

GROUPAMA
SANTÉ ACTIVE

LA LETTRE

 on en parle


LES FRANÇAIS MANGENT PLUS FRUITÉ, MOINS SALÉ PAGE.3

POUR UNE MAISON AU-DESSUS DE TOUT SOUPÇON PAGE.6

ÉVOLUTIONS DE VOTRE CONTRAT GROUPAMA SANTÉ ACTIVE PAGE.7

UNE PILULE DE
3^E GÉNÉRATION
REMBOURSÉE

Depuis septembre 2009, « Varnoline Continu » est la première des pilules de 3^e génération à être remboursée par la Sécurité sociale, à hauteur de 65% du prix. Bien entendu, Groupama Santé Active prend en charge les 35% restants. Les pilules de 3^e génération, composées de façon à entraîner moins d'effets secondaires, représentent aujourd'hui 50% des contraceptifs oraux utilisés en France. Jusqu'à présent, aucun laboratoire n'avait fait de demande d'inscription sur la liste des médicaments remboursables.

Source : www.santé.gouv.fr - 09/11/09.

FONDATION
GROUPAMA :
DIX ANS DÉJÀ

Créée en 2000 à l'occasion du centenaire de Groupama, la Fondation d'entreprise Groupama pour la Santé fêtera l'an prochain son 10^e anniversaire. Elle soutient la lutte contre les maladies rares en encourageant la diffusion de l'information sur ces pathologies, en contribuant à rompre l'isolement des malades et de leurs familles et en soutenant la recherche médicale.

PRÉVENTION,
À QUOI ÇA SERT ?

LE DÉBAT / Manger cinq fruits et légumes par jour, limiter sa consommation d'alcool, ne pas fumer... On a parfois le sentiment que les messages de prévention en font trop. Pourquoi la prévention s'impose-t-elle aujourd'hui comme une priorité ?

> Lire le dossier en page 4



FICHES MÉMO

Que font les spécialistes ? (1 et 2)
La chirurgie de la myopie.
La radiographie dentaire.



Toujours là pour moi.



MÉDICAMENTS

SENIORS : PRESCRIRE AU PLUS JUSTE

Groupama et la Mutualité Sociale Agricole (MSA), en lien avec la Haute Autorité de Santé, mènent depuis quatre ans, avec dix médecins généralistes ardennais, une expérience de recherche de qualité dans la prescription chez les seniors. La France est, en effet, depuis des années la championne d'Europe de la consommation de médicaments dans cette tranche d'âge. Le groupe de médecins a commencé par s'intéresser aux « petits comprimés pour dormir », tranquilisants et autres antidépresseurs de la famille des benzodiazépines, bien souvent prescrits au long cours chez nos aînés. Ce type de médicaments est à l'origine de nombreux effets néfastes (trous de mémoire, chutes, accidents de la route...) et leur prise régulière provoque un effet d'accoutumance. En prenant le temps de bien expliquer ces différents risques, les médecins ont permis à la moitié des patients concernés d'arrêter totalement de consommer ces produits et à la majorité des autres de réduire notablement les doses. Forte de ce premier succès, la même équipe de médecins s'est attaquée, depuis un an et demi, aux ordonnances trop longues. Ils sont parvenus, en travaillant collectivement, à diminuer de

20 % en moyenne la prescription de médicaments. La méthode utilisée pour obtenir ces résultats sera publiée dans la presse médicale afin que l'ensemble des praticiens puisse s'en inspirer. ■

"ÉCOUTER, EXPLIQUER, RATIONALISER"

Dr Jean-Pierre Hilly, médecin à Grandpré (08)



« Souvent, les personnes âgées sont habituées à prendre un médicament pour chacun de leurs petits ou grands bobos. Une habitude qui dure

parfois depuis plus de vingt ans. Et pourtant, en les écoutant, en expliquant clairement la démarche et en faisant le tri entre le vital et le superflu, nous avons vu qu'il était possible de réduire considérablement la taille des prescriptions. Évidemment, cela suppose aussi de la part des médecins une remise en question, une connaissance des nouveautés en matière de médicaments... Patients et praticiens doivent faire un pas et notre étude a démontré que cela est tout à fait possible, et nécessaire ! »

Forfait hospitalier EN HAUSSE

Le forfait hospitalier, facturé par les établissements de santé lorsque vous passez une nuit à l'hôpital, devrait atteindre 18 euros par jour contre 16 actuellement (de 12 à 13,50 euros en psychiatrie). C'est ce que prévoit le projet de loi de financement de la Sécurité sociale (PLFSS) au 1^{er} janvier 2010, l'objectif étant d'économiser environ 160 millions d'euros. Autre source d'économies prévue dans le PLFSS (environ 150 millions d'euros) : la baisse du taux de remboursement – de 35% du prix – d'une quarantaine de médicaments, dont le « service médical rendu* » est jugé insuffisant. Dans un cas comme dans l'autre, votre contrat Groupama Santé Active prendra en charge la différence.

* Critère évaluant le produit selon son efficacité, sa sécurité, son caractère préventif, symptomatique ou curatif, la gravité de l'affection, et son intérêt en terme de santé publique. C'est l'un des critères de remboursement de la Sécurité sociale.

Grippe A MOBILISATION

Groupama, comme les autres assureurs complémentaires, a décidé d'apporter son concours à l'effort de solidarité nationale. Le Groupe a ainsi participé à l'achat des millions de doses de vaccins nécessaires à la prévention de la grippe A (H1N1). Les assurés pourront donc être vaccinés gratuitement contre cette affection.

Hôpitaux TOUS EN LIGNE

Vous souhaitez obtenir des informations sur l'un des 1264 établissements de santé publics ou privés français (DOM inclus)? Connectez-vous sur le site gouvernemental Platines : Plate-forme d'informations sur les établissements de santé. Objectif de ce portail : mettre à disposition du grand public une série d'indicateurs marquants sur l'hôpital (équipements, activités, particularités, infections nosocomiales...). Rendez-vous sur www.platines.fr

© Beilmonty/BSIP - DR

NUTRITION / Bonne nouvelle : les Français semblent manger de façon plus équilibrée et plus saine qu'il y a dix ans. C'est ce que révèle une récente étude de l'Afssa. Des raisons d'être optimistes ?

LES FRANÇAIS MANGENT PLUS FRUITÉ, MOINS SALÉ



En juillet dernier, l'Afssa (Agence française de sécurité sanitaire des aliments) a rendu publics les résultats d'une vaste enquête conduite auprès de 4 000 Français en 2006 et 2007 sur les changements de comportements alimentaires au cours de la décennie écoulée. Les résultats sont plutôt encourageants. Premier constat global, les comportements s'améliorent et suivent les recommandations du Programme national nutrition santé (PNSS), lancé par le gouvernement en 2001. Les Français mangent moins gras, moins sucré et consomment davantage les « fameux » cinq fruits et légumes par jour ! Ainsi, entre 1999 et 2007, la consommation de fruits a progressé de plus de 16 % chez les adultes et de près de 12 % chez les 15-17 ans.

MOINS DE SUCRE ET DE SEL
Autres constats positifs : les Français consomment 24 % de sucreries en moins. Un chiffre qui atteint même les

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES JEUNES

Les adolescents de 15 à 17 ans, comme les adultes d'ailleurs, sont à peine 45 % à pratiquer une activité physique « entraînant des bénéfices pour la santé ». Avec, en outre, une grande différence selon le sexe : plus de six garçons sur dix et moins d'une fille sur quatre exercent une activité physique favorable à la santé.

26,9 % chez les enfants. Une réduction notable des apports en sel dans les aliments consommés est également soulignée. La moyenne de la consommation journalière est ainsi tombée de 8,1 à 7,7 grammes. Une diminution qui peut paraître minime, mais déjà beaucoup moins si on la multiplie par 365 jours ! Bien sûr, il reste encore des marges

importantes de progrès. La consommation de glaces et desserts glacés a explosé (+ 30 %) chez les adolescents et les adultes. Par ailleurs, si les femmes sont assez « bonnes élèves », les hommes ont encore tendance à consommer beaucoup trop de viande, de pommes de terre ou encore d'alcool. Enfin, l'assiette des Français contient toujours trop de lipides (39,1 %) et de protéines (16,9 %), mais pas assez de glucides (44 %), notamment de glucides dits complexes, présents dans le pain complet et les produits céréaliers.

L'OBÉSITÉ INFANTILE PRÉOCCUPANTE
14 % des enfants de 3 à 15 ans présentent aujourd'hui une surcharge pondérale. Ce chiffre a triplé depuis les années 1980, même s'il reste stable depuis 1999. Il est donc plus que jamais nécessaire de rappeler l'importance d'une alimentation équilibrée et d'encourager les jeunes à pratiquer une activité physique. Ils sont pour l'heure, toutes tranches d'âge confondues, moins de la moitié à le faire... ■

LES ACTIONS DE GROUPAMA

Groupama organise régulièrement pour ses sociétaires des rencontres de prévention santé, notamment sur la nutrition et l'alimentation.

Une consultation annuelle chez un(e) diététicien(ne) est prise en charge dans le cadre de votre complémentaire santé Groupama Santé Active à hauteur de 28 euros.

PRÉVENTION, À QUOI ÇA SERT ?

MIEUX VAUT PRÉVENIR
QUE GUÉRIR...

Pas une journée ne se passe sans qu'un spot TV ou radio ne nous répète les règles de « l'hygiène de vie ». Pourquoi ? Parce que notre mode de vie constitue désormais l'un des premiers facteurs de longévité et de bonne santé. Il n'en a pas toujours été ainsi. Jusqu'à la fin de la Seconde Guerre mondiale, guerres, infections, épidémies, morts en couches ou en bas âge étaient les principales causes de mortalité. Beaucoup ont été éradiquées, sous nos latitudes en tout cas. « Actuellement, en France, la majorité des décès prématurés sont imputables à des maladies chroniques comme le cancer ou les maladies cardiovasculaires », résume Richard Guédon, médecin responsable

« Un tiers des cancers et 70 % des maladies cardiovasculaires pourraient être évités par la seule adoption d'un mode de vie plus sain. »

de la prévention chez Groupama. *Ces dégradations sont en grande partie liées à nos modes de vie trop sédentaires, à nos habitudes alimentaires, au tabagisme et à la consommation excessive d'alcool.* La politique de prévention menée par les organismes de santé publique prend ici tout son sens. N'aurions-nous alors que l'espérance de vie que nous méritons individuellement ? La réalité est plus nuancée. De nombreux autres facteurs influent sur notre santé et notre longévité. Aussi fondamentaux soient-ils, nos



© Laurence Mouton/Getty Images/PhotoAlto

comportements individuels ne sont pas pour autant les seuls leviers d'une prévention efficace.

DES RESPONSABILITÉS PARTAGÉES

Selon Claude Le Pen, professeur d'économie de la santé, la prévention en santé s'articule autour de trois axes. Le premier concerne l'environnement (amélioration de la qualité de l'air, de l'eau, de la sécurité alimentaire...) et relève de la responsabilité des politiques. Le deuxième porte sur une détection rapide et un traitement systématique de certains facteurs (cholestérol, hypertension artérielle) et incombe aux médecins. Le troisième, enfin, repose sur les comportements individuels. « *Tous ces éléments interagissent*, commente Richard Guédon. *L'aide du corps médical est essentielle à la réussite de l'arrêt du tabac ; la détection des facteurs de risques par les médecins ne peut se faire sans une démarche active du patient ; l'amélioration de la nutrition comporte de nombreux facteurs environnementaux... les responsabilités sont donc très partagées. Il n'en reste pas moins qu'un tiers des cancers et 70% des maladies cardiovasculaires pourraient être évités par l'adoption d'un mode de vie plus sain.* ». Ces chiffres posés, difficile de ne pas se sentir responsable de son capital santé ! ■

EN CHIFFRES

« MA SANTÉ DÉPEND
D'ABORD DE MON
COMPORTEMENT »

40% de la mortalité prématurée (avant 65 ans) serait imputable à nos modes de vie individuels dans les pays développés.

14 ans c'est l'espérance de vie supplémentaire à laquelle peut prétendre une personne qui respecte toutes les règles de bonne conduite.

► **48%** des personnes sondées par l'Inpes répondent que leur santé dépend d'abord de leur comportement, **30%** pensent qu'elle dépend en premier lieu de leur environnement, et **20%** qu'elle dépend avant tout de leur hérédité. **Satisfaction : les jeunes privilégient en majorité leur comportement pour déterminer leur état de santé.**

Source : Évolutions n°18 - juillet 2009, Inpes.

© EStockphoto - Inpes

ET VOUS, QU'EN PENSEZ-VOUS ?

► Rendus publics en juillet 2009, les résultats de l'étude menée par l'Inpes pour mesurer l'impact des campagnes de prévention sont plutôt encourageants. A priori, l'efficacité d'une campagne de prévention repose sur le postulat que les personnes s'estiment responsables de leur santé et sont prêtes à modifier leur comportement pour la préserver. Une personne sur deux pense, en effet, que sa santé dépend de sa conduite et se dit prête à renoncer à certains comportements (mal manger, trop boire, fumer) pour gagner des années de vie.

MESSAGES À FORT IMPACT

► Il n'empêche, qu'ils se sentent ou non responsables de leur santé, plus de huit Français sur dix considèrent que les messages dénonçant les dangers du tabagisme, de l'abus d'alcool et des mauvaises habitudes alimentaires sont fiables. Nombre d'entre eux avouent même que ces campagnes de prévention ont eu un impact significatif sur leur comportement, au moins temporairement. 43% des anciens fumeurs interrogés estiment avoir été influencés dans leur décision d'arrêt par les messages de prévention et un répondant sur trois



déclare avoir durablement réduit sa consommation d'alcool à la suite d'une campagne. Enfin, et c'est une autre bonne nouvelle, 70% des enquêtés ont l'habitude de relayer les messages de prévention à des proches qu'ils estiment concernés. L'efficacité de ces relais n'a, pour l'instant, pas été mesurée, mais la répétition étant le premier levier de l'apprentissage tous les espoirs sont permis !

"GOURMANDISE : LA FAUTE AUX GÈNES !"



Il suffit d'observer les peintures rupestres de Lascaux pour s'en convaincre, l'être humain n'a que très peu changé depuis vingt mille ans. Notre corps porte en lui la trace de gènes bien plus anciens encore qui témoignent de l'adaptation progressive de notre espèce à son environnement. C'est à

l'un d'entre eux que nous devons notre attirance « naturelle » pour les aliments gras, sucrés et salés. Pendant la préhistoire, il a permis à nos ancêtres de résister aux périodes de jeûne imposées par les chasses infructueuses ou les hivers trop rigoureux en les « guidant » d'instinct vers les aliments les plus

énergétiques et les plus faciles à stocker par l'organisme. Quelques millions d'années plus tard, il n'est plus nécessaire, dans nos pays au moins, de s'imposer de longues heures d'attente et de marche dans la nature pour se nourrir. Nos proies nous attendent au bas de la rue, sagement rangées dans leurs rayons réfrigérés. Le fameux gène, pourtant, continue de nous pousser d'instinct vers le gras et le sucré. Un instinct que nous devons désormais apprendre à canaliser !

Dépression saisonnière GARDEZ LE MORAL

► Du petit coup de blues à la véritable dépression, le raccourcissement des journées et le manque de luminosité qui l'accompagne perturbent chaque hiver 4 à 5% des Français. Pour le coup de blues, la luminothérapie ou photothérapie, peut être une solution : elle consiste à exposer chaque matin son visage à une lampe spécialement conçue pour diffuser une lumière rappelant celle du soleil. Notre horloge biologique se croyant à nouveau aux beaux jours retrouve alors l'énergie et nous le sourire ! La plupart du temps, il s'agit plutôt d'une déprime que d'une véritable dépression, cependant certains symptômes doivent être pris au sérieux : état de fatigue durable, démotivation, apathie... Si vous vous sentez déprimé, surtout, consultez votre médecin traitant !



POLLUTION INTÉRIEURE

POUR UNE MAISON AU-DESSUS DE TOUT SOUPÇON

Tabac, produits d'entretien, appareils de chauffage, plantes... Nous n'en avons pas toujours conscience, mais nos intérieurs foisonnent de polluants potentiels. Environ 10% des logements français présentent une concentration en polluants pouvant provoquer des pathologies comme des maux de têtes, des allergies, de l'asthme, etc.* Ces risques sont à leur apogée en hiver lorsque, baisse des températures oblige, la tentation est grande de se calfeutrer. Mieux vaut y résister car la ventilation et l'aération des pièces constituent les meilleurs moyens de prévenir la pollution de l'air intérieur.

Les spécialistes recommandent d'aérer chaque pièce dix minutes par jour en prenant soin au préalable, bien sûr, de baisser le chauffage pour éviter les dépenses d'énergie inutiles. Une autre règle d'or consiste à nettoyer et dégager les grilles de ventilation, notamment dans les cuisines et dans les salles de bains. Les cas d'intoxications au monoxyde de carbone nous le rappellent tristement chaque hiver, il est enfin essentiel de faire vérifier réguliè-

rement les systèmes de chauffage et de production d'eau chaude par des spécialistes. Ces quelques précautions prises, il ne restera plus qu'à profiter sereinement de la chaleur de son intérieur. ■

* Selon une récente enquête menée par l'Observatoire de la qualité de l'air intérieur.

EN SAVOIR PLUS

► Avec en moyenne 14 heures par jour passées à domicile, une mauvaise qualité de l'air intérieur peut devenir lourde de conséquences. Le ministère de la Santé et l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes), se sont donc associés pour mieux informer le grand public sur la pollution intérieure. Un site Internet dédié www.prevention-maison.fr a été mis en ligne où sont répertoriées, pièce par pièce, les principales sources de pollution domestique et les conseils pour en minimiser l'impact. Un « Guide de la pollution de l'air intérieur » gratuit a également été édité, disponible sur demande sur ce même site ou sur celui de l'Inpes : www.inpes.sante.fr

Petits maux SUS AU RHUME

► Avec environ 200 virus en circulation au cours de l'hiver, le rhume constitue l'affection la plus répandue et la plus banale de la saison. Banal certes, mais néanmoins gênant d'autant

que, médicament ou pas, un rhume dure généralement une semaine. Il est aujourd'hui possible d'en minimiser les symptômes : sprays et lavages au sérum physiologique pour les nez qui coulent, inhalations

pour désobstruer les sinus, sirops pour les gorges encombrées, paracétamol pour les maux de tête et les accès de fièvre.



Votre contrat Groupama Santé Active, plus performant encore !

Vous êtes nombreux à nous le dire : lorsque vous souscrivez une complémentaire santé, vous souhaitez pouvoir être remboursé tout de suite de l'ensemble de vos frais de soins. Voilà qui est fait avec Groupama Santé Active : le seul délai d'attente qui existait jusqu'ici (pour certains traitements dentaires) vient d'être abandonné. Une bonne nouvelle pour de nouveaux assurés ! Ils pourront bénéficier de toutes leurs garanties, dès la date d'effet

de leur contrat. Par ailleurs, pour répondre mieux encore à vos attentes, votre contrat intervient désormais pour de nouveaux actes ou traitements qui ne font pas l'objet d'un remboursement par la Sécurité sociale : ► Tout d'abord, parce que vous êtes libre de choisir comment vous vous soignez, il étend aux séances de chiropractie (chiropratique) la prise en charge jusqu'alors limitée à l'ostéopathie. Les médecines douces, aussi appelées

« médecines alternatives » ou encore « médecines non traditionnelles », sont en effet de plus en plus utilisées. ► En second lieu, Groupama Santé Active vous permet maintenant d'être remboursé de tous les moyens contraceptifs que vous prescrit votre médecin et non plus seulement de l'achat de la pilule. ■



CONNAISSEZ-VOUS LE « CHÈQUE SANTÉ » ?

Depuis 2005, les personnes ayant de faibles revenus, peuvent bénéficier d'une aide qui leur permet de souscrire plus facilement une complémentaire santé.

Cette aide doit être demandée à la caisse d'assurance maladie obligatoire. Elle se concrétise par la remise d'un « chèque santé ». Présenté aux mutuelles d'assurance comme Groupama, ce chèque est déduit du prix

de la cotisation annuelle de l'assuré qui est ainsi diminuée d'autant. Si vous pensez être concerné, n'hésitez pas à demander le « chèque santé » à votre caisse d'assurance maladie. Puis rendez-vous auprès de votre

conseiller Groupama, qui étudiera avec vous les garanties correspondant le mieux à vos besoins. Groupama Santé Active vous propose en effet un très large choix de possibilités. ■

Quel est le montant de l'aide ?

► Il dépend de l'âge de l'assuré

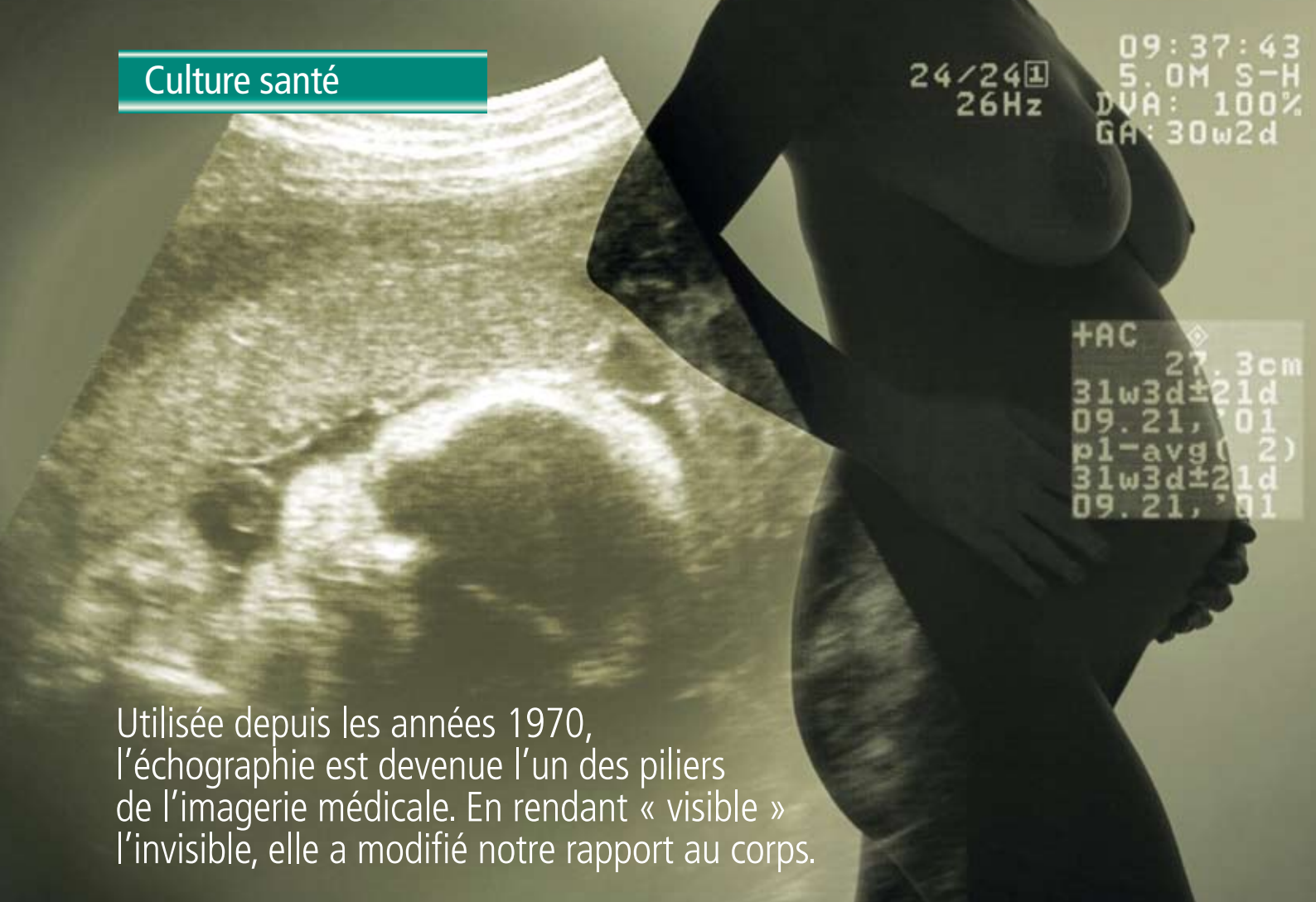
ÂGE	MONTANT (en 2009)
Moins de 25 ans	100 €
De 25 à 49 ans	200 €
De 50 à 59 ans	350 €
60 ans et plus	500 €

Qui est concerné ?

► Chaque assuré ou famille dont les ressources mensuelles sont comprises entre les deux montants figurant ci-dessous.

NOMBRE DE PERSONNES DANS LE FOYER	RESSOURCES MENSUELLES (depuis le 1 ^{er} juillet 2009)
1	entre 626 et 752 €
2	entre 940 et 1128 €
3	entre 1128 et 1353 €
4	entre 1316 et 1579 €

Par personne supplémentaire Les plafonds de ressources sont augmentés de 250 à 300 €



Utilisée depuis les années 1970, l'échographie est devenue l'un des piliers de l'imagerie médicale. En rendant « visible » l'invisible, elle a modifié notre rapport au corps.

NOTRE CORPS EN IMAGES

En toute sécurité, l'échographie rend visibles des organes de l'abdomen, du petit bassin, du cou ou encore de l'appareil locomoteur. Couplée au doppler, qui visualise le débit sanguin, elle explore cœur et vaisseaux.

C'est cependant dans le suivi de la grossesse que les progrès ont été les plus spectaculaires, en permettant d'observer le fœtus, son développement, sa vitalité, d'en déterminer le sexe... Associée à l'amniocentèse (ponction du liquide amniotique) et au prélèvement de sang fœtal, l'échographie a entraîné l'apparition d'une nouvelle discipline, la médecine fœtale, sorte de « pré-pédiatrie » : aujourd'hui, on dépiste, on diagnostique, on soigne, et parfois on opère les bébés dans le ventre maternel. En mai 2009, des chirurgiens de Toronto sont ainsi intervenus avec succès sur un fœtus souffrant de malformation cardiaque.

Mais ces pratiques, et notamment le diagnostic anténatal, aidant au dépistage des pathologies et des malformations avant la

naissance, posent de difficiles problèmes éthiques : que répondre à un couple dont le fœtus est porteur d'une malformation

SOUS-MARINS ET ORDINATEURS

► L'échographie est l'héritière de deux techniques très différentes : l'informatique, d'une part, et le sonar, d'autre part, utilisé pendant les deux guerres mondiales pour localiser les sous-marins à l'aide des ultrasons. Le mot « échographie », d'origine grecque, signifie « écrire avec l'écho ». Une sonde appliquée contre la peau émet des ultrasons qui vont traverser les tissus et être renvoyés en écho de façon différente selon leur constitution, leur texture et leur densité. Cet écho est traité par un ordinateur qui reconstitue l'image des organes traversés et les projette sur écran.

minime et qui demande une interruption de grossesse après la date autorisée ?

UNE « NAISSANCE AVANT LA NAISSANCE » ?

L'échographie offre en effet aujourd'hui aux parents la possibilité de rencontrer leur enfant bien avant la naissance. Ainsi, la première photographie de bébé est bien souvent une échographie, installée aux premières pages de l'album de famille ! Certains parents refusent cette « rencontre » et ne désirent pas connaître le sexe de leur futur enfant ; d'autres veulent « voir le bébé » en réclamant des « échos » supplémentaires, en plus des examens habituels (à trois, cinq et huit mois). Que penser de cette « naissance avant la naissance » ? A-t-on bien mesuré ses conséquences psychologiques pour les parents, l'enfant lui-même, ses frères et sœurs ? Ces questions éthiques demandent des réponses, non seulement de la part des médecins mais aussi des citoyens, qui doivent être informés pour participer aux débats. ■