

30 ALIMENTS QUI VOUS MUSCLENT!

MIEUX VIVRE  
AU MASCULIN

# Men's Health

Notre Stratégie Secrète

## UN VENTRE EXTRA PLAT

6 POINTS CLÉS POUR VOS ABDOS

### OÙ SE SOIGNER LE MIEUX EN FRANCE?

### COUPLE ET ARGENT: CES FEMMES QUI GAGNENT PLUS QUE NOUS!

### MAIGRIR C'EST FACILE! p.32

**BONUS** : POSTER GRATUIT  
VOTRE PLAN FORME  
EN 4 SEMAINES!

**SPÉCIAL**  
**SNOW GUIDE**  
EXERCICES, MATOS, STATIONS  
**TOUT POUR LA GLISSE!**

**SEXE**  
QUEL JALOUX  
ÊTES-VOUS?  
p.80

L'HOMME  
MEN'S HEALTH  
SAMUEL  
LE BIHAN  
*"La vie  
doit être  
un plaisir."*

**RESTER  
MOTIVÉ**  
**1237 CONSEILS**  
SIMPLES POUR BOOSTER  
SON QUOTIDIEN

FÉVRIER 2009 - MENSHEALTH.FR  
T 03046 - 5 - F: 3,90 €



# OÙ SE FAIRE BIEN SOIGNER ?

Du Nord au Sud, le système de santé français est inégal. Privé ou public, chaque établissement a sa spécialité avec des écarts de prix et de services parfois incroyables. Et payer plus cher ne garantit pas forcément d'être mieux soigné.

**L**E SYSTÈME DE SANTÉ FRANÇAIS SERAIT MEILLEUR QU'AILLEURS... C'est du moins ce que pensent 9 Français sur 10. Si nos concitoyens sont plutôt fiers de leur système de soins en théorie, ils ont toutefois conscience que, dans les faits, c'est loin d'être tout rose... 8 sur 10 estiment que les soins sont de moins en moins bien remboursés et surtout 6 sur 10 pensent que la qualité se détériore. Vrai ou pas? Ce qui est sûr, c'est que notre système n'est plus égalitaire... Loin d'une « médecine pour tous », la qualité des soins proposés varie incroyablement selon les établissements. Ou faut-il aller? Pour l'heure, 6 Français sur 10 disent préférer une hospitalisation dans le public plutôt que dans une clinique privée. « Le service public est le plus à même d'accueillir les victimes de polytraumatismes, les urgences ou les affections lourdes – soit 80 % des hospitalisations et d'ailleurs 80 % de ce que fait l'hôpital, les cliniques privées ne le font pas », analyse Cédric Lussiez de la Fédération hospitalière de France. « En revanche, pour la petite chirurgie de pointe, le public est en général devancé par le privé. » De fait, dès qu'il s'agit de chirurgie programmée (main, épaule...), 7 Français sur 10 optent pour le privé. Pourquoi? Les cliniques n'ont pas de mission de service public. En d'autres termes, elles peuvent choisir leurs spécialités et n'ont pas obligation de prendre en charge les pathologies longues et/ou coûteuses. Elles peuvent aussi fixer les tarifs qu'elles souhaitent et attirer de très bons chirurgiens. Elles n'ont, en général, pas de service d'urgence et n'ont donc pas non plus les frais qui y sont

associés. Leur fonctionnement étant plus léger, elles sont souvent plus performantes sur certains actes de chirurgie programmée. Qui plus est, leurs moyens leur permettent de soigner le confort, ce qui n'est pas le cas dans le public.

Pour juguler l'hémorragie financière de l'hôpital dû à la fuite du public vers le privé, l'État lance une grande réforme hospitalière cette année. Quel qu'il en soit, pour l'heure, un seul constat est à faire: des différences considérables existent entre les établissements de santé d'un même territoire. Alors comment se faire bien

soigner? Faut-il banquer? Eh oui, en général... mais le plus cher n'est pas forcément le mieux. Ceux qui, pour se faire opérer dans les meilleures conditions, sont prêts à casser leur tirelire, feraient bien de réfléchir à deux fois: un prix élevé n'est pas une garantie de soins de qualité.

## UNE SANTÉ EN OR

+++

**DANS LA JUNGLE DES CLINIQUES ET HÔPITAUX** aux tarifs parfois surréalistes et virevoltants, difficile de s'y retrouver. Démunis devant la médecine? Reprenez la main.

Chaque Français dépense en moyenne 3000 € par an pour sa santé. En temps de crise, beaucoup décident de faire l'impasse. Selon une enquête du Secours Populaire, 39 % des Français renoncent désormais à certains soins pour des raisons financières, soit 4 sur 10!

Et si nombre d'entre nous n'hésitent pas

à faire jouer la concurrence, voire même à marchander chez le garagiste, nous sommes peu à oser le faire avec notre chirurgien. Et pour cause: il n'y a pas ou peu d'outils de comparaison. Quelques petites choses à savoir...

### LE CONSTAT

50 % des chirurgiens pratiquent des dépassements. Les dépassements d'honoraires, ce sont en gros cette part qui n'est pas remboursée et que vous allez devoir payer de votre poche. Cela peut atteindre des som-

**“Le service public est le plus à même d'accueillir les victimes de polytraumatismes, les urgences ou les affections lourdes.”**

meta. « J'ai deux devis pour une patiente qui doit se faire opérer de la cataracte, dévoile Frédéric Cosnard de Santéclair – une société qui travaille à limiter les abus pour le compte des assurances et des mutuelles. Un à 500 € dans une clinique parisienne, un autre à 3000 € dans un autre établissement privé pour strictement la même chose! » Pire: le montant des dépassements dépend du bon vouloir du praticien qui fixe, au feeling, le montant de VOS dépassements d'honoraires.

### ARMEZ-VOUS

Au-delà de 70 €, un devis est désormais obligatoire; exigez-le! Une fois établi, contactez votre mutuelle pour connaître le montant pris en charge par la sécurité sociale et par leur organisme. En théorie, la charte déontologique des praticiens recommande que les dépassements soient fixés « avec tact et mesure » (sic). Pas plus de

## LE MEILLEUR PRÈS DE CHEZ VOUS

Nous avons choisi six pathologies courantes chez les sportifs et, plus généralement, chez les hommes. Pour savoir où être le mieux soigné, Men's Health a étudié tous les centres de soins et retenu seulement les deux meilleurs établissements

adaptés à chacune des pathologies dans votre région. Déterminez votre problème, choisissez votre zone et reportez-vous aux classements pour trouver les coordonnées des centres en question. Les critères retenus pour sélectionner les établissements

prennent en compte les volumes de réalisation d'acte, la fréquence de ces réalisations, la durée moyenne du séjour, la notoriété de l'établissement pour l'acte intervenu et la technicité de l'acte par rapport au type d'établissement.

### ILE-DE-FRANCE

1. LIGAMENT DU GENOU
2. ARTICULATION ÉPAULE
3. HERNIE DISCALE
4. HÉMORRÔIDES
5. CANAL CARPIEN
6. HERNIE DE L'AZÈNE

1. Clinique Geoffroy de S-Hilaire Paris (75), Clinique des Lilas Les Lilas (93), 2. Clinique privée d'Antony Antony (92), Clinique du sport S-François Paris (75), 3. Clinique Geoffroy S-Hilaire Paris (75), Centre chirurgical Ambroise Paré Noisy-sur-Seine (93), 4. Clinique Victor Hugo Boulogne-Billancourt (92), Hôpital européen de Paris Roseville Aubervilliers (93), 5. Centre chirurgical Les Peupliers Paris (75), Clinique Victor Hugo Boulogne-Billancourt (92), 6. Hôpital privé Claude Galien Quincy-sous-Sémar (93), Clinique Gentil Dole-Adam (95).

### OUEST

1. LIGAMENT DU GENOU
2. ARTICULATION ÉPAULE
3. HERNIE DISCALE
4. HÉMORRÔIDES
5. CANAL CARPIEN
6. HERNIE DE L'AZÈNE

1. Clinique S-Michel et S-Anne Quimper (29), CH privé S-Martin Caen (14), 2. CHU Rennes Rennes (35), Clinique S-Léonard Trézénié (49), 3. CHU Poitiers Poitiers (86), CHU Côte de Meuse Caen (14), 4. CH privé S-Martin Caen (14), Polyclinique de Lisieux Lisieux (14), 5. SA Clinique S-Vincent S-Grégoire (35), CH Elzeux Elzeux (27), 6. SA Clinique S-Vincent Saint-Grégoire (35), Polyclinique du Parc S-Léon (48).

### SUD-OUEST

1. LIGAMENT DU GENOU
2. ARTICULATION ÉPAULE
3. HERNIE DISCALE
4. HÉMORRÔIDES
5. CANAL CARPIEN
6. HERNIE DE L'AZÈNE

1. Clinique du Cours Dillon Toulouse (31), Clinique chirurgicale de Mâgnyac Mâgnyac (32), 2. Polyclinique du Parc Toulouse (31), CHU Toulouse Toulouse (31), 3. Nouvelle clinique de l'Union L'Union (32), Fondation Maison de santé protestante Talence (33), 4. Clinique La Bourcade Bayonne (64), SA Polyclinique du Sidobre Castres (81), 5. Clinique du Libermont Libourne (33), Nouvelle clinique de l'Union L'Union (32), 6. S.A.S. Clinique des Quatre Pavillons Lormont (33), Clinique des Cèdres Comblains (32).

### NORD

1. LIGAMENT DU GENOU
2. ARTICULATION ÉPAULE
3. HERNIE DISCALE
4. HÉMORRÔIDES
5. CANAL CARPIEN
6. HERNIE DE L'AZÈNE

1. Clinique S-Vincent Besançon (25), Clinique de traumatologie Nancy (54), 2. CHU Besançon Besançon (25), Clinique chirurgicale Lambert Lambert Lambert (58), 3. Clinique S-André Vandœuvre-lès-Nancy (54), CHU Nancy Nancy (54), 4. Polyclinique S-André Reims (51), Clinique S-Vincent Besançon (25), 5. Polyclinique Pasteur Romilly-sur-Seine (10), Polyclinique Franche-Comté Besançon (25), 6. Polyclinique de Gentilly Nancy (54), CH Boulogne-sur-Mer Boulogne-sur-Mer (62).

### CENTRE

1. LIGAMENT DU GENOU
2. ARTICULATION ÉPAULE
3. HERNIE DISCALE
3. HÉMORRÔIDES
5. CANAL CARPIEN
6. HERNIE DE L'AZÈNE

1. Polyclinique du Val-de-Saône Macon (71), Centre orthopédique chirurgical Dracy-la-Fort (71), 2. Clinique médico-chirurgicale Chénobe Chénobe (21), Centre chirurgical Chénobe LORIS Limoges (87), 3. Clinique des Dômes Carmant-Ferrand (63), Clinique médico-chirurgicale Dronon Dijon (21), 4. Clinique médico-chirurgicale Dronon Dijon (21), Polyclinique du Val-de-Loire Nevers (58), 5. Polyclinique S-François S-Antoine Châtillon (03), Clinique Fontaine-lès-Dijon Fontaine-lès-Dijon (21), 6. Clinique S-Martin Dijon (21), Polyclinique S-Odilon Moulins (03).

### SUD-EST

1. LIGAMENT DU GENOU
2. ARTICULATION ÉPAULE
3. HERNIE DISCALE
4. HÉMORRÔIDES
5. CANAL CARPIEN
6. HERNIE DE L'AZÈNE

1. Clinique Juge Marseille (13), Clinique Herbert Aix-les-Bains (73), 2. Clinique Générale Annecy (74), Clinique S-Antoine Nice (06), 3. Clinique de la Sauvagerie Lyon (69), Polyclinique Grand Sud Nîmes (30), 4. Polyclinique S-Jean Montpellier (34), Clinique Herbert Aix-les-Bains (73), 5. Clinique Trestet S-Colombe (69), Clinique du Grand Large Gréoux-Charville (69), 6. Clinique Le Cessanaises Autagne (13), Clinique de l'Espérance Mougins (84).

3 fois le tarif sécu, dans la pratique. Il ne s'agit pas d'une obligation. Rien n'empêche votre chirurgien de vous réclamer 5 ou 13 fois ce montant de référence.

### NÉGOCIER

Vous êtes maintenant prêts à négocier ces dépassements. Arrivez avec les chiffres que vous avez obtenus et parlez-en ouvertement à votre médecin : ceci fonctionne dans 3 cas sur 4, selon Santéclair. Une jeune femme à qui un chirurgien réclamait 500 € de dépassement pour une opération de la

main a vu le prix baisser de 300 quand elle a commencé à aborder le problème des dépassements d'honoraire.

### LES LIMITES

À moins d'être armé d'une patience et d'une énergie à toutes épreuves, il est compliqué de comparer tous les prix pour obtenir vraiment le meilleur tarif. Bonne nouvelle cependant : le site de la sécurité sociale - ameli.fr - propose un nouveau service qui permet de trouver les prix des consultations des médecins généralistes, spécialistes

et dentistes. En revanche, cet outil ne propose pas de comparatifs ni de moyennes de prix au niveau régional.

## HORS DES FRONTIÈRES

+++  
POUR PAYER MOINS CHER, CERTAINS SONT PRÊTS À FAIRE DU KILOMÈTRE. Si la sécu rembourse les soins d'urgence partout dans le monde (sur la base de son tarif de réfé-

rence), ce n'est pas le cas pour les soins dits « programmés ». La première chose à savoir, c'est qu'en dehors de l'Europe, rien n'est remboursé. La seconde, c'est qu'au niveau intra-européen, les remboursements sont aléatoires et fluctuent selon les caisses. Ce qui semble admis, ce sont les rembourse-

Eurodentair met en place cette année un partenariat France-Hongrie pour un suivi en France par un praticien avant et après l'acte.

#### CHIRURGIE ESTHÉTIQUE

La plupart des actes de chirurgie esthétique ne sont pas remboursés. La Tunisie offre

## 36 % des Français déclarent au moins une dent manquante et 25 % un bilan bucco-dentaire mauvais.

ments des soins en ambulatoire, c'est-à-dire sans hospitalisation. Le litige, c'est que la définition du terme « hospitalisation » n'est pas la même d'un pays à l'autre. Bref: l'un dans l'autre, partir loin vaut le coup dans de rares cas. Les voici :

#### DENTS

Dès qu'on parle couronne ou implant, c'est cher. Selon une étude réalisée en 2007 par l'Irdes (Institut de recherche et documentation en économie de la Santé), 36 % des Français déclarent au moins une dent manquante et 25 %, un bilan bucco-dentaire mauvais. Un bon plan pour eux: la Hongrie et ses soins de qualité à tarifs ultra-compétitifs – jusqu'à -50 %. « Ça ne vaut le coup que pour de gros soins, avoue Nicolas Pineau, directeur d'Eurodentair – société spécialisée dans l'accompagnement des patients français en Hongrie. Pour une couronne, ce n'est pas la peine. » Pour pallier aux problèmes de suivi,

le meilleur rapport qualité-prix et attire de plus en plus d'hommes. La société Estetika Tour – panel de séjours tout compris – le confirme: « De 10 % de clientèle masculine, nous sommes passés à 25 en 2008. » Ces messieurs s'offrent, dans l'ordre, liposuctions, abdominoplasties, liftings et rhinoplasties. Les séjours incluent la chirurgie, l'hébergement voire des excursions touristiques. Le gros hic: si la plupart des cliniques se disent prêtes à assurer un suivi, cela reste difficile surtout en cas de pépin.

#### GREFFE DE CHEVEUX

L'île Maurice accueille les hommes qui se prennent la tête à propos de la leur. La clinique de Gérard Guidi propose une seule chose: vous redonner la chevelure de vos 15 ans. Ce spécialiste mondial de la greffe de cheveux reçoit environ 20 % de Français chaque année. Ses séjours tout compris et, à l'île Maurice, on parle français. ■

## LE COIN DE L'EXPERT

Frédéric Cosnard de Santéclair

#### COMMENT

#### OBTENIR

#### LE MEILLEUR

#### RAPPORT

#### QUALITÉ-PRIX ?

Obtenir le meilleur prix dans la meilleure clinique est assez difficile car peu d'informations sont encore disponibles. Pour



répondre à ce besoin, nous avons créé un outil Internet pour les assurés bénéficiaires des mutuelles avec lesquelles nous travaillons (MMA, MAAF): c'est simple et rapide... L'assuré sélectionne un acte et accède au palmarès des meilleurs établissements proches de chez lui – 22 millions de séjours en établissements de santé ont été analysés pour établir cette base de données. Le patient saisit le montant demandé par son praticien, l'outil lui indique le dépassement d'honoraires moyen pratiqué pour cet acte et la fréquence de cette chirurgie sans dépassement dans son secteur géographique. Ainsi, il peut savoir si les honoraires sont ceux d'un acte cher ou pas et le montant qu'il devra payer de sa poche. Ces informations lui permettent surtout de pouvoir négocier le tarif avec son chirurgien. Une étude de la MAAF, un de nos partenaires, a montré que cela fonctionnait 3 fois sur 4 avec une diminution moyenne de 500 € l'acte.



“De 10 % de clientèle masculine en chirurgie esthétique, nous sommes passés à 25 en 2008.”

MCF