

# Les nouvelles de l'Ircantec

Février 2025

HORS-SÉRIE ACTION SOCIALE

## FAVORISER L'ACCÈS AUX SOINS

DÉFIS ET SOLUTIONS

### MODE D'EMPLOI

**100 % Santé :**  
comment  
bénéficier  
du reste à  
charge zéro ?

### BIEN VIEILLIR

**Pharmacies :**  
de nouveaux  
services pour  
les patients





## Édito du Président

**Christophe Iacobi,  
Président du Conseil  
d'administration**

L'accès à la santé, très hétérogène sur notre territoire actuellement, est une question majeure pour les Français. Connaître les aides à disposition, comprendre les évolutions tarifaires et appréhender les nouvelles pratiques sont indispensables pour se repérer dans les offres de soins et bénéficier des meilleures prises en charge. Nous vous proposons dans ce magazine des repères fiables et pratiques pour favoriser votre accès aux soins. Ce hors-série est par ailleurs consacré aux offres de services et d'aides de l'Ircantec, destinées aux retraités les plus fragiles. J'espère que l'ensemble des contenus diffusés dans les *Nouvelles de l'Ircantec* vous sont utiles. Ces outils de communication sont l'une des fiertés de la mandature qui s'achève. En effet, le Conseil d'administration 2021-2024 va passer la main à une nouvelle équipe, qui pourra, j'en suis sûr, tirer profit des actions que nous avons menées, en concertation et dans l'intérêt du régime, tout au long de ces quatre années.

**Je vous souhaite, à toutes et tous, une excellente année 2025 !**



## Mot du Vice-président

**Jean-Emmanuel Rougier,  
Vice-président du Conseil  
d'administration de l'Ircantec**

Afin de garantir le paiement des retraites sur le long terme, la mandature 2021-2024 a consolidé l'Institution, tout en renforçant son positionnement d'investisseur responsable. L'ensemble des membres du Conseil d'administration, en lien avec le service gestionnaire, la Caisse des Dépôts, et les tutelles, a œuvré à clarifier son fonctionnement et à simplifier ses services. Pour vous, retraités de l'Ircantec, nous espérons plus particulièrement avoir rendu vos démarches plus lisibles et accessibles, en conservant un haut niveau de qualité de service et en développant des aides plus en adéquation avec vos besoins. Soyez assurés que chaque décision, chaque action du régime a été le fruit d'une implication collective en faveur de l'intérêt des affiliés et des générations futures.

**Meilleurs vœux pour cette nouvelle année.**



Siège social de l'Ircantec : 131-133, avenue de Choisy  
75013 Paris • Directeur de la publication : Christophe Iacobi  
• Rédactrice en chef : Isabelle Vergeat-Achaintre •  
Réalisation : All Contents • Point d'information Ircantec :  
Angers, 02 41 05 25 27 • Crédits photo : AdobeStock, Caisse  
des Dépôts • Crédits illustrations : iStock • Impression :  
Imaye Graphic • Dépôt légal : janvier 2025 • ISSN : 1624-4737

## Votre caisse

### 03

#### Panorama

- Agenda du versement des retraites
- Valider son certificat de vie par reconnaissance biométrique
- Finance responsable et équilibre des écosystèmes
- À votre rencontre

### 04

#### Lumière sur...

- Les centres de contacts « Être à l'écoute de tous »

### 05

#### Action sociale

- L'action sociale : l'Ircantec à vos côtés
- Faire une demande
- Les prêts à vocation sociale
- L'aide Domiserve de services à la personne
- Des conseils pour bien vieillir

### II

#### Partenaires vacances

## Dossier

### 12

Favoriser l'accès aux soins

## Interview

### 17

Médecines complémentaires ou alternatives :  
de quoi s'agit-il ?

## Mode d'emploi

### 18

100 % Santé : comment bénéficier du reste  
à charge zéro ?

## Bien vieillir

### 19

Pharmacies : de nouveaux services  
pour les patients

## Détente

### 20

- Améliorer votre accès à la santé :  
nos 5 suggestions
- Jeux

## Évasion

### 22

Respirer pour pouvoir souffler

## Infos pratiques

### 23



## Agenda du versement des retraites

Échéances 2025	Paiement mensuel	Paiement trimestriel	Paiement annuel
Janvier →	29 janv.		
Février →	26 fév.		
Mars →	27 mars	27 mars	
Avril →	28 avril		
Mai →	27 mai		
Juin →	26 juin	26 juin	
Juillet →	29 juillet		
Août →	27 août		
Septembre →	26 sep.	26 sep.	
Octobre →	29 oct.		
Novembre →	26 nov.		
Décembre →	24 déc.	24 déc.	24 déc.

## Finance responsable et équilibre des écosystèmes

Pionnière en matière d'investissement socialement responsable, l'Ircantec organise tous les ans un événement centré sur une thématique novatrice. **Le 5 décembre dernier, une soixantaine d'experts étaient réunis autour du sujet de la préservation de l'équilibre des écosystèmes dans le cadre d'une démarche d'investissement durable.** La qualité et la diversité des interventions d'experts, d'universitaires et d'investisseurs ont nourri des échanges éclairants.



**Pour en savoir plus :**

[www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr)  
rubrique « Nous connaître/Actualités »

## À votre rencontre

L'Ircantec maintient sa présence sur les salons afin de renforcer son lien avec son public : Salon Sud seniors, Congrès national des maires ruraux de France, Salon des maires... À Paris, Marseille, Toulouse comme en Côte-d'Or, des conseillers retraite étaient présents tout au long de l'année pour répondre aux questions des affiliés. **Prochains rendez-vous au Salon des seniors, du 12 au 15 mars 2025 à Paris, Porte de Versailles.**



**Pour en savoir plus :**

Suivez l'actualité de l'Ircantec  
[www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr)

## Valider son certificat de vie par reconnaissance biométrique

Chaque année, les retraités vivant à l'étranger doivent fournir un certificat de vie pour continuer à percevoir leur retraite française. Une seule démarche par an suffit et vaut pour tous les régimes de retraite, dont ceux gérés par la Caisse des Dépôts. **Avec une démarche désormais 100 % dématérialisée**, il n'est plus nécessaire de faire signer son certificat de vie par une autorité locale compétente. Il est également possible d'attester sa situation maritale dans l'application Mon certificat de vie.



**Pour en savoir plus :**

[www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr)  
rubrique « Je suis retraité/Actualités »



**Valeur du point Ircantec**

**0,55553 €**  
au 1<sup>er</sup> janvier 2025

Le montant annuel de la retraite est calculé en multipliant le nombre total de points acquis, y compris les majorations, par la valeur du point Ircantec au moment de la liquidation des droits (art. 18 arrêté du 30 décembre 1970 modifié).

## Les centres de contacts « Être à l'écoute de tous »

**En première ligne avec les affiliés de l'Ircantec, les conseillers des centres de contacts répondent aux différentes demandes, accompagnent et souvent rassurent leurs interlocuteurs. Un contact humain essentiel à la qualité de l'écoute et du traitement des demandes.**

Pour ses 2,33 millions de retraités, 3,25 millions d'actifs cotisants et aussi 54 500 employeurs<sup>(1)</sup>, la Caisse des Dépôts assure, pour le compte de l'Ircantec, des services de relation client de qualité. Le dispositif omnicanal déployé (téléphone, courriel, courrier ou rencontre) répond à cette exigence.

Deux centres de contacts, situés à Angers (49) et Bordeaux (33), sont mobilisés pour répondre aux diverses sollicitations: « *Comment est calculée ma retraite? À quelle date ma pension sera-t-elle versée? Comment corriger une période travaillée et non prise en compte par mon employeur?* ». Les questions de ce type reviennent fréquemment aux conseillers de l'Ircantec, qui apportent, le temps d'un appel ou d'un courrier, un service immédiat et concret aux affiliés. Parcours retraite, suivi des demandes, procédures déclaratives... une réglementation qu'il convient de parfaitement maîtriser. Ils sont environ 200 conseillers, experts du domaine de la retraite. Ils sont formés sur l'ensemble des procédures et régulièrement

sensibilisés aux changements de réglementation. Atout supplémentaire: ils peuvent éclairer sur les situations interrégimes!

**« C'est essentiel que l'on garde un contact humain ; on est formées pour aider, accompagner. »**

**Audrey et Arlette, conseillères « retraités »**

Les conseillers ne traitent pas des dossiers: ils sont avant tout dans une relation humaine avec les affiliés. Le domaine de la retraite peut paraître complexe, voire anxiogène. L'objectif est d'apporter une solution personnalisée à chaque demande et à chaque personne. Les affiliés sont guidés pour comprendre les procédures et réaliser leur démarche en autonomie. Et tout ne passe pas par le téléphone ou le courrier. Les conseillers ont aussi l'occasion de rencontrer les clients lors de sessions de formation d'employeurs, lors de salons dédiés à la retraite ou autres événements.

Les centres de contacts répondent à des exigences de qualité sur l'ensemble des canaux de communication. Des taux et délais de réponse sont fixés dans la



Convention d'objectifs et de gestion (COG), qui encadre les conditions de mise en œuvre du mandat de gestion de l'Ircantec par la Caisse des Dépôts. En 2022, le niveau de satisfaction était de 90%<sup>(2)</sup> et aujourd'hui encore, la satisfaction des clients reste l'ambition des conseillers.

**798 774**  
appels téléphoniques traités  
(prise en charge à 91,3 %)

**108 233**  
courriels traités  
(prise en charge à 89,8 %  
sous 2 jours ouvrés)

(1) Chiffres établis pour 2023 concernant les retraités et pour 2022 concernant les actifs et les employeurs.

(2) Source: baromètre 2022 de BVA et OpinionWay du niveau de satisfaction des différents canaux de relation client de l'Ircantec.

# L'action sociale : l'Ircantec à vos côtés

**L'Ircantec propose des réponses à vos difficultés et à vos besoins à travers des dispositifs d'action sociale. Pour vous aider à bien vivre votre retraite, les interventions de l'action sociale peuvent prendre différentes formes.**

### Actions collectives

**Soutien aux aidants et aux malades avec France Alzheimer :** l'Ircantec soutient France Alzheimer, notamment son action de formation des aidants organisée au niveau départemental. Des actions en soutien aux malades sont également proposées (cafés-mémoire, ateliers...). Des séjours vacances, y compris médicalisés, sont organisés par France Alzheimer pour l'aidant comme pour le malade.



#### Pour en savoir plus :

[www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr)

rubrique « Je suis retraité/Mon action sociale/Mon accompagnement France Alzheimer »

### Conseils et ateliers pour profiter pleinement de votre vie de retraité

Des ateliers forme et santé (nutrition, équilibre, mémoire, habitat, risques routiers, bienvenue à la retraite...), avec des programmes utiles et ludiques, sont proposés près de chez vous. Autant d'occasions de créer du lien et de bénéficier de conseils pour bien vivre votre quotidien.



#### Pour en savoir plus :

[www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr) rubrique « Mon action sociale/Mes ateliers prévention pour bien vieillir »

### Aides individuelles

**Des aides individuelles** sont possibles sous réserve de satisfaire à trois critères cumulatifs :

- avoir cumulé au moins 900 points Ircantec en droit direct ou 450 points en réversion ;
- avoir cotisé au minimum dix ans à l'Ircantec ;
- avoir des ressources comprises dans le barème Ircantec à huit tranches.

L'examen des ressources est basé sur le revenu brut global figurant sur votre avis d'imposition 2024 (sur les revenus 2023).

**À noter :** ces aides individuelles sont financières et, pour vous aider à bien vivre chez vous, des prestations pourront aussi vous être proposées via notre offre de services à la personne.

Différents types d'aide peuvent répondre à vos besoins. Pour le **maintien à domicile**, vous pouvez par exemple demander une aide pour bénéficier de services à la personne, pour le chauffage et l'énergie, ou encore pour équiper ou améliorer votre habitat. Une aide à la **rénovation thermique** de la résidence principale est également possible. Afin de conserver du **lien social**, une aide aux vacances (location, camping ou transports) est proposée. Enfin, dans le cadre de la **prévention du vieillissement**, vous pouvez solliciter une aide pour des prothèses (dentaires, optiques et auditives), pour une cure ou pour du petit matériel médical.

## Pensez à fournir votre nouvel avis d'imposition

**Fournissez rapidement une copie de l'ensemble des avis d'imposition ou de non-imposition 2024 sur les revenus 2023 des personnes du foyer. Cette information est indispensable pour déterminer votre tranche de revenus.**



## Faire une demande

### Le barème des ressources 2025

Ce barème se décline selon le **revenu annuel brut global 2023** figurant sur l'avis d'impôt 2024.  
Par exemple, une personne seule disposant de 14 000 euros de ressources annuelles se situe dans la tranche 4 selon le barème des aides de l'Ircantec.



#### Barème des ressources annuelles Ircantec 2025

Personne seule	Tranches	Couple
Jusqu'à 11 424 €	T1	Jusqu'à 19 864 €
De 11 425 € à 12 263 €	T2	De 19 865 € à 21 222 €
De 12 264 € à 13 839 €	T3	De 21 223 € à 23 230 €
De 13 840 € à 16 236 €	T4	De 23 231 € à 26 103 €
De 16 237 € à 16 973 €	T5	De 26 104 € à 27 071 €
De 16 974 € à 18 938 €	T6	De 27 072 € à 28 908 €
De 18 939 € à 21 269 €	T7	De 28 909 € à 32 477 €
De 21 670 € à 25 685 €	T8	De 32 478 € à 38 691 €
À partir de 25 686 €	T9	À partir de 38 692 €

**Montant annuel de majoration des tranches par enfant à charge**  
(y compris pour les enfants en situation de handicap sans limite d'âge)

**6 327 €**

## Les aides de l'Ircantec

Les aides Ircantec	Tranches de revenus concernées
<ul style="list-style-type: none"><li>• Énergie</li><li>• Hébergement cure thermale</li><li>• Déménagement (résidence principale uniquement)</li><li>• Équipement ménager (une fois tous les 3 ans maximum)</li><li>• Vacances (une fois tous les 2 ans maximum)</li></ul>	Jusqu'à la tranche 5 des ressources
<ul style="list-style-type: none"><li>• Prothèses (sous réserve d'une prise en charge par la Sécurité sociale, sauf implant dentaire)</li><li>• Téléassistance</li><li>• Répit (frais d'hébergement, hors soins)</li><li>• Matériel médical</li><li>• Amélioration du logement (une fois tous les 3 ans maximum)</li><li>• Aide à la rénovation thermique (une fois tous les 3 ans maximum)</li></ul>	Jusqu'à la tranche 8 des ressources
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aide services à la personne / prestations à domicile (aide préfinancée lors de la mise en place de la prestation via Domiserve)</li></ul>	Jusqu'à la tranche 8 des ressources

## Les modalités de demande d'aide

**Avant de solliciter l'action sociale, vérifiez bien que vous remplissez les trois critères d'attribution : points, durée de carrière, ressources.**

### Demandez votre formulaire d'aide

- De préférence et pour un traitement rapide et facilité, connectez-vous à votre espace personnel depuis le site [www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr)

**OU**

- Utilisez le coupon-réponse joint au magazine (cochez la case qui correspond à votre besoin). Attention, il doit être affranchi et ne contenir aucune rature, rayure ou surcharge manuscrite. **Aucun document justificatif ne doit être joint au coupon-réponse.**



**Pour en savoir plus :**

[www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr)  
rubrique « Je suis à la retraite/Les aides »

### Complétez et renvoyez votre demande

Renvoyez ensuite l'imprimé complété, signé et accompagné des justificatifs demandés. Veillez à n'envoyer que des copies de documents pour les justificatifs. Ils doivent être sincères et lisibles.

### Suivez votre demande d'aide

Rendez-vous sur votre espace personnel **Ma retraite publique** depuis le site [www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr) pour suivre en direct le traitement de vos demandes.

**À noter :** le montant de l'aide attribuée sera communiqué uniquement par courrier, après étude de la demande complète. Aucun montant n'est communiqué par téléphone ou par courriel.

## Les prêts à vocation sociale

**Vous souhaitez réaliser des travaux dans votre résidence principale ?  
Vous avez des dépenses imprévues comme des frais de santé, des réparations ou l'achat d'un véhicule, des dépenses liées à un besoin d'équipement... ?**

Avez-vous pensé à votre régime de retraite complémentaire pour lui demander un prêt ? L'Ircantec est un interlocuteur de confiance qui peut vous aider à concrétiser votre projet.

En effet, l'Ircantec propose des prêts à caractère social à des conditions préférentielles.

Ainsi, le régime peut accorder à ses retraités des prêts dont les montants vont jusqu'à 10 000 € sur une durée de dix ans.

Pour répondre mieux à vos besoins, les conditions d'accord de ces prêts sont préférentielles et les taux d'intérêt peuvent être nuls (en fonction de votre niveau de ressources).



**Ces prêts ne peuvent pas couvrir les difficultés passagères comme les découverts bancaires, les remboursements de dette ou d'autres prêts. Il n'est donc pas nécessaire de formuler une demande de prêt si vos relevés bancaires font état d'une situation de découvert.**



### Comment demander un prêt ?

Vous souhaitez **recevoir un formulaire de demande** de prêt ou obtenir des informations sur cette offre ?

Vous pouvez formuler votre demande par

- courrier, au 24 rue Louis Gain, BP 80726, 49939 Angers Cedex 9 ;
- téléphone, au 02 41 05 25 14 ou au 02 41 05 25 27.

Vous souhaitez des **informations plus précises** sur l'offre de prêts à caractère social : rendez-vous sur le site [www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr) rubrique « Je suis retraité ».

Votre demande de prêt, une fois retournée à l'Ircantec par vos soins, sera analysée dans le détail avec l'ensemble des pièces justificatives demandées sur le formulaire.

**Notre objectif** : répondre au mieux à votre besoin et soutenir votre projet.



# L'aide Domiserve de services à la personne

L'action sociale de l'Ircantec soutient ses retraités éligibles avec une aide pour les prestations à domicile de services à la personne. Cette aide phare de l'Ircantec est organisée en partenariat avec la société Domiserve.



**Samuel RESSE,**  
Directeur général  
adjoint de Domiserve

**Les administrateurs de l'Ircantec favorisent le maintien à domicile des retraités de l'Institution. Cette tendance se généralise dans la sphère sociale, que pouvez-vous nous en dire ?**

Plus de 9 seniors sur 10 souhaitent vieillir à leur domicile (sondage IFOP – déc. 2023). En effet, en restant chez soi, on conserve ses repères, ses habitudes et son réseau social de proximité. Pour favoriser votre maintien à domicile, votre régime de retraite complémentaire vous accompagne en vous proposant d'organiser, par l'intermédiaire de Domiserve, filiale de La Poste, des prestations de service à domicile financées en partie afin d'effectuer vos tâches du quotidien.

## En quoi consiste l'aide services à la personne intermédiée de Domiserve ?

Domiserve, en tant qu'enseigne nationale de services à la personne, s'appuie sur un réseau de 6 000 prestataires qualifiés et répartis sur l'ensemble du territoire.

Une fois votre dossier validé par les services de l'Ircantec, un conseiller Domiserve prend contact avec vous dans les 48 h par téléphone et recueille vos besoins d'intervention à domicile.

Un devis vous est ensuite envoyé par courrier ; il fait clairement apparaître le montant restant à votre charge afin d'éviter toute mauvaise surprise.

À réception de votre moyen de paiement, Domiserve vous met en relation avec un prestataire de services à la personne référencé et proche de votre domicile afin de mettre en place le planning d'intervention des heures à votre domicile.

## Comment faire pour demander l'aide services à la personne ?

Pour effectuer votre demande, vous devez vous rapprocher des services de l'Ircantec pour recevoir votre dossier à compléter :

- soit via votre espace personnel « Ma retraite publique » ;
- soit par courrier, au 24 rue Louis Gain, BP 80726, 49939 Angers Cedex 9 ;
- soit par téléphone au 02 41 05 25 14 ou au 02 41 05 25 27.



Renvoyez ensuite votre dossier d'aide complété et accompagné des pièces justificatives suivantes obligatoires.

- 1 La photocopie de l'avis d'imposition** ou de non-imposition 2024 sur les revenus 2023, de toutes les personnes du foyer.
- 2 Un numéro de téléphone** pour vous joindre afin d'organiser les prestations.

Une fois l'aide accordée, un conseiller Domiserve vous contactera par téléphone pour organiser les prestations de votre choix. Après votre accord sur le devis d'intervention et réception de votre moyen de paiement, l'Ircantec verse son financement directement à Domiserve. Vous n'avancerez pas le prix des prestations.

### Est-il possible de faire ses démarches en ligne ?

Oui, toutes les démarches peuvent être faites en ligne. Vous pouvez demander votre dossier et fournir les pièces justificatives via votre espace personnel « Ma retraite publique ». Vous serez averti de son avancement à chaque étape. Une fois qu'il est validé par les services de l'Ircantec, Domiserve vous contacte par téléphone et, si vous le souhaitez, un espace personnel Domiserve accessible en ligne est activé. Vous pourrez y enregistrer votre moyen de paiement, commander directement vos prestations à domicile, suivre l'avancement de votre dossier, consulter vos factures, etc.

### Peut-on choisir plusieurs prestations différentes ?

En fonction de vos besoins, vous pouvez choisir dans votre plan d'aide de commander des heures

d'entretien du domicile, d'aide à la préparation de repas ou encore de l'accompagnement pour faire des courses.

### Comment est-ce facturé ?

Vous n'avancez pas le montant des prestations. Vous payez simplement le reste à charge de votre facture (10% du montant global) après la prestation. L'aide Ircantec est versée directement à Domiserve pour que la démarche soit plus simple pour vous.



Si vous avez bénéficié en 2023 ou 2024 de l'aide services à la personne directe ou de l'aide dépendance, n'hésitez pas et demandez l'aide Domiserve, qui vient remplacer et compléter ces dispositifs de soutien.

## Des conseils pour bien vieillir

### Le saviez-vous ?

Depuis plus de dix ans, l'Ircantec soutient les **actions de prévention** mises en place par les organismes de l'intérrégimes. Des conseils et des rendez-vous vous sont proposés pour vous aider à bien vivre votre retraite.

Les caisses de retraite et l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES) mettent à disposition **des ressources** et proposent **des conseils** pour bien vivre votre retraite et vous donnent des clés pour une retraite sereine.

Vous pouvez également participer à des **ateliers de prévention** organisés à proximité de chez vous. Les thèmes abordés sont aussi variés que la santé, le bien-être, l'activité physique, la nutrition... Certaines activités proposent des astuces sur la prévention de la perte d'équilibre ou des exercices sur l'entretien de la mémoire. Les formes sont variées : conférences, ateliers, jeux...



**Pour en savoir plus :**  
[www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)



**POUR Bien VieILLIR**



## Des lieux & des liens



Club\*\*\* Plein Sud à Hyères-les-Palmiers

## VACANCES BLEUES

Vacances Bleues, des vacances d'exception, dans des lieux uniques.

• **25 LIEUX D'EXCEPTION EN FRANCE** : hôtels, clubs, résidences.

• **PLUS DE 120 VOYAGES RESPONSABLES** : escapades, circuits, croisières.

Retrouvez toutes nos destinations  
Appelez le **04 91 00 96 13**  
ou sur [ircantec.vacancesbleues.fr](http://ircantec.vacancesbleues.fr)



**Profitez de vos avantages IRCANTEC**  
en indiquant le code **IRC**.

\* -15% de remise permanente sur les hôtels, clubs et résidences Vacances Bleues, (cumulable avec l'offre Réservez-tôt), soit **jusqu'à 40% de réduction**, pour tout séjour de 7 nuits. -5% sur Vacances Bleues Voyages Responsables. Promotions non rétroactives, stock limité.



## Vacances ULVF

### Le Domaine de l'Olivaie

GILLETTE - ARRIÈRE-PAYS NIÇOIS

Au Domaine de l'Olivaie, le panorama est à couper le souffle ! Entre sommets du Mercantour et Méditerranée, la côte et l'arrière-pays vous offrent toutes leurs richesses et leur lumière. Notre équipe aux petits soins vous reçoit au cœur d'un magnifique parc avec sa flore méditerranéenne et ses oliviers.



A PARTIR DE  
**378 €**  
LA SEMAINE

OUVERTURE  
D'AVRIL À DÉBUT OCTOBRE  
LOCATION  
DEMI-PENSION

PROFITEZ DE  
**20%**  
DE REMISE\*

AVEC LE CODE  
**PAR75**

**RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS**  
[vacances-ulvf.com](http://vacances-ulvf.com) - 04 77 56 66 09

\* 20% de remise sur votre séjour, valable toute l'année sur l'ensemble des destinations Vacances ULVF avec votre code avantage PAR75.

# FAVORISER L'ACCÈS AUX SOINS

Vieillesse de la population, déserts médicaux, départ à la retraite des praticiens, augmentation des coûts... de plus en plus de citoyens ont des difficultés à accéder aux soins. Quelles sont les solutions qui se mettent en place et comment maîtriser ses dépenses de santé ?

Texte de Christophe Polaszek



# Lutter contre les inégalités de santé : quelles solutions ?

**Maisons de santé, cabinets itinérants, pharmaciens et infirmiers aux compétences élargies... pour faire face à la pénurie médicale, les professionnels de santé et les associations se mobilisent pour remédier aux problèmes.**

« **D**ésolés, nous ne prenons plus de nouveaux patients. » Cette phrase, de nombreuses personnes en quête d'un médecin traitant l'ont entendue. Selon une étude de la Mutualité Française, 65% des médecins ont déclaré être amenés à refuser de nouveaux patients en 2022, contre 53% en 2019.

Comment l'explique-t-on ? Par des départs à la retraite sans successeur, notamment, et par l'augmentation des besoins de soins de la population française. Dans certaines zones rurales ou semi-urbaines, il faut parfois faire plusieurs dizaines de kilomètres pour avoir accès à un médecin ou un spécialiste (dentiste, ophtalmologue, dermatologue...).

## **Certains patients renoncent à se soigner**

Même les grandes villes ne sont pas épargnées. Alors que Paris concentre un tiers des généralistes franciliens, la grande couronne enregistre une baisse de 10% du nombre de professionnels de santé sur la période 2011-2022, selon l'agence régionale de santé (ARS).

# 50 %

**C'est le pourcentage de Français qui ont renoncé, ces dernières années, à des soins pour des raisons financières alors qu'ils en avaient besoin.**

Source : étude Harris Interactive pour la Mutualité Française, 2022

# 6,7

**millions de Français n'ont pas de médecin traitant.**

Source : second baromètre santé-social de l'AMF et la Mutualité Française, 2023

Déclarer un médecin traitant auprès de l'Assurance maladie est pourtant un préalable pour entrer dans le parcours de soins coordonnés. Les risques à ne pas en avoir sont donc multiples : remboursement moindre, qualité de la prise en charge diminuée... Ce qui entraîne parfois des situations de renoncement aux soins et de perte d'autonomie prématurée faute d'accompagnement.

## **BON À SAVOIR**

### **L'essor des centres médicaux de soins immédiats**

À la manière jadis des dispensaires pour les petits soins courants, les centres médicaux de soins immédiats (CMSI), accessibles sans rendez-vous, ont vocation à répondre aux petites urgences. L'objectif est d'éviter que les urgences soient submergées par ces consultations qui nécessitent du temps mais qui sont destinées à de petits maux. Près d'une quarantaine sont actuellement implantés sur le territoire.

Pour savoir si un CMSI se trouve près de chez vous : [www.cmsifrance.fr](http://www.cmsifrance.fr)



## Favoriser le travail en équipe

Face à ce constat, de nouveaux modèles de santé sont explorés, au plan national mais aussi à l'échelle locale. Lieux de soins pluridisciplinaires, les maisons de santé ont pour objectif de créer une offre de soins la plus large possible : médecins, infirmiers, kinésithérapeutes, mais aussi ophtalmologues ou chirurgiens-dentistes. Implantées plutôt en milieu rural, elles jouent un rôle important dans la lutte contre les déserts médicaux<sup>(1)</sup>. La continuité et la coordination des soins entre professionnels sont un atout. De plus, les dépassements d'honoraires sont rares.

La revalorisation du travail des pharmaciens est aussi une piste. Une expérimentation en ce sens a lieu en Bretagne, impliquant l'agence régionale de santé de la région. Dans ce cadre, 74 officines prennent en charge les petits maux du quotidien<sup>(2)</sup>, ce qui limite le recours aux médecins.

...



L'équipe du Médicobus œuvrant au cœur de la ruralité.

## « L'itinérance, une solution concrète pour lutter contre les inégalités de santé »

**Benoît Levasseur, Coordinateur administratif du centre de santé mobile Médicobus en Seine-Maritime.**

« Depuis avril 2024, notre Médicobus sillonne les routes du territoire de Dieppe. L'objectif est d'aller vers les habitants sans médecin traitant ou en affection longue durée et dans les territoires où l'accès aux soins est le plus difficile en raison du manque de professionnels de santé.

Douze médecins à la retraite font « tourner » le bus dans sept communes, tout au long de la semaine. Les mairies mettent à disposition une salle pour recevoir les patients au chaud et gérer les démarches administratives auprès d'un assistant médical.

Ce sont surtout des gens qui n'ont pas de moyen de transport, qui viennent consulter, mais aussi des personnes âgées isolées. Le bouche-à-oreille fonctionne très bien. Sur le territoire national, une centaine de ces centres mobiles seront à terme déployés dans les territoires ruraux. Les retours sont enthousiastes, il faut continuer. »



# 37 %

**des Français vivent dans un désert médical, c'est-à-dire une zone sous-dotée en offre de soins.**

Source : UFC Que Choisir, 2023



## BON À SAVOIR

### Des cabines équipées pour la téléconsultation

La téléconsultation en cabine donne accès à un médecin ou à un spécialiste à distance. Modulable, elle est facilement installée dans divers lieux, tels que les pharmacies, les maisons de santé, les Ehpad, les mairies, les gares... L'avantage par rapport à une téléconsultation à la maison : la cabine propose plusieurs outils connectés que la personne manie elle-même ou avec l'aide d'un assistant : tensiomètre, stéthoscope, otoscope, pèse-personne, oxymètre de pouls... Ces derniers aident le médecin dans son diagnostic.

...

Un médecin peut aussi former un binôme avec un(e) infirmier(ère) en pratique avancée (IPA) qui effectue des actes de prévention et de suivi des patients atteints de certaines pathologies : diabète, maladie d'Alzheimer ou de Parkinson, AVC...

#### Parier sur la télémédecine ?

Avec la téléconsultation (des consultations par écrans interposés), le patient n'a plus besoin de parcourir de longues distances ni d'attendre plusieurs semaines avant d'obtenir un rendez-vous. Un délai d'un jour suffit pour consulter un médecin généraliste à distance, contre trois jours en cabinet<sup>(3)</sup>. Sans parler des économies réalisées en matière de transport sanitaire et de personnel, notamment dans les établissements médico-sociaux ou les Ehpad.

La téléconsultation est aussi pratique pour renouveler des ordonnances et traiter de petits symptômes. Des applications mobiles comme Qare ou Livi facilitent la prise de rendez-vous auprès d'un praticien formé spécifiquement à cette pratique. L'accès et le paiement y sont sécurisés.

Mettre l'innovation au service de la santé, c'est l'ambition de l'association Assist créée en 2021 par un partenariat entre la Caisse des Dépôts (service gestionnaire de l'Ircantec) et le Groupe VYV<sup>(4)</sup>. En Bourgogne-Franche-Comté, par exemple, l'association a installé des dispositifs médicaux connectés au sein d'Ehpad afin d'assurer une prise en charge rapide des résidents et d'éviter d'inutiles passages aux urgences.

(1) En France, les maisons médicales sont passées de 1322 structures en 2017 à 2 501 à décembre 2023. L'objectif est d'atteindre 4 000 maisons de santé en 2027. Source : ministère de la Santé et de l'Accès aux soins.

(2) À savoir : les plaies simples, les piqûres de tique, les cystites, les brûlures au premier degré, les douleurs pharyngées et les conjonctivites.

(3) Le délai tombe à 8 jours pour un dermatologue, au lieu de 36 jours, et à 7 jours pour un cardiologue, contre 42 jours. Enquête réalisée à partir des données de la plateforme Doctolib en 2023.

(4) Pour en savoir plus, rendez-vous sur [politiques-sociales.caissedesdepots.fr/grand-age-et-sante/assist-innover-en-sante-dans-les-territoires](https://politiques-sociales.caissedesdepots.fr/grand-age-et-sante/assist-innover-en-sante-dans-les-territoires).

## Comment alléger ses dépenses de santé ?

**Au-delà de la prévention, il existe des solutions pour réduire ses frais de santé. Et, ainsi, ne plus devoir faire de sacrifices ou, pire, renoncer aux soins.**

**A**ugmentation des dépassements d'honoraires, déremboursement de médicaments, franchises médicales... le coût de la santé est en hausse, ces dernières années.

Pour limiter vos dépenses, il est déjà conseillé de consulter de préférence un médecin de secteur 1 plutôt que de secteur 2 ou 3, lorsque c'est possible. En effet, le premier ne pratique pas de dépassement d'honoraires, alors que les deux autres fixent librement leurs tarifs. Leurs dépassements d'honoraires ne sont pas pris en charge par l'Assurance maladie mais peuvent l'être, en tout ou partie, par la complémentaire santé (selon votre contrat).

### Se renseigner avant de consulter

Toutefois, il faut savoir que certains médecins en secteur 2 ont signé avec l'Assurance maladie un contrat d'option pratique tarifaire maîtrisée (Optam), qui conduit à des dépassements moins élevés et à un meilleur remboursement à la fois de la Sécurité sociale et de la complémentaire santé. Avant votre consultation, vous pouvez identifier sur le site [annuaire.sante.ameli.fr](http://annuaire.sante.ameli.fr) le secteur auquel votre médecin est rattaché et son éventuelle adhésion à l'Optam, s'il est en secteur 2.

**À noter :** la plateforme [doctolib.fr](http://doctolib.fr) recense également les possibilités de rendez-vous au plus proche de votre domicile.

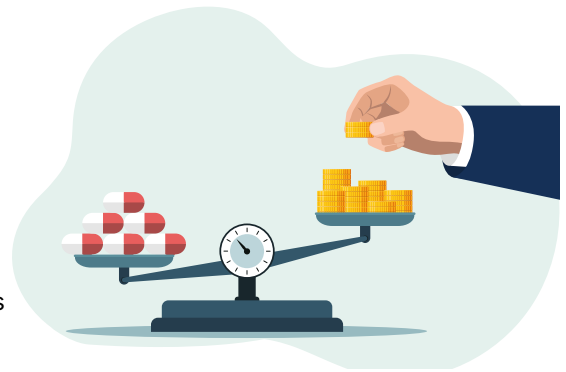
### S'équiper à moindre coût

Pour certaines aides auditives, lunettes de vue et prothèses dentaires, le reste à charge zéro est possible depuis la réforme du 100 % Santé (lire p.18). Si, toutefois, cette option ne vous est pas proposée par le professionnel de santé, n'hésitez pas à lui en parler.

Certaines complémentaires santé ont développé des réseaux de soins en signant des accords avec des professionnels de santé sur des critères de prix et de qualité : leurs adhérents bénéficient ainsi de prestations à moindre coût.

### Vérifier son éligibilité à la complémentaire santé solidaire

Par ailleurs, si vous rencontrez des difficultés financières dans l'accès aux soins, vous pouvez peut-être bénéficier de la complémentaire santé solidaire (CSS). Pour être éligible à la CSS, il ne faut pas dépasser un plafond de ressources (le site [ameli.fr](http://ameli.fr) fournit toutes les indications nécessaires). Les bénéficiaires de la CSS ne paient ni les consultations (médecin, dentiste, infirmier...), ni les médicaments, ni les dispositifs médicaux (pansements, fauteuil roulant, canne...). Ils n'ont pas non plus à régler la plupart



des frais pour des lunettes, des prothèses auditives ou dentaires.

### Agir par la prévention

Bien sûr, adopter les comportements de prévention permet d'éviter certaines maladies et accidents de la vie. Plus ils sont efficaces, moins les soins à venir seront coûteux... Près de chez vous, votre caisse de retraite propose régulièrement des ateliers de prévention (activité physique adaptée, nutrition, bien-être, prévention des chutes...). Pour y participer, rendez-vous sur le site [pourbienvieillir.fr](http://pourbienvieillir.fr), rubrique « Bien vivre ma retraite » puis « M'inscrire à une activité ».

## BON À SAVOIR

### Le montant des franchises médicales a doublé en 2024

Elles s'élèvent dorénavant à 1 euro par boîte de médicament et par acte médical (contre 50 centimes auparavant), et à 4 euros par transport sanitaire (contre 2 euros).



# Médecines complémentaires ou alternatives : de quoi s'agit-il ?



**Anne Taquet,**  
Chargée de mission offre de soins à France Assos Santé.

**A**cupuncture, hypnose, ostéopathie, musicothérapie... sont quelques-unes des médecines complémentaires ou alternatives (MCA) utilisées par près d'un Français sur deux. Comment s'y retrouver parmi ces pratiques thérapeutiques ? Peut-on évaluer leur efficacité ? Le point avec Anne Taquet, Chargée de mission offre de soins à France Assos Santé, organisation de référence pour représenter les patients et les usagers du système de santé et défendre leurs intérêts.

## Pourquoi se tourne-t-on vers ces disciplines ?

Les Français y ont de plus en plus recours pour des migraines chroniques, de l'insomnie, de l'anxiété, des maux de dos... Elles ne font pas officiellement partie de la médecine conventionnelle, bien que certaines soient proposées à l'hôpital, comme

l'hypnose en anesthésie, l'ostéopathie ou l'acupuncture pour la prise en charge de la douleur.

## Quelle est leur efficacité ?

Les méthodes qu'elles utilisent n'ont pas scientifiquement été éprouvées. D'ailleurs, seule l'acupuncture, pratiquée par un médecin et sous certaines conditions, est remboursée à l'heure actuelle par l'Assurance maladie. Et peu disposent de diplômes ou de formations reconnues, à l'instar de l'ostéopathie. Parfois, une formation d'une semaine peut suffire pour se déclarer praticien naturopathe ou réflexologue.

Il est donc essentiel de mieux encadrer les compétences et de faire le tri parmi les 400 pratiques recensées par l'Organisation mondiale de la santé. Ce travail complexe est actuellement mené par la Non-pharmacological intervention society (NPIS), une société savante d'intérêt général à but non lucratif, qui les évalue.

## Quelles sont les précautions à prendre ?

Les MCA ne sont pas toutes dénuées d'effets secondaires, ni de risques d'interaction médicamenteuse grave. C'est le cas, notamment, avec la phytothérapie. L'expression « médecines douces », parfois employée, est d'ailleurs assez trompeuse. Dans tous les cas,

il est indispensable d'informer son médecin traitant ou l'équipe médicale, le cas échéant, cela fait partie de la relation de soins. Sur ce point, les praticiens des MCA consacrent d'ailleurs souvent plus de temps à leurs patients, ce qui contribue à leur attractivité.

Reste qu'il faut rester vigilant face aux éventuelles dérives, en particulier si le thérapeute demande de couper les liens avec le médecin et d'interrompre son traitement sans l'avertir. Ou encore s'il réclame des honoraires exorbitants. Enfin, méfiance vis-à-vis d'Internet, en particulier des réseaux sociaux, qui regorgent de fausses informations santé.



## EN PRATIQUE

### Des pratiques remboursées ?

Quatre pratiques sont, en France, reconnues par l'Ordre des médecins : homéopathie, acupuncture, mésothérapie (injections locales et superficielles de médicament) et ostéopathie. Mais seules les séances d'acupuncture peuvent être remboursées par l'Assurance maladie, sous réserve d'être pratiquées par un médecin conventionné.

## 100 % Santé : comment bénéficier du reste à charge zéro ?

**Le dispositif 100 % Santé donne accès à un ensemble de soins et d'équipements sans reste à charge en optique, en dentaire et en audiologie. Explications.**

### Qu'est-ce que le 100 % Santé ?

Il s'agit d'une réforme entièrement déployée depuis 2021 grâce à laquelle les assurés sociaux n'ont aucun reste à charge dans trois domaines : optique (lunettes de vue), dentaire (prothèses dentaires) et audition (aides auditives). À titre d'exemple, pour les soins dentaires, les couronnes, certains bridges, les dentiers en résine et les réparations ou les changements d'éléments des dentiers sont pris en charge intégralement.



### Qui peut en bénéficier ?

Il est accessible à tous les Français bénéficiant d'une complémentaire santé dite « responsable » (95 % des complémentaires santé) ou de la complémentaire santé solidaire (CSS).

### Comment ça fonctionne ?

Il suffit de le demander à son professionnel de santé. Les actes et matériels doivent entrer dans ce que l'on appelle les « paniers » 100 % Santé, dotés d'un large choix de produits de qualité. Par exemple, votre opticien doit proposer au moins 17 montures différentes, chacune en deux coloris.



### Moins chers, moins efficaces... Faux !

Ce qui compose les « paniers » 100 % Santé respecte des normes de qualité définies par les professionnels de santé et les fabricants, en coopération avec l'État et l'Assurance maladie. Seuls certains appareils bénéficiant des dernières innovations ne sont pas toujours disponibles, notamment pour les audioprothèses.



### Quelles aides de l'Ircantec ?

Sous conditions, le Fonds social de l'Ircantec peut participer aux dépenses engagées en matière de prothèses dentaires. De même, certains équipements médicaux qui compensent une perte d'autonomie ou un handicap sont éligibles : barres d'appui, lit médicalisé, adaptation du véhicule...



#### Pour en savoir plus :

[www.ircantec.retraites.fr/retraite/aide-prothese](http://www.ircantec.retraites.fr/retraite/aide-prothese)  
[www.ircantec.retraites.fr/retraite/aide-materiel-medical](http://www.ircantec.retraites.fr/retraite/aide-materiel-medical)

## Pharmacies : de nouveaux services pour les patients

**De plus en plus diversifié, le rôle du pharmacien va bien au-delà de la vente de médicaments. Acteur de proximité, il informe, conseille et propose de nouveaux services pour améliorer votre prise en charge.**

### Un suivi personnalisé

Maillon essentiel de la chaîne thérapeutique, le pharmacien veille à la bonne délivrance des médicaments. Il évalue les antécédents personnels et médicaux, rappelle les contre-indications et vérifie qu'il n'y a pas de risque d'interaction entre plusieurs molécules. Il s'aide pour cela du « dossier pharmaceutique » qui répertorie, avec votre accord, tous vos traitements pris au cours des 12 derniers mois.

Ces dernières années, avec la multiplication d'espaces de confidentialité au sein des officines, le pharmacien crée aussi une relation de confiance et améliore le suivi. Entretiens santé, prévention, explications sur le recours aux médicaments génériques ou le déremboursement... il se fait aussi pédagogue en encourageant les bonnes pratiques.



### Se faire vacciner

Dans la plupart des cas, votre pharmacien peut prescrire et administrer tous les vaccins du calendrier vaccinal aux personnes âgées de plus de 11 ans. Cela inclut la Covid, la grippe saisonnière, la diphtérie, le tétanos et d'autres encore.

### Dépister

Les dépistages font aussi partie des services proposés en pharmacie. Parmi eux : suivi de l'hypertension artérielle, mesure du souffle en cas d'asthme, évaluation de la glycémie en cas de diabète... Rapides et indolores, ces examens peuvent être réalisés tout au long de l'année. En outre, depuis 2024, il est possible d'obtenir des antibiotiques en pharmacie sans ordonnance en cas d'angine à streptocoque ou d'infection urinaire. La délivrance du traitement est conditionnée à la réalisation préalable d'un test rapide d'orientation diagnostique proposé dans la plupart des pharmacies.

### Simplifier le quotidien

Depuis 2019, la téléconsultation a franchi les portes de certaines officines via des bornes ou cabines médicales. Le patient y est mis en relation à distance avec un médecin généraliste ou spécialisé sans rendez-vous, notamment dans les déserts médicaux. À la fin de la téléconsultation, l'ordonnance est imprimée directement. Il ne reste plus qu'à se rendre au comptoir de la pharmacie pour récupérer ses médicaments.

Enfin, si vous êtes dans l'incapacité de vous déplacer (en raison de difficultés liées à l'âge ou d'une maladie), les médicaments peuvent parfois venir à vous. De plus en plus de pharmacies organisent le portage des médicaments à domicile en donnant tous les conseils nécessaires à la bonne prise du traitement.



### EN PRATIQUE

**Pour trouver une pharmacie proposant la téléconsultation près de chez vous, rendez-vous sur le site Doctolib : [www.doctolib.fr/sante/dispositif-de-teleconsultation-assistee-en-pharmacie](http://www.doctolib.fr/sante/dispositif-de-teleconsultation-assistee-en-pharmacie).**

## Améliorer votre accès à la santé : nos 5 suggestions

Pour accéder à la santé, il faut d'abord s'informer ! La preuve avec nos 5 suggestions de livres, podcast et émission télévisée validées et même présentées par des professionnels de santé.



### OÙ VONT LES LARMES QUAND ELLES SÈCHENT

**Baptiste Beaulieu**

Éditions l'Iconoclaste, 2023

Ce roman drôle et émouvant raconte le quotidien d'un médecin de famille débordé de patients de tous âges. Il les écoute, au point qu'il pleurerait bien avec eux, parfois. Mais encore faudrait-il le pouvoir...

20,90 €



### LE GUIDE SANTÉ DES FEMMES

**Julie Cantournet et Alexia Cornu**

Éditions Larousse, 2024

Une kinésithérapeute et une coach sportive unissent leurs connaissances sur la physiologie féminine. Résultat ? De nombreux conseils par thématique, ainsi que des exercices simples pour rester en forme à tout âge.

18,95 €



### CARNETS DE SANTÉ

**Marina Carrère d'Encausse**

France Culture, le samedi de 12h à 12h30, à retrouver sur vos plateformes d'écoute.

La célèbre médecin et animatrice a désormais son podcast ! Elle y reçoit des invités du monde de la santé, avec lesquels elle échange sur un thème par épisode. Santé mentale, zoonoses, oncologie... Un domaine infini !

Gratuit



### LA VÉRITÉ SUR LES MÉDECINES ALTERNATIVES

**Simon Singh et Edzard Ernst**

Éditions Cassini, 2019

Également appelées médecines douces, elles regroupent de nombreuses pratiques : homéopathie, chiropraxie, acupuncture, phytothérapie... Évaluées, avec de nombreuses autres, par deux médecins rigoureux et impartiaux.

24,00 €



### LE MAG DE LA SANTÉ

**Dr Jimmy Mohamed**

émission télévisée diffusée sur France 5 du lundi au vendredi à 13h35.

Décryptage des actualités, chroniques variées, reportages au plus près des problématiques de santé des Français, un thème décrypté par un expert... Tel est le programme de la nouvelle saison de cette célèbre émission.

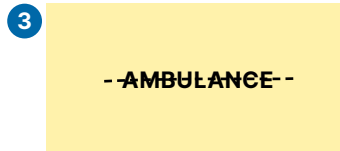
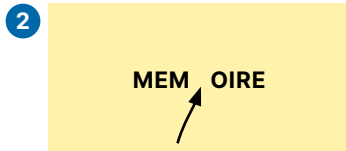
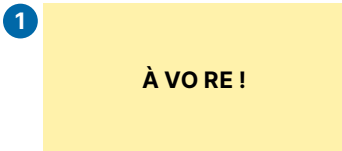
Gratuit

# Jeux

Réalisés par Brigitte Xerri

## Dingbats

Retrouvez ce qui se cache derrière ces trois figures.



**Solutions**  
 1. À votre santé!  
 2. Trou de mémoire  
 3. Tirer sur l'ambulance  
 (titres sur l'ambulance)

## Anagrammes

Retrouvez les mots qui se cachent dans les phrases ci-dessous à l'aide de leur anagramme.

- 1 - Avoir une telle ..... (AEIIGMNR), c'est dur à ..... (AEIIGMNR).
- 2 - Ce ..... (EGINORSU), par son travail, a assuré la ..... (EGINORSU) de ce malade.
- 3 - Pour guérir son mal de tête, ce ..... (AEIINPRS) a pris une ..... (AEIINPRS).
- 4 - Cette vieille dame a eu une ..... (AEEMNSI) et ne se souvenait pas du jour de la ..... (AEEMNSI).

**Solutions**  
 1/ migraine/maginer  
 2/ soigneur/guérison  
 3/ parisien/aspirine  
 4/ amnésie/semaine

## Bouche-trou

Remplacez les ? par des lettres de façon à combler les trous horizontalement et verticalement. Les deux mots à trouver se rapportent à notre thème.

C	A	?	A	S
A	V	?	N	U
?	?	?	?	?
E	L	?	R	E
R	E	?	E	S

**Solutions**  

R	E	N	E	S
E	L	I	R	E
S	A	N	T	E
A	V	E	N	U
C	A	R	A	S

## Jeu d'anatomie

Trouvez quel organe ou partie du corps humain se cache derrière ces définitions.

- 1 - Il est de bon ton de la demander pour se marier : .....
- 2 - Le rire la dilate : .....
- 3 - Chez le distrait, l'une est une entrée et l'autre une sortie : .....
- 4 - Commandant de vaisseaux : .....
- 5 - On se les mord au figuré et se les lécher... ce n'est pas propre : .....
- 6 - Boîte à idées : .....
- 7 - Un truc « hépatant » : .....
- 8 - Fermé la nuit : .....
- 9 - Bidon à remplir : .....
- 10 - Leur tour n'est vraiment pas drôle : .....

**Solutions**  
 1. Main; 2. Rate;  
 3. Oreille; 4. Cœur;  
 5. Doigts; 6. Crâne;  
 7. Foie; 8. Cill; 9. Ventre;  
 10. Reïn.

# Respirer pour pouvoir souffler

**Visant à réconcilier le corps et l'esprit, les exercices de respiration aident à mieux gérer ses émotions, notamment le stress et l'anxiété, mais aussi à échapper aux insomnies. Exemples.**

## La respiration alternée

L'attention à la respiration est incontournable pour se détendre. Dans un premier temps, se concentrer sur l'air qui entre et l'air qui sort au niveau du nez. Pour faciliter l'exercice, poser une main sur son ventre et le sentir se gonfler (sans forcer) en fonction de la respiration. Désireux d'aller plus loin ? Fermer sa narine droite avec l'annulaire de la main gauche et respirer par la narine gauche, puis fermer la narine gauche avec son pouce et souffler par la droite. Répéter plusieurs fois et inverser. Cet exercice contribue à apaiser stress et énervement en quelques minutes.

## La cohérence cardiaque

Cette méthode respiratoire se pratique sur une durée de cinq minutes. Son principe : inspirer par le nez pendant cinq secondes en gonflant le ventre, puis expirer par la bouche pendant cinq secondes en vidant le ventre. C'est tout ! Répéter l'exercice trois fois par jour, par exemple le matin, où le taux de cortisol (l'hormone du stress) culmine, puis avant le déjeuner et en fin d'après-midi, pour une soirée détendue. En régulant les battements du cœur, il diminue à long terme l'hypertension et les risques cardiovasculaires.

## L'exercice de la respiration carrée

Utilisée en sophrologie, la respiration carrée aide à apaiser le système nerveux et à mieux se concentrer. Pour la pratiquer, s'asseoir le dos droit, puis inspirer profondément pendant quatre secondes, retenir sa respiration pendant quatre secondes, puis expirer quatre secondes et rester poumons vides sur quatre secondes. Reprendre ce cycle une dizaine de fois. Au fur et à mesure, il est possible d'allonger la durée. Cette technique est particulièrement efficace avant de dormir, c'est un peu comme compter les moutons.



# Je m'informe sur ma retraite

## ***Nous contacter***



### **Par téléphone au 02 41 05 25 27**

Nos conseillers retraite sont à votre écoute du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.

L'action sociale dispose d'un numéro dédié :  
**02 41 05 25 14**  
du lundi de 9h à 12h et de 13h à 17h,  
du mardi au jeudi de 9h à 12h.



### **Par courrier**

**Ircantec  
24, rue Louis Gain  
BP 80726  
49939 Angers Cedex 9**

Si vous avez connaissance du service concerné,  
précisez-le sur l'enveloppe.



**En vous connectant  
à [www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr)**

## ***Services en ligne***

### **Votre espace personnel ma retraite publique**

**Un espace sécurisé, disponible 7j/7 et 24 h/24,  
proposant des services personnalisés**

- Accéder à votre titre de retraite
- Consulter le détail de vos paiements
- Consulter et éditer vos attestations fiscales
- Effectuer et suivre une demande d'aide sociale
- Actualiser vos coordonnées personnelles et bancaires
- Effectuer et suivre votre demande de pension de réversion
- Accéder à vos documents archivés



**Votre espace personnel  
ma retraite publique**

est accessible depuis le bouton en haut  
à droite de la page d'accueil du site  
de l'Ircantec [www.ircantec.retraites.fr](http://www.ircantec.retraites.fr)

# Les nouvelles de l'Ircantec, changement de formule !



**Nouvelle  
présentation  
nouveau  
dispositif**

**Un hors-série**

**adressé en février  
aux retraités éligibles  
à l'action sociale**

**Un magazine  
annuel**

**avec une parution  
en octobre et accessible  
sur notre site Internet**



**Et toujours**

- Des actualités mensuelles accessibles depuis l'espace « Je suis retraité » du site Internet
- Une lettre d'information bimestrielle