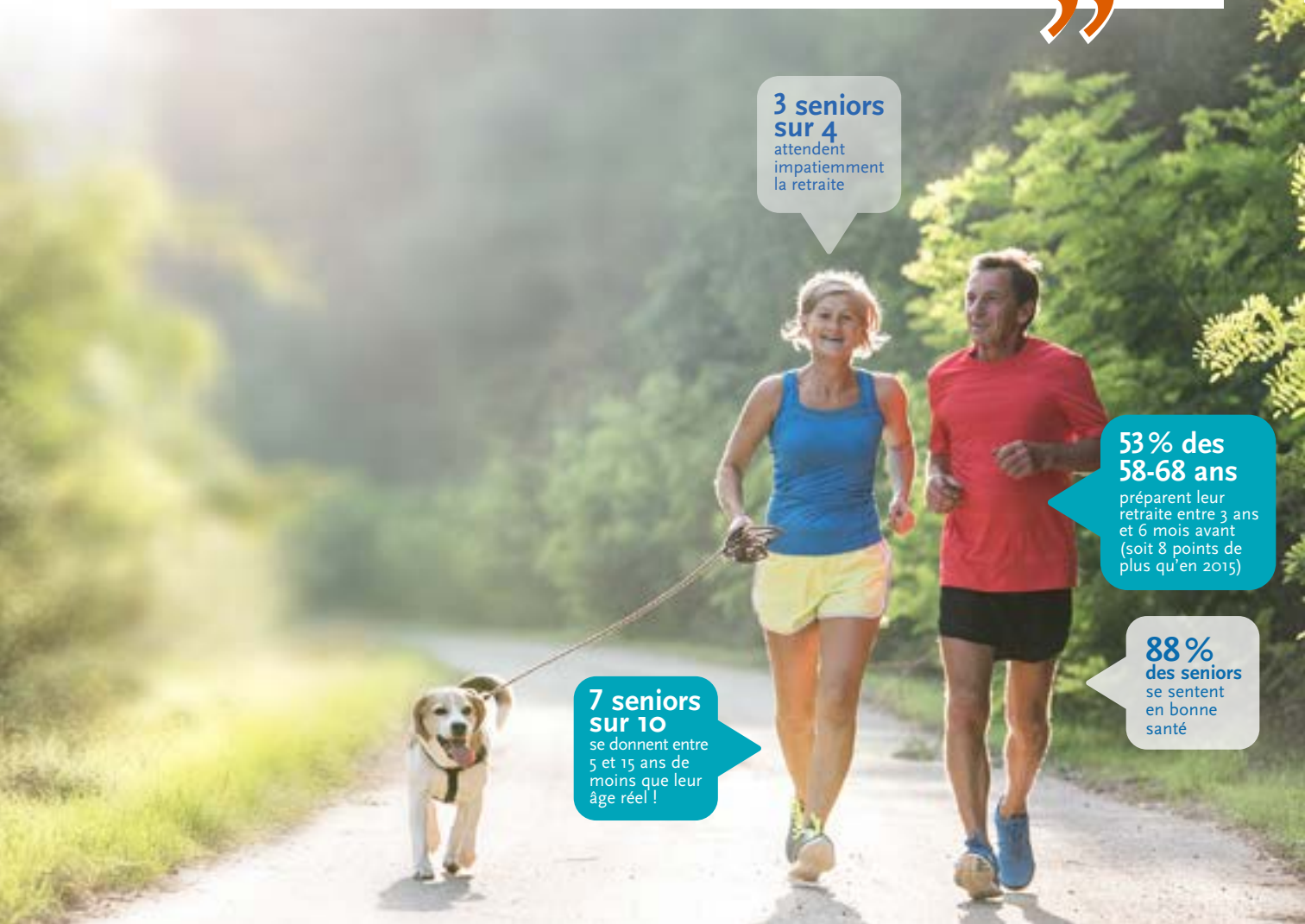
**53% des
58-68 ans**

préparent leur
retraite entre 3 ans
et 6 mois avant
(soit 8 points de
plus qu'en 2015)

**7 seniors
sur 10**

se donnent entre
5 et 15 ans de
moins que leur
âge réel !

**88%
des seniors**
se sentent
en bonne
santé





Taux moyen
de cholestérol
total : inférieur à
2,0 g/l

Valeur normale du "bon"
cholestérol (HDL) :
0,4 à 0,6 g/l

Valeur normale du
"mauvais" cholestérol (LDL) :
1 à 1,6 g/l

AGIR CONTRE L'EXCÈS DE CHOLESTÉROL

POUR RÉDUIRE LE
RISQUE DE MALADIES
DU CŒUR ET
DES ARTÈRES

Le cholestérol, c'est quoi ?

Il s'agit d'une graisse (ou acide gras) indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. C'est en effet un constituant essentiel de la paroi des cellules. Il entre également dans la composition de nombreuses hormones et permet la synthèse de la vitamine D.

Les trois quarts du cholestérol sont produits par le **foie**, et le quart restant provient de l'**alimentation** (œufs, viande, beurre...).

Pourquoi parle-t-on de "bon" et "mauvais" cholestérol ?

Le cholestérol a besoin de "véhicules" pour le conduire à travers l'organisme. Il circule dans le sang sous deux formes différentes : LDL et HDL-cholestérol.

Le **HDL-cholestérol** décharge les cellules de leur cholestérol "usé" et l'amène au foie pour qu'il soit dégradé. Il permet donc l'élimination du cholestérol de l'organisme et porte le nom de "**bon cholestérol**".

Le **LDL-cholestérol** achemine le cholestérol du foie vers les cellules. S'il est en surplus dans le sang, il a tendance à se déposer sur la paroi des artères et à former des plaques qui grossissent, durcissent et obstruent les conduits artériels. C'est pourquoi il est appelé "**mauvais cholestérol**".

Seul l'excès de ce "mauvais cholestérol" est dangereux pour la santé.

Une menace longtemps silencieuse...

Le surplus de cholestérol sanguin, autrement appelé hypercholestérolémie, va lentement et insidieusement se déposer sur les parois des artères, en particulier au niveau du **cœur**, du **cerveau** et des **jambes**, entraînant à terme une réduction de leur calibre.

La maladie reste souvent invisible pendant des années puis l'obstruction brutale d'une artère peut provoquer un infarctus du myocarde ou un accident vasculaire cérébral (AVC ou "attaque") ou bien encore une artérite des jambes (qui se manifeste fréquemment au départ par une douleur du mollet au cours de la marche).

Connaître son taux de cholestérol sanguin

Pour déterminer le taux de cholestérol, il suffit d'effectuer **une prise de sang**. Le médecin demande généralement un dosage du HDL, du LDL-cholestérol et du cholestérol total. Même si le taux idéal de **cholestérol total est inférieur à 2 g/l**, il faut savoir que l'interprétation de la concentration sanguine de cholestérol **n'est pas comparable d'un individu à l'autre**. Différents facteurs entrent en compte tels l'âge, le sexe, les antécédents familiaux ou encore le tabagisme.

Quelles sont les causes de l'excès de cholestérol ?

La cause la plus **fréquente** est liée à une **consommation trop importante de graisses visibles, c'est-à-dire apportées par des aliments d'origine animale** comme la charcuterie, certaines viandes grasses, le fromage et le beurre. Par ailleurs, il faut éviter une consommation trop importante de sucres qui peuvent contenir des graisses cachées comme les glaces, les pâtisseries ou les sodas.



Différentes maladies telles que des affections du rein, du foie ou le diabète peuvent entraîner une hausse de la cholestérolémie. De même, des familles de médicaments comme certaines pilules contraceptives ou la cortisone peuvent augmenter le taux de cholestérol qui revient rapidement à la normale lors de l'arrêt du traitement.

La cause la plus rare est sans doute liée à des facteurs génétiques particuliers qui exposent certaines personnes au risque d'avoir un taux de cholestérol élevé.

Et les triglycérides ?

Il s'agit d'un autre type de graisses contenues dans l'alimentation qui jouent un rôle de carburant pour les cellules du corps humain et qui, stockées en excès par l'organisme, favorisent également la survenue de maladies cardiovasculaires.

À la différence du cholestérol, le taux de triglycérides dans le sang ne dépend pas des graisses que nous ingérons mais plutôt des sucres, voire de l'alcool. Leur taux doit être surveillé régulièrement, et de principe, rester **inférieur à 1,5 g/l**.

Comment diminuer son taux de cholestérol ?

Si la cholestérolémie est trop élevée lors de deux analyses de sang consécutives, une prise en charge est nécessaire. Dans tous les cas, c'est au **médecin traitant** que revient le choix du traitement adéquat.

La première action consiste à appliquer des conseils d'hygiène de vie et de diététique. En **modifiant uniquement son alimentation** et sans médicament, il est possible de faire **baisser son taux de cholestérol de 15 %** ! Le but n'est pas de se priver, ni de perdre du poids (sauf en cas de surpoids ou d'obésité) : on peut manger de tout mais de **façon équilibrée et en quantité raisonnable** ! Si après 3 à 4 mois les mesures diététiques ne suffisent pas à faire baisser le taux de cholestérol, il existe différentes familles de médicaments dits "**hypocholestérolémiants**" efficaces et bien tolérés.



DIÉTÉTIQUE NE VEUT PAS DIRE SE METTRE À LA DIÈTE !

- > Limiter la consommation de graisses visibles reconnaissables au fait qu'elles sont solides à température ambiante : fritures, sauces, lard, saindoux, beurre, charcuterie, fromages, viandes grasses.
- > Éviter les grignotages répétés à base de biscuits apéritifs, chocolat, viennoiseries...
- > Privilégier les huiles végétales et les varier : huiles d'olive, de colza...
- > Consommer du poisson régulièrement.
- > Préférer les matières grasses allégées : lait demi-écrémé, crème, fromages et yaourts allégés...

- > Manger des crudités : fruits et/ou légumes à tous les repas.

Et pour encore mieux combattre le cholestérol, il ne faut pas hésiter à bouger :

- > Pratiquer un exercice physique régulièrement plutôt qu'intensément ;
- > Lutter contre la sédentarité : faire ses courses à pieds, promener le chien, jardiner, bricoler, marcher dans l'eau... tout est bon pour bouger en douceur ;
- > Marcher 30 minutes consécutives par jour.

POUR EN SAVOIR PLUS

La **Fédération Française de Cardiologie** est la 1^{re} association de lutte contre les maladies cardiovasculaires. Elle sensibilise chacun aux dangers des maladies cardiovasculaires et aux différents moyens de s'en prémunir.

- > www.fedecardio.org
- > Téléphone : 01 44 90 83 83



LA LOCATION COLLABORATIVE, COMMENT ÇA MARCHE ?

INTERNET A DONNÉ UN NOUVEL ÉLAN À LA LOCATION DE BIENS ET DE SERVICES ENTRE PARTICULIERS. CETTE ÉCONOMIE, DITE COLLABORATIVE, PERMET DE GAGNER UN PEU D'ARGENT TOUT EN FAVORISANT L'ENTRAIDE. ELLE EST CEPENDANT SOUMISE À CERTAINES RÈGLES.

Sur Internet, de nombreuses plateformes mettent ainsi en relation des particuliers qui souhaitent échanger des biens ou des services pour arrondir un peu les fins de mois et faire des rencontres. Le marché est florissant : plus de 9 000 start-up composent le marché mondial de la consommation collaborative. Le chiffre d'affaires du secteur était estimé à 15 milliards de dollars en 2013 et devrait atteindre 335 milliards de dollars d'ici à 2025. De plus, **89% de la population Française déclare avoir eu au moins une fois une pratique de consommation collaborative** : logements, transports, alimentation, équipement, service d'aide, culture ou enseignement.



Louer sa voiture ou son logement

Pourquoi laisser sa voiture au garage quand il est possible de la louer ? Les tarifs vont de 3 euros l'heure à 10 euros la journée et évoluent en fonction de l'âge de la voiture, du modèle et de la période. La plupart des sites assurent le véhicule spécifiquement.

Sur le même principe, de nombreux portails proposent de louer son logement le temps des vacances. Un appartement de trois personnes peut se louer 130 euros la nuit à Paris ou 70 euros à

Toulouse. Aucune autorisation n'est requise dès lors qu'on ne loue pas sa résidence principale plus de quatre mois par an. En revanche, il est nécessaire de **déclarer son activité à la mairie**. Quand on est locataire, il suffit de demander une autorisation écrite de sous-location à son bailleur. Dans certaines communes, le loueur doit collecter et reverser la taxe de séjour sur les hébergements touristiques, si la plateforme internet choisie ne s'en occupe pas directement.

Déclarer ses revenus

Les activités de location de biens immobiliers ou mobiliers, qu'ils soient réguliers ou occasionnels, sont imposables et soumis aux prélèvements sociaux. La loi de financement de la Sécurité sociale pour 2017 a d'ailleurs défini des seuils à partir desquels il est obligatoire de s'affilier au régime social des indépendants (RSI). Les cotisations sociales sont dues au RSI au-delà de **23 000 euros par**

an de recettes pour les activités de locations immobilières de meublés (location d'appartement pendant les vacances) et de **7 720 euros pour les activités de location de biens meubles** (location de son véhicule). En dessous de ces seuils, les revenus sont soumis aux prélèvements sociaux au titre des revenus du patrimoine. Par ailleurs, la loi de finances 2016 impose aux plateformes de transmettre à l'administration le montant des revenus perçus par les utilisateurs. Elles ont également l'obligation d'informer ces derniers sur le régime fiscal et social auquel ils sont soumis. Ainsi, depuis le 1^{er} mars, des liens hypertextes renvoyant aux sites des impôts et de la Sécurité sociale doivent être visibles sur les sites collaboratifs.

— D'après Benoît Saint-Sever



BESOIN D'UN ESPACE DE STOCKAGE ?

D'autres sites se sont spécialisés dans la location des espaces de stockage. Un garage, un grenier ou une cave peuvent accueillir les meubles et les cartons d'un particulier. Le propriétaire récolte entre 3 et 15 euros par mètre carré et par semaine selon la taille, la situation et l'accessibilité de l'espace.



VOTRE ENFANT DEVIENT ÉTUDIANT: PENSEZ À SA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ !

Une fois le baccalauréat en poche, si votre enfant poursuit ses études, il doit s'affilier au **régime de la Sécurité sociale étudiante**. Lors de son inscription dans son établissement d'enseignement supérieur, il a le choix entre deux organismes pour la gestion des prestations obligatoires : la LMDE (La Mutuelle Des Etudiants) ou EmeVia (qui réunit 11 mutuelles étudiantes régionales).

Cette démarche entraîne l'attribution de son propre numéro de Sécurité sociale (hors régimes spéciaux) mais ne lui assure pas le

remboursement intégral des soins. Ces deux organismes ne couvrent que la **partie obligatoire de 70 %**, prise en charge normalement par la Sécurité sociale. Pour lui éviter un reste à charge trop important, il est donc conseillé de lui choisir une complémentaire santé.

À la CCMO, votre enfant peut continuer à bénéficier de votre couverture santé, **tout au long de ses études et jusqu'à ses 28 ans**. Il bénéficiera du **tiers payant**, lui évitant l'avance des frais et l'envoi de documents. Le règlement des prestations s'effectuera automatiquement en 48 heures.



Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.ameli.fr ou contactez un conseiller CCMO au 03 44 06 90 00.

ALIMENTATION

L'ARTICHAUT EST À L'ORIGINE UN CHARDON SAUVAGE. APPRÉCIÉ TANT POUR SES FEUILLES QUE POUR SON CŒUR, IL POSSÈDE DE MULTIPLES PROPRIÉTÉS MÉDICINALES.

Les bienfaits de l'artichaut

L'artichaut (*cynara scolymus* de son nom scientifique) est riche en fibres, qui participent au bon fonctionnement de l'organisme. Il contient également du fer, du magnésium, ainsi que de nombreuses vitamines telles que les vitamines A, B et C. Consommer de l'artichaut favoriserait l'élimination du cholestérol en excès et permettrait

LES VERTUS SANTÉ DE L'ARTICHAUT !



d'agir comme dépuratif du foie. L'eau de cuisson des artichauts est très riche en sels minéraux et peut être utilisée dans les potages.

Comment le choisir ?

L'artichaut doit être lourd et ferme. Ses feuilles doivent être bien vertes, lisses, serrées et cassantes sous la pression des doigts. Si elles sont ouvertes, l'artichaut est trop mûr. Si elles sont couvertes de marques noires à la pointe ou à la base, cela signifie que l'artichaut manque de fraîcheur.

Complémentaire santé **JEUNES**

Votre **ENFANT**
recherche **UNE MUTUELLE ?**

à partir de
17 €¹⁹ /mois



Demandez une étude personnalisée au
03 44 06 90 00 ou sur **www.ccmo.fr**



L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.