

ZOOM SUR..

## Avantages Harmonie Bienvenue dans la saison 2

Lancé l'an passé, le programme Avantages Harmonie revient pour une deuxième saison. Au menu, plus de partenaires, plus d'idées, plus de bien-être... En un mot, plus d'avantages !



Et si la santé passait aussi par le bien-être ? C'est à partir de ce constat que les mutuelles d'Harmonie Mutualité ont conçu le programme Avantages Harmonie. Un ensemble d'offres, accessibles à tous les adhérents sur simple présentation de leur carte mutualiste, spécialement sélectionnées pour la qualité des prestataires dans des domaines très variés liés à la forme, à la détente et aux loisirs. Cures en thalasso, abonnements à des espaces de remise en forme, programmes minceur, séances de relaxation... Mais aussi des idées de voyage ! En un an, le programme a mûri... Le nombre de partenaires – ils sont plus de 700 aujourd'hui – a doublé et la couverture géographique s'est étendue à toute la France. "Nous avons aussi beaucoup travaillé sur la variété des offres, explique Brigitte Stora, responsable du programme pour les mutuelles d'Harmonie Mutualité. Il était important que les publics de tous âges s'y retrouvent." La mise en place d'une équipe dédiée, à l'écoute des attentes des adhérents et des

partenaires permet également de dynamiser le programme. "Avec Avantages Harmonie, nous sommes vraiment en adéquation avec nos valeurs, reprend Brigitte Stora. C'est une façon d'être plus proches des adhérents et de leur donner accès à plus de bien-être." Les contrats collectifs sont bien évidemment concernés... Les salariés et les entreprises y trouvent leur compte car ils peuvent ainsi bénéficier, même dans les petites structures, d'offres habituellement réservées aux CE d'entreprises plus importantes ●



## Un site Internet relooké

C'est l'une des clés du programme Avantages Harmonie : un site Internet dédié qui regroupe et commente toutes les offres. Il a fait l'objet de toutes les attentions cet hiver et revient avec une nouvelle présentation. Rien qu'en surfant, on se sent déjà plus en forme !

[www.avantagesharmonie.fr](http://www.avantagesharmonie.fr)

## HYGIÈNE DE VIE

Et si les clés étaient dans l'entreprise ?

voir dossier en pages intérieures

## Indices

### CHIFFRES UTILES

#### Plafond Sécurité sociale 2008

- Mensuel (PMSS) : 2 773€
- Annuel (PASS) : 33 276 €

#### ARRCO (jusqu'au 01/04/08)

- Salaire de référence : 13,9684 €
- Valeur du point : 1,1648 €

#### AGIRC (jusqu'au 01/04/08)

- Salaire de référence : 4,8727 €
- Valeur du point : 0,4132 €

#### Garantie Minimale de Points

- Cotisation annuelle : 731,04 €
- Cotisation mensuelle : 60,92 €
- Salaire charnière annuel : 36 877 €

#### Éléments pour une retraite à taux plein à 60 ans en 2008

- 160 trimestres de cotisations
- 25 meilleures années retenues pour le calcul

#### Remboursements du régime obligatoire : évolution

(de octobre 2006 à septembre 2007 en données brutes)

- Soins de ville (hors IJ) : + 4,3 %
- Indemnités journalières : + 4,0 %
- Soins en établissement : + 3,6 %
- ONDAM global 2007 à fin octobre, en données corrigées : + 3,9 %

L'objectif national des dépenses d'assurance maladie global a été fixé à + x% pour 2008 ●

## Hygiène de vie Et si les clés étaient dans l'entreprise ?

L'hygiène de vie n'est-elle qu'un problème personnel ? Pas si sûr. L'entreprise a au contraire tout intérêt à s'en préoccuper et à mettre en place des actions de prévention pour le bien-être de ses salariés... Mais aussi pour le sien. Démonstration.



© Paragraphe

**D**is-moi comment tu vis, je te dirai comment tu travailles... L'entreprise doit-elle donc s'intéresser aux assiettes et veiller aux nuits de ses salariés ? D'aucuns rétorquent déjà que ces considérations relèvent de la sphère privée. Pourtant, il semble tout aussi évident que l'entreprise subit de façon concrète et immédiate les conséquences de la mauvaise hygiène de vie de son personnel. Si les effets des addictions sont facilement mesurables, ceux d'un déficit de sommeil ou d'un déséquilibre alimentaire, le sont aussi. "Un régime alimentaire inadapté a des effets ravageurs au travail :

concentration amoindrie, digestion difficile, fatigue et baisse de moral... Avec des incidences sur la santé et la vigilance", précise Anne, nutritionniste. Manque de sommeil ou insomnies un peu trop répétées jouent également de façon évidente sur la concentration et l'humeur : or, 45 % des Français de 25 à 45 ans se plaignent de ne pas dormir suffisamment ! Vu sous cet angle, l'entreprise peut-elle toujours considérer qu'il ne s'agit que de vie privée ? Elle doit au contraire appréhender la prévention en matière d'hygiène de vie comme un véritable investissement. Au-delà de l'aspect financier, l'enjeu est

aussi social : "Pour le chef d'entreprise, il peut s'agir d'un moyen pour maintenir l'assiduité, la bonne condition physique et le bien-être de son personnel, explique Laëtitia Mesnil, chargée de prévention pour les mutuelles d'Harmonie Mutualité. Mais aussi pour préserver le climat social et, parfois, répondre à une demande de l'infirmière ou du comité d'entreprise." Dans le monde du travail toutefois, les problèmes de sommeil, hautement intimes, restent encore tabous. L'alimentation est en revanche le thème privilégié par les entreprises lorsqu'elles mènent des actions de sensibilisation.

### Assiette garnie

Car sur ce plan, l'employeur est d'autant plus concerné qu'il a bien souvent mis en place un self, des distributeurs de friandises ou encore participe, par le biais des tickets restaurant, aux repas de ses salariés. Pourquoi dans ce cas ne pas aller plus loin ? "Nous avons souhaité mettre en place une action de prévention sur la thématique de l'alimentation car, depuis la création du self, nous avons observé que certaines personnes prenaient des frites trois fois par semaine ou des pâtisseries à chaque repas,

## Ateliers alimentation

"Nous intervenons toujours à la demande de l'entreprise, précise Laëtitia Mesnil. Elle nous fait part de son projet et ensemble, nous en étudions la faisabilité. Un groupe de travail est alors créé dans l'entreprise afin de réunir des personnes d'horizons différents – DRH, médecin du travail ou infirmière, responsable de production, représentant du CHSCT ou du CE... – pour bien cerner les besoins et fixer des objectifs réalisables." C'est ensuite qu'un spécialiste intervient auprès des salariés volontaires en une ou plusieurs séances. Dans le cas d'un atelier prévention sur l'alimentation, le nutritionniste fait le point sur les grandes catégories d'aliments et la façon de gérer au mieux les menus jusqu'en situation réelle dans le self. Mais en aucun cas, il ne s'agit de cours de cuisine.



Getty images

explique un industriel. Certains salariés travaillant en horaires décalés nous ont également fait savoir qu'ils ne savaient pas comment équilibrer leurs repas et étaient sujets au grignotage." Or, d'après les nutritionnistes, pour bien digérer, les déjeuners devraient être pris dans le calme et durer de 30 à 45 minutes. Ce qui est rarement le cas, à cause des horaires... Mais aussi des salariés eux-mêmes, qui ne s'éternisent pas à table bien souvent pour partir plus tôt le soir ! "En règle générale, les gens ne sont pas en manque d'information sur le sujet mais ont du mal à faire le tri dans tout ce qu'ils entendent ou lisent ici et là. Nous faisons le constat qu'il faut leur redonner les bons réflexes", ajoute Laëtitia Mesnil.

### Une intervention au cas par cas

En matière de prévention, les mutuelles d'Harmonie Mutualité interviennent selon les attentes de l'entreprise : il peut, par exemple, s'agir de simples informations à diffuser via le journal interne. "Nous ne répondons jamais deux fois de la même façon, c'est vraiment du

cas par cas, précise Laëtitia Mesnil. Contrairement à ce que l'on peut penser, les demandes des entreprises en termes de prévention ne sont pas forcément liées à leur secteur d'activité." L'employeur peut aussi décider de proposer à ses salariés des ateliers pratiques animés par une nutritionniste – voir encadré. "Cette prise de conscience est encore récente : sur 300 salariés, 15 environ viendront aux ateliers, ajoute Laëtitia Mesnil. Mais les retours des participants, tous volontaires, sont toujours très positifs." Un propos repris par la nutritionniste : "Ils ont le sentiment d'être suivis et responsabilisés. Beaucoup ont réussi à changer leur mode d'alimentation et tous auraient aimé continuer les séances." À l'heure où le coaching fait un tabac dans la société, l'employeur, de plus en plus sollicité au niveau de la prévoyance et de la santé, a sans doute plus que d'autres vocation à tenir un rôle sur le plan de l'hygiène de vie. L'entreprise citoyenne, c'est aussi celle qui montre la bonne voie... ●

## Bougez !

Les médecins recommandent de faire chaque jour au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée, comme par exemple de la marche rapide. Le Programme national nutrition santé 2006-2010 prévoit d'ailleurs d'augmenter, dès 2008, de 25 % la proportion de personnes, tous âges confondus, qui pratiqueraient ce type d'activité au moins cinq fois par semaine. Selon une étude, la proportion d'individus qui pratiquent une activité physique favorable à la santé est plus importante chez les personnes ayant une profession manuelle que chez les cadres et professions intellectuelles...



Getty images

## Attention aux addictions

L'addiction se caractérise par la dépendance ou l'impossibilité répétée de contrôler un comportement en dépit de la connaissance des conséquences négatives. Tabac, alcool, drogue sont les addictions les plus fréquemment rencontrées : elles interviennent dans 30 % de la mortalité précoce (avant 65 ans). La prévention, notamment en entreprise, joue un rôle essentiel car ces conduites addictives peuvent avoir des conséquences importantes sur le lieu de travail. Quelques gestes simples peuvent aussi aider les salariés. Ainsi, dans la plupart des entreprises, les pots de départ sont aujourd'hui de plus en plus souvent sans alcool : contrairement aux craintes de certains, les salariés s'y rendent toujours aussi nombreux.



Getty images

## Complément d'indemnités journalières Plus de dépenses à venir

Changements en perspective pour l'indemnisation des salariés en arrêt de travail. Selon la loi de mensualisation de 1978, et sauf dispositions plus favorables de la convention collective, l'employeur était en effet tenu de garantir le revenu de son salarié en complétant les indemnités journalières de la Sécurité sociale. Seule condition : une ancienneté minimum de trois ans. Le projet de loi de modernisation du marché du travail, examiné par le Parlement depuis avril et qui devrait être applicable cet été, prévoit de ramener cette ancienneté à un an et d'apporter ce complément dès le 7<sup>e</sup> jour d'arrêt au lieu du 11<sup>e</sup> aujourd'hui. Au-delà de l'adaptation des conventions collectives qui en découle, il faut aussi retenir que ces nouvelles dispositions vont entraîner un surcoût pour l'employeur... Une réflexion est d'ores et déjà menée pour proposer une assurance aux entreprises afin de couvrir cette nouvelle charge potentielle ●

## Franchises médicales Côté pratique

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2008, une franchise médicale de 0,50 € par boîte de médicaments et par acte paramédical – infirmier, masseur-kinésithérapeute, orthoptiste, orthophoniste, pédicure –, et de 2 € par transport sanitaire a été instaurée. Elle doit servir à financer les 850 millions d'euros du plan de lutte contre le cancer et la maladie d'Alzheimer, et l'amélioration des soins palliatifs. Plafonnée à 50 € par an (plafond journalier : 2 € par jour sur les actes paramédicaux et 4 € par jour pour les transports sanitaires) et par assuré, elle concerne tous les plus de 18 ans, à l'exception des bénéficiaires de la CMU et des femmes enceintes. Les consultations médicales et les programmes de prévention organisée – vaccination antigrippe, oreillons, rougeole, rubéole, dépistage du cancer du sein... – restent pris en charge à 100 % ●

## Salons les prochains rendez-vous

Les Chargés de missions des mutuelles d'Harmonie vous accueilleront sur les prochains salons des Comités d'Entreprises et des Collectivités :

- Mutuelle Atlantique, Mutuelle de l'Anjou, Mutuelle de Vendée et La Mutuelle de la Vienne à Nantes, Parc de la Beaujoire, les 9 et 10 septembre
- Mutuelle Départementale 87 à Limoges, Parc des Expositions, le 11 septembre
- Cap Mutuelle à Nice, Hippodrome de la côte d'Azur, le 25 septembre
- Cap Mutuelle à Nice, Palais Nikaïa, le 2 octobre
- Mutinter à Lille, Grand Palais, les 23 et 24 septembre
- Cap Mutuelle, à Marseille au Parc Chanot, les 16 et 17 octobre

## CONTACTS HARMONIE PLUS

- Pour plus d'information sur les articles :  
Gabriel Halligon : 02 41 96 79 00 - gabriel.halligon@groupe-harmonie.fr  
Didier Pencreach : 02 47 31 21 60 - didier.pencreach@groupe-harmonie.fr
- Pour toute remarque ou suggestion sur la publication :  
Ingrid Aubry : 02 41 96 79 23 - ingrid.aubry@groupe-harmonie.fr
- Pour recevoir Harmonie Plus par mail, connectez-vous sur le site :  
www.groupe-harmonie.fr

## Site Internet : tout beau, tout neuf !

Plus convivial, plus ergonomique, plus agréable... Le site Internet de votre mutuelle adopte une nouvelle présentation qui facilite sa prise en main. Les adhérents peuvent toujours y suivre leurs remboursements, consulter le niveau de leurs garanties ou adresser un message à leur mutuelle. Ajoutons que l'Espace Services Entreprises réservé aux correspondants qui assurent le suivi administratif ou financier du contrat – suivi des garanties, informations sociales et juridiques, espace documentaire, actualité sur la mutuelle, FAQ... – bénéficie lui aussi d'une interface toute neuve.



Getty images

## Loi Fillon : date butoir prolongée !



**Harmonie  
Mutualité**  
Harmonie Mutuelles

PLUS PROCHES, PLUS HUMAINS, PLUS UTILES