



**LOURMEL**

*Agir ensemble pour mieux vous protéger*

## LE MAGAZINE LOURMEL POUR LES RETRAITÉS

### Dossier :

● Fusion Agirc-Arrco : un nouveau  
compte à points

p8-9

# L'agenda chargé de la rentrée

*J'espère que vous avez profité de l'été pour faire le plein d'énergie et prendre de bonnes résolutions pour la rentrée. En tout cas, chez Lourmel, nous sommes tous sur le pont pour suivre et vous informer de l'évolution des nombreuses réformes initiées par le gouvernement depuis le début de l'année. Parmi les dossiers sur la table des négociations, il y a bien sûr la grande réforme de la protection sociale avec notamment la refonte du système des retraites et des droits familiaux mais aussi le reste à charge zéro dont les premiers effets devraient intervenir dès l'année prochaine.*

*En cette période mouvementée, je puis vous assurer que nous serons toujours à vos côtés pour défendre vos intérêts quelle que soit votre situation, en vous proposant notre écoute, nos conseils et nos services. C'est là notre différence et nous la cultivons en portant haut nos valeurs solidaires, paritaires et humanistes.*

*Bonne rentrée à tous !*

*Denis Turrier, Directeur général Lourmel*



## Sommaire

● En bref	3
.....	
● Prendre soin de vous	4
.....	
● S'échapper	5
.....	
● À votre écoute	6
.....	
● Être bien protégé	10-11
.....	

**Le magazine Lourmel. N°02 Septembre 2018. Membres fondateurs : Carpilig - Retraite et Carpilig - Prévoyance - 108, rue de Lourmel, 75718 Paris Cedex 15. Tél. : 01 40 60 20 00.**

Directeur de publication : Denis Turrier. Tous droits de reproduction réservés. © Conception et réalisation : Groupe Lourmel, 108, rue de Lourmel, 75718 Paris Cedex 15. Agence Zakka (Rédaction - illustrations - conception et réalisation graphique). Impression : BLG TOUL.

Photo de couverture : Getty Images

## RESTE À CHARGE ZÉRO : VERS UN « PANIER DE SOINS » REMBOURSÉ À 100 %

Vos lunettes, prothèses dentaires et auditives pourraient être intégralement remboursées par la Sécurité sociale et les complémentaires santé d'ici à 2021. La réforme dite du « reste à charge zéro », baptisée « 100% santé », vise à étendre l'accès aux soins à des millions de Français ne pouvant s'offrir des soins prothétiques dentaires et des appareils auditifs. Les produits concernés seront de mieux en mieux remboursés jusqu'à une prise en charge totale dans deux ans et demi, a promis le ministère des Solidarités et de la Santé. Ainsi, par exemple, sur les audioprothèses, le coût moyen reste très élevé. Il avoisine actuellement 1500 euros par oreille dont 850 euros restent à la charge du patient. De fait, les remboursements réalisés par l'Assurance Maladie et les complémentaires santé sont respectivement limités à 119 euros par appareil et à 350 euros en moyenne (par oreille).

### Une réduction progressive du reste à charge

Avec la réforme, les assurés ayant besoin d'un appareillage auditif pourront bénéficier d'une réduction sur leur reste à charge de 200 euros par appareil « 100% santé » en 2019 et de 250 euros l'année suivante. L'objectif étant de parvenir à un reste à charge zéro pour le patient en 2021. Ces derniers pourront toutefois choisir des appareils auditifs plus haut de gamme. Dans ce cas, il devra financer l'écart de prix par rapport au montant couvert par la Sécurité sociale et la complémentaire santé, plafonné à 1700 euros par appareil. Pour éviter une dérive des cotisations des complémentaires santé, le gouvernement a prévu toute une série de mesures dont l'espacement du renouvellement des équipements tous les 4 ans pour les audioprothèses.

## UN CALENDRIER SERRÉ SUR LA RÉFORME DES RETRAITES

Si le coup d'envoi des consultations sur la réforme des retraites a été lancé à la mi-avril par Jean-Paul Delevoye, haut-commissaire à la réforme des retraites, le gouvernement se donne huit mois de concertation pour aboutir à un accord avec les syndicats. Il envisagerait notamment d'étendre la base de référence à l'ensemble de la carrière pour le calcul de la retraite. Actuellement, ce sont les 25 meilleures années qui sont prises en compte dans le privé, et les six derniers mois dans le public. La refonte des retraites doit tendre vers la création d'un système dit « universel ». À l'automne, les discussions vont porter sur des sujets plus spécifiques, notamment les conditions d'ouverture des droits à la retraite, la reconnaissance des spécificités de certains métiers. « *Au terme de ces travaux (...) le gouvernement prendra ses responsabilités et formulera des propositions en vue de la création d'un système universel de retraites* », a expliqué la ministre de la Santé,

Agnès Buzin. « *Il ne s'agit pas de réformer pour réformer, ou de réformer pour réduire les droits ou pour les niveler par le bas. Nous souhaitons au contraire rendre notre système capable de générer des droits nouveaux* ».

### Une consultation citoyenne

En parallèle, le gouvernement a débuté en mai dernier une vaste consultation citoyenne. L'exécutif qui dit « *avoir besoin de l'intelligence de tous* », a inauguré un dispositif internet disponible via le site [www.participez.reforme-retraite.gouv.fr](http://www.participez.reforme-retraite.gouv.fr) et proposera également des réunions participatives dès la rentrée. « *Un avis citoyen sera remis aux parlementaires* » a précisé Jean-Paul Delevoye. Emmanuel Macron souhaite que la loi soit votée à l'été 2019.

# Le secret pour rester en forme se niche dans la régularité

---

**Le corps doit apprendre à aimer les nouvelles habitudes. C'est ce que nous enseigne Charles Vernimenn, président de l'association Brain Up, dans les ateliers nutrition qu'il anime pour Lourmel.**

Rien de mieux que les vacances d'été pour rompre avec ses mauvaises habitudes et pour lâcher prise. Chacun sait combien il est important de s'accorder du temps pour se ressourcer, éliminer cette fatigue accumulée pendant les mois d'hiver et refaire le plein d'énergie. Mais comment en conserver les bienfaits toute l'année ? Pour Charles Vernimmen, conserver le secret pour rester en pleine forme toute l'année réside dans la régularité. « *Le corps aime ce qu'il a l'habitude de faire* », précise ce nutritionniste. « *Maintenir une alimentation saine et équilibrée, privilégier une qualité de sommeil, continuer à pratiquer une activité physique comme la marche active, sont des pratiques essentielles* », recommande-t-il, « *cette régularité et ces habitudes simples sont à préserver pour se prémunir contre les maladies de l'hiver. Le corps est mieux protégé face aux agressions extérieures* ».

## NOUS DEVONS ÊTRE BIENVEILLANT AVEC NOUS-MÊME

« *Chacun de nous est le capitaine de son navire. Il nous appartient de définir nos propres objectifs en fonction de nos besoins et de nos capacités* », insiste Charles Vernimmen. « *Il est préférable de le faire progressivement à travers plusieurs étapes* » :

- prendre conscience de ses besoins et de ses habitudes.
- prendre le temps de l'acceptation.
- adopter un changement en douceur.

## LES BONNES PRATIQUES

- Réveiller son organisme au lever avec des exercices d'assouplissement des épaules, des hanches et des jambes (au moins deux fois par semaine).
- Prendre le temps de déguster un bon petit déjeuner (au moins 15 minutes).
- Privilégier les produits naturels simples comme le pain, le beurre, la confiture, les céréales, un fruit ou un yaourt.
- Faire des pauses de cinq minutes dans la journée en fermant les yeux.
- Sortir pour profiter de la lumière naturelle.

## RENFORCER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE

Le stress fragilise le système immunitaire et provoque cette grande fatigue ressentie pendant l'hiver. Pour renforcer nos défenses immunitaires, notre organisme a besoin de produits aux propriétés antioxydantes comme les légumes riches en bêta-carotène et les fruits riches en vitamine C (mangue, kiwi...) pour leur effet coup de fouet. La vitamine E contenue notamment dans l'avocat est tout aussi essentielle. Tout comme le sélénium que l'on trouve beaucoup dans les mollusques et les crustacés.

En savoir plus sur : [www.brainup.fr](http://www.brainup.fr)

## LA ROUTE DES VINS EN PLEIN ÉTÉ INDIEN CANADIEN

**Le Canada est une terre de vignobles offrant d'excellents crus. Si les vins de glace ont cette renommée internationale, les blancs et les rouges continuent de surprendre les amateurs de vins et les amoureux des grands espaces.**

À l'approche de l'automne, pourquoi ne pas se laisser tenter par une escapade au Canada ? Au pays des bûcherons et du sirop d'érable, bien d'autres trésors vous attendent dans les grands espaces canadiens. Durant cette période courte, entre mi-septembre et mi-octobre, l'heure est à la promenade pour aller admirer les paysages extraordinaires entre lacs, rivières et montagnes. On ne peut résister à toutes ces couleurs chatoyantes dont les teintes de rouge vermillon, d'orange et de jaune éclatant, se déclinent à l'infini dans la lumière dorée de l'été indien. Surtout lorsque cette balade est agrémentée d'un périple gourmand sur l'une des nombreuses routes des vins en Ontario, en Colombie Britannique, au Québec ou en Nouvelle-Écosse, les quatre grandes régions productrices de vin du pays.

### Célèbre pour son vin de glace

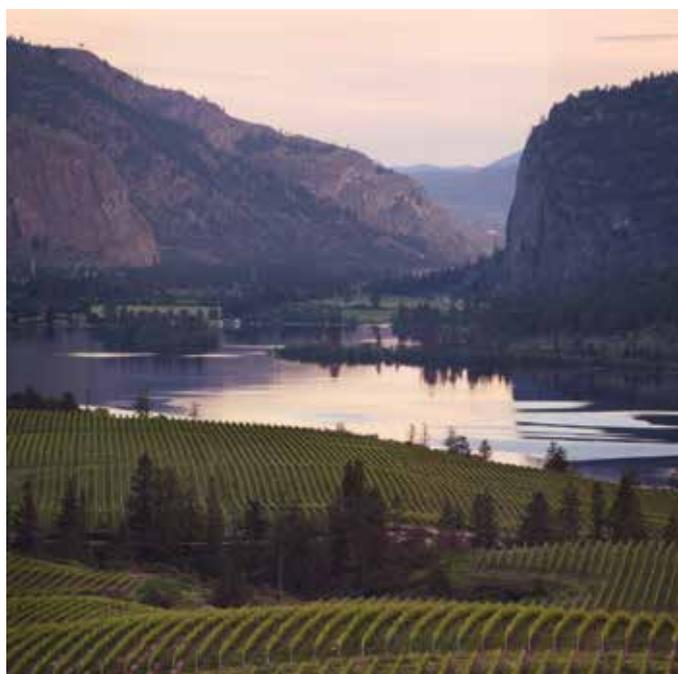
Si le Canada est connu dans le monde pour son fameux « vin de glace » (un vin de vendanges très tardives) depuis que le

Vidal Icewine 1989 a été consacré « meilleur vin de dessert du monde » lors de la Vinexpo en France en 1991, ce pays offre aujourd'hui un catalogue de Chardonnay, Riesling, Pinot noir et Cabernet d'excellente qualité. Pour l'anecdote, l'explorateur breton Jacques Cartier avait déjà remarqué la présence de vignes sauvages sur l'île d'Orléans en Nouvelle France en 1535, île qu'il baptisera « île de Bacchus ».

Parmi les nombreux itinéraires proposés, il est un circuit de 120 kilomètres qui mêle culture, vignobles et merveilles de la nature : le circuit reliant la capitale Toronto à Niagara Falls, la ville des célèbres chutes du Niagara qui font office de frontière naturelle entre la province canadienne de l'Ontario et l'État américain de New York. La région de Niagara compte, à elle seule, plus de 80 vignobles. Les viticulteurs vous accueillent à bras ouverts dans leurs domaines pour visiter leurs installations viticoles. Surtout, à la mi-septembre, lorsqu'ils célèbrent la fête des vendanges « Niagara Grape & Wine » à St Catharines en Ontario.

### L'accueil chaleureux des vigneron

Pendant dix jours, les différents vignobles de la péninsule vous invitent à découvrir leurs vins. Ainsi, l'accueil se fait un verre à la main au domaine Henry of Pelham qui s'est spécialisé dans le Baco noir, un cépage qui compte parmi les plus riches en resvératrol, aux effets bénéfiques sur la santé. Sur cette route aux paysages champêtres, un autre arrêt s'impose chez Tawse qui a remporté à quatre reprises, le titre de meilleur vignoble



au Canada. Les viticulteurs de ce domaine misent avant tout sur une agriculture biologique fondée sur la biodynamie. Ils vous expliqueront tous les bienfaits de cette science respectueuse de la santé des sols et des plantes pour produire des vins biologiques de qualité. Enfin, on ne peut pas quitter l'Est canadien sans un détour par les chutes du Niagara (64 mètres de haut et 675 mètres de large). Si la ville s'est transformée en un véritable parc d'attractions avec près de 15 millions de visiteurs, le spectacle exceptionnel des chutes les plus puissantes de toute l'Amérique du Nord vous laissera sans voix devant leur majestueuse beauté.

**« Parmi les nombreux itinéraires proposés, il est un circuit de 120 kilomètres qui mêle culture et vignobles »**

## Les nouvelles de la filière



### CPI Bussière : « Faire venir les écoles dans l'entreprise »

**François Guillaume nous ouvre les portes du premier centre de formation en France offrant aux étudiants une mise en condition réelle du travail dans une imprimerie numérique.**

CPI Bussière a pris le virage numérique en 2011. En s'équipant de trois rotatives à impression numérique à jet d'encre bobine, l'imprimerie s'est d'emblée placée parmi les tous premiers sites d'impression numérique européens. Installer un centre de formation aux techniques de l'impression numérique à Saint-Amand-Montrond est alors devenu une évidence en 2015 pour faire

venir les écoles dans l'entreprise. « Depuis la création du centre, plus de 300 étudiants de niveau BTS ont suivi des formations de 2 à 3 jours pour découvrir notre métier et travailler en conditions réelles grâce à des simulateurs qui leur permettent de passer des ordres de fabrication virtuels dont ils peuvent voir la réalisation du produit en atelier », raconte François Guillaume, Directeur du Centre de Formation CPI Bussière. Avant d'ajouter : « En parallèle, nous développons l'apprentissage en alternance en proposant aux étudiants motivés une embauche à la clé ».

### Une image plus moderne de l'imprimerie

Pour lui, il est important de montrer aux jeunes une image plus moderne de l'imprimerie à l'ère numérique. Dans ce secteur qui a du mal à recruter, la formation des jeunes devient une priorité. « C'est grâce à Lourmel qui nous accompagne depuis le début sur ce projet que nous avons pu développer ce centre de formation. Il finance l'ensemble des frais d'hébergement, de bouche et participe aux frais de transport des étudiants durant leur voyage d'étude », remarque François Guillaume.

En savoir plus sur : [www.cpi-print.fr](http://www.cpi-print.fr)

## Foire aux questions

**Vous êtes nombreux à vous interroger sur l'intérêt de souscrire une mutuelle et sur les avantages d'une bonne protection sociale.**

VOS QUESTIONS	NOS RÉPONSES
<b>J'ai des garanties à 100%, qu'est-ce que cela veut dire ?</b>	Les pourcentages exprimés se rapportent toujours à la base de remboursement (BR) fixée par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM). Lors d'un acte médical, la CPAM vous le rembourse partiellement et la mutuelle vous règle le complément, appelé ticket modérateur. C'est le principe de la garantie à 100% (BR = part CPAM + part mutuelle). Un exemple. Vous réglez votre généraliste 25€ (montant correspondant à la BR de la CPAM) : la CPAM vous remboursera 70% de la BR, soit 17€* et la mutuelle vous versera le complément de 7,5€ (30% de la BR). Soit 100% de l'acte médical. Attention, si votre médecin pratique le dépassement d'honoraires, une garantie à 100% ne vous permettra pas d'être remboursé de ce dépassement. <small>* Moins 1€</small>
<b>J'ai une ALD (Affection de Longue Durée) prise en charge à 100% sur une ou des pathologies précises, pourquoi voulez-vous que je prenne une mutuelle ?</b>	Dans un premier temps, en dehors des pathologies prévues dans votre ALD, vous êtes comme les autres assurés et les frais qui restent alors à votre charge peuvent être conséquents. La CPAM s'engage à prendre en charge 100% de la base qu'elle fixe elle-même et non pas 100% des frais réels. Un médecin peut tout à fait vous facturer au-delà de la base de remboursement de la CPAM. Alors, oui, même dans le cadre d'une ALD il peut être judicieux d'avoir une complémentaire santé qui couvrira les risques liés à une hospitalisation hors ALD, vos besoins dentaires ou encore vos frais optiques.

## Offre spéciale 2 mois offerts\*

\* 1<sup>er</sup> mois et 13<sup>ème</sup> mois offerts pour toute nouvelle adhésion avec une date d'effet au 01/01/2019 ou au 01/02/2019. Offre réservée à tout nouvel adhérent à la MGI de moins de 75 ans sur les formules Rouge à Jaune.

### LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ CHROMA MODULO

# Composez la couverture qui vous ressemble

Choisissez un bloc  
Soins-hospitalisation



Choisissez un bloc  
Optique-Dentaire-Prothèses



**VOTRE FORMULE  
SUR-MESURE**

#### Vos avantages

- Jusqu'à 25% de réduction pour une adhésion en couple
- Souscription sans limite d'âge et sans questionnaire de santé
- Cotisation fixe : n'évolue plus en fonction de votre âge à partir de 68 ans (hors augmentation annuelle)

#### Et pour toujours mieux vous servir

- Prestations d'assistance complètes en cas d'hospitalisation imprévue pour vous ou un proche
- Accès au réseau de soins Sévéane qui conseille et propose les meilleurs tarifs négociés avec des partenaires de santé (jusqu'à -40%)

## NOUS CONTACTER

☎ 01 40 60 20 59 | non surtaxé du lundi  
au vendredi de 9h à 18h

📄 [www.lourmel.com](http://www.lourmel.com) ou réalisez une simulation  
via [www.chroma-modulo.fr](http://www.chroma-modulo.fr)

GRUPE LOURMEL (Siret n° 399 111 228 00017), 108 rue de Lourmel 75718 PARIS Cedex 15 - [www.lourmel.com](http://www.lourmel.com) - Tél. 01 40 60 20 00 - Fax. 01 45 54 28 42. Alliance professionnelle Retraite Arrco - Institution de retraite complémentaire régie par le code de la Sécurité sociale - Institution ARRCO n° 201 - Siège social : 7 rue du Regard 75006 Paris - SIREN 775 670 532 ; Alliance professionnelle Retraite Agirc - Institution de retraite complémentaire régie par le code de Sécurité sociale - Institution AGIRC n°1 - Siège social : 7 rue du Regard 75006 Paris - SIREN 775 663 834 ; CARPILIG/P (Caisse du Régime de Prévoyance de l'Imprimerie et du Livre, des Industries Graphiques et des métiers de la communication), régie par le code de la Sécurité sociale dans le cadre des dispositions de l'article L.911-1 et suivant du livre IX du code de la Sécurité sociale ; MGI (Mutuelle Générale Interprofessionnelle), soumise aux dispositions du livre II du code de la Mutualité, immatriculée sous le numéro Siren 437 994 205. Crédit Photos : Getty Images.



**LOURMEL**

Agir ensemble pour mieux vous protéger

## DEMANDE D'INFORMATION

Pour un diagnostic de ma couverture santé, je souhaite être contacté(e) par un conseiller de Lourmel, de préférence :

Le matin :  de 8h à 10h  de 10h à 12h

L'après-midi :  de 14h à 16h  de 16h à 18h

Informatiques et libertés : les informations nominatives que vous nous communiquez via ce coupon réponse sont destinées à la MGI, responsable du traitement. Les informations sont collectées à des fins d'information sur les offres, produits et services proposés par la MGI et ses partenaires. Les informations recueillies seront conservées pendant une durée qui n'excèdera pas la durée nécessaire aux finalités pour lesquelles elles sont collectées et traitées. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification ou d'effacement, de limitation du traitement de vos données, d'un droit à la portabilité, d'un droit d'opposition aux traitements ainsi que du droit de définir des directives sur leur sort après votre décès, sur les informations vous concernant.

Vous pouvez faire exercer vos droits auprès du délégué à la protection des données du Groupe Lourmel en adressant un courrier à : Lourmel - Contrôle Interne 108 rue de Lourmel 75718 Paris cedex 15 ou par mail [lourmel\\_ci@lourmel.asso.fr](mailto:lourmel_ci@lourmel.asso.fr). L'exercice de vos droits est subordonné à la production d'un titre d'identité que vous devez joindre à votre demande. En cas de réclamation, vous disposez d'un droit de saisir la CNIL.

À retourner à l'adresse suivante :

Lourmel / Service Adhésion contrats particuliers - 108, rue de Lourmel  
- 75 718 PARIS CEDEX 15 ou par e-mail : [conseil-particuliers@lourmel.asso.fr](mailto:conseil-particuliers@lourmel.asso.fr)

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : .....

Ville : .....

Téléphone : | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Adresse e-mail : .....

J'accepte de recevoir par courrier électronique des offres de la part des membres du Groupe Lourmel

Je m'oppose à recevoir les offres des membres du Groupe Lourmel par voie postale ou par téléphone

MGI - 108, rue de Lourmel - 75 718 PARIS CEDEX 15. Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du code de la Mutualité, immatriculée au Registre National des Mutuelles sous le numéro 437 994 205 dont le siège social se situe au 108 rue de Lourmel, Paris (75015).



# Fusion Agirc-Arrco : un nouveau compte à points

**Au 1<sup>er</sup> janvier 2019, les nouvelles dispositions emmenées par le nouveau régime unifié Agirc-Arrco toucheront très peu les retraités.**

L'application de la nouvelle loi sur les retraites complémentaires entrera en vigueur au 1<sup>er</sup> janvier 2019. Le nouveau régime « Agirc-Arrco », issu de la fusion des deux caisses de retraite complémentaire Agirc et Arrco, ne sera alors qu'une seule et unique institution. Il reprend les droits acquis et les obligations inscrites dans les anciens régimes complémentaires et va donc gérer les cotisations des entreprises et des salariés ainsi que les pensions des retraités. La création de ce nouveau régime répond à un double objectif : assurer la pérennité de la retraite complémentaire à l'ensemble des adhérents et proposer des services simplifiés.

## L'impôt sera désormais retenu à la source

L'année prochaine, les retraités qui perçoivent une pension chaque mois se verront imposer sur le revenu sur les douze mois de l'année civile au lieu de dix actuellement pour les contribuables mensualisés. L'impôt sera désormais retenu à la source sur la pension de retraite. Le retraité touchera alors une retraite nette d'impôt. Pour faire le point sur sa situation, il pourra consulter le décompte détaillé qui sera mis en ligne sur son espace personnel sur le site de sa caisse de retraite. Il pourra alors visualiser son taux de prélèvement, son montant et le montant de sa retraite avant et après prélèvement à la source. Les retraités non imposables n'auront aucun prélèvement d'impôt en janvier 2019 et la mise en œuvre du prélèvement à la source ne changera rien pour eux.

Retrouvez tous les détails sur : [www.economie.gouv.fr/prelevement-a-la-source/revenus-retraite-remplacement](http://www.economie.gouv.fr/prelevement-a-la-source/revenus-retraite-remplacement)



## Les droits acquis sont conservés

Les personnes ayant pris leur retraite avant le 1<sup>er</sup> janvier 2019 ne seront pas touchées par la réforme. Les nouvelles conditions emmenées par le régime unifié concernent les salariés, nés à partir de 1957, qui partiront l'année prochaine à la retraite aux conditions à taux plein. Les retraités actuels continueront donc à recevoir le même nombre de paiements qu'avant et à percevoir une retraite Arrco et une retraite Agirc. Seuls les libellés figurant sur leur relevé bancaire, seront modifiés. Les nouveaux retraités à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2019, recevront en revanche un seul paiement mensuel de la part de la caisse de retraite Agirc-Arrco et ils n'auront aussi plus qu'un seul interlocuteur.

### Un point unique de retraite

La disparition du régime de retraite et de prévoyance des cadres Agirc suscite toutefois bon nombre d'interrogations, notamment sur le risque de voir sa pension diminuer dans le cadre du système uniformisé de calcul des droits. **Ce ne sera pas le cas.** A partir du 1<sup>er</sup> janvier 2019, les points de retraite accumulés seront simplement convertis en points Agirc-Arrco, sans incidence sur les pensions de retraite actuellement versées.

La valeur du point continuera néanmoins à être fixée par les partenaires sociaux dans le cadre de leurs négociations annuelles, avec un effet au 1<sup>er</sup> novembre.

### 1 point Arrco = 1 point Agirc-Arrco

#### De nouvelles règles de pension de réversion

Dans le cadre de la réforme des retraites, de nouvelles conditions d'obtention de la pension de réversion, cette partie de la retraite à laquelle peut prétendre le conjoint survivant après le décès de son époux-se, sont à l'étude. Parmi les pistes envisagées, la pension de réversion pourrait être versée au survivant quel que soit son âge. Aujourd'hui, l'âge requis pour une demande de pension de réversion Agirc est fixé à 60 ans lorsque le décès est intervenu à compter du 1<sup>er</sup> mars 1994 et à 55 ans à l'Arrco lorsque le décès est intervenu à compter du 1<sup>er</sup> juillet 1996.



#### Chiffres clés de l'Agirc-Arrco :

**12 M** > 12 millions de retraités

**18 M** > 18 millions de salariés

**70 Mds €** > 70 milliards d'euros de retraites versés chaque année

# La reconnaissance des aidants passe par la création d'un statut

**De 16 à 77 ans, les aidants ont tous la même attente : le besoin d'être mieux accompagnés pour ne pas se sentir seuls.**

Jeanne et Michel sont à la retraite depuis deux ans. Ils sont aujourd'hui aidants bénévoles. Parce que, disent-ils, « nous voulons partager notre expérience avec de nouveaux aidants. Lorsque nous avons accompagné nos parents âgés et dépendants, nous nous sommes sentis démunis au début, ne sachant pas vers qui nous tourner. C'est Lourmel qui nous a orientés vers la Compagnie des Aidants ». Fondée en 2003 par Claudie Kulak, la Compagnie des Aidants est un réseau social d'entraide sur internet qui facilite l'échange avec des aidants plus expérimentés et des professionnels. Il suffit d'inscrire le code postal de son département pour accéder à la plateforme de la Compagnie des Aidants de sa région, pouvoir échanger avec d'autres aidants et disposer d'une liste de spécialistes recommandés par l'association près de chez soi.

## Soulager les aidants

Son partenariat avec Lourmel, il y a quatre ans, lui a permis de monter rapidement en puissance. « C'est le premier organisme de protection sociale à s'être impliqué à mes côtés pour permettre à tous les adhérents Lourmel de profiter de nos services », remarque Claudie Kulak. Aujourd'hui, parmi les retraités en France, environ 24% des personnes âgées entre 60 et 74 ans, et 10% ayant 75 ans et plus, remplissent leur rôle d'aidant. « Cette solidarité et ce sens de l'autre nous conduisent à soutenir ceux qui traversent des périodes difficiles. Il était donc naturel pour nous d'apporter des solutions concrètes aux aidants en adhérant à la Compagnie des Aidants », nous confie Chrystel Davenne, responsable du service Action & soutien. Pour soulager les aidants, de nombreux services sont proposés sur le site internet de l'association, tels que l'annuaire des aidants pour échanger, communiquer et s'entraider ou bien encore la bourse d'échange pour trouver du matériel d'occasion et équiper le domicile de la personne dépendante. On y trouve aussi une application mobile gratuite qui permet de gérer à distance toutes les informations importantes

concernant le suivi médical, le planning de gestion de vie et le répertoire des personnes s'occupant du proche fragilisé. Tout aussi pratique, un annuaire des bénévoles recense les aidants dans un quartier, une ville, disposés à donner un coup de main en cas de coup dur.

## Renforcer les formations

Cette année encore, la Compagnie des Aidants met l'accent sur l'échange et le partage. « À la rentrée, nous allons proposer de nouvelles formations avec tutoriels (des vidéos) à destination de tous les aidants sur notre site internet », précise Claudie Kulak. À travers toutes ces actions, poursuit-elle, les « aidants commencent à se reconnaître comme aidants. Et surtout, ils ne se sentent pas seuls ». Les échanges leur apportent « réconfort et soutien », tout particulièrement dans les 130 Cafés des aidants qui affichent souvent complet, que compte l'Association Française des Aidants répartis sur 45 départements. Mieux, souligne cette association, « deux tiers des aidants estiment que leur relation avec leur proche s'est améliorée ». Ils font même plus facilement appel à des professionnels extérieurs pour les accompagner.

## Le principe du « baluchonnage »

L'ambition des associations est de faire bouger les lignes sur le droit à la reconnaissance de l'aidant à travers notamment la création d'un statut. Si le gouvernement ne s'aventure pas aussi loin, il est, en revanche, prêt à tester le principe du « baluchonnage », rebaptisé « relayage », qui figure dans le projet de loi sur le droit à l'erreur\*. Cette mesure très attendue par les associations permettrait ainsi à un aidant d'avoir du temps pour lui afin de pouvoir s'occuper de sa santé en se rendant aux ateliers santé prévus pour les aidants organisés par l'Association Française des Aidants. Le collectif associatif Je T'Aide, présidé par Claudie Kulak, a d'ailleurs choisi de publier cette année un plaidoyer sur la santé des aidants.

**En savoir plus sur : [www.lacompagniedesaidants.org](http://www.lacompagniedesaidants.org) et sur [www.aidants.fr](http://www.aidants.fr)**

\*Source : loi pour un État au service d'une société de confiance (ESSOC - art.29)



## Infographie : Chiffres clés du baromètre des aidants 2017

Source - Baromètre des aidants 2017, réalisé par la Fondation APRIL en partenariat avec l'Institut BVA

### Portrait type de l'aidant en 2017

**51%**  
d'entre eux travaillent

**75%**  
ont moins de 65 ans

**58%**  
sont des femmes

**39%**  
sont les seuls à aider

### Principale difficulté



**82%**  
manque de reconnaissance sociale

### Top 5 des besoins exprimés

Pour **58%** des aidants, c'est l'État qui doit les soutenir financièrement

Coordination entre tous les acteurs  
**59%**

Aide financière et matérielle  
**57%**

Plus d'EPHAD et de maisons de retraite  
**53%**

Maintien à domicile facilité  
**52%**

Soutien psychologique  
**48%**

### Proximité aidants/aidés

**66%**  
des aidés vivent à leur domicile



**19%**  
vivent chez l'aidant

**83%**  
vivent à moins de 50 km



**57%**  
vivent à moins de 10 km