

# Prévoyons.com

Mars 2020 / N° 52

Le bulletin d'information Prévoyance et Santé des salariés d'Orange



**2** Vos garanties  
prévoyance  
à la loupe

**4** **Dossier spécial**  
Bouger, c'est  
prendre soin  
de sa santé

**6** Est-il possible  
de détecter  
un AVC ?

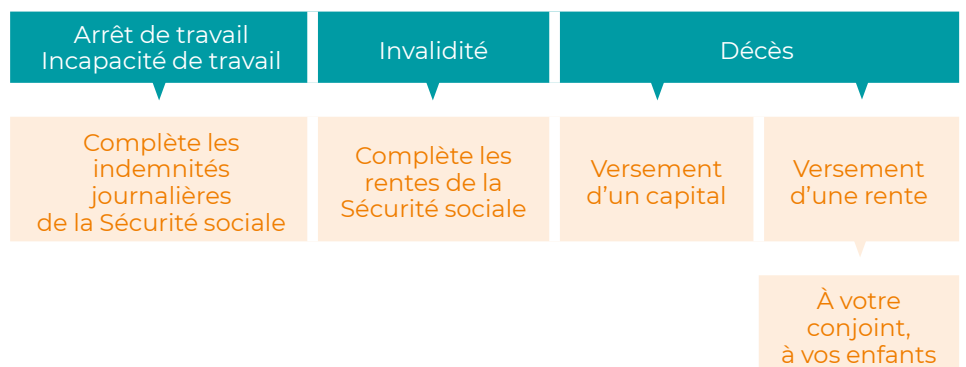
**7** L'alcool nuit  
à la santé



## Vos garanties prévoyance à la loupe

*Votre régime de prévoyance vous protège, ainsi que votre famille, en cas d'aléas de la vie : incapacité de travail, invalidité, décès. Les tableaux de garanties ainsi que les prestations versées avec leurs modes de calculs peuvent être complexes. Nous vous aidons à y voir plus clair.*

La prévoyance peut vous protéger en cas de :



### Arrêt de travail ou incapacité de travail

Lorsque vous êtes en arrêt de travail, la Sécurité sociale vous verse des indemnités journalières. Votre régime complémentaire vient compléter les indemnités journalières de la Sécurité sociale en vous versant des indemnités journalières complémentaires de manière à compenser la perte de votre revenu.

### Invalidité

Lorsque vous êtes victime d'une maladie ou d'un accident d'origine non professionnelle, qui réduit d'au moins deux tiers votre capacité de travail ou de gain, vous pouvez être reconnu invalide par la Sécurité sociale.

La Sécurité sociale vous versera alors une pension d'invalidité.

Le montant de la pension d'invalidité versée par la Sécurité sociale dépend de la catégorie de l'invalidité définie par le Médecin Conseil de la Caisse d'Assurance Maladie :

- 1<sup>ère</sup> catégorie : invalides pouvant travailler,
- 2<sup>ème</sup> catégorie : invalides ne pouvant plus travailler,
- 3<sup>ème</sup> catégorie : invalides ne pouvant plus travailler, ni effectuer seuls les gestes de la vie courante.

Votre régime complémentaire peut, selon votre situation, compléter la pension d'invalidité de la Sécurité sociale en vous versant une rente d'invalidité complémentaire de manière à compenser l'éventuelle perte de revenu.

## Décès

La Sécurité sociale verse à vos proches un capital décès. Il s'agit d'un montant forfaitaire fixé par décret (3 461 € depuis avril 2019).

Votre régime de prévoyance verse des prestations complémentaires comme :

- un capital décès versé à vos héritiers ou aux bénéficiaires que vous aurez désignés,
- un capital supplémentaire en cas de décès accidentel,
- une rente éducation, dont l'objectif est de pourvoir aux besoins financiers du ou des enfants dans le cadre de leurs études,
- une rente de conjoint permettant un complément de ressources pour votre conjoint.

## Quatre formules appelées « équivalences » proposent des niveaux de garantie différents pour la même cotisation

### Choisir la bonne équivalence

Afin que vous puissiez bénéficier des garanties qui répondent au mieux à votre situation de famille, votre contrat prévoyance collectif vous propose de choisir entre 4 équivalences.



Vous souhaitez équilibrer tous les types de garanties ?	Vous souhaitez privilégier les garanties sous forme de capital ?	Vous êtes marié et vous souhaitez protéger principalement votre conjoint en cas de décès ?	Vous avez un ou plusieurs enfants à charge ?
<p><b>L'équivalence A</b> répond à cette demande. Vous venez d'intégrer l'entreprise, vous bénéficiez automatiquement de cette équivalence. Vous disposez de deux mois pour la modifier si vous le souhaitez.</p>	<p><b>L'équivalence B</b> peut être adaptée à votre situation.</p>	<p><b>L'équivalence C</b> peut répondre à votre demande.</p>	<p><b>L'équivalence D</b> peut correspondre à vos besoins.</p>
<p>Elle associe de façon équilibrée tous les types de garanties : capital, rentes pour enfant et de conjoint. C'est l'équivalence dont vous bénéficiez en l'absence d'autre choix.</p>	<p>Elle privilégie des garanties versées sous forme de capital. En contrepartie, elle ne prévoit ni rente de conjoint, ni rente pour enfant. Outre des capitaux décès majorés, elle comprend une garantie spécifique : le versement d'un capital au salarié atteint d'une invalidité totale.</p>	<p>Elle privilégie les rentes de conjoint : rente temporaire et rente versée à vie. En contrepartie, elle ne prévoit pas de rente pour enfant et les capitaux versés à la suite du décès sont réduits.</p>	<p>Elle associe une garantie importante en rente pour enfant et une augmentation des capitaux versés à la suite du décès. En contrepartie, elle ne prévoit pas de rentes de conjoint.</p>

## REPÈRES

Pour choisir l'équivalence qui vous correspond, pensez au simulateur disponible sur [www.prevoyons.com/ma prévoyance/ mes services dédiés](http://www.prevoyons.com/ma-prevoyance/mes-services-dedies).

Vous avez la possibilité de changer d'équivalence au 1<sup>er</sup> janvier des années impaires (ex : 2021) ou lorsque votre situation familiale évolue. Il suffit d'en informer Malakoff Humanis à l'aide du formulaire de choix d'équivalence en décembre de l'année précédente ou dans les 2 mois suivants l'évènement.



# Bouger, c'est prendre soin de sa santé

*Levez-vous et marchez ! En ce début de XXI<sup>e</sup> siècle, cette injonction relève moins du miracle que de la vertu sanitaire. C'est un fait : l'activité physique est l'un des antidotes les plus précieux contre les maladies. Prêt pour un peu d'exercice quotidien ? Top départ avec le Dr François Carré, cardiologue et médecin du sport au CHU de Rennes.*

L'activité physique régulière est la meilleure alliée de votre santé. D'expertises en études, tous les travaux concluent aux bienfaits de l'exercice au quotidien. Emblématique, la récente campagne de la Fédération Française de Cardiologie qui, en mai dernier, invitait les seniors à adopter un chien pour réduire de 36 % leurs risques de mortalité cardiovasculaire !

## Dans nos gènes

Sortir quotidiennement l'animal permet de prendre soin de son cœur et de l'ensemble de l'organisme qui tire profit du fait de bouger. Pourquoi est-il bénéfique de se remuer ? « *Si nous ne bougeons pas, nous bloquons le bon fonctionnement de nos gènes et, de ce fait, nous augmentons le niveau d'inflammation de notre organisme. Et c'est cette augmentation qui favorise le développement d'un grand nombre de maladies chroniques* ».

Diabète, hypertension, hypercholestérolémie, ostéoporose, maladies cardiovasculaires, cancers, dépression... « *Aujourd'hui, on dénombre 35 maladies chroniques qui sont favorisées par l'inactivité physique et la sédentarité* », résume le Dr Carré. Pour mémoire, la sédentarité a causé la mort de 5,3 millions de personnes dans le monde en 2008, contre 5,1 millions pour le tabac. Si l'on s'en tient à l'Hexagone, trois Français sur quatre après 65 ans souffrent d'une maladie chronique. Conséquence : une espérance de vie

en bonne santé de 62 ans pour les hommes et de 64 ans pour les femmes, soit un écart de presque dix ans avec le leader en Europe, la Suède (73 ans), où le système de santé a toujours favorisé la prévention.

## Une chance supplémentaire pour les malades

« *L'activité physique est un remède qui mérite la première place* », reprend le cardiologue. Ses effets sont spectaculaires. L'exercice régulier réduit le risque de cancer de 10 à 30 %, selon le type de tumeur, et contribue à prévenir les maladies du métabolisme.

Les malades, aussi, retirent des bénéfices d'une pratique quotidienne.

« *Dans de nombreuses pathologies chroniques, le repos a longtemps été la règle, mais on assiste aujourd'hui à un véritable changement de paradigme* », écrit l'Inserm dans son expertise collective publiée en février 2019 et intitulée Activité physique, prévention et traitement des maladies chroniques<sup>1</sup>. Si le groupe d'experts, au nombre desquels le Dr Carré, recommande que la prescription de l'activité physique soit systématique et aussi précoce que possible, il va même plus loin concernant certaines maladies chroniques. L'exercice est ainsi conseillé avant tout traitement médicamenteux pour la dépression légère à modérée, le diabète de type 2, l'obésité et l'artériopathie oblitérante des membres inférieurs.



## RENFORCER LE SPORT SUR ORDONNANCE

Depuis le 1<sup>er</sup> mars 2017, les médecins traitants peuvent prescrire de l'activité physique adaptée (achat d'un chien compris) à leurs patients atteints d'une affection de longue durée. Ce qui représente entre 10 et 11 millions de personnes. Problème, si tous les spécialistes se félicitent de la reconnaissance de cette thérapeutique, beaucoup s'agacent que celle-ci ne soit pas prise en charge par l'Assurance maladie. « Rien ne coûte plus cher que de laisser les gens devenir malades », regrette le Dr François Carré. « En France, les estimations actuelles des coûts directs (75 %) et indirects (25 %) de l'inactivité physique sont de l'ordre d'1,3 milliard d'euros », chiffre l'Inserm, dans une récente expertise collective<sup>1</sup>. En attendant, de nombreuses initiatives ont vu le jour pour permettre aux patients éligibles de pratiquer une activité physique. Les agences régionales de santé mettent désormais à leur disposition un annuaire des structures pouvant les accueillir et une quarantaine de fédérations sportives proposent des programmes de sport santé. Faites-vous plaisir !

En cancérologie, l'activité physique est bien souvent préconisée pour lutter contre la fatigue et/ou la toxicité des traitements, ainsi que pour réduire les risques de récurrence, de l'ordre de 25 à 40 %. Au CHU de Rennes, témoigne François Carré, le protocole de prise en charge des patients soignés pour un cancer de la prostate ou digestif inclut désormais un entretien avec un médecin du sport.

### Des objectifs réalistes et durables

Inaccessible, cet effort quotidien ? Le Dr Carré reconnaît qu'il y a encore beaucoup de résistance à vaincre dans la population. Le repère, c'est trente minutes de marche par jour, à un niveau d'essoufflement modéré. Avec quinze minutes, on réduit de 12 % son risque de mortalité par rapport à une personne qui ne bouge pas. « C'est une donnée qu'il faut introduire dans son emploi du temps de tous les jours. Cela peut consister à aller chercher le pain à vélo plutôt qu'en voiture, à préférer les escaliers à l'ascenseur,

etc. » Le cardiologue conseille, avant toute chose, de s'interroger sur ses habitudes. « Face à une personne qui ne bouge que cinq minutes par jour, je lui proposerai, par exemple, de passer à dix minutes. Il y a toujours moyen de faire mieux », encourage-t-il.

Il faut adapter le message aux aptitudes de chacun. « Dans chaque situation, il faut trouver le point d'accroche qui amènera le patient à bouger. » L'enjeu est de maintenir un niveau d'activité physique suffisant sur le long terme pour ne pas en perdre les bénéfices. Dans ses recommandations, l'Organisation mondiale de la santé invite les seniors de plus de 65 ans à passer à une heure quotidienne d'exercice. À l'instar de n'importe quel médicament, la clé, c'est l'application des recommandations. « C'est un traitement à vie », insiste François Carré. En cela, mieux vaut commencer le plus tôt possible. Un enfant actif aura davantage de chance de le rester à l'âge adulte.

<sup>1</sup> Activité physique, prévention et traitement des maladies chroniques, une expertise collective de l'Inserm (février 2019) : <https://presse.inserm.fr/activite-physique-prevention-et-traitement-des-maladies-chroniques-une-expertise-collective-de-linserm/33622/>



## Est-il possible de détecter un AVC ?

*La rupture d'anévrisme est un accident vasculaire grave, fatal dans près d'un cas sur deux. De réels progrès en matière de dépistage et de prise en charge ont vu le jour. Des signes avant-coureurs peuvent donner l'alerte...*

### Qu'est-ce qu'un AVC ?

L'AVC ou accident vasculaire cérébral survient lorsqu'un vaisseau alimentant le cerveau est obstrué ou rompu. En résulte un problème d'apport en oxygène altérant le fonctionnement normal d'une ou plusieurs zones cérébrales. On dénombre 3 types d'accidents neuro-vasculaires communément appelés "attaques cérébrales". L'AVC ischémique ou infarctus cérébral résulte soit :

- d'une artère bouchée par une plaque riche en cholestérol ; on parle alors de thrombose cérébrale responsable de 40 à 50 % des AVC,
- d'un caillot de sang obstruant l'artère ; c'est alors une embolie pulmonaire, cause de 30 % des accidents vasculaires cérébraux.

L'AVC hémorragique, généralement dû à une rupture d'anévrisme, cet AVC survient dans 20 % des cas. D'autres facteurs comme les crises d'hypertension, les tumeurs ou divers troubles de la coagulation peuvent également entraîner des hémorragies cérébrales. L'Accident Ischémique Transitoire (AIT), cette obstruction se résorbe d'elle-même sans provoquer de séquelles. Les symptômes de l'accident ischémique transitoire sont identiques à ceux de l'AVC mais ne durent que quelques minutes. Malgré sa brièveté, l'AIT est dans un tiers des cas, un signe précurseur d'AVC.

### Quels sont les signes annonciateurs d'un AVC ?

Dans la majorité des cas, la rupture se produit sans signes avant-coureurs, mais parfois, l'anévrisme, en grossissant de manière brutale, se fissure, ce qui se traduit par de violents maux de tête. Ainsi, il est possible de noter l'existence d'une céphalée "sentinelle" dans les semaines précédant la rup-

ture. Celle-ci est parfois accompagnée de vomissements. Elle disparaît d'elle-même en quelques heures. Dans des cas très exceptionnels, d'autres symptômes de déficiences neurologiques peuvent révéler la présence d'un anévrisme de taille importante qui comprime une région du cerveau. La politique de prévention "AVC, agir vite c'est important" mise en place par le gouvernement résume les 3 signes distinctifs devant alerter :

1. déformation de la bouche le sourire de la personne n'est pas symétrique ;
2. faiblesse d'un côté du corps la personne ne peut pas lever ses deux bras à même hauteur ; l'un d'eux retombe ;
3. troubles de la parole la personne a du mal à comprendre vos propos et/ou à répéter une phrase.

### Comment réagir ?

Toute personne témoin d'un AVC, ou le patient lui-même s'il est en mesure de le faire, doit contacter le 15 (Samu). En attendant les médecins, il est recommandé :

- d'allonger la personne avec un oreiller sous la tête ;
- de regrouper, s'il y a lieu, les derniers examens médicaux réalisés ;
- de ne pas faire manger, ni boire le patient ;
- de ne lui donner aucun médicament, même en cas de traitement habituel.

Sachant que les premières heures qui suivent un AVC sont capitales pour limiter l'extension des lésions et la gravité des séquelles, il est primordial de savoir repérer les signes annonciateurs et d'agir rapidement.



### REPÈRES

En France, environ 150 000 personnes sont atteintes d'AVC chaque année. Troisième cause de mortalité en France, l'Accident Vasculaire Cérébral est la première cause de handicap acquis de l'adulte et la deuxième cause de démence.

Source : <https://www.iledefrance.ars.sante.fr/>



## L'alcool nuit à la santé

*Contrairement à une idée reçue, l'alcool, vin compris, n'est jamais bon pour notre organisme. Il est même toxique et cela, quelles que soient les quantités consommées. Le point avec Mickaël Naassila, directeur du Groupe de recherche sur l'alcool et les pharmacodépendances à l'Inserm Amiens.*

Voulue par les associations et les médecins addictologues, et portée par l'agence Santé Publique France, le « Mois sans alcool » n'a finalement pas eu lieu en janvier car cette action n'a pas reçu le soutien des pouvoirs publics. Inspirée du « Mois sans tabac » et du « Dry January » anglais (« Janvier sec »), lancé en 2013 avec un succès avéré en termes de baisse de la consommation, cette initiative s'est heurtée à l'hostilité des alcooliers tricolores.

L'alcool est pourtant un sujet majeur de santé publique en France. Parmi les 18-75 ans, 10 % déclarent boire quotidiennement et 39 % au moins une fois par semaine<sup>1</sup>. Or, si l'alcool est le plus souvent associé à la convivialité, ce n'est que la pointe émergée de l'iceberg.

Mickaël Naassila, directeur du Groupe de recherche sur l'alcool et les produits pharmacodépendants (Inserm Amiens) indique : « L'alcool est impliqué dans des dizaines de maladies, dont le cancer, l'une des premières causes de mortalité dans l'Hexagone. Et il n'est pas nécessaire d'être dépendant à l'alcool pour développer un cancer. » De fait, comme pour le tabac, ce n'est pas tant le nombre de verres qui compte que la durée de l'exposition.

### La question du dépistage

« Le principal handicap, en France, c'est le repérage des mésusages. C'est généralement au moment d'une hospitalisation que les problèmes de santé sont décelés et les pathologies sont alors déjà bien avancées », déplore le spécialiste. Son vœu ? Que la question de l'alcool soit abordée lors des consultations médicales comme on le fait pour le tabac. Maladie alcoolique du foie, troubles anxiodépresseurs, troubles cognitifs, maladies du métabolisme, troubles du sommeil... dès les premiers verres, l'alcool peut avoir un impact sur notre santé. Et, précise-t-il, comme pour le syndrome d'alcoolisation fœtale<sup>2</sup>, il n'y a aucun seuil qui tienne : « Les nouvelles études épidémiologiques qui associent les effets de l'alcool et des mutations génétiques permettent désormais d'affirmer que l'alcool n'a aucun effet protecteur », souligne le Dr Naassila<sup>3</sup>. Dans sa 4<sup>ème</sup> édition, le Programme National Nutrition Santé invite à ne pas dépasser 2 verres par jour et 10 par semaine, et à ne pas boire tous les jours. C'est moins qu'avant. « Faible ou importante, toute réduction d'alcool est bonne pour la santé », insiste le chercheur. »

<sup>1</sup> Selon une enquête réalisée par l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT) : <https://www.ofdt.fr>

<sup>2</sup> Le syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF) est la conséquence d'une exposition à l'alcool importante pendant la grossesse.

<sup>3</sup> Millwood IY, Walters RG, Mei XW, Guo Y, Yang L, Bian Z, et al. Conventional and genetic evidence on alcohol and vascular disease aetiology: a prospective study of 500 000 men and women in China, *Lancet* (2019).



### RENFORCER LA PRÉVENTION AUPRÈS DES JEUNES

Entre la mise sur le marché de vins aromatisés qui visent à séduire les jeunes et la facilité avec laquelle ceux-ci peuvent se procurer de l'alcool (même si une loi interdit la vente de ce produit aux mineurs), la prévention est un enjeu essentiel. Chez les moins de 17 ans, 21,7 % des garçons et 10,9 % des filles connaissent au moins 3 épisodes d'ivresse par mois<sup>1</sup>. « Les effets du binge drinking<sup>2</sup> sur des cerveaux non encore matures sont particulièrement toxiques », indique Mickaël Naassila.

<sup>1</sup> [www.santepubliquefrance.fr/docs/bulletin-epidemiologique-hebdomadaire-19-fevrier-2019-n-5-6](http://www.santepubliquefrance.fr/docs/bulletin-epidemiologique-hebdomadaire-19-fevrier-2019-n-5-6)

<sup>2</sup> Le binge-drinking, ou « biture express » ou encore « beuverie express », est un mode de consommation qui consiste à boire de l'alcool ponctuellement, le plus rapidement possible et en grandes quantités.

# www.prevoyons.com : le réflexe

Le site de référence de votre complémentaire santé et de votre protection prévoyance !



Orange a choisi de vous faire bénéficier d'une couverture collective et obligatoire de prévoyance qui comprend une couverture frais de santé que vous retrouverez dans la rubrique « ma santé » et des garanties couvrant les risques arrêts de travail, invalidité et décès que vous retrouverez dans la rubrique « ma prévoyance ». Orange a confié la gestion de ce contrat à Humanis et à La Mutuelle Générale.

Vous pouvez :

- trouver toutes les informations relatives à vos régimes santé et prévoyance ;
- connaître toutes les démarches à faire en cas de changement de situation ;
- suivre l'actualité de la protection sociale ;
- télécharger tous les documents utiles (livret d'information, désignation de bénéficiaires, déclaration d'affiliation du conjoint, etc.) ;
- vous connecter à vos espaces personnels.

## Espace personnel : simplifiez votre quotidien

Depuis le site [www.prevoyons.com](http://www.prevoyons.com), connectez-vous à vos Espaces personnels pour retrouver vos informations, modifier vos données, suivre vos remboursements, accomplir les démarches en ligne.

Vous pouvez également nous contacter :

### Malakoff Humanis - Équipe Orange

CP 240 - 303 rue Gabriel Debacq  
45953 Orléans cedex 9

Tél. : **0 969 39 72 72**

APPEL NON SURTAXE

du lundi au vendredi de 8h30 à 19h

E-mail : [prevoyance@malakoffhumanis.com](mailto:prevoyance@malakoffhumanis.com)

Internet : [www.malakoffhumanis.com](http://www.malakoffhumanis.com)

### La Mutuelle Générale

CG 709 - TSA 41423  
75621 Paris cedex 13

Tél. : **0 969 397 497**

APPEL NON SURTAXE

du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30

Internet : [adherent.lamutuellegenerale.fr](http://adherent.lamutuellegenerale.fr)