



**LOURMEL**  
Agir ensemble pour mieux vous protéger

# RETRAITÉS

LOURMEL  
mag

NUMÉRO #5

JUIN 2020

LE MAGAZINE LOURMEL POUR LES RETRAITÉS



DOSSIER

## LES ACTIONS DE SOLIDARITÉ, un enrichissement pour soi et les autres

P. 6



### PRENDRE SOIN DE VOUS

Comprendre le sommeil pour passer de meilleures nuits

P. 4



### S'ÉCHAPPER, PARTAGER

Lourmel vous aide à équilibrer votre budget

P. 5



### ÊTRE BIEN PROTÉGÉ

Vos informations retraite et santé à disposition

P. 10



**Forts de nos valeurs centrées sur le collectif humain, nous nous sommes résolument engagés à vos côtés.**

**DENIS TURRIER**  
Directeur Général de L'Éditorial

La pandémie de Covid-19 a bousculé nos certitudes. L'économie a subi un coup d'arrêt et le secteur du message imprimé et digitalisé, n'a malheureusement pas échappé à un très important ralentissement de son activité. Forts de nos valeurs centrées sur le collectif et sur les solidarités qu'il comporte nous nous sommes résolument engagés aux côtés de la profession et de ses retraités. Nos collaborateurs se sont organisés pour continuer à être à votre écoute et à vous accompagner en mettant en œuvre des actions solidaires auprès des personnes isolées ou fragiles. Une approche qui nous a semblé déterminante pour maintenir le lien et l'esprit L'Éditorial qui nous unit. Cet engagement fort, essentiel à l'heure où la solidarité est indispensable, nous le poursuivrons sur la durée, dans les suites de la crise sanitaire, bien sûr, mais aussi au quotidien, au travers de nos prestations et actions. Ce magazine en est un reflet et je vous en souhaite bonne lecture. Continuez à prendre soin de vous et de vos proches, le Covid-19 peut encore sévir. ●

Le magazine L'Éditorial pour les retraités N°05 juin 2020.

L'Éditorial : 108, rue de L'Éditorial, 75718 Paris Cedex 15. Tél. : 01 40 60 20 00.

Directeur de publication : Denis Turrier. Tous droits de reproduction réservés. ©

Conception, rédaction, réalisation graphique et illustrations : CIMAYA

Impression : Imprimerie Guillaume.

# LOURMEL en bref

Spécialiste de la protection sociale pour les industries  
du message imprimé et digitalisé

## NOS EXPERTISES



## LES SECTEURS D'ACTIVITÉ COUVERTS



## NOS BÉNÉFICIAIRES





## COVID-19: Un dispositif hors normes pour accompagner nos allocataires

Dès le 15 mars 2020, nos collaborateurs se sont mobilisés et adaptés pour maintenir la continuité d'activité durant ces circonstances exceptionnelles et assurer, dans les meilleurs délais, le paiement des retraites, le versement des pensions d'invalidité et les remboursements de frais de santé et maladie.

Tous les moyens techniques ont été mis en œuvre pour permettre à nos allocataires d'échanger avec nos conseillers et de transmettre les éléments nécessaires à la gestion de leurs dossiers.

Plus que jamais nos allocataires ont eu besoin de notre accompagnement pour les aider à surmonter la période de confinement et notre Groupe a répondu présent pour venir en aide aux personnes en situation d'isolement. L'Action & soutien Lourmel, en partenariat avec l'Agirc-Arrco, a ainsi proposé plusieurs services essentiels, tels que l'aide aux courses, les échanges téléphoniques hebdomadaires ou encore l'accès à une cellule d'écoute pour maintenir le lien social.

Certains de ces services sont accessibles en permanence, hors du contexte exceptionnel vécu ces dernières semaines et d'autres seront proposés pour faire face aux difficultés qui apparaîtront à l'issue de cette crise. ◆



## COMMENT BIEN VIVRE SA RETRAITE CHEZ SOI

**Pour les retraités, préparer son avancée en âge pour rester à domicile le plus longtemps possible et en totale autonomie est devenu une priorité. Dans l'objectif de les aider à réaliser leur souhait, Lourmel accompagne la mise en œuvre de différents dispositifs réservés aux personnes âgées de 75 ans et plus.**

Rester chez soi malgré l'avancée en âge demeure une tendance forte : « 83 % des Français interrogés disent vouloir vieillir à leur domicile, contre 3 % en maison de retraite », souligne une enquête « Domicile & citoyen » réalisée par l'institut de sondages CSA en partenariat avec la Fédération des particuliers employeurs de France. Toujours selon cette enquête, « recruter à domicile pour maintenir une personne chez elle est d'ailleurs perçue comme une démarche pleine de sens pour la plupart des Français ».

**83 %** DES FRANÇAIS  
interrogés disent vouloir vieillir  
à leur domicile.

Forts de valeurs et de missions communes, Lourmel et l'Agirc-Arrco se sont préoccupés de ces sujets, il y a déjà plusieurs années, pour améliorer l'offre de services et proposer, entre autres, de nouvelles actions d'information et de prévention afin de rester actif et rester chez soi le plus longtemps possible. Ainsi, il est possible de bénéficier de différents services en fonction des situations.

**L'AIDE À DOMICILE MOMENTANÉE**  
Parmi les prestations les plus demandées, l'aide à domicile momentanée rencontre un franc succès auprès des retraités. Ce service s'adresse aux personnes rencontrant une difficulté passagère\*. Sur simple demande, les retraités peuvent disposer gratuitement, sous 48 heures, d'une personne qualifiée et agréée pour une aide au ménage, à la toilette, aux courses ou à la préparation des repas.

### « SORTIR PLUS »

Ce service personnalisé permet d'être accompagné pour faire des courses, partir en promenade ou encore se rendre chez des amis ou à la banque.

\* Retour d'hospitalisation, maladie, absence de l'aidant.

Pour en bénéficier, il suffit d'appeler un conseiller qui organise la sortie, sélectionne l'accompagnateur et vous adresse un Chéquier Emploi Service Universel (CESU) pour le rémunérer. Ce chéquier comporte 10 chèques de 15 euros, une participation financière de 15 euros étant demandée pour le premier chéquier.

### LE « DIAGNOSTIC BIEN CHEZ MOI »

Ce diagnostic offre les services d'un ergothérapeute à domicile. Sur simple appel, un conseiller propose un rendez-vous à domicile dans un délai d'un mois (coût 15 euros). L'ergothérapeute évalue les risques d'accident et préconise alors des solutions pratiques pour améliorer sensiblement le confort et la sécurité. Le service Action & soutien Lourmel peut compléter cette démarche, en vous aidant à faire réaliser les aménagements ou les travaux nécessaires, si vous le souhaitez. ◆



**POUR TOUT RENSEIGNEMENT,  
appelez le 0 971 090 971**  
(0.05 €/min + prix appel).



# COMPRENDRE LE SOMMEIL

## pour passer de meilleures nuits

Comme tout processus physiologique, le sommeil évolue avec l'âge.

Or conserver un sommeil de qualité est essentiel pour rester en forme et en bonne santé.

Pour vous aider à passer de bonnes nuits, nous vous éclairons sur les mécanismes qui les animent.

**A**u matin, pour beaucoup la question « as-tu bien dormi ? » est presque rituelle, le signe de l'importance que revêt le sommeil dans notre vie. Un manque de sommeil génère en effet une moindre vigilance et des capacités d'attention et de mémorisation réduites. Pire, une carence chronique de sommeil peut, à terme, générer des maladies cardiovasculaires, de l'hypertension et du diabète. Heureusement, les vrais troubles du sommeil sont relativement rares. C'est souvent la perception de la qualité de son sommeil qui est erronée. C'est pourquoi il est important de mieux connaître les mécanismes du sommeil, afin de réappivoiser ses nuits et de ne pas générer d'anxiété à ce sujet.

Avec l'âge, en effet, si les besoins diminuent légèrement, c'est surtout la qualité perçue de nos nuits qui est affectée. Un phénomène parfois amplifié par l'anxiété, les contraintes du quotidien ou l'utilisation excessive des écrans dans la soirée. Il est donc essentiel de déconstruire



les idées reçues sur le sommeil. Difficultés d'endormissement ou réveils très matinaux ne signifient pas forcément une mauvaise nuit. La seule mesure fiable est ce que l'on est capable de faire dans la journée qui suit. Si l'on peut mener sa vie normalement, sans fatigue excessive, c'est que la qualité de sommeil aura été suffisante. Connaître ses rythmes, son horloge biologique est fondamental. Certains auront besoin de 5 h de sommeil par jour, d'autres de 7 h ou de 9 h.

**Il est important de mieux connaître les mécanismes du sommeil, afin de réappivoiser ses nuits et de ne pas générer d'anxiété à ce sujet.**

**Charles Vernimmen**  
Président de l'association Brain Up

De même, il est important de maîtriser la notion de cycles de sommeil. En effet, une nuit se compose de 3 à 5 cycles de 90 à 120 min avec, entre chaque cycle, une phase de réveil qui peut au total représenter jusqu'à 10 % de la durée de nos nuits. Lors des premiers cycles, on se rendort généralement assez vite, ensuite cela peut prendre plus de temps. On a alors parfois l'impression de peu ou mal dormir. Une bonne astuce, pour vivre ces phases de réveil sans se stresser est de mettre en place un petit rituel : exercices de respiration ou de visualisation, tisane ou tout autre geste qui vous convient. Enfin, pour améliorer ses nuits, il est important de se dépenser dans la journée. La marche rapide, par exemple, induit un sommeil profond de meilleure qualité. De même, il est préférable de dîner léger car une alimentation trop riche en soirée demande de l'énergie pour digérer et, de ce fait, provoque un retard d'endormissement. ◆

### > À DÉCOUVRIR <

#### Des ateliers pour mieux dormir au quotidien

Lourmel propose des ateliers de prévention « Mon heure santé » consacrés au sommeil. Ces ateliers, d'une durée d'une heure, sont organisés par téléphone ou en visio conférence. L'objectif ? Mieux comprendre les difficultés liées au sommeil pour pouvoir adapter son comportement. Au total, six thématiques sont abordées, sachant qu'il est possible

d'opter pour une ou plusieurs de ces séances.

Les thématiques abordées :

- Ah, pourquoi ces nuits sans sommeil ?
- Juste un petit cachet pour dormir
- Appivoiser son sommeil au quotidien
- La gestion de la fatigue
- Sophrologie et relaxation
- Bilan de l'atelier sommeil



**POUR EN SAVOIR PLUS**  
**SERVICE ACTION & SOUTIEN,**

01 40 60 20 47  
action-soutien@lourmel.asso.fr



S'ÉCHAPPER / PARTAGER

# LOURMEL VOUS AIDE à équilibrer votre budget

**Des solutions existent pour maintenir son équilibre financier et mieux gérer son budget au quotidien. Pour vous aider en la matière, Lourmel a mis en place un partenariat avec l'association Crésus, spécialiste de l'accompagnement économique des ménages.**

## DES ACTIONS DE PRÉVENTION POUR CONSERVER SON ÉQUILIBRE BUDGÉTAIRE

Trouver un équilibre financier au quotidien n'est pas toujours facile tant les sollicitations sont nombreuses. Or, il est parfois très simple de réaliser des économies et de se sentir plus à l'aise financièrement. Sur simple demande auprès du service Action & soutien Lourmel, vous pouvez bénéficier d'un accompagnement confidentiel et sans limite de durée. L'association propose aux personnes qui le souhaitent un accompagnement personnalisé, basé sur une approche humaine et respectueuse. Analyse et diagnostic, conseils et recommandations budgétaires, soutien moral, elle prend en compte toutes les dimensions liées à votre problématique.

Elle est en mesure de vous accompagner dans de nombreux domaines : mise en place d'un budget, conseils et recommandations budgétaires, et juridiques, informations sur les droits à la consommation et droits bancaires, optimisation des charges ou encore mise en place d'une épargne de précaution. Selon la situation, le conseiller Crésus peut également se proposer de contacter chacun de vos établissements de crédit pour reconsidérer les conditions de remboursements de vos emprunts.

**En effet, nous avons  
établi, il y a plus de 7 ans,  
un partenariat avec  
l'association Crésus.**

## RESTER VIGILANT SUR SES DÉPENSES

Crésus vous invite aussi à porter une grande attention à un certain nombre de points. Être vigilant sur les taux d'intérêts des crédits à la consommation et les charges que ces crédits peuvent représenter à terme est essentiel. Par ailleurs, éviter de souscrire des assurances en doublon auprès d'une banque et de votre assureur, par exemple, est toujours source d'économies bienvenues. De même, aider ses enfants est louable, mais il est important de ne pas s'endetter pour le faire. Des précautions qui, là-aussi, faciliteront votre quotidien ! ●



**POUR SOLLICITER  
UN ACCOMPAGNEMENT,**

**contactez le service Action & soutien  
au 01 40 60 20 60.**



**Des journées  
pour échanger sur  
le thème des dépenses  
au quotidien**

Une douzaine de fois par an, Lourmel invite ses adhérents retraités à assister à une journée « Mes dépenses, mon budget, ma consommation ». Durant ce moment convivial, un membre de l'association Crésus anime des échanges autour des différentes thématiques des dépenses du quotidien ou donne des conseils pour vous mettre en garde contre les arnaques, toujours trop nombreuses. Lors de chacune de ces journées, les participants repartent avec de nombreuses astuces pour mieux consommer et conserver leur équilibre budgétaire au fil des mois.

**> À SAVOIR <**

**Lourmel contacte  
régulièrement ses adhérents  
pour leur proposer de  
participer à ces journées.**

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc-arrco**





DOSSIER

# LES ACTIONS DE SOLIDARITÉ,

## un enrichissement pour soi et les autres

La crise du Covid-19 qui a brusquement frappé le pays a suscité un élan de solidarité inédit, incarné par de nombreux Français, en fonction de leurs moyens et de leur disponibilité. Chacun a pu apporter sa pierre à l'édifice pour soutenir ses proches ou encore aider ses voisins, en s'adaptant à cette situation inédite et contraignante. Une situation qui révèle combien la solidarité est une valeur profondément ancrée dans les esprits et particulièrement dans ceux des retraités, dont nous souhaitons saluer l'engagement.

**LA SOLIDARITÉ, UNE VALEUR PARTAGÉE**  
 Le temps de la retraite est bien souvent l'occasion de s'engager dans des actions solidaires, surtout lorsqu'une carrière professionnelle bien remplie ne l'a pas permis. S'engager dans des associations est en effet le moyen de créer du lien social et de partager son expérience. Une approche qui a des effets positifs pour soi-même, mais aussi pour l'ensemble de la société.

**QUATRE MILLIONS DE RETRAITÉS EXERCENT AUJOURD'HUI UNE ACTIVITÉ AU SEIN D'UNE ASSOCIATION**  
 Si l'on y ajoute ceux qui participent à des actions solidaires sans pour autant être intégrés à une structure, c'est près de la moitié des personnes à la retraite qui donne du temps aux autres. Un constat qui reflète la nécessité, une fois sa carrière professionnelle

achevée, de maintenir une activité enrichissante, qu'elle soit quotidienne, hebdomadaire ou ponctuelle, pour donner un autre sens à sa retraite. « Faire du bénévolat est une vraie volonté de partage et permet à de nombreux retraités de transmettre leur connaissances et compétences acquises tout au long de leur carrière, de rencontrer de nouvelles personnes, de s'épanouir dans de nouveaux projets... et plus globalement de rester en bonne santé », note une étude de France Bénévolat sur la place des seniors dans le bénévolat.  
 Dans de nombreux secteurs d'activité, le parrainage attire les anciens de la profession. Ils transmettent aux jeunes leur savoir-faire et leur savoir-être, les conseillent en matière de recherche d'emploi et mettent à leur disposition leur carnet d'adresses. « Imprimeur à la retraite, je m'occupais d'un jeune qui souhaitait devenir apprenti au tout début de ses recherches, explique un parrain.



## Vingt millions de Français impliqués dans des actions de bénévolat

Accompagnement scolaire, distributions alimentaires, animation culturelle ou sportive, aide à l'insertion, les domaines d'intervention possibles sont très larges. De plus, cette solidarité peut s'exprimer à des fréquences variables, d'un engagement quasi quotidien à des activités ponctuelles quand le besoin se fait sentir. Globalement, indique une Étude France Bénévolat / IFOP de mars 2019, la France compte 20 millions de bénévoles actifs dans une association, une organisation ou à titre individuel. Le taux d'engagement associatif est ainsi de 31 % chez les plus de 65 ans et plus. Toujours selon cette étude, les activités liées au « social caritatif » occupent la première place parmi les bénévoles associatifs (30 %), devant les loisirs (23 %), le sport (21 %) et la culture (19 %).

Après avoir fait connaissance, étudié son projet professionnel, et échangé sur ses activités extra professionnelles, il s'est avéré que ce jeune adorait dessiner. Alors, ensemble, nous avons cherché une entreprise qui imprimait des décors pour l'événementiel, des habillages de façades. Nous avons trouvé et il a été embauché ».

### TROUVER UN ÉQUILIBRE ENTRE SATISFACTION PERSONNELLE ET BÉNÉFICES POUR AUTRUI

La solidarité peut aussi s'exprimer dans des domaines où les bénévoles n'ont aucune expérience particulière. S'engager dans une association peut être l'occasion de continuer à apprendre et de se former à de nouvelles compétences. Pour ceux qui interviennent dans le social caritatif, soit 30 % des bénévoles



associatifs, il est souvent nécessaire de se former à l'écoute, à la connaissance des publics visés ou au contexte réglementaire des interventions. Une source de connaissances précieuses pour le bénévole, qui y trouve une satisfaction intellectuelle, mais aussi pour la structure pour laquelle il intervient. S'engager dans des actions de solidarité, quelles qu'elles soient, est aussi le moyen de conserver un rythme, de maintenir un lien social en dehors de l'entourage familial ou amical, au moment où la rupture avec le cadre professionnel peut être source de solitude, voire d'un sentiment d'exclusion par rapport à une société où le travail reste une des valeurs essentielles. « J'ai pris ma retraite en juin 2013 et cinq mois plus tard, je m'engageais comme bénévole auprès

### > À SAVOIR <

#### Aider et être aidé durant la crise

Ce désir de se montrer solidaire a bien sûr été soumis aux contraintes générées par la crise sanitaire. Du fait du confinement, les retraités ont dû, comme la majorité des intervenants associatifs, prendre du recul par rapport à leurs activités de bénévolat et ont pu bénéficier à leur tour de gestes de solidarité, qu'il s'agisse de la prise en charge de l'approvisionnement en produits de base ou en médicaments ou d'actions permettant de rompre l'isolement de certains. La solidarité a ainsi joué pleinement son rôle pour faciliter le quotidien des retraités et les accompagner dans cette période difficile. Aujourd'hui, après deux mois de confinement, la grande majorité des retraités souhaitent reprendre les activités bénévoles qu'ils exerçaient avant la crise dans leur domaine et même les renforcer.

des petits frères des Pauvres, témoigne un retraité de l'imprimerie. Je voulais faire quelque chose pour les autres et trouver un moyen d'organiser mes semaines, de cadrer un peu mon temps libre ». Une étude de Recherches & Solidarités indique d'ailleurs que parmi les satisfactions éprouvées par les bénévoles de plus de 65 ans, la première est le contact et les échanges avec les autres (77 %) devant le plaisir d'être efficace et utile (63 %), la convivialité (45 %) ou encore le sentiment de changer (un peu) les choses (41 %). Donner de soi et de son temps permet donc de faire du bien aux autres tout en prenant soin de soi-même.

Une belle approche du bien-être collectif qui s'est particulièrement illustrée depuis le début de la crise liée au Covid-19. À l'heure où l'individualisme est souvent pointé du doigt, cette crise sanitaire a en effet révélé que, en cas de difficultés majeures, la solidarité et le dévouement reprennent le dessus. Retraités, actifs, entreprises, groupes de protection social comme Lourmel, tout le monde a su se mobiliser. ●

### > ZOOM SUR <

## Lourmel aux côtés de ses adhérents

Les actions du groupe Lourmel sont elles aussi fondées sur la solidarité, une valeur qui s'appuie sur la force du collectif, dont le rôle est majeur dans l'amortissement des effets d'une crise sanitaire de l'envergure de celle du Covid-19. En effet, Lourmel s'est mobilisé pour maintenir ses activités et réduire le plus possible les conséquences de cette crise, en termes

de gestion notamment. Le groupe a également proposé des services d'aide aux courses, en partenariat avec l'Agirc-Arrco, de soutien psychologique ou encore d'appels téléphoniques hebdomadaires afin de maintenir le lien social. Ce sens du collectif s'exprime aussi tout au long de l'année au travers des nombreuses prestations proposées par son service Action & soutien.



**POUR EN SAVOIR PLUS SUR NOS ACTIONS ET NOS PRESTATIONS, vous pouvez consulter le site [www.lourmel.com](http://www.lourmel.com)**



# ACCOMPAGNER

## l'émergence de la communication omnicanale\*

**Solutions innovantes, modernisation du parc machines, anticipation, créativité, le secteur de l'imprimerie actionne de multiples leviers pour accompagner les évolutions du marché. Ainsi, il s'inscrit pleinement dans la stratégie de communication omnicanale des entreprises, stratégie où les supports imprimés sont complémentaires des messages délivrés sur internet ou sur les réseaux sociaux.**

**D**epuis une vingtaine d'années, le marché de l'imprimerie doit faire face à une concurrence accrue et à l'émergence des nouvelles technologies. Dans ce contexte difficile, certains acteurs de la profession s'attachent à faire une force de la généralisation du numérique en misant sur le phénomène de la communication omnicanale. C'est le cas d'Icônes, un imprimeur offset, numérique et grand format dont le site de production se trouve à Caudan, dans le Morbihan. Nous sommes donc allés à la rencontre de sa directrice commerciale, Edwige Jalais, pour mieux comprendre les transformations du secteur.

Première évolution d'importance pour le secteur de l'imprimerie, il y a cinq ou six ans, l'émergence du «web to print». Aujourd'hui, beaucoup d'entreprises ne s'adressent plus directement aux imprimeurs, mais commandent leurs imprimés sur internet et se font livrer directement. Les imprimeurs ont donc dû s'adapter pour recevoir les commandes par flux informatiques et dans certains cas les expédier le jour même dans le monde entier. «Nous avons pu nous positionner très rapidement sur ce marché qui représente désormais environ le tiers de notre chiffre d'affaires, souligne Edwige Jalais. Cela nous a conduit à revoir notre organisation et notre parc machines, mais aussi à créer des passerelles informatiques entre nos machines et les plateformes».



**Nous nous mobilisons en restant agiles, efficaces, organisés et solidaires.**

**Edwige Jalais**  
Directrice commerciale d'Icônes

Depuis trois ou quatre ans, le secteur enregistre également la croissance des plateformes dédiées aux entreprises. Ainsi, à partir d'un portail intégrant leur charte graphique, les différentes entités d'une société ont la possibilité de commander directement tout type de documents.

Dernière tendance, l'alliance du digital et du print. Le papier intelligent et la réalité augmentée permettent au destinataire final de vivre des effets magiques.

Associés à une application ou à une puce NFC, les supports papier de toute nature permettent d'accéder, au moyen d'un smartphone, à un nombre incalculable d'informations ou d'animations.

Pour faire face à ces évolutions, l'imprimerie Icônes s'attache à impliquer sa quarantaine de collaborateurs au quotidien et à mettre en œuvre des process d'amélioration continue où chacun fait part de ses idées. Par ailleurs, elle investit chaque année 10% de son chiffre d'affaires pour être en permanence à la pointe des technologies. Elle est ainsi la seule en France à disposer d'une machine de découpe laser qui permet la personnalisation. «Pour accompagner les évolutions du marché, nous sommes conduits à mener une veille permanente, conclut Edwige Jalais. De fait, ce qui est vrai aujourd'hui ne le sera pas nécessairement demain. Nous devons donc faire preuve d'une forte capacité d'adaptation». ◆

**1/3 DU CHIFFRE D'AFFAIRES**  
d'Icône réalisé en web to print.

**10% DE CHIFFRE D'AFFAIRES**  
investi chaque année en nouvelles technologies.

\* stratégie où les supports imprimés sont complémentaires des messages délivrés sur internet ou sur les réseaux sociaux

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**

### LES AVANTAGES DE NOTRE OFFRE SANTÉ

- **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%).

## 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 - 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



ÊTRE BIEN PROTÉGÉ

# DES INFORMATIONS retraite et santé disponibles à tout instant !

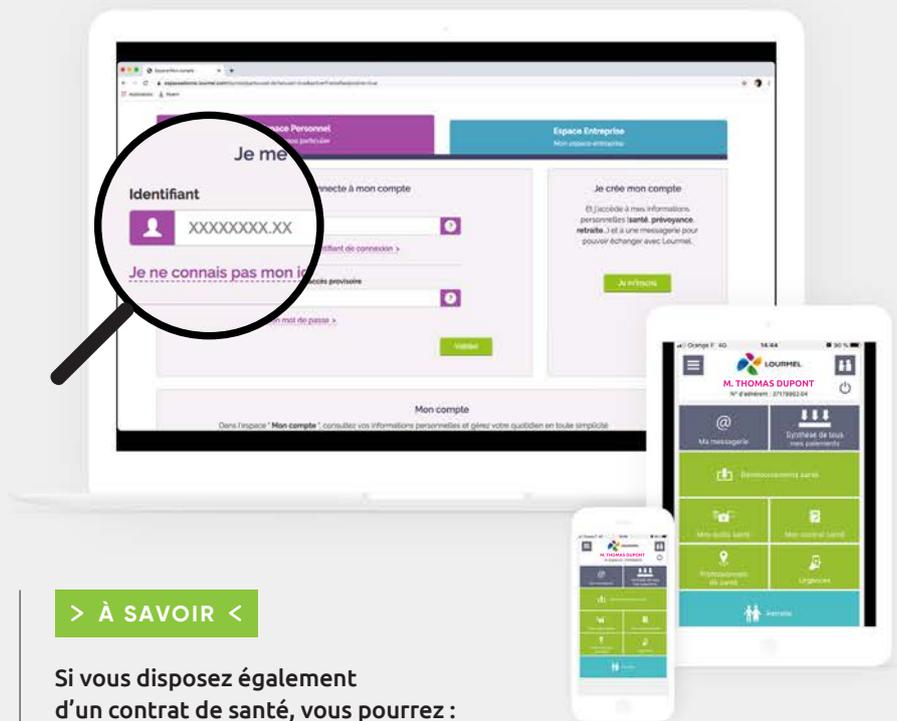
Appli mobile ou espace personnel sur internet,  
accéder à toutes vos infos retraite ou santé est simple comme trois clics !  
Lorsque les circonstances deviennent compliquées, en cas de confinement par exemple,  
les outils Lourmel à votre disposition s'avèrent plus que jamais utiles pour vous maintenir  
informés à tout moment sur la gestion des vos dossiers.

## SUR TABLETTE, TÉLÉPHONE OU ORDINATEUR, ACCÉDEZ À TOUTES VOS INFORMATIONS PERSONNELLES

Vous avez besoin d'une attestation fiscale pour votre déclaration d'impôts sur le revenu ? Vous souhaitez savoir quel est le taux qui vous est applicable pour le prélèvement à la source ? N'hésitez pas à consulter votre compte sur l'application mobile ou la rubrique « Mon espace personnel » de notre site internet. Vous y trouverez immédiatement, 24h/24 et 7j/7, un grand nombre des documents et informations dont vous pouvez avoir besoin. Pour bénéficier de l'application sur téléphone ou tablette, rien de plus simple : tapez « Lourmel » sur Apple App Store ou Google Play Store et téléchargez-la. Pour accéder à votre compte, vous devrez entrer l'identifiant à 10 chiffres qui figure sur les courriers que nous vous adressons. Vous pouvez également le trouver sur votre carte de tiers payant.

## TÉLÉCHARGEZ VOS DOCUMENTS

Une fois connecté, un menu personnalisé, très ergonomique, s'affichera en fonction de votre situation. « En tant que retraité, vous aurez la possibilité de consulter très simplement vos derniers paiements et de télécharger une attestation de paiement de votre retraite ou une attestation fiscale », souligne Kevin Muller, conseiller mutualiste chez Lourmel.



### > À SAVOIR <

Si vous disposez également d'un contrat de santé, vous pourrez :

-  **Éditer**  
votre carte de tiers payant
-  **Visualiser**  
le détail de vos remboursements
-  **Trouver**  
des professionnels de santé du réseau Sévéane
-  **Consulter**  
les garanties offertes par votre contrat
-  **Demander**  
une prise en charge hospitalière
-  **Estimer**  
le montant de vos remboursements

## RESTEZ INFORMÉS SUR NOS AIDES, NOS ACTIONS ET NOS ACTUALITÉS

L'ensemble des aides et activités proposées par le service Action & soutien Lourmel, sont détaillées sur notre site internet, qu'il s'agisse des possibilités d'aide financière en cas de difficultés, ou de conseils de prévention santé et forme. Vous découvrirez que nous organisons régulièrement des journées d'information sur des thématiques variées. ●

 Sévéane, notre réseau de professionnels de santé à votre service.



VOS INTERROGATIONS

# COMMENT SE PROCURER UN DOCUMENT,

## nous répondons à vos questions



### COMMENT SE PROCURER UNE ATTESTATION DE PAIEMENT DE RETRAITE ?

Rendez-vous dans votre espace personnel et choisissez la rubrique « **Mon compte** ». Cliquez sur « **Ma Retraite** » puis sur « **Mon attestation de paiement retraite** ». Vous n'avez plus qu'à sélectionner « **Générer mon attestation** » et à télécharger ou l'imprimer. Si vous n'avez pas d'espace personnel, vous pouvez le créer ou demander à votre chargé d'accueil Lourmel de traiter votre demande.



### COMMENT OBTENIR MON ATTESTATION FISCALE ?

Toujours dans la rubrique « **Mon compte** » de votre espace personnel, sélectionnez l'onglet « **Ma Retraite** » puis « **Mon attestation fiscale** ». Cliquez sur « **Télécharger mon attestation** ». Si vous n'êtes pas familier d'internet, notre chargé d'accueil se chargera de vous transmettre votre attestation.



### COMMENT VISUALISER MON TAUX DE PRÉLÈVEMENT D'IMPÔT À LA SOURCE DANS MON ESPACE PERSONNEL ?

Sur la page d'accueil de votre espace personnel, rubrique « **Mes derniers paiements** », sélectionnez « **Liste des paiements** » puis « **Liste des derniers paiements** ». Cliquez alors sur « **Détail du prélèvement à la source** » pour connaître votre taux.



### MON CONJOINT VIENT DE DÉCÉDER, POUVEZ-VOUS PARTICIPER AUX FRAIS D'OBSÈQUES ?

Tout dépend de votre situation.

1. Si vous êtes retraité Lourmel, votre demande sera étudiée par le service Action & soutien.
2. Dans le cas contraire, vous devez vous adresser à la caisse de retraite complémentaire dont vous relevez.
3. Si vous n'êtes pas retraité d'une caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco, votre demande sera étudiée par notre service Action & soutien.



**CONTACTEZ-NOUS**  
au 01 40 60 20 00



**PLUS D'INFORMATIONS**  
[www.lourmel.com](http://www.lourmel.com)



## LOURMEL BLESSURES ACCIDENTELLES

FRACTURES, BRÛLURES, BLESSURES ACCIDENTELLES... PROTÉGEZ-VOUS ET VOS PROCHES !

### LE COMPLÉMENT INDISPENSABLE À VOTRE CONTRAT MUTUELLE SANTÉ

- **Une couverture immédiate** : dès votre adhésion, sans questionnaire médical.
- **Un système d'indemnisation simple et transparent** : barème d'indemnisation par type de blessure, communiqué dès votre adhésion.
- **Une liberté d'action** : vous êtes indemnisé sur simple certificat médical et utilisez l'argent comme vous le souhaitez.
- **Un tarif fixe quel que soit votre âge** :
  - 9,98 € en formule individuelle,
  - 17,96 € à partir de 2 personnes.

### QUELQUES EXEMPLES D'INDEMNITÉS VERSÉES :

- **Luxation de l'épaule** 700 €
- **Fracture du col du fémur** 4 000 €
- **Brûlure au 3<sup>ème</sup> degré** 4 000 €

L'indemnisation peut aller jusqu'à 8 000 € par an en cas de double blessure.

Retrouvez plus d'informations sur l'offre Lourmel Blessures Accidentelles directement sur notre site internet [www.lourmel.com](http://www.lourmel.com) :

Rubrique Particuliers > Retraité > Santé > Lourmel Blessures Accidentelles

### NOUS CONTACTER

☎ 0 809 10 28 11 Service gratuit + prix appel Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et de 14h à 17h

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

Toutes nos offres directement sur notre site [www.lourmel.com](http://www.lourmel.com).

Retrouvez-nous aussi sur [in](#)



**LOURMEL**

Agir ensemble pour mieux vous protéger