

VILLE DE BEAUSOLEIL

LE BILLET SOCIAL

BON A SAVOIR

Vous n'avez pas de complémentaire santé car vos ressources sont faibles ? Vous avez du mal à payer votre cotisation ? Vous pouvez peut-être bénéficier d'une aide au paiement d'une complémentaire santé (ACS). Faites une simulation sur www.ameli.fr et sur www.mas.fr

« Chacun d'entre nous peut agir pour rester en forme et profiter de la vie, longtemps. »

Ces contrôles préventifs, à noter dans votre agenda, vous permettront de garder l'esprit tranquille et, le cas échéant, de tout mettre en œuvre contre la maladie. Un résultat rassurant lors d'un examen de dépistage ne doit pas retarder la consultation d'un médecin en cas de survenue d'une gêne ou d'un symptôme.

Et si l'un de vos parents proches a présenté une maladie cardiovasculaire à un âge précoce (accident vasculaire cérébral, infarctus du myocarde ou mort subite), il est peut-être nécessaire d'effectuer des bilans plus fréquents. Aujourd'hui, le contrôle du **cancer de la prostate** n'est pas recommandé de façon systématique à tous les hommes. Il consiste en une prise de sang pour un dosage du taux de PSA et un toucher rectal. Le **cancer colorectal concerne les femmes et les hommes**, de 50 à 74 ans. Plus il est détecté tôt, plus les chances de guérison augmente. Raison pour laquelle l'Etat, avec les régimes d'assurance maladie, a mis en place un test de contrôle simple, rapide et gratuit : une recherche de sang dans les selles. Vous recevez, tous les 2 ans, une invitation à retirer ce test chez votre médecin traitant. Les femmes, de leur côté, devront, jusqu'à l'âge de 65 ans, continuer à faire un frottis tous les 3 ans pour déceler le **cancer du col de l'utérus**. S'ajoute, de 50 à 74 ans, une mammographie gratuite tous les 2 ans qui permet un diagnostic précoce du **cancer du sein** et augmente les chances de guérison. Autre maladie plus spécifiquement féminine, l'**ostéoporose**, une déminéralisation osseuse, pourra être détectée par une ostéodensitométrie dès la ménopause, sur indication médicale.

POUR ALLER PLUS LOIN

Au-delà du service de la retraite, les régimes de retraite se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de leurs assurés. Objectifs : préparer son avancée en âge et préserver son autonomie. Ils mettent en œuvre des actions concrètes, orientent vers des contacts utiles, proposent des activités dans tous les domaines liés « Bien vieillir ». Vous en trouverez quelques exemples ci-dessous.

SÉCURITÉ SOCIALE : l'Assurance Retraite www.lassuranceretraite.fr/bienvivresaretraite

L'Assurance retraite (Cnav, Carsat...) gère la retraite du régime général de la sécurité sociale et propose des services prévention à chaque âge. A ce titre, vous trouverez :

- ➔ une rubrique présentation « Bien vivre sa retraite » sur le site Internet. A la clé, des conseils, des quiz et des vidéos pédagogiques. Le questionnaire « S'évaluer en 80 questions » vous permet de faire le point sur vos atouts pour bien vieillir et obtenir un bilan personnalisé ;
- ➔ des ateliers de prévention sur de nombreuses thématiques : sommeil, nutrition, etc. ;
- ➔ des services pour vous aider à continuer à vivre chez vous dans les meilleures conditions

RSI : Régime Social des Indépendants www.rsi.fr

Le RSI gère la protection sociale obligatoire des chefs d'entreprise indépendants, actifs et retraités. A travers un réseau de proximité, les caisses régionales RSI sont à l'écoute de leurs ressortissants pour les conseiller, les orienter et les accompagner tout au long de leur retraite par des actions sociales et de prévention.

A titre d'exemple :

- ➔ préparer son départ à la retraite, se renseigner sur les conditions de départ, formalités et dispositifs en cas de cession de l'entreprise ;
- ➔ Consulter « Le guide de votre retraite » avec des informations sur l'action sociale ;
- ➔ bénéficier d'un bilan senior gratuit pour faire le point sur sa santé.

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE : AGIRC ET ARRCO www.agirc-arrco.fr et www.agircarrco-actionsociale.fr

L'Arco gère la retraite complémentaire des salariés du secteur privé, l'Agirc celle des cadres. Les caisses de retraite complémentaire mènent une démarche active de prévention. Exemples :

- ➔ les centres de prévention « Bien Vieillir » accueillent les personnes dès l'âge de 50 ans. Elles bénéficient d'un bilan personnalisé médical, psychologique et social, participent à des ateliers (entretien de sa mémoire, activités physiques, nutrition, sommeil...) et des conférences thématiques ;
- ➔ le programme « La santé en mouvement » propose 1 conférence suivie de 6 ateliers d'initiation à des activités physiques.

MSA : santé, famille, retraite, services : L'essentiel & plus encore www.msa.fr

La MSA gère l'ensemble de la protection sociale - famille, santé, retraite - des salariés et des exploitants agricoles. Elle accompagne ses adhérents en leur proposant des actions liées au vieillissement et à l'isolement social :

- ➔ les Ateliers du bien vieillir aident les seniors à changer leurs habitudes quotidiennes (alimentation, sommeil, vie sociale...);
- ➔ Peps Eureka est un programme pour entretenir sa mémoire
- ➔ le bilan de prévention « Les Instants Santé » est gratuit pour les adhérents âgés de 55 à 65 ans ;
- ➔ enfin, elle propose un examen pris en charge à 100% permettant d'identifier les risques bucco-dentaires pour les 65 ans.

IRCANTEC : la retraite complémentaire publique www.ircantec.fr

L'Ircantec gère la retraite complémentaire des agents non titulaires de l'Etat et des collectivités publiques, cadres et non cadres. L'Ircantec reste très attentive au bien-être de ses bénéficiaires avec une politique d'action sociale principalement orientée vers le maintien à domicile, la prévention de la perte d'autonomie et le maintien du lien social. Elle se concrétise, notamment, au travers, d'aides spécifiques (dépendance, répit, services à la personne) ou de partenariats conclus avec des acteurs de référence.

INPES : institut national de prévention et d'éducation pour la santé www.inpes.sante.fr/

L'Inpes est un acteur de santé publique plus particulièrement chargé de mettre en œuvre les politiques de prévention et d'éducation pour la santé. Il a pour mission d'aider la population à adopter des modes de vie qui préservent et améliorent sa santé. Il propose et soutient des sites Internet et des lignes téléphoniques concernant :

- ➔ l'alimentation et l'activité physique : www.mangerbouger.fr
- ➔ les addictions : www.tabac-info-service.fr - www.alcoolinfoservice.fr - www.droques-info-service.fr - www.joueurs-info-service.fr
- ➔ le mal-être et la santé mentale : www.sos-amities.fr
- ➔ le VIH/sida, les hépatites et les infections sexuellement transmissibles (IST) : www.sida-info-service.org
- ➔ les dispositifs d'aide à distance permettent aux personnes d'être soutenues dans une démarche : www.inpes.sante.fr/telephonie-sante/



Info Mairie 04 93 41 71 81