

Prévoyons.com

Avril 2018 / N° 48

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



Résultats de votre régime :
bilan au 31 décembre 2017

Actualités

Maladie d'Alzheimer :
un diagnostic précoce pour une
recherche efficace

7 réflexes à avoir pour limiter la
pollution intérieure

Comment protéger nos enfants sur
les réseaux sociaux ?

Actualités



2/3

Résultats de votre régime :
bilan au 31 décembre 2017

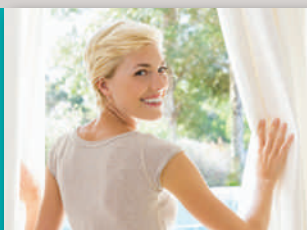
Actualités



4/5

Maladie d'Alzheimer :
un diagnostic précoce pour
une recherche efficace

Prévention



6

7 réflexes à avoir pour limiter la
pollution intérieure

Prévention



7

Comment protéger nos
enfants sur les réseaux
sociaux ?

Informations



8

www.prevoyns.com :
pensez-y !

Résultats de votre régime : bilan au 31 décembre 2017

Le régime Frais de santé est équilibré alors que le régime reste déficitaire pour les risques Prévoyance. Ce sont les principaux constats de l'exercice 2017 qui globalement finit déficitaire. Explications.

Vos garanties Santé décryptées

Démographie



Salariés : 50 401

Conjointes à charge : 3 781

Conjointes salariées : 3 404

Enfants : 51 177

Résultats

Le ratio prestations/cotisations nettes du régime frais de santé s'élève à 95,3 % au 31 décembre 2017 (contre 98,3% au 31 décembre 2016), soit un **excédent de 2,3 millions €**.

Focus sur l'évolution des prestations santé

La hausse de la consommation médicale en 2017 a été limitée à + 2,2 %.

Les faits marquants de 2017 sont les suivants :

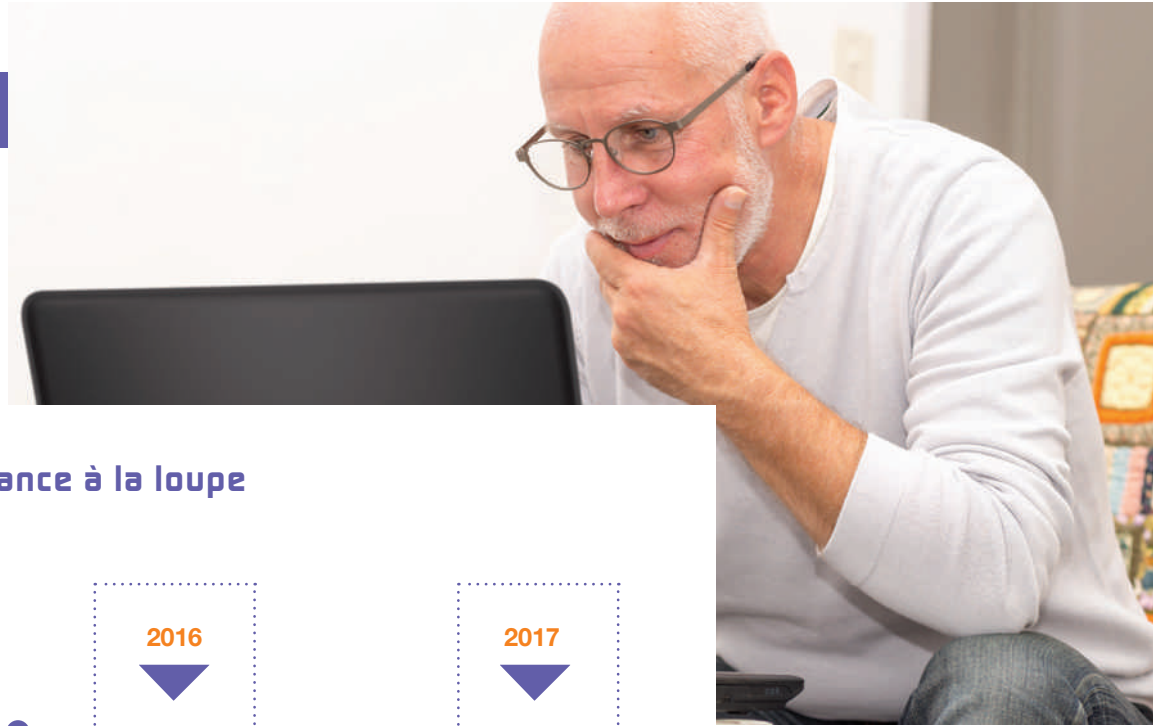
- une baisse de la fréquentation des médecins généralistes,
- une augmentation des remboursements optiques : la prise en charge de l'équipement optique étant limitée à un équipement (verres + monture) tous les deux ans, nous constatons, une année sur deux, une année de consommation « haute »,
- une légère augmentation des remboursements dentaires, malgré une augmentation significative de l'implantologie.

Il faut également rappeler l'obligation



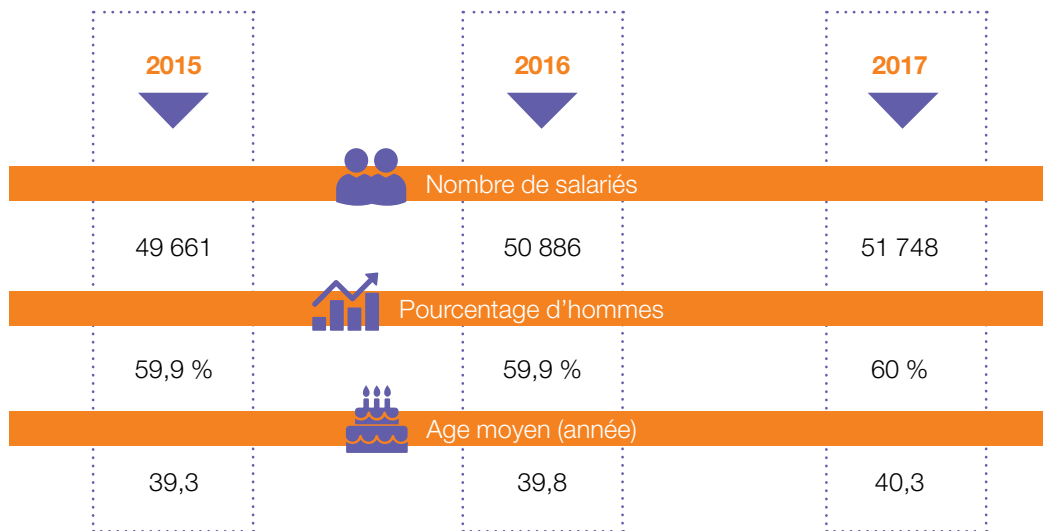
de mise en conformité de notre contrat dans le cadre du cahier des charges du contrat responsable, qui a introduit depuis deux ans de nouveaux plafonds de remboursements, sur les dépassements d'honoraires (pour les praticiens n'ayant pas signé le Contrat d'Accès aux Soins/l'OPTAM) mais aussi sur les montures optiques.

La catégorie des conjoints (ou concubins ou partenaires liés par un PACS) salariés contribue à ces résultats excédentaires avec un ratio prestations/cotisations nettes de 90,3 %, soit un excédent de 0,25 million €.



Vos garanties Prévoyance à la loupe

Démographie du régime



Des résultats 2017 sur les risques Prévoyance (décès et arrêt de travail) déficitaires

Le régime Prévoyance est composé :

- du risque décès, qui inclut les capitaux décès, les rentes éducation et les rentes de conjoints (suivant

les équivalences choisies). Il est excédentaire à la fin de l'année (+ 1,3 millions €).

- du risque arrêt de travail, qui inclut l'incapacité et l'invalidité. Il enregistre quant

à lui un déficit de 7 millions €. Le résultat du compte de prévoyance est donc de - 5,77 millions € ■

→ Pour conclure

Les résultats des deux régimes se compensent en partie pour arriver à un déficit final de 3,4 millions € en 2017. La totalité des réserves constituées a été utilisée pour absorber ce déficit. Les réserves sont donc désormais épuisées.

Lexique

Ratio prestations/cotisations :

L'équilibre des régimes se mesure principalement par le ratio prestations versées/cotisations encaissées. On considère ainsi un ratio d'équilibre à 100 %, un régime excédentaire pour un ratio inférieur à 100 % et un régime déficitaire pour un ratio supérieur à 100 %. C'est pourquoi tous

les résultats énoncés dans cet article sont indiqués en pourcentage.

Exemple : un ratio à 98,3 % signifie que pour 100 € de cotisations, 98,3 € de prestations sont versées.

OPTAM/OPTAM-CO :

Certaines garanties font l'objet d'une prise en charge différenciée selon que le médecin est signataire ou

non du dispositif OPTAM/OPTAM-CO.

Objectif : favoriser l'accès aux soins des assurés en incitant les professionnels de santé à limiter le taux de dépassement d'honoraires et réduire le reste à charge des assurés. Pour savoir si un praticien est signataire ou non du dispositif, rendez-vous sur annuaire.sante.ameli.fr.

Maladie d'Alzheimer : un diagnostic précoce pour une recherche efficace

Parce qu'elle est incurable, la maladie d'Alzheimer inquiète une grande majorité de la population. Des programmes de recherche autorisent pourtant des espoirs. Encore faut-il que les malades rejoignent les protocoles. C'est pourquoi la précocité du dépistage est indispensable.

Fréquente, inquiétante et mystérieuse. La maladie d'Alzheimer touche entre 800 000 et 900 000 personnes en France et 225 000 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année⁽¹⁾. Cette pathologie neurodégénérative, qui rime dans l'esprit de chacun avec démence irréversible, suscite la crainte chez 85 % des Français. Redoutée, la maladie reste pourtant mal connue du grand public.

17 % des plus de 75 ans

« Si l'on sait tous qu'au stade avancé, la maladie d'Alzheimer se caractérise par une perte totale d'autonomie physique et cognitive et s'accompagne de gros troubles du comportement, on ignore souvent qu'elle commence à se développer très tôt, parfois plusieurs décennies avant l'apparition des premiers signes », indique le Pr Bruno Vellas, Responsable du Gérontopole au CHU de Toulouse. Dans le cerveau des personnes

malades se forment des plaques amyloïdes entre les neurones, qui font suite à une accumulation anormale d'une protéine appelée bêta-amyloïde. Dans le même temps, une autre protéine, la protéine Tau, s'accumule à l'intérieur des neurones pour former un amoncellement de filaments. « En se conjuguant, les deux actions entraînent une dégénérescence neuronale. Autrement dit, une partie du cerveau finit par être détruite. » Il s'agit, pour l'essentiel, de la partie située dans l'hippocampe, une région cérébrale indispensable au bon fonctionnement de la mémoire. Les plaques amyloïdes sont présentes dans le cerveau d'environ 5 % des personnes entre 50 et 60 ans, 10 % des 60-70 ans et 30 % des plus de 70 ans. Toutes ne développeront pas la maladie, mais le risque que cela se produise est majoré.

Si l'âge constitue le premier facteur de risque, la génétique peut intervenir dans certaines formes dites héréditaires de la maladie d'Alzheimer. Les

risques sont également accrus en présence de problèmes d'hypertension artérielle, d'hypercholestérolémie, d'obésité ou de diabète, d'une alimentation déséquilibrée ou d'un manque d'activité physique. Bonne nouvelle, relève le Pr Vellas, « l'incidence, c'est-à-dire le nombre de malades pour 100 sujets, a tendance à reculer en France, et en Europe, du fait de l'amélioration de la prise en charge des pathologies cardiovasculaires, de la qualité de l'alimentation et du niveau d'éducation des nouvelles générations ». On estime aujourd'hui à environ 17 % la part des plus de 75 ans touchés par Alzheimer.

Des traitements encore peu efficaces

Depuis une dizaine d'années, la qualité du diagnostic a grandement profité de l'apparition des biomarqueurs qui permettent, à l'imagerie, de voir les plaques amyloïdes. En association avec des tests neuropsychologiques, d'une exploration cérébrale réalisée grâce à une IRM, voire d'une analyse du liquide céphalo-rachidien, le diagnostic peut être posé de plus en plus précocement. Une rapidité d'autant plus importante qu'elle permet de démarrer au plus tôt la prise en charge. Car même si la maladie d'Alzheimer reste incurable, on peut toutefois agir pour limiter ses conséquences.





Un traitement médicamenteux est parfois proposé, composé d'inhibiteurs de l'acétylcholinestérase et d'antiglutamates. « Ces traitements sont symptomatiques, précise le Pr Vellas. Ils n'empêchent pas l'évolution de la maladie, mais améliorent un peu la mémoire, du moins chez certains sujets. » En parallèle, il convient d'envisager une prise en charge non médicamenteuse. Elle consiste en des soutiens psychologiques, des thérapies visant à stimuler la cognition et la motricité, etc. « Les données scientifiques sont bonnes, elles plaident pour ce type de prise en charge. Mais ces formes de thérapies restent difficiles à mettre en pratique en raison de leur coût et de l'absence de remboursement. »

Des protocoles de recherche prometteurs

Autre élément en faveur d'un diagnostic précoce, la possibilité d'entrer dans un protocole de recherche. « On entend trop fréquemment qu'on ne peut rien faire contre la maladie d'Alzheimer. Or, il existe de nombreux programmes de recherche. Aujourd'hui, 250 patients par an rejoignent un protocole, souligne le Pr

Vellas. Avec 2 500 patients enrôlés, la recherche avancerait dix fois plus rapidement. » Les travaux portent notamment sur le recours aux anticorps monoclonaux destinés à détruire les plaques amyloïdes. « Les premiers résultats sont encourageants, mais pas positifs, sans doute car les doses administrées n'étaient pas assez fortes. Grâce aux biomarqueurs, on peut ajuster le tir. Nous aurons les résultats d'études importantes sur ce terrain d'ici deux à trois ans. »

D'autres programmes s'attachent à agir sur la protéine Tau, via des molécules neuroprotectrices, des facteurs de

croissance – qui pourraient stimuler la production de neurones –, ou des cellules souches. « Il est probable que nous parvenions, dans un temps relativement proche, à diagnostiquer encore plus tôt la maladie, à en ralentir notablement l'évolution et à en retarder de plus en plus les symptômes. On peut donc avoir de l'espoir. C'est d'ailleurs essentiel, sans quoi personne ne se ferait dépister ni n'entrerait dans un protocole de recherche », assure le Pr Vellas ■

(1) Selon la Fondation pour la recherche sur Alzheimer.
<http://alzheimer-recherche.org>

→ Les outils au service des aidants

Même si elle reste encore très fragile, la situation des aidants a, depuis quelques années, évolué. Grâce notamment au « droit au répit » institué en janvier 2016 par la loi d'adaptation de la société au vieillissement. Cette mesure prévoit l'octroi de 500 euros par mois pour financer un hébergement temporaire, un accueil de jour ou un renforcement de l'aide à domicile. Ce dispositif est présenté en détails sur le portail national d'information www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr. En outre, depuis le 1^{er} janvier 2017, le dispositif du « congé de proche aidant » permet de solliciter un arrêt de travail sans solde pendant trois mois, renouvelable jusqu'à un an, pour s'occuper d'un proche. Ce droit est réservé à tout salarié du privé justifiant d'au moins un an d'ancienneté dans l'entreprise. Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site www.service-public.fr, rubrique Travail, section Congés dans le secteur privé.

7 réflexes à avoir pour limiter la pollution intérieure

Les Français passent la majorité de leur temps dans des espaces clos : bureau, école, domicile... L'air que nous respirons à l'intérieur n'est pas toujours de bonne qualité, chargé de nombreux polluants. Pour limiter l'impact de ces substances sur la santé, des solutions existent.



Les sources potentielles de pollution dans les bâtiments sont nombreuses : appareils à combustion, matériaux de construction, activité humaine (tabagisme, produits d'entretien...), etc. Cette pollution a un impact sur la santé et peut entraîner maux de tête, irritation de la peau, allergies, asthme... voire causer des intoxications et favoriser le développement de certains cancers.

Une règle d'or : aérer

Il est recommandé d'aérer au moins dix minutes par jour, afin de contribuer au renouvellement de l'air intérieur et diminuer la concentration des polluants. Il est également important de veiller à l'entretien de son système de ventilation pour en maintenir l'efficacité. Les bouches d'entrée et de sortie d'air ne doivent pas être obstruées, afin de pouvoir évacuer l'humidité excessive et réduire ainsi le risque de développement de moisissures.

Entretien son chauffage

Les appareils de chauffage défectueux peuvent émettre du monoxyde de carbone. Ce gaz inodore et non irritant est toxique et peut même s'avérer mortel. Il est donc fortement conseillé de faire vérifier son appareil de chauffage et de faire ramoner sa cheminée chaque année par un professionnel qualifié.

Bien utiliser les produits d'entretien

L'utilisation de produits d'entretien peut générer des substances polluantes. Respecter les doses recommandées et aérer systématiquement après utilisation permet de préserver une bonne qualité de l'air. De même, mieux vaut éviter de mélanger les produits d'entretien, par exemple un détartrant avec de l'eau de Javel, afin de ne pas provoquer d'émanations indésirables de chlore, un gaz irritant.

Ne pas fumer à l'intérieur

Le tabac est le premier polluant présent dans les logements et il génère de nombreux composés (goudrons, monoxyde de carbone, métaux lourds...) très néfastes pour la santé du fumeur et celle de son entourage. Même lorsque l'on fume la fenêtre ouverte, les polluants sont absorbés par les rideaux, les tissus ou les moquettes et continuent d'être émis plus tard dans l'air intérieur.

Bannir les parfums d'ambiance

La combustion de l'encens génère des polluants irritants ou cancérigènes comme le formaldéhyde et le benzène. Les désodorisants d'intérieur, eux, émettent des polluants volatils dont certains peuvent être toxiques. Il est donc préférable de limiter leur utilisation.

Bricolage et aménagement : prendre ses précautions

Les logements neufs ou récemment rénovés ont généralement des niveaux plus élevés de polluants. Les produits de bricolage (peintures, colles, vernis...) peuvent, en effet, dégager des substances toxiques pendant et après les travaux. Le choix des matériaux utilisés doit de préférence s'orienter vers ceux étiquetés A+, indiquant un faible niveau d'émission de polluants volatils. Il est aussi très important d'aérer pendant toute la durée des travaux et plusieurs semaines après.

Réduire la présence d'allergènes

L'environnement intérieur est particulièrement propice au développement des acariens. Pour limiter leur présence, il convient d'éviter l'humidité, de ne pas surchauffer (20 °C maximum), de laver régulièrement draps, couettes et oreillers et d'utiliser un aspirateur à filtre HEPA (filtre à haute efficacité). Certaines personnes peuvent aussi être allergiques aux animaux domestiques. Pour diminuer les effets des allergènes, l'animal doit être lavé et brossé fréquemment et l'accès aux chambres doit lui être interdit ■

Comment protéger nos enfants sur les réseaux sociaux ?

À 3 ans, les premiers pas se font sur Internet. A 10 ans, un enfant sur quatre a déjà un compte sur un réseau social. Images choquantes, sites manipulateurs... Internet recèle pourtant de multiples dangers pour les plus jeunes. Le point sur les précautions à prendre.

En moyenne, les 13-19 ans passent plus de 15 heures par semaine sur Internet, contre 6 h 10 pour les 7-12 ans et plus de 4 h 30 pour les 1-6 ans. Une consommation qui a doublé par rapport à 2012, comme le souligne l'étude Junior's connect menée par l'Institut Ipsos en 2017. Dans nombre de foyers, les parents laissent leurs enfants surfer sur la Toile en toute confiance. Virginie Sassoon, responsable de formation au sein du Centre pour l'éducation aux médias et à l'information (CLEMI), incite pourtant à la prudence : « *Il faut déconstruire ce mythe de l'enfant numérique (Digital native) censé tout maîtriser. Les jeunes adoptent encore trop souvent des comportements susceptibles de les mettre en danger* ».

Dans son guide publié en 2017, le CLEMI insiste sur la nécessité d'évoquer ces usages en famille. « *Contrôler l'activité de son enfant sur Internet, ce n'est pas l'espionner. C'est surtout l'interroger sur son mode de consommation pour l'orienter. Cela diminue le risque de faire de mauvaises rencontres ou de tomber sur des contenus choquants.* »

Privilégier l'échange

Premier réflexe : apprendre à son enfant à reconnaître les informations fiables. Un filtre de contrôle parental peut être installé sur chaque ordinateur pour limiter l'exposition à des images violentes. Hélas, celui-ci n'est pas infaillible. « *La meilleure solution demeure donc de parler régulièrement avec son enfant de ce qu'il peut avoir vu ou lu* », souligne Virginie Sassoon. Pensez aussi au dispositif Décodex lancé par le quotidien Le Monde, qui répertorie plus de 600 sites véhiculant une information fautive ou trompeuse.

Autre volet incontournable de cette vie « hyperconnectée » : les réseaux sociaux. Facebook, Snapchat, YouTube, ces formidables outils de dialogue pour les jeunes sont aussi des capteurs d'informations personnelles qui laissent une trace indélébile sur Internet. Pour rendre vos avertissements plus concrets et, donc, plus faciles à intégrer, le serious game « *Data Dealer* » peut être une manière efficace de sensibiliser les enfants au commerce des données personnelles par le jeu⁽¹⁾.



S'impliquer soi-même

Etre parent à l'ère du numérique implique de gérer le temps dédié aux écrans. À cet effet, respectons simplement la règle du 3/6/9 énoncée par le psychiatre Serge Tisseron : pas de télévision avant 3 ans, pas de jeux numériques avant 6 ans et pas d'Internet avant 9 ans. Pas d'écrans le matin, pendant les repas, avant de dormir et dans la chambre de l'enfant. Avec des ados, il suffit de couper le Wifi après 23 heures.

Cela suppose aussi de s'intéresser soi-même à ce média. « *L'aider dans ses recherches, le conseiller dans son usage des réseaux sociaux : c'est une bonne manière de rester connecté et vigilant par rapport à ce qu'il vit* », conclut Virginie Sassoon. C'est aussi retrouver le plaisir d'être en famille autour d'Internet et exploiter ses aspects positifs sans tout diaboliser ! ■

(1) Le jeu est proposé en anglais ou en allemand. Mais les images n'en restent pas moins parlantes. <https://beta.datadealer.com>

→ Bon à savoir

Face à un cas de harcèlement, contactez le numéro Net Ecoute **0800 200 000** (service et appel gratuits),

géré par l'association e-Enfance. Celle-ci apporte écoute, conseils, mais aussi aide au retrait d'images ou de propos blessants.

www.prevoyons.com : pensez-y !



www.prevoyons.com, c'est le site dédié qui répond à toutes vos questions concernant vos garanties santé et/ou prévoyance.

Vous pouvez ainsi y :

- consulter le livret présentant vos garanties Santé et Prévoyance ainsi que les textes des accords du groupe ;
- lire vos supports d'information dédiés : Prévoyons.com, Infopratique, Infosanté ;
- télécharger et imprimer vos formulaires de gestion (désignation de bénéficiaires de l'assurance décès, déclaration d'affiliation du conjoint, etc.)



Vous voulez :

- vérifier votre affiliation ;
- communiquer votre changement d'adresse ;
- informer d'une modification de situation de famille (mariage, PACS, concubinage, naissance, chômage du conjoint...) ;
- choisir ou modifier une équivalence ;
- modifier la liaison informatique Sécurité sociale Mutuelle (système Noémie).

Vous voulez :

- recevoir votre carte de tiers payant ;
- demander une prise en charge en cas d'hospitalisation ;
- obtenir un devis dentaire ou optique ;
- vous renseigner sur vos remboursements en cours ;
- géolocaliser un professionnel de santé du réseau Carte Blanche.

Contactez

**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 8h à 18h

Fax : **01 58 82 40 70**

E-mail : **prevoyance@humanis.com**

Internet : **www.humanis.com**

Les décès nous sont déclarés par les Responsables des Ressources Humaines ou l'assistante sociale ; ce sont donc vos premiers interlocuteurs sur ces sujets.

Contactez

La Mutuelle Générale

TSA 10391
94281 Le Kremlin Bicêtre cedex

Tél. : **0 800 013 131** 

du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30

Fax : **01 70 70 41 47**

E-mail : **orange_gestionsante@lamutuellegenerale.fr**

Internet : **www.lamutuellegenerale.fr**, rubrique Mon Espace Adhérent.