



L'ASSURANCE EN PLUS FACILE



Santé et Retraite

Le guide pour préparer
aujourd'hui l'avenir de votre
santé



bien
dans mon
âge



P.3

Introduction

P.4

1. Santé et budget : une équation décisive pour les retraités

- 1.1 L'évolution des besoins de santé à l'âge de la retraite, face au défi de l'accès aux soins
- 1.2 Le budget santé à l'âge de la retraite : une charge à bien évaluer

P.6

2. Comment bien choisir sa couverture santé à la retraite ?

- 2.1 Conserver sa précédente mutuelle ou en changer une fois à la retraite ? Une vraie question à se poser !
- 2.2 Quelles garanties santé prioriser après 50 ans ?
- 2.3 Changer de complémentaire santé en pratique : comment faire ?

P.10

Zoom : Comment bien préparer sa retraite ?

Les 5 étapes-clés pour être prêt pour la retraite
Les couvertures à envisager pour entamer sereinement votre nouvelle vie de retraité

P.12

3. Vivre mieux et plus longtemps : prévention et bonnes pratiques au quotidien

- 3.1 Des examens médicaux réguliers dès 50 ans
- 3.2 Nutrition : la santé des seniors est aussi dans leur assiette
- 3.3 Un mantra à mettre en pratique : bouger 30 minutes chaque jour !

P.15

4. Les nouvelles technologies au service du bien-être des retraités : et si vous vous y mettiez ?

- 4.1 L'e-santé, l'alliée des seniors pour vivre en forme plus longtemps
- 4.2 Les objets connectés pour prendre soin de sa santé : loin d'être de simples gadgets !

67%
des 55-64 ans

et

70%
des 65-79 ans

**se sentent
pleins d'énergie
et de vitalité ⁽¹⁾.**

Introduction

La retraite est une étape souvent très attendue, et rime avec nouvelle vie qui commence !

Pour en profiter pleinement, ce passage nécessite toutefois une bonne préparation, pour non seulement s'assurer d'une sécurité financière suffisante, mais aussi pour garder équilibre et santé à long terme. Si vous approchez de la cinquantaine, il est donc opportun de commencer à la planifier dès maintenant.

Une démarche globale qui implique des choix éclairés et une anticipation de vos futurs besoins afin de garantir une qualité de vie optimale dans les années à venir. Au-delà d'une simple planification financière, elle suppose d'adopter une approche holistique qui inclut également votre bien-être physique et mental.

Ce livre blanc vous propose justement de vous guider dans la négociation de cette transition de vie, en mettant votre santé au premier plan. Objectif : mettre en place les mesures nécessaires pour prendre en main votre nouvelle vie et anticiper au mieux votre avenir.

**Bonne
lecture !**

1. Santé et budget : une équation décisive pour les retraités

La population française vieillit à un rythme soutenu, et les personnes de plus de 60 ans représentent aujourd'hui 27 % de la population. Cette proportion est d'ailleurs appelée à croître et atteindre 33 % en 2045⁽¹⁾. Une évolution qui s'accompagne d'une **espérance de vie elle aussi en hausse, de 85,3 ans** pour les femmes et de **79,4 ans** pour les hommes en 2024⁽²⁾. Les seniors profitent donc de leur retraite de plus en plus longtemps !

Pour autant, **l'espérance de vie en bonne santé** reste relativement stable depuis plusieurs années, s'élevant à **65,3 ans pour les femmes et à 63,8 ans pour les hommes**⁽³⁾.

Pour 85 % des Français, être en bonne santé est la condition sine qua non d'une vieillesse heureuse⁽⁴⁾.

Et pour cause : avancée en âge rime évidemment avec vieillissement biologique, se manifestant par des diminutions fonctionnelles progressives, l'apparition d'affections spécifiques ou encore l'installation de certaines maladies chroniques. L'accessibilité à des soins de qualité constitue donc un enjeu de taille pour les

seniors : un enjeu notamment financier, qui suppose d'articuler l'augmentation des besoins de santé avec la baisse du niveau de ressources généralement signée par le passage à la retraite.

1.1. L'évolution des besoins de santé à l'âge de la retraite, face au défi de l'accès aux soins

Les Français de 65 ans et plus prennent **en moyenne 3,1 médicaments chaque jour, et plus de 3 pour 48 % d'entre eux**⁽⁵⁾. En effet, le vieillissement entraîne naturellement l'apparition ou l'**aggravation de certaines affections, physiques ou psychiques**. Parmi les plus courantes, les rhumatismes,

les problèmes de vue, les troubles cardiovasculaires, ou encore les affections métaboliques, qui deviennent de plus en plus fréquents. Les troubles cognitifs et mentaux, comme la dépression et l'anxiété, augmentent aussi potentiellement avec l'âge.

Autant de syndromes dont la prise en charge suppose des examens, des suivis et des traitements médicaux adaptés.

Mais alors que leurs besoins de santé évoluent, les seniors font face à un autre défi de taille : **l'accès aux soins**, de plus en plus difficile pour de nombreux Français, dont 6 Français sur 10 ont déjà renoncé à au moins un acte de soin au cours des 5 dernières années⁽⁷⁾. En cause, des délais d'obtention de rendez-vous trop longs (50 %), la nécessité d'avoir à se déplacer trop loin (33 %), **mais aussi le coût trop élevé de certains soins (40 %)** qu'il s'agisse de consultations médicales, de médicaments ou d'examens.

L'effet "retraite" sur la santé

Il est **difficile d'établir un effet causal univoque entre retraite et santé**.

Selon les études et les variables retenues, la transition emploi-retraite peut avoir un effet bénéfique sur l'état de santé général perçu par les seniors eux-mêmes, mais simultanément participer à dégrader les fonctions cognitives, ou encore favoriser le surpoids et l'obésité.

Des conséquences qui restent toutefois étroitement corrélées aux facteurs de risques associés à la retraite : la diminution des interactions sociales, le ralentissement de l'activité physique, la baisse de revenu, ou encore le changement de couverture santé⁽⁸⁾.

1.2. Le budget santé à l'âge de la retraite : une charge à bien évaluer

Le contexte inflationniste qui sévit depuis 2021 a évidemment des répercussions importantes sur le pouvoir d'achat des seniors. À la hausse des prix de l'énergie ou encore des produits alimentaires, se sont aussi ajoutées plusieurs **augmentations récentes de coûts en matière de santé** : hausse des cotisations des mutuelles santé, augmentation des participations forfaitaires et des franchises médicales, baisse des taux de remboursement des soins dentaires par la Sécurité sociale...

Des évolutions de dépenses que les dernières revalorisations de pension de retraite n'ont pas suffi à compenser : globalement les retraités estiment **qu'il leur manque en moyenne 511 € par mois** pour vivre confortablement⁽⁹⁾.

Le reste à charge en santé des seniors

En 2022, le reste à charge en santé, après remboursement de la Sécurité sociale, s'élève en moyenne à 250 € par habitant⁽⁹⁾. Les postes de santé les plus concernés étant les audioprothèses, l'optique hors lentilles, et les prothèses dentaires suivies de près par les médicaments.

Cet indicateur global cache toutefois de fortes disparités, notamment selon les tranches d'âge : le montant du **reste à charge moyen est en effet multiplié par 5 entre 6 ans et 85 ans**. Selon les dernières données disponibles, ce reste à charge représentait déjà en 2015 4,5 % du revenu disponible des 56-65 ans, et près de 7 % de celui des plus de 75 ans⁽¹⁰⁾... Des rapports certainement très largement dépassés depuis.

Le choix d'une **couverture complémentaire adaptée** est donc essentiel dans la gestion des coûts de santé à la retraite.

75 %
des retraités

ont vu leur pouvoir d'achat chuter depuis la fin de leur carrière professionnelle⁽⁸⁾.

(1) Dress, L'aide et l'action sociale en France, édition 2022. - (2) Insee, 2024. - (3) Insee, 2022. - (4) Enquête Toluna - Harris Interactive pour les zooms de l'Observatoire Cetelem, Du bien vivre au bien vieillir - Enquête 3/3, 2022. - (5) Odoxa pour le Ieem, Le rapport des personnes âgées aux médicaments, 2024. - (6) Clémentine Garrouste et Elsa Perdrix, L'effet de la retraite sur la santé, Med Sci (Paris) Volume 36, Number 12, 2020. - (7) Ipsos pour la Fédération Hospitalière de France, 2024. - (8) Etude CSA pour Silver Alliance, 2023. - (9) Drees, Les dépenses de santé en 2022, Edition 2023. - (10) Conseil d'orientation des retraites, 2019.



2. Comment bien choisir sa couverture santé à la retraite ?

31% des actifs de 58 ans et + (qui envisagent un départ à la retraite dans moins d'un an) pensent changer de mutuelle ⁽¹⁾.

Et 32 % des jeunes retraités de moins de 68 ans ont acté cette intention ! Près de la moitié d'entre eux ont d'ailleurs profité de ce changement pour faire évoluer leurs garanties et les adapter à leurs nouveaux besoins et leur nouveau mode de vie ⁽¹⁾.
Objectif : concilier **couverture suffisante** de leurs dépenses de santé, mais aussi **maîtrise de leur budget**.

2.1 Conserver sa précédente mutuelle ou en changer une fois à la retraite ? Une vraie question à se poser !

En tant que (ex) salarié couvert par une mutuelle d'entreprise, vous pouvez bénéficier d'un **"droit de suite" en matière de couverture santé** au moment de votre départ en retraite : vous conservez alors vos précédentes garanties de mutuelle collective, mais souscrite à titre individuel.

Le cas échéant, **l'intégralité de votre cotisation sera à votre charge** : elle ne sera plus financée à hauteur d'au moins 50 % par votre ancien employeur.

Autre élément important à prendre en considération avant de prendre votre décision : si la loi Evin prévoit que le montant de votre cotisation ne pourra pas être supérieur à celui appliqué aux salariés de votre ancien employeur durant la première année de votre retraite, ce n'est pas le cas pour les années suivantes.

Votre cotisation pourra évoluer :

- jusqu'à + 25 % la seconde année ;
- jusqu'à + 50 % la troisième année ;
- et sans limites dès la quatrième année.

Enfin, garder sa mutuelle d'entreprise après son départ à la retraite présente aussi **l'inconvénient de devoir conserver ses**

garanties : garanties qui correspondent logiquement aux besoins des actifs d'âge moyen, et qui ne sont **pas toujours adaptées aux retraités**. Ces derniers ne sont par exemple plus vraiment concernés par les forfaits naissance ou encore les soins d'orthodontie des moins de 16 ans ! Ils sont en revanche davantage intéressés par la couverture des médecines douces, des prestations de confort hospitalières ou des dépassements d'honoraires spécialistes, rarement inclus dans les garanties de base des contrats collectifs.

2.2. Quelles garanties santé prioriser après 50 ans ?

Selon votre état de santé, vos habitudes de soins et votre budget, il s'agit de privilégier les garanties qui vous permettent de réduire au maximum votre reste à charge en santé.

Les consultations médicales

Suivi médical généraliste, mais aussi consultations spécialistes (cardiologue, neurologue, rhumatologue, dermatologue, ophtalmologue, etc.) : les visites chez les médecins sont généralement de plus en plus fréquentes et variées avec l'avancée en âge. Et nombreux sont les médecins qui appliquent des dépassements d'honoraires non remboursés par la Sécurité sociale. Ces dépassements peuvent toutefois être pris en charge par votre mutuelle santé, à condition que son niveau de couverture soit supérieur à 100 % de la base de remboursement de la Sécurité sociale.

Les médicaments

Vous prenez peut-être un traitement médicamenteux pour une maladie chronique ? Bien que la Sécurité sociale rembourse généralement les médicaments à hauteur de 15 à 65 %, ils peuvent constituer une charge financière importante. D'autant que de plus en plus de traitements ne sont tout simplement plus remboursés, comme c'est le cas par exemple de nombreux médicaments anti-arthrosiques. Certaines mutuelles santé proposent toutefois la

couverture des médicaments non pris en charge par la Sécurité sociale, généralement sous forme de forfait annuel.

L'optique et les aides auditives

Le dispositif 100 % Santé permet désormais à tous les assurés de bénéficier de lunettes et d'aides auditives de base, sans aucun reste à charge. Cependant, cette offre impose de choisir parmi une sélection restreinte, excluant souvent des fonctionnalités ou technologies spécifiques parfois essentielles au confort visuel ou auditif de certains. Des équipements hors 100 % Santé qui peuvent, là encore, être pris en charge par une mutuelle adaptée.

Le 100 % Santé : souvent insuffisant pour répondre aux besoins optiques des assurés

La mise en œuvre de la réforme 100 % Santé a participé à faire baisser le reste à charge moyen des Français en matière d'audioprothèses. Mais elle a eu peu d'effet sur le reste à charge des lunettes : aujourd'hui, il est quasiment identique, en moyenne, à celui enregistré avant la réforme ⁽²⁾. Nombre de Français continuent donc de choisir leurs équipements optiques en dehors du panier 100 % Santé, pour répondre à leurs besoins particuliers.

Les soins et prothèses dentaires

Si la réforme 100 % Santé concerne aussi les prothèses dentaires, et que les dentistes ont l'obligation d'informer leurs patients de l'existence de ce dispositif, ces derniers ne sont toutefois pas contraints d'accepter de le pratiquer. De fait, nombreux sont les praticiens dentaires qui préfèrent poser des équipements prothétiques hors 100 % Santé, et appliquer leurs tarifs habituels (souvent grevés de dépassements d'honoraires). Disposer d'un niveau de couverture mutuelle adapté est donc souvent salutaire.

L'hospitalisation

Dépassements d'honoraires pratiqués par certains médecins hospitaliers, chambre individuelle, lit d'accompagnant ou encore télévision : une bonne couverture santé permet de couvrir, en tout ou partie, ces dépenses associées à l'hospitalisation qui ne sont pas prises en charge par la Sécurité sociale.

Les médecines douces

Les séances de médecine douce ou non conventionnelle (ostéopathie, étiopathie, acupuncture, hypnose, podologie, etc.) ne sont jamais remboursées par la Sécurité sociale, sauf exception. Une garantie de mutuelle adaptée permet en revanche de les couvrir, généralement sous forme de forfait annuel en euros, ou de forfait en euros par séance (pour un certain nombre de séances par an).

89%

des Français ont déjà eu recours à **des pratiques de soin non conventionnel**, principalement :

46 % l'ostéopathie

42 % l'homéopathie

37 % les huiles essentielles

21 % l'acupuncture

Les cures thermales

Pour soulager l'arthrose, les rhumatismes, les douleurs chroniques ou les troubles digestifs, les cures thermales sont très prisées par les retraités. Partiellement remboursées par la Sécurité sociale, elles entraînent un reste à charge qui peut être entièrement couvert par une mutuelle en fonction du niveau de couverture choisi.

437 000 curistes français se rendent chaque année dans un établissement thermal ⁽⁴⁾.

(1) ARCANE Research, Étude Couverture Santé et Passage à la Retraite, 2022.

(2) Drees, Les dépenses de santé en 2022, Edition 2023.

(3) Odoxa / Unadfi, Les Français et les thérapies alternatives, 2023.

(4) Conseil national des établissements thermaux, 2022.

2.3 Changer de complémentaire santé en pratique : comment faire ?

Dès lors que votre contrat actuel a été souscrit il y a plus d'un an, vous pouvez résilier votre mutuelle santé **à tout moment, sans frais, ni pénalités.**

Les étapes à suivre

1 **Une fois choisi, souscrire votre contrat** : une formalité qu'il est de plus en plus souvent possible de faire entièrement en ligne, de façon sécurisée.

2 **Transmettre** à votre nouvel assureur les références de votre contrat et les coordonnées de votre ancienne assurance. C'est lui qui se charge de toutes les formalités de résiliation, et qui s'assure de la continuité de vos droits (c'est-à-dire de l'absence d'interruption entre la fin de votre ancien contrat et le début du nouveau).

3 **Vérifier** l'avis de résiliation transmis par votre ancien assureur qui doit préciser la date de résiliation du contrat, le solde de votre cotisation et le montant de primes éventuellement trop perçues qu'il devra vous rembourser.


Vous avez signé votre contrat il y a moins d'un an ? Vous pouvez tout de même le résilier immédiatement dans les cas suivants :


- › Vous êtes couvert par une mutuelle d'entreprise à titre obligatoire (par exemple en tant qu'ayant droit) ;
- › Votre situation personnelle change, avec des incidences sur votre contrat : changement de régime matrimonial, déménagement, etc ;
- › Votre assureur apporte des modifications à votre contrat comme l'augmentation du montant de vos cotisations ou la baisse de vos garanties.





Déjà ou bientôt retraité, vous êtes à la recherche d'une assurance complémentaire santé adaptée à vos besoins évolutifs de santé ?

APRIL Santé Tranquillité est justement une solution de complémentaire santé dédiée aux 55 ans et + !
Au programme, des garanties et des services en phase avec les priorités de votre tranche d'âge :

 **Vos consultations généralistes ou spécialistes couvertes jusqu'à 300 %** de la base de remboursement de la Sécurité sociale (BR) en fonction de vos besoins et de vos habitudes médicales.

 Un service de **téléconsultation médicale** accessible 7j/7 (de 6h à minuit) et sans aucun reste à charge !

 Des **prothèses dentaires hors 100 % Santé** (remboursées par la Sécurité sociale) couvertes jusqu'à 2500 € par année d'adhésion (et 100 % de la BR au-delà).

 Des **lunettes hors 100 % Santé** (remboursées par la Sécurité sociale) prises en charges jusqu'à 600 € après 2 années d'adhésion.

 Un renfort Senior pour améliorer le remboursement de :

- › Vos **prothèses auditives hors 100 % Santé** (100 % de la base de remboursement de la Sécurité sociale + 650 € par oreille, tous les 4 ans) ;
- › Vos **vaccins et médicaments non remboursés** par la Sécurité sociale (jusqu'à 70 € par an) ;
- › Vos soins de **cure thermale** (100 % de la BR) et vos frais annexes de cure (jusqu'à 350 € par année d'adhésion).



Mais aussi :

Un maintien garanti de cotisation pendant 3 ans, pour toute prise d'effet des garanties entre 65 et 70 ans.

Des bonus fidélité après 2 ans d'adhésion. Jusqu'à + 150 € de remboursement par an en optique et jusqu'à + 100 € de remboursement par an en dentaire.

Des services et avantages de l'association des assurés APRIL, parmi lesquels :

La garde de vos animaux de compagnie et une aide-ménagère lors de votre retour à domicile, en cas d'hospitalisation supérieure à 3 jours.

L'accès à notre réseau de partenaires de santé Kalixia (tarifs privilégiés et tiers payant intégral) : opticiens, audioprothésistes, dentistes, ostéopathes, etc.

Cliquez pour en savoir plus !



Comment bien préparer sa retraite ?

76%

des seniors ont des envies et des projets pour leur retraite

mais

60%

seulement estiment les avoir suffisamment préparés...⁽¹⁾

Le mot d'ordre est donc : anticipez !

La checklist pour bien préparer votre passage à la retraite

- 1. Anticipez dès 50 ans**
Vous avez encore 15 années à travailler et c'est l'âge où votre **capacité d'épargne est maximale**. Plus vous vous y prenez tôt, plus vous optimisez les options à votre disposition.
- 2. Calculez vos droits**
Faites le point sur vos droits et sur la validation de vos trimestres de cotisation. Parfois, des rectifications sont nécessaires dans les relevés de carrière. Pour avoir accès à ces informations et être aidé, **deux portails** sont à votre disposition : **celui de l'Assurance Maladie et celui d'Info Retraite**. Selon une récente étude de la Drees, les Français ont tendance à mal anticiper le montant de leur future pension de retraite⁽²⁾... Ils ne songent sérieusement à préparer cette transition que moins de 4 ans avant, et plus de la moitié n'évalue pas correctement, ou pas du tout, le montant de revenu dont elle pourra disposer.
- 3. Évaluez votre situation financière**
Faites un bilan financier détaillé pour estimer vos revenus à la retraite. Vous trouverez un **simulateur** sur le site Info Retraite.
- 4. Estimez précisément vos besoins en fonction de vos projets**
C'est aussi le moment de faire le point sur **vos projets de vie**, de déterminer les besoins financiers associés, afin d'envisager de façon suffisamment précoce les moyens à mobiliser (alimentation d'un Plan Épargne Retraite, souscription d'une assurance vie, investissement locatif, etc.).
- 5. Remplissez les différentes formalités**
Le moment est enfin venu de dire au revoir au travail ? Si vous êtes salarié et que vous partez volontairement, vous devez en informer officiellement votre employeur en respectant un délai de préavis (ainsi que d'autres éventuelles conditions imposées par votre convention collective). Votre départ doit obligatoirement être fixé le 1er jour d'un mois.

Et n'oubliez pas de faire votre demande de retraite sur le site Info Retraite **entre 4 et 5 mois avant la date de départ souhaitée !**

Besoin d'aide ?

De nombreux organismes de formation qualifiés (Cegos, Orsys, Comundi, etc.) dispensent des **formations payantes dédiées à la préparation de la retraite**. En quelques heures, vous abordez la question de la préparation financière et celle de votre futur projet de vie. L'Assurance Retraite propose également un accompagnement très didactique **« Mon Agenda Retraite »**. Inscrivez-vous 5 ans avant l'âge de la retraite légale et recevez par mail ou SMS des conseils pour vous permettre de n'oublier aucune échéance importante et de savoir précisément comment organiser votre retraite.

Les couvertures à envisager pour entamer sereinement votre nouvelle vie de retraité

MUTUELLE SANTÉ

Pour bénéficier de garantie plus adaptées à votre nouveau statut

Que vous soyez salarié, fonctionnaire ou travailleur indépendant, changer de mutuelle santé à l'occasion de votre départ à la retraite est souvent judicieux, et permet de choisir une complémentaire santé **plus adaptée à votre profil et à vos besoins** (consultations chez les généralistes et spécialistes, hospitalisation, pharmacie, etc.).

➔ **Plus de détails sur la complémentaire APRIL Santé Tranquillité !**

ASSURANCE EMPRUNTEUR

Pour faire des économies sur ses charges d'investissement immobilier

Nouveau projet immobilier lancé à l'occasion de la retraite, ou déjà engagé ?
En cas de crédit immobilier, changer d'assurance emprunteur même après 50 ans peut permettre de réaliser des économies et/ou de profiter de meilleures garanties !

➔ **Plus de détails sur APRIL Assurance de Prêt Horizon, l'assurance des emprunteurs de plus de 50 ans**

ASSURANCE VOYAGE

Pour couvrir les seniors globe trotters

Des envies de voyages pour profiter pleinement de votre retraite ? **L'assurance Voyage est incontournable !** Même si elle n'est obligatoire que pour certaines destinations (Chine, Russie, Cuba, Algérie, Mongolie, etc.), elle vous couvre lors de vos séjours et vacances à l'étranger. Parmi les garanties possibles : couverture médicale à l'étranger, assistance rapatriement, assurance responsabilité civile à l'étranger, assistance juridique, assurance annulation, garantie bagages, garantie sports et loisirs à l'étranger, etc.

➔ **Prenez soin de votre santé à l'étranger avec APRIL International**

PRÉVOYANCE

Pour être paré face aux aléas de la vie quotidienne

L'assurance Accident de la Vie couvre les conséquences physiques et financières des accidents du quotidien : accidents domestiques (brûlures, chutes, intoxications), accidents de loisirs, catastrophes naturelles ou technologiques, accidents médicaux imprévus, agressions ou attentats. Elle bénéficie à l'assuré et à sa famille (conjoint, enfants) que l'assuré soit responsable ou que le responsable soit inconnu. Une couverture qui permet de couvrir des risques non pris en charge par l'assurance responsabilité civile, comme les dommages causés à soi-même.

➔ **L'assurance Accident de la vie APRIL, vous connaissez ?**

L'assurance Décès est un excellent moyen pour protéger votre famille et préserver votre patrimoine en cas de disparition prématurée. Vos bénéficiaires désignés reçoivent alors un capital pour faire face aux conséquences financières immédiates (frais d'obsèques, etc.) et à long terme.

➔ **Découvrez les différents avantages de l'assurance décès Tempo d'APRIL**

L'assurance Dépendance et perte d'autonomie permet à l'assuré de recevoir une indemnisation financière, sous forme de rente mensuelle ou de capital, dont le montant est déterminé en fonction de son degré de dépendance. Elle peut financer une aide à domicile, des travaux pour adapter le logement ou un hébergement en maison médicalisée. Bon à savoir : cette rente n'est pas imposable et peut être cumulée avec l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA).

➔ **Zoom sur Serenassur Rente, l'assurance perte d'autonomie d'APRIL**

L'assurance Obsèques permet quant à elle de soulager vos proches du financement et des formalités à engager suite à votre décès.

3. Vivre mieux et plus longtemps : prévention et bonnes pratiques au quotidien

Savez-vous qu'un quart des 45-54 ans cumulent déjà deux pathologies chroniques ⁽¹⁾ ? Hypertension artérielle, cholestérol, pré-diabète, ou encore dépression : autant d'affections dont la prévention et le traitement précoce permettent d'éviter l'aggravation. La France a d'ailleurs érigé l'objectif d' "Avancer en âge en bonne santé" comme une priorité de santé publique, afin d'inciter les jeunes seniors à prendre soin d'eux le plus tôt possible afin d'augmenter leurs années de vie de retraités en forme. Pour cela, suivez le guide !

3.1 Des examens médicaux réguliers dès 50 ans

- Au moins une visite annuelle :
 - **Chez votre médecin traitant généraliste** (auscultation, prise de tension, prescription de bilan sanguin, suivi des rappels de vaccins, etc.)
 - **Chez votre dentiste** (détartrage annuel, contrôle)
 - **Chez votre dermatologue** (dépistage des cancers de la peau)
 - **Chez votre gynécologue**
 - **Chez votre cardiologue** en cas de facteurs de risques (antécédents familiaux, hypertension artérielle, alcool, tabagisme...)
- Au moins une visite **tous les 2 ans chez votre ophtalmologue** (contrôle de votre vue, dépistage du glaucome et de la DMLA).

- **Un dépistage du cancer colorectal** tous les 2 ans jusqu'à 74 ans.
- **Un dépistage du cancer du col de l'utérus** tous les 5 ans pour les femmes jusqu'à leurs 65 ans.
- **Une mammographie de dépistage du cancer du sein** tous les 2 ans pour les femmes jusqu'à leurs 74 ans.
- **Des bilans auditifs réguliers** dès 60 ans, ou plus tôt dès le moindre doute de dégradation de votre audition.

2ème cause de décès par cancer en France, le cancer colorectal peut pourtant être guéri 9 fois sur 10 s'il est diagnostiqué précocement. Concrètement, l'Assurance maladie vous envoie une invitation qui vous permet de retirer un kit de dépistage (autotest) à la pharmacie, chez votre médecin traitant ou en ligne.

3.2 Nutrition : la santé des seniors est aussi dans leur assiette

L'alimentation joue un rôle prépondérant dans le maintien de la santé, de l'énergie et du bien-être général. Une bonne raison

pour adopter une alimentation équilibrée et adaptée aux besoins des seniors :

➤ **Un apport suffisant en protéines** : même si l'appétit tend à diminuer avec l'avancée en âge, il est indispensable de consommer des protéines de haute qualité tous les jours pour entretenir la masse musculaire. Intégrez à vos menus **des volailles, des petits poissons, des fruits de mer, des œufs, des produits laitiers (lait, yaourts, fromage) ou encore des légumineuses (lentilles, pois chiches, etc.)**.

➤ **Une hydratation adaptée** : les seniors sont plus susceptibles de se déshydrater en raison de la diminution de leur sensation de soif. Pensez à boire de l'eau tout au long de la journée, au moins **1,5 litre**. Alternez avec des thés, des tisanes, des jus de fruits (etc.). Vous pouvez aussi privilégier les aliments riches en eau comme les fruits, les concombres ou encore les soupes et bouillons.

➤ **Des fibres à chaque repas** : jouant un rôle important dans la prévention de la constipation, souci souvent récurrent chez les seniors, les fibres sont vos meilleures alliées pour bien digérer. Vous en trouverez dans les **fruits et légumes frais (5 portions par jour), dans les céréales complètes** comme le blé, mais testez également les alternatives : avoine, quinoa, millet, riz (etc.).

➤ **Des vitamines et des minéraux adaptés** : demandez à votre médecin traitant de faire le point sur vos éventuelles carences. Pendant les mois d'hiver, il vous recommandera sûrement de vous supplémenter en vitamine D pour maintenir la santé de vos os, et peut-être aussi en calcium, magnésium ou potassium.

➤ **Peu de sucres** : réduire la consommation de sucres ajoutés (sucreries, boissons sucrées, aliments transformés, etc.) peut aider à prévenir des maladies chroniques comme le diabète. Favorisez une **alimentation à indice glycémique bas**, c'est-à-dire qui n'augmente pas la glycémie.



+ 20 à 30 %
c'est la majoration du risque de décès pour les personnes ayant une **activité physique insuffisante** ⁽²⁾.

➤ **Du gras, mais du bon gras** : choisissez des graisses provenant de **l'huile d'olive, des avocats, des oléagineux et des petits poissons gras** pour bénéficier des fameux **oméga-3**, reconnus pour leurs propriétés antioxydantes. Les fritures et les aliments riches en acides gras trans sont en revanche à réduire.

3.3 Un mantra à mettre en pratique : bouger 30 minutes chaque jour !

Que vous soyez sportif aguerri ou "du dimanche", 30 minutes d'activité physique par jour sont recommandées pour maîtriser l'équilibre et prévenir les chutes, travailler l'endurance pour ne pas se sentir essoufflé ou encore assouplir son corps pour retarder les problèmes d'articulation. Dans tous les cas, parlez-en avec votre médecin traitant afin de choisir la pratique sportive la plus adaptée à votre état de santé, et restez à l'écoute de votre corps et de ses signaux.



Envie de faire un point de santé complet ? Profitez de "Mon bilan prévention"

Il s'agit d'un dispositif 100 % pris en charge par la Sécurité sociale et sans avance de frais, qui permet aux patients et aux professionnels de santé (médecins, infirmiers, sages-femmes, pharmaciens) d'évoquer ensemble les habitudes de vie, d'identifier des facteurs de risque de maladies chroniques (diabète, maladies cardiovasculaires, etc.), de réaliser des dépistages (cancers, IST, etc.) et des rappels de vaccination. Vous pouvez bénéficier d'un bilan prévention, à chacune de 3 périodes de votre vie : **entre 45 et 50 ans, entre 60 et 65 ans, puis entre 70 et 75 ans**. Ce bilan peut être réalisé par un de vos professionnels de santé habituels, ou par un autre inscrit sur le site www.sante.fr.

Rester en forme avec le site



L'ensemble des caisses de retraite, soutenues par l'agence Santé Publique France, ont créé un portail internet www.pourbienvieillir.fr qui recense entre autres tous les ateliers dispensés dans l'hexagone à destination des retraités. **Objectif : favoriser le bien-être et le maintien de l'autonomie des personnes âgées.**

Quels sports pratiquer ?

➤ **La marche** : pour maintenir la mobilité, la marche est l'activité physique la plus facile à mettre en place dans votre routine quotidienne. L'OMS recommande aux seniors de marcher 6 000 à 8 000 pas par jour pour maintenir leur cœur en bonne santé.

➤ **Le yoga ou le Pilates** : commencez la journée par quelques étirements pour entretenir votre souplesse. Par exemple, 5 salutations au soleil matinales sur votre tapis de yoga favorisent la flexibilité, l'équilibre, tout en apaisant et en centrant le mental.

➤ **Le vélo** : il a un faible impact sur les articulations et offre un excellent entraînement cardio. Même si "rouler" sur un vélo d'appartement est une bonne option, il est encore plus bénéfique de pratiquer dans la nature pour bénéficier de ses multiples bienfaits sur la santé (renforcement de l'immunité, baisse du stress, etc.).

➤ **La natation** : l'eau permet d'avoir une plus grande sensation de légèreté et facilite les mouvements et les exercices.

Et n'hésitez pas à rejoindre un club, une association ou à proposer une sortie sportive à vos voisins et amis. **Une activité partagée renforce le lien social.** C'est bon pour le corps et bon pour la santé mentale !



360 000

personnes malades ou éloignées de la pratique sportive ont été accueillies dans les **Maisons Sport-Santé** depuis leur lancement en 2019 ⁽³⁾.

Les 436 **Maisons Sport-Santé** localisées sur tout le territoire français vous permettent, si vous répondez à leurs critères d'admission, d'être pris en charge et accompagné par des professionnels de la santé et du sport, pour **suivre un programme personnalisé** et pratiquer durablement une activité physique.

Enfin, même si les nuits des seniors sont souvent plus courtes, n'oubliez pas de **prendre soin de votre sommeil**. Et tâchez de sortir prendre l'air dès le matin, pour vous exposer au plus tôt à la lumière du jour, et ainsi préparer au mieux votre prochaine nuit.

(1) Santé Publique France, Adultes et avancée en âge, 2023.
(2) OMS 2023.
(3) Ministère des sports et des jeux olympiques et paralympiques, 2022.

4. Digitaliser la santé pour le bien-être des retraités : et si vous vous mettiez aux nouvelles technologies ?

4.1 L'e-santé, l'alliée des seniors pour vivre en forme plus longtemps

La **télé médecine**, pratique médicale conduite à distance grâce aux nouvelles technologies, se concrétise aujourd'hui principalement dans la **télé consultation**. À travers la caméra d'un smartphone, d'une tablette ou d'un ordinateur, un professionnel de santé peut **poser un diagnostic, assurer un suivi médical et prescrire un traitement**. Une solution intéressante pour pallier l'inaccessibilité à certains soins, réduire les déplacements, et donc la fatigue et les frais associés.

L'e-santé passe aussi par les appareils de **télé surveillance**. Ils permettent au médecin d'interpréter à distance, grâce à l'utilisation d'un dispositif médical numérique, les données de santé du patient recueillies sur son lieu de vie et de prendre des décisions relatives à sa prise en charge. La télé surveillance peut être mise en place si votre prise en charge nécessite une période de suivi médical (pathologie chronique), si vous êtes à risque d'hospitalisation, de complication ou encore si vous sortez d'hospitalisation.

58%

des seniors considèrent l'e-santé comme une **solution pour vivre plus longtemps à domicile**,

et

47%

des plus de 50 ans l'envisagent comme **une solution aux déserts médicaux** ⁽¹⁾.



5 téléconsultations prises en charge par APRIL, sans avance de frais, avec votre contrat APRIL Tranquillité Santé !

Votre médecin traitant n'est pas disponible ? Vous avez une question médicale ? Vous êtes en vacances ou en déplacement ? APRIL vous permet de consulter un médecin généraliste ou spécialiste n'importe où et à tout moment :



Sans avance de frais



Accès à un médecin généraliste en moyenne sous 1h



Équipes disponibles 7j/7j de 6h à minuit



Ordonnances électroniques, 100% sécurisées

4.2 Les objets connectés pour prendre soin de sa santé : loin d'être de simples gadgets !

Les applications de santé mobiles

Suivez votre santé et votre bien-être via des applications qui surveillent **vos signes vitaux**, vous rappellent la prise de médicaments et vous fournissent des conseils de santé personnalisés.

Les montres et bracelets connectés

Gardez un œil en temps réel sur vos **paramètres de santé** tels que la fréquence cardiaque, la tension artérielle, la qualité du sommeil, le nombre de pas, etc.

Les moniteurs de santé

Contrôlez en continu votre **taux de glucose dans le sang** si vous êtes diabétique, mesurez votre **pression artérielle** grâce à un tensiomètre connecté ou encore le **niveau d'oxygène dans le sang** avec un oxymètre de pouls si vous êtes touché par une maladie respiratoire.

La domotique

Une maison intelligente équipée de capteurs automatisés peut vous aider à améliorer votre sécurité et votre santé grâce à des **lumières automatiques** ou des **détecteurs de chute**.

95%

des mélanomes peuvent être identifiés par l'IA⁽³⁾.

Mon Espace Santé

Votre carnet de santé digital à portée de main, à tout moment

C'est le portail Santé proposé par le service public pour **vous donner la main sur votre santé**. Vous pouvez y stocker vos informations personnelles sur vos affections, traitements, allergies, vaccinations (etc.) et partager vos documents (compte-rendu d'examen, synthèse de votre profil, etc.), avec vos professionnels de santé, en toute sécurité. Pratique pour **conserver, classer et consulter** !

51%
des + de 70 ans utilisent des objets connectés pour leur santé⁽²⁾.

Enfin, les bénéfices de l'utilisation de **l'Intelligence Artificielle (IA)** dans le domaine de la santé sont de plus en plus nombreux et de plus en plus tangibles. Toutes les données médicales complexes agrégées et analysées par l'IA permettent d'**optimiser les diagnostics** médicaux et de dépister précocement certaines maladies. L'IA ne remplace pas les médecins, mais peut les aider à remplir leur rôle plus efficacement.

(1) Deloitte, Étude barométrique sur la santé des Français, 2023.

(2) Alptis, enquête 2021.

(3) Annals of Oncology, 2018.



Pas encore client ?

Complémentaire Santé

04 26 83 66 86

Du lundi au vendredi de 9h à 19h

Le samedi de 10h à 14h

Déjà client ?

Complémentaire Santé

04 87 94 04 04

Du lundi au vendredi de 9h à 18h



L'ASSURANCE EN PLUS FACILE