

Infos pratiques

I. Combien de temps doit-on garder ses papiers ?

Certains documents administratifs doivent rester en votre possession toute votre vie, d'autres perdent leur utilité après un, deux, cinq ou dix ans. Pour que vous ne jetiez pas des papiers que l'on pourrait être amené à vous réclamer à l'avenir, voici quelques conseils :

Achats	Logement	Voiture
<div><ul style="list-style-type: none">- Factures : 30 ans. Lorsqu'il y a contestation sur un paiement, c'est l'acheteur qui doit prouver qu'il a réellement payé la facture. La prescription (période pendant laquelle on peut vous réclamer un paiement) est de trente ans.Pour obtenir des garanties auprès des services après-vente ainsi que pour faire valoir vos droits à indemnisation auprès de votre compagnie d'assurances en cas de vol ou de détérioration (incendie, inondation...). Les factures d'objets de valeur doivent être conservées tant que ces objets sont en votre possession.</div>	<div><ul style="list-style-type: none">- Titre de propriété : durée de la propriété.- Procès-verbaux d'assemblée générale : durée de la propriété.- Charges de copropriété : 10 ans.- Courrier avec le syndic : 10 ans.- Crédit immobilier : 10 ans après la dernière échéance.- Factures de travaux de gros œuvre (garantie décennale) : 10 ans.- Facture de déménagement : 1 an.- Factures de gaz et d'électricité : 5 ans.- Factures d'eau : 4 ans (si l'eau est distribuée par la commune) ou 2 ans (si elle l'est par une entreprise privée).- Factures de téléphone (fixe, mobile) et d'Internet : 1 an.</div>	<div><ul style="list-style-type: none">- Facture d'achat et carte grise : durée de la propriété.- Factures de réparation : 30 ans.Les factures de révision et d'entretien d'un véhicule sont à conserver si vous comptez un jour revendre votre voiture.- Attestation d'assurance : jusqu'à réception de l'attestation suivante.- Justificatifs de paiement de PV : 1 an (2 ans pour une peine prononcée par le tribunal).</div>

Assurances	Famille	Impôts
<div><ul style="list-style-type: none">- Contrats et avenants (automobile, habitation) : 10 ans après la résiliation.- Quittances relatives aux primes : 2 ans.- Lettres de résiliation de contrat : 2 ans.- Contrats d'assurance-vie : 10 ans à compter de la date du décès du souscripteur ou de l'extinction du contrat.</div>	<div><ul style="list-style-type: none">- Livret de famille, contrat de mariage, jugement de divorce, acte d'adoption, donations : à vie.- Justificatifs de paiement des pensions alimentaires : 5 ans.- Relevés de droits des allocations familiales : 2 ans.</div>	<div><ul style="list-style-type: none">- Taxe d'habitation et taxe foncière : 1 an- Déclarations de revenus : 3 ans- Redevance audiovisuelle : 3 ans (depuis 2005, l'avis de redevance audiovisuelle figure sur l'avis de taxe d'habitation).</div>

Retraite et travail	Santé	Banque
<div><ul style="list-style-type: none">- Contrats et certificats de travail : jusqu'à la retraite.- Bulletins de salaire : jusqu'à la retraite.- Documents relatifs aux maladies ou accidents professionnels : à vie.- Avis de paiement de retraite : à vie.- Relevés de carrière et de points : à vie.</div>	<div><ul style="list-style-type: none">- Honoraires de médecin et de dentiste : 2 ans.- Justificatifs de frais de séjour à l'hôpital : 30 ans (clinique privée : 10 ans).- Carnet de santé, carte de groupe sanguin, examens médicaux : à vie.- Décomptes de Sécurité sociale et de mutuelle : 2 ans.</div>	<div><ul style="list-style-type: none">- Talons de chéquier : 10 ans.- Relevés bancaires ou postaux : 10 ans.- Bordereaux de versement : 10 ans.- Tickets de carte bancaire : jusqu'à réception du relevé bancaire notifiant le retrait.- Crédits à la consommation : 2 ans après la dernière échéance.</div>

2. Pensez à simplifier les démarches administratives de vos héritiers

Vos héritiers ne connaissent pas forcément le nom de votre mutuelle ou de votre caisse de retraite et ne savent pas toujours si vous avez un contrat obsèques ni si vous avez souscrit une assurance-vie ou un contrat de prévoyance. De ce fait, chaque année, entre 150 000 et 170 000 contrats ne sont pas réclamés. Il faut cependant savoir que la loi n° 2007-1975-du 17 décembre 2007 astreint les assureurs à tout faire pour retrouver les bénéficiaires des contrats, en autorisant ceux qui sont sans nouvelles de leurs clients à accéder au registre des décès de l'Insee. Un article stipule « l'obligation de recherche » pour des contrats d'assurance-vie de plus de 15 000 euros, souscrits par des personnes ayant atteint 90 ans, et après deux ans sans nouvelles. Les compagnies d'assurances sont alors tenues de rechercher et d'informer les bénéficiaires du contrat, même si leurs coordonnées ne figurent pas dans le contrat. Actuellement, seuls les bénéficiaires dont l'adresse est mentionnée reçoivent un courrier.



Activité du Centre des pensions de Paimpol (CDP) en 2009, quelques informations ...

• Le nombre de pensions servies s'est élevé à près de 129 000, au titre de la Caisse de retraite des marins et de la Caisse générale de prévoyance ce qui représente 1 133 M€ sur un budget global de l'ENIM de 1618 M€.

Parmi ces pensions, le nombre de pensions d'ancienneté reste stable : près de 118 000 en 2009 alors que les pensions dites «spéciales» qui valident une activité courte (de 3 mois à 15 ans) sont en constante progression (45% de l'ensemble des pensions servies). Aujourd'hui, les pensionnés ont une activité professionnelle maritime souvent moins longue que par le passé. Ils ont pratiqué d'autres métiers et cotisent à d'autres régimes de sécurité sociale et caisses de retraite.

• La direction de l'ENIM a décidé d'ouvrir un chantier **sur l'étude de la refonte du système informatique de gestion des retraites**. L'objectif de cette refonte est d'améliorer les services, les fonctionnalités (information en ligne, sécurité des traitements, tracé des liquidations...) et de faciliter l'intégration des évolutions juridiques et normatives. En 2009, l'architecture générale de ce futur système a été définie et il est prévu de constituer des socles communs aux divers traitements assurés par l'ENIM dont un identifiant «auteurs de droits» et une base de données regroupant les droits acquis.

• **Le centre des archives**, également implanté à Paimpol, a intensifié ses relations avec les services historiques de la marine nationale et les services départementaux des archives. **Ne pas oublier qu'il est toujours à la disposition des historiens et des généalogistes pour leurs recherches sur des navires ou des équipages.**

Toujours d'actualité

Le guide du retraité est en ligne, *www.enim.eu*, (« présentation », « publications »).

Vos feuilles de soins doivent être adressées au Centre de liquidation des prestations dont vous dépendez (Saint-Malo, Lorient, Bordeaux).

Vous changez de situation personnelle, n'oubliez pas de nous informer

Vous devez déclarer tout changement concernant votre situation personnelle : remariage, union libre, cumul retraite-emploi... Si vous oubliez de le faire, vous vous exposez à restituer toutes les sommes que vous avez indûment perçues sans possibilité de remise de dette.

Pour contacter le Centre des pensions de Paimpol, nous vous recommandons d'utiliser :

• le courrier : 1 bis rue Pierre Loti, BP 240, 22505 Paimpol cedex

• la télécopie : 02 96 55 32 47

• la messagerie électronique : *cdp.enim@equipement.gouv.fr*

• le téléphone : 02 96 55 32 32

N'oubliez pas de mentionner **votre numéro de pension** pour toutes vos correspondances avec le Centre des pensions. Une équipe de spécialistes est à votre écoute pour vous informer sur votre situation et vous aider dans vos démarches.

Vos représentants associatifs

Parmi les interlocuteurs privilégiés pour l'ENIM figurent les associations de retraités qui s'expriment au nom de leurs adhérents et portent à la fois leurs revendications et leurs demandes d'information et de revendications.

Il en existe trois :

• la Fédération nationale des associations de pensionnés de la marine marchande

Président : **Jacques Schirmann**,
4 rue Lazare Hoche 92100 Boulogne Billancourt cedex,
tél : 01 46 03 22 92,
courriel : *jacschirmann@wanadoo.fr*,
site internet : *http://perso.orange.fr/pensionnes.marinmar*

• la Fédération des syndicats maritimes CGT, section des pensionnés (commerce, pêche)

236 rue de Paris -Case 420- 93514 Montreuil cedex,
tél : 01 48 18 84 21,
courriel : *fism.cgt@wanadoo.fr*
Secrétaire général : **Gaétan Delaune**
11 rue 1962- 76400 Toussaint,
tél : 02 35 29 89 28 ou 06 88 18 75 19
courriel : *gaetan.delaune76@laposte.net*

• la Fédération des syndicats maritimes CFDT, section des pensionnés

Secrétaire général : **François Muller**
85 rue des Haies fleuries -77240 Vert St Denis,
tél : 01 60 63 54 78,
courriel : *francoismuller3@gmail.com*.



dotant d'un véritable conseil d'administration. En parallèle, le Conseil supérieur de l'ENIM va évoluer dans le cadre d'une fusion avec celui de la prévention des risques professionnels maritimes et du bien-être des gens de mer pour créer une instance unique, le Conseil supérieur des gens de mer. Cette année sera décisive également pour le projet de délocalisation du siège parisien de l'Etablissement.

Dans le domaine de la modernisation du régime, l'adossement à la CNAMTS pour les prestations d'assurance maladie est aujourd'hui une réalité quotidienne qui a permis de mettre à votre disposition la carte Vitale 2, la carte européenne d'assurance maladie et « Mon compte assuré » en ligne. Par ailleurs, un nouveau chantier s'engage avec le centre des Pensions de Paimpol, celui de la mise en œuvre du futur système d'information des pensions, afin d'être en mesure de mieux gérer vos retraites (informations en ligne, sécurité des traitements, tracé des liquidations...). Sur le littoral, les services des affaires maritimes s'organisent différemment et vos interlocuteurs locaux habituels sont dorénavant installés au sein des délégations à la mer et au littoral intégrées dans les nouvelles directions départementales des territoires et de la mer.

Enfin, le « Grenelle de la mer » initié à l'été 2009 et dont l'ambition est de doter la France d'une stratégie nationale pour la mer et le littoral, va poursuivre la mise en œuvre des engagements recensés dans son « livre bleu ». Après un comité interministériel de la mer (CIMER) tenu en décembre dernier et les interventions des plus hautes autorités de l'Etat courant 2009, la question maritime semble s'imposer de plus en plus. Elle s'est enrichie en intégrant des approches complexes qui traitent à la fois des aspects économiques, sociaux et environnementaux. Elle devient ainsi un des enjeux importants de notre pays.

Au coeur de cette question, le volet social maritime doit trouver la place qui lui revient. En effet, il est le garant d'une solidarité indispensable à préserver dans un monde où la compétition reste toujours aussi forte. Et la légitimité de l'ENIM en tant que régime de protection sociale des professionnels de la mer doit s'y trouver naturellement renforcée. Pour conclure, je vous invite à découvrir dans cette dernière livraison de Feux de Route, lettre adressée à chaque pensionné du régime, les nombreuses informations pratiques sur l'actualité, les procédures à respecter, les exonérations éventuelles, les aides de l'action sociale ou encore quelques conseils pour vous retrouver dans la «paperasserie» administrative...

Bonne lecture à tous !

Michel Le Bolloc'h
Le Directeur de l'ENIM.

Feux de route

La lettre d'information aux pensionnés du régime social des marins · N° 7 · Avril 2010

À la une

Revalorisation des pensions

Depuis 2009, la revalorisation des pensions de retraite a lieu le 1er avril de chaque année et non plus au 1er janvier.

Le bulletin annuel de paiement est transmis fin avril. Sur ce bulletin figure le montant imposable à déclarer au titre de la pension payée en 2009 par l'ENIM.

Le forfait hospitalier est passé à 18€

Au 1er janvier 2010, le forfait hospitalier est passé de 16 à 18 €. La précédente hausse remonte à 2007. Créé en 1983, ce forfait contribue au financement des dépenses d'hôtellerie des patients. Il concerne les séjours dans les services de médecine, chirurgie, obstétrique et ceux réalisés en soins de suite et de réadaptation. Certaines mutuelles ou complémentaires santé le prennent parfois en charge sur un nombre de jours limités

Mutuelles

La liste des mutuelles qui ont passé une convention avec l'ENIM, est à nouveau disponible sur le site **www.enim.eu** (« prestations », « informations pratiques »). Le conventionnement avec les 150 mutuelles répertoriées permet à l'assuré d'être directement remboursé sans avoir à envoyer un décompte. En effet, c'est l'ENIM qui après avoir remboursé la part sécurité sociale à l'assuré, envoie le décompte à la mutuelle qui remboursera à son tour l'assuré au titre de la part complémentaire. Cette liste est mise régulièrement à jour au fil des accords de convention.

Ouverture des droits pour l'assurance maladie

Chez les pensionnés, les droits sont ouverts de façon permanente. Il convient seulement de mettre à jour annuellement la carte vitale à une borne de pharmacie.

Internet « Le compte assuré » : vos remboursements en temps réel

Vous pouvez consulter en ligne les informations relatives à vos remboursements de consultations, d'examens médicaux, de médicaments et vos participations forfaitaires... sur le site *www.enim.eu*
Attention : les informations concernant les indemnités journalières ne sont pas encore disponibles. Celles-ci continueront à vous parvenir sous format papier.

Infos juridiques

LES PROCEDURES A RESPECTER DANS LE DOMAINE DES PENSIONS ET DE LA MALADIE

I. LA PENSION

Pour le paiement de la retraite, **un seul compte bancaire, postal ou d'épargne doit être indiqué et ouvert au nom du retraité** (même lorsque plusieurs pensions sont servies ou en cas de tutelle ou curatelle). Bien que votre retraite vous soit versée mensuellement, un seul bulletin annuel de paiement vous est envoyé en avril de chaque année. Ce bulletin de pension est à conserver.

Le dernier bulletin envoyé sert de justificatif pour attester le droit à pension. En cas de modification du montant de la pension, un nouveau bulletin est alors envoyé en cours d'année. La révision de la pension est possible à tout moment en cas d'évolution de votre situation familiale, de correction de calcul, de prise en compte d'une période d'activité après la liquidation de la pension ...
Le délai est par contre limité à un an, à compter de la réception de votre titre de pension, si la contestation porte sur une erreur de droit. Passé ce délai, la pension est, dans ce cas, définitivement acquise et non révisable.

En cas de contentieux, le recours s'exerce auprès du tribunal des affaires de sécurité sociale compétent, par lettre recommandée avec accusé de réception, durant un délai de deux mois à compter de la notification du titre de pension.

2. LA PENSION DE REVERSION

La pension de réversion est versée aux conjoint, ex-conjoint(s) non remarié(s), orphelins, sur leur demande écrite. **Le versement d'une pension de réversion est suspendu en cas de remariage, concubinage, PACS.** Certaines conditions entrent en ligne de compte comme l'âge, la date du mariage, la présence ou non d'enfant né de l'union. La pension de réversion est **cumulable avec une retraite personnelle servie par un autre régime.**
Attention : tout changement de situation doit être rapidement signalé au centre des pensions de Paimpol : changement d'adresse, de compte bancaire, d'état civil ou de situation familiale. **Ils peuvent avoir des incidences sur le paiement de la pension, l'attribution d'aides...** Sans réponse à nos courriers (questionnaires de ressources, de situation, etc.) le paiement de votre retraite pourra être interrompu.

3. L'ASSURANCE MALADIE

Le pensionné qui bénéficie uniquement d'une pension de l'ENIM, est rattaché à l'un des 3 centres de liquidation des prestations (CLP) maladie : Bordeaux, Lorient, St-Malo, au titre de l'assurance maladie.
Si le pensionné bénéficie de plusieurs pensions servies par différents régimes de retraite, il est généralement rattaché au dernier régime de sécurité sociale auprès duquel il a cotisé au cours des 3 dernières années avant sa cessation d'activité. Comme pour un actif, toutes les prestations « maladie » sont servies au pensionné.

4. POUR VOS DEPLACEMENTS

Taxi conventionné, déplacement remboursé
Les déplacements médicaux en taxi, prescrits par un médecin, peuvent être pris en charge si le taxi que vous empruntez est conventionné avec l'Assurance maladie et sous certaines conditions.

En revanche, **si vous utilisez un taxi non conventionné, le coût de votre déplacement restera intégralement à votre charge.**

Pour connaître les taxis conventionnés proches de chez vous, il vous suffit de composer le 36 46 (prix d'un appel local depuis un poste fixe). Vous pouvez également repérer le logo bleu « Taxi conventionné - Organismes d'assurance maladie » qui figure sur la vitre arrière droite du taxi conventionné.

Les conditions de remboursement

Vos frais de transport taxi sont remboursés à hauteur de 65 % sur la base de la distance parcourue entre le lieu où vous vous trouvez et la structure de soin la plus proche.

Le remboursement s'élève à 100 % dans certains situations (transports liés à une affection de longue durée exonérante (A.L.D.), à une maladie professionnelle ou à un accident du travail...).

Pour chaque trajet, une franchise est déduite du remboursement. Le montant de la franchise est de 2 euros avec un plafond journalier fixé à 4 euros et par transporteur pour un même patient.

Toutes les personnes sont concernées par la franchise sauf :

- les enfants et les jeunes de moins de 18 ans ;
- les femmes prises en charge dans le cadre de la maternité (les examens obligatoires et la période d'exonération du 1er jour du 6e mois de grossesse au 12e jour après l'accouchement).

Les démarches pour le remboursement

Le chauffeur de taxi peut être directement payé par votre centre ENIM. Vous n'avez alors pas à avancer d'argent. Dans le cas contraire, pour obtenir votre remboursement, envoyez à votre centre la prescription médicale de transport ainsi que la facture établie par le chauffeur de taxi, accompagnés si nécessaire du formulaire de l'accord de demande d'entente préalable.

QUELQUES PRÉCISIONS :

Votre retraite est soumise à l'impôt sur le revenu

Même si vous estimez être non imposable, vous devez établir votre déclaration de revenu. Chaque année, sur le bulletin de pension annuel (envoyé en avril), figure le montant annuel imposable de votre retraite. Nous l'adressons également à la Direction générale des impôts pour établir votre déclaration fiscale pré-remplie. Conservez cet avis, il peut vous être utile pour justifier de vos revenus auprès d'autres organismes. Pour recevoir votre avis de déclaration fiscale, signalez-nous tout changement d'adresse. Votre retraite est également soumise à la CSG (contribution sociale généralisée) et à la CRDS (contribution pour le remboursement de la dette sociale) Toutefois, des exonérations sont possibles sur les pensions de 2010 et c'est le « revenu fiscal de référence 2009 » qui les détermine. Ainsi, les personnes dont le « revenu fiscal de référence 2009 » est inférieur ou égal aux seuils de revenus récapitulés dans le tableau figurant à l'article 1417-I du code général des impôts sont dispensées du paiement de la CSG et CRDS sur les pensions versées en 2010, quel que soit leur âge.

Pour les personnes qui ne sont pas exonérées :

- soit leur impôt est inférieur à 61€ et elles sont assujetties à la CSG au taux réduit de 3,8% et à la CRDS au taux normal de 0,5%,
- soit leur impôt est supérieur à 61€ et elles sont assujetties à la CSG au taux normal de 6,6% et au même taux de 0,5% pour la CRDS.

Les montants de la CSG/CRDS sont prélevés directement sur les pensions par l'ENIM puis versés au Trésor public. C'est la raison pour laquelle le montant net de certaines pensions peut être inférieur en 2010 à celui de 2009, dès lors que les bénéficiaires ont perçu des ressources débouchant sur un « revenu fiscal de référence 2009 » supérieur aux seuils de revenus précités.

Contrôle

Comme les autres régimes, l'ENIM procède régulièrement à des contrôles pour vérifier les ouvertures des droits de certains pensionnés. À ce titre, la DGI adresse à l'ENIM depuis 2009 des informations sur la situation matrimoniale des veuves, tenues par ailleurs de signaler impérativement à l'ENIM **toute évolution de leur situation familiale (remariage, vie maritale).**

LES EXONERATIONS ET AVANTAGES ÉVENTUELS

En fonction de votre âge, de vos ressources et de votre situation familiale, **vous pouvez être dispensé :**

- du paiement de la redevance de votre télévision

ou bénéficier :

- d'exonérations ou de réductions de la taxe d'habitation et, si vous êtes propriétaire, de la taxe foncière;
- d'un crédit d'impôt pour l'achat d'équipements spécialement conçus pour les personnes âgées.

N'oubliez pas aussi que vous pouvez être exonéré, sous certaines conditions, des cotisations patronales de Sécurité sociale pour l'emploi d'une aide à domicile. Cette exonération peut se cumuler avec la réduction d'impôts « emplois familiaux ». Dans ce cadre, l'utilisation du chèque emploi-service universel (**Cesu**) facilite vos formalités.

Nouvelles modalités d'adhésion au Cesu bancaire.

Depuis le 1er octobre 2008, vous pouvez adhérer au Cesu bancaire directement depuis www.cesu.urssaf.fr et ainsi déclarer les personnes employées à votre domicile. En 48 heures, l'adhésion est validée et effective.

Grâce à cette démarche simplifiée et sécurisée, vous n'avez plus à passer par votre banque ou votre Urssaf de proximité. Vous pouvez aussi accéder à vos précédentes déclarations, simuler le montant des cotisations, consulter les attestations d'emploi du ou de vos salarié(s), changer vos coordonnées bancaires...

Plus de détails au 0820 00 23 78 (0,12 €/min) ou sur www.cesu.urssaf.fr

D'autres avantages toujours sous certaines conditions

- pour rester dans votre logement à l'expiration de votre bail de location, adressez-vous à votre Agence départementale pour l'information sur le logement (ADIL).
- pour bénéficier :
 - de l'allocation logement ou de l'aide personnalisée au logement, contactez la Caisse maritime d'allocations familiales : **www.cmaf.caf.fr**
 - de réductions sur les transports en commun, contactez votre Centre communal d'action sociale (coordonnées dans votre mairie) ou directement les compagnies de transports (SNCF, les compagnies aériennes et maritimes)
 - de réductions dans certains musées, théâtres, salles de spectacles et cinémas, renseignez-vous sur place.

Infos santé

Médicaments sur ordonnance

Si vous partez à l'étranger et avez besoin que l'on vous délivre des médicaments pour plus d'un mois (dans la limite de 6 mois), n'oubliez pas de demander à votre médecin traitant une attestation que vous enverrez avec votre ordonnance au centre ENIM pour obtenir l'avis de contrôle médical afin d'être remboursé.

Dépistage colorectal

Le cancer colorectal (ou cancer de l'intestin) est la deuxième cause de mortalité par cancer après celui du poumon. Ce cancer concerne aussi bien les hommes que les femmes. Très rare avant 50 ans, la fréquence de ce cancer augmente ensuite rapidement. Aujourd'hui, grâce à un diagnostic précoce, la mortalité due à cette maladie peut être diminuée. Les traitements sont alors moins lourds et les chances de guérison sont plus grandes. Ce cancer se développe lentement, le plus souvent à partir de petites lésions nommées « polypes ». Elles apparaissent sur la paroi de l'intestin. Certaines peuvent grossir, se mettre à saigner et évoluer vers un cancer.

Le dépistage proposé repose sur la recherche de traces de sang dans les selles, souvent invisibles à l'œil nu et parfois signes d'une lésion suspecte, à l'aide d'un test simple à réaliser chez soi. Depuis septembre 2009, l'ENIM participe à la campagne nationale de dépistage du cancer colorectal.

Le mode d'emploi

Tous les 2 ans, les assurés entre 50 et 74 ans sont invités, par un courrier, venant d'une association agréée par l'ENIM, à retirer un test de dépistage de sang dans les selles. Ce test de recherche est gratuit et remis au cours d'une consultation chez le médecin traitant. Cette consultation est prise en charge dans les conditions habituelles par votre régime. Si une coloscopie est prescrite à l'issue du premier test, elle est également prise en charge.

Contrôler la tension

14 millions de Français souffrent d'hypertension, mais près de 4 millions de personnes ne sont pas pris en charge. Pourtant les risques de l'hypertension pour le cœur, le cerveau et les reins sont bien réels. Faire contrôler la tension artérielle par un professionnel de la santé, deux fois par an après 40 ans (plus si vous fumez ou si vous êtes en surpoids) est donc important et surtout après 60 ans, âge où 70 % des individus sont hypertendus.

Prévenir le glaucome

Maladie chronique caractérisée par une augmentation de la pression à l'intérieur de l'œil, le glaucome, faute de traitement, peut provoquer une atteinte du nerf optique et une perte de la vision. Or, souvent, les premiers signes ne sont perceptibles que lorsque le glaucome a déjà fait des ravages : baisse de la vision et troubles du champ visuel. Il faut donc consulter dès 40 ans, une fois par an, un ophtalmologiste, qui prendra votre tension oculaire.

Mesurer sa densité osseuse

Après 50 ans, la perte osseuse est inévitable, notamment chez les femmes, qui ne sont plus protégées par les hormones après la ménopause. Résultat : les os, fragilisés, se cassent plus facilement. Les fractures du poignet, des vertèbres ou du col du fémur sont particulièrement révélatrices de la maladie. En mesurant la baisse de la densité minérale osseuse, l'ostéodensitométrie permet d'évaluer le risque. Cet examen est indiqué, aussi bien pour les hommes que pour les femmes, et surtout en cas de fracture après un choc relativement léger, chez la femme ménopausée.

Attention, l'ostéoporose peut aussi se cacher derrière une perte de taille importante, des douleurs osseuses ou une déformation de la colonne vertébrale.

Pour mieux vous informer sur ces examens préventifs, parlez en à votre médecin traitant

Infos sociales

Les maisons de retraite

L'ENIM dispose pour ses pensionnées, de possibiltés d'accueil dans les **établissements d'hébergement** pour personnes âgées ne pouvant plus rester à leur domicile. **Aujourd'hui plus de 530 lits sont réservés et répartis sur toutes les régions littorales.**

Pour en savoir plus, allez sur www.enim.eu (« présentation », « Enim en chiffres », « Bilan 2008 de l'action sanitaire et sociale de l'ENIM », « Centres d'hébergements ») ou contactez votre assistante sociale maritime.

Les différentes aides sociales Rappel

Vous pouvez bénéficier d'aides pour améliorer votre qualité de vie à domicile, **soumises à des conditions d'âge, d'affiliation, de situation familiale et de ressources :**

- l'aide ménagère**, dont le montant varie selon le nombre d'heures effectuées et votre situation financière, dès 60 ans en cas d'inaptitude au travail,
- la garde à domicile**, pour pallier des difficultés matérielles ou ponctuelles (éviter une hospitalisation ou assurer la sortie d'un établissement de soins en cas de maladie),
- l'aide au chauffage**,
- l'aide à l'amélioration de l'habitat**, pour financer l'entretien, la restauration ou l'équipement d'un logement,
- la prestation d'hébergement temporaire**, pour participer aux frais d'un séjour temporaire en établissement d'accueil lorsque le maintien à domicile ne peut plus, provisoirement, être assuré.

D'autres aides sont également attribuées comme **l'aide aux vacances, les secours**, pour remédier à des difficultés temporaires liées à la maladie ou **l'aide aux frais d'obsèques**.

Les aides techniques aux personnes handicapées permettent de financer diverses dépenses comme l'aménagement du logement ou l'acquisition de matériels favorisant l'installation ou encore la communication de la personne handicapée.

Les primes de fin de rééducation sont accordées au titre de prestations extra-légales aux marins handicapés reconnus inaptes à la navigation après avoir suivi un stage qualifiant de reconversion professionnelle dans un établissement agréé par la Sécurité sociale.

L'aide à la climatisation, mise en place au 1er janvier 2005 est réservée aux pensionnés des départements et territoires d'outre-mer (à l'exception de St Pierre-et-Miquelon).

Enfin, **l'allocation personnalisée d'autonomie pour les personnes âgées dépendantes (APA)**, permet, dès 60 ans et sans conditions de ressources aux personnes qui ont des difficultés pour accomplir les gestes de la vie quotidienne, à leur domicile ou dans des établissements d'hébergement de mieux vivre. L'assistante sociale maritime peut vous aider à remplir un dossier qu'elle enverra au Conseil général de votre département chargé de vous verser cette allocation

Où vous informer ?

Auprès de :

- votre assistante sociale du service social maritime (SSM),
- du service des affaires maritimes le plus proche de votre domicile,

À l'ENIM :

- pour ce qui concerne les aides destinées aux pensionnés auprès de **l'Unité de gestion des interventions sociales (UGIS)**, 33 bd Cosmao-Dumanoir, 56327 Lorient Cedex, tél : 02.97.64.84.59 *courriel : ugis.enim@equipement.gouv.fr*
- pour la prestation d'hébergement temporaire, les aides techniques aux personnes handicapées, les primes de fin de rééducation ou encore l'aide aux frais d'obsèques auprès du **Bureau des interventions sociales (BIS)**, 3 place de Fonteny, 75700 Paris sp07, tél : 01.44.49.87.93, *courriel : bis.enim@equipement.gouv.fr.*

Caisse maritime d'allocations familiales : ce que vous devez savoir

Si vous êtes pensionné, retraité, et si vous payez un loyer ou assurez des remboursements au titre de l'accession à la propriété pour un logement qui constitue votre résidence principale, vous pouvez bénéficier de l'allocation de logement à caractère social mais aussi d'autres prestations selon certaines conditions.

Pour en savoir plus : contactez le 0820 25 17 20 ou connectez vous au site internet : www.cmaf.caf.fr ou adressez un courrier à la CMAF, 14 rue Villeneuve, BP 518 - 17022 La Rochelle Cedex 1 - et n'oubliez pas de préciser votre nom et numéro de téléphone lors de toute prise de contact.

