

# PLEINS FEUX SUR : l'Assurance individuelle-accident

**P**armi les produits d'assurance vendus par AXA Cameroun, on compte l'Assurance Individuelle-accident, qui se trouve être le produit le moins cher commercialisé par la compagnie, mais qui est malheureusement parmi les moins connus des clients.

## L'assurance individuelle-accident : qu'est ce que c'est ?

C'est un produit d'assurance qui offre à la personne physique une couverture contre les accidents qui pourraient survenir dans la vie quotidienne.

## Qu'est ce que ça couvre exactement ?

### Obligatoirement :

- Le décès accidentel ;
- L'invalidité permanente ou partielle consécutive à un accident ;

### Facultativement :

- L'incapacité temporaire de travail, qui donne droit au versement d'une rente journalière à la personne accidentée, à partir du seizième jour après la survenance de son sinistre ;

- Les frais de traitement ou encore le remboursement des frais de traitement consécutifs à un accident.

## Qui pourrait en bénéficier ?

Toute personne physique ayant au moins douze (12) ans et au plus 60 ans.

## Quelle est l'étendue territoriale de cette couverture ?

Le territoire Camerounais et le monde entier lors des déplacements ne dépassant pas 3 mois.

## Quel est son prix ?

La prime à payer pour obtenir cette couverture dépend de l'activité exercée, du montant des capitaux voulus et des garanties choisies.

L'assurance Individuelle accident peut être souscrite par un seul assuré ou bien par un groupe de personnes exerçant ou non la même activité.

N'attendez plus d'être victime d'un accident et de vous retrouver désarmés ou démunis, venez tout de suite souscrire une police d'assurance Individuelle-accident et, en cas de sinistre, vous aurez droit à une indemnisation de la part d'AXA Cameroun.

BINENE Angeline



# AXA SANTE : lutter contre l'Obésité Comment maintenir sa ligne pendant les fêtes

CA Y EST ! C'EST NOEL ! ET LA FIN D'ANNEE, AVEC SES MULTIPLES FETES ET DINERS ARROSES....

## MAIS ATTENTION A NOTRE LIGNE !

L'OBESITE EST UNE MALADIE DONT PERSONNE N'EST A L'ABRI !

### Définition :

D'un point de vue médical, l'obésité est un excès de masse grasse qui peut avoir des conséquences néfastes pour la santé (Expertise de l'INSERM, 2000 ; ANAES, 2003).

### L'Indice de Masse Corporelle (IMC) :

L'Indice de Masse Corporelle (IMC), ou indice de Quêtelet ou Body Mass Index (BMI), permet d'estimer si un individu est trop maigre, d'une corpulence normale, en surpoids ou obèse. Il est reconnu comme étant actuellement le meilleur reflet clinique de l'adiposité c'est-à-dire de la masse grasse. **Il se calcule en divisant le poids (en kilogrammes) par le carré de la taille (en mètres).**

**IMC = poids (kg) / taille (m)<sup>2</sup>**

**Par exemple, pour un enfant qui pèse 51 kg et mesure 1,45 m, l'IMC est de : 51 / 1,45<sup>2</sup> = 24,25 kg/m<sup>2</sup>**

Chez l'adulte (au-delà de 18 ans), des repères simples permettent de poser les diagnostics suivants en fonction de la valeur de l'IMC :

- Inférieur à 18 kg/ m<sup>2</sup> : insuffisance pondérale
- Entre 18 et 25 kg/ m<sup>2</sup> : corpulence normale
- Entre 25 et 30 kg/ m<sup>2</sup> : surpoids
- Entre 30 et 35 kg/ m<sup>2</sup> : obésité modérée
- Entre 35 et 40 kg/ m<sup>2</sup> : obésité sévère
- Supérieure à 40 kg/ m<sup>2</sup> : obésité morbide



**Par exemple, un adulte qui pèse 72 kg et mesure 1,78m, l'IMC est de : 72 / 1,78<sup>2</sup> = 22,7 kg/m<sup>2</sup>. Soit une corpulence normale.**

## Que veut dire obésité gynoïde ou androïde ?

On parle d'obésité **gynoïde** quand l'excès de graisse se

situe principalement au niveau des cuisses comme c'est habituellement le cas chez la femme ("culottes de cheval"). On parle d'obésité **androïde** quand les dépôts de graisses sont principalement au niveau du ventre (équivalent de l'obésité abdominale).

## Pourquoi l'obésité est-elle une maladie ?

L'obésité est une maladie car elle altère la Santé. Les atteintes peuvent être nombreuses et sont d'ordre physique, psychologique ou social.

**\*Physiques** (diabète, hypertension, apnée du sommeil...)

**\*Psychologiques** (dépression, mésestime de soi...)

**\*Sociales** (discrimination, isolement...)

En cette période des fêtes de fins d'années, nous vous conseillons de rester très vigilant quant à votre ligne, et de vous mettre l'abris des excès en alimentation, car la conséquence pourrait être une augmentation de poids, pas toujours bien accueillie par notre santé.

Pour cela, nous vous conseillons plus que jamais une activité sportive régulière, et une alimentation saine et équilibrée, afin de sortir de ces fêtes de fin d'année en bonne santé.

Cependant, il ne suffit pas seulement de faire du sport et des repas équilibrés pour entretenir sa ligne ! **Il faut éviter les erreurs et les excès !**

Les conseils ci dessous peuvent vous aider à ne pas commettre d'erreur :

- 1• Evitez le grignotage ou alors prenez une vraie collation avec fruits et laitages.
- 2• Consommez peu de matières grasses de cuisson et d'assaisonnement (beurre, huile).
- 3• Mangez des fruits et/ou des légumes, crus ou cuits, à tous les repas.
- 4• Consommez plus souvent des légumes secs.
- 5• Limitez les confiseries.
- 6• Modérez votre consommation de fritures ; il n'existe pas d'huiles légères.
- 7• Consommez un produit laitier à chaque repas y compris au petit déjeuner, c'est la seule façon de couvrir les besoins en calcium à tous les âges de la vie.
- 8• Variez les fromages aussi souvent que possible, essayez les goûts nouveaux.
- 9• Mangez dans le calme et consacrez du temps à vos repas.
- 10• Buvez de l'eau à volonté, pendant les repas ou en dehors.

**11• Attention aux calories apportées par le vin et les alcools (1 g d'alcool = 7 Kcal).**

Vous voilà tous armés pour affronter les tentations et les excès durant cette période de festivités.

Bonnes fêtes à tous !

AITALI Hilde



Directeur de Publication : **Patrice DESGRANGES**  
 Conseillers à la Rédaction : **Thierry KEPEDEN / MBONGUE Paul**  
 Rédacteur en Chef : **Claire Yolande MOUKOKO**  
 Conception & réalisation : **Communication et Marketing**

**AXA Assurances Cameroun**  
 Siège social, 309 rue bebey Eyjdi B.P. : 4068 Douala  
 Tél. : (237) 33 42 31 71 / 33 42 67 72 - Fax : (237) 33 42 64 53  
 E-mail : axacameroun@axacameroun.com