

ÇA M'INTÉRESSE

Mieux comprendre  
votre retraite

ÇA M'EST UTILE AU QUOTIDIEN

À vos côtés  
en cas d'aléas

ÇA ME CONCERNE

Des conseils  
pour bien vieillir

2018  
2019

# *Généralions*

MAGAZINE

LE MAGAZINE DES INSTITUTIONS  
DE RETRAITE COMPLÉMENTAIRE KLESIA

Dossier:

**Réforme de la retraite  
complémentaire**

Ce qui va changer  
au 1<sup>er</sup> janvier 2019

p. 6-9

**KLÉSIA**

## Les progrès nous font espérer des retraites heureuses et en bonne santé



Jacques Techer



Michel Seyt

Présidence paritaire de KLESIA

**Vos caisses de retraite KLESIA Retraite Arrco, KLESIA Retraite Agirc et la Carcept** pour le transport vous versent aujourd'hui une partie importante de votre pension. Les régimes de retraite par répartition fonctionnent selon le principe de la solidarité entre les générations : ceux qui travaillent cotisent et financent les allocations versées aux retraités. Cette solidarité intergénérationnelle est un gage de pérennité. Elle est à l'origine du titre de votre magazine : *Génération*.

**La retraite complémentaire s'est construite autour de principes forts : solidarité mais aussi paritarisme.** Les régimes de retraite complémentaire sont pilotés par des représentants des entreprises et des salariés afin de garantir l'équité de leur fonctionnement. C'est ainsi que les partenaires sociaux se mettent d'accord depuis 1947, date de création du régime de retraite des salariés, afin de piloter la retraite complémentaire et assurer sa pérennité.

**La retraite complémentaire est en prise avec la société et ses évolutions**, aussi elle s'adapte aux nouvelles conditions économiques et démographiques de la France. C'est en tenant compte de tous ces paramètres que l'Agirc-Arrco, avec les partenaires sociaux, a mis en œuvre une réforme en 2015 dont les mesures prennent effet au 1<sup>er</sup> janvier 2019. Nous vous expliquons tout sur cette réforme en pages 6-9.

**Vos institutions toujours en pointe sur l'innovation.** Votre magazine *Génération* vous présente un aperçu des nouveautés en matière d'accompagnement : celui des personnes dépendantes comme celui des patients.

**Prévention, recherche médicale et accompagnement des aidants.** KLESIA est présent depuis de nombreuses années auprès des aidants de personnes dépendantes, qu'elles soient âgées ou en situation de handicap. Notre objectif est de leur apporter des solutions concrètes grâce à des actions ou des partenariats avec des acteurs de terrain. Il en est de même en matière de recherche médicale. En effet, nous soutenons des organismes qui innovent et apportent des solutions aux patients. Car nous plaçons depuis toujours au cœur de notre engagement la prévention afin de vous aider à rester en bonne santé longtemps.

Bonne lecture à tous.

**KLÉSIA** Édition 2017/2018

**Directeur de la publication :** C. Schmidt de La Brélie – **Rédacteur en chef :** J.-F. Rimoux – **Comité de rédaction :** I. Ancousture-Lavie, E. Delpit, C. Dumas, S. Lazaric, S. Lemoine, M. Mattei – **Conception et réalisation :** EPCKA – **Rédaction :** C. Legueltel, M. Mattei – **KLESIA** 4 rue Georges-Picquart 75017 Paris – **Tirage :** 1 000 000 exemplaires – **Imprimeur :** BLG-Toul – **Crédit photo pour la couverture :** gettyimages – **Dépôt légal :** septembre 2018. Vous recevez ce magazine de la part de KLESIA retraite Agirc, KLESIA retraite Arrco et Carcept. En vertu de la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée, relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous disposez à tout moment d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition et de suppression pour motifs légitimes aux données personnelles vous concernant. Pour exercer ces droits, merci d'effectuer votre demande auprès de : KLESIA – Service Info CNIL – rue Denise-Buisson, 93554 Montreuil Cedex, ou par courriel à l'adresse suivante : info.cnil@klesia.fr

## Sommaire



### Ça m'intéresse

L'actualité de l'année  
Un dossier sur la réforme des régimes de retraite.

p. 4-9



### Ça m'est utile au quotidien

KLESIA accompagne ses bénéficiaires en cas de besoin : difficultés financières, deuil, handicap, logement.

p. 10-15



### Ça me concerne

KLESIA aide ses clients à rester en bonne santé, à travers des actions de prévention pour une retraite sereine.

p. 16-21

## Interview



CHRISTIAN SCHMIDT DE LA BRÉLIE,

Directeur Général, KLESIA

## KLESIA est un assureur d'intérêt général au service de ses clients, en retraite, prévoyance et santé.



### KLESIA a été créé en 2012. Quel bilan tirez-vous ?

**Christian Schmidt de La Brélie :** Notre double objectif a été atteint. En six ans, nous sommes non seulement devenus un acteur de référence en retraite complémentaire mais notre nom s'est imposé aussi en assurance de personnes. Tous nos indicateurs de qualité sont restés au vert et nous avons développé nos actions sociales. Nous avons des raisons de nous féliciter mais nous devons toujours avancer et évoluer. C'est pourquoi nous avons mis en œuvre notre plan Ambition KLESIA 2021 qui repose sur trois piliers : amplifier la croissance, améliorer la compétitivité et accompagner nos collaborateurs.

### Le monde de la retraite évolue. Comment se positionne KLESIA ?

**C. S. B. :** En effet, le 1<sup>er</sup> janvier 2019, les mesures de la réforme de la retraite complémentaire, signée par les partenaires sociaux en octobre 2015, entrent en vigueur. Elles concernent les actifs et les futurs retraités. Nous lui consacrons un dossier dans votre magazine *Génération*. Les mesures de réduction des coûts demandées par les Fédérations Agirc et Arrco aux caisses de retraite complémentaire dans cet accord de 2015 ont été appliquées dès 2016. Et KLESIA a déjà réalisé 40 millions d'euros d'économies sur les cinq dernières années. Nous sommes ainsi un peu en avance sur les exigences des Fédérations dans notre contribution à la pérennisation des régimes de retraite complémentaire.

### Qu'en est-il de l'assurance de personnes ?

**C. S. B. :** Reconnus pour notre compétence, nous avons aussi démontré notre capacité à anticiper les évolutions réglementaires, à asseoir notre solidité financière et à nouer des partenariats de distribution structurants. Ce qui nous a aidés à poursuivre notre développement. Il est fondé sur notre expertise auprès de secteurs

professionnels affinitaires : transport, tourisme & commerces de proximité, métiers de la santé, conseil & services. Notre proximité avec ces secteurs nous permet de répondre le mieux possible à leurs besoins. Et le rapprochement avec la Mutuelle Civile de la Défense (MCDef), puis son référencement pour la couverture prévoyance et santé des civils et des militaires ont conduit notre Groupe à ouvrir un cinquième secteur affinitaire, celui de la défense et des entreprises de haute technologie. Notre leitmotiv est de placer le client au cœur de nos préoccupations. Ce qui s'applique aussi aux retraités des caisses Agirc-Arrco de KLESIA.

### Les Français sont de plus en plus sensibles aux messages de prévention-santé. Comment KLESIA innove-t-il dans ce domaine ?

**C. S. B. :** En soutenant les initiatives les plus innovantes de la recherche médicale sur le long terme, car la santé de demain se prépare aujourd'hui. Clinatoc, centre de neurosciences très en pointe basé à Grenoble, qui pourrait bientôt redonner de l'autonomie à un tétraplégique grâce à la commande par la pensée d'un exosquelette ; l'Institut du Cerveau et de la Moelle épinière (ICM), que nous accompagnons depuis 2008. Et, depuis cette année, via la branche des hôtels, cafés et restaurants, le soutien à la fondation Gustave Roussy. Son programme « Guérir le cancer au 21<sup>e</sup> siècle » cherche à cibler toujours plus les traitements afin de donner aux patients toutes les chances de guérir. Assureur d'intérêt général dans la durée, KLESIA va au-delà du versement des pensions de retraite, des prestations en cas de maladie ou d'invalidité pour mener des actions de prévention et accompagner les plus fragiles.



**300 000**  
ENTREPRISES  
CLIENTES



**23,7**  
MILLIONS D'EUROS  
en actions sociales



**1,9**  
MILLION  
de retraités



**3 500**  
COLLABORATEURS  
au service des clients  
du Groupe



**7,8**  
MILLIARDS  
D'EUROS  
de cotisations  
retraite Agirc-Arrco



**3**  
MILLIONS  
de personnes  
couvertes en  
assurance  
de personnes

LE GROUPE

# Ça m'intéresse

KLESIA passe en revue l'actualité de l'année et la décrypte pour vous.

## E-SANTÉ

### CHOISISSEZ VOTRE MUTUELLE : C'EST LE MOMENT !

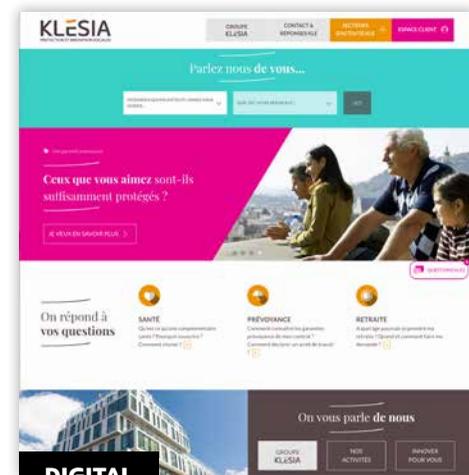
Être bien assuré, c'est avoir le juste niveau entre ses prestations et ses cotisations.

Vos garanties sont-elles adaptées à vos besoins actuels ?  
Ne serait-il pas judicieux d'augmenter le remboursement de certains postes pour réduire ce qui vous reste à payer ?  
Ou au contraire de diminuer le niveau de certaines prestations ?  
Rendez-vous sur [klesia.fr](http://klesia.fr) et en quelques clics, vous définissez vos besoins de remboursement (légers, moyens ou forts) sur les principaux postes de dépenses : soins courants, hospitalisation, dentaire, optique et médecines douces.  
Choisir son contrat santé devient ainsi plus simple.

Pour vous aider dans cette démarche, les conseillers KLESIA sont à votre disposition du lundi au vendredi de 9 h à 19 h au 09 72 72 37 30 (appel non surtaxé).



## Le site klesia.fr fait peau neuve



Nouveau look pour le site de KLESIA. Au-delà de l'aspect graphique, c'est l'ensemble du site qui a été revu. Avec un seul objectif : vous satisfaire. Il est ainsi désormais plus facilement consultable depuis votre téléphone ou votre tablette.  
Besoin d'une information précise ? Consultez nos réponses dans les « **questions Kles** ». Vous pouvez également choisir en ligne la formule de votre mutuelle qui répond le mieux à vos besoins. Notre site a été repensé pour faciliter votre information et vos démarches.

## DIGITAL

## TECHNOLOGIES

### UN EXOSQUELETTE POUR LA RÉÉDUCATION DES MEMBRES SUPÉRIEURS

La robotique au service des malades, de la science-fiction ? Plus maintenant. En effet, les nouvelles technologies soutiennent aujourd'hui la réadaptation. La Renaissance Sanitaire<sup>(1)</sup> dispose, dans ses hôpitaux, de bras articulés (orthèses robotisées) qui améliorent la rééducation des membres supérieurs au travers d'une assistance personnalisée aux mouvements des bras des patients. Les parcours ludiques sur écran sont là aussi bien pour atténuer l'aspect répétitif de la gestuelle que pour servir de témoin à la progression de la récupération.



(1) Fondation hospitalière dédiée à la prise en charge du handicap, à la rééducation fonctionnelle et aux soins de suite spécialisés, partenaire du groupe KLESIA.

[larenaissancesanitaire.fr](http://larenaissancesanitaire.fr)

# 1/3

des Français seraient prêts à s'occuper d'un parent proche à son domicile s'il devenait dépendant. Ce chiffre est en nette augmentation. Ils étaient un sur quatre à le déclarer en 2009.

Sources Drees : baromètre d'opinion Drees 2017 - mars 2018.

## ENGAGÉS !

## Comment mieux prendre soin de nos aînés ?

C'est le thème de la campagne participative lancée sur le site [Make.org](http://Make.org) à l'automne 2018. KLESIA est l'un des partenaires majeurs de cette consultation citoyenne. L'objectif ? Recueillir les bonnes idées et suggestions des citoyens, les analyser, classer et ordonner afin de faire ressortir dix propositions concrètes et réalisables.

Ces dernières seront ensuite coconstruites par les associations, entreprises, institutions et les citoyens réunis en groupes de travail. Donnez votre avis, faites des propositions pour « Mieux prendre soin de nos aînés ». Votre idée sera peut-être parmi les dix retenues pour être mises en œuvre en 2019 !

## INFORMÉS

### DES CONFÉRENCES PARTOUT EN FRANCE

Sur notre site [klesia.fr](http://klesia.fr), retrouvez notre agenda des conférences Action sociale sur des thématiques aussi variées que la préparation à la retraite, prendre soin de soi quand on est aidant, ou être accompagné sur le chemin du deuil. Les conférences sont proposées à différentes dates sur toute la France.

Rendez-vous sur : [klesia.fr/agenda](http://klesia.fr/agenda)

# 4

### minutes pour sauver une vie

Témoin d'un arrêt cardiaque ? Agissez vite : alertez les secours, commencez rapidement le massage cardiaque et localisez puis utilisez un défibrillateur cardiaque en attendant les pompiers ou le Samu. **Staying Alive**, application gratuite pour smartphone, recense plus de 80 000 défibrillateurs en France signalés par les utilisateurs. Son mode « urgence » vous guide pour réaliser les bons gestes.

Téléchargez **Staying Alive** sur Google Play et App Store pour sauver des vies : [stayingalive.org](http://stayingalive.org)



## On en parle...

### 1. VOTRE ESPACE CLIENT

Créez votre espace client pour accéder à vos services retraite. En quelques clics, vous avez accès à un site sécurisé et personnalisé. Dans cet espace, vous réaliserez des actes simples (changement de situation ou d'adresse) ou encore obtiendrez votre attestation fiscale annuelle.

Rendez-vous sur : [klesia.fr/espace\\_client/particuliers](http://klesia.fr/espace_client/particuliers)



### 2. VOS ATTESTATIONS DE PAIEMENT

Retrouvez vos attestations de paiement ainsi que les dates de virement des allocations sur votre compte via votre [klesia.fr/espace\\_client/particuliers](http://klesia.fr/espace_client/particuliers)

### 3. CHANGEZ VOTRE RIB EN LIGNE

Sur votre **espace client**, modifiez en toute sécurité vos informations bancaires (RIB). Les services KLESIA en seront informés et vos paiements suivront sur le compte indiqué.



# Fusion des régimes, le compte à rebours a commencé

**Décidée dès 2015 par les partenaires sociaux, la fusion des régimes de retraite complémentaire Agirc et Arrco entrera en vigueur au 1<sup>er</sup> janvier 2019. À la clé de ce nouveau régime unifié Agirc-Arrco, davantage de simplicité et de lisibilité pour tous. Explications.**

C'est un détail qui en dit long. À compter du 1<sup>er</sup> janvier 2019, tous les retraités pourront constater sur leur compte bancaire un changement dans le libellé du paiement de leur pension de retraite complémentaire. Il y figurera la référence Agirc-Arrco, et non plus Agirc (la caisse de retraite des cadres) ou Arrco (celle de tous les salariés) comme aujourd'hui. Derrière cette modification, a priori anodine et sans aucune conséquence sur le montant de la pension, se cache la touche finale d'une réforme majeure des régimes de retraite complémentaire engagée dès 2015.

## CONSOLIDER LA RETRAITE COMPLÉMENTAIRE

À l'époque, l'Agirc et l'Arrco affichaient un déficit technique de 5 milliards

d'euros, conséquence directe de la crise économique de 2008. Sans nouvelles mesures, ce déficit aurait continué à s'aggraver et les réserves destinées à compenser le manque à recevoir de cotisations se seraient progressivement épuisées. Les partenaires sociaux, gestionnaires des régimes de retraite complémentaire, ont donc pris le chemin de la table des négociations et abouti à la signature d'un accord national interprofessionnel (ANI), le 30 octobre 2015. Son objectif ? Mettre un coup d'arrêt à cette situation, consolider et assurer la pérennité de la retraite complémentaire. Comment ? En agissant sur l'évolution des pensions et des cotisations, et sur les comportements de départ à la retraite. Mais aussi en posant les bases d'un nouveau régime unifié de retraite complé-



**30**  
MILLIONS

C'est le nombre total des assurés Agirc-Arrco, dont 12 millions de retraités.



**78**  
MILLIARDS D'EUROS

C'est le montant des prestations versées chaque année par l'Agirc-Arrco.



**0**  
EURO

Selon le principe d'autofinancement, c'est le niveau d'endettement de l'Agirc-Arrco.



**62,5**  
MILLIARDS D'EUROS

C'est le montant des réserves de l'Agirc-Arrco.

EN CHIFFRES



## L'Agirc-Arrco gèrera la retraite complémentaire de tous les salariés, cadres et non-cadres.

part, et les représentants des salariés, d'autre part.

Par ailleurs, le futur régime sera toujours par répartition (les cotisations des actifs servent au paiement des allocations des retraités) et reposera sur une double solidarité, entre les générations (des plus jeunes vers les plus âgés) et entre les professions (par un système de compensation financière entre caisses de retraite, les difficultés rencontrées dans un secteur d'activité n'ont pas d'effet sur les pensions de ses retraités).

Autre principe fondamental réaffirmé, celui de l'autofinancement, qui exclut tout recours aux finances publiques ou à la dette. Pour assurer l'équilibre du régime, les partenaires sociaux peuvent agir sur plusieurs leviers, le montant des cotisations, celui des allocations, l'âge de la retraite, les durées de cotisation. Enfin, la retraite complémentaire continuera à fonctionner selon un système par points : le nombre de points acquis et leur valeur au moment du départ à la retraite détermineront le montant annuel de l'allocation. ●●●

+ En savoir plus : [klesia.fr](http://klesia.fr)



## 3 questions à



**François-Xavier Selleret**  
Directeur Général de l'Agirc-Arrco

### L'idée de fusionner les régimes Agirc et Arrco est-elle nouvelle ?

Son principe a été consacré par l'ANI du 30 octobre 2015, mais l'idée est ancienne. Les deux régimes sont le résultat de regroupements et de fusions successives avec d'autres régimes de retraite, 47 au total.

Il faut se souvenir qu'en 1961, l'Arrco était une fédération de régimes - d'entreprises ou de branches. Les deux régimes n'ont eu de cesse de s'harmoniser afin de simplifier le service aux salariés et aux entreprises.

La fusion Agirc-Arrco est donc l'aboutissement d'un long processus.

### Quelles sont les économies attendues ?

Nous n'avons pas attendu la fusion pour réduire nos coûts de gestion. Les économies seront de l'ordre de 600 millions d'euros à fin 2022, et nous avons déjà atteint plus de la moitié de cet objectif.

### En quoi le régime Agirc-Arrco sera-t-il plus lisible ?

La compréhension et l'accès à l'information et aux services en sont considérablement facilités.

Les démarches des salariés, notamment des cadres, seront allégées. Par exemple, ceux-ci n'auront plus qu'un seul compte de points, un seul interlocuteur et une seule demande de retraite à effectuer. Le compte de points est le reflet de la carrière de chacun. Il fournit, à tout instant, une traçabilité de son parcours professionnel et de la progression de ses droits.

Le futur régime sera toujours par répartition et reposera sur une double solidarité, entre les générations et entre les professions.



### SIMPLICITÉ ET LISIBILITÉ

Si les grands principes sont donc conservés avec force, la réforme n'en sera pas moins marquée par des évolutions de taille. Le nouveau régime Agirc-Arrco gèrera la retraite complémentaire de tous les salariés, cadres et non-cadres. La notion de cadre gardera cependant toute sa place en droit du travail. Pour les assurés relevant actuellement de l'Arrco, soit 80 % des assurés, cette fusion ne changera rien dans la mesure où la valeur du point de retraite Agirc-Arrco sera égale à celle du point Arrco. Pour les 20 % restants, c'est-à-dire les cadres relevant à la fois de l'Agirc et de l'Arrco, seuls leurs points Agirc seront convertis dans la nouvelle unité et ils conserveront les droits acquis.

Entreront également en vigueur au 1<sup>er</sup> janvier 2019 des mesures destinées à encourager la poursuite d'une activité professionnelle sous la forme d'un système de minoration/majoration. Les salariés nés à partir de 1957 qui prendront leur retraite à partir de 2019, et bien qu'ils remplissent les conditions du taux plein dans les régimes de base, se verront appliquer une minoration de 10 % de leur retraite complémentaire pendant trois ans (cette minoration ne s'appliquera pas aux retraités exonérés de CSG). Ceux qui différeront leur départ d'un an n'auront pas de minoration. Au-delà, ils bénéficieront d'une majoration de leur retraite complémentaire pendant un an de 10, 20, ou 30 % selon la durée du report de leur date de départ. De plus, cette prolongation d'activité majorera la retraite grâce à un nombre de points de retraite complémentaire plus important et à la surcote du régime de base.

Pour gagner en simplicité et en lisibilité, la réforme des régimes de retraite complémentaire prévoit l'instauration d'un seul compte de points retraite, d'une seule liquidation (au lieu de deux actuellement pour les cadres) et d'un seul paiement (pour les salariés dont la retraite prend effet au 1<sup>er</sup> janvier 2019). Les entreprises y gagneront aussi, avec un système simplifié de cotisations : celles-ci seront assises sur deux tranches de rémunération, avec un taux de 6,20 % sur la première et de 17 % au-dessus.

### UN PILOTAGE PLURIANNUEL

Ambitieuse, la fusion de l'Agirc et de l'Arrco parviendra-t-elle à garantir la stabilité financière ? C'est tout l'objet des règles de pilotage qui ont été définies. Ainsi, il est prévu que les organisations signataires se retrouvent tous les quatre

### TÉMOIGNAGE

#### VERS UN SYSTÈME UNIVERSEL DE RETRAITE



« La mise en place d'un système universel de retraite s'inscrit dans le projet de société souhaité par Emmanuel Macron ; libérer le travail, protéger les salariés

et renforcer la solidarité intergénérationnelle [...] Cela concerne chacun d'entre nous. Notre méthode de dialogue consiste à permettre à chacun des acteurs de contribuer à la réflexion. Nous menons des discussions pendant toute l'année. C'est dans ce cadre que s'inscrit la consultation. [...] Du 31 mai au 25 octobre, une plateforme propose à chacun de réfléchir aux différents scénarios, aux enjeux de la mise en œuvre du principe "un euro cotisé = mêmes droits". Les internautes pourront voter, commenter et faire des propositions. »

Jean-Paul Delevoye, Haut-commissaire à la réforme des retraites – Extrait de l'interview parue dans *Le Parisien* le 30 mai 2018.

ans pour examiner la trajectoire d'équilibre du nouveau régime, qui doit détenir en permanence des réserves équivalent à six mois de prestations, et prendre les décisions qui s'imposent dans le cadre d'un accord national interprofessionnel. À ce pilotage stratégique s'ajoutera celui, tactique, du conseil d'administration du nouveau régime, qui, chaque année, pourra ajuster les règles de fonctionnement et alerter les partenaires sociaux, le cas échéant.

Après une série de mesures appliquées dès 2016 (augmentation du prix d'achat du point de retraite, non revalorisation des pensions des retraités au 1<sup>er</sup> novembre notamment), le nouveau régime Agirc-Arrco arrive à grands pas. Bonne nouvelle, les résultats des régimes se sont nettement améliorés et se rapprochent de l'équilibre.



## En pratique

### Vos outils digitaux

Pour vous informer sur votre retraite complémentaire, il existe différents outils accessibles à partir de votre espace personnel Agirc-Arrco.

- 1. L'APPLICATION SMART'RETRAITE**


Dotée de nouvelles fonctionnalités, cette application mobile vous donne accès à de nombreux services : simulateur retraite, panorama de carrière, date de votre prochain versement...
- 2. LE RELEVÉ DE CARRIÈRE EN LIGNE**

Il récapitule tous les droits que vous avez obtenus et vous permet de faire un point sur votre retraite complémentaire à tout moment.
- 3. LE SIMULATEUR RETRAITE M@REL**

Avec lui, en trois clics, vous simulez le montant de votre pension en fonction de différents âges de départ à la retraite et vous évaluez, tout au long de la vie, l'impact sur votre retraite de vos choix personnels et professionnels. Il intègre notamment le dispositif de minoration et de majoration des pensions qui sera en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2019.
- 4. DEMANDE DE RETRAITE**

Cette demande, simple, rapide et sécurisée, vous permet de réaliser toutes vos démarches en ligne.



En savoir plus : 

#### Numéro utile

Pour plus de renseignements sur chacun de ces services, appelez le 0 810 360 560.

Site internet [agirc-arrco.fr](http://agirc-arrco.fr)

+ En savoir plus : [klesia.fr](http://klesia.fr)

# Ça m'est utile au quotidien



## Deuil

Écoute par des professionnels, séjours accompagnés avec des groupes de parole et activités de bien-être sont pensés pour aider à surmonter le deuil.  
p. 11



## Déséquilibre budgétaire

Pour vous aider à retrouver une situation financière saine et équilibrée, KLESIA peut proposer des aides ponctuelles accompagnées de conseils en gestion de budget.  
p. 11



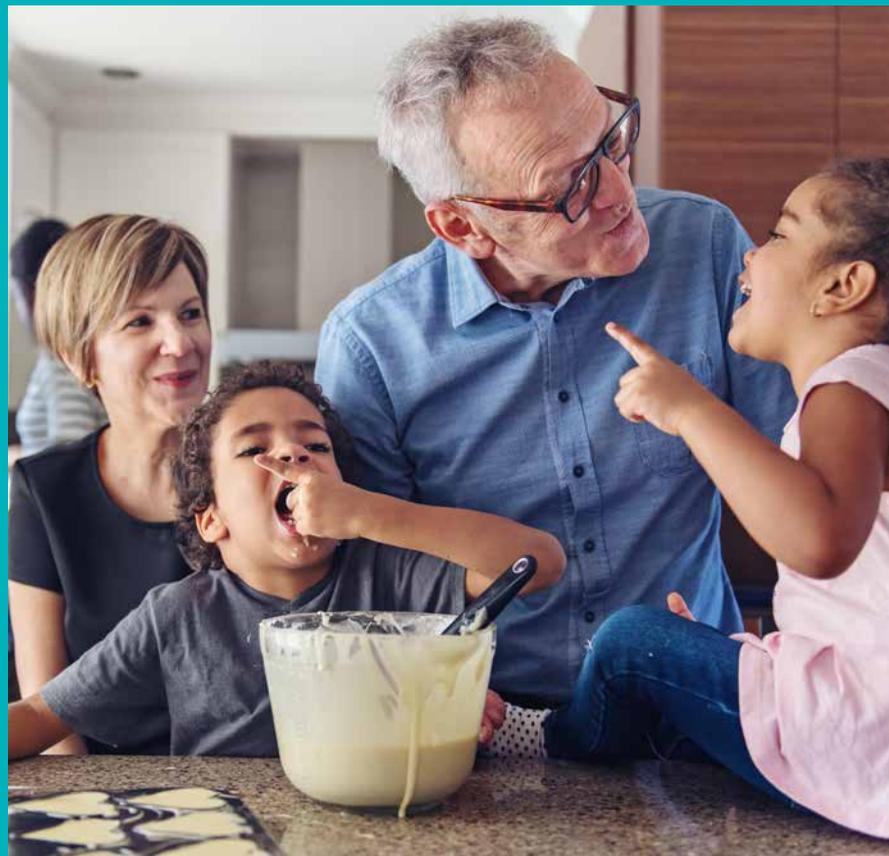
## Handicap

Des solutions concrètes pour partir en vacances, trouver des lieux ressources et des innovations pour faciliter le quotidien des personnes handicapées.  
p. 12



## Aidants

Se reconnaître aidant et accepter d'être soi-même aidé pour se préserver et accompagner au mieux son proche. C'est tout l'enjeu des actions mises en œuvre par KLESIA.  
p. 13



## Recevoir le soutien dont on a besoin

Au quotidien, KLESIA est présent aux côtés de ses clients. En cas de **difficulté**, votre caisse de retraite apporte une écoute et des services adaptés à chaque situation. Le Groupe s'appuie sur l'expertise de partenaires locaux pour faire bénéficier chacun d'une **aide au plus proche de ses besoins**.



## Réorganiser la vie familiale après un deuil

**KLESIA accompagne les personnes en difficulté et les aide au quotidien. Pour cela, le Groupe a noué des partenariats avec des structures expertes dans l'écoute et l'accompagnement.**

**D**ans le cadre d'une démarche d'écoute et d'accompagnement, les équipes de l'Action sociale retraite KLESIA soutiennent les personnes qui ont perdu un proche. Pour surmonter cette difficulté, KLESIA propose un **accompagnement personnalisé** : écoute,

conseil sur les démarches à mener, accompagnement social, mise en œuvre de solutions, informations sur les droits, aide financière.

**Des aides ponctuelles sous forme de Cesu peuvent être attribuées, sous conditions, afin d'aider à la réorganisation de la famille.**

Des **séjours d'aide à la reconstruction de soi** sont également proposés plusieurs fois par an aux personnes confrontées à un deuil. Un psychologue y organise notamment des temps en groupe pour travailler sur les différentes étapes du deuil, des moments de partage et de convivialité mais aussi des activités de bien-être pour redonner l'envie de s'occuper de soi, dans cette période de grande fragilité.

### AVEZ-VOUS PENSÉ À LA PROTECTION DE VOS PROCHES ?

Avec **PRÉVOYANCE DÉCÈS**, vous leur garanzissez un **capital de 2 000 à 10 000€** pour régler les frais d'obsèques ou payer les dépenses courantes après le décès. Ce capital peut aussi être transmis à un proche, que vous aidez financièrement ou matériellement pour qu'il puisse gérer au mieux cette situation difficile.



Pour une **étude personnalisée**, nos conseillers sont à votre disposition au **09 72 72 37 30** du lundi au vendredi de 9 h à 19 h (appel non surtaxé).

## Surmonter une difficulté financière

**Il arrive, dans la vie, qu'on ait à faire face à une difficulté passagère, d'ordre financier ou social. Des dépenses imprévues peuvent venir, par exemple, déséquilibrer un budget.**

**U**ne période de chômage, des difficultés liées au retour à l'emploi, au handicap ou à l'avance en âge, l'adaptation du logement à la perte d'autonomie, la dépendance d'un proche... autant d'aléas qui peuvent perturber le quotidien. Parce que nous sommes conscients que ce type d'évènement de la vie courante peut avoir un impact sur l'équilibre budgétaire du foyer, nous mettons tout en œuvre pour apporter une aide adaptée. Un conseiller en économie sociale et familiale ou un assistant social représentent une aide précieuse dans les démarches à effectuer ou encore la constitution des dossiers à présenter pour obtenir des aides légales. Ils sont présents au sein des mairies, centres communaux d'action sociale, services sociaux des hôpitaux, centres locaux d'information et de coordination (Clic), etc.

En complément de leurs actions, KLESIA peut apporter une aide financière exceptionnelle pour surmonter cette difficulté,

dans le cadre d'un accompagnement personnalisé : écoute, conseil sur les démarches à mener, accompagnement social, mise en œuvre de solutions, informations sur les droits, aide financière, Cesu...

### *Nous soutenons*

#### L'ADAC

Notre partenaire pour un retour à l'équilibre budgétaire. Il offre un accompagnement gratuit, généralement par téléphone. Cet accompagnement est proposé par KLESIA à ses clients après une étude personnalisée de leur situation.

Contactez l'Action sociale KLESIA

N°Cristal 09 69 39 00 54

APPEL NON SURTAXÉ



# Handicap : recevoir conseils et soutien



**KLESIA s'engage auprès des personnes handicapées tant par des aides financières que par la mise en relation avec des acteurs locaux qui proposent des solutions innovantes. Le Groupe soutient également des associations grâce à des subventions qui les aident à développer leur offre au bénéfice du plus grand nombre.**

Les équipes de l'Action sociale peuvent conseiller et soutenir financièrement les personnes en situation de handicap, en lien avec les maisons départementales des personnes handicapées (MDPH), pour adapter le logement, contribuer à l'acquisition d'un appareillage, soutenir la scolarité d'étudiants en situation de handicap, favoriser le départ en vacances des familles... Par ailleurs, chaque année depuis 2010, le **Prix KLESIA Accompagnement Handicap** récompense des structures œuvrant dans le domaine du handicap : tablettes sonores pour l'éveil des enfants aveugles, aide au retour à l'emploi des personnes handicapées ou après une maladie, soutien aux aidants, sorties aidées... voici quelques exemples d'initiatives primées au fil des éditions. De plus, grâce à une politique de subvention active, KLESIA soutient des propositions innovantes qui facilitent le quotidien des personnes en situation de handicap ou de leur famille.

Ainsi, **Handisco** - soutenu par KLESIA - propose une canne connectée pour les personnes malvoyantes. Afin de rendre accessibles les équipements, et dans un esprit de responsabilité sociale et environnementale, KLESIA s'est associé à **Envie Autonomie**, qui récupère les aides techniques (lits médicalisés, béquilles, fauteuils...) qui ne sont plus utilisées et rénove celles qui peuvent l'être afin de les proposer à la vente ou à la location à petit prix avec toutes les conformités et garanties. Ce service s'adresse à toutes les personnes qui ne peuvent financer un matériel médical (fauteuil, lit, aide aux soins, à la toilette...).

## *Nous soutenons*

### RÉSEAU PASSERELLES

KLESIA s'est associé à la création du Réseau Passerelles pour favoriser le départ en vacances des familles ayant un enfant en situation de handicap en leur donnant accès à des séjours de vacances à l'hébergement adapté, avec prise en charge assurée de leur enfant handicapé, voire de l'ensemble de la fratrie.

[reseau-passerelles.org](http://reseau-passerelles.org)  
0 820 820 526

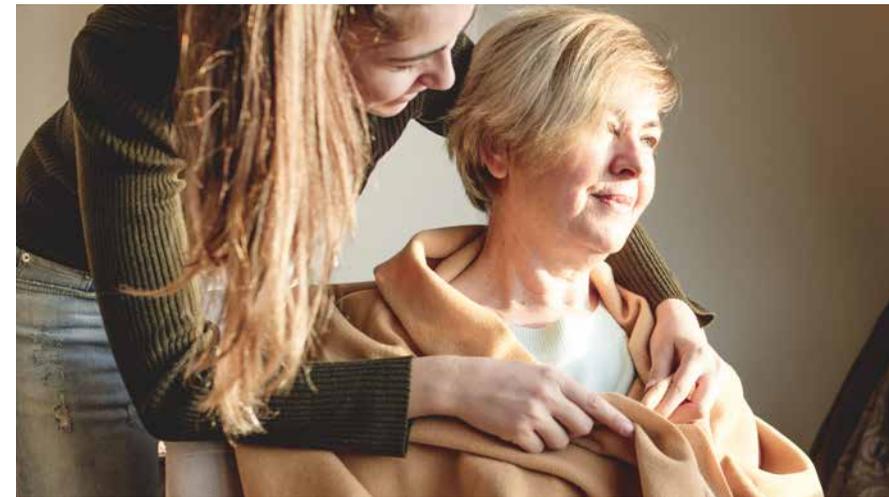
### IAF RÉSEAU

IAF Réseau développe le concept innovant de « psychiatrie citoyenne » et propose une approche globale d'accompagnement des personnes en difficulté psychiatrique et/ou sociale et de leurs aidants. L'équipe pluridisciplinaire d'IAF Réseau vous informe sur les mesures d'accompagnement de proximité.

[iaf-reseau.com](http://iaf-reseau.com) • 03 81 53 95 44 du lundi au vendredi de 14 h à 16 h

### NEXEM

Encore expérimentale, la fonction d'assistant au projet de vie fournit un service de proximité aux personnes handicapées et à leur famille. KLESIA soutient l'association Nexem, dont l'objectif est de créer ce nouveau métier et de le faire connaître à l'échelle nationale.



# Aidants : être aidé au quotidien

**L'aide aux aidants est un des axes forts de l'Action sociale KLESIA. Depuis plus de 15 ans, des partenariats sont noués pour aider les aidants à prendre soin d'eux-mêmes afin de préserver leur santé tout en étant aux côtés de leur proche. Il s'agit également pour eux, avant tout, de reconnaître qu'ils sont ou sont devenus aidants de leur proche.**

Faire le ménage chez son parent âgé, ses courses, faire la toilette ou donner le repas à son enfant handicapé. Beaucoup d'aidants n'ont pas conscience de leur rôle et passent à côté de moyens qui les aideraient à se préserver un peu, en économisant quelques moments sans que cela se fasse aux dépens de leur proche.

### AIDER CEUX QUI AIDENT

Et, comme un grand nombre des aidants se disent mal informés sur les symptômes

de leur proche, KLESIA s'est rapproché, notamment, de **France Alzheimer** et **France Parkinson** afin d'informer au mieux les familles et amis de malades grâce à la qualité des informations dispensées par ces associations engagées sur le terrain. Avec le portail **KLESIA pour les aidants Grand Âge**, les proches disposent d'informations sur les dispositifs légaux et les démarches à effectuer pour leur proche âgé, accèdent à un agenda des conférences, ainsi qu'à des forums régionaux, en partenariat avec les acteurs locaux.

Pour aider son proche, il faut de temps en temps pouvoir souffler, se ménager un temps pour soi. Pour cela, il existe des **séjours adaptés aux besoins des familles**. KLESIA soutient ces moments de détente en participant, sous conditions, aux frais liés au départ en vacances avec une personne dépendante. Il est possible, dans la vie de tous les jours, de partager des **activités qui favorisent le bien-être** et la relation comme des séances de gym adaptée aidant/aidé. Et si l'aidant a besoin d'un relais dans l'accompagnement de son proche, les **accueils temporaires**, que ce soit pour adulte ou enfant en situation de handicap, permettent par exemple à l'aidant d'aller chez le médecin ou simplement de se ménager un temps pour soi en toute confiance. Enfin, des **séjours de répit**

## *Nous soutenons*

### AVEC NOS PROCHES

L'association propose une ligne d'écoute téléphonique anonyme aux aidants, disponible 7 jours sur 7 de 8 h à minuit. La ligne est tenue par une trentaine d'écouteries bénévoles qui ont été aidants d'un proche fragilisé. Ils partagent leur expérience, apportent une écoute bienveillante et accompagnent les aidants pour se repérer parmi les différents dispositifs d'aide existants. [avecnosproches.com](http://avecnosproches.com) • 01 84 72 94 72

### VACANCES RÉPIT FAMILLES

L'association rend possible le départ en vacances avec un proche aidé. Des lieux et équipes dédiés offrent un accueil adapté et des conditions optimales pour l'aidant comme pour l'aidé le temps d'un séjour de vacances reposant et partagé. Trois villages proposent un accueil spécifiquement adapté aux différents publics selon leur problématique. [vrf.fr](http://vrf.fr) • 05 57 88 58 85

### L'ENVOL

L'association agit pour accompagner les enfants malades et leur famille vers un mieux-être psychologique et social par des séjours et programmes personnalisés et entièrement gratuits. En collaboration avec de nombreux partenaires, L'ENVOL accompagne les enfants et les familles dans leur démarche de reconstruction personnelle en les aidant à prendre conscience de leur potentiel, et à le développer. N'hésitez pas à suivre nos actualités @LENVOLasso ou [lenvolasso.fr](http://lenvolasso.fr) 01 81 69 49 70

sont régulièrement proposés aux aidants pour prendre du recul et se poser pour repartir pleins d'énergie. Enfin, il ne faut pas hésiter à solliciter des intervenants externes pour ne pas assumer toutes les tâches seul. KLESIA vous donne **accès à des services**, et peut contribuer, sous conditions, au financement de prestations de garde à domicile et/ou d'aide ménagère par des Cesu ou une allocation financière de répit, quelle que soit la situation de votre proche.

# Choisir son lieu de vie



**Résidence autonomie, établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) ou nouvelles solutions qui émergent depuis quelques années ? Le choix d'un logement adapté est crucial et mérite d'être bien accompagné.**



## KLESIA VOUS AIDE

**Domissimo** est un service personnalisé gratuit qui vous met en relation sur tout le territoire avec des professionnels de services à la personne rigoureusement sélectionnés : ménage, jardinage, garde-malade, auxiliaire de vie, portage de repas... Les conseillers Domissimo sont à votre écoute pour élaborer, avec vous, l'accompagnement dont vous avez besoin.

**K**LESIA, groupe de protection sociale, gère la retraite de 1,9 million de personnes. Outre le versement d'une allocation, le Groupe offre un accompagnement à tous les retraités afin de bien choisir un logement, pour eux-mêmes ou pour leurs parents. Le service **ORIZEA** des caisses de retraite complémentaire Agirc-Arrco, dont fait partie KLESIA, vous aide à évaluer vos besoins, vous conseille sur les solutions à envisager, et vous informe sur les coûts et les aides à solliciter. Les collaborateurs ORIZEA proposent des orientations adaptées à la particularité des demandes et peuvent accompagner les situations difficiles.

## DES SOLUTIONS NOUVELLES

KLESIA soutient l'innovation sociale au travers d'expérimentations sur les modes d'habitat alternatif des seniors. Parmi eux, « **La maison des Sages** » est un concept novateur d'habitat partagé et accompagné pour personnes souffrant d'une désorientation liée à une maladie de type Alzheimer. Des logements ordi-

naires sont adaptés pour devenir des colocations accueillantes pour huit personnes malades, insérées dans la vie du quartier. La famille, les assistantes de vie, les soignants et les bénévoles sont tous partie prenante de la vie de la maisonnée afin de garantir le plus d'autonomie possible et de bien-être à la personne désorientée.

Pour les personnes autonomes ou disposant de l'aide nécessaire au maintien de leur autonomie qui souhaitent rester chez elles, et dont l'appartement ou la maison dispose de chambres vacantes, **le Réseau CoSI (Cohabitation Solidaire Intergénérationnelle)** propose une autre forme de logement.

Les structures membres mettent en relation des jeunes de moins de 30 ans (étudiants, stagiaires ou jeunes actifs) à la recherche d'un logement et des seniors qui peuvent mettre à disposition une pièce de leur logement.

Cette cohabitation se fonde sur la bienveillance et le respect et favorise les relations entre les générations, la solidarité et le dialogue.

« L'Humanitude se fonde sur quatre piliers relationnels : le regard, la parole, le toucher et la verticalité. »

Annie de Vivie, Fondatrice du site [agevillage.com](http://agevillage.com)



## INTERVIEW

**ANNIE DE VIVIE,**  
FONDATRICE DU SITE [AGEVILLAGE.COM](http://AGEVILLAGE.COM)  
ET FORMATRICE HUMANITUDE

**Pour une meilleure prise en compte des besoins des personnes en établissements, une méthode et un label existent : l'Humanitude et le Label Humanitude. Annie de Vivie nous en dit plus.**

**Général :** En quoi consiste l'Humanitude dans les établissements d'hébergement de personnes dépendantes du fait de l'âge ou d'un handicap ?

**Annie de Vivie :** Cette méthode créée il y a une trentaine d'années cherche à instaurer ou maintenir un lien entre le soignant et le soigné. Elle se fonde sur quatre piliers relationnels : le regard, la parole, le toucher et la verticalité. Regarder la personne demande – pour un vrai contact – que l'on soit face à elle, à son niveau et proche d'elle. Pour nouer le contact, la parole doit être douce et expliquer chaque geste, chaque action. Le toucher est très important. Il faut réapprendre à avoir des contacts (aider à se relever, remonter la personne dans son lit...) plus enveloppants et moins stressants pour l'aidé. Et enfin, il faut privilégier la station debout et le mouvement quand la personne le peut.

**G. :** Quels sont les effets mesurables de l'Humanitude dans les établissements ?

**A. de V. :** Tout le monde y gagne. Les soignés, car ils gagnent en autonomie, dignité et bien-être et les soignants car, pour certains, ces gestes simples en apparence redonnent du sens à leur métier. Les patients « difficiles » le sont de moins en moins, les familles sont également en confiance. L'Humanitude repose sur 150 techniques à tous les niveaux : du soin à la restauration. Les établissements sont en demande de ce genre d'approche où on repense sa pratique afin de toujours être dans le respect de la personne soignée et de son métier.

**G. :** Certains établissements qui ont mis en œuvre l'Humanitude ont souhaité aller plus loin avec la création d'un label. Que recouvre-t-il ?

**A. de V. :** Le Label Humanitude est né effectivement du désir de formaliser et valoriser cette démarche qui change complètement la relation soignant-soigné et même l'organisation des établissements. Ce label repose sur cinq principes : 100 % des soins en douceur (zéro soin de force), respect de l'intimité et de la singularité, vivre et mourir debout (pas de personnes grabataires), ouverture de la structure sur l'extérieur (familles, bénévoles, sorties, événements), lieu de vie – lieu d'envies (projets d'accompagnement personnalisé). Aujourd'hui, 15 établissements sont labellisés et 70 sont en cours de labellisation.



## En pratique

### Quels logements dans quelles situations ?

Résidence autonomie ou Ehpad ne répondent pas aux mêmes besoins. Les Ehpad accueillent des personnes âgées dépendantes qui ne peuvent plus réaliser elles-mêmes des actes de la vie quotidienne ou qui ont besoin de soins constants. Les résidences autonomie, en revanche, s'adressent aux personnes autonomes. Les personnes disposent d'un studio ou d'un deux-pièces dans une résidence sécurisée. Des services, des activités ainsi que certains repas sont proposés également pour le bien-être des résidents.

## Nos actions

### AIDE À DOMICILE MOMENTANÉE

Votre institution de retraite Agirc-Arrco met à votre disposition, gratuitement, un service d'aide à domicile momentanée pour une durée de 10 heures réparties sur 6 semaines pour les personnes âgées de 75 ans et plus.

### BIEN CHEZ MOI<sup>(1)</sup>

Bénéficiez des conseils d'un ergothérapeute qui vous délivrera un diagnostic personnalisé sur l'aménagement de l'habitat, les gestes et postures qui peuvent faciliter et sécuriser la vie quotidienne.

### SORTIR PLUS<sup>(1)</sup>

Sortir Plus est un service de transport accompagné, à pied ou en voiture, pour vous rendre chez le coiffeur, retrouver des amis, faire des courses, aller au spectacle destiné aux personnes de 80 ans et plus.

Pour ces 3 prestations, appelez le N° Azur **0 810 360 560** (0,05 €/min + prix d'un appel local).

(1) Une simple participation financière vous sera demandée pour les prestations Sortir Plus et Bien chez moi. Votre institution de retraite Agirc-Arrco prend en charge la majeure partie de leur coût.



## Acteur de votre retraite

Devenez ou restez acteur de votre retraite. Une retraite active est synonyme de bien vieillir !  
p. 17

## Prévenir pour bien vieillir

Les centres de prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco vous proposent de faire un bilan de prévention santé et ainsi de profiter longtemps de votre retraite en bonne santé.  
p. 18

## Votre pharmacien vous veut du bien !

Votre pharmacien vous aide à éviter les interactions médicamenteuses grâce à des bilans partagés de médication.  
p. 19

## Un bon sommeil pour une bonne santé

Le professeur Damien Léger répond à vos questions sur le lien entre sommeil et santé.  
p. 20

## Soutien à la recherche

KLESIA soutient des organismes qui œuvrent dans la recherche médicale ou l'innovation afin de développer les solutions santé de demain.  
p. 21



# Agir pour rester en bonne santé

**Pour être en bonne santé et le rester, bouger est le meilleur des remèdes. Il s'agit autant de projets à mener, d'études à reprendre ou entreprendre que de sport à pratiquer. KLESIA accompagne ses clients pour une retraite active grâce à des actions de prévention, la mise à disposition des bonnes informations, et des activités adaptées.**



# Bien vivre sa retraite



**La retraite est un moment important dans la vie. Il est utile de bien la préparer. Pour cela, KLESIA propose des journées de préparation aux futurs et jeunes retraités.**

**L**es journées de préparation à la retraite sont organisées sur tout le territoire, par les équipes sociales régionales KLESIA. Elles portent sur la gestion du temps et les changements relationnels dans le couple, avec la famille et les amis, la prévention de la santé, ou encore la gestion de la vie courante. KLESIA vous propose également des **séjours résidentiels, dans un cadre privilégié**. Vous rencontrerez de jeunes et futurs retraités pour parler de la gestion du temps, du budget, de la prévention-santé, de la vie en couple, et des nouvelles activités intellectuelles et sportives. Des professionnels vous accompagnent pour décrypter le contexte de la retraite et échanger autour de vos projets. Vous y trouverez les ressources et les réponses adaptées aux

questions que vous vous posez en matière de santé, de droit, de protection de vos proches et de votre patrimoine... Pour bénéficier de ces conférences et séjours, vous devez être retraité de l'une des institutions de retraite complémentaire de KLESIA, KLESIA Retraite Agirc, KLESIA Retraite Arrco ou Carcept.

## DU BÉNÉVOLAT POUR RESTER EN FORME

L'activité étant le meilleur moyen de se maintenir physiquement et intellectuellement en forme, profiter de sa retraite peut également signifier partager ses compétences et connaissances. Les associations nationales ou locales ont besoin d'aide et de bénévoles toute l'année : parrainer un enfant et faire de l'alphabétisation sont aussi de bons moyens de bien vieillir !

## *Nous soutenons*

### DE PLUS EN PLUS DE VIE

C'est le titre d'un documentaire de 52 minutes à découvrir absolument... Il est temps de reconnaître et même de mettre en lumière la place et l'utilité de la personne retraitée dans la société.

Pour vous procurer le DVD, rendez-vous sur [aiguemarine-productions.com](http://aiguemarine-productions.com) ou par téléphone au 01 43 96 91 23.

POUR + D'INFOS [aiguemarine.org](http://aiguemarine.org)



## *Le saviez-vous ?*

**Parmi les 13 millions de bénévoles en France, 35 % ont 65 ans et plus.<sup>(1)</sup>**

C'est une bonne chose car selon une enquête menée en Angleterre<sup>(2)</sup>, le score GHQ (bien-être émotionnel) est meilleur chez les personnes qui effectuent régulièrement des actions de volontariat. Les bénéficiaires du bénévolat n'apparaissent pas avant la quarantaine mais pourraient durer jusqu'à 80 ans !

(1) Enquêtes Ifop 2010 - 2016 pour France Bénévolat et Recherches & Solidarités.  
(2) Étude BMJ : Association of volunteering with mental well-being, parue en 2016.

Contactez l'Action sociale KLESIA

N° Cristal 09 69 39 00 54

APPEL NON SURTAXE

POUR + D'INFOS

# Acteur de votre votre forme



**Pour profiter de sa retraite et se maintenir en bonne santé, autant anticiper. Prévenir vaut mieux que guérir, dit le dicton. KLESIA a fait de la prévention-santé un thème fort de son Action sociale et offre des services et solutions pour favoriser le bien-vieillir.**

Comment bien vieillir, c'est-à-dire sans incapacité ou invalidité ? Les caisses de retraite se mobilisent pour accompagner l'avancée en âge. Elles s'impliquent en effet dans le développement d'un modèle de prévention globale, porté par les **centres de prévention Bien Vieillir Agirc-Arrco**. Ces 17 centres répartis sur toute la France proposent des bilans de prévention entièrement gratuits (leur financement est pris en charge par les caisses de retraite). Au cours d'une demi-journée, des professionnels (médecins, psychologues, nutritionnistes) réalisent **un bilan** afin de considérer l'ensemble des facteurs de risques en matière de santé sur lesquels il est possible d'agir. À l'issue du bilan, une **ordonnance de prévention** formule des conseils personnalisés, des préconisations de consultation médicale avec des spécialistes ou suggère des activités à pratiquer. Selon le bilan, des ateliers sur la nutrition, l'équilibre, le sommeil ou la mémoire peuvent être proposés.

## Nos actions

### LA SANTÉ AU BOUT DE LA SOURIS AVEC CLIC

En quelques clics, disposez d'informations de prévention-santé personnalisées avec Clic Prévention-santé, conçu par ILC-France – selon vos sexe, âge, mode de vie, antécédents médicaux et familiaux. Basés sur les recommandations officielles les plus récentes, ces conseils peuvent éviter ou retarder certaines maladies dépistables, dans un grand nombre de cas.  
[clic-prevention-sante.org](http://clic-prevention-sante.org)

Dans le même esprit, la pratique d'une activité physique adaptée aide à préserver le capital santé et apporte bien-être et détente dans la vie de tous les jours.

**Gym Senior** est un programme individuel qui vous propose des exercices physiques adaptés à pratiquer régulièrement à domicile pour rester en forme et prévenir les risques de perte d'autonomie. Le programme est personnalisé, élaboré avec l'intervenant. Il augmente notamment, la confiance en soi, renforce la tonicité générale, prévient le risque de chutes et ainsi prolonge l'autonomie. L'Action sociale des institutions de retraite complémentaire du groupe KLESIA propose ce dispositif en partenariat avec **Siel Bleu**. Il est entièrement financé par l'institution de retraite complémentaire KLESIA.

**CENTRES DE PRÉVENTION**  
sur [centredeprevention.com](http://centredeprevention.com)

**GYM SENIOR**  
Contactez les équipes Action sociale KLESIA

# Votre pharmacien vous veut du bien !

**Il est souvent le professionnel de santé le plus proche et accessible. Au-delà de la délivrance de médicaments, il est aujourd'hui en mesure de vous aider dans votre démarche de prévention-santé.**

En effet, le pharmacien a un rôle de conseil, notamment sur la posologie des médicaments et surtout sur les éventuelles interactions entre divers médicaments, prescrits par des médecins différents, par exemple, ou encore ayant des effets secondaires déclenchés par certains aliments. La **iatrogénie** médicamenteuse (autre nom des accidents liés à un **mauvais usage du médicament**) peut avoir des conséquences graves : elle est à l'origine de 14 000 décès et 130 000 hospitalisations par an. Depuis mars 2018, les pharmaciens proposent des **bilans partagés de médication**. Il s'agit de faire le point - en toute confidentialité - sur les différentes prescriptions, comme sur d'éventuels freins à une bonne prise des médicaments. Ce bilan vient compléter les dispositifs déjà proposés : les bilans destinés aux personnes sous anticoagulant (bilans AVK et AOD) et le bilan asthme consacré aux patients asthmatiques de plus de 18 ans. Les pharmaciens sont là aussi même quand on n'est pas malade ! Leurs missions se sont étoffées à l'hiver 2017-2018 avec l'expérimentation de la

**vaccination antigrippale** en officine destinée à faciliter l'accès au vaccin. Avec près de 101 000 vaccinations contre la grippe dans les pharmacies en Auvergne-Rhône-Alpes et 58 000 environ en Nouvelle-Aquitaine (les deux régions pilotes), l'expérimentation a été un succès et sera étendue à deux autres régions pour l'hiver 2018-2019 (cf. encadré). **KLESIA soutient la lutte contre les maladies infectieuses** depuis plusieurs années, notamment en apportant son concours à la campagne lyonnaise ImmuniserLyon. Mais aussi en proposant des vaccinations sur leur lieu de travail aux salariés des pharmacies comme à ceux des entreprises d'autres secteurs professionnels. KLESIA a permis notamment à près de 5 700 professionnels de santé de se faire vacciner sur leur lieu de travail, gratuitement, contre la grippe durant la campagne 2017-2018. Cette année, la grippe a causé 13 000 décès.

### SURVEILLEZ VOTRE BOÎTE AUX LETTRES

L'assurance maladie adresse à l'automne une invitation et un bon de prise en charge aux plus de 65 ans et aux personnes porteuses de certaines maladies chroniques. Alors, rendez-vous chez votre médecin, un infirmier ou votre pharmacien pour la prochaine campagne de vaccination antigrippale.

## Le saviez-vous ?

### LA VACCINATION EN OFFICINE S'ÉTEND EN 2018-2019

Les Hauts-de-France et l'Occitanie rejoignent la Nouvelle-Aquitaine et Auvergne-Rhône-Alpes lors de la **prochaine campagne de vaccination antigrippale qui débute en octobre 2018**.

La mobilisation de ces deux nouvelles régions marque une étape importante avant la généralisation de l'acte de vaccination par les pharmaciens d'officine en 2019-2020.

**Parlez-en à votre pharmacien !**



# Un bon sommeil pour une bonne santé

**Le manque de sommeil a des conséquences insoupçonnées sur notre vie. Manque de vigilance et irritabilité, bien sûr, mais aussi augmentation des risques de développer une obésité, un diabète de type 2, des maladies cardio-vasculaires ou encore certains cancers. Explications avec le professeur Damien Léger.**

## INTERVIEW

**DAMIEN LÉGER**, RESPONSABLE DU CENTRE DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE À L'HÔTEL-DIEU DE PARIS, AP-HP PARIS DESCARTES, ET PRÉSIDENT DE LA SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE RECHERCHE ET MÉDECINE DU SOMMEIL (SFRMS).



**Généralistes :** Pourquoi un bon sommeil est-il important ?

**Professeur Damien Léger :** Le sommeil est vital pour l'organisme. Il est nécessaire pour une récupération à la fois physique, intellectuelle et psychologique. Il contribue notamment aux mécanismes de mémorisation, à la reconstitution des stocks énergétiques et à l'entretien des cellules musculaires et nerveuses, à la régulation des fonctions métaboliques, à l'équilibre de l'humeur... et donc au bon fonctionnement de l'organisme.

**G. :** Quelles peuvent être les conséquences du manque de sommeil ?

**Prof. D. L. :** Le corps se régule et se défend normalement tout seul, assurant son équilibre dans un environnement contraignant et parfois hostile. Chaque jour, il régule le taux de glycémie, élimine les cellules malades, gère les pics de lipides. Si le corps est affaibli par le manque de sommeil chronique, les défenses ne jouent plus pleinement leur rôle, la synchronisation physiologique et hormonale se dérègle. Le risque est donc plus élevé de développer une maladie métabolique comme le diabète, une infection, un cancer ou des maladies cardio-vasculaires. Le sommeil est notre meilleur allié santé au quotidien.

Une nuit de privation dérègle déjà notre système inflammatoire et cognitif. Mais les effets d'une dette chronique de sommeil sont d'autant plus sévères.

**G. :** Comment utiliser le sommeil pour rester en bonne santé ?

**Prof. D. L. :** En dormant régulièrement au moins 7 heures par 24 heures. Ou, si on travaille par exemple en horaires décalés, en récupérant les heures manquantes. On peut faire également la sieste pour compenser le manque de sommeil ou faire des provisions de sommeil avant une épreuve importante. Et surtout, il ne faut pas hésiter à consulter son médecin si on sent que le sommeil n'est pas réparateur ou si on suspecte une pathologie du sommeil telle que l'insomnie, ou le syndrome d'apnées du sommeil.

« Si le corps est affaibli par le manque de sommeil chronique, les défenses ne jouent plus pleinement leur rôle, la synchronisation physiologique et hormonale se dérègle. »

Professeur Damien Léger

## Les bonnes idées !



Télé, smartphone, ordinateur retardent le moment de l'endormissement, surtout s'ils sont consultés dans la chambre. Déconnectez-vous avant de vous coucher. En cas de troubles du sommeil, le médecin traitant pourra vous adresser à un centre spécialisé si vous avez besoin d'examen complémentaires ou d'un traitement particulier.



# Soutien à la recherche

**KLESIA soutient la recherche et l'innovation en matière de santé, de handicap et de bien-vieillir, qui recourent les trois axes de ses actions en matière de soutien. Cet engagement auprès des chercheurs et des start-uppers doit faire émerger les solutions santé de demain.**

## Nos actions

### SOUTENIR LA FONDATION GUSTAVE ROUSSY

KLESIA Prévoyance et Malakoff Médéric Prévoyance, en leur qualité de co-assureurs de la branche HCR (hôtels, cafés, restaurants), ainsi que les commissions prévoyance de cette branche se sont engagés généreusement, en décembre 2018, à hauteur de 4,5 millions d'euros sur trois ans, aux côtés de la Fondation Gustave Roussy pour donner une impulsion majeure à la recherche contre le cancer.

**K**LESIA soutient l'innovation grâce à des modèles de recherche inédits. Son engagement a pour but de faire émerger des solutions innovantes et au bénéfice de tous. Ainsi, le Groupe a noué des liens privilégiés avec deux structures qui mettent en lien chercheurs, médecins et malades afin de faire avancer rapidement la recherche : l'Institut du Cerveau et de la Moelle épinière (ICM) et Clinatec. KLESIA encourage également la recherche appliquée dans le domaine du handicap en lançant un appel à projets avec la Fondation Internationale de la Recherche Appliquée sur le Handicap (Firah) sur le vieillissement des personnes handicapées, sujet très peu traité par la recherche.

### GUÉRIR LE CANCER AU 21<sup>E</sup> SIÈCLE

400 000 nouveaux cas de cancer ont été déclarés en 2017<sup>(1)</sup> et les tumeurs représentent près de 30 % des causes de décès en France<sup>(2)</sup>. Si le nombre de cas déclarés augmente, les chances de survie également. En effet, les traitements ont beaucoup progressé, grâce à la recherche et aux thérapies ciblées développées notamment par Gustave Roussy, premier centre de lutte contre le cancer en France et en Europe. Gustave Roussy, à travers sa Fondation, a d'ailleurs lancé en 2017 une grande campagne de levée

## Nous soutenons

### LE CENTRE CLINATEC

Basé à Grenoble, il poursuit plusieurs projets : le traitement de la maladie de Parkinson, la création d'un exosquelette pour favoriser la mobilité des personnes tétraplégiques, des techniques de biopsie et de traitement en cancérologie.

### L'ICM

Cet institut travaille sur les maladies neurologiques et neurodégénératives ainsi que sur le fonctionnement du cerveau et de la moelle épinière. Il soutient aussi des start-up au sein d'un incubateur intégré. KLESIA apporte son soutien à l'ICM depuis 2008. Il est devenu en moins de dix ans un centre d'envergure internationale.

### LA FIRAH

Grâce à son partenariat avec la Fondation Internationale de la Recherche Appliquée sur le Handicap (Firah), KLESIA initie des travaux dans un domaine peu étudié : le vieillissement des personnes handicapées. Et ainsi, fait bouger les lignes sur le handicap.

### LA FONDATION POUR LA RECHERCHE SUR L'AVC

Elle finance des bourses pour booster la recherche sur l'AVC, qui est devenu la première cause de handicap acquis chez l'adulte. KLESIA s'y associe au travers de son soutien à des projets de recherche « post-AVC », de la prévention à la rééducation.

de fonds « Guérir le cancer au 21<sup>e</sup> siècle ». Ce programme vise à soutenir l'innovation en investissant toujours plus dans la recherche afin d'améliorer l'efficacité des traitements et ainsi l'espérance de vie des patients.

(1) Source : Institut national du cancer.

(2) Rapport 2017 de la Direction de la recherche, des études et de l'évaluation et des statistiques (Drees) sur des données 2013.

Menton  
Cannes  
Le Lavandou

# C'est à visiter

Pour vos envies de séjour à la mer,  
nos différentes formules permettent à chacun  
de trouver les vacances qui lui ressemblent.

*Retrouvez toute l'année les meilleures promotions du moment sur le site internet de chaque établissement*

ALPES-MARITIMES



RÉSIDENCE LOCATIVE

**RÉSIDENCE L'OLIVERAIE**  
483 AVENUE DE L'OLIVERAIE  
06500 MENTON

Située sur les hauteurs de Menton dans un quartier calme, **LA RÉSIDENCE L'OLIVERAIE** vous accueille pour des séjours colorés. Ville animée, typiquement méditerranéenne : profitez toute l'année du climat exceptionnel de la « perle de la France » pour vous évader entre mer et montagne.

**À PARTIR DE 50 € LA NUIT EN STUDIO  
2 PERSONNES**

☎ 04 93 28 62 00  
E-mail : [resa@oliveraiementon.fr](mailto:resa@oliveraiementon.fr)  
Site : [residencementon.com](http://residencementon.com)

VAR



VILLAGE CLUB \*\*\*\*

**VILLAGE CLUB L'OUSTAL DEL MAR**  
AVENUE DU PRÉSIDENT AURIOL  
83980 LE LAVANDOU

À deux pas de la plage, du port et du centre-ville, **LE VILLAGE CLUB L'OUSTAL DEL MAR**, village club 4 étoiles, vous accueille pour des séjours en solo, en couple, en famille, entre amis ou en groupe. Son équipe d'animation vous réserve tout un programme d'activités en journée comme en soirée.

**À PARTIR DE 322 € LA SEMAINE  
PAR PERSONNE EN CHAMBRE DOUBLE  
ET 1/2 PENSION**

☎ 04 94 01 81 88  
E-mail : [reservation@loustaldelmar.fr](mailto:reservation@loustaldelmar.fr)  
Site : [village-oustaldelmar.com](http://village-oustaldelmar.com)

ALPES-MARITIMES



HÔTEL \*\*\*

**HÔTEL LE ROYAL WESTMINSTER**  
28/30 AVENUE FÉLIX FAURE  
06500 MENTON

En front de mer, ce palace Belle Époque, entièrement rénové, séduit par son confort raffiné. **LE ROYAL WESTMINSTER** offre un panorama exceptionnel entre mer et vieille ville. Chambres vue sur mer ou ville, restaurant avec terrasse face aux jardins, bar ouvert en terrasse. Soirées musicales et à thème.

**À PARTIR DE 66 € LA NUIT PAR PERSONNE  
EN CHAMBRE DOUBLE (VUE VILLE)**

☎ 04 91 00 96 13  
Code de réservation : KLS  
E-mail : [info@vacancesbleues.fr](mailto:info@vacancesbleues.fr)  
Site : [vacancesbleues.fr](http://vacancesbleues.fr)

ALPES-MARITIMES



HÔTEL \*\*\*\*

**HÔTEL CLUB MAINTENON**  
14 RUE EDITH CAVELL  
06400 CANNES

**L'HÔTEL CLUB MAINTENON**, idéalement situé au calme dans le centre-ville à deux pas de la Croisette, des commerces et des plages de sable fin. Il vous propose ses chambres confortables, son restaurant, son bar et sa terrasse panoramiques pour vos séjours de loisirs, de groupes et d'affaires à Cannes.

**À PARTIR DE 94 € LA NUIT PAR PERSONNE  
EN CHAMBRE DOUBLE**

☎ 04 92 99 36 36  
E-mail : [reservations@clubmaintenon.fr](mailto:reservations@clubmaintenon.fr)  
Site : [hotel-maintenon-cannes.com](http://hotel-maintenon-cannes.com)

