

SEPTEMBRE 2019 | N°4

# LE MAGAZINE LOURMEL POUR LES RETRAITÉS

## PRENDRE SOIN DE VOUS

Les atouts santé  
des fruits et légumes  
de saison

## DES NOUVELLES DE LA FILIÈRE

Graphitec 2019 :  
redonner du sens au papier

## ÊTRE BIEN PROTÉGÉ

Acouphènes :  
comment traiter  
le mal entendre ?

## DOSSIER

### PRÉVOYANCE OBSÈQUES

COMPRENDRE  
POUR MIEUX  
DÉCIDER



## UNE RÉFORME DU SYSTÈME DE SANTÉ EN PROFONDEUR

**V**ous le savez, notre système de santé évolue à grand pas, et si la finalité de la réforme globale « 100 % Santé », vise à améliorer l'accès à des soins de qualité pour l'ensemble des Français, vous vous interrogez malgré tout avec justesse, sur ses conséquences sur vos démarches au quotidien et sur les niveaux de prise en charge.

Cette loi apporte effectivement son lot de nouveautés qui vous a été détaillé dans notre numéro de juin 2019. Pour rappel, ce dispositif dont les premières mesures sont entrées en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2019 en audiologie et en dentaire,

va se poursuivre à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2020 pour s'étendre à l'optique.

Dans la continuité de cette réforme globale « 100 % Santé », nous avons renforcé la lisibilité de nos contrats santé afin de permettre à nos adhérents de mieux comprendre leurs garanties pour mieux évaluer leurs remboursements et leur reste à charge éventuel.

Je puis vous assurer que toute notre équipe s'est mobilisée depuis de nombreux mois et a tout mis en œuvre pour continuer à vous proposer des contrats responsables. Et ce n'est pas tout.

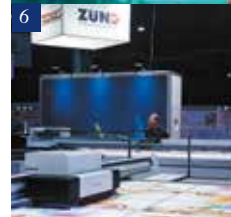
Nous avons profité de cette occasion pour **enrichir vos garanties et améliorer les remboursements de certains actes non remboursés par la Sécurité sociale**, comme l'orthodontologie pour les adultes, la parodontologie, ou bien encore les médecines douces (chiropractie, éthiopatie, ostéopathe, podologie, pédicure).

A travers ces évolutions, Lournel, votre groupe de protection sociale, poursuit sa mission et son engagement : vous accompagner au mieux de vos intérêts.

**Denis Turrier**  
Directeur Général Lournel

## SOMMAIRE

- 3 EN BREF
- 4 **PRENDRE SOIN DE VOUS**  
Les atouts santé :  
des fruits et légumes  
de saison
- 5 **PARTAGER**  
SEL : un réseau social  
coopératif pour recréer  
du lien localement
- 6 **DES NOUVELLES DE LA FILIÈRE**  
Graphitec 2019 :  
redonner du sens au papier
- 8 **LE DOSSIER**  
Prévoyance obsèques :  
comprendre pour mieux décider
- 10 **ÊTRE BIEN PROTÉGÉ**  
Acouphènes :  
comment traiter  
le mal entendre ?



## UNE MEILLEURE LISIBILITÉ DES GARANTIES DE SANTÉ

Dans le cadre de la réforme du 100 % santé, les organismes complémentaires d'assurance maladie se sont engagés en février dernier à améliorer « la lisibilité de leurs garanties », pour plus de transparence et une meilleure information des assurés. Ainsi, parmi les mesures prises pour faciliter la comparaison de différentes offres contractuelles, ils doivent dès cette année, diffuser auprès de leurs adhérents, des exemples concrets d'actes et prestations les plus communs, avec les différents niveaux de reste à charge. Autre mesure phare : les exemples indiqueront les tarifs, les remboursements et les restes à charge



**Les organismes complémentaires d'assurance maladie se sont engagés en février dernier à améliorer « la lisibilité des garanties »**

en euros. Et à compter de 2020, les organismes complémentaires devront également harmoniser les libellés des principaux postes de garanties dans leurs contrats (hospitalisation, dentaire, soins courants, optique et aides auditives) ainsi que cinq autres postes de leur choix. Grâce à ce nouveau dispositif, « les consommateurs pourront se renseigner sur leurs garanties en

mais également après avoir souscrit pour connaître leur reste à charge », souligne Maurice Ronat, président de l'Union nationale des organismes d'assurance maladie complémentaire (UNOCAM).

**RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS SUR LE RESTE À CHARGE ZERO DANS NOTRE ARTICLE PUBLIÉ DANS NOTRE MAGAZINE DE JUIN 2019 :**  
[www.lourmel.com/documentation](http://www.lourmel.com/documentation)



**Le particulier employeur peut réaliser toutes ses démarches via internet. Une seule déclaration à remplir en ligne est désormais nécessaire.**

## EMPLOI À DOMICILE LE DISPOSITIF CESU+ « TOUT-EN-UN »

Le dispositif de déclaration sociale d'une aide à domicile par un particulier employeur se modernise. Depuis le 25 juin, le

emploi service universel (CESU) géré par l'Urssaf, s'est étoffé d'un CESU+. De l'assistance aux personnes âgées aux menus travaux de bricolage en passant par la garde d'enfants et le soutien scolaire, le particulier employeur peut réaliser toutes ses démarches via internet. Une seule déclaration à remplir en ligne est désormais nécessaire. Une fois la déclaration finalisée, le

CESU+ prélève, en plus des cotisations, le montant du salaire déclaré sur le compte bancaire de l'employeur pour le verser directement sur celui du salarié. La mise à jour du prélèvement à la source à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2020 pour les particuliers « employeurs », se fera automatiquement. Ce service n'est pas obligatoire. Toutefois, « une forte adhésion » est attendue, estime Yann-Gaël Amghar, le directeur de l'Acoss (Agence centrale des organismes de Sécurité sociale). De nouvelles

règles fixées par le décret du 15 mars 2019, étendent également le champ d'application du CESU+ aux accueillants familiaux, stagiaires aides familiaux au pair, ainsi qu'aux activités de service réalisées entre particuliers, en matière d'enseignement, de formation, d'accompagnement en matière sportive et culturelle, dans la limite de trois heures par semaine.



# LES ATOUTS SANTÉ DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

S'alimenter au rythme des saisons est un gage de qualité et de vie saine. Récoltés à maturité et consommés rapidement, les fruits et légumes nous livrent leurs vitamines et nutriments indispensables à notre organisme.

Le plaisir simple de croquer dans un fruit gorgé de soleil et fraîchement cueilli est incomparable. Son nectar savoureux séduit nos papilles et nous apporte tous les bienfaits dont nous avons besoin pour notre santé. C'est là le secret de la nature, répètent à l'envie les adeptes d'une consommation de fruits et légumes de saison qui ont mûri naturellement. Et selon la saison, nous mangeons plus ou moins et surtout, différemment. Ainsi l'hiver, en raison du froid et du manque de lumière, notre

organisme doit se nourrir en nutriments contenus en abondance dans les légumes riches en minéraux tels que le chou, le navet ou le poireau, mais aussi dans les agrumes riches en vitamine C. L'été, parce qu'il fait chaud, les fruits et légumes comme la tomate ou le melon, nous alimentent en eau pour nous hydrater. Récoltés à maturité, ils nous abreuvent aussi en antioxydants qui nous protègent du vieillissement prématuré des cellules, des rayons UV du soleil et de certaines maladies cardio-vasculaires. ■

## MANGER BIO, LOCAL ET DE SAISON

Outre les effets bénéfiques sur la santé, les fruits et légumes de saison présentent de nombreux avantages. A commencer par un meilleur goût parce qu'ils ont bénéficié d'un cycle naturel de mûrissement juste avant d'arriver sur les étals

des primeurs. De plus, ils sont souvent moins chers lorsqu'ils sont produits localement et achetés directement auprès du producteur ou au marché. Éviter les produits hors saison, remplis de pesticides et les traitements chimiques après

la récolte. En revanche les produits bio contiennent des teneurs potentiellement plus élevées en micronutriments (antioxydants caroténoïdes, polyphénols, vitamine C ou profils d'acides gras plus bénéfiques).

## COMMENT LES CHOISIR ?

Pour s'assurer que l'on a fait le bon choix, quelle que soit la variété des fruits et légumes de saison, il est essentiel de vérifier la fraîcheur en les choisissant à

la peau lisse et en les palpant pour en tester la fermeté. Mais aussi, en se référant au parfum comme celui de la poire qui est plus ou moins fort selon

son degré de maturité. Pour le brocoli, il doit être ferme et bien vert. Et pour le chou-fleur, les fleurettes doivent être bien serrées.

## CONSEILS DE NUTRITIONNISTES

Si les experts en nutrition recommandent de manger cinq fruits et légumes de saison par jour, ils insistent aussi sur l'importance de les consommer rapidement. Leur valeur nutritionnelle diminue dès lors qu'ils ont été récoltés. Il est donc préférable d'acheter des produits de saison, de préférence bio et produits localement pour bénéficier de leur teneur en nutriments. Le bonus : ils peuvent être dégustés à tout moment de la journée.

## QUE FAUT-IL MANGER EN SEPTEMBRE ?

### LES LÉGUMES

Betteraves  
Carottes  
Pommes de terre  
Brocolis  
Concombres  
Maïs  
Haricots Verts  
Aubergines  
Artichauts  
Courgettes  
Asperges  
Poivrons

### LES FRUITS

Pommes  
Citrons  
Melons  
Pêches  
Raisin  
Tomates  
Radis  
Poires  
Mirabelles  
Groseilles  
Mûres  
Prunes

## SEL : UN RÉSEAU SOCIAL COOPÉRATIF POUR RECRÉER DU LIEN LOCALEMENT

En mettant à disposition leur savoir-faire dans le Système d'Echange Local (SEL), les adhérents créent du lien et participent au développement d'une économie locale et d'échange solidaire et conviviale.

”

Chaque SEL a son propre catalogue dans des domaines extrêmement variés comme le jardinage, la cuisine, la coiffure, le co-voiturage mais aussi dans les échanges de biens et le prêt d'équipements en tout genre »



Depuis que Raphaël a rejoint le Système d'Echange Local (SEL) en Moselle, une association qui couvre le territoire Metz/Château-Salins/Saint-Avold, il se sent plus utile et surtout plus attentif aux autres. « Dans cette aventure, nous ne sommes plus seuls face à un problème à résoudre », explique cet ingénieur qui propose son savoir en informatique contre des cours d'anglais. Bien au contraire, cette démarche nous permet de créer du lien avec des personnes d'horizons très divers et de prendre conscience que nous sommes solidaires ».

Chaque SEL a son propre catalogue dans des domaines extrêmement variés comme le jardinage, la cuisine, la coiffure, le co-voiturage mais aussi dans les échanges de biens et le prêt d'équipements en tout genre.

### FAVORISER LES ÉCHANGES DE SAVOIR-FAIRE

D'ailleurs, dans cette logique de développement du lien, chaque SEL est libre d'expérimenter de nouveaux services, à l'instar de la route du SEL qui permet aux adhérents d'aller loger chez plus de 1 500 « Selistes » membres de l'association en France.

Concrètement, le SEL fonctionne comme un réseau social coopératif à une échelle locale. Pour y adhérer, il suffit de s'inscrire sur le site internet du SEL local puis de

poster sa liste de demandes en fonction de ses besoins tout en proposant ses propres compétences aux autres « Selistes » dans le cadre d'un échange. Dès lors qu'un adhérent est intéressé par un service, ou un cours de cuisine japonaise par exemple, celui-ci se met en relation avec le « Seliste » pour s'accorder sur le temps échangé, la valorisation de cette transaction dans la « monnaie » locale et l'heure du rendez-vous. À Metz par exemple, les « Selistes » ne raisonnent plus en euros mais en quetsches, le fruit emblématique de la région. Cette « monnaie » fictive leur permet ainsi de financer un service, un bien ou un savoir-faire.

La charte des SEL est très précise sur ce sujet : il s'agit d'« échanger dans le respect et l'intérêt mutuel et collectif. La valeur de ces échanges est basée sur le temps, exprimée en unités locales, de manière équitable, sans référence au système mercantile ». Une fois la prestation effectuée, le « Seliste » aidant voit son compte crédité de quetsches (60 quetsches représentent l'équivalent d'une heure) qu'il peut utiliser ensuite, à sa guise, pour l'achat d'un autre service ou un bien de son choix.

### PLUS DE 600 SEL SUR LE TERRITOIRE

« Véritable alternative au système économique actuel », estime Josette Alary, membre

du collectif SEL de Rodez, le SEL s'est inspiré de l'ouvrage de Silvio Gesell (1862-1930) : « L'ordre économique naturel » fondé sur une économie de marché plus équitable. Après une première expérimentation en Autriche durant la crise des années 30, ce concept s'est ensuite développé en France en 1995. Aujourd'hui, l'association compte plus de 600 SEL sur le territoire.

L'engouement pour ce modèle économique local s'explique par « cette volonté de rencontrer des personnes partageant un même mode de vie moins consumériste », explique Agnès, « Seliste depuis dix ans ». ■

<https://seldefrance.communityforge.net/>

L'heure n'est plus à la sinistrose mais bel et bien au progrès et à l'innovation. Les professionnels des arts graphiques s'organisent pour « redonner du sens au papier ». Il faut « imprimer moins mais imprimer mieux, pour s'inscrire dans la mouvance des nouveaux usages et des produits à forte valeur ajoutée », résume Maud Rouveyre, designer graphique rencontrée sur le salon Graphitec. Pour sa dix-septième édition, la filière a clairement affiché sa volonté d'aller de l'avant à travers le développement de nouvelles technologies telles que le papier connecté, le papier « cliquable » ou le « web-to-print ». Ainsi, à partir d'une page papier, il est possible d'ajouter une couche d'information virtuelle qui peut être personnalisée, modifiée instantanément et mise à jour grâce à la réalité augmentée.

« Depuis dix ans, les imprimeurs en France comme en Europe, souffrent d'une forte baisse en volume dans l'héliogravure et l'offset, confirme Véronique Appelghem, commerciale chez Guillaume IMPRIMEUR, mais la tendance est en passe de s'inverser. Nous revenons au papier parce que les consommateurs expriment clairement ce besoin de pouvoir conserver le support papier à portée de main pour le consulter. » Cette tendance est d'autant plus forte que



## GRAPHITEC 2019 REDONNER DU SENS AU PAPIER

Dans le cadre de sa dix-septième édition, le salon Graphitec a consacré une place importante au papier connecté. Lourmel était bien entendu présent pour échanger avec ses adhérents imprimeurs.

l'appétence des usagers pour le catalogue papier ne se dément pas.

« Véhicule de tradition, le papier est porteur de valeurs fortes comme l'appropriation physique de l'objet tandis que le numérique s'inscrit davantage dans l'instantanéité et le divertissement », analyse Anthony Mahé, sociologue et Directeur de la Connaissance chez Eranos, cabinet de conseil en sociologie et

logiques consommatrices. « Une véritable dynamique des entreprises s'est enclenchée pour prendre le virage numérique, précise Denis Turrier, Directeur Général de Lourmel, partenaire du salon Graphitec depuis 2011. « Notre engagement fait sens dans cette industrie en pleine mutation. Nous voulons donner cette lisibilité d'un groupe tourné vers l'avenir en demeurant la protection sociale des entreprises du message imprimé et digitalisé. » ■

## FOIRE AUX QUESTIONS

### GARDONS LE CONTACT ET FACILITONS NOS ÉCHANGES, GRÂCE À QUELQUES BONS RÉFLEXES :

#### ◆ Pourquoi nous transmettre votre nouvelle adresse lors d'un changement de domicile ?

Déménager ne signifie pas forcément changer de comptes bancaires. Le paiement des pensions peut donc se poursuivre sans interruption. En revanche, nous vous adressons régulièrement des courriers, des communications et nous gérons parfois vos dossiers dans le cadre de l'Action sociale, de la prévoyance ou de la santé. Il faut donc nous alerter, au même titre que les autres institutions. Si vous changez de banque ou même de guichet, vous devez impérativement nous transmettre votre nouveau RIB.

#### ◆ Quelles informations faut-il avoir à portée de main lorsque l'on contacte le Groupe Lourmel ?

Afin que nos équipes puissent rapidement prendre en charge vos demandes, vous devez leur communiquer votre numéro d'adhérent figurant sur vos courriers d'information ou votre carte de mutuelle par exemple. Il s'agit d'un numéro à 10 chiffres ex. 36999999.99

#### ◆ Quelle est la différence entre les différents noms indiqués sur nos courriers ?

Lourmel, Carpilig P, MGI et Alliance professionnelle retraite Agirc-Arcco Lourmel, il s'agit du même groupe de protection sociale : Lourmel. Carpilig P est votre institution en matière de prévoyance, MGI est votre complémentaire santé et l'Alliance professionnelle Retraite Agirc-Arcco Lourmel est votre institution de retraite complémentaire.

LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ  
CHROMA MODULO

COMPOSEZ LA  
COUVERTURE  
QUI VOUS  
RESSEMBLE

## Offre spéciale 2 mois offerts\*

\* 1<sup>er</sup> mois et 13<sup>ème</sup> mois offerts pour toute nouvelle adhésion. Offre réservée à tout nouvel adhérent à la MGI de moins de 75 ans sur les formules Rouge à Jaune+.

Choisissez un bloc  
Soins-hospitalisation



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 à domicile** en cas d'hospitalisation accidentelle 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%).

### QUI SOMMES-NOUS ?

Nous sommes le spécialiste de la protection sociale des industries du message imprimé et digitalisé. Nous défendons vos intérêts pour vous rendre plus forts face aux risques.

### NOUS CONTACTER

☎ **01 40 60 20 59** Du lundi au vendredi  
de 9h à 18h

[conseil-particuliers@lourmel.asso.fr](mailto:conseil-particuliers@lourmel.asso.fr)

Toutes les informations directement sur le site  
[www.lourmel.com](http://www.lourmel.com)

Retrouvez-nous aussi sur 

GROUPE 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 Agirc-Arrco - Institution de retraite complémentaire régie par le code de la Sécurité sociale - Institution Agirc-Arrco n°F 201 - Siège social : 7 rue du Regard 75006 PARIS - SIREN 775 670 532 ; 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 - SIREN 533 889 960 ; MGI (Mutuelle Générale Interprofessionnelle), soumise aux dispositions du livre II du code de la Mutualité - SIREN 437 994 205. Crédit Photo : GettyImages.



**LOURMEL**

Agir ensemble pour mieux vous protéger

# PRÉVOYANCE OBSÈQUES COMPRENDRE POUR MIEUX DÉCIDER

Bonne nouvelle ! L'espérance de vie est longue en France : près de 80 ans pour les hommes, cinq de plus pour les femmes, des chiffres qui laissent entrevoir de belles années de retraite active. Pour autant, il n'est pas interdit de s'interroger sur l'après en abordant, notamment, la question des obsèques. Sujet sensible pour certains, il est toutefois libérateur pour d'autres car l'anticiper avec un contrat de prévoyance permet de protéger ses proches, tout en s'assurant de faire respecter ses volontés... jusqu'au bout.

## A CHACUN SES RAISONS

Comme 480 000 Français en 2018, Anne, 66 ans, a souscrit un contrat de prévoyance obsèques. « J'ai pris cette décision l'année dernière pour épargner mes enfants » déclare-t-elle, ajoutant que le décès de son propre père - « qui n'avait rien préparé » - lui a servi de leçon. De fait, gérer la disparition d'un proche qui n'a pas laissé de consignes s'apparente souvent au parcours du combattant. Entre les démarches administratives, les décisions pour la cérémonie et les frais occasionnés, il faut être solide pour tout gérer sans flancher. Organiser l'essentiel à l'avance constitue,

”

J'ai pris cette décision  
l'année dernière pour  
épargner mes enfants »

Anne, 66 ans

bien souvent, un filet de sécurité pour ceux qui restent.

De son côté, Jean, 75 ans, met en avant le respect de ses convictions puisqu'il souhaite une crémation et que ses cendres soient dispersées en mer. Redoutant que son fils ne préfère une « inhumation classique dans le caveau familial », il veut s'assurer qu'il aura le dernier mot comme la loi l'y autorise. En déposant

ses « volontés essentielles » auprès de l'association Colombe, il sait qu'il en sera ainsi.

Quoique différente, chaque démarche s'est faite naturellement. « Le sujet est délicat, mais pas tabou » assure Anne. Quant à Jean, il refuse d'y voir un penchant morbide : « j'aime la vie et j'en profite même plus depuis que je me suis occupé de mes obsèques. »



## CONCRÈTEMENT COMMENT ÇA SE PASSE ?

Conseiller funéraire chez PFG, partenaire de Lourmel, Xavier n'hésite pas à prendre le temps d'expliquer les différentes possibilités et prestations proposées. Une fois la décision prise, il faut dans un premier temps déterminer le type de contrat souhaité : en capital ou en prestations, les volontés essentielles étant incluses dans les deux cas. Cela aidera à déterminer le montant à financer, sachant que le prix moyen des obsèques en France est de 4 500 €.

En choisissant la deuxième option, outre les choix portant sur le type de cérémonie

(religieuse, laïque ou aucune), le culte dans lequel elle sera célébrée, le mode de sépulture (inhumation, crémation), la destination des cendres s'il y a lieu... tout est personnalisable. « *Musique, texte des faire-parts, fleurs, on peut aller très loin dans les détails, affirme le professionnel, l'avantage étant qu'il est toujours possible de modifier ou faire évoluer son contrat.* » Passer de plus simple à plus fastueux ou inversement, c'est possible. Une souplesse qui laisse chacun libre de changer avec le temps, car la vie réserve des surprises à tout âge.

## FINANCIÈREMENT, UN BUDGET QUI PEUT ÊTRE ALLÉGÉ

Souscrire un contrat de prévoyance obsèques représente un coût variable, raison pour laquelle différentes options de financement sont proposées : paiement en une fois ou cotisations étalées dans le temps. Certains opérateurs funéraires, comme PFG, proposent

aussi une revalorisation du montant garanti et même une protection contre la hausse des prix.

Enfin, après le décès, des organismes comme la Sécurité sociale, la Caisse nationale d'assurance vieillesse (CNAV), les Caisses d'allocations familiales (CAF)

ou des mutuelles peuvent contribuer. « *Chez PFG, confirme Xavier, nous accompagnons les familles avec notre service formalités après obsèques.* » Un « plus » apprécié par les familles qui peinent parfois avec les lourdes démarches administratives.



## ET APRÈS ?

Comment se passe la vie quand on a pris la décision d'anticiper ses obsèques ? « *Rien n'a changé* », affirme Anne. « *Peut-être suis-je plus serein* » admet Jean. Xavier, le conseiller funéraire abonde : la démarche n'est pas neutre, mais elle soulage d'un poids. En revanche, il recommande toujours d'en parler. Informer le conjoint et en discuter avec ses enfants, c'est montrer que l'on a confiance. « *A mon sens, conclut Xavier, il n'y a rien de plus important.* » ■

◆ RETROUVEZ DE NOMBREUSES INFORMATIONS DANS NOTRE DOSSIER COMPLET SUR :

[www.lourmel.com](http://www.lourmel.com)

# 41%

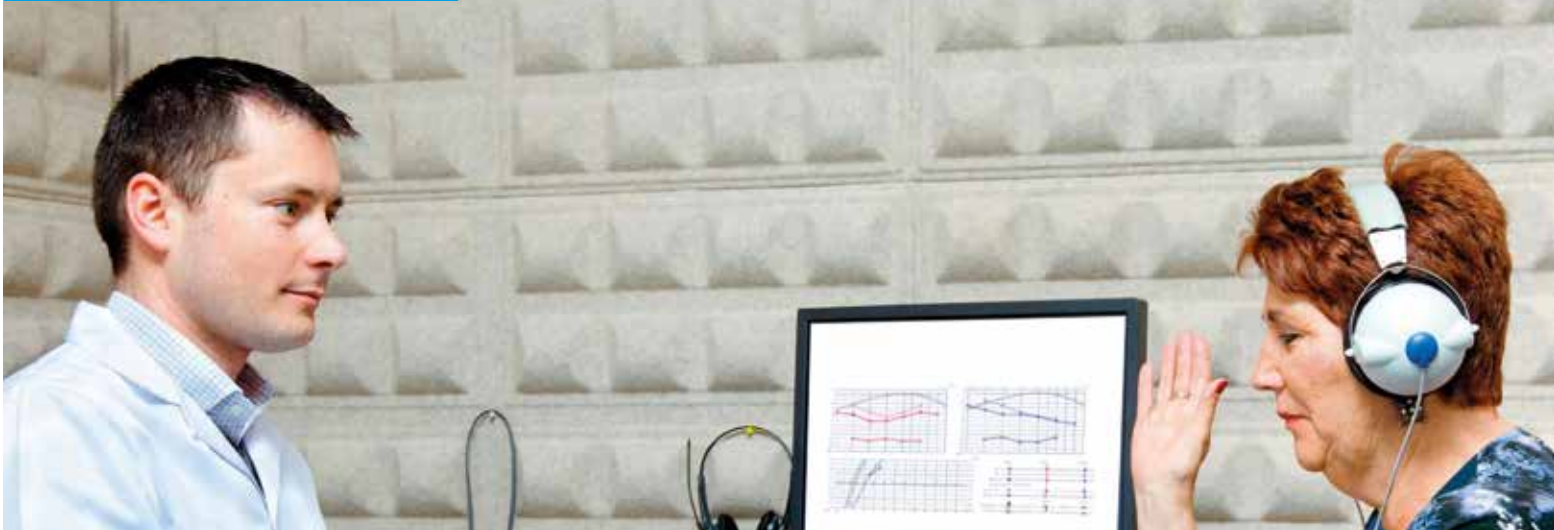
DES FRANÇAIS DE 70 ANS ET PLUS ONT SOUSCRIT UNE PRÉVOYANCE OBSÈQUES

# 27,1%

DES DÉCÈS EN 2018 ÉTAIENT COUVERTS PAR CE TYPE DE CONTRAT

# 55%

DES DÉCÈS DONNENT LIEU À UNE CRÉMATION, 45 % À UNE INHUMATION



# ACOUPHÈNES : COMMENT TRAITER LE MAL ENTENDRE ?

Les traumatismes sonores aigus ou chroniques, qu'ils soient continus ou non, peuvent devenir une vraie gêne au quotidien. Les scientifiques de l'association Journée Nationale de l'Audition (JNA) recommandent la prise en charge d'un « bilan auditif » dans le cadre du bilan complet annuel de santé pour prévenir les risques d'une dégradation de l'audition.

**14 À 17 MILLIONS**

DE PERSONNES SOUFFRIRAIENT D'ACOUPHÈNES EN FRANCE

**7 MILLIONS**

DE PERSONNES SONT VICTIMES D'ACOUPHÈNES DE MANIÈRE PERMANENTE

Source : association JNA

**D**epuis quelques mois, Antoine éprouvait une gêne dans un environnement bruyant. « Je ressentais comme une sorte de bourdonnement dans mes oreilles sans pouvoir en identifier la cause. Surtout, lorsque je me retrouvais avec des amis au café ou au restaurant », explique ce graphiste à la retraite. Mais Antoine, comme près de 17 millions de personnes acouphéniques en France, ne s'en est pas vraiment inquiété. Ce n'est qu'à l'occasion d'une visite médicale de routine que son médecin traitant l'a alerté au vu des symptômes décrits : de la fatigue, de l'irritabilité mais aussi des problèmes de concentration.

Aujourd'hui, seulement 34 % des personnes souffrant d'acouphènes osent en parler avec leur médecin

traitant. Cette démarche est pourtant essentielle pour procéder aux premiers examens avant de s'orienter vers un médecin spécialiste, l'ORL, pour un contrôle approfondi de l'audition. « Les gens ne font pas le lien entre mal entendre et ne pas comprendre dans le bruit. La dégradation auditive dans le bruit est déjà un signe précurseur », remarque le Pr Jean-Luc Puel, Directeur de recherche à l'Institut des neurosciences de Montpellier, et Président de l'association JNA. Les acouphènes ou tinnitus « se manifestent par la perception de sifflements ou bourdonnements et autres petits bruits entendus par la personne seule. Ces sons ont des intensités variées, variables d'un jour à l'autre, et reproduisent des bruits courants ».

### LES CAUSES SONT MULTIFACTORIELLES

Les acouphènes ne sont pas une maladie mais un symptôme. Les causes de ces traumatismes sonores aigus ou chroniques, ne sont pas toujours connues avec précision mais elles sont probablement multifactorielles : une contrariété générant du stress, une dépression, un traumatisme acoustique, une infection ou tout simplement une dégradation du système auditif en raison de l'avancée en âge. « Dans 95 % des cas, ces symptômes ne révèlent aucune pathologie inquiétante », assure toutefois JNA.

« Les acouphènes sont associés à un déficit auditif dans 90 % des cas, et sont plus fréquents avec l'âge », souligne le Dr Martine Ohresser, médecin ORL et

auteur de l'ouvrage « Bourdonnements et sifflements d'oreille ». Cette dégradation de l'oreille interne peut apparaître à partir de 50 ans. Faute de contrôles réguliers, et malgré une politique de prévention auditive plus proactive ces dernières années, 7 millions de personnes sont actuellement victimes d'acouphènes de manière permanente\*. Dans ce contexte préoccupant et à six mois de la 23<sup>ème</sup> journée nationale de l'audition programmée en mars 2020, soutenue par Lourmel, les scientifiques de l'association donnent l'alerte. Ils insistent sur la nécessité de prévoir un « bilan auditif » dans le cadre du bilan complet annuel de santé général pour prévenir les risques de traumatismes sonores ou une grande perte de l'audition. JNA propose à cet effet, un questionnaire pour vous permettre de faire le point sur votre manière de gérer cette gêne ». Aujourd'hui, les personnes de plus de 65 ans sont les plus sérieuses puisque plus de 50 % d'entre elles ont déjà procédé à un bilan de l'audition.

## LES BONS ACCOMPAGNEMENTS

Les acouphènes sont encore difficiles à traiter. Si la médecine ne permet pas toujours de trouver un traitement « radical », il est malgré tout possible de mettre en place des stratégies d'habituation afin de réduire leurs impacts sur la qualité de vie et l'équilibre général de sa santé. Et surtout, d'éviter les conséquences induites par un comportement inadapté comme, par exemple, se plonger dans le silence.

Depuis les années 1990, les spécialistes prescrivent une prise en charge conjuguant une thérapie par le bruit et une guidance psychologique. La thérapie par le bruit consiste à détourner l'attention du cerveau en mixant les sons parasites à d'autres bruits pour mieux entendre. La simple écoute d'une petite musique de fond peut permettre de couvrir les acouphènes et de se focaliser sur un autre son. Néanmoins, il est nécessaire de changer régulièrement ce fond sonore car le cerveau s'habitue aussi,

avertissent les médecins ORL. Si le patient souffre d'une perte auditive, le port de prothèses auditives est alors conseillé. Grâce à des réglages réalisés par l'audioprothésiste, les appareils auditifs pourront aussi gérer les acouphènes. Dans le cas d'une perte auditive associée aux acouphènes, sa correction est un élément important du traitement.

De la même manière, pour réduire l'anxiété et gérer le stress généré par cet inconfort, les spécialistes développent des méthodes douces telles que la sophrologie, la guidance psychologique et les thérapies cognitives et comportementales (relaxation, yoga, hypnose). Toutes ces approches ont la même finalité : « rééduquer progressivement l'oreille aux bruits de la vie de tous les jours et essayer de vivre normalement. » résume le guide du JNA. ■

\*Enquête Ifop - JNA mars 2018 « Acouphènes et hyperacousie : fléaux du XX<sup>e</sup> siècle ? »



**Aujourd'hui, seulement 34 %  
des personnes souffrant  
d'acouphènes osent en parler  
avec leur médecin traitant »**

## NE PAS RESTER SEUL

Les associations spécialisées vous accueilleront et vous guideront vers les professionnels qui ont l'expérience de l'accompagnement de patients souffrant d'acouphènes.

◆ Une ligne d'écoute a été créée par l'association France Acouphènes :

☎ **0 820 222 213**

**[www.journee-audition.org](http://www.journee-audition.org)**  
**[www.france-acouphènes.org](http://www.france-acouphènes.org)**

# ASSURANCE OBSÈQUES



Notre nouveau partenaire **OGF** vous accompagne avant, pendant et après les obsèques pour vous permettre de vous concentrer sur l'essentiel.

- organisation d'obsèques,
- contrat de financement et de préparation des obsèques,
- démarches et formalités après obsèques.

**Pour toutes questions ou demandes d'informations** rendez-vous dans l'une des enseignes PFG, Roblot, Henri de Borniol, Dignité funéraire ou contactez notre partenaire au **3123 (service et appel gratuits)**.

**31 23**  
Service et appel gratuits

**7J/7**  
24H/24

**1130**  
agences



**LOURMEL**

*Agir ensemble pour mieux vous protéger*

en partenariat avec



SERVICES FUNÉRAIRES



MAISON ROBLOT



OGF - Siège Social : 31, rue de Cambrai - 75946 Paris cedex 19 - Tél. 01 55 26 54 00 - Hab. fun. préf. Paris n°18 75 0001 S.A. au capital de 40 904 385 € RCS Paris 542 076 799 - Mandataire d'assurance. Informations clients : 01 55 26 55 55. N° Orias 11.059.967. AUXIA S.A. au capital de 74 545 776 €. Entreprise régie par le Code des assurances - 21, rue Laffitte, 75009 PARIS 422 088 476 RCS Paris. Crédit photo : Fotolia.

TESTAMENT  
OBSÈQUES

## CONTRAT ASSURANCE OBSÈQUES

Pour une documentation gratuite ou une demande de rendez-vous sans engagement, retournez ce coupon réponse à :  
Contrat prévoyance PFG : TSA 97315 - 86969 Futuroscope cedex

Je souhaite :  Recevoir de la documentation  Être rappelé

Mme  M. Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

Code postal / Ville ..... E-mail .....

Téléphone .....

Les réponses sont nécessaires au traitement de votre demande. L'absence de réponse en compromet la possibilité d'y donner suite. Les informations personnelles portées sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par OGF ou par l'un de son sous-traitant ARMATIS LC. Nous ne traiterons ou n'utiliserons vos données que dans la mesure où cela est nécessaire pour assurer le traitement de vos demandes. Elles sont conservées pendant 12 mois. Nous mettons en place tous moyens aptes à assurer leur confidentialité et la sécurité, de manière à empêcher leur endommagement, effacement ou accès par des tiers non autorisés. L'accès à vos données personnelles est strictement limité à nos employés et préposés et à nos sous-traitants. Ceux-ci sont soumis aux mêmes obligations que nous. En dehors des cas énoncés ci-dessus, nous nous engageons à ne pas vendre, louer, céder ni donner accès à des tiers à vos données sans votre consentement préalable, à moins d'y être contraints en raison d'un motif légitime. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée et au Règlement européen n°2016/679/UE du 27 avril 2016, vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification, de portabilité et d'effacement de vos données ou encore de limitation du traitement. Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant. Vous pouvez, sous réserve de la production d'un justificatif d'identité valide, exercer vos droits en contactant : dpo.donneesperso@ogf.fr. Pour toute information complémentaire ou réclamation, vous pouvez contacter la CNIL (plus d'informations sur [www.cnil.fr](https://www.cnil.fr)). Enfin, nous vous informons de l'existence de la liste d'opposition au démarchage téléphonique « Bloctel », sur laquelle vous pouvez vous inscrire (<https://consso.bloctel.fr/>).

LOURMEL 092019