

## LA POLLUTION DE L'AIR CAUSE 100.000 MORTS PAR AN



## NOUVELLE AIDE POUR LES DÉPLACEMENTS DES + 75 ANS.



## À QUOI PEUVENT SERVIR NOS DONNÉES DE SANTÉ ?



**ASP**   
BTP  
mutuelle  
santé  
une  
marque de **COMPLÉVIE**

## ACTU >

### 3 INFOS MUTUELLE

- > C'est le moment de comparer votre tarif d'assurance Auto !
- > 5 canaux à votre disposition pour échanger avec nous
- > Opération parrainage
- > Likez-nous



## DOSSIER SANTÉ > 4/5

## INFO SANTÉ/SOCIAL >

### 6 AIDE POUR LES DÉPLACEMENTS DES PERSONNES ÂGÉES

## INFO SANTÉ >

### 7 LA POLLUTION DE L'AIR

## INFO SOCIAL >

### 8 OBÉSITÉ : CHANGEONS DE REGARD SUR LA MALADIE

## BRÈVES SANTÉ >

### 9

- > Trop de mauvaises nouvelles nuisent à notre santé mentale
- > Connaissez-vous les Maisons Sport-Santé ?
- > Ne prenez pas vos insomnies à la légère

## ASPBTP ET VOUS >

### 10/11

- > 100% Santé : Comment être sûr de faire le bon choix pour votre équipement optique ?
- > La résiliation infra-annuelle
- > La protection des données personnelles et de santé



BERNADETTE  
RAMEL

> Présidente  
de l'ASPBTP

## #ÉDITO

**C**hers Adhérents et Adhérentes,

Nous avons le plaisir de vous adresser le n°23 de notre MAG d'information de COMPLETEVIE.

Dans cette édition, vous trouverez un certain nombre d'informations concernant la vie de mutuelle et nous attirons votre attention sur les précautions à prendre quant à la sécurisation de vos données personnelles.

Depuis quelques temps nous voyons apparaître de multiples « *attaques ou piratages* » de systèmes informatiques. L'imagination que déploient certaines personnes à des fins malveillantes est sans limites. Elles s'en prennent aux entreprises mais aussi aux particuliers utilisateurs d'internet, qui est un canal de communication de plus en plus utilisé dans le contexte de crise sanitaire que nous connaissons depuis plus d'une année.

A titre d'exemple, ce fut le cas dernièrement pour des milliers de personnes habitant le grand ouest ayant eu recours à une chaîne de laboratoires d'analyses médicales. Elles ont vu leurs données personnelles et de santé détournées.

Ceci n'est pas sans conséquences pour ces personnes. Adopter quelques bons réflexes réduira au maximum votre exposition à ce type de malversations. « *Se protéger, c'est aussi protéger les autres* ».

Par ailleurs, votre mutuelle a mis en place de nombreuses mesures de protection pour réduire au maximum ce risque.

Nous vous souhaitons à toutes et à tous une bonne lecture et surtout prenez bien soin de vous et de vos proches.

Directeur de la publication : Jean-Charles PELÉ  
Rédacteur en chef : Christophe Boissonnade  
Conception, création : Olivier Hochart  
Crédit-photos : Shutterstock  
Impression : CIA Bourgogne

Imprimé à : 13 100 ex  
Diffusé à : 12 856 ex  
Périodicité : semestrielle  
ISSN : 2270-3209

# < L'ASPBTP ET VOUS



## 5 CANAUX À VOTRE DISPOSITION POUR ÉCHANGER AVEC NOUS

Dans le cadre des mesures sanitaires mises en place en France à la suite de l'évolution de l'épidémie de Coronavirus, votre mutuelle santé ASPBTP reste proche de vous, près de vous. Nous mettons ainsi à votre disposition, **5 canaux de communication** pour consulter nos services ou répondre à vos questions :

### • La prise de rendez-vous en ligne

Vous fixez un rendez-vous en ligne au jour et à l'heure de votre choix, avec votre conseiller ASPBTP sur : <https://rdv-sante.fr/clients/Complevie/>.

Pas besoin de vous déplacer, le RDV s'effectue en toute sécurité en visioconférence ou au téléphone si vous n'êtes pas équipé de caméra et micro.

- Pour des questions sur vos remboursements ou votre relevé de prestations,
- Pour effectuer un devis,
- Pour obtenir des précisions sur vos garanties.

### • Le contact téléphonique

Nos agences restent à votre écoute :

- Au 02 31 50 35 50 pour l'agence de Caen, de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (16h00 le vendredi).
- Au 02 50 08 90 72 pour l'agence de Flers, de 9h à 12h00 et de 13h45 à 17h30 (16h00 le vendredi).

### • L'espace adhérent ou votre application mobile



Accessible via le site internet [www.aspbtp.fr](http://www.aspbtp.fr), et ce **24h/24 et 7j/7**.

- Pour consulter vos remboursements ou vos relevés de prestations,
- Pour gérer les bénéficiaires de votre contrat,
- Pour accéder aux services Santéclair,
- Pour nous adresser vos demandes de remboursement.

### • Le mail

En nous adressant un mail à l'adresse [aspbtp@complevie.fr](mailto:aspbtp@complevie.fr) vous êtes certains d'obtenir une réponse dans les meilleurs délais.

### • La visite en agence

Vous pouvez toujours vous rendre à :

- L'agence de Caen, de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (16h00 le vendredi).
- L'agence de Flers, de 9h à 12h00 et de 13h45 à 17h30 (16h00 le vendredi).

**Cependant, pour des raisons sanitaires évidentes, nous vous invitons à privilégier dans la mesure du possible les autres canaux mis à votre disposition.**

**Soyez assuré de l'investissement de l'ASPBTP pour vous accompagner pendant cette période particulière.**

**Merci de votre confiance. Merci de votre fidélité et prenez soin de vous !**

## C'EST LE MOMENT DE COMPARER VOTRE TARIF D'ASSURANCE AUTO !

Réalisez en **5'**  
votre devis sur [www.aspbtp.fr](http://www.aspbtp.fr).

### Automobile

ROULER EN TOUTE SÉCURITÉ AVEC  
L'ASSURANCE AUTO QUI VOUS RESSEMBLE

Accident, bris de glace, vol, tempête...  
Assurez votre véhicule en toute sérénité !



## OPÉRATION PARRAINAGE



Vous êtes adhérent de l'ASPBTP une marque de COMPLÉVIE et vous êtes satisfait des produits et services dont vous bénéficiez ?  
**Faites-le savoir autour de vous ! Parrainer un proche ou un ami, c'est participer au développement de votre mutuelle. C'est tout ça l'esprit mutualiste.**

Le règlement complet de l'opération parrainage Complévie est disponible sur le site internet [www.aspbtp.fr](http://www.aspbtp.fr) ou sur simple demande auprès de votre agence. Hors contrat collectif facultatif et soumis à conditions pour la gamme invalide.



## LIKEZ-NOUS !

Vous aimez votre mutuelle, vous souhaitez être informé des nouveautés et des actualités, likez-nous et suivez-nous sur Facebook !



## DOSSIER SANTÉ >

Parfois, la réalité de notre monde nous dépasse et nous invite à reconsidérer les représentations qui sont les nôtres dans bien des domaines.

Il en va ainsi de ce que l'on appelle les "data", terme vulgarisé, répandu aussi bien dans les revues spécialisées que dans celles destinées au grand public.

A travers cette appellation, des promesses encore bien souvent imperceptibles et incompréhensibles pour **les citoyens que nous sommes et les mutuelles** qui nous accompagnent !

# LES DATA UNE NOUVELLE RESSOURCE AU SERVICE DE LA SANTÉ

**ALORS, ESSAYONS DE COMPRENDRE COMMENT LES "DATA" PEUVENT SERVIR À LA CONSTRUCTION DE NOUVEAUX SERVICES PROPOSÉS PAR LES MUTUELLES.**

## I LES DATAS : DE QUOI PARLE - T -ON ?

Les Data, l'Intelligence Artificielle... autant d'appellations qui font peur au commun des mortels car elles évoquent souvent, avec la vivacité des à-priori, un niveau de technicité complexe à appréhender et totalement éloigné de notre quotidien.

Ces "Data" sont donc, ni plus ni moins, que des données, des renseignements, des informations que chacun d'entre nous, individus et organisations, récoltons, générons et agrégeons au gré de nos activités.

## I LA DATA SCIENCE : UNE EXPLOITATION TECHNOLOGIQUE DE NOS INFORMATIONS

Revenons, un bref instant, sur la spécificité de certains termes que nous rencontrons tous les jours sans y mettre, forcément, une réalité derrière. Le **big data**, d'abord, c'est quoi ? Cela consiste, ni plus ni moins, à appréhender un ensemble massif de données que nous produisons tous, la plupart du temps sans même nous en apercevoir et qui sont traitées par les services que nous utilisons dans notre vie de tous les jours (ex : internet, achats, services de l'Etat et des collectivités territoriales, banques, loisirs, hôpitaux et professionnels de santé, Assurance maladie, mutuelle ...).

Mais pour en faire quoi, direz-vous ? Pour les explorer (dans le jargon informatique, on parle de "Data mining"), les analyser et les restituer de façon intelligible à l'aide de logiciels développés à cet effet. L'ensemble de ces outils qui explorent l'historique de nos données et le compare aux données de cohortes de millions d'individus, dans le but d'essayer de prédire l'avenir, s'appelle l'Intelligence Artificielle (IA).

Pour dire les choses autrement, la Data science permet d'identifier et de sélectionner des renseignements pertinents en grande quantité, de les récolter, les analyser et les agréger avec le souci d'anticiper d'éventuels comportements à risques et d'en minimiser les conséquences dans tous les domaines de la vie et, en particulier, en Santé.

## I DATA : UNE EXPLOITATION ENCADRÉE

Avec les Data sciences, nos informations peuvent ainsi être recyclées au sein de multiples organisations de santé telles que les mutuelles, les hôpitaux, la Sécurité Sociale, les pharmacies... Ainsi, leur utilisation ne peut pas être déconnectée des questions de respect de la vie privée, de secret médical, donc de leur confidentialité et de leur sécurité. Pour ce faire, le Règlement Général sur la Protection des Données, communément appelé RGPD, texte européen de référence en matière de protection des données à caractère personnel, s'applique depuis le 25 mai 2018 sur l'ensemble du territoire européen. Il vient renforcer et compléter les principes établis par la Loi Informatique et Libertés de 1978. Le cadre réglementaire fixé par le RGPD permet, ainsi, d'assurer la transparence dans l'utilisation des données par les organismes, de garantir le droit des personnes concernées, de responsabiliser les entreprises dans le traitement des données personnelles au travers, notamment, des autorités de contrôle représentées en France par la CNIL. Le RGPD protège chaque citoyen européen, qu'il vive dans un pays de l'Union ou ailleurs dans le monde et s'applique par défaut à tout organisme public ou privé (entreprises, associations, administration publique).

### I DATA SCIENCE SANS CONSCIENCE, N'EST QUE RUINE DE L'ÂME

Mal orientée, l'exploitation des données peut s'avérer contre-productive, voire désastreuse, notamment si on réduit l'usage de la Data science à des seules fins de marketing, pour vendre de nouveaux services. Par conséquent, l'accès aux données et l'éthique sont deux sujets fortement interdépendants. La question des valeurs reprend toute sa place, particulièrement au sein de la mutualité qui nous intéresse et constitue un prérequis indispensable à l'émergence de nouveaux services. C'est pourquoi le consentement de chacun doit être recueilli préalablement à l'utilisation de ses données personnelles. Or, il ne peut y avoir consentement sans confiance, ni de confiance sans éthique.

Toute organisation sérieuse devra être en capacité de répondre à 2 problèmes majeurs :

- Quelles sont les données à disposition ? Quel est leur potentiel pour la détection des besoins de la population ?
- Comment établir un climat de confiance nécessaire pour offrir un service personnalisé aux adhérents ?

Cette transformation peut engendrer une révolution culturelle chez certains.

Tout ceci requiert la plus grande prudence ! Tout traitement des données personnelles doit faire l'objet d'une information claire et transparente sur les finalités d'utilisation. Ce n'est qu'à cette condition que la pertinence de vos projets et votre image en sortiront grandis !

### I DATA SCIENCES ET MUTUALITÉ : LA PRÉVENTION ET LA PROMOTION DE LA SANTÉ COMME NOUVEAU SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT DES ADHÉRENTS

Aujourd'hui, le vieillissement de la population, la prévalence des maladies chroniques et le contexte sanitaire font que la prévention, plus que jamais, devient un enjeu de santé publique capital.

En effet, dès 2017, le baromètre santé 2017 de Deloitte soulignait que 9 Français sur 10 souhaitent disposer d'un programme de prévention personnalisé pour rester en bonne santé, le plus longtemps possible. A cela, de surcroît, une dimension prédictive évidente était sollicitée par les usagers.

Cette ambition est devenue possible ! Tout ce champ reste à découvrir et à penser par la Mutualité à la faveur des adhérents et plus largement avec les citoyens.

Elle implique que les Mutuelles soient sensibilisées à ces nouvelles possibilités offertes par les Data sciences, capables de traduire des faisceaux d'informations significatifs en des propositions pertinentes orientées sur l'éducation au bon comportement en santé.

En complément, ce type de proposition de prestations personnalisées et préventives doit pouvoir, aussi, s'aborder en termes d'efficacité et de services rendus au sein de la Mutualité.

En un sens, à travers l'exploitation des Data rendue envisageable grâce au gain de confiance reçus de la part des adhérents, les mutuelles ont à démontrer que la prévention peut être à la fois un vecteur de promotion de la santé dans sa dimension sociétale mais aussi un vecteur de fidélisation, à condition de savoir cibler les besoins de sa population et de personnaliser les services en fonction de ces besoins.

**LA DATA SCIENCE EST UN NOUVEL OUTIL AU SERVICE DE TOUT CELA !!!!**

## AIDE POUR LES DÉPLACEMENTS DES PERSONNES ÂGÉES

« SORTIR PLUS », le nouveau service déployé par l'AGIRC-ARRCO facilite la sortie, véhiculée ou non, des personnes âgées de leur domicile.

Le principe est d'organiser des sorties pour les personnes âgées avec des accompagnateurs via une plateforme de services. Pour bénéficier de ce service, les allocataires AGIRC et /ou ARRCO doivent avoir 75 ans et plus, et être confrontés à des situations d'isolement ou de solitude. Le financement est effectué sous la forme de chèques emploi service universels (CESU), préfinancés et nominatifs, attribués par les caisses de retraite complémentaire AGIRC et ARRCO.

### CONDITIONS D'OBTENTION

#### DES CHÉQUIERS SORTIR + :

- Avoir 75 ans et plus, sans condition de ressources,
- Être en situation d'isolement (l'évaluation se fait au téléphone),
- Attribution d'un maximum de 3 chèques de 150 € chacun, par personne et par an,
- Participation financière de la personne âgée : 15 € pour le premier chèque, 20 € pour le deuxième et 30 € pour le troisième.

Vous pouvez avoir recours à SORTIR PLUS si vous, ou l'un de vos proches êtes allocataires de l'AGIRC-ARRCO et que vous hésitez à sortir seul de chez vous ou éprouvez des difficultés pour vous déplacer, ou encore si vous êtes dans une situation d'éloignement ou d'indisponibilité de vos proches. Vous pouvez utiliser ce service pour faire des courses, passer chez le pharmacien, aller chez le coiffeur, consulter le médecin, faire une promenade, visiter des amis, un voisin ou vous rendre à des spectacles, etc. Vous serez alors accompagné, à pied ou en voiture, quand et où vous le souhaitez.

### POUR EN BÉNÉFICIER, CONTACTEZ LE 09 71 09 09 71

En complément de ce dispositif, l'AGIRC-ARRCO propose également aux retraités de plus de 70 ans, la prise en charge de prestations d'aide aux courses à hauteur de 5H/ semaine, durant toute la durée de la crise sanitaire.

### Offre découverte réservée aux lecteurs de Le M@G

1 an d'abonnement à **Alternative Santé** 29,50 € seulement pour 11 numéros au lieu de ~~65,45 €~~ \*



Prenez vraiment votre santé en main Découvrez une autre manière de vous soigner en recevant chez vous **Alternative Santé** pour moins de 3€ le numéro!

alternative **santé**

### Offre découverte réservée aux lecteurs de Le M@G

À renvoyer à **Alternative Santé**, Service abonnements, 45 rue du Général Leclerc, 60643 Chantilly Cedex Tél.: 01 55 56 70 51 - E-mail: [alternative.sante@groupe-gli.com](mailto:alternative.sante@groupe-gli.com)

OUI, j'em'abonne pour 1 an à **Alternative Santé** au tarif exceptionnel de **29,50 €** au lieu de ~~65,45 €~~ soit plus de **50% de réduction**.

→ Je recevrai 11 numéros de **Alternative Santé**

**+ EN CADEAU** : Le dossier exclusif, **Les remèdes simples de la médecine naturelle**.

Je joins mon règlement de 29,50€. Je choisis de régler:

par chèque à l'ordre d'**Alternative Santé**

par carte bancaire

Carte n°: \_\_\_\_\_

Expire fin: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Date et signature obligatoires

→ Plus rapide, abonnez-vous sur notre site: [www.alternativesante.fr/abo-mag](http://www.alternativesante.fr/abo-mag)

Pour bénéficier gratuitement de mon accès à la version numérique et recevoir des informations en lien avec la gestion de mon abonnement, j'indique mon adresse e-mail (facultatif):

E-mail: .....

Si vous ne souhaitez pas recevoir d'informations de notre société, cochez la case ci-contre

Je souhaite également recevoir les informations des partenaires de Santé Port-Royal.

*J'ai bien noté que je recevrai mon 1<sup>er</sup> magazine dans un délai de 5 semaines environ.*

Mes coordonnées:  Mme  M.

Nom: .....

Prénom: .....

Adresse: .....

Code postal: ..... Ville: .....

Tél.: .....

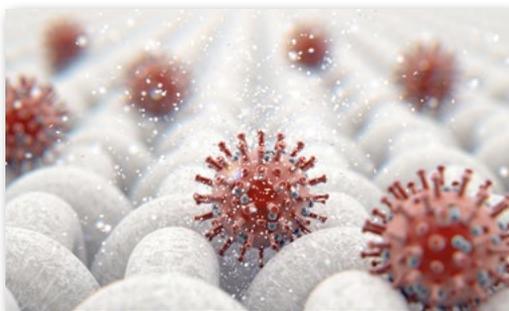
Date d'anniversaire (facultatif): .....

Les informations collectées via ce formulaire servent à la gestion de votre abonnement sous la responsabilité de Santé Port-Royal (101, rue de Patay, 75013 Paris - Siren 434 728 952), société éditrice du magazine Alternative Santé. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement ou de portabilité de vos données. Vous pouvez vous opposer au traitement de vos données par Santé Port-Royal (ou en demandant la limitation), ou bien encore, vous pouvez déléguer le sort de vos données post mortem. Si vous y avez consenti, nous pouvons être amenés à communiquer vos coordonnées à des partenaires extérieurs. Si vous ne le souhaitez pas ou pour exercer vos droits, il vous suffit de nous contacter à l'adresse postale mentionnée ci-dessus ou à l'adresse électronique ([alternative.sante@groupe-gli.com](mailto:alternative.sante@groupe-gli.com)), en justifiant de votre identité. Pour en savoir plus, retrouvez notre politique de confidentialité accessible à partir de notre site [www.alternativesante.fr](http://www.alternativesante.fr). Offre valable jusqu'au 31 décembre 2021.



## LA POLLUTION DE L'AIR

**Une nouvelle étude alarmante, publiée par l'université d'Harvard, révèle que la pollution de l'air tue prématurément environ 100.000 personnes par an en France. Cette même étude menée en 2016 donnait déjà le résultat inquiétant de 48.000 décès annuels. Un chiffre qui a doublé en 5 ans et représente donc une mortalité plus élevée que celle provoquée par la COVID-19.**



### UNE RÉGLEMENTATION INADAPTÉE

Les particules fines et ultrafines sont méconnues car difficilement mesurables. Les réglementations européennes et nationales ne les prennent donc pas en compte. Il est impératif que les États les prennent en considération afin de limiter leur émission et d'améliorer significativement la qualité de l'air. Or, en l'absence de limites, il y a fort à parier que la situation se soit fortement dégradée. Vous portiez le masque pour vous protéger de la COVID ? Portez-le aussi et surtout à l'extérieur pour vous protéger de la pollution !

### PARTICULES FINES, DE QUOI PARLE T'ON ?

Les particules fines sont une catégorie de particules en suspension dans l'air ambiant, d'un diamètre inférieur à 2,5 microns. Contrairement aux poussières d'un diamètre supérieur, les particules fines sont d'une masse trop faible pour chuter au sol et restent en suspension dans l'air. Des particules encore plus petites, d'une taille inférieure à 1 micron (appelées PM1), voire 0,1 micron, appelées ultrafines (ULP), sont aussi plus dangereuses car elles pénètrent plus profondément dans le corps humain. De par leurs dimensions et leur persistance durable en suspension dans l'air, les particules fines et ultrafines, s'infiltrent en profondeur dans les voies respiratoires. Selon leur degré de concentration et de toxicité, elles provoquent à court ou long terme, des pathologies qui vont de la simple inflammation aux affections les plus graves. À noter qu'une particule fine agit également comme noyau de condensation, auquel s'agrègent d'autres polluants qui en accentuent encore la toxicité.

### PARTICULES FINES ET (CORONA)VIRUS, LE MÉLANGE EXPLOSIF !

Une dernière étude, publiée par des chercheurs en Santé publique de l'université de Genève cette fois, met en avant le rôle des particules fines dans la transmission des épidémies de maladies respiratoires, Coronavirus compris. Qu'elles soient d'origine naturelle comme le sable du Sahara qui, porté par les vents, a récemment recouvert une partie des régions de France ou liées à l'activité humaine (chauffage au fioul ou au bois, échappements des véhicules à motorisation thermique mais aussi l'usure des pneumatiques et des plaquettes de frein), les pics de pollution aux particules fines provoquent les rebonds épidémiques. Les particules de sable notamment, sont redoutables de ce point de vue. Les recherches ont montré qu'elles pouvaient véhiculer des composés chimiques (métaux lourds, phtalates, pesticides...) potentiellement dangereux ou des pollens, des bactéries et des virus. En voyageant sur des centaines voire des milliers de kilomètres, elles transportent tout un tas de polluants et d'agents pathogènes qu'elles croisent en chemin. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) estime qu'entre 1 milliard et 3 milliards de tonnes de poussière de sable sont rejetées chaque année dans l'atmosphère à l'échelle planétaire, un phénomène qui augmente avec le réchauffement climatique. Pendant des années, les scientifiques ont pensé que la pollution de l'air amenait principalement des problèmes respiratoires : crises d'asthme, cancers des poumons, etc. Or, les études récentes tendent à prouver qu'elle impacte aussi très gravement le système cardiovasculaire, causant près d'un tiers des infarctus et des accidents cérébrovasculaires dans le monde, toujours selon les chiffres de l'OMS. Une autre équipe d'Harvard a démontré que la mortalité du coronavirus augmentait de 1 % pour chaque microgramme de pollution dans l'air. Et ce n'est pas tout car de nombreuses études mettent en évidence son lien avec les maladies neurodégénératives, en particulier Alzheimer.



## UNE LIGUE CONTRE L'OBÉSITÉ POUR CHANGER (ENFIN !) LE REGARD SUR LA MALADIE



**AGNÈS MAURIN**

> Directrice cofondatrice de la Ligue contre l'obésité



<sup>(1)</sup> Source : étude épidémiologique ObEpi-Roche 2012

<sup>(2)</sup> Par téléphone au 04 48 206 206, par mail aide. [obesite@liguecontrelobesite.org](mailto:obesite@liguecontrelobesite.org)

<sup>(3)</sup> L'Organisation mondiale de la santé a reconnu l'obésité comme maladie chronique en 1997

C'est à Montpellier qu'est née, en 2014, l'idée de la création de la Ligue contre l'obésité. Sous l'impulsion de trois membres cofondateurs, dont le professeur de chirurgie bariatrique David Nocca, Agnès Maurin, directrice d'association et Pierre Niergue, chef d'entreprise, cette structure est devenue nationale en à peine cinq ans. Si la plateforme administrative, qui emploie aujourd'hui six salariés, se situe dans l'Hérault, le siège social, lui, se trouve à Paris, dans le quartier de la Madeleine.

Présente dans toute la France à travers ses 14 antennes départementales, la Ligue contre l'obésité compte plus de 9 000 membres et bénévoles issus de professionnels de santé et des quelques 70 associations de patients adhérentes. Seule association en France agréée nationalement par le Ministère de la Santé pour représenter les patients atteints d'obésité, la Ligue contre l'obésité intervient au sein de toutes les structures et autorités sanitaires de l'État afin de faire entendre la voix des patients. Une mission d'autant plus légitime que l'obésité constitue, en France, un fléau qui touche 7 millions de personnes, soit 15 % de la population adulte<sup>(1)</sup> contre 8,5 % en 1997. On estime aujourd'hui qu'un Français sur deux est en situation de surpoids.

« Notre travail consiste à combattre cette pathologie et les idées reçues, précise Agnès Maurin, la directrice générale de la Ligue contre l'obésité. Nous sommes en permanence sur le terrain et au service des autres avec, par exemple, la création d'une ligne d'écoute dédiée<sup>(2)</sup> et l'ouverture de notre premier centre de santé Obésanté à destination des personnes souffrant d'obésité. Pour la première fois en France, des médecins obésitologues y dépistent, diagnostiquent, traitent et accompagnent les patients à travers un parcours de soins personnalisé ».

### UNE PATHOLOGIE CHRONIQUE ET MULTIFACTORIELLE

Durant de trop nombreuses années, la notion d'obésité a été trop simplement associée à une mauvaise alimentation et à un manque d'activités physiques. Un schéma très réducteur dénoncé par la Ligue contre l'obésité qui estime que les causes de l'obésité sont autres et multiples. « **L'obésité est une maladie qui nécessite d'être repérée et prise en charge dès le plus jeune âge. Cette pathologie chronique et multifactorielle doit être fléchée vers des facteurs héréditaires et génétiques, vers des problèmes hormonaux, des causes médicales, environnementales,** poursuit Agnès Maurin. **Les perturbateurs endocriniens ou la mauvaise qualité du sommeil constituent des facteurs essentiels qu'il convient de prendre en compte pour lutter contre la maladie** ». Une maladie qui, bien que non reconnue comme telle par l'État français<sup>(3)</sup>, a payé un lourd tribut à la Covid-19. « **Selon les données de Santé Publique France, 47 % des patients infectés entrant en réanimation sont en situation d'obésité indépendamment de l'âge, de l'hypertension artérielle et du diabète et le taux de mortalité des personnes atteintes d'obésité est de 41 %** », déplore la directrice de la Ligue contre l'obésité.

### LA LUTTE CONTRE LA GROSSOPHOBIE

Dans le cadre de son action de prévention et de lutte contre la grossophobie, la Ligue contre l'obésité s'attache à combattre tout ce qui relève de la stigmatisation des personnes souffrant d'obésité. A commencer par les enfants très souvent victimes de discriminations aussi bien dans le milieu familial qu'éducatif. Un très récent sondage commandé par la Ligue contre l'obésité à l'Institut Odoxa révèle que les jeunes en situation d'obésité sont « **quatre fois plus souvent victimes de stigmatisation que les autres. Les adolescentes et les jeunes femmes en situation d'obésité sont parmi les plus grandes victimes de la grossophobie** », poursuit Agnès Maurin. Les conséquences de ce rejet, qui existe aussi dans l'espace public, le monde professionnel ou le secteur médical, peuvent être terribles. Jusqu'à conduire à l'isolement, à la déscolarisation, voire à la désocialisation. Pour changer le regard sur la maladie et lutter contre les préjugés, la Ligue contre l'obésité a organisé, pour la France, la Journée mondiale contre l'obésité du 4 au 7 mars derniers. Plus de 35 000 kilomètres ont été parcourus lors de 200 événements mis sur pied dans l'Hexagone et en Outre-mer. Une mobilisation et un succès sans précédent qui encouragent la Ligue contre l'obésité à poursuivre son action.

## TROP DE MAUVAISES NOUVELLES NUISENT À NOTRE SANTÉ MENTALE

*“Chaque information est analysée par notre cerveau mais leur enchaînement ne fait qu'alourdir notre charge mentale”*, explique le Dr Guillaume Fond, psychiatre et chercheur au CHU de Marseille, responsable du centre expert Schizophrénie et dépression résistante. Et ce phénomène s'amplifie chez les personnes déjà épuisées psychologiquement. Un phénomène de plus en plus fréquent avec les chaînes d'information en continu qui n'hésitent pas à donner dans le sensationnel pour faire croître l'audimat.

*“La catastrophe fascine ! Il y a un effet d'amplification de ces informations négatives qui, répétées au quotidien, finissent par donner le sentiment de vivre dans un monde en perdition. Et cette impression de vivre dans un monde moche, sans espoir, peut créer de la dépression et favoriser des idées suicidaires chez une personne”* ajoute le spécialiste.

Éteignez donc votre télé, faites du sport, écoutez de la musique ou lisez un bon livre, vous ne vous en porterez que mieux !

## NE PRENEZ PAS VOS INSOMNIES À LA LÉGÈRE

Vous vous sentez fatigué, d'humeur instable et pas en grande forme ? Comme 15 à 20 % des Français, vous êtes probablement sujet aux insomnies. On distingue trois types d'insomnie : l'insomnie à l'endormissement, quand le patient met plus de 30 minutes à s'endormir ; l'insomnie de maintien du sommeil, lorsqu'il se réveille plus de 30 minutes plusieurs fois dans la nuit ; et l'insomnie par réveil précoce, quand il se réveille une heure avant l'heure choisie. On parle d'insomnie seulement si l'un ou plusieurs de ces signes se manifestent plusieurs fois par semaine depuis plus de trois mois, avec une répercussion sur la vie quotidienne. Si les raisons psychiques sont souvent évoquées, il ne faut pas négliger la recherche de causes organiques car les insomnies peuvent être causées par la maladie ou des troubles tels que l'apnée du sommeil, des douleurs chroniques ou encore les effets secondaires de certains médicaments. Une insomnie peut aussi être la conséquence de problèmes psychiques (troubles anxieux, dépression...), de nombreux facteurs qui, de surcroît, peuvent interagir entre eux.

Afin de diagnostiquer l'origine précise d'une insomnie, il est nécessaire d'aller consulter votre médecin mais les somnifères, même s'ils apportent une solution simple et rapide, ne peuvent vous dédouaner d'un examen clinique rigoureux, ni dans certains cas, d'une prise de sang.

## CONNAISSEZ-VOUS LES MAISONS SPORT-SANTÉ ?

Les départements qui ont en charge le volet sanitaire et social de nos territoires déploient un réseau de 500 maisons Sport-Santé. Aujourd'hui, il en existe au moins une par département. Les « **Maisons Sport-Santé** » ont pour but d'accueillir et d'orienter toutes les personnes souhaitant pratiquer, développer ou reprendre une activité physique et sportive à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge. Elles s'adressent également à des personnes souffrant d'affections longue durée, de maladies chroniques, cancers, nécessitant sur prescription médicale, une activité physique adaptée sécurisée et encadrée par des professionnels. Les différentes structures retenues (centres de soins, associations sportives, cabinets d'infirmières, de kinés, salles de sports privées, plateformes internet...) ont bénéficié d'un soutien financier du Ministère chargé des Sports visant la mise en œuvre de leurs missions spécifiques auprès des territoires et des bénéficiaires les plus vulnérables.



Trouvez la Maison Sport-Santé la plus proche de chez vous sur <https://www.sports.gouv.fr>



## 100% SANTÉ :

### COMMENT ÊTRE SÛR DE FAIRE LE BON CHOIX POUR VOTRE ÉQUIPEMENT OPTIQUE ?

La réforme 100% Santé qu'est-ce que c'est ? Adopté le 3 décembre 2018, le dispositif Buzyn, également appelé réforme « reste à charge zéro » ou « 100% Santé » a pour but de réduire les restes à charge des domaines de santé les plus élevés, à savoir ; l'optique, le dentaire et l'audioprothèse. L'offre 100% Santé en optique comprend :

- La mise en place totale du dispositif sur l'ensemble des verres et montures.
- Une nouvelle réglementation concernant le contrat responsable.
- Des opticiens partenaires qui garantissent des Prix Limites de Vente (PLV) pour tous les équipements de classe A.

À noter que :

- La Sécurité Sociale baisse les remboursements prévus pour les équipements de classe B (0,05 € par élément).
- Les solaires de vue pour les équipements de classe A ne sont plus prises en charge, sauf pathologie.

#### EST-CE QUE JE FAIS PARTIE DES BÉNÉFICIAIRES ?

Vous pouvez bénéficier de ce service si vous êtes assurés par une complémentaire santé et que vous bénéficiez d'un contrat responsable. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre conseiller.

#### COMMENT ÇA MARCHE ?

L'offre 100% Santé est partagée en deux « paniers de soins », le panier « 100% Santé » et le panier « libre ». Il est bon de savoir que depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2020, votre opticien est dans l'obligation de vous proposer un devis avec un équipement figurant dans le panier « 100% Santé ».

##### • Le panier « 100% Santé »

Il est uniquement disponible pour une sélection d'équipements, dit de classe A. Pour les montures, cette sélection englobe un choix de 17 modèles adultes et 10 modèles enfants, disponibles en 2 coloris différents avec un prix limite de vente inférieur ou égal à 30 €. Pour les verres, il s'agit d'optiques traités contre les rayures, anti-reflets et amincis si besoin. Vous disposez donc d'un équipement intégralement remboursable par la Sécurité Sociale et votre complémentaire santé.

##### • Le panier « libre »

Le choix est libre et large, tant au niveau des verres que des montures, cependant, la complémentaire santé prend en charge votre équipement de classe B selon les garanties prévues dans votre contrat. À noter que vous avez la possibilité de combiner une monture de l'offre « 100% Santé » avec des verres de l'offre « libre » et vice versa.

#### BON À SAVOIR

Que vous soyez sur un panier dit « libre » ou « 100% Santé », vous êtes soumis à quelques restrictions :

- Pour les adultes ou enfants d'au moins 16 ans, la limite de remboursement est d'un équipement optique tous les 2 ans sauf si vous changez de vue (sous conditions spécifiques).
- Pour les enfants âgés entre 6 et 16 ans, le nombre de remboursements est limité à un tous les ans.
- Pour les enfants de moins de 6 ans, le délai est quant à lui ramené à 6 mois en cas de mauvaise adaptation de la monture au visage de l'enfant.

#### ET LA QUALITÉ DANS TOUT ÇA ?

D'où viennent mes verres ? »

« Comment savoir si ce sont des verres de qualité ? »

« Comment être sûr que mon opticien me propose un devis correspondant à mes besoins et à mon budget ? »

Le dispositif Santéclair comprend plus de 3 000 opticiens partenaires implantés sur le territoire français qui s'engagent à fournir des montures et verres de qualité et le tout à des prix négociés. Ils sont contrôlés régulièrement par une équipe de professionnels de santé, afin de vérifier la véracité de leur engagement. Le service, quel que soit le panier choisi, vous garantit de bénéficier de verres de 4 grandes marques partenaires (Essilor, Nikon, Optiswiss et Zeiss) avec la remise d'un certificat d'authenticité.

#### AI-JE DROIT À D'AUTRES AVANTAGES ?

Pour chaque panier, vous disposez de nombreux avantages :

##### Le panier « libre »

- Des remises pouvant aller jusqu'à 20 % sur les montures.
- Mais aussi 15 % de remise sur tous les autres produits que ce soit des solaires, des lentilles ou des équipements basse vision...
- Et de nombreux autres avantages, notamment des tarifs maxima négociés sur les lentilles, une garantie « satisfait ou échangé ... »

##### Le panier « 100% Santé »

- La possibilité d'accéder aux 80 montures de la collection exclusive de Nucle. Ces montures sont éco-responsables, conçues et fabriquées en France.
- La mise à disposition d'une garantie casse de 2 ans sur la monture.
- Un délai de 3 mois pour utiliser la garantie d'inadaptation sur les verres progressifs (selon la réglementation).

#### COMMENT Y ACCÉDER ?

Pour accéder à votre portail de services santé, il vous suffit de vous connecter à votre espace adhérent sur le site [www.aspbtp.fr](http://www.aspbtp.fr) et de suivre la mention Santéclair. Vous pouvez également contacter par téléphone un conseiller disponible 6 jours sur 7 au 02.31.50.35.50 pour l'agence de Caen et au 02.50.08.90.72 pour l'agence de Flers.

## LA RÉSILIATION INFRA-ANNUELLE

Depuis le 1<sup>er</sup> décembre 2020, tout particulier a la possibilité de résilier son contrat santé datant de plus de 12 mois au moment qu'il le souhaite.

Loi n° 2019-733 du 14 juillet 2019 qui prévoit la possibilité pour l'adhérent de résilier son contrat santé à tout moment à l'issue de la première année, sans frais ni pénalité - entrée en vigueur au 1<sup>er</sup> décembre 2020  
Décret n° 2020-1438 du 24 novembre 2020 qui fixe les modalités du droit de résiliation.

Auparavant, la résiliation était possible par le biais de la loi châtel (2 mois avant la date anniversaire), à l'échéance, ou en cas de changement de situation (ex : mutuelle obligatoire, déménagement...), s'ajoute donc désormais la résiliation infra-annuelle.

### EN PRATIQUE ÇA DONNE QUOI ?

La demande doit être envoyée par le signataire (l'assuré principal) du contrat santé souscrit plus d'un an auparavant et ce par :

- Lettre simple,
- LR (Lettre Recommandée),
- LRE (Lettre Recommandée Electronique),
- Déclaration au siège social ou chez le représentant de l'organisme (agence),
- Acte extra-judiciaire,
- Tout autre support durable (mail, extranet).

Sur demande de l'assuré ou de l'employeur, l'organisme repreneur peut effectuer les formalités de résiliation auprès de l'organisme cédant.

La cotisation ne sera pas appelée en totalité pour le dernier mois mais elle sera proratisée.

### DATE D'EFFET DE LA RÉSILIATION/ENTRÉE EN VIGUEUR DU NOUVEAU CONTRAT

La date de résiliation mentionnée dans la demande de résiliation ou notification de l'organisme repreneur doit être d'un mois plus un jour à compter de la date d'envoi sauf demande ou accord du souscripteur.

*Exemple : La date d'envoi de la notification est le 5 décembre -> La résiliation présumée est donc le 6 janvier.*

N'hésitez pas à contacter un conseiller pour obtenir plus d'informations.

## LA PROTECTION DES DONNÉES PERSONNELLES ET DE SANTÉ

Une fuite massive de données de santé constatée fin février 2021, suite au piratage de la base de données de patients d'une trentaine de laboratoires du nord-ouest de la France.

En effet, 491 000 patients dont 350 000 bretons, essentiellement dans le Morbihan et les Côtes d'Armor, mais aussi dans le Loiret sont concernés... Les données contiennent les coordonnées d'assurés sociaux (adresse, téléphone, mail), les résultats d'analyses, le numéro de Sécurité Sociale et le nom de la complémentaire santé des personnes.

Pour limiter le risque d'exposition, le temps que la faille soit comblée, nous vous invitons à aller chercher vos résultats d'analyses directement dans les laboratoires ou de demander à les recevoir par courrier.

N'hésitez pas à visiter ce lien qui vous explique la façon de vérifier si vos données sont corrompues et vous conseille également sur les mesures à prendre en cas de piratage : <https://fuitededonneesdesante.acceis.fr/>

Si vous êtes concerné par cette fuite de données, vous avez la possibilité de déposer plainte pour négligence et mise en danger d'autrui. Le vol de ces données peut être extrêmement préjudiciable puisque qu'elles permettent à des personnes malveillantes d'usurper les identités, publier et vendre des données de santé extrêmement confidentielles. De nombreux articles sont parus dans la presse écrite et sur internet, n'hésitez pas à les consulter.

Nous vous rappelons qu'il est important de ne jamais communiquer vos coordonnées ou informations personnelles au téléphone. Les conseillers et gestionnaires COMPLÉVIE se présentent, vous appellent en numéro clair et ne vous demanderont jamais des coordonnées bancaires ou sensibles. »

Si vous avez un doute sur un appel reçu, n'hésitez pas à contacter votre agence de proximité pour être sûr de la légitimité de l'interlocuteur.



VOS CONTACTS HABITUELS SONT À VOTRE DISPOSITION POUR TOUTE INFORMATION COMPLÉMENTAIRE.



OPÉRATION  
**PARRAINAGE**

**Parrainer un proche ou un ami,  
c'est participer au développement de  
votre mutuelle.**

**Pour vous remercier de la signature  
d'un nouveau contrat mutualiste individuel\* :**



**C'est tout ça  
l'esprit mutualiste !**



Pour participer, remplissez le bulletin ci-contre et retournez-le par voie postale, par mail à l'adresse [contact@complevie.fr](mailto:contact@complevie.fr) ou déposez-le dans l'agence de votre choix. Chaque adhésion d'un « Filleul » génère un gain de 30 euros au bénéfice du « Parrain » et en contrepartie 20 euros au profit du « Filleul ». Tout adhérent d'un contrat santé « invalide » peut parrainer un « Filleul » uniquement sur un contrat santé « invalide ». Chaque adhésion d'un « Filleul » génère un gain de 20 euros au bénéfice du « Parrain » et aucune contrepartie pour le « Filleul ». L'offre n'est pas cumulable avec tout autre type d'opération commerciale en cours sur la période. Le règlement complet de l'opération parrainage Complévie est disponible sur le site internet [www.complevie.fr](http://www.complevie.fr) ou sur simple demande auprès de votre agence.

\* Hors contrat collectif facultatif et soumis à conditions pour la gamme invalide.

## Les Agences



### Caen

20 Rue de l'église  
14000 caen  
02 31 50 35 50

### Flers

37 Rue de Domfront  
61100 Flers  
02 50 08 90 72

### Le parrain

Numéro d'adhérent :

- Individuel  
 Invalide

OPÉRATION  
**PARRAINAGE**

### Le filleul

Nom : \_\_\_\_\_  
Prénom : \_\_\_\_\_  
Tél fixe : \_\_\_\_\_  
Tél portable : \_\_\_\_\_

- Individuel  
 Invalide

Date : \_\_\_\_\_

Jusqu'à **20€**

### Le parrain

Numéro d'adhérent :

- Individuel  
 Invalide

OPÉRATION  
**PARRAINAGE**

### Le filleul

Nom : \_\_\_\_\_  
Prénom : \_\_\_\_\_  
Tél fixe : \_\_\_\_\_  
Tél portable : \_\_\_\_\_

- Individuel  
 Invalide

Date : \_\_\_\_\_

Jusqu'à **20€**