

Prévoyons.com

Mai 2019 / N° 50

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



Résultats de votre régime :
bilan au 31 décembre 2018

Prévoyance

Aider un proche et être aidé
c'est possible

Produits ultra-transformés :
des dégâts sur la santé !

Prévoyons.com :
le nouveau site est à votre disposition

Actualités



2/3

Votre régime 2018 : l'heure du bilan annuel

Prévoyance



4/5

Aider un proche et être aidé c'est possible

Prévention



6

Produits ultra-transformés : des dégâts sur la santé !

Actualités



7

Prevoyons.com : la nouvelle version est à votre disposition

Informations



8

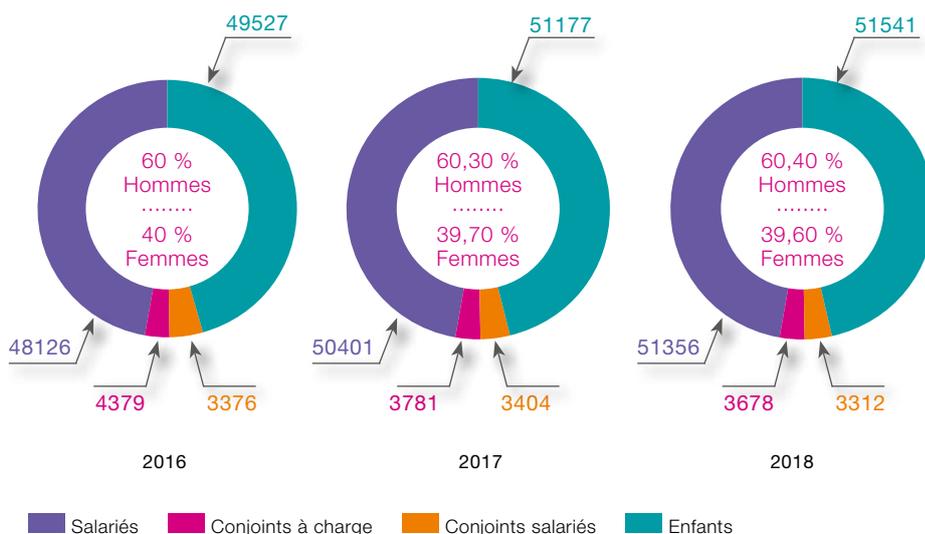
Prevoynons.com : le réflexe

Résultats de votre régime : bilan au 31 décembre 2018

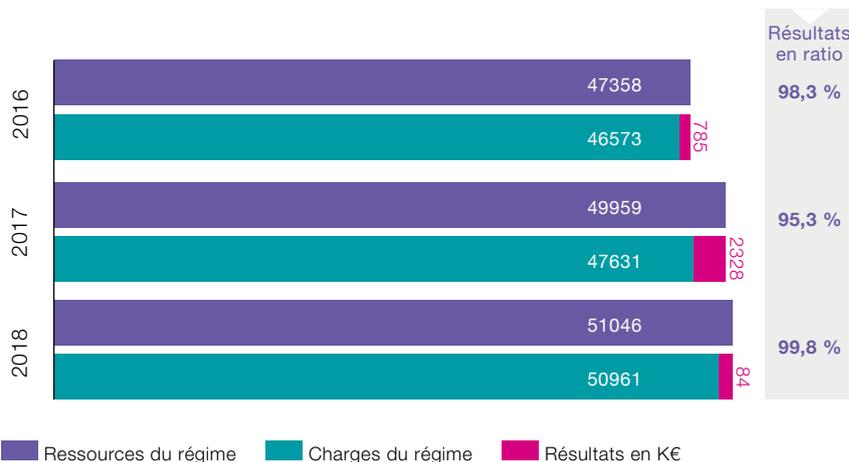
Le régime frais de santé se porte bien et finit en léger excédent. Comme nous l'avions prévu le régime prévoyance est déficitaire. Grâce à l'accord signé le 30 novembre 2018 entre la Direction et les organisations syndicales CFDT-F3C, FO-COM et SUD-PTT, le régime prévoyance retrouvera l'équilibre dès 2019. Focus sur les chiffres clés.

Côté santé

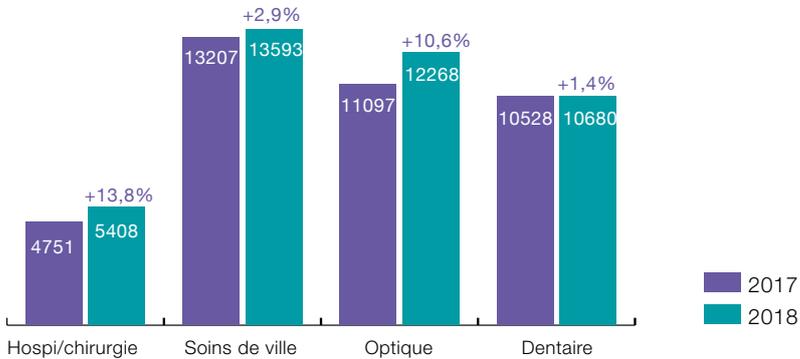
Effectifs



Résultat en K€

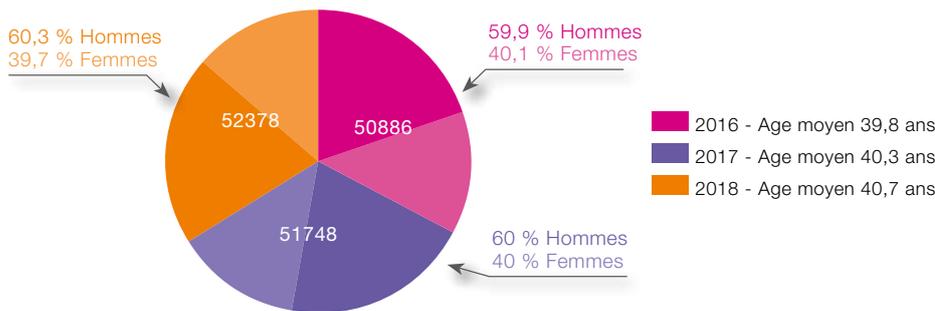


Focus sur l'évolution des charges en 2018 en K€

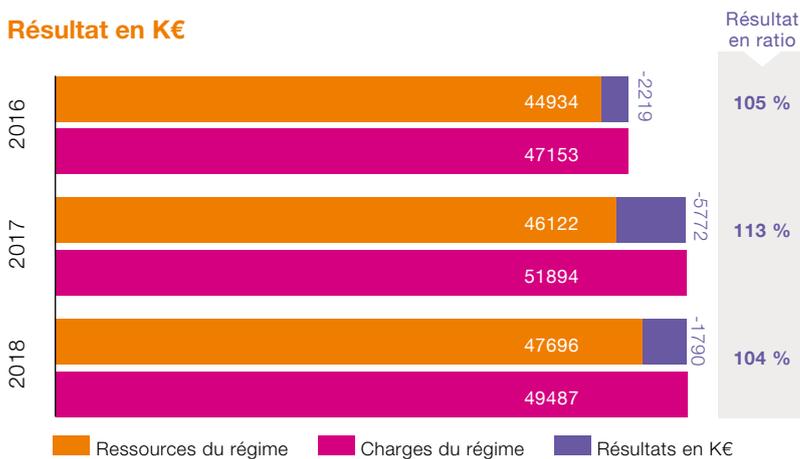


Côté prévoyance

Effectifs



Résultat en K€



Lexique

Ressources du régime : cotisations et produits financiers sur provisions.

Charges : prestations versées par l'assureur + provisions pour les prestations futures.

Les calculs :

Ressources du régime
- Charges du régime =
Résultat en K€

Charges du régime /
Ressources du régime =
Résultat en ratio

Résultat sous forme de ratio : permet de visualiser le résultat déficitaire ou excédentaire :

- si ratio supérieur à 100 %, les charges sont supérieures aux ressources,
- si ratio inférieur à 100 %, les charges sont inférieures aux ressources.

→ Pour conclure

Le résultat consolidé des deux régimes est déficitaire en 2018.

Le régime prévoyance explique ce déficit.

Des mesures ont été prises au 1^{er} janvier 2019 pour rétablir l'équilibre ■

Aider un proche et être aidé c'est possible

De plus en plus nombreux et souvent salariés, les personnes aidantes ont besoin d'un accompagnement et d'un soutien quotidien pour concilier vie professionnelle et vie d'aidant. Cela concerne le plan psychique aussi bien que physique et financier. Le point sur les solutions.

La loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement a permis de renforcer le soutien aux proches aidants grâce à la reconnaissance de ce statut. Des aides spécifiques ont ainsi pu être développées.

→ Repères

11 millions de Français accompagnent un proche fragilisé.

Journée Nationale des aidants 2016

Trouver un soutien financier

La loi autorise un bénéficiaire de l'**Aide Personnalisée d'Autonomie (APA)** à employer, sur les fonds de cette allocation, un membre de sa famille à condition qu'il ne s'agisse pas de son conjoint, concubin ou partenaire de Pacs. Ainsi, un enfant, un petit-enfant, une sœur etc. peut être payé pour les heures d'aide à domicile accomplies.

La personne âgée devient employeur et doit effectuer toutes les démarches liées à

ce statut : contrat de travail, déclaration à l'Urssaf, versement du salaire... Le recours au Cesu facilite toutefois les démarches : l'employeur n'a pas à établir lui-même les fiches de paie de son salarié, ni calculer les charges sociales à verser aux Urssaf.

La **PCH, Prestation de Compensation du Handicap**, est une aide financière versée à la personne dépendante, par les Conseils Départementaux. Elle est destinée à rembourser les dépenses liées à la perte d'autonomie. Elle est attribuée en fonction du degré d'autonomie et de l'âge de la personne aidée. En revanche, l'accès à la prestation de compensation n'est pas soumis à une condition de ressources.

La PCH comprend 5 formes d'aides : les aides humaines, l'aide technique, l'aide à l'aménagement du logement et du véhicule, l'aide aux besoins spécifiques ou exceptionnels, l'aide animalière.

Vous devez faire la demande de PCH auprès de la maison départementale des

personnes handicapées (MDPH).

À noter cependant : la PCH entre dans la détermination des ressources nécessaires lors de la demande de la Prime d'activité notamment, soit à la rubrique salaire, si l'aidant est salarié, soit comme revenu non salarié.

S'accorder des instants de répit

→ Repères

6h c'est le temps consacré en moyenne quotidiennement par 40 % des aidants à leur proche.

Panel national des aidants familiaux BVA - fondation Novartis

Tout assumer seul est épuisant. Heureusement, il existe des solutions de répit qui permettent aux aidants de souffler et de s'accorder du temps.

Le **congé de proche aidant** permet à un salarié du privé de suspendre ou réduire son activité professionnelle pour accompagner une personne à qui elle vient en aide "de manière régulière et fréquente à titre non professionnel pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne".

Le congé de proche aidant, non rémunéré et d'une durée maximale de 3 mois peut être renouvelé dans la limite





d'un an sur l'ensemble de la carrière professionnelle. Le contrat de travail est suspendu pendant la période de congés.

Ce congé est ouvert aux salariés justifiant de plus de 2 ans d'ancienneté dans l'entreprise.

Le congé de solidarité familiale permet à tout salarié de s'absenter pour assister un proche souffrant d'une pathologie mettant en jeu son pronostic vital (ou en phase terminale d'une affection grave et incurable). Il est d'une durée maximale de 3 mois et peut être renouvelé une fois. Il peut être pris en continu, ou à temps partiel. Durant ce congé, il est possible de percevoir une allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie destinée à compenser la perte de revenus, versée par la Sécurité sociale. La loi sur l'adaptation de la société au vieillissement, entrée en vigueur en 2016 reconnaît à l'aidant **un droit au répit**, c'est-à-dire le droit lors de la prise en charge d'une personne fragilisée par la maladie, l'âge ou le

handicap, de prendre du temps pour lui.

Les personnes concernées par ce droit sont les aidants s'occupant de personnes bénéficiaires de l'APA qui assurent une présence ou une aide indispensable de soutien à domicile de leur proche et qui ne peuvent pas être remplacés par un membre de leur entourage. Une enveloppe d'un montant de 501,69 € par personne aidée peut-être versée à l'aidant chaque année afin de financer l'accueil de la personne dépendante (accueil de jour, accompagnement à domicile, séjours de vacances).

La loi prévoit également la mise en place d'un dispositif d'urgence en cas d'hospitalisation de l'aidant afin de prendre en charge temporairement la personne aidée au-delà des montants et des plafonds des plans d'aide. Le montant maximum de la majoration est de 996,74 €.

Trouver le bon accompagnement

Les aides destinées aux aidants se manifestent éga-

lement sous la forme des **groupes d'entraide, de parole ou d'associations d'aidants**. Ces groupes peuvent être un excellent moyen d'alléger les charges émotionnelles et de recueillir des conseils.

Le ministère de la Santé et des Solidarités a publié un **"Guide de l'aidant familial"** régulièrement mis à jour. Ce guide permet aux aidants familiaux de mieux se familiariser avec leur rôle. Il contient de nombreux conseils pour les aider au quotidien, ainsi que des indications sur les droits de la personne aidée et ceux de la personne aidante, les numéros de téléphone et les noms d'organismes et des associations vers qui se tourner pour obtenir de l'aide.

Nos équipes de professionnels des activités sociales sont également à votre écoute et peuvent vous prodiguer des conseils adaptés à votre situation et vous accompagner dans vos démarches.

Certains dispositifs spécifiques peuvent, selon les cas, être mis en place ■

Pour plus d'informations sur l'aide aux aidants, rendez-vous sur **essentiel-autonomie.humanis.com**

Produits ultra-transformés : des dégâts sur la santé !

La consommation d'aliments ultra-transformés, tels que les plats cuisinés ou les sodas, augmente-t-elle les risques de décès ? C'est ce que suggère une nouvelle étude de l'Inserm. Décryptage avec Bernard Srour, l'un des auteurs de ces travaux parus en février dernier.



L'étau se resserre autour des produits ultra-transformés. Selon les résultats d'une récente étude conduite par des chercheurs de l'Inserm, une augmentation de 10 % de leur part dans l'alimentation serait associée à une hausse de 14 % de la mortalité¹. Les effets de leur consommation ont été étudiés sur 44 551 participants âgés de plus de 45 ans, pendant sept ans². Au cours de cette période, 602 décès sont survenus, essentiellement par cancers et maladies cardio-vasculaires. La suspicion se renforce donc, un an après une précédente étude de l'Inserm sur le lien de corrélation entre la consommation de ce type d'aliments et le surrisque de cancers, en particulier du sein³.

« Cette nouvelle étude s'ajoute aux résultats déjà obtenus sur le lien de corrélation entre ces produits et le risque de maladies du métabolisme, comme l'obésité et l'hypertension, indique Bernard Srour, chercheur en épidémiologie nutritionnelle à l'Inserm et coauteur de l'étude. Et cette association a également été observée en ce qui concerne certains troubles digestifs fonctionnels, à l'instar du syndrome de l'intestin irritable. »

Additifs, cuisson, plastique

Or ces produits ultra-transformés ont envahi les rayons :

pain industriel, barres chocolatées, céréales du petit-déjeuner, sodas, plats préparés... Ils font désormais partie de notre quotidien. Jusqu'à nous rendre vraiment malades ? Si aucune preuve de causalité n'a été établie, plusieurs hypothèses se font jour pour expliquer ces associations statistiques. « Outre la moindre qualité nutritionnelle de ces aliments, d'autres mécanismes pourraient intervenir, qui impliqueraient les additifs (conservateurs, colorants, édulcorants, émulsifiants...), les contaminants néoformés pendant la phase de préparation (chauffage) et les matériaux de contact (plastique). »

Favoriser le fait maison

Dans l'immédiat, Bernard Srour conseille, au nom du principe de précaution, de « privilégier les produits frais et bruts ». Quant à l'argument du secteur agro-alimentaire selon lequel le principe de la cuisine, c'est la transformation des aliments, le chercheur le balaie d'un revers de main : « Quand on cuisine chez soi, on ajoute rarement de l'aspartame, du dioxyde de titane, des nitrites ou encore du plastique ».

Un bon repère : si vous ne comprenez pas à quoi se rapporte la moitié des ingrédients inscrits sur l'emballage d'un produit alimentaire, passez votre chemin ■

→ Nouvelles recommandations :

Réduire les produits gras, sucrés, salés et ultra-transformés est l'une des recommandations de l'Agence Nationale Santé Publique France sur l'alimentation, présentées le 22 janvier dernier dans le cadre du 4e Programme national nutrition santé (2018-2021). Celle-ci préconise également de cuisiner le plus possible avec des produits bruts, en favorisant les produits de saison, locaux et si possible bios. Autre nouveauté, l'agence conseille de manger chaque jour une poignée de fruits à coque non salés. Enfin, c'est désormais 2 produits laitiers par jour et, pour l'alcool, au maximum 2 verres au quotidien, en évitant d'en consommer tous les jours.

<http://mangerbouger.be/IMG/pdf/rapport-recommandations-relatives-alimentation-activite-physique-sedentarite-adultes.pdf>

1 L'étude a été publiée, le 11 février 2019, dans la revue de l'Association médicale américaine, *Jama International Medicine*. <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/article-abstract/2723626>

2 Il s'agit de la cohorte nationale NutriNet-Santé, dont l'objectif vise à étudier le lien entre nutrition et santé. Depuis son lancement en juin 2009, près de 279 000 personnes se sont inscrites.

Pour participer, rendez-vous sur www.etude-nutrinet-sante.fr

3 www.bmj.com/content/360/bmj.k322



Prevoyons.com : le nouveau site est à votre disposition

Vous vous posez des questions sur vos garanties prévoyance et santé ? Vous avez besoin d'un formulaire ? Vous souhaitez consulter votre livret d'information ? Votre situation personnelle évolue ? Une seule adresse : prevoyons.com.

Votre site dédié repensé

Prevoyons.com est votre site internet dédié aux régimes santé et prévoyance du groupe Orange.

Dans un objectif de simplification de vos démarches et d'amélioration de l'accès à l'information, nous vous proposons un nouveau site prevoyons.com. Rubriques, articles, visuels, tout a été entièrement revu pour votre satisfaction.

Un objectif : répondre à vos questions

Que faire en cas de mariage ? A quoi faut-il penser après une naissance ? Où trouver mon

livret d'information ? Comment fonctionne le système d'équivalence en prévoyance ? Quels sont les services santé ? Prevoyons.com répond à toutes vos questions. Les 4 rubriques : Ma prévoyance, Ma santé, Mon actu, Mes documents vous permettent de trouver facilement les informations que vous recherchez. Une approche en fonction de votre situation est également proposée en page d'accueil. La foire aux questions peut également vous aider.

Vos démarches facilitées

Vous trouverez les renseignements sur toutes les démarches et leurs impacts dans nos articles dédiés. Les

formulaires correspondants sont également disponibles directement en ligne.

Pour trouver les coordonnées (adresse, téléphone, email) de vos correspondants cliquez sur « Contacts ».

L'actualité à portée de clics

Vous pouvez, à tout moment retrouver votre magazine prevoyons.com dans la rubrique « Mon actu ». Celle-ci propose également des articles sur l'actualité santé, prévoyance, prévention pour rester informé toute l'année ■

Rendez-vous sur www.prevoyons.com !

www.prevoyons.com : le réflexe



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

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.)



malakoff médéric
humanis

SANTÉ - PRÉVOYANCE - RETRAITE - ÉPARGNE



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).

Contactez

Humanis Équipe Orange

CP 240 - 303 rue Gabriel Debacq
45953 Orléans cedex 9

Tél. : **N°Cristal 0 969 39 72 72**

APPEL NON SURTAXE

du lundi au vendredi de 8h30 à 19h

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.

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

La Mutuelle Générale

TSA 10391
94281 Le Kremlin Bicêtre cedex

Tél. : **N°Cristal 0 969 397 497**

APPEL NON SURTAXE

du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30

Fax : **01 45 59 81 31**

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

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