

## retraite

### La réforme des retraites entrera en vigueur au 1<sup>er</sup> juillet 2011

Le 9 novembre, le Conseil Constitutionnel a validé la réforme définitivement votée par le Parlement le 27 octobre, notamment les nouvelles bornes d'âge qui en font le cœur (report de 60 à 62 ans de l'âge légal de départ, de 65 à 67 ans pour une pension sans décote).

Dès sa validation par le Conseil Constitutionnel, la loi a été promulguée au journal officiel le 10 novembre 2010 et entrera en vigueur au 1<sup>er</sup> juillet 2011.

Le Conseil Constitutionnel a toutefois censuré treize articles relatifs à une réforme de la médecine du travail, introduits par amendements, considérés à leurs yeux comme sans lien avec le projet de loi initial.

La loi devra être suivie par des décrets d'application relatifs notamment au dispositif "pénibilité" permettant un départ à la retraite à 60 ans ou au dispositif "carrières longues" pour un départ à la retraite anticipé entre 58 et 60 ans.

Depuis le mois de novembre et jusque fin janvier, les élus locaux de la MSA Lorraine organisent 36 réunions d'information afin de présenter les problématiques générales de la réforme.

Par ailleurs, une discussion sur les régimes complémentaires devra aussi être engagée entre les partenaires sociaux pour adapter les conditions d'obtention de la retraite complémentaire.

Un premier accord vient d'être conclu le 25 novembre 2010, prorogeant jusqu'au 30 juin 2011, l'accord national interprofessionnel du 23 mars 2009 sur les régimes de retraite complémentaire (ARRCO et AGIRC) permettant l'obtention d'une retraite complémentaire sans abattement aux assurés remplissant les conditions pour bénéficier d'une retraite à taux plein dans les régimes de base.

La 2<sup>e</sup> phase de négociation qui débute le 21 décembre 2010, sera plus délicate. Elle portera sur les perspectives financières des régimes complémentaires et sur les solutions à adopter à compter du 1<sup>er</sup> juillet 2011, date de la mise en œuvre de la réforme des retraites votée par le Parlement.

À suivre...

## santé

### Médiateur : l'AFSSAPS invite les patients à suivre une visite de contrôle

Le Médiateur est un médicament pour diabétiques en surpoids qui a aussi été prescrit comme coupe faim. Il n'est plus disponible sur le marché depuis novembre 2009.

Une étude de la Caisse Nationale d'Assurance Maladie (CNAMTS), publiée dernièrement, a démontré un risque de complication valvulaire chez quelques patients ayant été traités par ce médicament pendant 3 mois et plus, les complications survenant principalement dans

les deux premières années du traitement. Selon cette étude, le risque persiste deux ans après la fin du traitement pour devenir très faible au-delà.

Dans ce contexte, l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Produits de Santé (AFSSAPS) va inviter par courrier, les patients ayant pris du Médiateur ou un de ses génériques, entre 2006 et 2009, à consulter leur médecin traitant pour effectuer un contrôle.



### Consultation du Relevé Parcellaire

Le service "Consultation du relevé parcellaire" vous permet de consulter les informations concernant les parcelles exploitées, la nature et l'importance des productions spécialisées (élevages et cultures). Vous pouvez également sauvegarder et imprimer vos relevés d'exploitation et vos bulletins de mutations de terres.

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

## édito

### Sans faux semblant

par Claude DESALME, Président de la MSA Lorraine



C'est avec un plaisir non dissimulé que je me livre, comme chaque année, à l'exercice traditionnel auquel je reste très attaché, de présentation des vœux pour la nouvelle année.

Pour autant, je vais vous épargner le recours aux faux semblants, à un discours survitaminé à l'optimisme béat, bien loin de la réalité vécue par beaucoup d'entre nous.

Mais je n'entends pas non plus, basculer dans un pessimisme destructeur que beaucoup de médias et de responsables politiques ont érigé en fonds de commerce.

**Car cette période constitue une occasion unique de réaffirmer notre affection à nos proches, à nos amis, à ceux qui nous entourent, et de recréer du lien social.**

Les valeurs induites, de solidarité, d'humanisme, de proximité, d'attention, sont celles que porte votre organisme de protection sociale.

Sans faux semblant.

Toutes les mesures que la MSA a mises en œuvre ces dernières années, pour accompagner les plus fragiles d'entre nous, en sont la preuve.

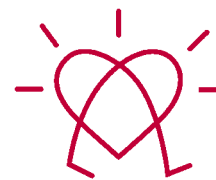
Nous avons toujours privilégié une relation de proximité humaine et l'enquête de satisfaction qui a été menée à la fin de l'année dernière, démontre que vous y êtes très attachés.

**Au nom du Conseil d'administration, de la Direction et de l'ensemble du Personnel de votre MSA, je vous souhaite une bonne et heureuse année 2011.**

### SOMMAIRE

Édito	page 1
Réforme des retraites	page 1
Médiateur	page 1
Artérite	page 2
Arrêt de travail	page 2
Aides aux aidants	page 3
Tiers payant social	page 3
Maison du diabète	page 4
Instants santé	page 4

## Une douleur quand vous marchez ? Et si c'était vos artères ?



des pas pour la vie

Dès 50 ans, si vous êtes diabétique ou fumeur, ou après 70 ans, une douleur au mollet en marchant peut révéler une maladie artérielle. Le 25 novembre dernier, la MSA Lorraine a participé à la 3<sup>e</sup> édition de la journée nationale de dépistage gratuit de l'artérite.

En France, près de 800 000 personnes souffrent d'Artériopathie Oblitérante des Membres Inférieurs (AOMI) alors que l'on estime à 2 millions le nombre d'individus potentiellement atteints. Face au nombre de cas encore non diagnostiqués, la Société Française de Médecine Vasculaire (SFMV) et l'Association Lorraine de Formation Médicale Continue en Médecine Vasculaire, avec le soutien de la MSA Lorraine, se sont mobilisées le 25 novembre dernier, à Vandœuvre-lès-Nancy, pour reconduire l'opération de dépistage gratuit de l'AOMI. La mobilisation relevée lors de cette campagne "Des pas pour la vie" prouve ainsi son utilité en termes de santé publique.

Le point sur cette pathologie encore trop souvent méconnue et sous diagnostiquée, avec les Dr BRAVETTI, WUNDERLICH, MARTIN-BERTHAUX et CECCHETTI, angiologues à Nancy.

### ■ L'artérite, qu'est-ce-que-c'est ?

L'Artériopathie Oblitérante des Membres Inférieurs (AOMI), communément appelée "Artérite", est une maladie évolutive et silencieuse qui provoque un rétrécissement progressif des artères irriguant les muscles des jambes. Près de 60 à 80 % des patients n'ont aucun symptôme apparent. Chez certaines personnes, c'est la présence de facteurs de risque cardiovasculaire qui doit alerter et inciter au dépistage.

### ■ Comment la reconnaître ?

L'AOMI se manifeste à la marche par une douleur qui ressemble à une crampe musculaire, qui

cède rapidement à l'arrêt de l'effort et réapparaît pour un effort de marche similaire. La douleur siège habituellement au niveau du mollet, mais elle peut aussi se situer au niveau de la cuisse ou même de la fesse. Le siège de la douleur est évocateur du niveau de l'artère atteinte. L'apparition de cette douleur à la marche doit impérativement amener à consulter un médecin.

### ■ Comment se passe l'examen clinique ?

Aujourd'hui 25 novembre, nous avons réalisé, sur les patients présents, un doppler permettant de comparer la pression artérielle au niveau de leurs bras et de leurs chevilles. Dès lors que l'écart était inférieur à un certain seuil, nous les avons informés de la présence de plaques obstructives entraînant un rétrécissement de la voie artérielle. Ensuite, pour permettre de localiser ces lésions artérielles avec plus de précisions, nous les avons invités à compléter cet examen par un écho doppler réalisé dans un cabinet d'angiologie.

### ■ Quelles sont les personnes les plus concernées par cette pathologie ?

Les femmes et les hommes de plus de 70 ans, ainsi que les personnes de plus de 50 ans diabétiques et fumeurs ne doivent pas hésiter à parler de l'AOMI à leur médecin. En l'absence de symptômes, certains facteurs de risques doivent amener à consulter : Le tabac et le diabète sont les deux facteurs de risques majeurs mais il en existe d'autres comme l'obésité, l'hypertension artérielle, le cholestérol,

les antécédents cardiovasculaires familiaux, l'insuffisance rénale et enfin le manque d'exercice physique.

Il faut savoir que le risque de développer une AOMI est 5 à 15 fois plus élevé chez les fumeurs que les non-fumeurs. La fréquence de cette maladie est entre 3 et 6 fois plus élevée chez les diabétiques que chez les non diabétiques.

### ■ Comment s'est passée cette journée de dépistage ?

Très bien. Grâce à la promotion assurée par la MSA Lorraine, nous avons pu sensibiliser un bon nombre de personnes, majoritairement issues du milieu agricole, sur cette maladie souvent méconnue. 35 % d'entre elles ont été détectées "pathologiques", ce qui prouve bien l'intérêt de ce type d'action de dépistage. Nous avons donc orienté ces personnes vers leur médecin traitant pour une prise en charge adaptée.

### ■ Quels conseils avez-vous donné à ces personnes ?

Le tabac étant l'ennemi n°1 des artères, il est donc fondamental pour les fumeurs d'arrêter la cigarette. Le second conseil que nous donnerions est de marcher idéalement une demi-heure par jour afin d'améliorer sa circulation sanguine. À ce propos, nous avons constaté que la population agricole présentait moins de facteurs de risque, sans doute parce qu'elle est plus active au quotidien que dans les autres secteurs d'activité. ■



## La mise à jour de la carte vitale... C'est tous les ans

Votre carte vitale doit être mise à jour chaque année et à chaque changement de situation (déménagement, naissance, mariage, nouvelle activité...)

Un petit geste simple et rapide qui garantit et accélère vos remboursements.

La mise à jour peut être effectuée dans les pharmacies et les organismes de Sécurité Sociale (dont la MSA)

## Arrêt de travail : attention au délai de 48 h pour informer la MSA

Pour préserver leurs droits, les salariés en arrêt de travail doivent adresser, à la MSA, leur avis d'arrêt de travail, dans un délai de 48 heures. Le non respect de cette formalité peut entraîner une réduction de 50 % de leurs indemnités journalières.

Lorsque votre médecin vous remet un avis d'arrêt de travail ou de prolongation pour maladie, vous devez le compléter et envoyer les volets 1 et 2 au service du contrôle médical de la MSA dans un délai de 48 heures.

En cas d'envoi de ce document au-delà du délai de 48 h, la MSA vous informe du retard constaté et de la sanction à laquelle vous vous exposez : le montant de vos indemnités journalières maladie pourra être réduit de 50 % en cas de nouvel envoi tardif au cours d'une période de 24 mois.

Les arrêts de travail pour maladie prescrits à l'occasion d'un séjour dans un établissement ou un centre de santé sont exclus de cette

règlementation, compte tenu du délai de délivrance du bulletin d'hospitalisation. Dans ce cas, il est important de nous fournir un bulletin de présence ou un bulletin de sortie d'hôpital.

### Le délai de 48 heures

Le point de départ de ce délai correspond au lendemain de la date de la prescription médicale. Le cachet de la poste ou le cachet de réception de la MSA (en cas de remise au guichet ou dans la boîte aux lettres) fixe la fin de la période de transmission de ce document.

**1<sup>er</sup> exemple :** arrêt de travail prescrit le lundi : le délai de 48 heures commence le mardi et finit le mercredi à minuit.

Dans ce cas, l'avis d'arrêt de travail est considéré comme adressé dans les 48 h, si la transmission est réalisée le mercredi au plus tard.

**2<sup>e</sup> exemple :** arrêt de travail prescrit le vendredi : le délai commence le samedi pour terminer le dimanche. Toutefois, conformément à la réglementation en matière civile : "le délai qui expire normalement un samedi, un dimanche ou un jour férié ou chômé est prorogé jusqu'au 1<sup>er</sup> jour ouvrable suivant".

Dans ce 2<sup>e</sup> exemple, l'avis d'arrêt de travail est considéré comme adressé dans les 48 heures, si la transmission est réalisée le lundi au plus tard. ■

## Le soutien aux aidants familiaux : un engagement de la MSA

**Le soutien aux aidants familiaux de personnes âgées dépendantes représente une orientation prioritaire de la politique d'action sanitaire et sociale de la MSA Lorraine. Des actions sont actuellement menées en Meurthe-et-Moselle, en partenariat avec le Conseil Général et la CARSAT ; des projets sont aussi prévus en Moselle pour 2011.**

Pour mieux accompagner les aidants de personnes âgées dépendantes ou en perte d'autonomie, la MSA propose en partenariat, une nouvelle offre de services répondant à l'ensemble des besoins des aidants familiaux. Son objectif est de leur permettre d'assumer leur rôle dans la durée, tout en préservant leurs choix et qualité de vie à travers trois grands domaines : l'écoute-soutien relationnel, la formation et le répit.

### Être aidant familial

Ce n'est qu'en 2006, lors de la conférence de la famille, que le rôle de l'aidant familial a été juridiquement reconnu et la nécessité d'un accompagnement adapté a été affirmé.

En France, 2 millions de personnes sont aidantes non professionnelles. 90% d'entre elles sont des membres de la famille : conjoint et enfants.

L'aide apportée par la famille est conséquente en terme d'investissement horaire, elle est également multiforme : elle concerne tout autant un changement d'ampoule que la toilette intime, la gestion du patrimoine que la promenade, l'entretien de la maison que l'accompagnement à la fin de vie... Toutes les activités du quotidien peuvent être concernées.

Pivots de l'aide et de l'accompagnement des personnes qui vieillissent, les aidants déclarent pour plus d'un tiers que ce rôle a des conséquences négatives sur leur bien être. En effet, "l'aide apportée par les familles aux personnes âgées dépendantes est souvent une source de stress. Confrontés à une charge physique, psychologique, émotionnelle et financière, quelques fois difficilement supportable, les aidants fami-

liaux peuvent s'isoler et présenter des signes de lassitude, entraînant des risques non seulement pour leur propre santé mais aussi pour la qualité de l'aide qu'ils apportent à leur proche" souligne Hervé MARCILLAT, Responsable du service d'Action Sociale à la MSA Lorraine.

### Une offre de service adaptée aux besoins des aidants

Face à cette réalité, le Conseil Général de Meurthe-et-Moselle, la MSA Lorraine et la Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail (CARSAT) Nord-Est, ont souhaité consolider leur collaboration en signant, le 10 décembre dernier, une convention de partenariat pour développer l'aide aux aidants familiaux.

Des cycles de rencontres sont mis en place pour trouver avec les aidants les réponses les mieux adaptées aux situations lourdes et difficiles qu'ils assument au quotidien : information et soutien des aidants dans leurs fonctions, contribution à leur accompagnement psychologique et à leur formation technique, organisation des répit nécessaires et mobilisation de la solidarité entre eux... "Face au diagnostic, à la maladie, à la dépendance, les liens familiaux sont fragilisés. Il est donc nécessaire de proposer des espaces de liberté de parole pour donner des mots à la souffrance vécue" fait remarquer Marie-Charlotte FAUCHON, Psychologue au Conseil Général de Meurthe-et-Moselle.

### Un cycle d'informations et d'échanges

Le programme d'aide aux aidants est à la fois un lieu d'informations et d'échanges, qui permet à chacun de s'exprimer librement. Il comprend



9 séances de 2 h, toutes les 2 semaines. Les rencontres sont animées par des professionnels formés à l'écoute, et par des intervenants spécialisés sur les thèmes abordés au cours des réunions.

En 2010, le Conseil Général de Meurthe-et-Moselle a co-animé avec la CARSAT des séances à Vandoeuvre et à Toul, et avec la MSA à Pont-à-Mousson et à Colombey-les-Belles.

Pour 2011, le même type de programme sera proposé par la MSA et le Conseil Général aux aidants des secteurs de Baccarat et Gerbeviller. Si vous êtes intéressés, vous pouvez contacter le service social de la MSA Lorraine au 03 29 64 88 28 ou 03 29 64 88 30.

Des actions seront également menées avec la CARSAT sur le centre de la Meurthe-et-Moselle et le Pays-Haut.

Enfin, le Conseil Général de Moselle a proposé à la MSA Lorraine de mener des actions d'aide aux aidants sur 3 territoires : Vigy / Bouzonville / Boulay, Bitche / Volmunster / Rohrbach-les-Bitche, Dieuze et le territoire du réseau gérontologique soutenu par la MSA Lorraine, REGESA. ■

## Avec l'aide à la complémentaire Santé (ACS), bénéficiez du tiers payant social

La souscription d'une complémentaire santé peut être facilitée par l'attribution sous conditions de ressources, de l'aide à la complémentaire santé (ACS) d'un montant variable selon l'âge du bénéficiaire (de 100 à 500 euros).

Jusqu'à présent, les bénéficiaires de l'ACS recevaient en même temps que leur attestation de droit, une seconde attestation de dispense

d'avance de frais sur la part obligatoire. Le choix était laissé aux médecins d'appliquer ou non cette dispense.

À partir du mois de novembre 2010, cette dispense se transforme et devient le "tiers payant social".

L'attestation "tiers payant social" permet de ne régler que la part complémentaire (sans faire

l'avance de la part obligatoire) chez tous les médecins, généralistes ou spécialistes, sans que ces derniers puissent s'y opposer.

Cette attestation, délivrée avec "l'attestation chèque" (attribution de l'ACS) peut être utilisée pendant 18 mois, dès réception, par les membres du foyer, même s'ils n'ont pas encore souscrit de complémentaire santé. ■



### Lettre d'information : abonnez-vous gratuitement

Chaque mois, recevez un courrier électronique vous informant des actualités et services mis en ligne sur le site [www.msalorraine.fr](http://www.msalorraine.fr)

Pour vous abonner, cliquez sur "lettre d'info" situé en haut à droite de la page d'accueil et renseignez votre adresse de messagerie.

Pour confirmer votre abonnement, n'oubliez pas de cliquer sur le lien qui vous sera envoyé par courriel.

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

## Des ateliers d'éducation thérapeutique pour accompagner les diabétiques

La Maison du Diabète d'Épinal propose 20 ateliers d'éducation thérapeutique pour aider les diabétiques à mieux vivre leur maladie.

Le diabète est une maladie chronique, définie par une augmentation du taux de sucre dans le sang. Il concerne, aujourd'hui, près de 3 millions de personnes, chiffre en constante augmentation depuis de nombreuses années. C'est la raison pour laquelle, il est aujourd'hui **reconnu comme une priorité de santé publique en France.**

Il est la 1<sup>ère</sup> cause de cécité avant 65 ans, la 1<sup>ère</sup> cause d'amputation non traumatique, une des principales causes de dialyse et une source importante de maladies cardio-vasculaires.

Selon les types de diabète, il nécessite un traitement par injection d'insuline ou par voie médicamenteuse.

Il a été démontré qu'un bon équilibre du diabète permet d'éviter des complications et, si elles sont déjà présentes, d'empêcher leur aggravation.

C'est là qu'interviennent les réseaux de prévention et de soins des diabétiques, comme la Maison du Diabète d'Épinal (MDE).

Créée en 2005, la MDE organise des séances d'informations sur le diabète, des séances d'éducation thérapeutiques individuelles ou par groupe, axées sur la diététique, l'auto surveillance des glycémies, les techniques d'injection d'insuline, la prévention des complications, ... L'équipe de professionnels pluridisciplinaire (médecins, infirmiers, diététiciennes, ...) qui nous accueille avec le sourire nous fait part de son vécu professionnel.

La MDE reçoit dans ses locaux, 29 rue Thiers, des patients sur prescription de leur médecin traitant.

"À leur arrivée, les patients signent une charte d'adhésion, un engagement moral entre le patient et la structure" précise Isabelle, infirmière.

Un carnet de bord leur est alors remis, sur lequel sont consignées toutes les observations recueillies par les intervenants, notamment les résultats des examens.

"Nous établissons, en binôme (infirmière et diététicienne) avec le patient, un diagnostic éducatif qui va nous permettre de le connaître, recenser ses attentes, mettre en évidence ses connaissances concernant sa maladie et établir ensemble un programme personnalisé".

Les patients sont aussi accueillis dans les antennes délocalisées, telles que Rambervillers, Bruyères, Châtel, Xertigny, le Thillot, Bussang, pour assurer une plus grande proximité.

### Des ateliers très concrets

La MDE organise pas moins de 20 ateliers différents (8 ateliers diététiques, 8 ateliers infirmiers et 4 ateliers médicaux). Pour chacun d'eux des séances de 1h15 regroupant de 3 à 5 personnes, sont organisées en fonction des disponibilités des patients. Un programme qui peut apparaître dense, mais adapté aux besoins des patients. "Les piliers du traitement du diabète sont la diététique, l'activité physique et le suivi du traitement" rappelle l'une de nos interlocutrices.

Sara, diététicienne, précise "On leur apprend à détecter les pièges, à lire les étiquettes, à doser sans peser, à gérer leur consommation de matières grasses tout en se faisant plaisir".

La MDE propose aussi, en partenariat avec la Ville d'Épinal, des activités physiques, telles que le golf, la marche, l'aquagym, ...

"Au travers des activités proposées, **toutes gratuites, le patient se réapproprié son corps et les activités en groupes contribuent à rompre l'isolement sur le plan social**" ajoute Isabelle.

Des associations similaires à la MDE, se sont mises en place progressivement :

### En Meurthe-et-Moselle :

- La MDN : Maison du Diabète et de la Nutrition à Nancy. Tél : 03.83.39.00.26
- La MDNL : Maison du Diabète et de la Nutrition à Lunéville. Tél : 03.83.74.38.91



### En Moselle :

- REDIAME : Réseau de diabète Moselle-Est à Freyming-Merlebach. Tél : 03.87.81.81.46
- INTERCOM SANTÉ 57 à Thionville. Tél : 03.82.86.22.18

### Dans les Vosges :

- RDD : Réseau de Diabétologie à Saint-Dié. Tél : 03.29.52.45.36
- La MNDP : Maison de la Nutrition et du Diabète de la Plaine à Châtenois. Tél : 03.29.94.17.47
- Espace santé du pays de Remiremont. Tél : 03.29.23.40.00

### les Ateliers proposés par la Maison du Diabète d'Épinal

#### Les ateliers diététiques

- 1) Je calcule ma ration calorique
- 2) J'apprends à lire les étiquettes
- 3) Je mange souvent en dehors de chez moi
- 4) Où se cachent les matières grasses ?
- 5) Les recettes allégées
- 6) J'allège mon caddie (en grande surface)
  - Comment choisir les aliments "prêt à l'emploi" et le pain ?
  - Comment choisir les produits frais ?
  - Comment choisir les fruits, légumes et boissons ?
- 7) Doser sans peser
- 8) Les recettes de saison

#### Les ateliers infirmiers

- 1) Idées reçues : Vrai/Faux
- 2) Les techniques d'injection
- 3) Faire son auto surveillance
- 4) Examens des pieds
- 5) Prévention et gestion de l'hypoglycémie
- 6) Vivre avec son diabète
- 7) Insulinothérapie fonctionnelle
- 8) Préparation à l'activité physique

#### Les ateliers médicaux

- 1) Qu'est ce que le diabète ?
- 2) Pourquoi le diabète est une maladie ?
- 3) Comment se surveille-t-on ?
- 4) Comment je me soigne ?

## Les Instants Santé MSA près de chez vous !

Tous les 5 ans, la MSA Lorraine propose à ses adhérents salariés ou exploitants agricoles, âgées de 25 à 74 ans, un bilan de santé gratuit : "Les Instants Santé" (voir notre article détaillé dans le bulletin d'octobre 2010).

Simple, rapides et efficaces, les Instants Santé vous permettent de réaliser un bilan et, si besoin, des examens complémentaires et d'avoir un rendez-vous spécifique avec votre médecin traitant.

En 2011, les cantons suivants sont concernés :

### En Meurthe et Moselle :

Colombey-les-Belles, Domèvre-en-Haye, Haroué, Neuves-Maisons, Toul Nord et Sud, Vézelize.

### En Moselle :

Behren-les-Forbach, Bouzonville, Château-Salins, Delme, Faulquemont, Forbach, Freyming-Merlebach, Grostenquin, St-Avold, Sarreguemines, Stiring-Wendel

### Dans les Vosges :

Bains-les-Bains, Bulgnéville, Darney, Lamarche, Monthureux-sur-Saône

Profitez de cet instant privilégié pour faire un point global sur votre santé.

Dès que vous aurez reçu une invitation, n'hésitez pas à renvoyer le formulaire de préinscription au service de Médecine Préventive de la MSA Lorraine ou de remplir le formulaire en ligne sur le site [www.msalorraine.fr](http://www.msalorraine.fr).