

## ▶▶▶ prestations familiales

### Suppression de la déclaration de ressources : simplification des démarches

**Si vous n'avez pas reçu votre déclaration de ressources pour les prestations familiales, pas d'inquiétude. Cette année, la MSA n'adresse plus de déclaration de ressources. Le point en quelques questions-réponses**



#### **Je n'ai toujours par reçu ma déclaration de ressources pour les prestations familiales. Est-ce normal ?**

A partir de cette année, la MSA n'adresse plus de déclaration de ressources. Désormais, vous déclarez uniquement vos revenus aux services des impôts, en mai. La MSA récupérera directement ses informations auprès des services fiscaux pour calculer vos droits.

#### **Pourquoi la MSA n'adresse plus de déclaration de ressources ?**

En supprimant la formalité de déclaration annuelle des ressources, la MSA, comme la CAF, améliore la qualité du service rendu à ses adhérents en facilitant leur démarche. En effet, toutes les informations concernant vos revenus figurent déjà dans la déclara-

tion fiscale : salaires, revenus non salariés, allocations de chômage, indemnités journalières de sécurité sociale, pensions et retraites, revenus du patrimoine, revenus du patrimoine, charges déductibles (frais de garde des enfants, pensions alimentaires versées, etc.).

#### **Je ne travaille pas, je ne suis pas imposable. Dois-je faire une déclaration aux impôts ?**

Même si vous n'êtes pas imposable, il est fortement conseillé de faire votre déclaration aux impôts. Par la suite, la MSA récupérera vos ressources directement auprès d'eux pour calculer vos droits.

#### **En cas de changement de situation, à qui dois-je adresser mes justificatifs ?**

Même si la MSA n'envoie plus de déclaration de ressources

à compléter, c'est elle qui gère toujours vos droits aux prestations. C'est donc à la MSA que vous devez continuer à déclarer vos changements de situation et à vous adresser pour toutes questions.

#### **Mes droits n'ont pas changé au 1er juillet, avez-vous pris en compte mes nouvelles ressources ?**

Désormais, le renouvellement de vos droits a lieu au 1er janvier de chaque année. A partir de 2009, tous les droits seront calculés à compter du 1er janvier de chaque année, et maintenus jusqu'au 31 décembre, sauf en cas de changement de la situation professionnelle ou familiale (perte ou reprise d'emploi, naissance, séparation, etc.). Pour 2008, la MSA continue à tenir compte des ressources 2006. Si la situation familiale

Suppression de la déclaration de ressources : simplification des démarches.

>>> page 1

Majoration des allocations familiales

Amélioration des conditions d'attribution des prestations extra-légales.

>>> page 2

Congé maternité des exploitantes

Le coup de main sur l'exploitation.

>>> page 3

La médiation familiale

Thierry Delarme, conseiller en Entreprise.

Nouveaux services.

Agenda.

>>> page 4

**Santé-vous bien**

>>> encart spécial santé

ou professionnelle de l'assuré ne change pas entre juillet et décembre 2008, les droits seront maintenus en l'état et le montant des prestations restera inchangé jusqu'au 31 décembre 2008.

**Mes enfants vivant au foyer ne sont pas rattachés au foyer fiscal. Leurs revenus seront-ils pris en compte pour mon aide au logement ?**

**J'ai un ascendant ou une personne handicapée chez moi. Comment la MSA va se procurer ses revenus pour le calcul de mon aide au logement ?**

Pour le calcul de votre aide logement, nous tiendrons compte des ressources des enfants vivant avec vous, même s'ils ne sont pas rattachés à votre foyer fiscal, ainsi que des ressources de l'ascendant ou de la personne handicapée vivant à votre domicile. La MSA demandera également leurs ressources aux services fiscaux.

**Je travaille à l'étranger, mes ressources seront-elles transmises par les services fiscaux ?**

Les revenus connus des services des impôts nous seront communiqués. Si les informations transmises ne sont pas suffisantes, la MSA vous demandera des précisions.

**Les prestations familiales sont-elles à déclarer aux impôts ?**

Non, les prestations familiales ne sont pas imposables.

**Je n'ai pas de prestations en fonction de mes revenus ; or, vous allez recueillir mes**

**ressources directement aux services des impôts. Je ne le souhaite pas et/ou je souhaite que vous les effaciez.**

Si vous ne souhaitez pas que la MSA recueille vos revenus, nous prenons en compte votre demande. Vos ressources ne seront pas récupérées auprès des impôts. Par conséquent, nous ne pourrions pas vous calculer de droits à prestations sous conditions de ressources.

A compter de janvier 2009, vous pourrez nous demander d'effacer les montants qui nous ont été communiqués. Ce sera possible si, une fois les calculs effectués, vous ne bénéficiez toujours pas de prestation sous condition de ressources.

## Majoration unique des allocations familiales

La majoration unique des allocations familiales à 14 ans est entrée en vigueur au 1er mai. Elle s'élève à 60,16€ par mois et s'applique aux enfants dont le quatorzième anniversaire est postérieur au 30 avril 2008.

Les dispositions des majorations à 11 et 16 ans restent toujours applicables pour les enfants en bénéficiant avant le 1er mai 2008. Dans ce cas, les allocations familiales sont augmentées en deux temps : 33,84€ dès qu'un enfant atteint l'âge de 11 ans et 60,16€ à 16 ans.

A retenir

Une seule déclaration de ressources

>La MSA s'appuie directement sur la déclaration de revenus adressée au service des impôts pour calculer vos droits aux prestations.

>Un renouvellement des droits par année civile  
La MSA récupère directement les informations relatives aux revenus 2007 de chacun auprès de l'administration fiscale. La date de renouvellement des droits se trouve ainsi modifiée.

A partir de 2009, tous les droits seront calculés à compter du 1er janvier de chaque année, et maintenus jusqu'au 31 décembre, sauf en cas de changement de la situation professionnelle ou familiale (perte ou reprise d'emploi, naissance, séparation, etc.).

>2008, année de transition

Pour 2008, la MSA continue à tenir compte des ressources 2006. Si votre situation familiale ou professionnelle ne change pas entre juillet et décembre 2008, vos droits seront maintenus en l'état et le montant des prestations restera inchangé jusqu'au 31 décembre 2008.

Après examen des renseignements fournis par l'administration fiscale, la MSA pourra vous contacter si elle a besoin d'informations complémentaires.

>Prise en compte des loyers de juillet 2008

Les règles de calcul de l'allocation de logement familial (ALF) et social (ALS) subissent également un changement. Les loyers de juillet sont désormais demandés aux bailleurs, et non plus ceux de janvier. Pour le calcul du droit à l'ALF ou l'ALS en janvier 2009, la MSA tient compte du montant du loyer de juillet 2008.

## ►►► prestations extra-légales

# Amélioration des conditions d'attribution pour les familles

**Les administrateurs du Comité d'Action Sanitaire et Sociale ont revu les conditions d'attribution de trois prestations extra-légales, financées sur les fonds d'action sociale, pour en faciliter l'accès en 2008.**

### Extension des aides aux vacances et des tickets "MSA Loisirs"

Vos élus ont décidé d'augmenter le plafond de ressources permettant de bénéficier de ces deux prestations. Les familles ayant un quotient familial mensuel compris entre 713€ et 874€ ont reçu des bons de vacances d'une valeur de 9€ par jour, pour les enfants qui partent seuls en collectivité et de 11€ par jour pour leurs séjours en famille. Ces familles pourront également bénéficier

des tickets "MSA Loisirs" d'une valeur de 60€. Ils sont utilisables à compter du 1er septembre prochain pour l'inscription de leurs enfants à des activités sportives ou culturelles pendant l'année scolaire.

### Revalorisation de l'aide première naissance déclarée à la MSA

Le Comité a par ailleurs souhaité augmenter la valeur de cette prime, versée sous forme de Chèque Emploi Service Universel (cesu). Désormais, d'une

valeur de 300€, elle permet aux familles bénéficiaires de se faire aider dans les tâches ménagères ou de financer la garde de leur enfant.

Si votre enfant a été déclaré à la CAF en raison de l'activité de votre conjoint, vous pouvez demander le transfert de son dossier vers la MSA, avant ses six mois, pour bénéficier de cette prestation extra légale non soumise à condition de ressources.



*Une plaquette récapitulant l'ensemble des prestations extra-légales versées par la MSA Marne Ardennes Meuse, et leurs principales conditions d'attribution, est à votre disposition sur demande ou consultable sur notre site : [www.msa085155.fr](http://www.msa085155.fr) Les informations contenues dans cet article ne pouvant être que partielles, le service "prestations extra-légales" se tient à votre disposition, tél. 03.26.40.80.17.*

## Carte Européenne d'Assurance Maladie : un accès aux soins facilité en Europe

**La Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) permet de voyager en toute tranquillité en Europe.**

Si vous voyagez en Europe, un dispositif de prise en charge des soins médicaux dans les pays de l'Union Européenne est prévu. La Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) remplace les anciens formulaires E110, E111, E119 et E128. Individuelle et nominative, elle doit être demandée pour chaque membre de la famille (y compris les enfants de moins de 16 ans) environ trois semaines avant le déplacement. En cas d'urgence, un certificat provisoire de remplacement d'une validité de trois mois peut-être fourni. La durée maximale de validité de la CEAM est d'un an à compter de sa date d'édition. La CEAM permet la prise en charge des soins lors d'un déplacement en Europe pour un séjour temporaire (stages, études, vacances, missions professionnelles, week-end...). Elle peut être utilisée dans les pays de l'Union Européenne (Allemagne, Autriche, Belgique, Bulgarie, Chypre, Danemark,

Espagne, Estonie, Finlande, Grèce, Hongrie, Irlande, Italie, Lettonie, Lituanie, Luxembourg, Malte, Pays-Bas, Pologne, Portugal, République Tchèque, Royaume-Uni, Roumanie, Slovaquie, Slovénie, Suède) et dans quelques autres pays (Islande, Liechtenstein, Norvège, Suisse).

### Comment utiliser ma CEAM lors de mes déplacements en Europe ?

L'utilisation de la CEAM dépend du pays de séjour et du type de soins nécessaires. En consultant un professionnel de santé du secteur public ou en vous rendant à l'hôpital, vous ne ferez pas l'avance des frais médicaux. Dans certains cas, vous payerez un ticket modérateur, c'est-à-dire la partie des frais restant à votre charge. Dans les autres situations, vous devrez payer les soins. Vous pouvez toutefois vous faire rembourser selon la législation en vigueur dans le pays de séjour. Présentez-vous alors auprès de

l'institution d'Assurance Maladie de ce pays pour demander le remboursement des frais sur place. Vous pouvez également conserver les factures, feuilles de soins ou prescriptions qui vous ont été fournies : à votre retour, vous demanderez le remboursement des frais auprès de votre MSA. Pour connaître les formalités en vigueur du pays dans lequel vous vous rendez, n'hésitez pas à contacter la MSA. Si vous oubliez votre carte, vous pourrez quand même accéder aux soins durant votre séjour. En revanche, vous devrez systématiquement régler l'intégralité de vos soins, y compris les soins hospitaliers. Dans ce cas, conservez vos factures et justificatifs de paiement et présentez-les à votre MSA à votre retour. Rappelons que la CEAM ne peut pas être utilisée en France : elle ne remplace pas votre carte Vitale.

### Comment obtenir ma CEAM ?

Pour obtenir votre CEAM, il suffit d'en faire la demande directe-

ment auprès de votre MSA ou, plus rapidement, sur le site internet de votre MSA via les services sécurisés



### L'accès aux soins en dehors de l'Europe

En dehors des pays de l'Espace Economique Européen (EEE), les formalités et démarches en matière d'accès aux soins varient selon les conventions conclues entre la France et le pays concerné. En règle générale, le remboursement des soins sera effectué au retour, d'après les factures payées et en fonction des tarifs de remboursement appliqués en France. Renseignez-vous auprès de votre MSA, avant le voyage, qui vous délivrera l'imprimé à compléter S3125 « soins à l'étranger » auquel vous devrez joindre vos pièces justificatives.

### Carte Vitale avec photo : la MSA met en garde

La MSA met en garde ses assurés, et tout particulièrement les personnes âgées, contre les agissements de certaines personnes qui se font passer pour des employés de la MSA chargés de procéder au remplacement des cartes Vitale, moyennant 70 euros. En cas de constat, prévenir immédiatement votre gendarmerie et la MSA au 0 810 51 04 03.

### Une diffusion progressive

La nouvelle carte Vitale avec photo se met en place progressivement jusqu'en 2010. Elle est gratuite et, l'initiative de son remplacement revient à la MSA. Pour cela, la MSA vous adressera un formulaire pré-rempli « Ma nouvelle carte vitale ». Il vous suffira de le vérifier et de le renvoyer signé, accompagné d'une photo d'identité et de la photocopie de votre pièce d'identité. Les enfants de moins de 16 ans inscrits sur la carte Vitale

de leurs parents n'ont pas à en fournir. Après l'envoi de ces documents, vous recevrez votre nouvelle carte dans un délai de trois semaines environ. L'actuelle carte Vitale en votre possession reste valable tant que vous n'avez pas reçu la nouvelle carte.



## Réceptions et séminaires au centre de Jonchery



**Le centre de Jonchery vient d'ajouter une nouvelle corde à son arc : La Jonquière accueille des réceptions et propose des chambres d'hôte. L'occasion de faire le point sur l'activité de cette filiale de notre caisse.**

Depuis ce mois de juin, le centre de Jonchery accueille réceptions, séminaires et autres rencontres. Trois salles de réunions de douze, quatorze et trente places, ainsi que quatre chambres d'hôtes, viennent d'être aménagées au sein de "La Jonquière", autrement appelé "le château". Entouré de verdure, ce lieu offre un cadre de villégiature idéal, que se soit pour des réceptions professionnelles ou familiales.

### Une large gamme de services

Cette nouvelle activité vient compléter les différentes activités du centre qui propose une large palette de services aux entreprises locales et, dans certains cas, aux particuliers. Un service traiteur et restauration assure des repas de famille et d'affaires, buffets froids ou restauration traditionnelle de 20 à 400 convives. Une blanchisserie travaille avec différents prestataires (pressings, hôtels et restaurants, collectivités, entreprises et mêmes particuliers) pour l'entretien industriel du linge, le lavage et le repassage traditionnel, les finitions mains et les retouches et raccommodages. Le secteur espaces verts propose la création et l'aménagement d'espaces (tonte de gazon, repiquage de fleurs, mise en terre d'arbustes, abattage et élagage d'arbres). Un nouveau secteur travaux des vignes est également en place, il correspond d'ailleurs

a un besoin fort exprimé par les viticulteurs. Le centre de Jonchery est aussi à la tête du plus important élevage français de lapins nains à destination des commerces d'animaux domestiques. A cela s'ajoute, une pension de chevaux.

Cet établissement et service d'aide par le travail (ESAT) accueille des travailleurs handicapés. En 2007, il accueillait soixante-treize personnes handicapées (avec une déficience intellectuelle moyenne ou légère et souvent des troubles psychotiques associés). Le

centre gère aussi un foyer d'hébergement et un SAVS (service d'accompagnement à la vie sociale) favorisant ainsi la prise en charge globale des personnes handicapées.

*Le centre de Jonchery est géré par la MSA Marne Ardennes Meuse et Groupama Nord-Est.*

*Centre de Jonchery, 64 route Nationale à Jonchery Sur Vesle, tél. 03.26.48.51.27.*



## ►►► seniors

### Marpa : des places disponibles

**Il reste des places à la Marpa de Vanault-les-Dames et de Juniville.**

Si vous êtes intéressé, des places sont encore disponibles à la Marpa de Vanault-les-Dames (tél.03.26.41.04.52) et de Juniville (tél.03.24.72.62.80).

La commune de Courtilsols (à dix kilomètres de Châlons en Champagne) ouvrira également une Marpa en septembre prochain. Les inscriptions sont ouvertes. Il est possible d'y visiter un appartement témoin tous les samedis de juin, entre 10h et 12h. Une quatrième Marpa ouvrira ses portes début 2009 à Dammarie sur Saulx (Meuse).

Petite Unité de Vie d'une capacité d'accueil maximale de 24 résidents, la MARPA offre aux personnes âgées la possibilité de demeurer dans l'environnement qu'elles ont toujours connu, dans des conditions de confort et de sécurité optimales. Les logements privatifs préservent l'intimité de chacun et sont aménagés par les résidents eux-mêmes.

Les espaces communs permettent aux personnes âgées de vivre en convivialité en participant si elles le souhaitent à la vie quotidienne de la maison et aux animations.



## ►►► exploitante

# Le remplacement maternité sur l'exploitation

**Vous ne pouvez plus accomplir les travaux de l'exploitation en raison d'une naissance ou d'une adoption ? Vous pouvez bénéficier d'une allocation de remplacement.**

L'allocation de remplacement permet à une agricultrice de se faire remplacer pour les travaux sur l'exploitation, lorsqu'elle ne peut les accomplir en raison d'une maternité ou d'une adoption.

Cette allocation est destinée aux exploitantes ou chefs d'entreprise agricole, aux aides familiales ou associées d'exploitation, aux conjointes (mariée, concubine ou pacsée) d'un chef d'exploitation ou d'entreprise agricole (conjoint participant aux travaux ou conjoint collaborateur ou d'aide familial).

Pour bénéficier de cette allocation, la future mère doit relèver de l'AMEXA depuis au moins dix mois avant la date présumée de l'accouchement (ou de l'adoption). Elle doit participer aux travaux de l'exploitation ou de l'entreprise agricole de manière constante, à temps plein ou à temps partiel.

### Durée de remplacement

La durée d'attribution de l'allocation est au moins de deux semaines et au maximum de seize semaines. Le remplacement doit se situer au cours d'une période commençant six semaines avant la date présumée de l'accouchement et se terminant dix

semaines après. En cas d'état pathologique et sur prescription médicale, un congé supplémentaire de deux semaines peut être pris dès la constatation de grossesse jusqu'à la date d'accouchement. En cas de césarienne ou de naissance multiple, deux semaines de plus sont possibles. Pour une naissance multiple par césarienne, le délai supplémentaire de remplacement est de quatre semaines. Lors d'accouchement prématuré, il est prolongé du nombre de jours correspondants.

En ce qui concerne le congé d'adoption, l'allocation de remplacement est accordée pendant deux semaines au moins et huit semaines au plus à compter de l'arrivée de l'enfant dans le foyer. Deux semaines supplémentaires peuvent être ajoutées en cas d'adoptions multiples.

Ces congés de maternité ou d'adoption peuvent être fractionnés en deux périodes, sans que l'une d'elles puisse être inférieure à deux semaines.

### Demande de l'allocation

La demande est à adresser à la MSA, au plus tard, 30 jours avant la date prévue pour le

remplacement. A noter que le remplacement doit être assuré par l'intermédiaire d'un service de remplacement ayant passé convention avec la MSA. Ce n'est qu'en cas d'impossibilité de sa part de proposer un salarié que l'exploitant peut embaucher directement quelqu'un pour le remplacement. Ce délai ne peut être opposable en cas de demande de congés supplémentaires pour congé pathologique, césarienne ou naissances multiples.

### Montant de l'allocation

Le montant de l'allocation est en général égal à la totalité des frais engagés. Soit il correspond au prix de journée fixé par le service de remplacement, multiplié par le nombre de jours de remplacement. La MSA versera directement au service de remplacement le montant de l'allocation; Soit il s'élève au montant des salaires et charges de la personne embauchée, dans la limite du salaire conventionnel correspondant à la qualification de l'emploi. La MSA remboursera directement les frais à l'exploitant, sur présentation de la copie du contrat de travail et du bulletin de salaire.

## ►►► retraités

# Le coup de main sur l'exploitation

**Souvent, le départ à la retraite de l'exploitant signifie la reprise de la ferme par le conjoint ou un enfant. Comment ne pas leur donner un coup de main ? Cette tolérance est soumise à certaines conditions.**

La notion de coup de main semble logique dans la transmission de l'exploitation et du savoir-faire, mais attention, un coup de main ne signifie pas continuer à travailler comme auparavant.

### Dix à quinze heures seulement !

Le Ministère de l'agriculture autorise le retraité à donner un "coup de main" à son successeur sur son ancienne exploitation entre dix et quinze heures en moyenne par semaine, et pas plus !

Si cette transmission a lieu dans le cadre familial (conjoint, enfant), le coup de main est autorisé même si le retraité continue ou non à mettre en valeur la parcelle de subsistance\*. A l'inverse, si cette transmission est hors cadre familial, le retraité doit obligatoirement avoir conservé cette parcelle. Dans

cette situation, le coup de main est alors considéré comme de l'entraide qui impose un échange réciproque de services accessoires et gratuits entre le retraité et le nouvel exploitant.

L'activité des retraités est soumise à une réglementation très stricte. Toutefois, elle tolère le coup de main et l'entraide sous certaines conditions. Les préretraités sont, eux, exclus de cette tolérance. Un préretraité contrôlé au travail sur son ancienne exploitation s'expose au remboursement des sommes versées au titre de sa préretraite. Si des dérives, liées au nombre d'heures ou aux activités exercées, sont constatées, les retraités s'exposent à la suspension de leur retraite, à son remboursement et à un appel de cotisations.

### La dispense du permis de conduire

Seuls les retraités qui sont soumis au régime de cotisation de solidarité auprès de la MSA peuvent se voir attribuer un numéro d'exploitation et bénéficier de la dispense du permis de conduire. Cette dispense dépend de l'obtention d'un numéro d'ordre auprès de la préfecture. Pour obtenir ce numéro, vous devez être affilié à la MSA. Le numéro d'ordre est ensuite inscrit sur la carte grise du tracteur en complément du numéro d'immatriculation, puis sur la plaque d'exploitation fixée à l'arrière du véhicule.

Si vous n'êtes pas cotisant solidaire auprès de la MSA et que vous désirez utiliser un tracteur pour entretenir une parcelle de subsistance\*, vous devez posséder un permis de conduire valide. Le type de permis de conduire à détenir dépend du Poids Total Autorisé en Charge (PTAC) des différents véhicules formant le convoi.

*\*La parcelle de subsistance est un lopin de terre qu'un agriculteur peut conserver pour ses besoins personnels, lorsqu'il part à la retraite. Sa superficie ne peut excéder 1/5ème de la surface minimum d'installation (SMI).*

# La médiation familiale, un nouvel outil au service des familles

**La médiation familiale est une façon nouvelle d'aborder les problèmes liés aux divorces, aux ruptures et aux séparations.**

Le médiateur – un professionnel qualifié, soumis à un code de déontologie, en particulier tenu à la confidentialité – offre un lieu d'accueil, d'écoute, de réflexion où chacun peut s'exprimer, dialoguer, afin que les litiges cessent et que les enfants ne soient plus utilisés comme enjeu.

La médiation familiale est une solution pour les personnes épuisées par les conflits familiaux qui souhaitent échapper à une logique de guerre. Elle doit, de préférence, être envisagée le plus tôt possible, dès que la question de la séparation se pose ou avant toute

procédure judiciaire. Si la procédure est déjà en cours, le juge aux affaires familiales ou les avocats peuvent la recommander. Après le divorce prononcé, les parents ont, grâce à la médiation familiale, la possibilité de revoir l'organisation du droit de visite, le montant de la pension alimentaire, etc. La médiation évitera de recourir à une nouvelle procédure.

Cette disposition s'étend également aux conflits qui peuvent survenir entre les membres d'une même famille (rupture de dialogue parents/enfants, droit de visite des grands-parents à leurs petits-enfants, décision diffi-

cile à prendre concernant le choix du mode de vie d'une personne âgée dépendante, succession et problèmes dans la fratrie, etc.).

La médiation peut nécessiter six à huit séances d'entretien de 1h30 chacune. Le premier entretien est pris en charge par la MSA pour ses allocataires.

Association de médiation : ARETAF, 38 rue Chanzy à Reims, tél. 03.26.89.19.19.

autre association : UDAF, 1 rue de Londres à Reims, tél. 03.26.07.10.77.

►►► entreprises, employeur de main d'oeuvre

## Thierry Delarme, conseiller en Entreprise.

Thierry Delarme, conseiller en Entreprise MSA, est désormais l'interlocuteur privilégié des entreprises et employeurs de main d'oeuvre. Ce collaborateur de terrain possède une solide expérience en la matière (service

cotisations, conseiller en protection sociale).

Ce nouveau poste s'inscrit dans une stratégie au plus près des besoins spécifiques des entreprises et employeurs de main d'oeuvre.

*Pour rappel, une plate-forme de services dédiée aux entreprises et employeurs de main d'oeuvre est en place au 0810 08 51 55 (n°azur, prix d'un appel local).*



►►► [www.msa085155.fr](http://www.msa085155.fr)

## Nouveaux services en ligne

**La consultation des paiements d'action sociale regroupe** les aides individuelles extra-légales versées aux particuliers : bons de vacances, aide aux étudiants, aide aux naissances multiples... L'adhérent MSA peut ainsi consulter ses paiements en ligne.

Le service **bordereau de versement mensuel** permet aux employeurs de main d'oeuvre agricole, de déclarer et de payer en ligne certaines cotisations. Celles-ci viendront par la suite en déduction du bordereau d'appel

de cotisations sur salaires (facture trimestrielle). Pour bénéficier de ce service, l'entreprise doit être mensualisée pour le paiement des cotisations. Les entreprises de moins de dix salariés doivent effectuer une demande de mensualisation auprès de la MSA.

L'autre condition pour bénéficier de ce service est d'avoir déclaré un compte qui doit être prélevé en utilisant le service sécurisé "gestion compte(s) télé-électronique" sur le site Internet de votre MSA [www.msa085155.fr](http://www.msa085155.fr).



## agenda



**jeudi 26 juin**  
**Journée « activons notre retraite »**  
Centre des congrès des Vieilles Forges, de 9h30 à 18h. Animations diverses : parcours « acrobanches », marches, fléchettes, aquagym, découverte du milieu naturel, pétanque, self-défense, jeux de société, gym douce, parcours santé... Inscriptions obligatoires au repas (tél. 03.24.59.52.78). Entrée gratuite.

**mercredi 9 juillet**  
**Atelier élevage à Maubert-Fontaine (08).**

Matinée consacrée à l'élevage des bovins et des ovins sous la forme de quatre ateliers pratiques : le bâtiment d'élevage, la salle de traite, la contention bovine et ovine. Cet événement se déroule sur l'exploitation de Thomas Smeets (route de Marby) à partir de 9h30. Pour tout renseignement ou inscription, contactez la MSA au 03 26 40 87 09 ou la Chambre d'Agriculture au 03 24 33 71 00.

**du 29 août au 7 septembre**  
**Foire de Châlons** à l'Espace Ferme.

Animations : les dangers des balles rondes, atelier équilibre, atelier nutrition, les gestes qui sauvent, Présence Verte.

**du 12 au 14 septembre**  
**Foire de Sedan** sous le chapiteau dans la prairie. La conduite du CACES et des démonstrations de contention ovine et bovine seront organisées.

**du 12 au 14 septembre**  
**Foire de Verdun** au village agricole. On fêtera le cinquantième anniversaire du concours Holstein.



# santé-vous bien

M A R N E A R D E N N E S M E U S E

Supplément santé d'Infos MSA Marne Ardennes Meuse  
Juin 2008

## Les oméga 3 : un nutriment essentiel !

Anciennement appelés "acides gras poly-insaturés", la nouvelle dénomination "oméga 3" a beaucoup fait pour leur notoriété. Une consommation trop importante d'acides gras saturés expose à des risques cardio-vasculaires. Les acides gras mono ou poly-insaturés ont au contraire une action bénéfique sur ces risques. Les acides gras font partie de la famille des lipides. Certains sont essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Ils ont un rôle énergétique, dans la constitution de la membrane des cellules et dans le transport des vitamines...). Cependant

notre organisme ne peut pas tous les synthétiser. C'est le cas de l'acide alphalinoléique qui fait partie des oméga 3 et de l'acide linoléique appartenant aux oméga 6. Ces deux seuls éléments doivent donc être apportés par l'alimentation de préférence à un apport médicamenteux. Ils sont présents essentiellement dans les huiles végétales : colza, noix et soja pour les oméga 3 et tournesol, maïs, pépin de raisin pour les oméga 6. On en trouve également dans les huiles de poisson et les poissons gras comme le saumon, le thon, le hareng, le

flétan ou les sardines.

### A retenir

Une alimentation équilibrée répondra à tous les besoins de l'organisme en acides gras, à condition de songer à l'apport en oméga 3 en privilégiant les huiles de colza, de noix ou de soja pour assaisonner vos salades. Nul n'a besoin d'absorber des gélules supplémentaires.n

*Seule l'action négative des acides gras saturés est prouvée scientifiquement ; l'action bénéfique des acides gras mono ou poly-insaturés est controversée selon diverses études scientifiques.*

### Oméga 3 contre oméga 6

*Si une alimentation équilibrée apporte la quantité nécessaire d'oméga 6 à l'organisme, il n'en est pas de même pour les oméga 3, présents dans moins d'aliments. Or, il y a compétition entre les 3 et les 6 : il est indispensable d'avoir un apport renforcé en oméga 3. Consumé en trop grande quantité, les oméga 6 peuvent en effet endommager l'action des oméga 3. Pour cela, évitez les plats préparés (utilisation d'huile de maïs ou tournesol riche en oméga 6 mais pauvre en oméga 3) et favorisez l'huile de soja, de noix, de cameline, ou de colza (à ne pas chauffer et à conserver à l'abri de la lumière). Les légumes verts et les haricots sont aussi pourvoyeurs d'oméga 3.*

## La poitrine : attention fragile

Les seins sont naturellement fragiles. Ils ne possèdent pas de muscle et sont simplement enveloppés d'une couche de tissus adipeux qui leur donne leur consistance et leur forme. Les bouleversements hormonaux que connaît la femme et les variations de poids accentuent cette fragilité.

> Portez un soutien-gorge parfaitement adapté et ce quelque soit la taille du sein. En cas d'activité physique, utilisez un soutien-gorge adapté.

> Evitez l'exposition au soleil : les rayons ultra-violet détruisent les fibres de collagène et l'élastine qui donnent à la peau toute son élasticité.

> Faites quelques exercices : agissez sur le maintien de la poitrine en travaillant les pectoraux ; les pompes, les exercices avec haltères et la natation sont également conseillés.

> Astuce : tonifiez les tissus de la poitrine par un jet d'eau froide quotidien. Brrr ! n



## Protégez-vous du soleil !

On ne le répétera jamais assez : le soleil peut être nocif pour la santé, alors protégez-vous ! Crème solaire adaptée, chapeau, lunettes de soleil, tee-shirt pour

les enfants, sont de rigueur sur la plage. Et n'oubliez pas, évitez les bains de soleil entre 14h et 16h et buvez de l'eau régulièrement !

## Régime... oui mais sans se priver

"Régime" rime souvent avec "privations" ! Or, règle d'or de tout régime : maintenir l'équilibre alimentaire... ou manger de tout en quantité raisonnable. Un déséquilibre génère une frustration que le corps compense une fois le régime arrêté. Les kilos perdus reviennent au galop ! Les régimes basés sur un nombre restreint d'aliments sont donc à proscrire. Ils peuvent même conduire à des carences nutritionnelles. Rien ne sert donc de se priver, une alimentation équilibrée, associée à une activité sportive régulière, est déjà un bon point. En cas de difficulté, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin traitant.

Profitez de l'été pour (re)découvrir certains légumes et prendre de nouvelles habitudes alimentaires (salades, légumes, viandes grillées...).



## Idée reçue : le stress fait grossir

Le stress en lui-même ne fait pas grossir. Néanmoins, chez la majorité d'entre nous, il se traduit par une tendance à grignoter ou à manger plus, d'où une prise de poids. Il favorise aussi l'absorption rapide d'aliments, nous mangeons trop vite. Dans ce cas, notre organisme ne prend pas le temps d'avoir la sensation de satiété, nous mangeons donc plus que nécessaire !

infosmsa

MSA Marne Ardennes Meuse

24, bd Roederer - 51077 Reims Cedex

www.msa085155.fr

Des conseillers à votre écoute !

0810 51 04 03 (n°azur prix appel local)

msa.accueil@msa08-51-55.msa.fr

