



santé
famille
retraite
services

L'essentiel & plus encore



Territoires

Le magazine de la MSA **Portes de Bretagne** - Ille-et-Vilaine et Morbihan

SOMMAIRE

ACTUALITÉS - P 2

- Aides au logement : les nouveautés
- Complémentaire santé : comment obtenir une aide ?

PROTECTION SOCIALE - P 3

- Retraite personnelle : à quel âge pourrai-je faire valoir mes droits ?
- Retraite plancher des agriculteurs

PROFESSIONNELS - P 6

- Attestations : cap sur la dématérialisation
- Application de l'assiette annuelle : de nouvelles modalités d'option
- Semaine de la transmission

ACTION SOCIALE - P 7

- Formation « Avenir en soi » : face aux changements comment rebondir ?

PRÉVENTION SANTÉ - P 7/8

- Le dépistage du cancer du sein
- « Moi(s) sans tabac »
- Grippe : pour profiter de vos proches, vaccinez-vous !

AGENDA - P 8



DOSSIER - 4/5

ENTRETIEN DES PARCELLES BOISÉES : PENSEZ PRÉVENTION

POUR NOUS ÉCRIRE

Quel que soit votre département,
adressez votre courrier à :
MSA Portes de Bretagne
35027 RENNES CEDEX 9

A l'occasion du **SPACE**, le bûcheronnage et la maladie de Lyme étaient les deux thèmes choisis par la MSA pour illustrer les risques liés à l'entretien des parcelles boisées.

Parallèlement aux conseils prodigués par les conseillers en prévention et les médecins, les administrateurs et les conseillers ont répondu aux nombreuses questions des visiteurs.

Novembre 2016 - n°39

msaportesdebretagne.fr

Directeur de la publication : Jacques ROLLAND
Réalisation : MSA Portes de Bretagne
Siège social : La Porte de Ker Lann - Rue Charles Coudé - Bruz
35027 RENNES CEDEX 9
Illustrations : MSA Portes de Bretagne - CCMSA Département Image -
Phovoir - Pixabay.

Imprimeur : IMAYE GRAPHIC - 96 Bd H. Becquerel - BP 2159
ZI des Touches - 53021 LAVAL CEDEX 9
Tirage : 73 800 exemplaires (trimestriel)
Dépôt légal : Novembre 2016 - N°ISSN : 1958-3788
Prix en euros : Gratuit - OPPAP 1119 M 06700

AIDES AU LOGEMENT LES NOUVEAUTÉS

Le calcul des aides au logement* a évolué au 1^{er} juillet dernier.

► Dégressivité du montant des aides au logement

L'objectif de la mesure est d'inciter les bénéficiaires à trouver un logement adapté à leurs ressources et à leurs besoins en prévoyant une diminution progressive des aides au logement au-delà d'un certain montant de loyer (loyer plafond), jusqu'à une éventuelle suppression de l'aide. Deux seuils tiennent compte désormais de la composition du foyer et de la zone d'habitation.

Ainsi, en se référant au tableau ci-dessous, **le montant de l'aide au logement diminue lorsque le loyer s'élève à :**

- 2,5 fois le loyer plafond en zones 2 et 3,
- 3,4 fois le loyer plafond en zone 1.

L'aide au logement est supprimée lorsque le loyer dépasse :

- 3,1 fois le loyer plafond en zones 2 et 3,
- 4 fois le loyer plafond en zone 1.

Montant du loyer plafond	ZONE 1	ZONE 2	ZONE 3
Personne isolée	292,85 €	255,23 €	239,21 €
Couple seul	353,20 €	312,40 €	289,99 €
Personne isolée ou couple ayant une personne à charge	399,19 €	351,53 €	325,15 €
Par personne à charge supplémentaire	57,91 €	51,16 €	46,60 €

Zone 1 : Ile-de-France, zone 2 : Corse, zone 3 : reste de la France.

Exemple : un couple avec quatre enfants, résidant en zone 3.

Si le loyer est supérieur à 1 162,38 € $[325,15 € + (3 \times 46,60 €)] \times 2,5$, le montant de l'aide au logement diminue.

Si le loyer est supérieur à 1 441,35 € $[325,15 € + (3 \times 46,60 €)] \times 3,10$, le droit à l'aide au logement est supprimé.

Cette mesure est appliquée depuis le 1^{er} juillet pour les nouveaux dossiers et depuis le 1^{er} octobre pour ceux déposés précédemment. Les foyers comprenant un bénéficiaire AAH et/ou AEEH** ne sont pas concernés.

COMPLÉMENTAIRE SANTÉ COMMENT OBTENIR UNE AIDE ?

Bien que la MSA rembourse une part importante de vos dépenses de santé, il vous reste le plus souvent une partie à payer. C'est la raison pour laquelle il est important d'avoir une complémentaire santé. En cas de faibles ressources, vous pouvez bénéficier d'une prise en charge totale de vos frais de santé (CMU-C) ou d'une aide au paiement d'une Complémentaire Santé (ACS).

- **La CMU Complémentaire (CMU-C)** complète les dépenses de santé prises en charge par la MSA. Elle est totalement gratuite.
- **L'Aide au paiement d'une Complémentaire Santé (ACS)** est une aide financière vous permettant de bénéficier d'une réduction pour payer votre cotisation de complémentaire santé.

Pour bénéficier de ces prestations, l'ensemble des ressources de votre foyer ne doit pas dépasser un certain plafond.



Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site internet de la MSA : msaportesdebretagne.fr, rubrique Santé/Etre bien remboursé.



► Prise en compte du patrimoine

Si elle est supérieure à 30 000 €, la valeur en capital du patrimoine de l'allocataire et des membres constituant son foyer est désormais prise en compte dans l'évaluation des ressources pour le calcul des aides au logement. Le dépassement du seuil entraîne une diminution voire une suppression de l'aide.

Les personnes âgées en structures spécialisées et les bénéficiaires AAH ne sont pas concernés.

La mesure s'applique au 1^{er} octobre pour les nouvelles demandes déposées à compter de cette date. Les droits en cours seront révisés à compter du 1^{er} janvier 2017.

► Aides au logement et ISF

Un allocataire rattaché fiscalement à un foyer assujéti à l'ISF*** ne sera plus éligible aux aides au logement.

Cette mesure s'applique aux nouvelles demandes depuis le 1^{er} octobre et les droits en cours seront révisés au 1^{er} janvier 2017.

* Aide personnalisée au logement (APL), Allocation de logement à caractère social (ALS) ou Allocation de logement à caractère familial (ALF). ** Allocation adulte handicapé (AAH), Allocation d'éducation pour l'enfant handicapé (AEEH). *** Impôt sur la fortune.



Nouveau : le service en ligne « **Demander une aide à une complémentaire santé** », depuis **Mon espace privé** sur le site internet msaportesdebretagne.fr, vous permet de compléter votre demande pré-remplie et de l'envoyer directement à votre MSA si vous pouvez bénéficier de la CMU-C ou de l'ACS.

► Un service en ligne, 5 étapes :

1. Connectez-vous à **Mon espace privé** sur msaportesdebretagne.fr ;
2. Accédez au service **Demander une aide à une complémentaire santé** ;
3. Complétez la demande pré-remplie ;
4. Si vous avez droit à la CMU-C ou à l'ACS, transmettez votre demande à votre MSA en cliquant sur « Envoyer ma demande » ;
5. Vous recevez, par courrier, la notification de droit à la CMU-C ou à l'ACS, sous réserve de l'envoi des pièces justificatives.

MA RETRAITE PERSONNELLE

A QUEL ÂGE POURRAI-JE FAIRE VALOIR MES DROITS ?

Lorsque vous demandez à bénéficier de votre pension, deux éléments sont examinés : l'âge auquel la retraite peut être attribuée (l'âge légal) et la durée d'assurance, traduite en nombre de trimestres d'activité et de périodes assimilées (service militaire, maladie...). En général, c'est ce nombre de trimestres qui conditionne le versement d'une retraite à taux plein ou à taux minoré.

► L'âge légal du départ à la retraite

Pour obtenir votre retraite de base, il existe un âge minimum appelé « âge légal ». Celui-ci est passé progressivement de 60 à 62 ans pour les assurés nés entre le 1^{er} juillet 1951 et le 31 décembre 1954 et est fixé à **62 ans pour ceux nés à partir du 1^{er} janvier 1955**. Le nombre de trimestres requis pour bénéficier d'une retraite à taux plein varie selon la génération.

Génération	1953 1954	1955 1956 1957	1958 1959 1960	1961 1962 1963	1964 1965 1966	1967 1968 1969	1970 1971 1972	A compter de 1973
Nombre de trimestres	165	166	167	168	169	170	171	172

Les personnes reconnues inaptes pour raison médicale bénéficient automatiquement du taux plein.

► L'âge du taux plein sans condition

L'âge auquel la retraite est attribuée à taux plein, quel que soit le nombre de trimestres, dépend aussi de votre année de naissance. Il est fixé à **67 ans pour les assurés nés à compter du 1^{er} janvier 1955**.

► Un départ en retraite avant l'âge légal

Sous réserve de remplir certaines conditions, il est possible de bénéficier de sa pension avant l'âge légal de départ à la retraite.

✓ La retraite anticipée pour handicap : au plus tôt à 55 ans

Si vous justifiez d'un taux d'incapacité permanente d'au moins 50 % ou de la qualité de travailleur handicapé sur une durée minimum de cotisations (qui varie selon la génération et l'âge de départ à la retraite), vous pouvez demander la **retraite anticipée pour handicap dès 55 ans**.



Rappel : la demande de retraite anticipée pour carrière longue ou au titre du handicap nécessite une étude préalable. Avant la cessation d'activité, vous devez effectuer une demande d'attestation « retraite anticipée » auprès de la MSA au plus tôt six mois avant la date d'effet souhaitée.



✓ La retraite anticipée pour carrière longue

L'âge minimum est passé progressivement de 56 ans à 58 ans.

Vous avez commencé à travailler très jeune et vous avez effectué une longue carrière ?

Si vous êtes concerné, vous pouvez profiter d'un **départ à taux plein à 60 ans ou avant 60 ans**.

Les conditions pour en bénéficier varient selon :

- votre année de naissance ;
- l'âge à partir duquel votre départ à la retraite anticipée est envisagé (à 60 ans ou avant cet âge) ;
- et l'âge à partir duquel vous avez commencé à travailler : pour un départ souhaité avant 60 ans, il faut notamment justifier d'une durée minimum d'assurance avant la fin de l'année civile de vos 16 ans. Pour un départ souhaité à 60 ans, il faut notamment justifier d'une durée minimum d'assurance avant la fin de l'année civile de vos 20 ans.

✓ La retraite anticipée au titre d'une incapacité permanente : au plus tôt à 60 ans

Si vous justifiez d'un certain taux d'incapacité permanente résultant d'une maladie professionnelle ou d'un accident de travail, vous pouvez demander la **retraite au titre de la pénibilité dès 60 ans**.

✓ La retraite progressive : au plus tôt à 60 ans

Vous justifiez d'une durée d'assurance d'au moins 150 trimestres et souhaitez exercer une activité à temps partiel tout en percevant une partie de votre retraite, vous pouvez demander la **retraite progressive au plus tôt à 60 ans**. Durant cette période, vous continuez à cotiser pour votre retraite. Le calcul de la retraite progressive est donc effectué à titre provisoire.

Nous vous invitons à contacter nos conseillers à l'accueil pour examiner avec eux votre situation et faire le point sur vos droits au regard de votre carrière.

Prenez rendez-vous au :

02 99 01 80 73 ou au 02 97 46 52 73

Retrouvez toutes les informations sur notre site Internet : msaportesdebretagne.fr

EXPLOITANTS

RETRAITE PLANCHER

Conformément à la réforme des retraites 2014 et après une première phase en 2015, la retraite plancher des agriculteurs a de nouveau été revalorisée le 8 novembre. Son montant s'élève à 74 % du SMIC net soit 836,30 € pour une carrière complète en tant que chef d'exploitation.

Bénéficient automatiquement* de cette mesure :

- les chefs d'exploitation, retraités avant le 1^{er} janvier 1997, qui justifient de 32,5 années de périodes non salariées agricoles et 17,5 années en tant que chef d'exploitation ;
- les chefs d'exploitation, retraités à compter du 1^{er} janvier 1997, qui justifient d'une durée d'assurance pour le taux plein au moment de la liquidation, tous régimes de base confondus, et d'au moins 17,5 années en tant que chef d'exploitation.

En Ile-et-Vilaine et dans le Morbihan, près de 12 200 chefs d'exploitation retraités sont concernés par cette mesure. **Le 9 novembre, un rappel leur a été versé pour la période du 1^{er} janvier 2016 au 30 septembre 2016 en plus du paiement du mois d'octobre.**

75% du SMIC en 2017

La loi garantissant l'avenir et la justice du système des retraites prévoit la revalorisation progressive sur trois années du montant des petites retraites agricoles afin d'atteindre une retraite plancher à 75% du SMIC net en 2017.

* Cela ne nécessite pas d'intervention des assurés.

SPACE 2016

ENTRETIEN DES PARCELLES BOISÉES

La 30^{ème} édition du SPACE, salon international des productions animales, s'est déroulée du 13 au 16 septembre dernier à Rennes. Cette année, il a attiré près de 102 000 visiteurs et 1 440 exposants.

Les MSA Portes de Bretagne et Armorique ont présenté les risques liés à l'entretien des parcelles boisées. Le stand était plus particulièrement consacré à deux thématiques : le bûcheronnage en sécurité et la maladie de Lyme.

Parallèlement aux conseils prodigués par les conseillers en prévention des risques professionnels, médecins et infirmiers, les administrateurs et les conseillers ont répondu aux questions des visiteurs qui portaient majoritairement sur la retraite, la prime d'activité et les difficultés rencontrées par les agriculteurs.

MAÎTRISER LES TECHNIQUES DE MANIEMENT DE LA TRONÇONNEUSE POUR L'ABATTAGE

Outil présent dans quasiment toutes les exploitations agricoles, la tronçonneuse peut devenir dangereuse pour celui qui négligerait certaines règles. Mais en respectant quelques recommandations de base, tout utilisateur peut écarter tout risque d'insécurité et se concentrer pleinement sur la tâche à accomplir.

Les savoir-faire de prudence et de confort de travail concernant plusieurs aspects qui ont fait l'objet de démonstrations sur le stand MSA.

► Préparer la tronçonneuse pour le travail

La chaîne de la tronçonneuse est l'élément de coupe. Elle doit être correctement ajustée sur son guide support pour éviter des coupes en biais. Elle s'use au fil du travail et doit donc être régulièrement affûtée pour maintenir un pouvoir de coupe satisfaisant. Dans le cas contraire, les organes de coupe s'échauffent et se détériorent, la pénétration dans le bois diminue et l'utilisateur compense en appuyant davantage sur la machine et se fatigue inutilement.

Pour obtenir un affûtage correct, l'utilisateur doit posséder les bons diamètres de limes et doit maîtriser le geste d'affûtage.



Robert Dantec, formateur, a réalisé de nombreuses démonstrations tout au long du salon.

► Revêtir un équipement de protection individuel spécifique

En premier lieu, il est indispensable de porter une tenue de protection adaptée. Elle comprend au minimum :

- **un pantalon anti-coupure** composé de fibres haute résistance tressées en couches alternées et dans des sens différents (s'effiloche sans se couper et bloque la rotation de la chaîne avant la coupure) ;
- **des manchettes anti-coupure** (limitent les blessures aux avant-bras en cas de rebond de la machine) ;
- **un casque forestier avec sa visière grillagée et ses protections anti-bruit** (protège contre les éventuelles chutes de petites branches en suspension, la projection des copeaux de bois et le bruit élevé du moteur).



► Maîtriser les techniques de maniement de la tronçonneuse pour l'abattage et le billonnage

Un abattage maîtrisé consiste à faire tomber l'arbre dans la direction choisie, déterminer une voie de repli, nettoyer le pied de l'arbre et choisir la place d'abattage.



Pour en savoir plus, adressez-vous à nos

Contact :

Ille-et-Vilaine : 02 99 01 80 68 / Morbihan

ÉES : PENSEZ PRÉVENTION

MALADIE DE LYME, PROTÉGEZ-VOUS DES TIQUES !

La maladie de Lyme a touché en France, en 2015, 33 200 personnes (données de l'agence Santé Publique France). Elle est surtout présente d'avril à octobre, touche toutes les régions mais principalement l'est et le centre du pays.

► Qu'est-ce que c'est ?

La borréliose ou maladie de Lyme tient son nom de la petite ville du Connecticut où elle a été identifiée dans les années 1970. C'est une maladie générale d'origine infectieuse et potentiellement grave. Elle est due à la transmission d'une bactérie (*Borrelia*) lors d'une morsure de tique, seul mode de propagation à l'homme.

► Quels sont les symptômes ?

L'apparition d'une plaque rouge et extensive, dite « érythème migrant », à l'endroit de la morsure de tique est caractéristique. Elle peut s'accompagner de fièvre, de douleurs articulaires ou musculaires et de maux de tête.

► Quelles sont les complications ?

Des réactions tardives (après plus d'un an) peuvent apparaître progressivement comme l'atteinte chronique des articulations (genou et coude surtout) ou du système nerveux (paralysie faciale, méningite...).

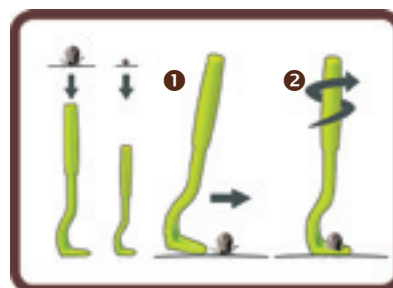
► Mieux vaut prévenir que guérir

Si vous allez vous promener en forêt :

- **restez sur les sentiers balisés**, évitez les buissons et zones humides ;
- **portez des vêtements couvrant les bras et les jambes, serres au cou, aux poignets et aux chevilles ;**
- **appliquez-vous un répulsif sur la peau ;**
- **en fin de journée, inspectez soigneusement le corps (aisselle, genoux, aines et cuir chevelu...), les vêtements et éventuellement votre chien.**

► Quelle attitude avoir en cas de piqûre ?

- **Enlevez la tique le plus rapidement possible avec un tire-tique (disponible en pharmacie ou parapharmacie). N'utilisez aucun produit chimique (ni éther, ni alcool) ;**
- **Désinfectez la plaie après l'extraction ;**
- **Surveillez la zone du point de piqûre pendant 4 semaines. Si, après quelques jours, une rougeur apparaît, consultez rapidement votre médecin traitant.**



L'opération peut durer 30 sec à 1 min.
Une fois la tique retirée, désinfectez soigneusement.

ATTENTION : n'appliquez surtout pas au préalable d'alcool, d'huile, d'éther ou tout autre produit.



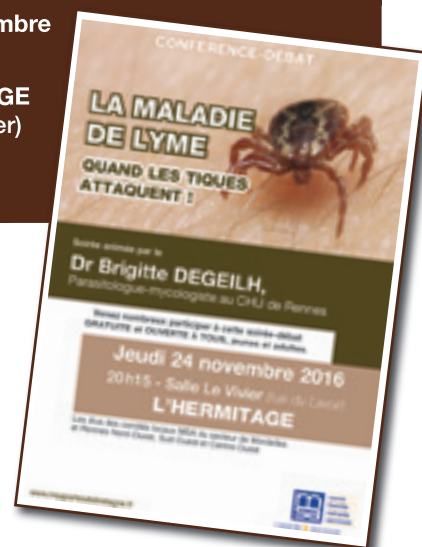
Patrick Morvan, Médecin coordonnateur régional MSA, aux côtés de Didier LE PIMPEC, Président de la MSA Portes de Bretagne, a répondu aux nombreuses sollicitations des visiteurs au sujet de la maladie de Lyme.



CONFÉRENCE-DÉBAT

Les élus des comités locaux MSA du secteur de Mordelles et Rennes Nord-Ouest, Sud-Ouest et Centre-Ouest organisent une soirée publique sur ce thème :

Judi 24 novembre
à 20h15
à L'HERMITAGE
(Salle Le Vivier)



ATTESTATIONS PROFESSIONNELLES CAP SUR LA DÉMATÉRIALISATION

Le site msaportesdebretagne.fr s'enrichit pour simplifier les démarches administratives des entreprises et des exploitants agricoles. Accessible via *Mon espace privé*, le service « Demander mes attestations professionnelles » offre la possibilité d'obtenir à tout moment, et en quelques clics, les attestations professionnelles nécessaires.

► Entreprises agricoles (Siret)

Lancé le 15 juin dernier, ce nouveau service a permis le téléchargement de plus de 20 000 attestations.

L'entreprise choisit le type d'attestation dont elle a besoin et la date à laquelle elle doit justifier de sa situation. L'attestation est alors disponible en ligne immédiatement ou bien les jours suivants.

Sont proposées aux entreprises agricoles les attestations :

- d'affiliation ;
- de régularité de situation au regard du paiement des cotisations sociales ;
- de vigilance (mise en concurrence) ;
- de marchés publics ;
- de mise en valeur du parcellaire (*disponible prochainement*).

► Exploitants agricoles

Preuve de son succès auprès des exploitants, ce service a fourni plus de 100 000 attestations en 2015.

Le service destiné aux exploitants agricoles propose les attestations :

- d'affiliation MSA ;
- Atexa MSA ;
- d'inscription cotisant solidaire ;
- de cessation d'activité ;
- de régularité au regard du paiement des cotisations sociales ;
- de régularité de situation au regard du régime d'assurance vieillesse obligatoire, du fonds d'assurance Vivea, de l'Agefos PME (section non-salariés) ;
- de mise en valeur du parcellaire (*disponible prochainement*).

► La garantie de bénéficier d'un téléchargement sécurisé

Chaque attestation délivrée comporte un code de sécurité (avec plusieurs chiffres) et un flashcode permettant aux clients ou aux organismes partenaires des entreprises et exploitations agricoles de vérifier sur le site msaportesdebretagne.fr ou à partir d'un smartphone l'authenticité du document remis.



APPLICATION DE L'ASSIETTE ANNUELLE DE NOUVELLES MODALITÉS D'OPTION

L'assiette des cotisations et contributions sociales est calculée sur la moyenne des revenus professionnels des trois dernières années. Mais le chef d'exploitation ou d'entreprise a la possibilité d'opter pour la prise en compte des revenus d'une seule année, ceux de l'année N-1.

Ainsi, par exemple, pour le calcul des cotisations et contributions 2016, sont pris en compte les revenus de l'année 2015 (2014 pour les exploitants au forfait).

Actuellement, pour bénéficier de cette option « assiette annuelle », les chefs d'exploitation ou d'entreprise doivent déposer une demande - à l'aide d'un imprimé spécifique - au plus tard le 30 novembre pour une prise d'effet au 1^{er} janvier de l'année suivante.

A compter du 1^{er} janvier 2017 (conformément au décret n°2016-735 du 2 juin 2016), **la demande d'option devra être déposée au plus tard le 30 juin. Celle-ci prendra effet au 1^{er} janvier de l'année au cours de laquelle la demande sera intervenue.**

Il s'agit ici de l'option « assiette annuelle » classique, c'est-à-dire hors cadre dérogatoire et temporaire 2015 et/ou 2016 (voir encadré).

Les autres modalités restent inchangées :

- l'option est souscrite pour cinq années civiles ;
- elle est reconduite tacitement par période de cinq ans, sauf en cas de dénonciation ;
- la dénonciation doit être formulée au plus tard le 30 novembre de l'année qui précède l'expiration d'une des périodes de cinq ans mentionnées ci-dessus, pour prendre effet au 1^{er} janvier de l'année suivante. Après dénonciation, les chefs d'exploitation ou d'entreprise ne peuvent redemander l'application de l'assiette annuelle avant un délai de 6 ans.

Le dispositif dérogatoire et temporaire de calcul des cotisations sur l'assiette « N-1 » pour 2015 et / ou 2016

Dans le cadre du plan de soutien adopté par le Gouvernement en faveur des agriculteurs en difficultés, les chefs d'exploitation ont eu, en cas de baisse de revenus, la possibilité d'opter (avant le 30 septembre 2016, au titre des cotisations 2016) pour l'application d'une assiette annuelle correspondant aux revenus professionnels 2015 (au réel) ou 2014 (au forfait). S'ils ont opté pour ce dispositif exceptionnel et dérogatoire et s'ils répondent aux critères d'éligibilité, leur appel de cotisations tient compte de cette demande.

Une mesure gouvernementale du même ordre, dont les conditions restent à préciser, devrait être mise en place également en 2017.

SEMAINE DE LA TRANSMISSION

Vous vous interrogez sur la transmission de votre exploitation ? Quel que soit l'avancement de votre projet, le Réseau transmission en agriculture (RTA), dont fait partie la MSA, vous donne rendez-vous pour un après-midi d'échanges et de rencontres.

Rendez-vous le **21 novembre, de 13h30 à 17h00 à la Chambre d'Agriculture de Rennes** et le **23 novembre, de 13h30 à 17h00 à Vannes à l'UDOPA** (restaurant d'entreprise face à la Cité de l'Agriculture).

► Vous y trouverez :

- des informations sur les étapes clés et les accompagnements possibles ;
- des témoignages de cédants ;

- des forums de rencontres avec vos partenaires autour de cinq questions clés :

- comment améliorer mon exploitation pour mieux transmettre ?
- comment trouver un repreneur ?
- quelle est la valeur de mon exploitation ?
- de quels revenus vais-je disposer à ma retraite ?
- comment transmettre mon patrimoine ?



Pour contacter les conseillers du Réseau transmission,
un numéro unique : 0810 90 29 35 (prix d'un appel local).

FORMATION « AVENIR EN SOI »

FACE AUX CHANGEMENTS PROFESSIONNELS OU PERSONNELS : COMMENT REBONDIR ?

Le cours d'une vie est parfois bouleversé par des événements inattendus : réorientation professionnelle, difficultés économiques, problème de santé, handicap, séparation, ... Parce que le changement n'est pas simple à aborder, la MSA propose de vous accompagner. La formation « Avenir en soi » (gratuite) est menée en groupe de 10 à 12 personnes, en 7 à 8 séances pendant une période de trois mois. Elle est animée par deux travailleurs sociaux MSA qui garantissent le respect de chacun et la confidentialité.

► Le point de départ

Véronique a eu l'idée de participer pour « faire un bilan général sur moi-même, mon passé et essayer de me donner des perspectives professionnelles ». Quant à Denis, c'est le travailleur social qui lui en a parlé : « suite à des changements dans ma vie personnelle, j'ai eu besoin de faire le point pour me reconstruire ».

► Prendre conscience de ses capacités pour reprendre confiance en soi

Il s'agit d'une démarche en six étapes avec une méthode et des outils qui permettent à chacun d'identifier et de valoriser les capacités et compétences acquises au cours de différentes expériences personnelles, familiales, sociales et professionnelles pour les transférer dans de nouveaux projets.

« L'avenir en soi, m'a redonné le goût du challenge avec plus de maturité » témoigne Mickaël. Sandrine indique « être sortie du brouillard et pouvoir de nouveau s'investir dans de nouveaux projets ».

► Le groupe : un soutien pour avancer

Jean-Marie a trouvé que « le travail en petits groupes permettait de s'exprimer plus librement et en toute confiance car la solidarité du groupe est très forte ».



Pour tout renseignement, contactez les travailleurs sociaux de la MSA :

ILLE-ET-VILAINE

Camille BIZE 02 99 01 83 54
Béatrice LE ROUX 02 99 01 83 55

MORBIHAN

Sabrina LE BIHAN 02 97 46 93 50
Virginie ULIAN 02 97 46 93 23

PRÉVENTION SANTÉ

LE DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN

A partir de 50 ans, la mammographie de dépistage est recommandée tous les deux ans. Dépisté tôt, le cancer du sein peut être guéri dans 9 cas sur 10.

► Comment ça marche ?

Le dépistage organisé du cancer du sein s'adresse à toutes les femmes de 50 à 74 ans.

► Le courrier d'invitation

Tous les 2 ans, à partir de 50 ans, vous recevez automatiquement à votre domicile un courrier vous invitant à réaliser une mammographie. Une liste des radiologues agréés se trouvant à proximité de chez vous est jointe à ce courrier. Vous prenez ensuite rendez-vous avec un des cabinets de radiologie. S'il s'agit de votre première mammographie, n'hésitez pas à poser vos questions au radiologue, à votre médecin traitant, etc.

► L'examen

Le radiologue réalise une mammographie et un examen clinique des seins. Il vous donne immédiatement son interprétation des résultats. La mammographie comporte deux radiographies par sein. L'examen ne dure que



quelques minutes. Dans le cadre du dépistage organisé, la mammographie et l'examen clinique sont pris en charge à 100 % par votre MSA, sans avance de frais, sur présentation du courrier qui vous a été adressé.

► Les résultats et la deuxième lecture

Si une anomalie est découverte, le radiologue peut vous proposer des examens complémentaires ou une surveillance rapprochée pris en charge par la MSA dans les conditions habituelles de remboursement. Si aucune anomalie n'est découverte, votre mammographie est systématiquement relue par un second radiologue. Cette seconde lecture est un gage de qualité. Dans un délai d'une quinzaine de jours, vous recevrez les résultats de cette seconde lecture, également transmis à votre médecin traitant.



Cancer info au 0805 123 124 du lundi au vendredi de 9h00 à 19h00 et le samedi de 9h00 à 14h00 (coût d'un appel local) ou sur www.e-cancer.fr

« MOI(S) SANS TABAC »

UN MOIS DE NOVEMBRE QUI NE PARTIRA PAS EN FUMÉE

Que faites-vous en novembre ? Et pourquoi ne pas arrêter de fumer avec votre smartphone ? Santé Publique France, avec la MSA, met à la disposition des fumeurs une application mobile gratuite pour les aider dans leur démarche d'arrêt du tabac. Rejoignez le mouvement !

► « Moi(s) sans tabac », c'est quoi ?

« Moi(s) sans tabac » s'inspire d'une action menée en Angleterre depuis 2012 et qui remporte un franc succès.

Il s'agit d'un programme de coaching personnalisé via l'application mobile Tabac info service qui vous aide à arrêter de fumer. Vous aussi, vous pouvez bénéficier gratuitement d'un accompagnement adapté à votre profil de fumeur.



► Vous soutenir pendant 30 jours

Le saviez-vous ? Ce sont pendant les trente premiers jours que les effets du sevrage tabagique sont les plus désagréables. Pendant cette période, recevez des conseils, des messages d'encouragement... Bénéficiez, entre autres, du soutien de professionnels de santé (infirmières, tabacologues...), partagez avec la communauté et les réseaux sociaux (possibilité de s'entourer de supporters qui posteront des messages de soutien) et profitez des tests, des vidéos, des jeux...

Un mois sans fumer, c'est 5 fois plus de chance d'arrêter définitivement !

► Comment procéder ?

Téléchargez gratuitement l'application mobile Tabac info service sur l'App Store ou Google Play.

Vous pouvez également consulter le site internet tabac-info-service.fr ou composer le 39 89 pour vous faire accompagner.

Rejoignez le mouvement « Moi(s) sans tabac » ou parlez-en autour de vous !

GRIPPE

POUR PROFITER DES FÊTES : VACCINEZ-VOUS !

Chaque hiver, la grippe touche plus de 2 millions de personnes en France. La vaccination permet de vous protéger contre cette maladie et de préserver vos proches.

► Se vacciner, c'est éviter de rester cloué au lit !

Vous avez prévu d'accueillir toute la famille pour les fêtes de fin d'année. Malheureusement, vous avez une invitée surprise : la grippe. Avec elle, vous risquez de passer les fêtes au lit et vos invités aussi.

L'hiver dernier, plus de 1 000 cas de gripes sévères* ont fait l'objet d'une hospitalisation. Pour ne pas subir les conséquences de la grippe, une seule solution : la vaccination.



► Se vacciner, c'est préserver la santé du petit dernier !

La grippe est très contagieuse. Se vacciner, c'est éviter de la transmettre à vos proches : parents, enfants, petits-enfants, amis, voisins... Car parmi eux, certains peuvent être plus fragiles : les nourrissons de moins de six mois, les femmes enceintes, les personnes atteintes d'obésité ou d'une maladie respiratoire chronique. Pour eux, la grippe peut entraîner des complications sévères.

* Source BEH Santé Publique France - 4 mai 2016



La MSA vous encourage à vous faire vacciner contre la grippe avant le 31 janvier 2017. Parlez-en à votre médecin traitant.

Si vous avez 65 ans et plus ou si vous êtes atteint d'une maladie respiratoire chronique, vous avez reçu votre imprimé de prise en charge du vaccin par la MSA en octobre.

Conférences gratuites organisées par les élus MSA

Certaines dates, heures et salles de réunions sont susceptibles d'évoluer, nous vous invitons à consulter régulièrement notre site internet : msaportesdebretagne.fr

En Ile-et-Vilaine**La santé par les huiles essentielles**

17 novembre, 20h à Tremblay
23 novembre, 20h à Montfort-sur-Meu
30 novembre, 20h à Tinténiac
15 décembre, 20h à Dol-de-Bretagne

Maladie de Lyme, quand les tiques attaquent !

24 novembre, 20h15 à L'Hermitage

Le sommeil, et si votre santé en dépendait !

24 novembre, 20h à Combourg

Cultiver l'optimisme, communiquer avec bienveillance

28 novembre, 20h à Servon-sur-Vilaine

L'alimentation, comment associer plaisir et santé

29 novembre, 20h à Melesse

L'homéopathie, ses bienfaits pour la santé

29 novembre, 20h à Le Crouais

Les troubles de l'audition, les acouphènes... et si nous en parlions !

1^{er} décembre, 20h à Lécousse

Les perturbations électromagnétiques : quel impact sur la santé ?

5 décembre, 20h à Tréffendel
17 janvier, 20h à Saint-Jean-sur-Couesnon

Mieux communiquer...

pour être bien avec soi et les autres
8 décembre, 20h à Retiers

En Morbihan**Les addictions chez les jeunes**

17 novembre, 20h à Carentoir

Cultiver l'optimisme, communiquer avec bienveillance

21 novembre, 20h à Le Faouët

Les perturbations électromagnétiques : quel impact sur la santé ?

24 novembre, 20h à Plouay
6 décembre, 20h à Guiliers

Apprivoiser le stress et prendre confiance en soi

29 novembre, 20h à Queven

Le burn-out

6 décembre, 20h à Saint-Jean-Brévelay
14 décembre, 20h à Rohan