

# ipeca & moi



Le magazine pour bien vivre sa deuxième jeunesse

édition 2018

## APPLIS SANTÉ :

Comment  
s'y retrouver ?



## BIEN PRÉPARER SA RETRAITE

### Vaccination **CONTRE LA GRIPPE**

Dois-je me faire  
vacciner contre  
la grippe ?

Est-ce que  
ça marche ?

Quels sont  
les risques ?



**RESTEZ  
CONNECTÉ**  
AVEC MyIPECA

# SOMMAIRE

# Édito

p 2 – **Édito**

p 3 – **IPECA  
m'accompagne**



p 8 – **Mes démarches**



p 11 – **Mon quotidien**



p 15 – **Mes contacts**

*IPECA&moi est une publication du groupe IPECA. Depuis plus de 70 ans, IPECA est l'Institution de prévoyance du monde aéronautique, et aérospatial. Elle protège les hommes et les femmes de ce secteur dans tous les domaines de la protection sociale complémentaire, individuelle ou collective, en santé comme en prévoyance.*

*Nous rendons hommage à Monsieur Serge Dassault et saluons la mémoire de ce grand capitaine d'industrie de l'aéronautique française.*

## AU PLUS PRÈS DE VOUS

IPECAInfo n'est plus... Bienvenue au nouveau « IPECA&moi » le magazine pour bien vivre sa deuxième jeunesse. Cette nouvelle formule a été spécialement conçue pour vous, vous qui appartenez à la grande famille de l'aéronautique et de l'aérospatiale, avec des contenus adaptés à vos attentes et de nombreux conseils. Vous l'aurez compris, notre objectif à travers cette revue est simple : créer encore plus de lien avec vous.

À ce titre, IPECA a lancé il y a quelques semaines la 1<sup>ère</sup> édition des Rencontres Régionales, qui se tenait au musée Aéroscopia de Blagnac, sur la thématique de la forme et du bien-être « *Faites décoller votre forme!* ». Cette manifestation a rencontré un franc succès. Nous remercions les 250 formidables retraités et pré-retraités qui ont participé avec intérêt aux ateliers interactifs animés par des professionnels de la région (marche nordique, Qi Qong ...) et qui ont pu s'initier aux bonnes pratiques de la vie quotidienne.

Autour d'une table ronde, de super-retraités, comme Christine ARRON, ancienne sportive de haut niveau, Philippe LAMBLIN, ancien président de la Fédération Française d'Athlétisme et ancien DRH du Groupe AVRIL, ainsi que Ali SADDEDINE, ancien pilote de chasse, qui nous ont fait partager leurs recettes de vie, pour vivre à fond une deuxième jeunesse ! Si vous n'avez pu être présents, d'autres moments de partage et de convivialité seront programmés en 2019.

En attendant une prochaine rencontre, vous pouvez compter sur l'engagement constant de nos équipes pour vous délivrer le meilleur service et répondre à vos demandes avec un soin particulier.

Je vous souhaite une très bonne lecture d'IPECA&moi, le magazine qui vous parle de votre santé et du bonheur de vivre sa deuxième jeunesse.

Au nom de l'ensemble des collaborateurs, je vous souhaite une excellente et belle année 2019.

**Philippe Ricard,**  
Directeur général



## Départ en retraite : pensez à votre complémentaire santé !

*Le passage de la vie active à la retraite est trop souvent négligé. Cette période charnière va engager le futur retraité dans de nombreux domaines pour le reste de sa vie. Quittant la protection du régime employeur et ses avantages, l'ancien salarié ne doit pas négliger sa couverture santé au moment du passage à la retraite.*

Les actifs qui sortent du monde du travail s'interrogent, entre autres, sur le devenir de leur complémentaire santé d'entreprise, et c'est bien normal : la plupart du temps, le choix de l'Institution, les modalités administratives, et même une partie du coût de la cotisation, sont pris en charge par l'employeur.

À la retraite, vous serez toujours couvert par la Sécurité sociale, mais avez-vous pensé à votre protection complémentaire ?

### **Comment organiser votre prévoyance de façon optimale ?**

Le futur retraité se trouve souvent en conflit entre le désir d'obtenir une cotisation basse avec des remboursements élevés et un faible reste à charge. La meilleure façon de solutionner ce dilemme est de s'assurer en premier lieu de bien connaître sa situation personnelle.

Vous devez alors vous interroger sur vos besoins : voulez-vous privilégier une bonne protection en dentaire ou en hospitalisation ?

Souhaitez-vous, également, protéger vos proches en souscrivant une couverture décès accidentel ou hospitalisation ?

Il existe en effet différents types de couver-

ture santé qu'il convient d'étudier. Avec la loi Évin, l'ancien salarié peut conserver des garanties identiques à celles dont il disposait en tant qu'actif pour un tarif réglementé. Cette solution ne concernant pas les ayants droit, il est souvent plus intéressant de souscrire une offre individuelle.

En optant pour un produit répondant au cahier des charges du contrat responsable, vous bénéficiez d'une taxation alléguée mais vos garanties seront alors limitées. Un contrat non-responsable pourra mieux vous prendre en charge mais pour une cotisation souvent élevée.

L'arbitrage est donc à faire en fonction de ce que vous attendez de votre complémentaire : une protection contre les principaux risques ou supprimer le reste à charge sur l'ensemble des postes ?

Il est donc essentiel d'analyser vos habitudes en termes de consommation de soins. Par exemple, si vous projetez une opération chirurgicale ou que vous consultez régulièrement des médecins qui pratiquent des dépassements d'honoraires (médecin de secteur 2) il faut choisir une formule haut de gamme ou accepter de garder à sa charge une partie des coûts.

### **IPECA vous épaulé dans vos démarches**

Pour analyser vos besoins en santé, n'hésitez pas à demander conseil auprès des spécialistes de votre Institution, parce qu'ils vous connaissent déjà bien. IPECA PRÉVOYANCE met à votre disposition une équipe de conseillers, formés aux arcanes de la protection sociale. Ils vous indiqueront les domaines les mieux couverts et ceux qui nécessitent absolument une bonne couverture santé. En effet, chaque cas est unique, l'analyse de votre situation par un professionnel vous assure la souscription de l'une des meilleures couvertures santé.

En vous préoccupant de votre couverture santé individuelle avant de quitter votre entreprise, vous vous assurez un départ « sécurisé ».

### **Le saviez-vous ?**

**Après 55 ans, ma cotisation santé augmentera-t-elle avec l'âge ?**

Non, IPECA est l'un des rares organismes assureurs à ne pas modifier ses cotisations du fait de l'âge.

Certains assureurs proposent des cotisations alléchantes pour les assurés de 60 ans, puis celles-ci augmentent régulièrement (en dehors de la consommation médicale constatée) par tranche d'âge. Or, s'il est aisé de trouver un assureur à 60 ans, cela devient plus problématique à 70 ans. Ces assureurs qui proposent des tarifs attractifs à 60 ans feront payer leurs clients beaucoup plus chers 10 ans plus tard lorsqu'il leur sera devenu difficile de trouver un autre partenaire santé.

### **Choisissez la continuité de votre couverture santé**

**Souscrire une garantie auprès d'IPECA, c'est profiter de nombreux avantages :**

> une couverture active dès le 1<sup>er</sup> jour, sans délai d'attente ;

> une gamme de garanties étendue spécialement dédiée aux retraités de l'aéronautique, de l'espace et de la défense avec des formules souples et adaptables et d'autres présentant des prestations haut-de-gamme ;

> des cotisations calculées au plus juste et qui n'évoluent pas avec l'âge ;

> 15 % de réduction pour le conjoint en cas d'adhésion en couple pour les formules Performance ou Excellence ;

> aucun droit d'entrée à payer, puisque vous êtes toujours participant IPECA.

Contactez-nous pour plus d'information, rendez-vous dans votre Espace Privé sur [ipeca.fr](http://ipeca.fr), ou au 0 977 425 425 (puis tapez 2), ou par courriel : [contact.indiv@ipeca.fr](mailto:contact.indiv@ipeca.fr)

## L'assistance de mon contrat frais de santé : des services en plus

*Vous l'avez certainement remarqué, vos contrats comportent souvent des garanties d'assistance. Elles permettent à l'assuré de faire face aux aléas de la vie en couvrant plusieurs domaines d'interventions et de compétences.*



Vos garanties comprennent des prestations qui vont vous aider au quotidien à gérer ces événements. Aide-ménagère, livraison de médicaments à la maison, portage de repas, livraison de courses, gestion de votre animal de compagnie pendant votre hospitalisation, acheminement de vos proches vers votre lieu d'hospitalisation, vos transports de convalescence ou de consultations médicales post-hospitalisation... tant de tracas qui seront pris en charge par votre assureur.

Aide juridique, aide à domicile, transport de personne, livraison de médicaments... nombreux sont les services que peuvent vous apporter vos garanties d'assistance lorsqu'un incident survient. Petit tour d'horizon.

### **Des services d'information et d'accompagnement**

Dès la souscription de votre contrat, des services vous sont proposés en vue de vous accompagner dans vos démarches du quotidien.

Ainsi, vous pouvez avoir accès à des informations médicales, des conseils de prévention, du soutien psychologique à distance, de l'information juridique pour apporter des réponses en matière de droit français, de vie pratique...

Votre médecin traitant est en congés ? L'assistance vous communique les coordonnées d'un médecin proche de vous. Vous rencontrez des soucis en matière de droits sociaux ? Votre assureur prend en charge l'aide d'un travailleur social pour vous accompagner dans vos démarches.

### **Faire face aux événements**

Un accident, une chute, une hospitalisation non programmée... sont si vite arrivés et c'est toute la logistique familiale qui se retrouve mise à mal. Le bon réflexe ? Contacter son assureur dès que survient l'incident afin de mettre en place dès que possible les solutions d'assistance.

## **Nouveauté 2019**

### **COMMENT RETROUVER MES GARANTIES ASSISTANCE ?**

Sur votre carte de tiers payant sont mentionnés : votre numéro de contrat, de participant, le numéro de téléphone pour contacter votre Assistance ainsi que le protocole d'accès.

Dans votre Espace Privé [ipeca.fr](http://ipeca.fr) : cliquez dans la rubrique «Ma couverture / Garantie assistance», pour accéder à la notice explicative de tous les services liés à votre garantie, où figurent le numéro de votre contrat, et tous les éléments nécessaires en cas de sinistre.

### **Le saviez-vous ?**

IPECA s'appuie sur deux partenaires spécialisés

Les contrats standard frais de santé individuels destinés aux retraités et actuellement commercialisés par IPECA proposent la garantie Assistance. Cette dernière est assurée, selon le contrat, soit par Mondial Assistance, soit par Inter Mutuelle Assistance.

### **Accidents\* domestiques : des chiffres encore trop élevés**

- ◆ 11 millions d'accidents de la vie courante par an ;
- ◆ 3<sup>ème</sup> cause de mortalité ;
- ◆ 12 % des hospitalisations ;
- ◆ 10 % des dépenses de santé ;
- ◆ les chutes : 1<sup>ère</sup> cause de mortalité, 9 400 morts par an.

\* Accidents survenus en France en 2017.

# Applications mobiles de santé : comment s'y retrouver ?

*De nombreuses applications s'adressent aux personnes soucieuses de leur santé. Elles occupent une place grandissante dans le secteur de la santé et du bien-être. Aujourd'hui, près de 325 000\* applications mobiles dédiées à la santé sont proposées aux utilisateurs « connectés ».*

Les applications santé proposées au grand public sont-elles validées par des professionnels de santé ? Conformément à la sécurité des données personnelles ? Lesquelles faut-il privilégier ?

Face à cette multitude d'applications, IPECA a jugé primordial de recommander à ses participants une sélection d'applications de qualité.

## **Un référentiel d'évaluation multicritère pour les applications santé**

43 % des français utilisent pour leur santé des applications mobiles gratuites ou payantes. Vous êtes nombreux à vous préoccuper du suivi de votre santé pour votre bien-être ou pour des pathologies à surveiller de près. Parmi toutes les applications proposées sur les plateformes de téléchargement, il est difficile de s'y retrouver et savoir lesquelles choisir, le fait d'acheter une application n'étant pas toujours un gage de sérieux et de sécurité. Pour

bien choisir votre application santé, vérifiez que celle-ci a été évaluée positivement.

L'évaluation de MEDAPPCARE répond à différents critères : la protection des données médicales des utilisateurs, la sécurité de l'application (virus/malwares/fautes dans le code...), son bon fonctionnement général ainsi que son contenu médical qui est vérifié par des professionnels de santé selon des critères adaptés au type d'application. Le référentiel d'évaluation est construit selon les dernières recommandations de la Haute Autorité de Santé et aux bonnes pratiques d'ordre technique et réglementaire.

## **Votre kiosque MEDAPPCARE**

À l'heure de la e-santé, IPECA a choisi de travailler avec MEDAPPCARE pour vous proposer un service innovant de recommandation d'applications mobiles de santé de qualité : le Kiosque d'appli. santé.

Une dizaine d'applications catégorisées selon 3 critères vous sont proposées : le bien-être, le suivi de votre santé et le mieux vivre. Le kiosque est amené à s'enrichir au fil du temps afin de répondre au mieux à vos besoins.

Vous êtes sujet aux allergies, vous souffrez de diabète, vous avez oublié les dates de rappel de vos vaccins... l'application qu'il vous faut est disponible dans la rubrique « Suivi de votre santé ». Vous souhaitez améliorer votre santé au quotidien ? Cliquez sur la rubrique<sup>(1)</sup> « Mieux vivre » et découvrez les applications d'activités physiques et de vigilance. Un problème de sommeil ? De stress ? La rubrique « Bien-être » vous propose des appli. de méditation et un coach sommeil !

(1) Pour en savoir plus, nous vous invitons à découvrir le Kiosque MEDAPPCARE, sur [ipeca.fr](http://ipeca.fr). Accédez à votre Espace Privé, puis cliquez dans la rubrique « Mes applications et services » et « IPECA services ».

## **Le saviez-vous**

### **IPECA lance un nouveau PARTENARIAT !**

Conscients des enjeux de santé, de prévention, IPECA œuvre à la mise en place de services innovants et performants au plus proche de ses participants. Un service de téléconsultation vient d'être lancé auprès de certaines entreprises.

Les participants IPECA éligibles bénéficient à présent du service « MédecinDirect » qui permet de consulter, à distance et pris en charge à 100 % par IPECA, des médecins généralistes et spécialistes 24h/24 et 7j/7.

### **LES TÉLÉCONSULTATIONS AVEC MÉDECINDIRECT :**

- des médecins généralistes et spécialistes inscrits au « Conseil National de l'Ordre des Médecins » ;
- des échanges par écrit (messages sécurisés), par téléphone ou par vidéo.



**Les consultations médicales n'ont jamais été aussi simples !**

\*325 000 applications mobiles de santé sont disponibles sur les différentes plateformes de téléchargement dans le monde.



## MyIPECA / mon appli. mobile



Depuis avril 2018, l'application mobile MyIPECA est à votre disposition sur les sites de téléchargements. Cette application vous donne un accès direct à vos remboursements de soins de santé.

MyIPECA vous permet de gérer votre couverture santé et prévoyance en toute sérénité. Pour accéder à l'application, il vous suffit de renseigner votre identifiant (adresse courriel) et votre mot de passe (le même que pour l'Espace Privé).

Si vous n'avez pas encore de compte, vous avez la possibilité de le créer sur [ipeca.fr](http://ipeca.fr)

### Les fonctionnalités de MyIPECA

- ◆ Restez informé à tout moment de vos remboursements santé et décomptes prévoyance.
- ◆ Gardez votre carte de tiers payant à portée de main.
- ◆ Envoyez vos pièces administratives facilement.
- ◆ Suivez en temps réel l'avancement de vos remboursements grâce à un système de notifications.

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).

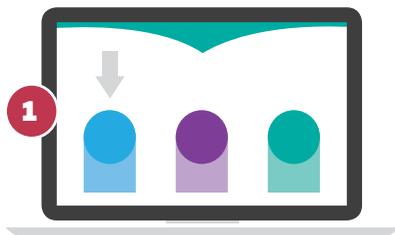
MyIPECA est disponible via l'App Store et Google Play. Flashez le code en le visant avec l'écran de votre smartphone.



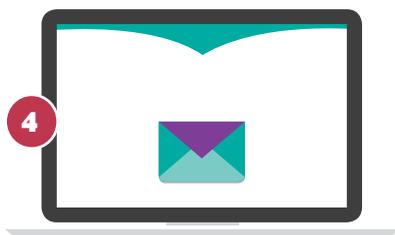
Créer rapidement votre compte dans l'Espace Privé ? C'est très simple

## Je crée mon Espace Privé sécurisé sur [ipeca.fr](http://ipeca.fr)

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



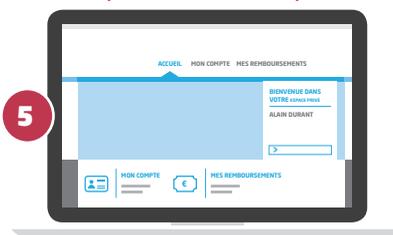
Pour des raisons de sécurité, vous recevrez instantanément un courriel contenant un lien de confirmation valable 24h



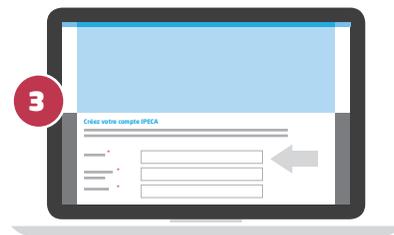
Cliquez sur «créer un compte» à partir de la fenêtre de connexion à droite de votre écran



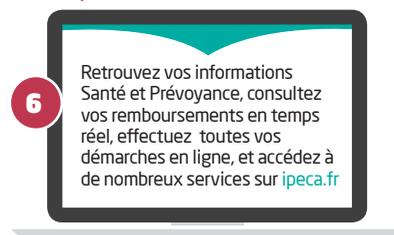
Cliquez alors sur ce lien et entrez votre identifiant et mot de passe dans la fenêtre de connexion pour accéder à votre Espace Privé



Laissez-vous guider et renseignez les informations demandées (munissez-vous de votre n° de participant)



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





Pour ma complémentaire santé,

15% DE RÉDUCTION POUR VOTRE CONJOINT pour toute adhésion en couple

- Je choisis **Performance** et bâtis ma complémentaire sur-mesure!
- J'opte pour **Excellence** et ses garanties haut de gamme!

**Vous souhaitez réaliser une étude personnalisée de vos besoins de santé?**  
 Contactez nos conseillers individuels  
 au 0 977 425 425 puis tapez 2 (appel non surtaxé)  
 ou [contact.indiv@ipeca.fr](mailto:contact.indiv@ipeca.fr)



## DEMANDE DE DOCUMENTATION GRATUITE SANS ENGAGEMENT

À retourner sous enveloppe affranchie à : IPECA PRÉVOYANCE Service Individuel, 5 rue Paul Barruel 75740 PARIS Cedex 15.

**Oui, je souhaite recevoir un dossier complet sans engagement de ma part sur les garanties**     **PERFORMANCE**     **EXCELLENCE**

Nom, prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : [ ][ ][ ][ ][ ][ ] Ville : .....

Tél. : [ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ] Mobile : [ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ] Date de naissance : ...../...../.....

Adresse courriel : .....

Entreprise : .....

N° de participant IPECA : .....

Date de départ à la retraite : .....

Date de changement de situation professionnelle : .....

Conformément à la loi « Informatique et Libertés » du 6 janvier 1978 modifiée par le Règlement Européen n°2016/679 du 27 avril 2016 et la loi du 20 juin 2018, vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition, de portabilité, d'effacement de vos données personnelles. Si vous souhaitez exercer ces droits, merci d'écrire à IPECA PRÉVOYANCE - Délégué à la Protection des Données (DPD) - 5 rue Paul Barruel 75740 PARIS Cedex 15.

## Mon départ à la retraite je le prépare !



*Comme 650 000 personnes chaque année, vous prendrez votre retraite dans quelques semaines, quelques mois. Voyages, sorties, vie associative, petits-enfants...*

*Une nouvelle vie s'offre à vous. Mais, pour vivre avec sérénité la retraite, il vous faut la préparer. 5 étapes essentielles à ne pas manquer.*

### Étape 1 : déterminez votre date de départ

En France, pour les générations nées depuis 1955, il n'est pas possible de prendre sa retraite avant d'avoir atteint l'âge légal, soit 62 ans. De plus, pour ne pas se voir appliquer une décote sur le montant de la pension versée, il faut disposer d'un certain nombre de trimestres (de 41,5 ans pour les participants nés en 1955 à 43 ans pour ceux nés à compter de 1973).

Il est donc essentiel de s'informer en amont, idéalement un à deux ans avant. Dans un premier temps, prenez rendez-vous avec le service RH de votre entreprise qui vous aidera à y voir plus clair. Dès l'âge de 55 ans, puis tous les 5 ans jusqu'à votre départ en retraite, vous recevrez une Estimation Indicative Globale (EIG), qui reprend le nombre de trimestres et de points acquis dans vos différents régimes de retraite. Ce document est complété par une estimation chiffrée de vos allocations. Pour bien vérifier l'intégralité de vos droits, reportez-vous aussi à votre Relevé de Situation Individuelle (RSI), envoyé tous les 5 ans dès l'âge de 35 ans par l'organisme dont vous relevez. Depuis 2016, vous pouvez également tout savoir (ou presque) sur votre retraite en ouvrant un « compte personnel retraite » sur le site [info-retraite.fr](http://info-retraite.fr), le portail officiel d'information sur la retraite.

### Étape 2 : vérifiez vos droits

Près de 8 % des Français sont victimes d'une erreur de calcul dans leur pension. Or, la moindre erreur peut avoir des conséquences sur le montant de votre pension ou la date de votre départ. Étudiez scrupuleusement vos relevés et vérifiez que l'ensemble de votre carrière a bien été pris en compte, particulièrement si vous avez eu une carrière avec des périodes d'interruption pour maladie ou chômage et/ou des périodes d'activité à l'étranger. Attention aussi aux premières années d'activités ou jobs d'été souvent pas ou mal reportés. Salaires, périodes travaillées ou indemnisées... Ne négligez rien. Soyez vigilants.

Une fois votre pension soldée et notifiée, vous n'aurez que deux mois pour effectuer toute rectification. Passé ce délai, il sera trop tard.

### Étape 3 : informez vos caisses de retraite

Une retraite n'est jamais liquidée de façon automatique. C'est à vous d'en faire la demande auprès de [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr) pour la retraite de base et auprès de vos caisses pour la complémentaire. Entamez ces démarches 4 à 6 mois avant votre départ. Ce délai vous permet d'éviter un éventuel décalage entre votre dernier salaire perçu et le versement de votre première pension. En principe, au

### Retrouvez les informations relatives à vos retraites de salariés de l'aéronautique

**lassuranceretraite.fr :**

pour tout savoir sur la retraite de la Sécurité sociale.

**agirc-arcco.fr :**

le site de référence pour la retraite complémentaire.

**info-retraite.fr :**

le site de l'Union Retraite qui réunit les organismes de retraite obligatoire, de base et complémentaire, au sein d'un groupement d'intérêt public (GIP).

**humanis.com/particulier/retraite-complementaire :**

des informations sur votre retraite complémentaire pour de nombreux retraités de l'aéronautique.

**Pour nous joindre et obtenir toute information sur les garanties individuelles santé et prévoyance d'IPECA :**

**contact.indiv@ipeca.fr ou 0977 425 425 puis tapez 2 (appel non surtaxé)**

Pour en  
savoir plus



## Le saviez-vous

Jusqu'à présent, les salariés du secteur privé devaient obligatoirement cotiser à l'Association pour le régime de retraite complémentaire des salariés (Arrco) et, s'ils étaient cadres, à l'Association générale des institutions de retraite des cadres (Agirc). Au 1<sup>er</sup> janvier 2019, les deux régimes de retraite complémentaire ne feront qu'un : Agirc-Arrco.

Quid des retraités ou futurs retraités ? Si vous êtes retraité à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2019, vous recevrez un paiement unique. En revanche, si vous étiez déjà retraité avant le 1<sup>er</sup> janvier 2019, rien ne change. Vous percevrez

toujours un versement Arrco et, si vous étiez cadre, un versement Agirc avec les mêmes montants. Seuls les libellés bancaires des noms des caisses de retraite émettrices des paiements figurant sur les relevés bancaires pourront être modifiés.

**La fusion n'aura pas de conséquence sur vos droits acquis :** ils ne changent pas.

1 point Arrco = 1 point Agirc-Arrco. Les points Agirc seront, quant à eux, convertis, la formule de conversion garantissant une stricte équivalence.

1<sup>er</sup> janvier 2019, chacun pourra formuler une demande unique de retraite en ligne sur le site [info-retraite.fr](http://info-retraite.fr).

### Étape 4 : optez pour un contrat de complémentaire santé adapté

Le passage à la retraite marque souvent la fin de votre complémentaire santé souscrite dans le cadre de l'entreprise. Ne restez pas sans complémentaire. Il est préférable d'anticiper car il est parfois difficile de s'y retrouver parmi les nombreuses offres existantes sur le marché. Il faut veiller à choisir une couverture adaptée à ses besoins. En tant que futur retraité du secteur aéronautique, espace et défense et même si vous êtes déjà à la retraite, vous pouvez bénéficier, chez IPECA, d'offres santé adaptées à tarifs avantageux.

### Étape 5 : faites votre bilan prévoyance

Hospitalisation, invalidité, perte d'autonomie, remboursement de prêt, accident de la vie courante, autonomie financière... La préparation à la retraite est la période idéale pour faire le point sur vos contrats de prévoyance avec votre conjoint. Prenez le temps nécessaire pour envisager la mise en place ou la révision de certaines garanties ou contrats.

## IMPÔTS : PRÉLÈVEMENT À LA SOURCE EN VIGUEUR EN 2019

La réforme du prélèvement à la source (PAS), qui permet d'éviter le décalage actuel d'un an, sera mise en place au 1<sup>er</sup> janvier 2019.

Concrètement, l'impôt sur le revenu sera prélevé chaque mois directement sur les pensions de retraite. L'administration fiscale communiquera aux caisses de retraite le taux de prélèvement moyen des assurés. Ce taux sera, comme aujourd'hui, calculé en fonction de vos revenus (pensions, rentes, revenus locatifs ou financiers) et de votre situation personnelle.

L'administration fiscale restera votre contact pour calculer le taux du prélèvement et le communiquer aux caisses de retraite. Vous pouvez lui demander la modulation de votre taux de prélèvement, mais aussi de recevoir vos déclarations de revenus et le calcul du montant final de votre impôt.

Retraités, préretraités, le prélèvement à la source sera applicable sur vos retraites, mais également sur les indemnités assujetties à l'impôt sur le revenu que votre Institution vous verse au titre de la prévoyance.

*IPECA a mis en place, via [net-entreprises.fr](http://net-entreprises.fr), le dispositif PASRAU, afin d'appliquer dès janvier 2019 le prélèvement à la source pour les participants concernés.*

### PRÉLÈVEMENT À LA SOURCE

2019  
1<sup>er</sup> JAN



## «Faites décoller votre forme!»

La retraite est aujourd'hui une période de vie longue et très active. C'est l'occasion de s'occuper de soi, de bouger, de profiter. Avec les rencontres régionales : « Faites décoller votre forme ! » IPECA entend participer à faire « bouger » les retraités, les aider à faire le point sur leurs habitudes de vie et booster leur forme. « Faites décoller votre forme ! » est organisée autour de deux temps forts : un temps participatif qui permet au retraité ou futur retraité de faire le point sur son état de forme physique et ses habitudes de vie, en participant à des ateliers animés par des professionnels partenaires de l'IPECA. Et un temps de témoignage, sous forme de table-ronde, où de « super-retraités », vivant à fond leur deuxième jeunesse, partagent leurs « recettes de vie ».

Après une première escale, en octobre 2018, à Toulouse, ces rencontres devraient atterrir dans d'autres capitales aéronautiques !

### CHANGEMENT DE SITUATION FAMILIALE :

## Vos démarches sur [ipeca.fr](http://ipeca.fr)

Votre situation familiale évolue (mariage, séparation, divorce, rupture de PACS, décès), à cette occasion, vous souhaitez modifier les ayants droit bénéficiaires de vos garanties. Rendez-vous sur votre Espace Privé [ipeca.fr](http://ipeca.fr) et effectuez ces démarches en ligne. Les modifications de votre situation familiale seront prises en compte dès réception et validation par IPECA, de toutes les pièces justificatives liées à ce changement.

## Puis-je changer le bénéficiaire de mon capital décès?

Oui ! Le participant peut modifier la désignation à tout moment. La clause bénéficiaire est un élément essentiel de la souscription d'un contrat d'assurance décès puisqu'elle permet d'identifier les personnes qui percevront le capital décès. Une clause bénéficiaire soigneusement rédigée permet de transmettre, dans des conditions fiscales avantageuses, le capital décès.

Afin que vous puissiez indiquer vos choix relatifs au versement des éventuels capitaux décès, le formulaire « Désignation des bénéficiaires en cas de décès » est à votre disposition sur [ipeca.fr](http://ipeca.fr) dans votre Espace Privé.

Ce formulaire doit être complété de façon manuscrite, et nous être retourné par courrier.

Attention, la même encre devra être utilisée pour l'éventuelle désignation particulière et la signature. Veillez également à rédiger la désignation sans rature ni surcharge.

## Téléconsultation : c'est parti!

Le dispositif de téléconsultation s'est officialisé à l'automne 2018 afin, entre autres, d'endiguer les déserts médicaux. Concrètement, la téléconsultation se définit comme une consultation à distance « réalisée entre un médecin exerçant une activité libérale conventionnée, dit "téléconsultant", quel que soit son secteur d'exercice et sa spécialité médicale et un patient, ce dernier pouvant être assisté par un autre professionnel de santé », comme le précise l'avenant n°6 de la convention médicale de 2016. Le texte stipule que les téléconsultations s'organisent « dans le respect du parcours de soins coordonnés ». Le patient devra être orienté par son médecin traitant et connu du médecin téléconsultant. Deux exceptions sont mentionnées : pour les patients de moins de 16 ans et lors d'un accès direct spécifique (gynécologie, ophtalmologie, stomatologie, chirurgie orale, maxillo-faciale, psychiatrie, neuropsychiatrie, pédiatrie).

Ces consultations sont prises en charge et remboursées par la Sécurité sociale dans les mêmes conditions qu'une consultation médicale « classique » chez le praticien.

## IPECA veille à la protection de vos données

**Le Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD) encadre le traitement des données à caractère personnel des citoyens européens. Il harmonise la réglementation à l'échelle de l'Union Européenne en instituant un cadre juridique unique. Ce texte renforce les principes fondamentaux de la Loi « Informatique et Libertés » de 1978.**

**Depuis le 25 mai 2018, les entités responsables de traitements doivent mettre en œuvre toutes les mesures techniques et organisationnelles nécessaires au respect de la protection des données à caractère personnel.**

**IPECA PRÉVOYANCE accorde une grande importance à la protection de vos données personnelles. À ce titre, votre Institution a mis en œuvre auprès de ses différents prestataires les mesures nécessaires au respect et à l'utilisation des informations traitées par ces derniers.**

*Afin d'exercer vos droits, vous pouvez imprimer et remplir le formulaire d'exercice des droits, disponible sur [ipeca.fr](http://ipeca.fr) dans la rubrique « Contactez-nous » et nous le transmettre à l'une des adresses suivantes :*

- Par courriel : [dpd@ipeca.fr](mailto:dpd@ipeca.fr)
- Par courrier : IPECA PRÉVOYANCE - Délégué à la Protection des Données - 5 rue Paul Barruel 75740 PARIS Cedex 15





## Partir en voyage bien assuré

La retraite, c'est prendre le temps de s'occuper de soi, de profiter, de bouger, nous adorons tous voyager ! Avec les petits enfants, en couple ou seul, les retraités ont la bougeotte.

Malheureusement, parfois, les vacances apportent leur lot de petits ou grands tracas : vol de bagages, panne de voiture..., voire problèmes de santé. Pour partir l'esprit tranquille, il est impératif d'être bien couvert car les répercussions financières peuvent être lourdes. Une journée d'hospitalisation aux États-Unis coûte jusqu'à 13 000 € ! Un rapatriement sanitaire depuis l'Espagne 28 000 € !

Mais quelle assurance choisir ? Si vous disposez d'une carte bancaire, sachez que vous profitez d'un premier niveau de garanties. À Cuba, par exemple, votre carte VISA couvrira vos frais médicaux à hauteur de 155 000 €. Attention toutefois : les exclusions sont nombreuses, les franchises élevées. Certaines de vos prestations d'assistance incluses dans votre contrat frais de santé, comme celles des contrats Performance et Excellence, couvrent certains risques. Renseignez-vous avant de partir !

Les assureurs proposent eux aussi des formules comprenant, en plus de l'assistance qui est la base du contrat, de nombreuses garanties d'assurance qui vous indemnisent a posteriori pour des dommages subis. Avant de souscrire, étudiez bien les contrats : certains, par exemple, ne couvrent pas les activités à risque comme le quad ou le jet ski.

Les agences de voyage, de leur côté, souscrivent généralement un contrat avec un prestataire qui prendra en charge les frais médicaux et de rapatriement. Le coût de cette assurance est inclus dans le prix du séjour. Mais elles proposent souvent en plus une assurance facultative sur mesure. Celle-ci peut s'avérer pertinente à condition de ne pas faire doublon ! En résumé, avant de souscrire un quelconque contrat, étudiez-le et soyez en particulier attentif aux exclusions !



## Quel sport choisir à la retraite ?

Pratiquer un sport à la retraite est fortement recommandé pour rester en forme. Les séniors doivent toutefois respecter les capacités de leur corps. « Le maître mot, c'est l'adaptation, martèle Boris Louis, coach sportif Kaizen Bien-être. Il faut adapter sa pratique à son âge, à sa condition physique, à son parcours ou non de sportif. Il faut renforcer ses muscles, y compris le cœur, mais en douceur ».

Alors, quel sport choisir ? La natation est le sport complet par excellence qui fait travailler l'ensemble des muscles sans faire souffrir les articulations. Accessible à tous, elle permet d'améliorer son souffle et son endurance. La marche est aussi très conseillée. « L'Office mondial de la santé conseille 10 000 pas par jour », précise Boris Louis. La marche fortifie l'ensemble du corps, renforce le système

immunitaire et prévient l'ostéoporose. Vous pouvez tester une variante : la marche nordique, venue des pays scandinaves, qui se pratique avec deux bâtons et une bonne paire de chaussures. « Elle est plus complète car elle fait aussi beaucoup travailler les bras », explique le coach sportif. Autre classique : le vélo. On peut le pratiquer en club, seul, entre amis, en ville, à la montagne. Il fait travailler le cœur en douceur, diminue la tension artérielle et élimine les graisses.

La gymnastique, mais aussi le yoga ou le Pilates sont également excellents pour la santé : ils soulageront vos douleurs articulaires et rhumatismales. Choisissez un cours adapté pour pouvoir bénéficier de conseils ciblés. Très à la mode, le tai-chi-chuan et le Qi Gong, qui allient gymnastique de santé et art martial, sont aussi particulièrement conseillés aux séniors.

# Vaccination contre la grippe : avantages et risques

*Chaque automne, la même question revient : dois-je me faire vacciner contre la grippe ? Est-ce que ça marche ? Quels sont les risques ?*

En France, la grippe touche chaque année 2 à 8 millions de personnes, et peut faire jusqu'à 2500 morts. En moyenne, un Français sur cinq se vaccine contre la grippe. Même si son efficacité reste variable, le vaccin contre la grippe permet de protéger les plus faibles contre cette maladie qui peut entraîner de graves complications.

## Comment attrape-t-on la grippe ?

La grippe est une maladie virale qui se transmet très facilement par inhalation de gouttelettes de salive, de postillons ou d'éternuements émis par une personne infectée. La plupart des malades sont contagieux à partir des premiers symptômes, et le restent jusqu'à 5 à 7 jours après.

Aucun traitement n'est recommandé si ce n'est le paracétamol et le repos.

## Pourquoi se faire vacciner contre la grippe ?

Le vaccin permet au corps de fabriquer ses propres défenses contre le virus que l'on appelle des anticorps. Cependant, le nombre d'anticorps peut diminuer dans l'année qui suit la vaccination, surtout chez les enfants, les personnes âgées ou malades.

De plus, comme le virus de la grippe change continuellement, il oblige les industries pharmaceutiques à modifier la composition du vaccin chaque année pour s'adapter au nouveau virus.

C'est pour toutes ces raisons que les autorités de santé recommandent aux personnes qui risquent de présenter des complications de se faire vacciner chaque année.



Pour les autres, la vaccination saisonnière reste débattue.

## Quels sont les bénéfices du vaccin contre la grippe ?

En général, le vaccin contre la grippe a une efficacité qui varie entre 60 et 90 %. Il est très bien toléré, c'est-à-dire qu'il ne donne pas ou peu d'effets secondaires. Se faire vacciner contre la grippe permet de se protéger soi-même, mais aussi sa famille, ses collègues ou son entourage.

### Les bénéfices du vaccin sont :

➔ *peu d'effets secondaires* : d'après les études, le vaccin contre la grippe peut donner des effets secondaires comme des maux de tête, des sueurs, des douleurs musculaires, articulaires, de la fièvre, des frissons ou de la fatigue dans les 2 jours qui suivent son injection. À l'endroit de la piqûre, on peut parfois observer une rougeur, un gonflement, une douleur ou une induration qui disparaissent rapidement. Comme les effets secondaires sont en général bénins, le vaccin est très bien toléré ;

➔ *peu de contre-indications* : le vaccin peut être administré à tous. Comme le virus est inactif, il n'y a aucun risque de développer la maladie à cause du vaccin. Les seules contre-indications connues concernent les personnes ayant une

allergie à un composant du vaccin, et en particulier à l'œuf, à l'albumine, aux protéines de poulet, ou à certains antibiotiques comme la néomycine ou la gentamicine.

Le vaccin contre la grippe reste le moyen le plus efficace pour prévenir la maladie. Comme le vaccin n'est efficace qu'après 2 semaines, il est préférable de se faire vacciner à l'automne pour être protégé dès le début de l'épidémie. Une seule injection annuelle suffit.

## Quelles sont les limites à se faire vacciner contre la grippe ?

L'immunité du vaccin saisonnier contre la grippe est inférieure à celle que l'on peut acquérir après avoir contracté la grippe elle-même. Se faire vacciner protège entre 60 et 90 % et diminue le risque d'attraper la grippe par 2.

Attraper la grippe saisonnière permet néanmoins de développer des anticorps contre ce type de virus pour toute la vie, alors que le vaccin ne protège que pendant 6 à 12 mois. C'est pourquoi en plus du changement du virus chaque année, il faut refaire le vaccin chaque automne.

Dr Claire Lewandowski  
MédecinDirect

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/grippe/prevention>

Pour en savoir plus

## Aéro un jour, aéro toujours



Restaurer de vieux engins pour le plaisir de se retrouver toutes les semaines, puis les offrir aux yeux du public, telles sont les motivations de ces associations de fans d'aéronautique. Après une carrière professionnelle dans l'industrie aéronautique française (berceau de l'aviation mondiale), passionnés d'aéronefs en tout genre, nombreux sont les retraités qui bichonnent de vieux engins à travers des associations pour leur loisir.

### **Objectif : se réunir autour d'une passion**

Ils sont ingénieurs, mécaniciens, électriciens, professeurs, chefs d'entreprise, étudiants, retraités ou actifs, tous se retrouvent régulièrement au sein d'une association afin de vivre ensemble leur passion : tout ce qui vole ou pas ! Situées dans les bassins industriels liés à l'aéronautique, nombreuses sont les associations qui font vivre ou revivre les fleurons de l'aviation française. Pour adhérer nul besoin d'être un pro des technologies, il faut de la passion, de l'huile de coude et l'envie de partager des heures de travail avec d'autres bénévoles autour d'un projet qui peut durer des années.

Beaucoup d'associations ne font que de la restauration statique, les appareils rénovés ne sont pas amenés à voler, cela permet ainsi à tous les membres de participer aux projets, aucune qualification technique n'étant requise. Profitez des journées portes ouvertes réguliè-

rement organisées par les associations et embarquez pour une aventure enthousiasmante !

### **Objectif : la préservation du patrimoine**

Alors que Latécoère fête son centenaire en 2018, l'aventure aéronautique n'a jamais autant fédéré de passionnés. Restaurer de vieux avions, hélicoptères, les faire voler ou juste les exposer, nombreux sont les chantiers qui animent les associations tout au long de l'année. Ressusciter un SPAD VII, à l'occasion du centenaire de Guynemer, est l'un des derniers chantiers du Conservatoire de l'air et de l'espace en Aquitaine, créé par un ancien ingénieur de Dassault Aviation. Un chantier qui aura occupé pendant deux ans une équipe de bénévoles. Pour Les Ailes Anciennes du Bourget, c'est la restauration d'un Caudron CR.714-C1 Cyclone qui occupe une cinquantaine de bénévoles, actuellement. Cet appareil est l'un des très rares survivants des avions de combat de l'Armée de l'Air de 1940 qui a miraculeusement survécu jusqu'à aujourd'hui. Quand il sera achevé, l'avion sera confié pour être exposé au Musée de l'Air et de l'Espace du Bourget.

Au-delà de la préservation du patrimoine, ce sont des missions pédagogiques aéronautiques et de découverte des métiers qui l'entourent qui sont dispensées auprès des jeunes. Depuis novembre 2015, sous l'impulsion de l'un de ses membres, le professeur

Jean-Michel Schulz, Les Ailes anciennes de Haute-Savoie proposent des cours de préparation, ouverts aux jeunes dès l'âge de 13 ans, à partir de la classe de troisième de collège, ainsi qu'aux moins jeunes, désirant passer le Brevet d'Initiation Aéronautique (BIA).

### **Envie de rejoindre ces passionnés ?**

*Voici quelques associations  
(liste non exhaustive)*

#### **FÉDÉRATION DES AILES ANCIENNES :**

[cluzeau.jean-jacques@neuf.fr](mailto:cluzeau.jean-jacques@neuf.fr)

#### **PATRIMOINE NANTAIS DE LA CONSTRUCTION AÉRONAUTIQUE :**

[as.pnca.nantes@orange.fr](mailto:as.pnca.nantes@orange.fr)

#### **AIRITAGE (PARIS) :**

[association@airitage.fr](mailto:association@airitage.fr)

#### **LES ALOUETTES (LE BOURGET) :**

[clauda.laloi@wanadoo.fr](mailto:clauda.laloi@wanadoo.fr)

#### **CONSERVATOIRE DE L'AIR ET DE L'ESPACE EN AQUITAINE (MÉRIGNAC) :**

[www.caea.info](http://www.caea.info)

#### **AMICALE DES AVIONS ANCIENS D'ALBERT (AÉROPORT D'ALBERT-PICARDIE) :**

[les4a-albert@hotmail.com](mailto:les4a-albert@hotmail.com)

#### **ASSOCIATION DÉCOUVAIRTE (ÎLE-DE-FRANCE) :**

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

crédits photos : e.Kubick.jp.Donag.c.Nazar



# Mes contacts

VOUS SOUHAITEZ  
NOUS CONTACTER ?



## par TÉLÉPHONE

Pour contacter  
vos conseillers IPECA :

**0 977 425 425\***

Pour mieux répondre à vos attentes,  
nous sommes désormais à votre écoute  
du lundi au vendredi de 9 h à 19 h,  
sans interruption.

- Pour toute question concernant  
notre site internet :  
Tapez 0
- Pour découvrir nos offres individuelles  
ou renforcer vos garanties :  
Tapez 2
- Pour vos remboursements, une prise  
en charge ou un devis :  
Tapez 3
- Pour toutes demandes concernant vos informations  
personnelles, votre télétransmission NOEMIE ou  
votre carte de tiers payant :  
Tapez 4
- Pour tout autre service :  
Tapez 6

\* Ce numéro de téléphone, non surtaxé, vous permet d'être mis en relation avec IPECA au prix d'un appel local depuis un poste fixe et sans surcoût depuis une box ou un téléphone mobile.

## PLUSIEURS POSSIBILITÉS S'OFFRENT À VOUS :

par courriel, par courrier, par téléphone  
ou en vous rendant directement sur  
**ipeca.fr**

## par COURRIER

IPECA PRÉVOYANCE  
5, rue Paul Barruel  
75740 PARIS Cedex 15

## via IPECA.FR

**FAQ** : plus besoin d'attendre les horaires d'ouverture d'IPECA, grâce à la FAQ, vous obtenez des réponses à vos questions même le dimanche. Si ces informations ne correspondent pas à vos attentes, vous pouvez également nous contacter et « **Poser une question** » directement à l'aide du formulaire de contact 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 !

Téléchargez également  
votre magazine sur **ipeca.fr**  
rubrique publication.



**ipeca & moi**

Le magazine pour bien vivre sa deuxième jeunesse

IPECA  
PRÉVOYANCE

édition 2018



Édition 2018.

Éditeur : 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.

Directeur de la publication : Philippe Ricard

Responsable de la rédaction : Valérie Huckendubler-Petit

Agence L'œil et la Plume - www.loeiletla plume.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.

# NOUVELLE APPLICATION MyIPECA

Toutes vos informations santé  
et prévoyance à portée de main !



➤ Disposez à portée de main de votre carte de tiers payant

➤ Consultez le détail de tous vos remboursements et décomptes prévoyance

➤ Transmettez vos pièces administratives grâce à la fonction « envoyer un document »



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

Téléchargez gratuitement l'application sur :



Une vie à vous protéger

**IPECA**  
PRÉVOYANCE

5 rue Paul Barruel, 75740 PARIS Cedex 15

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