

Le Bulletin Trimestriel

Une publication de l'Association des Anciens d'Unisys
1er trimestre 2020 numéro 49 (13e année)

SOMMAIRE

- L'âge pivot
- Le reste à charge « 0 »
- La médecine de demain
- Les bonnes soupes de l'hiver
- Sorties parisiennes (1)



L'ÂGE PIVOT

L'âge-pivot, appelé "âge d'équilibre" par le haut-commissaire aux retraites Jean-Paul Delevoye, est une mesure que pousse depuis longtemps le Medef.

Devant le scepticisme des syndicats, le gouvernement n'a toutefois pas encore décidé de retenir ou non cette proposition.

En quoi consiste l'âge-pivot?

Pour rappel, la réforme des retraites voulue par Emmanuel Macron consiste en l'instauration d'un système universel dans lequel chaque euro cotisé donnerait les mêmes droits pour tous. En parallèle, le gouvernement cherche des solutions pour équilibrer le financement de ce système.

Selon le Conseil d'orientation des retraites, qui rendait son rapport jeudi à Edouard Philippe, trois leviers sont mobilisables: le niveau des pensions, celui des cotisations et l'âge de départ à la retraite. Ce dernier concentre toute l'attention, car c'est le plus puissant. Le gouvernement a promis qu'il ne relèverait pas l'âge légal de départ à la retraite (62 ans).

D'où l'idée de l'âge-pivot: une personne pourra partir à 62 ans, mais, pour toucher sa retraite complète, il faudra attendre 63 ans.

Comment ça va marcher?

Cet âge-pivot, tel qu'il est proposé aujourd'hui par Jean-Paul Delevoye, varie selon le nombre de trimestres cotisés et un système de décote ou de surcote. Si vous n'avez pas assez de trimestres, votre pension est revue à la baisse. En revanche, si vous en avez plus, elle est bonifiée.

Un outil de simulation individuelle permettant à chacun de définir sa date de départ devrait voir le jour en janvier 2025. Lire aussi - Réforme des retraites: "D'autres solutions existent", selon le collectif "Nos retraites". Pour Jean-Paul Delevoye, cet âge d'équilibre "incite au prolongement de l'activité" et "valorise par

le versement d'une retraite plus élevée l'effort qui participe à l'équilibre du système de retraite au niveau collectif. Un système qui existe déjà, puisque mis en pratique pour le calcul des retraites complémentaires Agirc-Arrco.

Un système évolutif

Pour les trois principaux syndicats (CGT, FO, CFDT), l'âge-pivot pose problème s'il est appliqué de manière universelle.

La CFDT estime ainsi qu'un tel système est "injuste et injustifié" et plaide pour "un âge adapté à la réalité de la carrière de chacun". Autre aspect qui fait bondir les syndicats: le fait que l'âge-pivot ne soit pas fixe.

Selon le système imaginé, si l'espérance de vie augmente, l'âge-pivot augmentera, obligeant certaines générations à travailler jusqu'à 65 ans, voire au-delà, pour toucher une pension complète. Dans son rapport, rendu avant d'entrer au gouvernement, M. Delevoye proposait ainsi qu'un an d'espérance de vie en plus repousse cet âge-pivot de « 4 mois ».

Concrètement, au vu des projections démographiques de l'Insee, la génération née en 1980 devrait attendre 65,4 ans pour faire valoir sa retraite à taux plein. Le rapport Delevoye expliquait que ce serait 66,25 ans pour la génération 1990.

Jo FRAPPAZ



LE RESTE A CHARGE « 0 »

A compter du 1 er janvier 2020, la réforme du 100% santé va commencer à entrer en vigueur.

L'objectif de cette réforme est plus que louable: permettre à chacun de bien se soigner en faisant en sorte que certains soins jusqu'à présent très coûteux soient intégralement remboursés.

Une fois ceci posé, commencent toutefois les vraies questions: Toutes les dépenses de santé sont elles concernées? Tout le monde pourra-t-il en bénéficier? Les professionnels peuvent ils refuser de faire le 100% santé? Qui finance tout cela?

Les grands principes :

1-Dans chaque domaine de soins sont créées différentes catégories appelées « paniers » :

- Equipements 100% Santé intégralement remboursés par le régime obligatoire et votre complémentaire santé
- Equipements à tarifs libres ou maîtrisés qui vous laisseront un reste à charge en fonction des garanties de votre contrat.

2-Pour permettre un remboursement intégral des équipements 100 % Santé:

- La Sécurité sociale augmente certaines bases de remboursement et impose aux professionnels de santé des prix limites de vente et de facturation
- Les complémentaires santé augmentent massivement les remboursements des équipements 100% Santé.
Coût estimé: 1 milliard d'euros.

3-Vous pouvez choisir entre un équipement 100% santé sans reste à charge, ou un équipement avec reste à charge.

Le 100% santé en DENTAIRE :

1er janvier 2020

- Mise en place du panier 100% santé pour les couronnes et bridges quel que soit le matériau.
- Augmentation de la Base de Remboursement de la Sécurité Sociale des couronnes de 107,50 € à 120 € .
- Application du panier à tarifs maîtrisés pour les couronnes céramo métalliques.

1er janvier 2021

- Mise en place du panier 100% santé pour les prothèses amovibles en résine.
- Application du panier à tarifs maîtrisés pour les Inlay-Onlay composite.

Tarifs différents selon équipements et dents :

Trois paniers d'équipement dentaire sont définis :

Le panier 100% Santé

Matériaux en fonction de la position de la dent, couronne céramique monolithique, céramo-métallique/bridge pour les

dents du sourire, couronne métallique, appareil amovible en résine.

Le panier tarifs maîtrisés

Couronne céramo-métallique pour les dents intermédiaires, bridge pour les dents postérieures, appareil amovible en stellite.

Le panier tarifs libres

Couronne esthétique entièrement en céramique, implantologie, parodontie, orthodontie, cosmétique dentaire, endodontie.

Une prise en charge différente selon la position de la dent :

| couronnes | dents visibles | intermédiaires | dents invisibles |
|--------------------|----------------|----------------|------------------|
| Métal | 100% santé | 100% santé | 100% santé |
| céramique zirconie | 100% santé | 100% santé | tarif maîtrisé |
| céramique seule | 100% santé | 100% santé | tarif maîtrisé |
| céramo métallique | 100% santé | tarif maîtrisé | tarif libre |
| céramo céramique | tarif libre | tarif libre | tarif libre |
| sur implant | tarif libre | tarif libre | tarif libre |

Exemples de remboursement :

Couronne céramo-métallique sur dents visibles

- 2018 : prix moyen 900 euros, reste à charge 631 euros
- 2020 : reste à charge 0 euros

Couronne métallique sur dents invisibles

- 2018 : prix moyen 400 euros, reste à charge 131 euros
- 2020 : reste à charge 0 euros.

Le 100% santé en OPTIQUE

A compter du 1er janvier 2020, votre opticien aura l'obligation de vous présenter deux devis :

- Un devis 100% santé
- Un devis prix libre

Et de vous présenter des équipements 100% santé et des équipements à tarifs libres.

Le renouvellement de votre équipement optique est possible tous les 24 mois, sauf pour vos enfants de moins de 16 ans et en cas d'évolution de la vue et en cas de changement de dioptrie de 0,25 par œil.

Un nouveau classement en optique :

En matière d'optique, deux classes d'équipements d'optique sont définies: A et B.

Seule la classe A correspond au 100% santé et permet de bénéficier d'équipements qui vous seront intégralement remboursés par la Sécurité sociale et la mutuelle.

Ils répondent à tous les besoins de correction visuelle.

suite page 3

Pour ces équipements votre opticien ne peut dépasser les prix limite de vente (PLV), fixés par la Sécurité sociale qui varient selon les niveaux et la complexité des corrections.

Verres de classe A : panier 100% santé

- Fixation d'un PLV pour les montures à 30€ (minimum 17 modèles différents pour les adultes en deux coloris différents et 10 montures pour les enfants en deux coloris)
- Verres traitant l'ensemble des troubles visuels .
- Amincissement des verres en fonction du trouble, durcissement pour éviter les rayures, traitement anti-reflet.

Verres de classe B : panier tarifs libres

- Maintien de trois catégories de verres : simples, complexes, très complexes.
- Maintien des planchers et plafonds de remboursement que doivent respecter les mutuelles.

Equipement mixte

Possibilité d'acheter des verres dans le panier 100% santé et des montures dans le panier tarifs libres, ou inversement.

Exemples de remboursement :

- Avant 2020 : tarif moyen 290 euros, reste à charge 65 euros.
- Aujourd'hui : tarif maximal 105 euros, reste à charge 0 euros.

Le petit jeu du vrai et du faux

| | | |
|--|--|------|
| Avec le 100% santé je suis intégralement remboursé de tous mes soins | remboursement intégral d'une sélection de lunettes et prothèses définies par décret, mais les autres dépenses comme les consultations ne le sont pas | FAUX |
| Tout le monde bénéficie du 100% santé | Il ne s'applique qu'aux adhérents à une complémentaire santé responsable. | FAUX |
| Je suis libre de choisir mon équipement | Vous pouvez choisir un équipement hors du panier de soins. Vous serez remboursé selon les garanties de votre contrat responsable | VRAI |
| Il n'y a que des couronnes métalliques dans le panier de soins | Pour les dents visibles, il y a des couronnes céramiques et céramo-métalliques, ainsi que des bridges, des inlays et des appareils en résine | FAUX |

(source CNM INFO)

LA MÉDECINE DE DEMAIN

Des sourds profonds qui entendent pour la 1ère fois, des paralysés qui se lèvent de leur fauteuil pour marcher... Est-ce de la science-fiction ? Peut-être plus pour très longtemps.

Des micro-robots anti-tumeurs

Ces micro-robots s'attaquent aux tumeurs du *glioblastome*, un cancer du cerveau qui réduit à 15 mois l'espérance de vie de 3000 personnes chaque année en France.

Joel Eyer et son équipe, chercheurs INSERM à l'université d'Angers, ont découvert qu'une substance de type peptidique avait le pouvoir d'entrer dans les cellules cancéreuses du glioblastome, sans toucher les neurones sains. Ils ont alors fabriqué des nanocapsules enrobées de ce peptide et renfermant un produit anti-cancer.

Mille fois plus petites que l'épaisseur d'un cheveu, ces nanocapsules forment pourtant un redoutable équipage. Elles ont été testées sur des souris et des rats, et leur taux de survie augmente fortement.

Reste à prouver la non-toxicité du peptide à doses élevées avant de commencer les essais cliniques sur humain d'ici trois ans.

Un patch anti-allergie

Si une étude recommandait de donner des cacahuètes aux tout petits pour réduire les allergies, une méta-analyse publiée en avril dans *The Lancet* alertait sur les risques accrus de chocs anaphylactiques avec cette méthode. En attendant que le débat soit tranché, la société française *DBV Technologies* a mis au point un patch.

Ce timbre, à l'extrait de protéine d'arachide, est diffusé dans l'épiderme sans passer par le sang. Résultat: il désensibilise progressivement le patient, mais le préserve du choc anaphylactique. Si le but n'est pas de manger tout le paquet de cacahuètes, ce patch pourrait éviter de se retrouver à l'hôpital après une ingestion accidentelle. Un essai clinique de phase III est en cours.

Un scan qui remplace les biopsies

Au bloc opératoire, une machine pourrait bientôt scanner des tissus biologiques.

Le but est de savoir s'ils sont sains, nécrosés ou cancéreux. Face aux suspects, une sonde laser qui récupère un tout petit peu de matière, et un spectromètre de masse qui livre instantanément son verdict après avoir comparé le "code-barres" du tissu à ceux rassemblés dans une banque de données en utilisant l'intelligence artificielle. "L'outil est bien moins invasif qu'une biopsie", se réjouit sa co-conceptrice, le Pr Isabelle Fournier, du laboratoire Inserm PRISM à l'Université de Lille.

Cette prodigieuse innovation a fait ses preuves sur des sarcomes de chiens. "On va maintenant travailler avec le CHRU de Lille sur des cancers *ésogastriques*, et le centre Oscar Lambert sur des sarcomes humains."

suite page 4

Un implant pour faire marcher les paralysés

Pour Grégoire Courtine, neuro-scientifique et son équipe suisse, la question n'est désormais plus de savoir si cette révolution va arriver, mais quand. Depuis 2017, ils ont opéré trois paraplégiques, qui peuvent marcher à l'aide de béquilles ou d'un déambulateur.

Le miracle repose sur un implant sans fil greffé dans la moelle épinière. Cet implant délivre des impulsions électriques, imitant les signaux que lance le cerveau pour produire la marche. Après un entraînement intensif, les fibres et les connexions nerveuses se réorganisent, les patients peuvent alors marcher même sans stimulation électrique !

Un laboratoire d'analyses de poche

Une seule goutte de sang pour dépister des centaines de maladies. Le labo sur puce du Dr Luc Gervais, fondateur de *IDrop Diagnostics*, n'est pas plus grand qu'une carte de crédit. Cela ne l'empêche pas de dépister "des maladies auto-immunes, infectieuses comme la grippe, cardiovasculaires, l'anémie, les allergies, le diabète ..."

Pour cela, il fait appel à un redoutable indicateur : une goutte de sang, prélevée au bout du doigt. Plus besoin d'attendre pendant des jours les résultats, ils sont là en moins de dix minutes seulement. La commercialisation de ce labo de poche pourrait commencer "dès 2021."

Réparer le gène de la surdité

1 enfant sur 1000 naît sourd. Dans la moitié des cas, le responsable est un gène qui ne fait pas bien son travail. Dans cette forme de surdité congénitale (baptisée DFNB9), le maillon faible, c'est le gène fabriquant *l'otoferline* - une protéine essentielle à l'audition. Une équipe franco-américaine, codirigée par *Saaïd Safieddine*, chercheur CNRS au sein de l'unité de Génétique et de physiologie de l'audition (Institut Pasteur/Inserm), vient d'inverser cette surdité chez des souris. "Nous avons remplacé le gène défectueux par un gène normal", explique le chercheur. "Trois semaines plus tard, l'audition revenait de manière très importante. Remplacer cette petite 'pièce' de puzzle manquante dans l'oreille interne a permis de rétablir la connexion avec le cerveau, de rallumer le son".

Prochaine étape: les essais cliniques, dans quatre ans, à l'hôpital Necker.

Des cellules anti-obésité

Aujourd'hui, les patients obèses souhaitant réduire leur tour de taille n'ont qu'une option: la chirurgie. Et demain? *Christian Dani* et son équipe de chercheurs Inserm de l'Institut de Biologie *Valrose* à Nice espèrent leur transplanter des cellules gourmandes en énergie- les adipocytes bruns - pour faire fondre leurs kilos en trop.

Les chercheurs ont fabriqué in vitro ces adipocytes bruns à partir de cellules-souches. "Nous allons maintenant transplanter ces cellules d'abord chez la souris obèse, puis chez l'homme", prévoit-t-il. "Pour les personnes obèses, le régime est très difficile à respecter, les médicaments ont des effets secondaires. Nous voulons les aider à atteindre leur objectif en augmentant leur dépense d'énergie." D'ici cinq à 10 ans espère-t-il.

(source Dr GOOD, Michel Cymes)

LES BONNES SOUPES DE L'HIVER

Si pour beaucoup d'entre nous, manger de la soupe quand nous étions petits était une vraie punition, aujourd'hui, c'est devenu un régal, surtout quand les premiers froids arrivent! Les soupes ont le triple avantage de nous apporter de l'énergie, de réchauffer notre organisme et de nous procurer les nutriments nécessaires afin que nous résistions aux frimas de l'hiver. Reine de l'hydratation, la soupe est composée essentiellement d'eau et contribue aussi à couvrir la majorité de nos besoins hydriques quotidiens.

Choisissez bien vos légumes

Pour profiter de toutes les vertus des potages, il faut faire attention au choix des légumes qui les composent. Dans la mesure du possible, il faut privilégier les légumes bio, que l'on ne gardera pas plus de quatre à cinq jours au réfrigérateur, car ensuite ils risquent de perdre leurs vitamines et nutriments. Les légumes bio surgelés peuvent être une bonne solution de remplacement si on veut déguster des légumes qui ne sont pas de saison, comme les haricots ou les tomates.

Conservez bien vos soupes

L'idéal est de les consommer dès qu'elles sont préparées, mais vous pouvez aussi les conserver trois à quatre jours au réfrigérateur (ou plusieurs mois au congélateur), dans des récipients hermétiques comme des bouteilles d'eau vides par exemple.

Adaptez vos soupes à vos envies et à vos besoins

- *La soupe antifatigue* : c'est la soupe d'ortie! Ne tordez pas la bouche, c'est délicieux! Faites revenir un oignon et de l'ail dans une marmite avant d'arroser d'un bouillon de volaille, puis faites-y bouillir des feuilles d'ortie et ajoutez-y une pomme de terre cuite avant de mixer le tout. Si vous êtes gourmands, ajoutez une cuillère de crème fraîche!
- *La soupe anti-grise mine*: c'est le domaine de la carotte. Faites cuire des carottes coupées en rondelles dans du bouillon de volaille. Ajoutez sel, poivre et persil (pour la vitamine C). Passez au mixeur avec un peu d'eau pour en faire un velouté.
- *La soupe coupe-faim*: on opte pour la lentille. Faites cuire les lentilles avec de l'ail et de l'oignon dans du bouillon de légumes, puis passez-les au mixeur pour obtenir le velouté souhaité. Avec ça, vous aurez de l'énergie pour toute la journée, quelle que soit la température!

Soupe ou bouillon, vous hésitez ?

La soupe vous permettra de faire le plein de vitamines pour affronter le froid et permettra à votre organisme de faire le plein de nutriments. Mais attention, pour garder la ligne, évitez d'y ajouter du fromage râpé, des vermicelles ou de saucer la fin avec du pain! Quant aux bouillons, ils pourront vous aider à perdre les kilos accumulés pendant les fêtes. Alors, n'hésitez plus et variez les plaisirs!

(source CNM INFOS)

SORTIES PARISIENNES (1)

Un petit avant-goût des visites hors des sentiers battus que vous pourriez faire cette année à Paris et dans ses environs immédiats, ça vous tente ? Dans ce bulletin, quelques pistes. D'autres suivront dans les bulletins ultérieurs.

LA CATHÉDRALE RUSSE DE PARIS

La cathédrale orthodoxe se trouve dans le 7e arrondissement, à deux pas de la Tour Eiffel. Terminée en 2014 et inaugurée en 2016, elle se situe sur un terrain appartenant à la Russie. Inspirée de la cathédrale de la Dormition à Moscou, de style byzantin et russe, elle est dédiée aux 300.000 chrétiens orthodoxes de France.

Depuis l'avenue Rapp, on admire les 5 clochers à bulbe recouverts de 90.000 feuilles d'or. Le plus grand mesure 17 mètres de circonférence et pèse 8 tonnes.

A l'intérieur, le rez-de-chaussée est éclairé par un énorme lustre magnifique. On peut y voir de superbes fresques, mosaïques, peintures, et de très anciennes icônes.

Il est recommandé de visiter cette cathédrale durant un office.



LE CHÂTEAU D'ASNIÈRES

Construit au 18e siècle pour le marquis de Voyer par Jacques-Hardouin Mansard, il était à cette époque l'un des plus beaux de la région parisienne.

Ayant servi de lieu de divertissement, il fut l'objet de vandalisme au 20e siècle avant que la ville d'Asnières ne le restaure.

Témoin unique des élégants châteaux des bords de Seine, copié en Amérique, ce petit château et son église attenante sont à découvrir.



LE MUSÉE DE LA MONNAIE

Installé en 1775 au 11 quai Conti, ce musée est consacré au savoir-faire de la Monnaie de Paris. Il présente des vues directes sur certains ateliers de la dernière usine dans Paris, les techniques de fabrication et les métaux utilisés, du matériel servant à sa fabrication. Le musée est très interactif et le visiteur est acteur de sa visite. Le musée est rattaché à l'institution qui fabrique la monnaie en France, la Monnaie de Paris.

Dans différentes salles sont présentés les minerais utilisés, les techniques de fabrication du marteau jusqu'à la gravure laser, les poinçons et les pièces d'or et d'argent, les contrefaçons, la numismatique, les productions d'art.



BICÊTRE

Hospice pour soldats estropiés, cet établissement fut affecté au 18e siècle à l'enfermement des mendiants, des vagabonds, des malades, des criminels, des syphilitiques, des homosexuels et des aliénés ! Devenu une prison, les détenus y vivaient à plus de 70 dans des salles de 12 mètres sur 10. Les lieux de détention dont les cachots sont ouverts à la visite.

De nos jours, Bicêtre est un hôpital de L'AP HP qui emploie 4000 personnes dans 49 services.

