

AG2R LA MONDIALE démultiplie ensuite les opportunités d'expérimentation. Partenaire du Groupe, Prémalliance propose à ses allocataires des séjours prévention/ bien-être au pays basque, sur la Côte d'Azur, dans les Alpes... En une semaine, les seniors participants s'initient au yoga, à la sophrologie, à l'aquagym, au Qi Gong (techniques de respiration et de méditation), au do-in (automassage), bénéficient de conseils pour se relaxer, cuisiner "équilibré", d'ateliers sur l'entretien de la mémoire ou l'estime de soi. Un séjour "entre parenthèses" pour restaurer l'harmonie corps-esprit dans un cadre collectif motivant et reprendre le goût, s'il s'est évaporé, du bonheur de partager et d'échanger avec autrui ! Les "villages

## AG2R LA MONDIALE DÉMULTIPLIE LES EXPÉRIMENTATIONS

bien-être" de Prémalliance s'ouvrent, eux, à tous les publics avec un succès qui s'amplifie. « En essayant concrètement, les visiteurs s'aperçoivent qu'il existe d'autres solutions que de consulter un médecin pour soulager un problème de digestion, d'insomnie, de mal de dos... » note Claudette Reynaud, animatrice d'un atelier de massage shiatsu. Dans le même esprit et toujours accessible à tous, AG2R LA MONDIALE organise les Rencontres de la Forme. L'initiative permet d'évaluer sa forme sur place (endurance, force, vitesse, souplesse, coordination des mouvements...), sous la supervision de médecins, de kinés, d'éducateurs sportifs. Parallèlement aux ateliers-découvertes d'activités de "remise en forme", les participants bénéficient de dépistages gratuits sur le cholestérol, l'audition, la vue, la glycémie, le diabète...

Déterminé à prolonger la démarche, le Groupe a contribué à la création d'un Institut des Rencontres de la Forme<sup>(2)</sup> pour mesurer les résultats des actions prévention et bien-être sur les jeunes, les adultes, les retraités, les salariés. Il développe aussi des projets avec l'Unicef pour sensibiliser les enfants (Kids Fits Days) autour du sport et de la nutrition, avec l'Institut Pasteur de Lille (La Route du Louvre, lire p.22), ou avec la Fondation de France, à travers ses Fondations AG2R et Isica, pour la mise en œuvre d'expérimentations collectives sur "le bien-être et le bien-vieillir des seniors actifs et retraités".

### COMPLÉMENTS THÉRAPEUTIQUES

Les pratiques non-médicamenteuses présentent aussi plusieurs vertus pour "relaxer" des aidants épuisés par le soutien à leur conjoint ou parent, atteint de la maladie d'Alzheimer, ou pour les

## OSTÉOPATHIE LA THÉRAPIE VEDETTE

De plus en plus de Français recourent à l'ostéopathie pour se soigner. La Sécurité sociale ne rembourse que si le praticien est un médecin généraliste ostéopathe et qu'il facture la séance comme une consultation normale. Or, selon une enquête de 2010 du Registre des Ostéopathes de France, sur les 11 608 praticiens ayant le droit d'utiliser le titre, 46 % sont des ostéopathes exclusifs, 42 % sont également masseurs-kinésithérapeutes et seulement 9 % cumulent les titres de médecins et d'ostéopathes. Dans les prestations "bien-être" de ses contrats santé, AG2R LA MONDIALE a donc choisi d'intégrer le remboursement des soins d'ostéopathie pour couvrir une demande de ses assurés. L'ostéopathie reste la prestation la plus consommée chez les seniors, avec plus de 75 % des actes pratiqués dans le forfait "bien-être". Chez les actifs, elle est également fortement consommée, après cependant l'automédication.



malades eux-mêmes (lire aussi pp.14-15). « En intervenant sur le couple aidant-aidé, la réflexologie plantaire engendre un effet bénéfique pour l'un et l'autre qui se prolonge au-delà de la séance », lors d'un séjour aidant-aidé, organisé par France Alzheimer, assure Salima Ciccariello, réflexologue plantaire.

« Le malade se décrisphe, s'apaise, sourit. Son aidant vit le soin comme un répit, un vrai moment de sérénité qui revigore son énergie et son moral ». Professeur de yoga, Denis Perret démystifie la difficulté des postures : si nécessaire, il adapte ses séances à des personnes en fauteuil roulant !