

GROUPAMA
SANTÉ ACTIVE

LA LETTRE

 on en parle



LA TRADITION A DU BON ! PAGE 3

VACCINATION CONTRE LA GRIPPE SAISONNIÈRE PAGE 6

BIEN MANGER POUR MIEUX VIVRE ! PAGE 7

«LA PARISIENNE»: PRENDRE LE CANCER DE VITESSE

Créée il y a 14 ans pour soutenir la recherche médicale contre le cancer du sein, la Parisienne est une épreuve féminine de course à pied de 6 km en plein cœur de Paris. Le 12 septembre 2010, la dernière édition a réuni plus de 17 000 femmes et permis de collecter près de 116 000,00 euros au profit de la recherche. L'équipe Groupama s'est classée 22^e sur les 201 entreprises participantes.

MOINS DE SEL DANS LES PRODUITS INDUSTRIELS

À la demande du ministère de la Santé, 19 entreprises agroalimentaires se sont engagées à réduire, d'ici juin 2011, la teneur en sel d'au moins 15% dans 95% de leurs produits, en le remplaçant notamment par des arômes naturels. Bien que sensibilisés, les Français consomment toujours trop de sel: 8 g par jour au lieu des 6 g recommandés. Et on le sait, le sel, consommé à l'excès, favorise l'hypertension et les maladies cardio-vasculaires...

Savoir + www.mangerbouger.fr



NOUVELLE ANNÉE, NOUVEAU DÉPART

COACHING / 2010 se termine. Vive 2011! À nouvelle année, nouvelle promesse? Celle de tenir les résolutions prises pour les douze mois à venir. Plus facile à dire qu'à faire? Pas si sûr. Il suffit parfois de peu de choses pour passer de la résolution à l'action.

> Lire le dossier en page 4.


FICHES MÉMO

Mieux comprendre
l'analyse de sang (3 fiches).
Le piercing buccal.



Toujours là pour moi.



HÔPITAUX

PLUS D'INFORMATION POUR MIEUX S'ORIENTER

Mieux choisir, mieux s'orienter en cas d'hospitalisation, c'est la demande des patients, mais aussi des professionnels de santé. De nouveaux outils se développent afin de faciliter objectivement l'évaluation et la comparaison des hôpitaux français, privés et publics.

C'est le cas d'Hospi diag qui, articulé autour de 5 grands critères (activités, qualité des soins, organisation, ressources humaines et financières), dresse un état des lieux précis de l'offre de soins hospitalière en France, désormais consultable sur www.platines.sante.gouv.fr. Le site www.hospital.fr propose, lui, un formulaire de satisfaction en ligne invitant les visiteurs du site, ils sont 350 000 chaque mois, à « donner leur avis » sur les établissements qu'ils ont fréquentés. La création, préconisée en juillet dernier par l'Inspection générale des affaires sociales, d'un site unique de référence réunissant l'ensemble des indicateurs

et évaluations disponibles devrait aussi faciliter l'accès du plus grand nombre à ces précieuses informations. ■

QUESTIONS À...

Virginie Bonnier, Groupama Santé Active



© Groupama

Une hospitalisation est toujours un moment difficile... Difficile, bien sûr, parce que, sauf pour la maternité, l'hôpital est synonyme de maladie. Difficile,

aussi, parce qu'on ne sait jamais ce qu'une hospitalisation peut coûter et parce qu'elle désorganise la vie de tous les jours. Votre contrat Groupama Santé Active vous aide : vous pouvez bénéficier du tiers payant, vous êtes remboursé de prestations non prises en charge par votre régime obligatoire – chambre particulière, frais d'accompagnement, dépenses de téléphone, journaux et TV –, et vous avez droit à des prestations d'assistance pendant ou à la sortie de votre séjour à l'hôpital – dans la limite des garanties de votre contrat.

Naissances LE CAP EST MAINTENU !

► Selon le dernier bilan publié par l'Insee, la France a continué en 2009 à caracoler dans le trio de tête des pays européens les plus féconds, avec l'Irlande et le Royaume-Uni. Une légère baisse a cependant été observée (- 3 800 naissances) par rapport à 2008. La France, avec 2,02 enfants par femme, se situe loin devant ses partenaires européens, comme l'Allemagne (1,37), l'Italie (1,41) ou la Pologne (1,23).

Services CLIQUEZ POUR COMPARER

► Combien coûte l'acte chirurgical que je dois subir ? Mon praticien est-il conventionné ? À quel remboursement puis-je prétendre de la part de la Sécurité sociale ? C'est à toutes ces questions que se propose de répondre le service d'information ameli-direct : une aide précieuse pour le choix des professionnels de santé et des établissements de soins !
Savoir + www.ameli-direct.ameli.fr

Alzheimer EN PROGRÈS

► Dévoilé le 4 octobre lors la journée mondiale de la maladie, le bilan du dernier Plan national Alzheimer se révèle plutôt positif. Le développement sur l'ensemble du territoire de « lieux de consultation mémoire » a permis de diviser par trois le délai d'attente avant consultation. Tout aussi positive, la multiplication des sessions de formation pour les aidants familiaux favorise à la fois la prise en charge des malades et le partage d'expérience entre les familles. Le dispositif MAIA (maison pour l'autonomie et l'intégration des malades Alzheimer) mettant à disposition des familles, en un lieu unique, des informations médicales et médico-sociales a lui aussi fait ses preuves. D'abord testé dans 17 sites, il devrait être élargi à l'ensemble du territoire dès 2011.
Savoir + www.plan-alzheimer.gouv.fr

ALIMENTATION / Ce n'est un secret pour personne, les Français aiment manger. On pourrait croire que ce penchant est mauvais pour la ligne, c'est tout le contraire. Selon une étude publiée⁽¹⁾ en septembre 2010 par le Credoc, notre modèle alimentaire traditionnel constituerait encore un frein au surpoids.

LA TRADITION A DU BON !

Patrie de la gastronomie, la France est actuellement championne d'Europe de la minceur (voir encadré ci-dessous) ! Les raisons susceptibles d'expliquer cet apparent paradoxe sont nombreuses, à commencer par la permanence du modèle alimentaire traditionnel. Dans une étude publiée en septembre 2010, le Crédoc a établi une comparaison entre la France et les États-Unis en mettant en regard le taux d'obésité (14,5 % de la population adulte en France, 26,9 % aux États-Unis), l'apport calorique, sensiblement identique pour les deux pays, et les comportements alimentaires. Et ce sont les comportements alimentaires qui font surtout la différence. Premier constat, malgré l'accélération des rythmes de vie, 9 Français sur 10 continuent à prendre trois vrais repas par jour. Les prises alimentaires hors repas ne représentent que 9,8 % dans notre pays contre 21,6 % aux États-Unis. Le trio « petit déjeuner, déjeuner, dîner » constituerait ainsi un réel frein au grignotage. Mais là n'est pas la seule spécificité française.

CONVIVIALITÉ ET RÉGULARITÉ, LES CLÉS DU MODÈLE FRANÇAIS

En France, 80 % des repas sont pris en compagnie d'autres personnes et 15 % d'entre eux durent plus d'une heure. Cette convivialité favorise la régularité des horaires en évitant, au passage, les risques de dérive compulsive. Alors qu'aux États-Unis, le repas est souvent réduit à sa dimension fonctionnelle, en France, on persiste à associer nourriture, plaisir et sociabilité. La régularité horaire pourrait également contribuer à ce cercle vertueux : selon l'étude



européenne Eurostat, une majorité de Français déjeunent à la même heure. Ainsi, « À 12 h 30, 57 % des Français sont occupés à manger. Plus précoces ou moins synchrones, les Belges attablés à 12 h 30 ne sont que 38 %, les Allemands 20 % et les Britanniques 14 %... »⁽²⁾

LA FRANCE CHAMPIONNE DE LA MINCEUR

► La France a la corpulence moyenne la plus faible d'Europe tandis que la Grande Bretagne détient la plus forte. Ainsi, les hommes français ont un poids moyen d'un peu plus de 75 kg pour 1m75 et les femmes françaises d'un peu plus de 63 kg pour 1m65. À taille égale, le poids moyen des britanniques avoisine 80 kg chez les hommes et 71 kg chez les femmes. Enquête de l'Institut national d'études démographiques (INED), intitulée « Surpoids normes et jugements en matière de poids : comparaisons européennes » – avril 2009.

MINCES JUSQU'À QUAND ?

Malgré son apparente stabilité, notre modèle alimentaire, dans sa composition, cette fois, a néanmoins bien évolué. Dans une étude commanditée par le ministère de l'Agriculture, l'Inra (Institut national de la recherche agronomique) constate un recours de plus en plus fréquent aux produits prêts à consommer, à la restauration hors domicile et à la grande distribution pour l'approvisionnement... Ces changements d'habitudes se traduisent, dans l'assiette, par une forte augmentation de la consommation de lipides et une baisse de celle de glucides, les sucres lents, notamment. S'il ne permet pas de présager l'avenir, ce nouveau penchant pour les graisses pourrait bien, à terme, avoir raison de notre équilibre.

(1) Étude du Crédoc (Centre de recherches pour l'étude et l'observation des conditions de vie) : « Le modèle français contribue à limiter le risque d'obésité », dans sa lettre Consommation et modes de vie, publiée le 20 septembre 2010.

(2) Enquête d'Eurostat au niveau européen : « How Europeans spend their time (1998-2002) ».

NOUVELLE ANNÉE, NOUVEAU DÉPART

Dans une société gouvernée par les contraintes – de temps, de résultat et de performance –, le nouvel an constitue une occasion naturelle pour s'octroyer une pause. Une pause pour se concentrer sur soi, faire le bilan de l'année passée et se projeter dans celle à venir. C'est l'objet des bonnes résolutions depuis la nuit des temps. Bien pesées et posées, elles nous permettent de réajuster nos objectifs en revenant à l'essentiel : nous ! Pourtant, rares sont les bonnes résolutions tenues, car notre excès d'optimisme, ou plutôt

“La première des résolutions est de prendre le temps d'apprendre à se connaître.”

d'exigence nous fait parfois perdre de vue le principe de réalité. Un sédentaire, aussi bien intentionné soit-il, a, en effet, peu de chances de se transformer subitement en grand sportif, de même qu'un gourmand aura du mal à se convertir en ascète de l'assiette ou un fumeur à renoncer du jour au lendemain à sa cigarette. « Les résolutions restent souvent des projections très intellectuelles et généralistes influencées par les diktats du moment ; il est logique, dans ces conditions, qu'elles se traduisent par un échec », explique Jean-Paul Pes, psychomotricien et préparateur mental et sportif.



DES RÉOLUTIONS NOMMÉES DÉSIR
Le secret de l'aboutissement d'une bonne résolution réside donc avant tout dans son adéquation avec notre vie et nos envies personnelles. « La première des résolutions est sans doute de prendre le temps d'apprendre à se connaître et à reconnaître ses émotions et ses sentiments. Il sera ensuite plus facile de prendre conscience des choses à changer, ajoute Jean-Paul Pes. Une résolution, pour être tenue, ne doit pas juste être une décision intellectuelle, elle doit correspondre à un désir, une envie personnelle impliquant tous ses sens. » Savoir qu'il faut cesser de fumer est une chose, le ressentir au plus profond

de soi parce que l'on se sent essoufflé ou simplement privé de sa liberté en est une autre. Un travail d'inventaire s'impose donc pour identifier ce qui nous encombre dans notre quotidien ou, au contraire, ce qui nous procure du plaisir et adopter des résolutions en conséquence.

RESTER RÉALISTE

On l'aura compris, plutôt que de se lancer de grands défis qui risquent de se transformer en autant de grands échecs, mieux vaut opter pour des résolutions à la mesure de ses possibilités. Bouger plus, manger mieux, s'accorder plus de temps à soi... les pistes

NUTRITION: UNE RÉOLUTION À NE PAS PRENDRE À LA LÉGÈRE

L'opinion de **Laurence Haurat**, diététicienne nutritionniste et psychologue⁽¹⁾.



Pourquoi est-il si important de bien se nourrir ?

Notre alimentation influe sur toutes les composantes de notre vie. Le magnésium et la vitamine B diminuent notre stress, les glucides favorisent le tonus musculaire

et intellectuel, les omegas 3 aident à la mémorisation, et au contraire, les toxines contenues dans la viande rouge peuvent perturber notre sommeil... L'importance accordée à l'alimentation est donc tout à fait légitime.

Comment peut-on s'assurer que l'on mange correctement ?

Le corps est tout à fait capable d'exprimer ses besoins, en réduisant notre appétit quand notre foie sature, en l'augmentant en période de croissance, en orientant nos envies vers le chocolat en cas de déficit en magnésium et en fer... Apprendre à s'écouter constitue le meilleur moyen d'équilibrer son alimentation.

(1) Laurence Haurat est auteur de *Libérons l'assiette de nos enfants*, le dico de l'alimentation de nos enfants de 3 à 10 ans qui vient de paraître aux éditions de La Martinière.

ne manquent pas (voir nos 11 résolutions ci-contre). À chacun de trouver celle qui lui convient en gardant en tête que les changements opérés ne doivent pas constituer de nouvelles contraintes mais, au contraire, des moyens de reprendre le contrôle de sa vie. De petit détail en petit détail, la nouvelle année nous aura alors permis de gagner en sérénité, en santé, en bien-être en nous libérant, enfin, du sentiment de culpabilité que nous procure chaque année la mise en échec de nos résolutions trop ambitieuses. ■

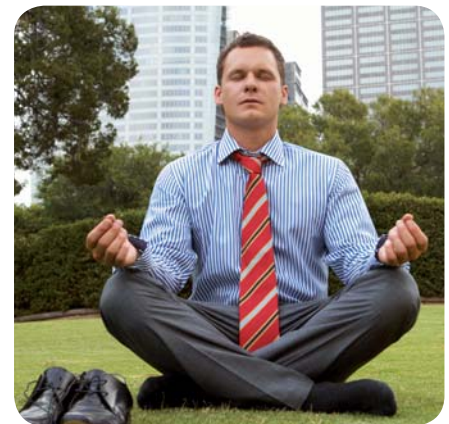
ZOOM

UNE TRADITION VIEILLE COMME LE MONDE...

Ancestrale, la tradition des bonnes résolutions a traversé les siècles, les civilisations et les religions. L'histoire commence à Babylone, 2000 ans avant Jésus-Christ. La coutume voulait alors que l'on profite du premier jour de l'année pour restituer les outils agricoles empruntés à leurs propriétaires. Plus « près » de nous, les Romains dédiaient la journée du 1^{er} janvier à Janus, dieu païen des portes et du recommencement. Au fil des siècles, la tradition ne s'est jamais essouffée, à une exception près ! Jugées dégradantes et anti patriotiques par la Convention, les célébrations et coutumes du jour de l'an furent interdites en France à la fin de 1791. Cette résolution ne fut pas tenue bien longtemps puisque la tradition reprit en 1797 et perdure encore aujourd'hui !

11 BONNES RÉOLUTIONS POUR 2011

- 1 Prendre un petit déjeuner :** salé ou sucré, au saut du lit ou à 11 h, en semaine ou le week-end,... L'essentiel est de renouer avec le plaisir du petit déjeuner.
- 2 Manger mieux :** commencez par réapprendre à reconnaître la sensation de faim et le sentiment de satiété, votre assiette se rééquilibrera d'elle-même.
- 3 Mieux bouger :** descendre une station de bus plus tôt, prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur... ces petits changements quotidiens suffisent à reprendre l'habitude d'une activité physique.
- 4 Gérer son stress :** la sensation de stress est principalement liée au sentiment de manque de temps... Pour la combattre, consacrez-vous pleinement à votre tâche du moment en oubliant celles à venir.
- 5 Gérer la cigarette :** lutte contre le stress, réassurance,... commencez par identifier les besoins comblés par la cigarette pour trouver le palliatif qui vous aidera à arrêter.
- 6 Bien dormir :** prenez le temps de déconnecter avant de vous coucher, observez un moment de calme et remettez au lendemain ce qui vous préoccupe.
- 7 Faire son check-up santé :** prenez rendez-vous avec votre médecin traitant pour faire le point sur les examens (recherche de cholestérol, mammographie...) les plus appropriés à votre âge.
- 8 Faire ce dont on a vraiment envie et prendre le temps :** identifiez ce qui



vous procure du bien-être et essayez chaque fois que possible de prendre le temps de vous y consacrer. Écouter de la musique, goûter un bon plat, mettre son cerveau au repos et ses sens en éveil constituent les moyens les plus simples de renouer avec soi et donc avec l'équilibre.

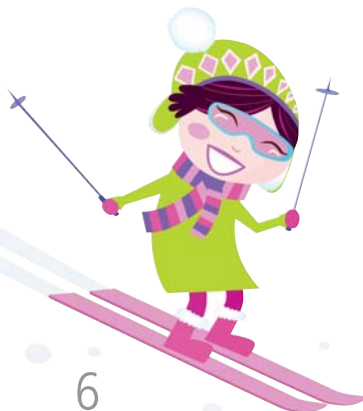
- 9 Éduquer ses enfants au plaisir de manger :** laissez-les prendre l'initiative d'un menu, proposez-leur des aliments nouveaux ou mitonnez-leur les petits plats de votre enfance. Ce sont les premiers pas vers un rapport décomplexé à l'alimentation.
- 10 Équilibrer vie professionnelle et vie privée :** s'investir dans son travail est une source de satisfaction mais pas suffisante. Indispensable à votre équilibre affectif, le temps passé avec ceux qui vous sont chers doit être préservé.
- 11 Déculpabiliser :** accordez-vous le droit à l'erreur, c'est le meilleur moyen de progresser.

Fruits et légumes **DOIT-ON LES ÉPLUCHER?**

► Riches en vitamines, en minéraux et en fibres, les fruits et légumes contribuent à protéger l'organisme de l'apparition de nombre de maladies. Mais une grande partie de leurs nutriments se concentrent dans la peau... à l'endroit même où se logent les résidus de pesticides. Doit-on dès lors sacrifier les nutriments pour faire la peau aux pesticides? *A priori*, non puisqu'un soigneux brossage à l'eau suffit à se débarrasser de ces derniers. En outre, selon le dernier bilan national du plan de surveillance des fruits et légumes, 56,2% des échantillons analysés en 2008 ne contenaient pas de résidus et 96% respectaient la réglementation.

Sports « d'hiver » **PRÉPAREZ-VOUS AVANT D'ENTRER EN PISTE...**

► Rien de tel, quand on peut se le permettre, qu'un séjour au ski pour faire le plein d'air pur et de sensations fortes... à condition d'éviter petits ennuis et grosses fractures. Il est ainsi vivement conseillé aux sédentaires de reprendre une activité physique quelques semaines avant le départ afin de (re) gagner en endurance et de se remuscler en douceur. Une attention toute particulière doit également être portée au choix et à la préparation du matériel. Arrivé sur les pistes, il ne restera plus qu'à observer les consignes de sécurité habituelles en régulant sa vitesse et en choisissant un parcours adapté à son niveau.



C'EST REPARTI !

VACCINATION CONTRE LA GRIPPE SAISONNIÈRE

En France, le virus de la grippe sévit habituellement entre les mois d'octobre et mars.

La grippe est une maladie très contagieuse qui se transmet par les sécrétions respiratoires (éternuements, toux) ou par le contact (des mains, notamment). Les lieux très fréquentés ou confinés (métro, bus, collectivités) sont propices à la diffusion des virus. Seule solution pour s'en protéger et éviter des risques de complications : la vaccination.

Et, à nouvelle campagne, nouveau vaccin car les virus évoluent chaque année ! Cet hiver, le vaccin a été élaboré pour apporter une protection contre les trois souches de virus les plus susceptibles de circuler dont celui de la grippe A H1N1 de l'an dernier.

Pour 2010/2011, la campagne a débuté fin septembre. Elle se terminera à la fin janvier 2011. L'assurance maladie obligatoire permet aux personnes de plus de 65 ans et à celles atteintes de certaines affections chroniques

de bénéficier gratuitement de cette vaccination. Votre contrat Groupama Santé Active la prend en charge quel que soit votre âge. Si vous avez un doute ou une interrogation sur la grippe ou le vaccin, n'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant. ■

EN BREF

► La grippe saisonnière est responsable chaque année, directement ou indirectement, de 4 000 à 6 000 décès en France. En comparaison, en 2009, la grippe A avait causé 312 décès en France et 18 156 dans le monde.

► 7 millions de Français ont été vaccinés contre la grippe saisonnière en 2009.

► 12,5 millions de personnes seront invitées cette année à se faire vacciner gratuitement contre la grippe saisonnière.

Renseignements et informations sur www.ameli.fr et www.msa.fr



BIEN MANGER POUR MIEUX VIVRE !

C'est prouvé : manger varié et équilibré est indispensable pour rester en bonne santé.

Pour vous informer et vous accompagner dans votre alimentation au quotidien, Groupama met à votre disposition un site dédié à la nutrition, www.bienmangerpourmieuxvivre.fr. Groupama s'inscrit dans la dynamique du programme national nutrition santé (PNNS). Un objectif : permettre à chacun d'adopter de bons réflexes pour son alimentation. Fondamentaux, fiches adaptées aux différents âges de la vie, trucs et astuces, actualités : ce site Internet vous propose une information complète et ludique. Trois rubriques, mises à jour chaque mois, vous sont exclusivement réservées.

- ▶ **Le panier de saison** pour profiter des bienfaits des produits frais au bon moment.
- ▶ **Le conseil du mois** pour vous aider à surmonter, grâce à votre alimentation, de petits désagréments saisonniers.
- ▶ **Des quiz et des jeux** pour tester vos connaissances.

En pratique, deux recettes illustrent les rubriques panier de saison et conseil du mois.

Chacun peut également réaliser son bilan nutritionnel gratuitement et calculer, pour les adultes, son indice de masse corporelle.



PRÊTS, CLIQUEZ SUR :

www.groupama.fr,

entrez dans votre espace client,
Ma famille et moi, Mon espace nutrition
ou directement sur :

www.bienmangerpourmieuxvivre.fr

et entrez le mot de passe «groupama».

LA SÉCURITÉ SOCIALE DIMINUE CERTAINS DE SES REMBOURSEMENTS, GROUPAMA SANTÉ ACTIVE COMPENSE LA DIFFÉRENCE.

▶ Le système de santé français devrait accuser en 2010 un déficit de 23 milliards d'euros. Face à cette situation, les Pouvoirs Publics ont annoncé une série de mesures, dont les plus emblématiques concerneraient la baisse d'un certain nombre de remboursements : le niveau de prise en charge des médicaments aujourd'hui remboursés à 35% passerait à 30% et celui des fauteuils roulants ou autres dispositifs médicaux aujourd'hui rem-

boursés à 65% le serait à 60%. Votre contrat Groupama Santé Active compensera la baisse de remboursement de l'assurance maladie obligatoire.

VOTRE CONTRAT GROUPAMA SANTÉ ACTIVE ÉVOLUE

- ▶ Vos séances d'ostéopathie/chiropractie sont désormais prises en charge à hauteur de 30 € (dès la formule 2).
- ▶ Le remboursement de la consultation diététique est revalorisé à 35 € par an et par bénéficiaire.

DERNIÈRE MINUTE

▶ À l'heure où nous rédigeons, un projet de loi soumet les cotisations des complémentaires santé à de nouvelles dispositions fiscales, qui concerneraient les contrats souscrits individuellement comme ceux choisis par les employeurs au bénéfice de leurs salariés. Elles se traduisent par une nouvelle taxe que votre assureur est tenu de collecter et de reverser à l'administration fiscale. En pratique, la taxe sera effective à partir du 1^{er} janvier 2011 ou à la date anniversaire de votre contrat.

Un gène serait à l'origine de la myopie !
Cette récente découverte constitue une véritable révolution
et ouvre la voie à de nouvelles pistes de traitement.

MYOPIE: LA RECHERCHE TOMBE SUR UN GÈNE...

Corriger une myopie aussi facilement que l'on soulage un mal de tête, c'est l'une des promesses, certes encore très hypothétique, des récentes découvertes publiées par deux équipes internationales de chercheurs. Leurs travaux, respectivement menés, à Londres sur 4 200 jumeaux et à Rotterdam sur 15 000 personnes, ont en effet démontré l'influence d'un gène précis (le RASGRF du chromosome 15) dans le développement des fortes myopies.

DES CAUSES ENCORE MAL CONNUES

La nouvelle a son importance. Si le mécanisme de la myopie est connu de longue date – le flou perçu dans la vision de loin est provoqué par un allongement anormal du globe oculaire – ses causes sont moins bien cernées. Les spécialistes de la myopie savaient que certains facteurs exté-

UNE AFFECTION PAS SI BÉNIGNE QUE ÇA

► Véritable problème de santé publique, la myopie est aujourd'hui le trouble de la vision le plus répandu au monde. Elle se déclare généralement avant l'âge de 8 ans, évolue progressivement puis se stabilise vers l'âge de 25 ans. Sans réelle gravité dans 97,5% des cas, elle constitue néanmoins un handicap certain au quotidien. La myopie peut par ailleurs favoriser l'apparition de pathologies plus graves telles que le glaucome, le décollement de la rétine ou les cataractes précoces, voire les cécités partielles ou totales. Aujourd'hui, seule la chirurgie de la myopie, de plus en plus répandue, permet d'en guérir définitivement.

rieurs intervenaient dans son développement, – tels que l'alimentation, l'environnement, les habitudes de vie – mais l'identification certaine de ce gène comme vecteur de myopie est une véritable révolution et ouvre la voie à de nouvelles pistes de traitement. Cette découverte permettrait, d'ici une dizaine d'années, de prévenir le développement de la myopie : médicaments, thérapie génique... les hypothèses sont nombreuses. Un espoir d'autant plus grand qu'aujourd'hui, en France, un quart de la population est atteinte de myopie. ■

La chirurgie de la myopie n'est pas prise en charge par votre régime obligatoire, en revanche, si vous faites opérer, votre contrat Groupama Santé Active vous verse un forfait, dans la limite des garanties que vous avez souscrites.

Groupama Santé Active vous informe sur l'actualité de la santé sous tous les angles ! Pour plus d'informations sur l'offre, connectez-vous sur le site www.groupama.fr

GROUPAMA SANTÉ ACTIVE / LA LETTRE DE GROUPAMA SANTÉ ACTIVE est une publication réservée aux assurés du contrat Groupama Santé Active / Éditeur : GROUPAMA, Caisse Régionale d'Assurances Mutuelles Agricoles, entreprise régie par le code des assurances, 21 bd Malesherbes, 75008 Paris / Directeur de la publication : Norbert Bontemps / Ont participé à ce numéro : Sakina Bahouche, Virginie Bonnier, Richard Guédon, Laurent Moreau, Anne Vincent / Conception, réalisation, rédaction : **meanings** / Impression : Fabrègue / Crédits photo : voir photos / Dépôt légal en cours. Groupama participe à la protection de l'environnement en sélectionnant un imprimeur référencé « imprim'VERT » ainsi que des papiers issus de forêts gérées durablement.