

LE JOURNAL DE LA CAISSE DE COORDINATION
AUX ASSURANCES SOCIALES DE LA RATP

Respire^{N°} 39

PRINTEMPS 2019



DOSSIER

MANGER AUTREMENT

ACTUALITÉS

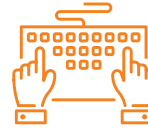
4



→ Le médecin-conseil

DU CÔTÉ
DE L'ESPACE
SANTÉ

14



→ Doctolib
→ Mouvement des praticiens

DOSSIER

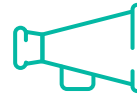
6



→ Manger autrement
- Régime sans gluten
- Végétarisme et véganisme
- Demain tous entomophages

BRÈVES

15



→ Mettre à jour ma carte Vitale

L'ASP

12



→ Aide au foyer pour les femmes enceintes
→ Partenariat Bluline

INFOS
PRATIQUES

16



→ Don du sang



Olivier SOULAINES
Directeur de la CCAS



L'on voit apparaître ces dernières années de plus en plus de régimes qui excluent un aliment ou un groupe d'aliments en particulier. Ces régimes, nécessaires à certaines personnes, ne s'inscrivent pas dans une approche diététique pour d'autres et représentent le plus souvent un effet de mode. Nos médecins de l'Espace santé ont rédigé un dossier afin de nous apporter un éclairage sur trois grands régimes les plus consommés : sans gluten, végétarien, végan. A ceux-là s'ajoute l'entomophagie qui se traduit par l'ingestion d'insectes comestibles, comme l'une des sources prometteuses de protéines.

Afin de mieux comprendre les activités de la CCAS, il est proposé de rappeler les attributions du médecin-conseil. Son rôle est défini par la loi, le code de la sécurité sociale et pour certaines spécificités par notre statut. Le médecin-conseil est chargé de donner un avis médical sur tous les éléments pouvant justifier l'attribution et le service de prestations prises en charge au titre de la réglementation.

Dans le domaine de l'action sociale et prévention, la Caisse et son Conseil d'administration restent sensibles aux besoins de nos assurés. Tout en favorisant leur autonomie et leur sécurité, le maintien à domicile des personnes âgées, fragiles ou dépendantes, est possible. Des solutions existent et vous sont présentées notamment via un système de téléassistance.

Enfin, n'oublions pas la modernisation de l'Espace santé. Depuis le mois de mars 2019, une solution digitalisée, innovante et simple permet aux agents actifs comme aux retraités de prendre rendez-vous 24h/24 et 7j/7 depuis un smartphone, une tablette ou un PC.

Ce numéro est également l'occasion pour moi de remercier les équipes de la CCAS et des centres médicaux de l'Espace santé quant à leur mobilisation en faveur des services quotidiens qu'ils nous apportent.



Respire

N° 39

Édité par

la Caisse de Coordination
aux Assurances Sociales

Responsable de publication :

Olivier Soulaines

Responsable de rédaction :

Geneviève Charpentier

Ont contribué à ce numéro :

Dr Agnès Bouchaud-Chabot,
Dr Elisabeth Deso,
Florence Callet-Raval,
Dr Thomas Chauvel,
Nadine Gloaguen,
Franciane Heems,
Brigitte Heudelot-Cristal,
Ludivine Launey,
Dr Benoît Mory,
Dr Catherine Pervès,
Marie Peyronnet

Réalisation : ●● ETHANE



Le médecin-conseil



➔ Entretien avec le **Dr Elisabeth DESO**

Vous êtes médecin-conseil à la CCAS de la RATP, quel est votre rôle ?

Le rôle du médecin-conseil de la CCAS/RATP est de donner un avis médical sur tous les éléments pouvant justifier l'attribution et le service de prestations prises en charge au titre de la réglementation (maladie, AT, maternité...).

Ce rôle est défini par la Loi (lois, décrets et règlements prévus par le Code de la sécurité sociale: cf. articles L.315-1 et suivants du CSS) et par certains articles spécifiques relevant du statut du personnel RATP (dispositions particulières au régime spécial RATP).

A l'égard du bénéficiaire, le contrôle médical a une compétence générale en matière de vérification de la justification médicale des prestations servies, auxquelles il peut mettre fin (article L.315-2 CSS).

Le service du contrôle médical constate également les abus des prescripteurs en matière de prescription de soins et d'arrêts de travail. (CSS L.315-1).

Quelle formation avez-vous par rapport à un médecin généraliste ?

Les médecins-conseils ont un diplôme de docteur en médecine, complété par le diplôme correspondant à leur spécialité d'origine (médecine générale ou autre), auquel s'ajoute une formation concernant la législation sociale (médecine conseil) et, généralement, un diplôme complémentaire en matière de réparation juridique du dommage corporel.

Les médecins-conseils suivent par ailleurs, comme tout médecin, une formation médicale continue obligatoire.

Une consultation chez un médecin-conseil est-elle différente de celle effectuée chez son médecin généraliste ?

Elle l'est à plusieurs titres : ses objectifs (justification médicale du droit à prestations) et ses modalités (le patient n'a, notamment, pas le choix de son médecin-conseil). Le but de la consultation du médecin-conseil (suite à convocation) n'est pas de poser un diagnostic ou de rentrer dans une démarche de soins mais de contrôler, à un moment donné, si la situation médicale de l'assuré justifie les prestations perçues.

Quel type de décisions êtes-vous amenés à prendre ?

Les décisions des médecins-conseils peuvent porter sur la justification médicale d'un arrêt de travail, celle de certains traitements ou de certains dispositifs médicaux. Les médecins-conseils évaluent l'IPP (incapacité permanente partielle) secondaire aux séquelles d'un accident du travail et se prononcent également sur l'ouverture ou la prolongation d'un CSOM ou d'un CLD...



cejfa **feuille de soins - médecin** Art. R. 151-40 et suivants du Code de la sécurité sociale
Art. L. 115 du Code des pensions militaires d'invalidité et des victimes de la guerre numéro de facture (facultatif)

N° 125-41*02 date J J M M A A J A A

PERSONNE RECEVANT LES SOINS ET ASSURÉ(E)

PERSONNE RECEVANT LES SOINS (la ligne "nom et prénom" est obligatoirement remplie par le médecin)

nom et prénom _____
 nom de famille (de naissance) suivi du nom d'usage (facultatif et s'il y a lieu) _____
 numéro d'immatriculation _____

date de naissance J J M M A A J A A code de l'organisme de rattachement en cas de dispense d'avance des frais (à remplir par le médecin)

ASSURÉ(E) (à remplir si la personne recevant les soins n'est pas l'assuré(e))

nom et prénom _____
 nom de famille (de naissance) suivi du nom d'usage (facultatif et s'il y a lieu) _____
 numéro d'immatriculation _____

ADRESSE DE L'ASSURÉ(E) _____

IDENTIFICATION DU MEDECIN _____ IDENTIFICATION DE LA STRUCTURE _____



Souvent les assurés ne comprennent pas qu'un médecin-conseil puisse remettre en cause une prescription faite par leur propre médecin.

Les médecins-conseils assurent également le suivi médical encadré des assurés et participent aux différentes commissions réglementaires prévues par le Statut RATP.

Ces avis se prennent, soit en présence de l'assuré, soit sur pièce après étude du dossier médico-administratif, dans le respect du secret médical et dans l'intérêt de l'assuré.

Les avis rendus par le service du contrôle médical portant sur les éléments définis par la Loi s'imposent à l'organisme de prise en charge.

Le bénéfice de certaines prestations peut être subordonné à l'accord préalable du service du contrôle médical.

Est-on obligé de se rendre à une convocation à la médecine conseil ?

Un salarié demandant le bénéfice d'une prestation soumise à avis du contrôle médical ne peut se soustraire à ce contrôle. Durant son arrêt de travail, il doit suivre les prescriptions de son médecin et se rendre aux convocations des médecins-conseils de son organisme de sécurité sociale. De la même manière, il doit s'abstenir de toute activité non autorisée et doit accomplir les exercices ou travaux prescrits en vue de favoriser la rééducation ou le reclassement professionnel (article L.432-4 du CSS).

Dans le cas contraire, les prestations (I) et/ou prestations en nature) peuvent être suspendues.

La Loi (Code de la sécurité sociale, article L.315-2) donne aux médecins-conseils du service du contrôle médical la charge de justifier médicalement l'attribution de toutes les prestations pour lesquelles une prise en charge de l'assurance maladie intervient.

Avez-vous le droit de casser un arrêt de travail ?

Conformément au Code de la sécurité sociale (article L.315-2), le praticien-conseil peut ne pas justifier la prolongation d'un arrêt lorsqu'il considère que cet arrêt n'est pas justifié par une nécessité médicale.

Si un assuré ne suit pas les décisions d'un médecin-conseil que se passe-t-il ?

Les prestations correspondantes ne sont pas prises en charge.



MANGER AUTREMENT



➔ par le **Dr Agnès BOUCHAUD-CHABOT**,
rhumatologue

Les régimes à la mode fleurissent depuis quelques années. Cette prolifération a plusieurs origines, en particulier une recherche de solution simple à des maladies ayant un traitement difficile, mais aussi un individualisme renforcé par une perte de transmission des repères alimentaires et des peurs parfois infondées. Ces modes ne s'inscrivent pas toujours dans une approche diététique rationnelle. Les régimes d'exclusion dits régimes « sans » sont variés : sans lait, sans gluten, sans viande/poissons ou sans

produits animaux, sans aliment cuit... Le jeûne est une pratique qui a fondamentalement une signification spirituelle, à laquelle on attribue des vertus qu'il n'a pas toujours démontrées.

Ce dossier va présenter trois grands régimes « sans » : sans gluten chez des personnes qui ne sont pas malades, végétarien (excluant la viande et le poisson) et végan (excluant viande et poisson mais aussi tous les produits d'origine animale (lait, miel, œufs...)). Ces régimes sont-ils

bons pour la santé ou présentent-ils des inconvénients ? Le troisième article s'intéressera aux nouvelles sources de protéines que constituent les insectes, qui pourraient

bien être une des solutions au défi alimentaire posé pour la planète : comment nourrir 7 et bientôt 10 milliards d'humains ?

Régime sans gluten

➤ par le **Dr Agnès BOUCHAUD-CHABOT**,
rhumatologue, et
Dr Benoît MORY,
médecin en chef de la RATP

Le gluten résulte de la combinaison de deux familles de protéines de réserve du grain de certaines céréales : blé, froment, épeautre principalement, ainsi que le seigle, l'orge et dans une moindre mesure l'avoine. Sarrasin, maïs, riz, millet, sorgho, amarante, quinoa, tubercules, légumes secs, châtaignes n'en contiennent pas. La consommation de gluten est à la baisse en raison d'une réduction très importante du pain dans l'alimentation depuis un siècle et demi. La popularité du régime sans gluten est due à plusieurs espoirs, notamment celui de faire perdre du poids. Cependant, aucune donnée publiée ne confirme cette hypothèse. Au contraire, une alimentation sans gluten serait plus calorique et riche en graisse qu'une alimentation normale. De nombreux sportifs de haut niveau évitent le gluten pour améliorer leurs performances physiques.



Le blé, et donc éventuellement le gluten, est incriminé dans plusieurs pathologies très différentes :

- ➔ La maladie cœliaque est une réaction auto-immune dans laquelle la gliadine, un peptide de dégradation du gluten, provoque une réaction inflammatoire de la paroi de l'intestin. Celle-ci provoque des carences alimentaires et des retards de croissance chez les enfants. Pour les adultes, elle est à l'origine de diarrhées, perte de poids, douleur musculaire, dépression, troubles neurologiques (épilepsie, neuropathies périphériques, etc.) et ostéoporose. Parmi les complications à long terme, rares mais redoutées, on note des cancers du tractus gastro-intestinal. Le seul traitement actuellement reconnu est un régime strict sans gluten. La maladie cœliaque touche 1% de la population chez des sujets génétiquement prédisposés.
- ➔ L'allergie au blé est déclenchée par l'ingestion de cet aliment. L'allergie alimentaire apparaît quelques minutes à quelques heures après l'ingestion de blé et comprend des réactions cutanées, digestives, respiratoires et cardiovasculaires, jusqu'au choc anaphylactique. Le seul traitement est l'éviction du blé de l'alimentation.
- ➔ L'hypersensibilité au gluten non cœliaque est une entité définie en 2011, qui regroupe des patients

ayant des symptômes digestifs et/ou extra-digestifs induits par l'ingestion de gluten qui se résolvent lors de régime sans gluten et chez lesquels une maladie cœliaque et une allergie au blé ont été exclues : les tests immunologiques sont négatifs. Les symptômes s'améliorent dans les trois jours après l'éviction du gluten, et réapparaissent à sa réintroduction. Des troubles fonctionnels intestinaux (côlon irritable) y sont souvent associés. Elle atteindrait 1% de la population et davantage les femmes.

Pour les patients qui ont réellement une maladie cœliaque, le régime sans gluten doit être très strict, ce qui peut entraîner une souffrance sociale et psychologique. Certaines études ont montré que l'alimentation de ces sujets pouvait être déséquilibrée avec un apport lipidique accru et un déficit en fibres.

La popularité du régime sans gluten est due à plusieurs espoirs, notamment celui de faire perdre du poids. Cependant, aucune donnée publiée ne confirme cette hypothèse.

Au contraire, une alimentation sans gluten serait plus calorique et riche en graisse qu'une alimentation normale.

De nombreux sportifs de haut niveau évitent le gluten pour améliorer leurs performances physiques.

Dans une étude analysant le comportement de 910 athlètes sans maladie cœliaque, 41% déclaraient suivre un régime sans gluten au moins la moitié du temps. Il s'agissait surtout de personnes pratiquant des

sports d'endurance, à un niveau amateur. Cependant, dix-huit médaillés mondiaux ou olympiques étaient présents parmi eux. Une majorité pensait améliorer son niveau de performance et diminuer ses troubles gastro-intestinaux. Bien que les croyances puissent en elles-mêmes améliorer les performances d'un athlète par un effet placebo, aucune évidence fondée sur des preuves n'existe à ce sujet.

Si la sensibilité au gluten n'est pas avérée, ce qui semble le cas chez la majorité des personnes, manger sans gluten impose des contraintes inutiles et coûteuses. L'industrie du « sans gluten » est prospère, et son chiffre d'affaires augmente rapidement : les marques, supermarchés et restaurants qui proposent des produits sans gluten prolifèrent en France. Toutefois, que la restriction soit totale ou non, justifiée ou non, la suppression du blé n'entraîne pas a priori de carence car il est facilement remplaçable. Ce type de régime est donc souvent inutile ou inadapté, mais sans doute non dangereux, bien qu'une vaste étude sur plus de 100 000 personnes suivies durant vingt-six ans a montré que les personnes sans

maladie cœliaque qui adoptent un régime sans gluten auraient plus de chance de développer des maladies cardiovasculaires.



En conclusion, entre ses vertus amincissantes non démontrées et sa capacité à faciliter la digestion, les bénéfices prêtés au régime sans gluten sont nombreux. Même si certaines personnes qui l'adoptent témoignent avoir ressenti des améliorations, la communauté médicale débat encore de ses effets sur les personnes saines.

Sources : Coattreac Y et coll., *Bienfaits du régime sans gluten : mythe ou réalité ?*, Rev Med Suisse, 2015, 11 : 1878-85 Lecerf JM., *Régimes à la mode*, EMC - Endocrinologie-Nutrition, 2017 : 14 :1-9 Schlienger JL., *Les régimes « sans » ont-ils du sens ?*, Médecine des maladies Métaboliques, 2018, 12 : 255-50

Végétarisme et véganisme

➔ par le Dr Catherine PERVÈS, endocrinologue

Qu'est-ce qu'un régime équilibré et peut-on y parvenir avec un régime qui supprime la chair animale, voire tous les éléments d'origine animale ?

Un régime équilibré comporte 15% de protéines, 35% à 40% de lipides et 40% à 55% de glucides. Il doit aussi apporter des vitamines, des minéraux et des fibres. Pour obtenir ces apports nous disposons de sept familles d'aliments : fruits et légumes, céréales et légumes secs, lait et produits laitiers, viande poissons et œufs, sucres, matières grasses végétales et animales, et boissons. La façon la plus efficace pour couvrir tous les apports nécessaires est d'avoir une alimentation variée.

Le végétarisme ou **régime végétarien** se définit par l'exclusion des aliments provenant de la chair animale (viande et poisson). Lorsqu'il s'agit d'une exclusion stricte incluant les produits laitiers et/ou les œufs, on parle de **régime végétalien**. Lorsque cette attitude dépasse l'alimentation et interdit toute domestication et utilisation de produits animaux (comme le miel ou le cuir), c'est le **véganisme**. Si le végétarisme est une façon de manger très ancienne que l'on retrouve dans de nombreuses cultures, associé parfois à un aspect religieux, mais surtout pour des raisons économiques et géographiques (péruviens des hauts plateaux, 40% de la population de l'Inde), le véganisme est une conduite beaucoup plus récente basée sur une redéfinition des rapports entre humains et animaux en réfutant le droit des humains à profiter et utiliser les animaux.



Certains éléments nécessaires à notre santé sont essentiellement présents dans des produits d'origine animale. Nous allons détailler ceux pour lesquels il y a un risque de carence.

Les protéines

Les protéines animales contiennent tous les acides aminés indispensables et en proportion équilibrée. Il n'en est pas de même des protéines végétales : les céréales ne contiennent pas de lysine et les légumineuses pas de méthionine. Il faut donc associer céréales et légumineuses en respectant les proportions de 1/3 de légumineuses et 2/3 de céréales pour avoir un apport équilibré.

Le fer

Nos pertes quotidiennes en fer sont importantes. On estime que les hommes ont besoin de 7 mg/j de fer et les

femmes en période d'activité génitale de 12 mg /j. Le fer dans l'alimentation existe sous deux formes :

- ➔ Le fer ferreux ou héminique est apporté par la viande, les poissons et les fruits de mer ; 15% à 35% de ce fer est absorbable.
- ➔ Le fer ferrique est présent dans les produits laitiers, les œufs, les céréales, les fruits et légumes mais n'est



que très peu absorbé (2% à 5%). Cette absorption est modulée par d'autres aliments : augmentée par la vitamine C mais diminuée par le thé, le café, et le calcium.

Le calcium

Le calcium est le minéral le plus abondant du corps humain et représente environ 1 kg dans notre corps dont 99% forme nos os et nos dents. Un adulte a besoin d'environ 1 g/j pour assurer un bon renouvellement osseux et un taux de calcium sanguin stable. Les produits apportant le plus de calcium sont les produits laitiers et les eaux riches en calcium. Certains légumes en sont riches (choux, brocolis) ainsi que les fruits oléagineux. Le tofu (lait de soja coagulé par un sel de calcium) est un apport intéressant pour les végétaliens ainsi que les algues wakamé.

La vitamine B12

Elle est exclusivement d'origine animale. Elle est indispensable à la synthèse des cellules sanguines et pour l'entretien du cerveau et du système nerveux. Les mécanismes de son absorption sont vite saturés et il n'y a pas de risque de surdosage même dans les suppléments. On conseille un apport de 2000 µg par semaine. Une personne végétarienne qui consomme des produits laitiers et des œufs ne risque guère de carence. Seule une supplémentation en fer est parfois nécessaire. En revanche le véganisme ne peut pas apporter tous les éléments nécessaires à notre santé : vitamine B12 et fer doivent être supplémentés.



Conclusion : de nombreux travaux montrent que la diminution de la consommation de viande est bénéfique pour la santé. La consommation accrue de fruits, de légumes et de légumineuses, un moindre tabagisme et une consommation réduite d'alcool sont également des éléments favorables. La suppression complète de la chair animale rend plus difficile l'obtention d'une alimentation équilibrée : notions précises des apports nécessaires, produits de substitutions ou compléments (indispensables dans une alimentation végane). Quels que soient les choix individuels de chacun, réfléchir sur notre façon de nous nourrir et sur la consommation trop importante de produits animaux dans nos pays développés est utile aussi bien pour la santé que pour l'économie, l'éthique et l'écologie. Sans être végétarien, chacun peut améliorer sa santé en se rapprochant du régime méditerranéen avec une consommation abondante en fruits, légumes et céréales, modérée en produits laitiers, œufs et vin, et limitée en poisson et viande.

Références : Site de l'HAS sur les apports alimentaires Lamisse F. L'alimentation végétarienne. *Med mal metab* 2013; 7: 109-113 JL Schlienger *Nutrition clinique pratique*; Elsevier Masson

Avantages des régimes végétariens et végétaliens

Avantages pour la santé

Les régimes riches en graisses animales sont néfastes pour la santé essentiellement par augmentation des graisses saturées, du taux de cholestérol et donc des risques cardio-vasculaires. Les régimes riches en fruits et légumes apportent plus de fibres et ont un effet favorable sur l'athérome, l'hypertension mais également sur les risques de cancers en particuliers colorectaux. Le régime végétarien réduit la mortalité coronarienne de près de 30% ainsi que les accidents vasculaires cérébraux, et également l'obésité et le diabète. Le risque de survenue de cancers est également plus bas, du fait d'une augmentation de la consommation de fruits et légumes mais aussi la consommation de céréales complètes et de légumineuses riches en antioxydants.

Avantages écologiques

L'élevage (surtout des ruminants) est un gros consommateur d'eau et un très gros producteur de méthane. On considère qu'il est responsable de 15% des émissions de gaz à effet de serre. La réduction de la consommation de viande est une des meilleures stratégies pour limiter le réchauffement climatique.



Demain, tous entomophages ?

➔ par le **Dr Thomas CHAUVEL**, médecin généraliste

Depuis plusieurs années, spécialistes et nutritionnistes cherchent des sources alternatives de protéines pour résoudre le problème de la faim dans le monde. La population mondiale est actuellement de 7,7 milliards de personnes et ne cesse de croître. Elle devrait atteindre 10 milliards d'individus en 2050. Un milliard de personnes vivent en sous nutrition et un tiers de la population mondiale souffre de dénutrition, principalement les femmes et les enfants.



L'une des sources protéiques les plus prometteuses est celle des insectes comestibles. Les insectes constituent un aliment de base pour de nombreuses populations. Selon la FAO (Food and Agriculture Organisation of the United States), 2,5 milliards d'humains mangent ainsi régulièrement des insectes, principalement en Asie, en Afrique et en Amérique latine.

En 2014, un peu plus de 2 000 espèces d'insectes étaient consommées à travers 130 pays. Traditionnelle dans les populations rurales, l'entomophagie (le fait de consommer des insectes) a progressivement gagné les villes, principalement dans les populations urbaines les plus pauvres. La collecte s'est transformée en une industrie de production de masse d'insectes comestibles, en particulier en Asie : grillons, criquets, sauterelles, abeilles, guêpes, fourmis, charançons, longicornes, chenilles, termites ou encore punaises d'eau.

Quels sont les atouts des insectes ?

Intérêt nutritionnel

Aliments	Micronutriments contenus dans une portion de 100 g (consommés)							
	Calcium (mg)	Fer (mg)	Iode (mg)	Vitamine C (mg)	Vitamine A (mg)	Vitamine B1 (mg)	Vitamine B2 (mg)	Vitamine B3 (mg)
Bœuf	5	1,95	10	0	0	0,08	0,23	4,7
Poulet	8	0,88	6	1,1	0	0,075	0,16	6,5
Porc	7	0,8	5	0	0	0,77	0,24	5,6
Abats de bœuf	15	7,3	16	1	249	0,17	0,35	4,6
Abats de poulet	10	2,5	16	6	39,5	0,1	0,37	3,85
Abats de porc	10,5	4,8	7	6	5,5	0,27	0,47	4,2
Grillon	104	5,5	0,02	3	6,5	0,04	3,4	3,8
Abeille	30	18,5	-	10,2	25,7	-	3,2	-
Ver à soie	42	1,8	-	-	-	0,12	1,1	0,9
Larve de charançon	39,6	2,6	-	<0,01	11,3	-	2,2	-
Ténébrion meunier (coléoptère)	42,9	1,9	0,02	1,2	9,6	0,24	0,8	4,1

Tableau inspiré de Payne & Al (2016)

Les insectes représentent une source alimentaire particulièrement intéressante en micronutriments en protéines (apport d'acides aminés), en acides gras polyinsaturés (oméga 3 et 6) et en minéraux (fer, zinc, magnésium) et vitamines. Toutefois, de nombreux

facteurs peuvent moduler leur composition, en particulier le climat, la nourriture, l'habitat, le mode de préparation. Une sélection rigoureuse des espèces permettrait de couvrir les besoins alimentaires de base.

Intérêt environnemental

- ➔ L'élevage d'insectes possède une faible empreinte environnementale et hydrique puisqu'il nécessite en moyenne 8 fois moins d'apports que les élevages traditionnels.
- ➔ L'élevage d'insectes produit nettement moins de gaz à effet de serre (les porcs produisent 10 à 100 fois plus de gaz à effet de serre par kilogramme de viande).

Enfin, du fait de l'intensification inexorable des élevages pour subvenir aux besoins alimentaires croissants, les insectes peuvent se nourrir de déchets organiques (déchets alimentaires et humains, compost, lisier, etc.) et ainsi être transformés en protéines de haute qualité (sous forme de farine par exemple) et utilisables pour l'alimentation du bétail ou des poissons d'élevage.

Les élevages d'insectes représentent donc une solution écologique particulièrement intéressante.

Existe-t-il des dangers à manger des insectes ?

Deux grands types de risques ont été mis en évidence :

- ➔ Les **risques spécifiques à l'espèce**. Ce sont les principaux dangers qui apparaissent, liés à la présence de substances toxiques fabriquées par l'insecte tels que des substances urticantes, du venin ou les dards eux-mêmes, mais également des éléments d'origine microbienne ou de substances anti-nutritionnelles, c'est-à-dire des composés comme la chitine issue de la carapace, les tannins, etc. qui interfèrent avec l'absorption des nutriments (vitamines et minéraux principalement). Les insectes peuvent également s'avérer toxiques suite à l'accumulation de toxines végétales, de médicaments vétérinaires, de pesticides, de polluants organiques ou de métaux lourds.

Alors, futurs gastronomes entomophages, bonne dégustation !

- ➔ **Les risques liés aux pratiques d'élevage, de transformation ou aux conditions de conservation et de transport**. La consommation de matériaux de contact, lorsque les larves grignotent par exemple du plastique, représente également un risque devant être maîtrisé en condition d'élevage.

En revanche, les insectes présentent un faible risque de transmission de maladies comme la grippe H1N1 (grippe aviaire) et l'ESB (maladie de la vache folle) ou autres zoonoses (maladies transmissibles d'un animal à un homme).

L'agence sanitaire de sécurité alimentaire française estime que la consommation humaine d'insectes (et de leurs dérivés) sera sûre si les conditions de choix des espèces, d'élevage, de préparation et de conditionnement des insectes sont respectées. Elles apparaissent comme des facteurs sanitaires essentiels et la traçabilité des produits devra être assurée avant toute démocratisation de leur commercialisation.

Au regard des enjeux mondiaux en termes d'alimentation, la tentation de les conseiller apparaît comme évidente. Cependant, malgré leur intérêt certain, la barrière culturelle reste un obstacle de taille à la consommation d'insectes en France.

Si vous voulez essayer à l'apéritif (insectes entiers séchés aromatisés), à cuisiner (sous forme de pâtes ou d'insectes déshydratés au four) ou en dessert (barres protéinées à la farine de criquet et aromatisées), le site : <https://www.jiminis.com/> propose des insectes élevés en Europe et transformés en France.





L'Aide au foyer pour les femmes enceintes

➔ par **Brigitte HEUDELLOT-CRISTAL**,
responsable de l'Action sociale et prévention

Vous êtes affiliée à la CCAS et vous lui avez adressé votre déclaration de grossesse ?
La Caisse vous propose de bénéficier de la prestation « l'aide au foyer pour les femmes enceintes ».

Cette prestation vous permet, si vous avez besoin d'une aide à domicile pour vous soulager de certaines activités quotidiennes ayant trait au foyer, de faire appel à deux types de professionnel de santé :

- ➔ L'aide-ménagère : son rôle consiste à prendre en charge les tâches ménagères quotidiennes (courses, ménage, repas, entretien du linge).
- ➔ La technicienne en intervention sociale et familiale (ex-travailleuse familiale) : elle soulage et épaula la famille en assumant le quotidien (courses, ménage, repas, entretien du linge, toilette, aide aux devoirs, ...), mais elle peut également aider à la gestion du budget et des démarches administratives.

Comment êtes-vous informée de cette prestation ?

- ➔ Dès que le service Action sociale et prévention a connaissance de votre déclaration de grossesse, il vous adresse une fiche d'information. De plus, au 6^e mois de grossesse, toutes les femmes n'ayant pas encore bénéficié de cette prestation reçoivent un courrier de relance rappelant l'existence de celle-ci.

Vous pouvez également retrouver la fiche d'information sur le site de la CCAS : www.ccas-ratp.fr

Comment en bénéficier ?

C'est très simple :

- 1) vous êtes affiliée à la CCAS
- 2) vous avez déclaré votre grossesse auprès d'elle
- 3) vous choisissez un prestataire de service, et si vous n'en connaissez pas vous pouvez vous renseigner sur le site : www.entreprises.gouv.fr/services-a-la-personne
- 4) vous adressez au service Action Sociale et prévention, pour validation, le devis de l'organisme choisi pour intervenir à domicile précisant son tarif horaire.

Quelles sont les modalités de prise en charge ?

Le forfait « Aide au foyer pour les femmes enceintes » permet la **prise en charge totale et sans avance de fonds** de 40 heures d'intervention à domicile sur une période de six mois avant et/ou après la naissance, dans la limite d'un coût horaire maximum de 25€ TTC. Au-delà des 40 heures, vous pourrez bénéficier de la prestation d'aide au foyer « classique » (200 heures maximum pourront vous être accordées selon votre situation familiale). Le montant de votre participation financière sera dans ce cas calculé en fonction des ressources de votre foyer.

La téléassistance avec notre partenaire Bluelinea (anciennement Equinoxe) Bluelinea

par **Brigitte HEUDELLOT-CRISTAL**, responsable de l'Action sociale et prévention



Equinoxe, filiale du Groupe Bluelinea, propose des solutions à destination des personnes âgées, fragiles ou dépendantes, afin de favoriser leur autonomie et rendre les conditions du maintien à domicile les plus favorables possibles.

Spécialisé dans le domaine des seniors et du handicap, s'appuyant sur sa propre plateforme d'écoute 24h/24 et 7j/7 située en région parisienne, l'équipe propose des solutions adaptées et pertinentes qui favorisent aujourd'hui le maintien à domicile en toute sécurité de plus de 15 000 personnes en perte provisoire ou durable d'autonomie.

Un des services les plus adaptés à ces personnes est la téléassistance à domicile. En effet, dès que vous en ressentez le besoin, jour et nuit, en appuyant simplement sur un bouton d'urgence porté en bracelet ou en médaillon, vous entrez en communication immédiate avec leurs écoutants. Ils analyseront la situation avec vous et prendront toutes les décisions nécessaires afin

de vous rassurer et si besoin organiser l'intervention de proches ou de secours. Vous pouvez ainsi vivre sereinement à domicile.

S'appuyant sur un partenariat avec Legrand, l'équipe Bluelinea propose un matériel nouvelle génération, de fabrication française, alliant design et performance.

Que vous soyez agents, pensionnés ou ayants droit affiliés à la CCAS, confrontés à une limitation provisoire ou durable de votre autonomie et que vous souhaitez rester dans votre cadre de vie habituel, la CCAS et Bluelinea vous proposent trois abonnements, ou l'un des trois abonnements, et une option au choix, la CCAS prenant en charge à hauteur de 75% vos frais d'abonnement.

Abonnements

CLASSIQUE

15€^{TTC} /par mois

Boîtier sur ligne téléphonique avec un médaillon d'alerte

Il restera à votre charge 3,75€/mois

La CCAS prend en charge 11,25€/mois

SÉRÉNITÉ

17€^{TTC} /par mois

Boîtier sur ligne téléphonique avec un bracelet d'alerte détecteur de chute

Il restera à votre charge 4,25€/mois

La CCAS prend en charge 12,75€/mois

LIBERTÉ

19€^{TTC} /par mois

Boîtier GSM et carte SIM avec un bracelet d'alerte détecteur de chute

Il restera à votre charge 4,75€/mois

La CCAS prend en charge 14,25€/mois

Abonnements et une des options

Ci-dessous (photos non contractuelles)

Détecteur de fumée connecté



5€^{TTC} /par mois

Boîtier à clés sécurisé



5€^{TTC} /par mois

Détecteur d'activité connecté



5€^{TTC} /par mois

Montre d'appel



5€^{TTC} /par mois

CLASSIQUE +1 OPTION

Il restera à votre charge 5€/mois

La CCAS prend en charge 15€/mois

SÉRÉNITÉ +1 OPTION

Il restera à votre charge 5,50€/mois

La CCAS prend en charge 16,55€/mois

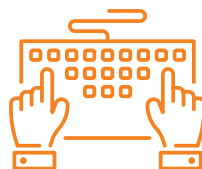
LIBERTÉ +1 OPTION

Il restera à votre charge 6€/mois

La CCAS prend en charge 18€/mois



Contactez les conseillers Action Sociale de la CCAS, qui sont à votre disposition pour vous informer sur les modalités de constitution de votre dossier.



Espace santé s'associe à Doctolib



L'Espace santé RATP, associé à Doctolib, propose depuis le mois de mars 2019 une nouvelle solution de prise de RDV.



Cette solution digitalisée, innovante, moderne, sécurisée et simple, permet aux agents actifs de la RATP ainsi qu'au personnel retraité ressortissant de la CCAS de prendre RDV 24h/24 et 7j/7 depuis un smartphone, une tablette ou un PC, via une adresse dédiée.

Toutefois, certains RDV ne pouvant être éligibles à la prise de RDV en ligne car nécessitant des conditions particulières, continueront par conséquent à être exclusivement réservables auprès de :

- ➔ nos conseillers paramédicaux, joignables via le Serveur Vocal Interactif au **01 587 8 33 33**
- ➔ notre personnel paramédical aux accueils de chacun de nos sites.

La prise de RDV en ligne fera de chacun l'acteur de la gestion de ses propres RDV en lui offrant la possibilité d'annuler un RDV ou de le reporter dans la limite des plages disponibles.

De plus, une nouvelle fonctionnalité, très attendue de nos patients, offre la possibilité de s'inscrire sur liste d'attente afin de bénéficier d'une plage libérée par un RDV annulé.



A noter également que cette solution en ligne permet une meilleure visibilité de l'offre de soins dispensée dans nos centres médicaux.



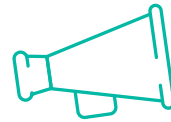
FLASHEZ LE QR CODE

Suivez le lien : <https://www.doctolib.fr/centre-de-sante/paris/ratp>

A NOTER LES DÉPARTS DES

Dr Isabelle MORAX BADELON,
ophtalmologue

Dr Alain SAREMBAUD,
homéopathe



Brèves

Mettre à jour ma carte Vitale

Votre carte Vitale contient toutes les informations indispensables au remboursement de vos soins.

Pour être pris(e) en charge dans les meilleures conditions, vous devez la mettre à jour au moins une fois par an.

Pour cela, vous disposez de toutes nouvelles bornes homologuées sur les sites de :

- Championnet
- Lyon-Bercy (entrée Bât B)

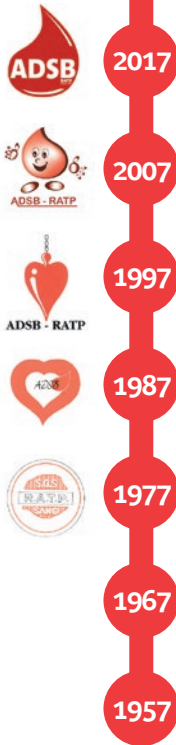


- Centres médicaux de La Défense, Denfert, Fontenay-sous-Bois
- Mutuelle Quai de la Rapée 75012 PARIS
- Mutuelle Dentaire rue de Clignancourt 75018 PARIS.

Ce geste simple, qui s'effectue en une minute, vous permettra de bénéficier d'une prise en charge conforme à vos droits et d'éviter les échanges administratifs.

ADSB-RATP

ASSOCIATION POUR LE DON DU SANG BÉNÉVOLE



MAISON DE LA RATP • Salles LIPS et LOO

Mardi 27 août et Mercredi 28 août 2019 de 9h00 à 14h00
Jeudi 7 novembre 2019 de 9h00 à 14h00

VAL DE FONTENAY • Immeuble Périastre • Salle Polyvalente

Mardi 25 juin 2019 de 9h00 à 14h00
Jeudi 29 août 2019 de 9h00 à 14h00
Jeudi 21 novembre 2019 de 9h00 à 14h00

DOBEL - LAGNY • Centre culturel Auguste - Dobel

Lundi 25 novembre 2019 de 9h00 à 14h00

CHAMPIONNET • Salles Joffrin et Clignancourt

Mercredi 9 octobre 2019 de 9h00 à 14h00

CONTACT : 01 58 78 18 58 - assadsb@ratp.fr



BANQUE FRANÇAISE MUTUALISTE
LA BANQUE DE CHAQUE AGENT DU SECTEUR PUBLIC



VOTRE CAISSE ACCESSIBLE EN PERMANENCE

Toutes vos informations en ligne

Consultez en temps réel les actualités de votre Caisse et les téléservices propres à vos besoins.

www.ccas-ratp.fr



La CCAS est à votre écoute

Les conseillers du pôle Service vous répondent de 8h30 à 16h30, du lundi au vendredi.

Composez le 01 587 60334

