

ÉDITION 2020

# IPECA & MOI

LE MAGAZINE POUR BIEN VIVRE SA DEUXIÈME JEUNESSE

**Comment IPECA**  
accompagne la communauté  
aéronautique et aérospatiale

Être acteur de sa forme  
au quotidien :  
retrouvez tous nos conseils

**Mars 2021 :**  
prochaines élections  
des Délégués d'IPECA  
**PRÉVOYANCE**

**En savoir plus** sur la  
création d'une cinquième branche  
pour la dépendance

**2021 :**  
un nouveau site internet  
et de nombreux services

**IPECA**  
UNE VIE À VOUS PROTÉGER



# SOMMAIRE

#2

## Édito

#3

## IPECA m'accompagne

#6

## Mon quotidien

#12

## Mes démarches

#14

## IPECA et vous

#17

## Mes contacts

#18

## Mes services

IPECA œuvre, depuis plus de 70 ans, pour le bien-être de la communauté de aéronautique et aérospatiale civile et militaire. Elle protège les femmes et les hommes de ce secteur dans tous les domaines de la protection sociale complémentaire, collective ou individuelle, en santé comme en prévoyance.

# ÉDITO

## Chère participante, cher participant,

Je suis très heureux de vous retrouver pour cette troisième édition de notre magazine IPECA&moi.

Dans le contexte difficile que nous connaissons, marqué par une crise sanitaire sans précédent qui touche chacun d'entre nous de manière directe ou indirecte, et qui a d'ores et déjà des conséquences économiques et sociales importantes, le maître mot est SOLIDARITÉ. La Solidarité est une valeur clé qui nous anime et guide notre action depuis plus de 70 ans, ce que nous vivons aujourd'hui donne d'autant plus de force et de sens à cette notion de solidarité, et nous conforte dans l'approche que nous avons de notre métier d'assureur.

Solidarité avec nos proches, solidarité avec nos aînés, solidarité avec les personnels soignants, et bien sûr, solidarité tout particulièrement avec la communauté aéronautique et aérospatiale civile et militaire qui est lourdement impactée. Les liens qui nous unissent à la famille aéro puisent leurs racines dans notre histoire commune. Nous sommes entièrement mobilisés aux côtés des salariés, entreprises et retraités de la communauté, et nous continuerons d'être à vos côtés dans les semaines, mois, années à venir pour vous accompagner, vous conseiller et vous protéger au plus près de l'évolution de vos besoins.

Prendre soin de vous, vous faciliter la vie au quotidien et vous être toujours plus utiles sont nos leitmotivs. C'est pourquoi, au-delà des garanties assurantielles indispensables en santé et en prévoyance, nous continuons à investiguer le champ de l'innovation pour mettre à votre disposition des services performants. Nous renforçons aussi notre politique de prévention et d'accompagnement pour inciter à préserver et protéger ce que nous avons de plus précieux, notre capital santé. À ce titre, pour concrétiser cet engagement, nous avons scellé en septembre dernier une alliance stratégique avec la Mutuelle Solidarité Aéronautique (MSAé), mutuelle spécialisée du secteur, afin de pouvoir organiser les actions de prévention et les dispositifs de soutiens individuels ou collectifs adaptés aux enjeux des entreprises, des salariés et anciens salariés de la filière, autour notamment du bien-être, de la qualité de vie au travail, de la prévention santé. Cette union ancre, plus avant dans le concret, notre engagement d'accompagner les populations que nous protégeons. C'est un moment historique pour notre Institution, nous en sommes très fiers et nous nous mettons en ordre de marche pour être opérationnels au plus vite.

D'ici là, je vous invite à prendre le temps de lire ce numéro d'IPECA&moi et à prendre connaissance de nos conseils pour rester en forme !

Je vous souhaite une bonne lecture et, au nom de toute l'équipe IPECA, une excellente et très heureuse année 2021.

*Philippe Ricard,  
Directeur général*



## IPECA, en première ligne pour accompagner les salariés de l'aéronautique et de l'aérospatial

*Le secteur de l'aéronautique et de l'aérospatial est l'un des plus touchés par la crise du Covid-19, qui a porté un coup d'arrêt brutal au transport aérien mondial. En tant qu'assureur de référence, IPECA est en première ligne pour accompagner les salariés de la filière. Retour sur les actions menées par l'Institut de prévoyance depuis le début de la crise et sur les axes de travail à venir.*

**Philippe Ricard, en tant qu'assureur privilégié de la famille «aéro», avez-vous déjà été confronté à une telle situation ? Et comment gérez-vous les impacts du Covid ?**

Nous sommes aux côtés de la filière depuis plus de 70 ans et c'est la première fois que nous devons faire face à une telle situation. Cette crise se distingue par son caractère très anxieux et la nécessité de gérer l'urgence. Notre priorité est de maintenir les délais de traitement et la qualité de services pour tous nos assurés. Pour continuer à délivrer les prestations santé et prévoyance, nous nous sommes adaptés rapidement comme bon nombre d'entreprises. Nos collaborateurs sont majoritairement en télétravail et cela fonctionne objectivement bien. Nous avons aussi très vite mis en place des dispositifs de report de cotisations et de maintien de garanties pour accompagner les entreprises qui pourraient avoir des problématiques de trésorerie. Cela concerne essentiellement les TPE et PME. Et nous déployons beaucoup de créativité pour assurer notre mission de prévention dans un tel contexte. Nous développons depuis de nombreuses années des services qui se révèlent particulièrement utiles. Je pense notamment aux services de consultation médicale à distance MédecinDirect, de soutien psychologique, d'accompagnement du deuil avec l'association Empreinte. Vous avez aussi été nombreux à participer aux visioconférences abordant des thèmes d'actualités ou proposant des modules de prévention sur les postures à adopter pour entretenir sa forme, dispensés par les kinésithérapeutes experts de Néoforma.

Et en écho à l'une de nos valeurs clé, la solidarité, les salariés d'IPECA ont lancé auprès de

nos assurés retraités l'opération « Comment allez-vous ? ». Ils se sont mobilisés pour appeler nos aînés, prendre de leurs nouvelles, avoir avec eux un vrai temps d'échange et de sociabilité, les orienter vers les bons interlocuteurs s'ils avaient un doute sur leur état de santé ou encore besoin d'une aide psychologique. Une façon d'être plus proches encore de nos assurés et de continuer à les accompagner au plus près de leurs besoins. Ce sont des moments forts et riches en émotions pour nos équipes, car garder le lien, être à l'écoute, accompagner, qu'il s'agisse de nos assurés ou de nos salariés sont nos leitmotivs depuis longtemps. Ils le sont d'autant plus aujourd'hui !

**La crise « à chaud » a été gérée mais j'imagine qu'IPECA va encore être fortement sollicitée pour accompagner le secteur. Comment envisagez-vous les mois à venir ?**

Les conséquences économiques et sociales du Covid sont devant nous, difficiles à mesurer, et ce pour tous les secteurs. L'aéro est néanmoins d'ores et déjà clairement très touché. Le plan de relance de 15 milliards d'euros annoncé portera sûrement ses fruits, mais malgré tout nous savons qu'un certain nombre de salariés perdront leur emploi dans les mois à venir. Notre rôle est de protéger les salariés qui continueront à travailler. Nous serons plus que jamais à leur écoute pour faire évoluer le niveau et la nature de l'accompagnement qui pourraient être mis en place comme la prise en compte des risques psycho-sociaux. C'est un axe de travail sur lequel nous avons démarré nos réflexions bien avant la Covid, nous sommes maintenant totalement confortés dans cette orientation. Notre



rôle est évidemment aussi de prendre soin des salariés qui seront impactés par des plans sociaux. Quelle qu'en soit la forme, cela représente une rupture, voire un traumatisme et l'une des préoccupations pour eux sera de savoir s'ils continueront à bénéficier de leur protection sociale et à quel niveau.

La garantie d'avoir un assureur qui répondra à cette question sera sans doute facteur d'apaisement. Cette crise est en tout cas pour nous l'occasion de renforcer deux convictions très fortes chez IPECA : la première c'est que la solidarité est le ciment de notre système assurantiel ; la seconde, c'est que l'humain doit être au cœur de nos métiers. Ces deux convictions vont continuer à guider notre action dans les mois et années à venir.



# IPECA m'accompagne

## TAXE COVID

Les pouvoirs publics ont décidé de mettre en place une taxe sur les contrats santé individuels et collectifs, dite taxe COVID, qui s'appliquera en 2021 et 2022 afin d'apporter la contribution de l'ensemble des acteurs, entreprises et assurés, à l'effort de solidarité engagé dans cette période difficile.

Au regard de la baisse observée des prestations Santé et soucieux de ne pas répercuter la taxe sur les assurés, le Conseil d'Administration a retenu une évolution modérée.

## PORTABILITÉ DES GARANTIES

La portabilité permet au salarié dont le contrat de travail a été rompu, de continuer à bénéficier des couvertures santé et prévoyance en place chez son ancien employeur. Ce maintien est limité à 12 mois sous certaines conditions.

Au terme de ce dispositif, ou dans l'hypothèse où le salarié n'est pas en mesure d'en bénéficier, IPECA l'accompagne. Nous proposons, si tel était son besoin, une protection en santé et en prévoyance, pour lui et ses ayants droit dans le cadre de nos offres individuelles.

## RÉSILIATION INFRA ANNUELLE :

L'idée du législateur est d'étendre les dispositions prévues par la loi HAMON en matière de résiliation (assurance habitation, véhicule) à la complémentaire santé. La résiliation infra annuelle, ou « RIA », est effective depuis le 1<sup>er</sup> décembre 2020. Elle prévoit donc la possibilité de résilier son contrat frais de santé individuel au bout d'un an d'adhésion. Le nouvel assureur peut s'occuper de toutes les démarches et formalités administratives et tout cela sans qu'il puisse y avoir une quelconque interruption de couverture entre les deux assureurs.

## FRAIS DE GESTION :

Un nouveau texte en date du 6 mai 2020 est venu renforcer les obligations déjà existantes en matière de communication des frais de gestion par les organismes assureurs. Il concerne tous les contrats couvrant les frais de santé dits « responsables ». Ce cadre juridique a pour objet de « normaliser » la définition de ces frais afin de permettre aux consommateurs, tant de com-

prendre, que de comparer les frais de gestion des organismes assureurs entre eux. Jusqu'alors un tel comparatif s'avérait plutôt fastidieux pour les assurés non aguerris au sujet.

## MULTI-RIB

Un nouveau service simple et rapide d'IPECA ! Très prochainement, vous aurez la possibilité de mettre en place le MULTI-RIB afin que les remboursements de frais de santé soient directement portés sur le compte bancaire de votre ou vos bénéficiaires.

## LISIBILITÉ DES GARANTIES



Pour contribuer à une meilleure information des assurés, IPECA et tous les organismes d'assurance complémentaire se sont engagés à améliorer la lisibilité et la transparence des garanties prévues dans leurs contrats collectifs et individuels : « **6 clés ... pour mieux comprendre et bien choisir sa complémentaire santé** » :

- /// Comment fonctionne le système de remboursement des soins ?
- /// Comment intervient ma complémentaire santé ?
- /// Comment décrypter les garanties du contrat ?
- /// Comment évaluer ses besoins en matière de couverture complémentaire ?
- /// Quelles garanties correspondent le mieux à mes besoins ?
- /// Quels sont les services plus qui font la différence ?

**Découvrir la Brochure et en savoir plus sur [ipeca.fr](http://ipeca.fr).**



## LES ASSEMBLÉES GÉNÉRALES ORDINAIRE ET EXTRAORDINAIRE D'IPECA PRÉVOYANCE

Elles se sont déroulées le 2 septembre 2020 sous la présidence de M. Marc Legrand et de M. Philippe Pezet, représenté en séance par M. Éric Darnault. Ces Assemblées ont été organisées pour la première année sous un format innovant : à la fois en présentiel et distanciel. À l'issue de la présentation du rapport de gestion du Conseil d'Administration et des comptes annuels, l'Assemblée générale ordinaire a approuvé les comptes ainsi que l'affectation du résultat avant de donner quitus aux Administrateurs pour leur gestion sur l'exercice écoulé.

Dans le prolongement de l'AGO, s'est déroulée l'Assemblée Générale Extraordinaire d'IPECA PRÉVOYANCE au cours de laquelle les Délégués ont validé le partenariat entre IPECA et la MSAé, Mutuelle Solidarité Aéronautique depuis 1956.

**Lire le Rapport de gestion sur [ipeca.fr](http://ipeca.fr)**





# Mars 2021 : élections de vos Délégués à l'Assemblée générale d'IPECA PRÉVOYANCE.

*Conformément à ses statuts, votre Institution va procéder au renouvellement des Délégués représentant les entreprises adhérentes et les participants (actifs et retraités) à l'Assemblée générale. En tant que participant, vous serez invité en mars 2021 à élire, pour une durée de 4 ans, vos nouveaux Délégués qui siégeront à la prochaine Assemblée générale de mai 2021.*

## L'élection : comment ça marche ?

### LES LISTES

Les candidats au titre de Délégué du collège des participants doivent obligatoirement être présentés par un syndicat affilié à l'une des confédérations syndicales représentatives au plan national et interprofessionnel : CFTD, CFE-CGC, CFTC, CGT, FO. Si vous souhaitez être candidat, vous devez vous rapprocher de votre organisation syndicale. De leur côté, les entreprises adhérentes proposent à l'élection un ou plusieurs candidats au titre de Délégué du collège des adhérents.

### Les élus : que font-ils ?

Les Délégués se prononcent au cours de l'Assemblée générale annuelle sur la politique de l'Institution menée par le Conseil d'administration sur l'exercice écoulé. Ils sont également compétents pour modifier le fonctionnement de l'Institution (modifications des statuts en réunion extraordinaire si besoin...). En prise directe avec le terrain, ils sont aussi les porte-voix de l'ensemble des assurés pour relayer les avis concernant l'amélioration des garanties, les services mis à disposition des participants ou encore les nouveaux besoins.

### BON À SAVOIR

**L'Assemblée générale** : elle se compose de 200 délégués des collèges adhérents et participants. Les décisions sont votées par voie de délibération concordante entre les deux collèges, ce qui permet de défendre au mieux les intérêts des entreprises comme ceux des salariés et retraités.

**Le Conseil d'administration** : le Conseil d'administration d'IPECA PRÉVOYANCE détermine les orientations stratégiques et poli-

### LES SCRUTINS

Le vote a lieu par voie électronique ou par correspondance. Il s'agit d'un scrutin de liste avec représentation proportionnelle selon la règle de la plus forte moyenne. Les résultats sont prononcés à l'issue du dépouillement effectué sous le contrôle du bureau de vote désigné par la Commission électorale.

Ce processus électoral est très important car la représentation proportionnelle des organisations syndicales, issue du scrutin, définit la composition du collège participants et par conséquent, des différentes instances sous la responsabilité du Conseil d'administration (Bureau, Commission d'action sociale santé, Comité d'audit, Comité des risques). Les entreprises, quant à elles, disposent d'un nombre de voix égal à celui de leurs participants actifs. Le scrutin a lieu par correspondance et sont déclarés « élus » les candidats ayant obtenu le plus grand nombre de voix.

tiques nécessaires à la gestion de l'Institution. Il est composé, à parts égales, des représentants des entreprises adhérentes (collège adhérents) et des représentants des salariés et retraités (collège participants). Ils sont 15 membres du collège adhérents et 15 membres du collège participants, dont un Président et un Vice-président élus en alternance tous les deux ans. L'organisation, le fonctionnement et les prérogatives du Conseil d'administration sont fixés par les statuts d'IPECA PRÉVOYANCE.

## Création d'une cinquième branche pour la dépendance

*La France compte aujourd'hui plus d'1,5 million de personnes de 85 ans et plus et à l'horizon 2050, elles seront 4,8 millions. Près de 760 000 personnes âgées en perte d'autonomie bénéficient d'un service d'aide et d'accompagnement à domicile, et près de 7 500 EHPAD accueillent plus de 600 000 résidents. 10 % à 15 % de la population est touchée par la perte d'autonomie et ce nombre est amené à croître dans les années à venir. Ces quelques chiffres donnent la mesure du défi que représente le vieillissement de la population pour notre société. Le Gouvernement a proposé la création d'une nouvelle branche de la Sécurité sociale pour couvrir les risques liés à la dépendance. Pourquoi créer une 5<sup>e</sup> branche ? Comment sera-t-elle financée ? Quand sera-t-elle mise en place ?*

### Pourquoi créer une cinquième branche de la Sécurité sociale dédiée à la dépendance ?

Les dépenses relatives à la dépendance des personnes âgées sont de l'ordre de 30 milliards d'euros par an selon le «Rapport Libault» du Haut Conseil du financement de la protection sociale (HCFPS) publié en mars 2019. Ces dernières, qui pourraient être doublées dans les années à venir en raison de l'avancée en âge de la génération du baby-boom, sont actuellement financées majoritairement par la Sécurité sociale. Plus de 6 milliards d'euros restent néanmoins à la charge des ménages.

Le débat sur la prise en charge de la dépendance a fait couler beaucoup d'encre depuis quelques années sans réussir à trouver consensus. Le présent Gouvernement semble vouloir amorcer une politique pour encadrer la dépendance des personnes âgées. Deux projets de loi relatifs, entre autres, à la création d'une 5<sup>e</sup> branche ont été présentés à l'Assemblée Nationale après leur envoi pour consultation aux partenaires sociaux, et les parlementaires ont voté le principe de la création d'une 5<sup>e</sup> branche dédiée à l'autonomie dans la nuit du 15 au 16 juin 2020. Objectif : aider les assurés à faire face aux dépenses liées à la perte d'autonomie - frais liés aux soins de santé, à l'hébergement en établissement spécialisé mais aussi au handicap - qui deviennent de plus en plus importantes avec le vieillissement de la population, et que la crise de Covid que nous traversons a mis en exergue.



Il n'est cependant pas encore défini si cette nouvelle branche de la Sécurité sociale vise à revaloriser les dispositifs actuels ou s'il s'agit de créer de nouvelles aides pour la prise en charge de la perte d'autonomie.

### Comment la financer et quand sera-t-elle mise en place ?

Le système de protection sociale français est basé sur un principe clé : la solidarité. Cette 5<sup>e</sup> branche repose sur ce même principe où chaque assuré contribue à son financement selon ses ressources. Si la mécanique est claire, à l'heure où le déficit de la Sécurité sociale se creuse, notamment en raison de la pandémie de Covid, sur le fond son financement pose encore question. À ce stade, elle serait financée grâce à une réorientation de 0,15 point de la contribution sociale généralisée (CSG) vers la CNSA, organisme chargé d'équilibrer les comptes de la Sécurité sociale. Cela représente 2,3 milliards d'euros, soit 4 milliards d'euros de moins que ce que préconise le rapport Libault à l'horizon 2024.

D'autres dispositifs de financement doivent à l'évidence être trouvés pour répondre aux besoins en matière de dépendance. Les pistes d'un deuxième jour férié travaillé à l'image du lundi de Pentecôte ou encore la création d'un nouveau prélèvement spécifique sur les retraites, les salaires ou les revenus du capital seraient évoqués.

Concernant la mise en place, il y a encore des étapes importantes à passer. L'ambition du Gouvernement est de présenter les modalités de création d'une 5<sup>e</sup> branche de la Sécurité sociale dédiée à la perte d'autonomie des seniors dans le projet de loi de financement de la Sécurité sociale pour 2021. Un rapport devrait être rendu dans ce sens courant du dernier semestre 2020. De plus, le principe même de création d'une 5<sup>e</sup> branche implique une concertation avec les partenaires sociaux ainsi qu'avec les départements en charge du versement de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA).

À suivre.

# Grand âge et autonomie : les chiffres clés

## Démographie



**4,8 millions**

de personnes de 85 ans et plus en 2050.

**x 3.2**

augmentation du nombre de personnes de 85 ans et plus entre 2017 et 2050.

## Perte d'autonomie



**2,2 millions**

de personnes en perte d'autonomie en 2050, contre 1,3 million en 2017.

**40 %**

des personnes qui décèdent en France ont connu la perte d'autonomie.

## Dépenses publiques



**30 Mds €**

consacrés à la prise en charge de la perte d'autonomie en 2014, dont 80% de dépenses publiques.

## Métiers du grand âge



**830 000**

équivalents temps plein employés auprès de personnes âgées en perte d'autonomie.

**63 %**

des EHPAD déclarent avoir au moins un poste non pourvu depuis 6 mois ou plus.

## Accompagnement à domicile



**760 000**

personnes âgées bénéficient de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) à domicile.

**60 %**

des bénéficiaires de l'APA vivent à leur domicile.

## Aidants



**3,9 millions**

de personnes apportent une aide régulière à un proche de 60 ans ou plus vivant à domicile en raison de son âge ou d'un problème de santé.

## Manque d'informations



**72,5 %**

des français jugent qu'ils sont mal informés des dispositifs d'aide et de prise en charge des personnes âgées en perte d'autonomie.

## Accompagnement en EHPAD



**21 %**

des personnes de plus de 85 ans vivent en établissement.

**7 573**

EHPAD accueillent chaque année 608 000 résidents.

**50 %**

des places en EHPAD dans le secteur public, 28% dans le secteur privé non lucratif, 22% dans le secteur privé lucratif.

## Reste à charge



**60 €/mois :**

reste à charge moyen après aides et crédit d'impôt pour une personne âgée en perte d'autonomie vivant à son domicile.

**1850 €/mois :**

reste à charge moyen après aides et crédit d'impôt pour une personne âgée en perte d'autonomie vivant en EHPAD.

## Hôpital



**33 %**

des patients hospitalisés pendant l'année 2017 ont plus de 65 ans.

**40 %**

des personnes de plus de 80 ans ont connu au moins un séjour hospitalier en 2017.

## Isolement



**50 %**

des personnes de plus de 75 ans n'ont plus de réseau amical actif.



## Le « Bien vieillir »



### Le « Bien vieillir », c'est quoi au juste ?

Que met-on derrière ces mots ? Nous vivons de plus en plus longtemps. L'espérance de vie est désormais de 85,6 ans pour les femmes et de 79,1 ans pour les hommes versus 69,2 ans et 63,4 ans dans les années 1950. Et à l'horizon de 2040, les plus de 60 ans représenteront un tiers de la population. Le défi aujourd'hui n'est plus tant de permettre d'allonger la durée de vie le plus longtemps possible que d'améliorer la qualité de vie des personnes qui avancent en âge. C'est ce que l'on appelle le concept du « bien vieillir » ou encore le « vieillissement réussi ».

Apparu à la fin du 20<sup>e</sup> siècle, et appréhendé pour la première fois par les chercheurs américains en gérontologie John W. Rowe et Robert L. Kahn, il désigne plus globalement l'action préventive que chacun devrait exercer pour rester en bonne santé et vieillir le mieux possible en gardant, malgré l'apparition de pathologies liées à l'âge, le maximum de ses capacités physiques, intellectuelles et de son activité sociale. Selon les chercheurs le « vieillissement réussi » s'articule autour de 3 critères : l'absence de maladie, des fonctions physiques et cognitives préservées ainsi qu'une vie sociale maintenue. Deux fondamentaux semblent se dessiner à travers ce concept de « Bien vieillir » : le premier, c'est qu'il faut être acteur de son vieillissement ; le deuxième, c'est que la notion de bien-vieillir mise sur la prévention.

### Le « Bien vieillir » c'est d'abord préserver son capital santé

Les notions de « bien manger » et d'exercices physiques sont mises en avant pour bien vieillir. Manger équilibré favorise le bon fonctionnement de l'organisme, permet de prévenir un certain nombre de maladies cardiovasculaires et endocriniennes, et diminue le risque de surpoids.

Il faut aussi bouger. Gym adaptée, aquagym, yoga, marche, course à pied, vélo... seul, en groupe ou avec des professionnels, en salle de sport ou sous un format de coaching virtuel, l'important est de pratiquer une activité physique pour faire marcher ses muscles, prévenir les douleurs articulaires, garder de la souplesse et de la tonicité, maintenir ses réflexes.

In fine, c'est l'autonomie qui est préservée. Pratiquer une activité physique, c'est aussi indirectement stimuler ses fonctions cognitives. Les bonnes santé, mentale et cognitive sont indispensables et indissociables de la bonne santé physique. L'une et l'autre s'auto-stimulent et génèrent les endorphines qui procurent du bien-être. Ce cercle vertueux, une vitalité sont moteurs pour le bien vieillir.

### Le « Bien vieillir » c'est continuer à s'épanouir

Éprouver du plaisir et du désir. Ces notions constituent le fil conducteur de l'approche du « Bien vieillir » pour permettre aux seniors d'avancer sereinement en âge. Les sources d'épanouissement, de plaisir et de désir revêtent une telle diversité d'une personne à l'autre !

On peut néanmoins retenir un élément clé : la nécessité de maintenir un lien social. Pour les jeunes retraités, il s'agit de continuer à mener une vie sociale riche avec la famille, les amis mais aussi en s'engageant dans de nouveaux projets ou auprès d'associations permettant notamment de retrouver un sentiment « d'utilité sociale », la vie professionnelle étant terminée. Pour les seniors plus avancés en âge et dont la mobilité peut être réduite ou représenter un obstacle, il s'agit de continuer à maintenir des relations sociales intergénérationnelles avec des personnes de confiance : famille, amis, voisinage, aides à domicile. L'essentiel est de rompre la solitude et l'isolement.

À cet égard, les nouvelles technologies, la robotique, la domotique, la connexion à distance etc. constituent des facilitateurs qu'il faut savoir intégrer intelligemment dans les usages mais qui ne remplaceront jamais le contact humain indispensable à chacun.



## Comment entretenir sa forme !

Interview avec *Thibault Deschamps*,  
Secrétaire général de l'IRFO - Institut des Rencontres de la Forme



**Thibault, l'IRFO en tant que spécialiste dans la mise en œuvre de dispositifs de prévention, accompagne IPECA depuis 2 ans dans le déploiement de ses Rencontres régionales de la forme pour les seniors de l'aéro. Rappelez-nous le concept.**

À ce jour, nous avons mené avec IPECA deux grandes opérations auprès des seniors sur Toulouse et Bordeaux sur le thème « Faites décoller votre forme ! ». Concrètement, les pré-retraités et retraités de chaque territoire ont été invités à se mobiliser pour apprendre à entretenir leur forme. Un premier temps fort propose de nombreux ateliers ludiques et interactifs pilotés par des experts santé pour faire le point sur son état de forme, évaluer son mode de vie et son profil alimentaire, découvrir les bonnes pratiques et bonnes postures à adopter au quotidien et obtenir des conseils personnalisés. Le bien-être étant un élément essentiel, des ateliers shiatsu et initiation à la relaxation sont également proposés. Le second temps fort quant à lui est dédié à l'échange. Des personnalités inspirantes, des « super retraités » vivant à fond leur deuxième jeunesse à l'image de **Christine Arron**, ancienne recordwoman d'Europe du 100 m, **Ali Sadedine**, ancien pilote de chasse ou encore **Pierre Montagne**, Président de la Mutuelle du Bien-vieillir, viennent partager leur expérience et donner leurs conseils pour mener

une retraite active et en pleine santé. L'objectif est clairement de sensibiliser à la nécessité de préserver son capital santé et de donner les clés en matière d'alimentation et d'activité physique pour rester en forme. Une troisième Rencontre régionale est prévue à Marseille pour 2021.

**Quand on a peu voire pas fait de sport, difficile de s'y mettre à la retraite non ?**

Il n'y a pas d'âge pour se prendre en mains et quel que soit son état de santé, il n'est jamais trop tard pour commencer ! Encore faut-il le vouloir. Ce qu'il faut d'abord comprendre c'est qu'il est nécessaire d'être acteur de sa forme. Nous sommes notre meilleur médecin et notre meilleur médicament. Bien sûr, plus on s'y prend tôt, plus on ajoute de la qualité de vie à court et à long terme. Il faut savoir que ce que j'appelle notre « métabolisme de base » intégrant notamment la notion de masse musculaire diminue à partir de 25-30 ans. Mais ce n'est pas parce qu'on a jamais ou peu fait de sport qu'il n'y a plus rien à faire en avançant en âge. Il y a de bons réflexes à adopter et accessibles à tous : s'astreindre à changer de posture toutes les 2h par exemple, se lever et se rasseoir régulièrement, sortir faire ses courses quotidiennement plutôt qu'une fois par semaine et si possible à pied, en vélo ou en trottinette, balader son chien, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur,

ne pas hésiter à participer activement à certaines activités que font les petits-enfants lorsqu'ils sont gardés par mamie et papy durant les vacances etc... Et pour ceux qui souhaitent aller plus loin, l'idéal est de coupler une activité de renforcement musculaire et une activité d'endurance. Cela permet à la fois de maintenir la masse musculaire, de travailler le cardio et le souffle. 15 à 30 minutes par jour suffisent, pas besoin de devenir un grand sportif. L'enjeu est de maintenir un bon métabolisme de base pour garder sa liberté de mouvement, ses réflexes, limiter les déséquilibres ou les chutes et si cela arrive, en tout état de cause, on se rétablit beaucoup plus vite. In fine il s'agit de préserver son autonomie.

« 15 à 30 minutes par jour pour récupérer des points de vie »





Ali **SADDEDINE**, 58 ans, retraité de l'armée de l'Air après 38 ans de service sur **MIRAGEIIIÉ, MIRAGE F1C, MIRAGE F1CR, MIRAGE 2000** et **RAFALE** en qualité de **calculateur bord et responsable technique**.

**Pilote sur un grand nombre d'avions mythiques (Fouga, Nord 3202, CAP 10/20, CR100.....).**

**Sportif de haut niveau, entraîneur en athlétisme et triathlon auprès de plusieurs clubs et particuliers de tous niveaux depuis plus de 20 ans.**

**Coach spécialisé dans la remise en forme et la réhabilitation.**

**Formateur d'entraîneurs et formateur de formateurs d'entraîneurs depuis 15 ans.**



**Ali, vous collaborez depuis 2 ans avec IPECA pour montrer les bienfaits de l'activité physique, notamment chez les seniors. En cette période marquée par le confinement, quels conseils nous donnez-vous ?**

Que l'on soit en confinement ou non, il faut bouger ! On a tous mesuré combien la sédentarité jouait sur notre bien-être physique et psychique, plus encore peut-être chez les retraités que nous sommes. La solution ? 15 à 30 minutes d'activité par jour pour récupérer des points de vie !

#### **C'est-à-dire ?**

Certaines de nos pratiques de vie (sédentarité, tabac, stress, alcool, repli sur soi ...) ont entamé notre capital vital, nous ont fait « perdre des points de vie » au fil des années. 15 à

30 minutes d'activité physique par jour nous permettent de récupérer durablement ces points de vie, de gagner en sommeil, en bien-être, en épanouissement.

#### **Tout le monde peut-il y arriver ?**

Oui bien sûr ! On ne parle pas ici de sport de haut niveau mais d'activité physique. Mais il y a bien sûr quelques prérequis. Le premier c'est la motivation, l'investissement personnel, tenir l'effort sur la durée. Il ne faut que quelques mois pour commencer à voir de vrais résultats (perte de poids, mobilité, sommeil...), mais il faut 1 an pour tirer les vrais bénéfices, avoir des effets pérennes sur l'organisme. Il faut ensuite réaliser un bilan médical, une visite d'aptitude comme le font nos petits-enfants chaque année pour

la pratique de leur sport. Il faut évidemment un minimum d'équipement adapté : bonnes chaussures de marche ou de course et tapis d'étirement, matériel très accessible et peu coûteux aujourd'hui. Et il faut enfin démarrer doucement la (re) prise d'activités, idéalement en dessous de ses capacités, pour créer de la progressivité, c'est là que les effets seront les plus efficaces et les plus durables.

#### **Et ensuite, concrètement c'est parti pour 30 minutes ?**

15 minutes d'activité quotidienne dans un premier temps c'est déjà très bien. Elles peuvent se décomposer en 4 temps :

- // un temps d'échauffement (chevilles, hanches, épaules) ;
- // un temps de pratique : 5 minutes de marche puis 5 minutes de marche trottinée ; puis 5 minutes de marche de récupération
- // un temps d'étirement (mollets, quadriceps, ischio-jambiers) ;
- // un temps de relaxation, d'assimilation de l'effort.

#### **Et l'alimentation dans tout ça ?**

La prise de poids est l'ennemi n°1 du retraité, mais inutile dans un premier temps de se mettre la pression, de gérer de la frustration. L'alimentation reste inchangée au début, on pourra l'adapter au fur et à mesure de ses objectifs. Une seule règle : ne pas manger plus qu'avant, l'activité, cela creuse, et s'hydrater régulièrement. L'idée est de créer une routine de mouvement et de garder intact son nombre de calories. Les résultats seront rapidement visibles. Et au-delà de la perte de poids, avec 15 à 30 minutes d'activité physique quotidienne, c'est tout le corps et la tête qui se porteront mieux ! Et durablement !



## Décès d'un proche : quelles démarches effectuer.

*Lors du décès d'un proche, en plus de devoir surmonter cette épreuve douloureuse, de nombreuses démarches administratives doivent être effectuées dans les semaines qui suivent la disparition. Il est nécessaire d'informer différents organismes, avant d'engager le règlement de la succession.*

### Dans les 24 heures : constat et déclaration du décès

Il est impératif de faire **constater le décès par un médecin** qui rédige un certificat afin de déclarer sous 24 heures le décès à la mairie du lieu de survenance. Des pièces justificatives sont à fournir comme le certificat de décès, la pièce d'identité du défunt et un justificatif d'identité du déclarant (demander une quinzaine de copies de l'acte de décès).

Si le décès a lieu dans **un hôpital ou en maison de retraite**, l'établissement effectue lui-même la déclaration.

### Dans les 7 jours

Il est important de **respecter les souhaits du défunt** en vérifiant si ce dernier a indiqué ses dernières volontés (par oral, testament ou bien dans une convention d'obsèques) pour ce qui relève des obsèques (crémation ou inhumation), don du corps à la science ou prélèvement d'organes. L'inhumation ou la crémation doit avoir lieu au minimum 24 heures après le décès et maximum 6 jours après. Le défunt peut ne pas avoir précisé ses dernières volontés, dans ce cas, ce sont par ordre de priorité le conjoint, puis les proches héritiers qui choisissent. En cas de désaccord, il faut saisir le tribunal d'instance en urgence.

Si le défunt était salarié, il faut en **informer son employeur** dans les 48 heures. Cette démarche permet d'obtenir tous les documents mettant fin au contrat de travail et l'employeur peut adresser un formulaire destiné à percevoir un capital décès (prévu au contrat de prévoyance entreprise).

Prendre contact auprès des assurances, banques ou opérateurs de pompes funèbres afin d'avoir connaissance des contrats souscrits (assurances vie, assurances décès, assurances obsèques). Dans ce cas, les ayants droit peuvent

contacter l'Association pour la gestion des informations sur le risque en assurance (AGIRA) qui se charge de faire le tour des assureurs. De plus, certains contrats peuvent prévoir l'organisation d'obsèques, ou encore le versement d'un capital, comme la garantie IPECA DÉCÈS ACCIDENTEL par exemple qui prévoit une solution complète pour protéger ses proches et garantir un capital allant jusqu'à 100 000 € pour les bénéficiaires en cas de décès par accident, et, quelle que soit la cause du décès, un capital obsèques de 2 500 € est versé aux bénéficiaires afin de faire face aux frais d'obsèques.

### Et après ?

Déclarer le décès à la **banque et dans les autres établissements financiers** afin de bloquer toutes opérations à venir sur le ou les comptes du défunt en fournissant l'acte de décès.

Lors du décès d'un salarié, demander le capital décès auprès de la **caisse de Sécurité sociale** du défunt, un capital décès peut être versé aux proches par le régime de protection sociale.

Contactez les **Caisses de retraite** pour qu'elles cessent le versement des pensions. De plus, le conjoint ou ex-conjoint peut toucher, sous certaines conditions, une fraction des retraites du défunt.

Informer également la **Caisse Primaire d'Assu-**

**rance Maladie (CPAM)** permet aux ayants droit d'obtenir les remboursements de santé en cours, le versement d'un capital décès et le maintien du droit aux prestations en nature du défunt pendant un an à compter de la date du décès.

Enfin, il est important de **mandater un notaire en cas de succession**. Pour rappel, un notaire est obligatoire lorsque l'héritage comprend au moins un bien immobilier, si la succession fait suite à un testament ou une donation et, enfin, si les sommes en jeu sont supérieures à 5 000 euros.

Parce que nous savons combien faire face au deuil est difficile, nous soutenons depuis le début 2020, l'association **Empreintes** qui propose une écoute, un soutien par téléphone, skype ou via un rendez-vous en face à face avec un accompagnant formé pour vous aider à faire face au deuil. Cette écoute téléphonique est nationale et gratuite, vous pouvez les joindre au 01 42 38 08 08, par e-mail : [accompagnement@empreintes-asso.com](mailto:accompagnement@empreintes-asso.com) Depuis début mai, un forum est accessible sur [empreintes-asso.com](http://empreintes-asso.com) IPECA à vos côtés.



# Quelles sont les démarches à effectuer auprès d'IPECA ?

## Si le défunt est toujours couvert par un contrat collectif en prévoyance par IPECA.

Démarche du conjoint auprès d'IPECA pour le **versement d'un capital décès en prévoyance** :

Le salarié est en activité au moment du décès : l'entreprise informe IPECA directement du décès du collaborateur. IPECA adresse à l'entreprise la liste des documents à communiquer pour versement du capital.

Le participant n'est plus salarié au moment du décès mais reste couvert par un contrat collectif (arrêt de travail, rente invalidité) : il convient d'adresser directement à IPECA un acte de décès ou de prendre contact avec l'équipe prévoyance par téléphone 0 977 425 425. IPECA adressera à la famille la liste des éléments à communiquer pour le versement du capital.

## Si le défunt est toujours couvert par un contrat collectif en santé par IPECA.

Après avoir adressé l'acte de décès au Service Prévoyance d'IPECA, le conjoint n'aura pas de démarche à effectuer auprès d'IPECA, il restera couvert sur le contrat collectif du défunt (ainsi que ses bénéficiaires) pendant 1 an à titre gratuit.

Quelle démarche à effectuer par la suite pour souscrire un nouveau contrat à titre individuel ?

Le service Commercial Individuel d'IPECA prend contact quelques mois avant la fin du contrat pour proposer une garantie individuelle.

## Si le défunt est à la retraite et couvert par un contrat couple en individuel

Après avoir adressé l'acte de décès, le conjoint n'aura pas de démarche à effectuer auprès d'IPECA, il restera couvert sur le même contrat et bénéficiera des mêmes prestations. Le service Cotisations d'IPECA recalculera la nouvelle cotisation et adressera un nouvel échéancier. Si besoin, le service commercial individuel pourra faire d'autres propositions de garanties si cela est souhaité.

## À SAVOIR

CICLADÉ est un service d'intérêt général créé en application de la Loi Eckert. Il permet de rechercher gratuitement les sommes issues de comptes bancaires, de comptes d'épargne salariale et de contrats d'assurance-vie inactifs transférés à la Caisse des Dépôts. Toute personne, de nationalité française ou non, peut être concernée. Cette personne peut être titulaire, souscripteur, adhérent, bénéficiaire ou ayant-droit. La recherche porte uniquement sur les comptes et assurances-vie ouverts en France Métropolitaine et dans les Départements d'Outre-Mer ainsi que sur les comptes ouverts dans les Collectivités d'Outre-Mer. <https://ciclade.caissedesdepots.fr/>

AGIRA : les assureurs ont mis en place auprès de l'AGIRA un dispositif de recherche de contrats obsèques afin de permettre en cas de décès à toute personne proche ou à l'entreprise funéraire de connaître l'existence d'un contrat obsèques souscrit par le défunt.

Vous pouvez saisir l'AGIRA en ligne :

[formulaireobseques.agira.asso.fr](http://formulaireobseques.agira.asso.fr). L'AGIRA peut également organiser la recherche de contrats d'assurance vie en cas de décès, selon les dispositions prévues par la loi. Vous pouvez désormais saisir l'AGIRA en ligne : [formulaireassvie.agira.asso.fr](http://formulaireassvie.agira.asso.fr)

## LES CHIFFRES CLÉS 2021

Plafond mensuel de la Sécurité sociale :  
**3 428 €**

Valeur de service du point  
Agirc-Arrco, au 1<sup>er</sup> novembre 2019 :  
**1,2714 €**

Montant annuel maximum de l'ASPA,  
pour une personne :  
**10 838,40 €**

Montant mensuel maximum de l'ASPA  
pour une personne :  
**903,20 €**

Montant annuel maximum de l'ASPA,  
pour deux personnes :  
**16 826,64 €**

Montant mensuel maximum de l'ASPA  
pour deux personnes :  
**1 402,22 €**

L'allocation est égale à la différence  
entre le montant maximum  
de l'allocation et les ressources  
de la personne ou du couple.





## Aéro un jour, aéro toujours

Le 19 octobre dernier s'est tenue la remise des coupes du Grand Prix du patrimoine 2020 à l'Aéroclub de France.

La cérémonie a été ouverte par Catherine Maunoury, la présidente de l'Aéro-Club, qui a rappelé que « jamais l'aviation n'a eu à affronter une période aussi difficile qu'aujourd'hui [...]. Plus que jamais il est utile d'honorer et de célébrer le patrimoine aéronautique. »

C'est avec cette mission à l'esprit qu'ont été décernées les récompenses du Grand prix du patrimoine avec le soutien d'IPECA.

### Palmarès :

La Coupe Gifas a ainsi été attribuée au Canadair CT-133 immatriculé F-AYMD présenté par François Dubreuil pour Topgun Voltige.

Le Stearman Model 75 Kaydet N56938 a remporté la Coupe de la Fondation Antoine de Saint-Exupéry pour la Jeunesse. Il était présenté par Eric Sutter pour Chartres Classic Airplane.

La Coupe Airtage a été remise à l'Hurel-Dubois HD-34 n°8, immatriculé F-BICV. Il était présenté par Richard Evra pour Creil Aéro.

Le Hirth Hi-27 Acrostar n°4003 immatriculé F-AZJF s'est vu décerner la coupe de la fédération RSA. Il était présenté par Jean-Marc Viard pour l'Amicale Jean-Baptiste Salis.

Enfin, la coupe SECAMIC a récompensé le Dassault MD-450 Ouragan 297 présenté par Bernard Tribble pour l'EALC (Espaces Aéro Lyon Corbas).

Ce rendez-vous fait écho chaque année à la diversité, la richesse et le dynamisme d'acteurs jeunes et moins jeunes, tous passionnés et bénévoles qui entretiennent cette mémoire qui incarne le progrès. C'est pour encourager et mettre en lumière ces efforts que Max Armanet a fondé il y a plus de vingt ans ce Grand Prix du Patrimoine aéronautique. « Ce travail de transmission aux nouvelles générations permet à la France de se positionner comme un pays de référence pour sa qualité et son exigence dans le domaine de l'aéro ».

Rendez-vous pour l'édition 2021 !



Le Stearman Model 75 Kaydet



Hurel-Dubois HD-34 n°8



Dassault MD-450 Ouragan 297



Hirth Hi-27 Acrostar n°4003



Canadair CT-133

# DÉCOUVREZ L'APPLICATION MyIPECA

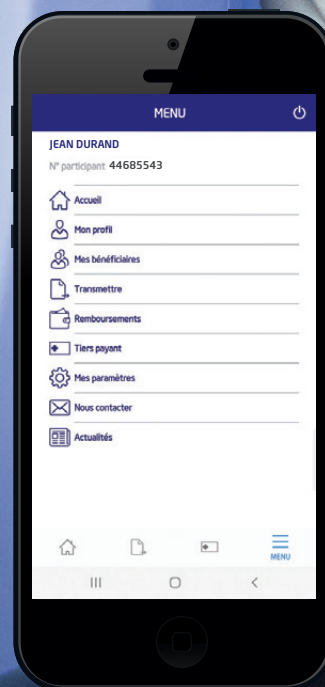
Toutes vos informations santé et prévoyance  
à portée de main !

**NOUVELLE  
VERSION**

**DISPOSEZ À PORTÉE DE MAIN DE VOTRE CARTE  
DE TIERS PAYANT**

**CONSULTEZ LE DÉTAIL DE REMBOURSEMENTS  
ET DÉCOMPTES PRÉVOYANCE**

**ENVOYEZ VOS PIÈCES ADMINISTRATIVES GRÂCE  
À LA FONCTION « TRANSMETTRE UN DOCUMENT »**



Cette application est dédiée à tous  
les participants IPECA PRÉVOYANCE  
et à leurs ayants droit.



**TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT  
L'APPLICATION SUR :**



Institution de Prévoyance régie par le titre III du livre IX du code de la Sécurité sociale relevant de l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution (ACPR) 4 place de Budapest - CS 92459 - 75436 Paris cedex 09.  
IPECA PRÉVOYANCE - 5 rue Paul Barruel 75740 Paris cedex 15.

[ipeca.fr](http://ipeca.fr)

**IPECA**  
UNE VIE À VOUS PROTÉGER



# IPECA et vous

## Un nouveau site internet ergonomique et simplifié

Repensé pour améliorer l'accès à l'information et aux services en ligne.

Conçu pour répondre à vos attentes et à vos besoins, le nouveau site d'IPECA se veut plus intuitif, plus ergonomique et plus simple. L'accès à l'information y est repensé et simplifié, le confort de lecture et la navigation améliorés. Le graphisme du site est orienté vers une ligne épurée et une palette de couleur conforme à notre nouvelle identité visuelle. À présent responsive design, à savoir la lecture est adaptée et accessible à tous types de supports (smartphone, tablette, écran d'ordinateur).

Votre Espace Privé vous propose dès la connexion un tableau de bord présentant les derniers remboursements et l'accès aux fonctionnalités les plus couramment utilisées comme le téléchargement de la carte de tiers payant. Il devient aisé d'accéder à vos notices d'information, vos garanties et procéder à vos démarches de gestion ainsi que celles de vos bénéficiaires.

De nouvelles fonctionnalités sont également disponibles telles que la consultation de vos devis des 6 derniers mois ou l'envoi directement en ligne d'une prise en charge hospitalière.

Nous vous invitons à vous connecter et à l'utiliser sans limite : effectuer ses démarches en ligne c'est s'affranchir des délais postaux !

5 bonnes raisons pour vous connecter à votre Espace Privé IPECA sur ordinateur ou votre mobile

- Réaliser vos démarches en ligne.
- Disposer de votre carte de tiers payant depuis votre mobile.
- Suivre vos remboursements.
- Trouver un professionnel de santé.
- Accéder à tous vos services en ligne.



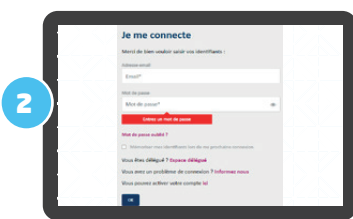
Créer rapidement votre compte dans l'Espace Privé ? C'est très simple !

## Je crée mon Espace Privé sécurisé sur ipeca.fr

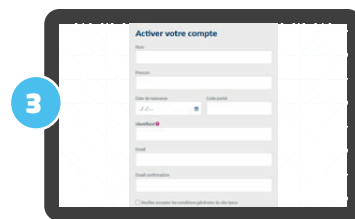
Accédez au site [ipeca.fr](http://ipeca.fr) et rendez-vous sur la page d'accueil de l'espace particulier



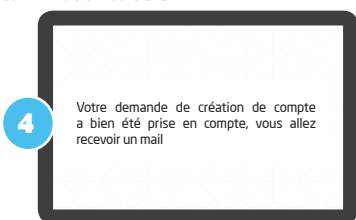
Cliquez sur « créer un compte » à partir de la fenêtre de connexion à droite de votre écran



Laissez-vous guider et renseignez les informations demandées (munissez-vous de votre n° de Sécurité sociale si vous n'avez pas encore votre n° de participant)



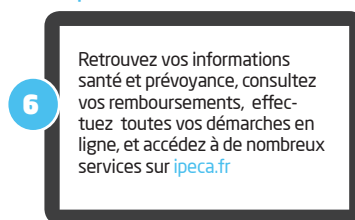
Pour des raisons de sécurité, vous recevrez instantanément un courriel contenant un lien de confirmation valable 24h



Cliquez alors sur ce lien et entrez votre identifiant et mot de passe dans la fenêtre de connexion pour accéder à votre Espace Privé



Vous pouvez à présent vous connecter en toute tranquillité et profiter des services de votre Espace Privé IPECA





# Mes contacts

## Comment nous joindre :

### par COURRIER

#### IPECA PRÉVOYANCE

5 rue Paul Barruel  
75740 Paris cedex 15

### par TÉLÉPHONE

Pour contacter vos conseillers IPECA :

**0 977 425 425\***

\*(appel non surtaxé)

### via IPECA.FR

Vous pouvez nous contacter à l'aide du formulaire de contact prévu à cet effet situé dans la rubrique « Contactez-nous ».

Adressez vos pièces jointes par courriel dans la rubrique « Déposez une pièce » et n'hésitez pas à compresser vos fichiers si vous avez plusieurs documents à nous transmettre, ils s'achemineront plus vite !

### Tapez 0

Pour toute question concernant notre site internet

### Tapez 2

Pour découvrir nos offres individuelles ou renforcer vos garanties

### Tapez 3

Pour vos remboursements, une prise en charge ou un devis

### Tapez 4

Pour toute demande concernant vos informations personnelles, votre télétransmission NOEMIE ou votre carte de tiers payant

### Tapez 5

Pour tout autre service



**MyIPECA** est disponible sur iPhone et Android : plus ergonomique, elle est conforme à la nouvelle réglementation concernant la protection des données personnelles (RGPD). Vous pourrez désormais vous y connecter directement par reconnaissance digitale ou faciale (sur les appareils compatibles).

**Nouveau** : la géolocalisation vous permet de visualiser la localisation des professionnels de santé IPECA référencés par spécialité, situés à proximité de votre position ou à partir d'une adresse saisie manuellement.

**Ne tardez pas à effectuer la mise à jour pour accéder à toutes ces nouveautés.**

Une fois l'application téléchargée, renseignez votre identifiant (adresse courriel) et mot de passe (le même que pour l'Espace Privé). Si vous n'avez pas encore ouvert votre compte dans l'Espace Privé, n'hésitez plus à le créer (voir ci-dessous).

## Flashez

le code en le visant avec l'écran de votre smartphone.

Suivez-nous sur

**LinkedIn**

**YouTube**



Une fois téléchargée, renseignez votre identifiant (adresse courriel) et mot de passe (le même que pour l'Espace Privé). Si vous n'avez pas encore ouvert votre compte dans l'Espace Privé, n'hésitez plus à le créer.

# Mes services

## Être accompagné à tout moment dans votre parcours de vie

Pour vous faciliter la vie et vous être toujours plus utile, IPECA met à votre disposition un large bouquet de services.

### « MédecinDirect »

Dans ce contexte exceptionnel de crise sanitaire, IPECA, avec son partenaire MédecinDirect, s'est mobilisée pour assurer une prise en charge médicale à distance et sans rupture, au plus près de vos besoins.

Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2019, IPECA prend en charge à 100 % vos consultations médicales à distance, accessibles 24/24 7j/7. Il vous suffit de vous connecter avec votre numéro de Participant IPECA sur [medecindirect.fr](http://medecindirect.fr) ou via l'application mobile. Vous échangez ensuite avec un médecin via le mode de contact de votre choix : écrit ou téléphone. Référencée parmi les « outils numériques Covid-19 dédiés au grand public » sur le site du Ministère des solidarités et de la santé :

<https://lnkd.in/d9w-cHf>

MédecinDirect met à disposition de nouvelles fonctions et mesures pendant cette période de pandémie, afin de vous protéger de la circulation et la transmission du virus.

- Vous pouvez parler de vos éventuels symptômes à un médecin via la téléconsultation,
- Les alertes générées sont transmises à l'équipe médicale de MédecinDirect qui peut alors accompagner proactivement votre parcours de santé,
- Les bénéficiaires qui seraient suspectés de Covid-19 pourront profiter d'un suivi de leurs symptômes grâce à l'application Curety, en s'inscrivant directement via MédecinDirect,
- Vous bénéficiez d'une FAQ dédiée au Covid-19, mise à jour de manière quotidienne,
- Un guide de prise en charge de Covid-19 a été élaboré pour l'ensemble de l'équipe médicale afin d'assurer une prise en charge adaptée, uniforme et coordonnée.

### Deuxiemeavis

Depuis janvier 2020, IPECA vous offre le service Deuxiemeavis.fr afin de vous accompagner en cas de maladies graves, rares ou invalidantes (cancers, maladies cardiovasculaires, problèmes orthopédiques, rhumatologiques ou respiratoires...).

Lorsque vous êtes confrontés à l'une de ces situations, ce service vous permet de faire le meilleur choix thérapeutique en obtenant **un second avis médical** d'un expert de la pathologie, **en moins de 7 jours**.

Agréé par la CNIL, 100 % sécurisé, deuxiemeavis.fr garantit l'accès à **une haute expertise médicale** pour plus de 450 maladies et est **entièrement pris en charge par IPECA**.

#### Comment en bénéficier ?

- je récupère mon dossier médical\* et je crée mon compte sur [deuxiemeavis.fr](http://deuxiemeavis.fr) / [ipeca.fr](http://ipeca.fr) ;
- j'indique IPECA comme ma complémentaire santé pour bénéficier d'une prise en charge totale sans avance de frais ;
- j'indique mon problème de santé ou celui d'un proche et visualise les médecins experts qui peuvent me répondre ;
- je remplis un questionnaire et télécharge mes examens médicaux (ou les envoie par courrier) pour constituer mon dossier médical personnalisé ;
- le médecin expert analyse mon dossier personnalisé et donne son avis sous forme de compte-rendu écrit ;
- je dispose de 15 jours pour échanger avec le médecin expert via une messagerie sécurisée afin de mieux comprendre l'avis rendu.

Un service téléphonique au 01 81 80 00 48, est également à votre disposition du lundi au vendredi, de 10 h à 19 h, pour vous accompagner dans vos démarches sur le site.

*\*Tout patient est propriétaire de son dossier médical et a le droit de le récupérer à tout moment.*



### « Empreintes »

Depuis mars 2020, IPECA soutient et accompagne l'association Empreintes, en tant que mécène, dans sa mission d'accompagnement **des personnes et des familles en deuil**. Vous souhaitez être écoutés, soutenus, informés, orientés en dialoguant avec un accompagnant? Vous pouvez appeler la ligne d'écoute gratuite au : 01 42 38 08 08 ou écrire un mail à : [accompagnement@empreintes-asso.com](mailto:accompagnement@empreintes-asso.com)

### « Medappcare »

Pour votre bien-être, découvrez **les meilleures applications santé sécurisées** recommandées par IPECA et évaluées par notre partenaire Medappcare pour préserver, améliorer et suivre votre santé.

### « IMA Assistance »

Votre offre IMA Assistance s'enrichit en cas d'accident ou de maladie entraînant une immobilisation, une hospitalisation ou un décès : conseil social et juridique, soutien psychologique, présence d'un proche, prise en charge des animaux domestiques au domicile, etc. **Une hospitalisation sereine et un retour au domicile en toute tranquillité** pour vous et votre famille.

Pour en savoir plus, connectez-vous à votre Espace Privé sur [ipeca.fr](http://ipeca.fr)

« Rubriques Applications et services / IPECA services ».

## Retrouvez-nous sur YouTube

D'autres vidéos, tutoriels et informations viendront compléter notre chaîne YouTube. N'hésitez pas à vous y abonner pour être au courant des nouveautés. En vous rendant sur YouTube saisissez : IPECA PREVOYANCE dans la barre de recherche.

Découvrez nos webinars, notre nouveau mode de communication innovant et interactif, en consultant les replay sur les thématiques que vous avez choisies, pour prendre soin de votre santé.

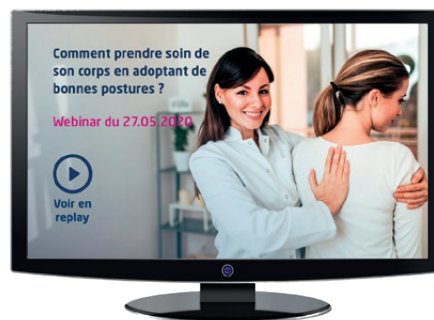


<https://bit.ly/2HHcWux>

### Ostéopathie :

le réveil et les étirements musculaires

Adopter les bonnes postures au quotidien avec les conseils de nos osthéopathes **Néo Forma**



<https://bit.ly/2JfhoRR>



La téléconsultation, un service utile avec nos médecins de **Médecindirect**

<https://bit.ly/37cEwZp>

\*Réunion collective en direct via Internet. Echanges, sondages collaboratifs entre nos participants et IPECA.



Édition 2020.

Éditeur : **IPECA PRÉVOYANCE** / 5, rue Paul Barruel / 75740 Paris cedex 15

Suivez-nous sur  

Institution de prévoyance régie par le titre III du livre IX du code de la Sécurité sociale, relevant de l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution (ACPR) 4 place de Budapest - CS 92459 - 75436 Paris cedex 09.

Directeur de la publication : **Philippe Ricard**

Responsable de la rédaction : **Valérie Huckendubler-Petit**

Agence L'œil et la Plume - [loeiletaplume.com](http://loeiletaplume.com)

Crédit photo : **Adobe Stock**

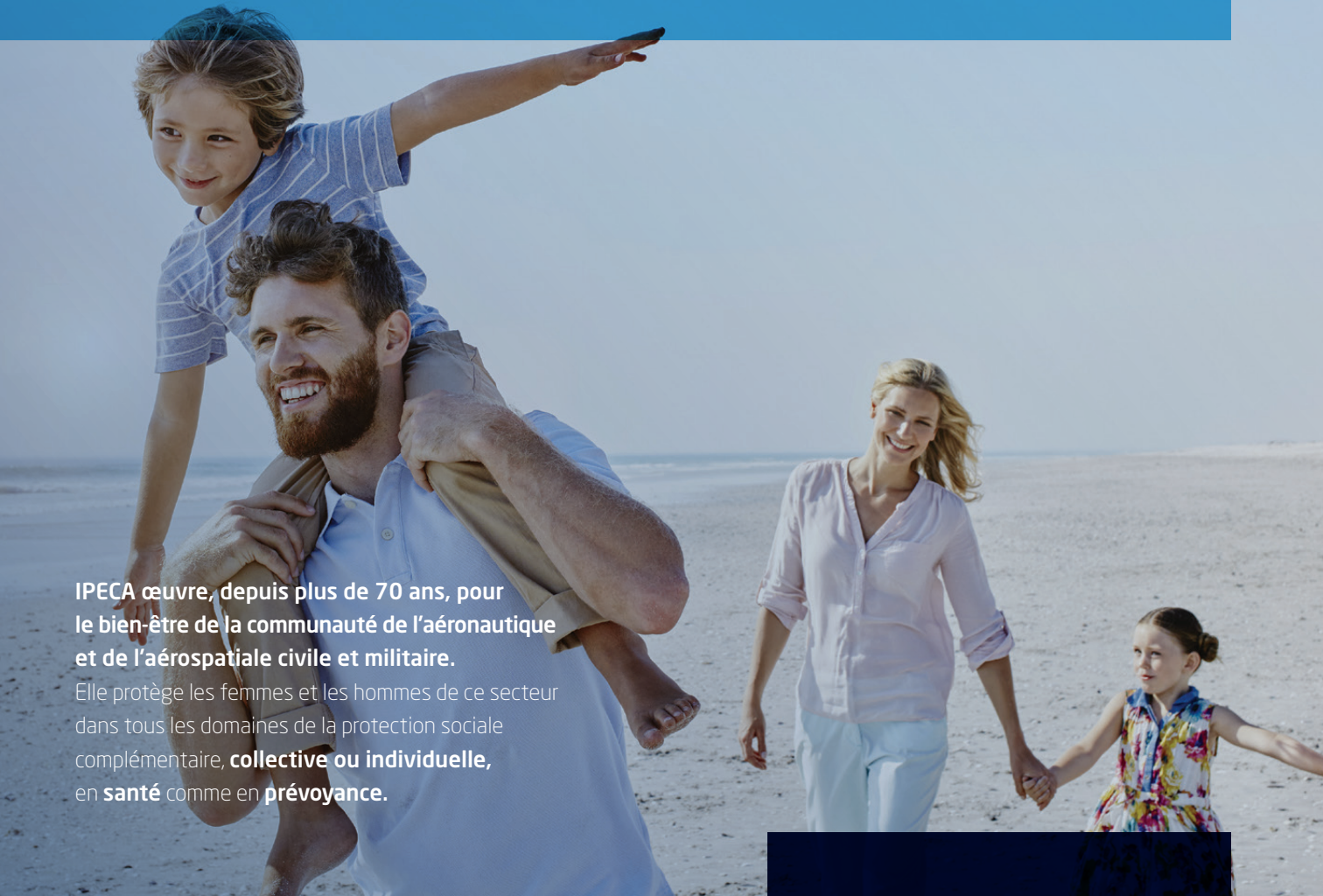
Ce magazine est une éco-édition. Il est imprimé par une entreprise certifiée Imprim'vert et participant au programme PEFC.





ipeca.fr

# IPECA, LA PROTECTION SOCIALE DES PROFESSIONNELS DE L'AÉRONAUTIQUE ET DE L'AÉROSPATIALE CIVILE ET MILITAIRE.



IPECA œuvre, depuis plus de 70 ans, pour le bien-être de la communauté de l'aéronautique et de l'aérospatiale civile et militaire.

Elle protège les femmes et les hommes de ce secteur dans tous les domaines de la protection sociale complémentaire, **collective ou individuelle**, en **santé** comme en **prévoyance**.

**COMPLÉMENTAIRE SANTÉ  
GARANTIE DÉCÈS  
SURCOMPLÉMENTAIRE SANTÉ**

Pour en savoir plus :

**0 810 510 510** Service 0.05 € / appel  
\* prix appel

IPECA PRÉVOYANCE - 5 rue Paul Barruel - 75740 Paris cedex 15

Institution de Prévoyance régie par le titre III du livre IX du code de la Sécurité sociale relevant de l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution (ACPR) 4 place de Budapest - CS 92459 - 75436 Paris cedex 09.

**IPECA**  
UNE VIE À VOUS PROTÉGER