



→ Décryptage



### **Nutrition et santé**

Prudence  
avec les  
antidouleurs !



### **Prévention**

Arrêter  
de fumer ?  
C'est le moment  
de se décider !

Plein feu sur  
les médecines  
complémentaires

## Page 4 En bref



Congrès national de la FNACA, la CNM partenaire de Rétina et d'Espoir Alzheimer, la nouvelle carte TP...

## Pages 6-9 Décryptage



### Plein feu sur les médecines complémentaires

Les médecines alternatives et complémentaires connaissent aujourd'hui un certain succès. Quels bénéfices apportent-elles ? À quelles dérives éventuelles sont-elles sujettes et comment s'en prémunir ? Autant de questions auxquelles nous allons essayer de répondre.

## Pages 10-11 Focus



### Une surcomplémentaire santé pour des remboursements optimum !

Vous n'êtes pas satisfait des remboursements de votre complémentaire santé, mais vous ne pouvez ou ne voulez pas en changer ? Une solution s'offre à vous : souscrire une surcomplémentaire. Vous ne savez pas de quoi il s'agit, ni vraiment à quoi ça sert ? On vous explique tout.

## Pages 12-13 Prévention



### Arrêter de fumer ? C'est le moment de se décider !

L'arrêt du tabac figure sans aucun doute en bonne place dans le top 5 des résolutions que l'on prend au moment de commencer l'année. Mais pourquoi attendre le 1er janvier ? Surtout que, généralement, on ne les suit pas longtemps ces bonnes résolutions... Alors faisons différemment et cessons de fumer aujourd'hui ! Chiche ?

## Page 14 Nutrition et santé



### Prudence avec les antidouleurs !

Si la douleur peut être utile elle peut aussi nous gâcher la vie. Heureusement, des antidouleurs disponibles sans ordonnance permettent de nous soulager. Encore faut-il faire preuve de prudence, tant dans le choix des molécules que dans le dosage à appliquer.

## Page 15 Les bons conseils



### AVC, les gestes qui sauvent

La prise en charge des accidents vasculaires cérébraux (AVC) a beaucoup progressé. Mais désormais, pour que les médecins soient en mesure d'en limiter au maximum les séquelles, il convient que nous développiions tous les bons réflexes.

## Page 16 CNM & Vous



### Conférence CNM : Bien entendre pour vivre mieux, un franc succès !

Mardi 13 novembre, la CNM, dans le cadre de sa politique de prévention, a organisé une conférence, pour ses adhérents de l'Ile-de-France sur la thématique du bien entendre pour vivre mieux. Cette première édition a rencontré un franc succès.



Retrouvez toute l'information de votre mutuelle sur le site Internet [www.cnmsante.fr](http://www.cnmsante.fr)

Une publication de la CNM Prévoyance Santé Mutuelle régie par le livre II du Code de la mutualité, inscrite au SIRENE sous le N° 784492100

Siège social :  
93A, rue Oberkampf  
75553 Paris cedex 11

Directeur de la publication :  
Jacques DE JAEGER

Rédacteur en chef :  
André PELTIER  
Comité de rédaction :  
Jean ASTOR, Louis LOTRIAN, André PELTIER,  
Jean THIEC, Michèle CHOMBART,  
Paul HUMBERT.

Conseillère technique :  
Françoise PARISI

Conception/création /rédaction :  
STRATÉGIE & CONTENUS

Impression :  
SIEP  
Zone d'activité des Marchais  
Rue des Peupliers  
77590 BOIS LE ROI

© CNM Prévoyance Santé  
Toute reproduction d'articles, de photos ou d'illustrations doit faire l'objet d'une demande écrite auprès du rédacteur en chef. La rédaction

n'est pas responsable des documents qui lui sont adressés spontanément. La CNM Prévoyance Santé se réserve le droit de refuser toute insertion sans avoir à justifier sa décision. Document non contractuel.

Tirage : 39 900 exemplaires  
Commission paritaire : N° 0316M07771  
Dépôt légal : 4<sup>e</sup> trimestre 2018

# éditorial

N° 53 / Décembre 2018



Jacques De Jaeger  
Président de la CNM  
Prévoyance Santé

## Les taxes n'augmentent pas que sur l'essence : sur la complémentaire santé aussi !

La complémentaire santé est une assurance indispensable couvrant 95% des français.

Pour renflouer les caisses de la sécurité sociale et de l'État, elle avait déjà subit ces dernières années une envolée des taxes qui en alourdissent grandement le coût.

Ainsi, les contrats complémentaires santé responsables sont aujourd'hui taxés à 13,27% (ce que nos gouvernants appellent le taux minoré !!!) et les contrats non responsables - qui font fi des contraintes imposées par la sécurité sociale - sont taxés à 20,27% (soit plus que la TVA, remarquons le au passage).

Mais comme cela ne suffisait pas, dans une créativité infinie dès qu'il s'agit de fiscalité, la dernière loi de financement de la sécurité sociale en cours de vote par l'Assemblée nationale impose une nouvelle taxe !

Elle sera de 0,80% des cotisations encaissées et vient - soi disant - compenser le forfait patientèle que les mutuelles acquittaient déjà depuis quelques années pour chacun de leurs adhérents.

Pourquoi soi disant ? Tout simplement parce que le taux fixé est largement supérieur à ce que payaient les mutuelles au titre de ce forfait.

Pour la CNM Prévoyance Santé, tous calculs faits, c'est un montant 2 fois plus important qui sera prélevé sur les cotisations de nos adhérents soit 70 000€ de taxes supplémentaires.

**Si cette taxe est votée avec une prise d'effet au 1<sup>er</sup> janvier 2019 (ce qui est prévu à ce jour), pour ne pas alourdir un peu plus le budget de nos adhérents, la CNM puisera l'an prochain dans ses réserves pour financer cette fiscalité nouvelle.**

Ces nouvelles mesures témoignent d'une vision commune de nos élus quant à la complémentaire santé : une source inépuisable de rentrées fiscales puisque, comme pour l'essence, les français ne peuvent s'en passer !

Sans gilet jaune mais avec la même conviction, nous nous battons au quotidien pour maintenir le « pouvoir de remboursement » de votre complémentaire santé. Soyez assurés que nous ferons notre maximum au cours de l'année qui vient ainsi que les suivantes afin de préserver vos droits.

La perspective de ces nouveaux combats ne doit pas cependant nous empêcher de vous souhaiter d'excellentes fêtes de fin d'année et nos meilleurs vœux pour 2019.

Mutuellement votre

Pour renflouer les caisses de la sécurité sociale et de l'État, la complémentaire santé avait déjà subit ces dernières années une envolée des taxes qui en alourdissent grandement le coût.

Jacques De Jaeger



## 04 En bref

# AVC-Tous Concernés : Les 10 jours de Bordeaux Métropole 1 000 prises de tension, 1 000 tensiomètres offerts.

**L'association AVC – Tous concernés, soutenue depuis deux ans par la CNM, a organisé une grande campagne de prévention des AVC sur le territoire de Bordeaux Métropole du 19 au 29 octobre.**

AVC-Tous concernés, présidée par Philippe Meynard et Stéphane Dubois, tous deux adhérents à la CNM, ont organisé une importante action de prévention contre les accidents vasculaires cérébraux à Bordeaux afin d'inciter les habitants de la métropole à pratiquer l'auto-mesure tensionnelle (prise de tension soi-même). Michèle Chombart et Danielle Rolland, administrateurs de la CNM ont toutes deux représenté votre mutuelle, partenaire de l'opération, prouvant ainsi notre engagement dans la prévention des AVC. Six conférences grand public et une devant les élus du conseil de Bordeaux Métropole, stands

de rue, prévention dans le tramway et habillage aux couleurs de l'association et de la CNM... Les actions entreprises ont ainsi permis de rencontrer plus de 4 600 personnes et d'effectuer 2 120 prises de tension avec de très importantes retombées médiatiques. Pour voir les moments forts de cette campagne, regardez le film <http://www.jemarche-avc.fr/10-jours-de-bordeaux-metropole-le-film-realise-par-dominique-fumanal/>

*Philippe Meynard, AVC-Tous concernés  
et Alain Juppé, Maire de Bordeaux.*



## → LA CNM & Vous



### Une carte TP relookée

Avec la nouvelle année, vous allez recevoir votre nouvelle carte de Tiers Payant. Comme vous le constaterez elle a été « relookée » pour s'intégrer aux éléments d'identification visuelle de votre mutuelle. Mais ce n'est pas tout. Toujours à l'écoute de vos remarques, nous avons apporté quelques changements à la présentation de votre carte afin d'en améliorer la complétude et la lisibilité.

Les domaines ouverts au Tiers-Payant, notamment en cas de demande de prise en charge auprès de la CNM Prévoyance Santé, sont désormais bien visibles sur le volet droit de votre carte. Vous trouverez également, pour votre information, tous nos points de contact au recto de la carte.

## Du 12 au 14 octobre 2018 : Congrès national de la FNACA avec la présence de la CNM

Le 33ème Congrès national de la FNACA a rassemblé plus de 800 personnes au Palais des Congrès de Marseille du 12 au 14 octobre dernier. La CNM, créée en 1970 par les membres de la Fédération nationale des Anciens combattants d'Algérie, du Maroc et de la Tunisie était présente.

La CNM Prévoyance Santé a partagé, au mois d'octobre, la grande réunion des délégués FNACA et de leurs épouses à Marseille. Au-delà de la symbolique, la présence de la CNM, à cet événement qui n'a lieu que tous les deux ans, visait à resserrer les liens avec ceux qui l'ont créée il y a bientôt 50 ans. C'était également l'occasion d'échanger avec des délégués qui sont, pour certains, aussi ceux de la CNM et qui sont au contact de nos adhérents. Nombreux sont les participants venus à notre rencontre, sur le stand CNM, afin d'obtenir des renseignements sur nos couvertures santé ou sur le produit spécifique Veuves FNACA lancé à la rentrée 2018. Ce fut un beau moment de mémoire partagé avec ceux qui ont construit la CNM et une partie de notre histoire.

## La CNM aux côtés de **Rétina** et d'**Espoir Alzheimer**

Fidèle à son engagement auprès d'associations qui oeuvrent en matière de Prévention Santé, la CNM a reçu le 2 octobre dernier deux associations dont elle soutient l'action.

Depuis plusieurs années, la CNM apporte son soutien à Espoir Alzheimer qui a créé pour la première fois en France, une résidence, un lieu de vie et de soins pour jeunes malades d'Alzheimer de moins de 60 ans. Cette année encore la CNM a souhaité aider cette association en lui accordant une dotation financière afin qu'elle puisse poursuivre son projet et aider ces jeunes malades et leurs familles. La CNM Prévoyance santé a aussi souhaité aider l'association Retina et participer ainsi aux opérations de financement de programmes de recherches en ophtalmologie afin de combattre les maladies de la vue.



Les représentants de Rétina et d'Espoir Alzheimer, les administrateurs CNM parrains et le Président de la CNM

## Tous Ensemble à la Vouise, retour sur le projet soutenu par la CNM

Dans le cadre des Trophées de la Prévention Santé, la CNM a soutenu cette année l'association Tous Ensemble à la Vouise dans l'organisation de sa randonnée caritative au profit de la recherche pour les maladies inflammatoires de l'intestin.

Le 7 octobre dernier, sous malheureusement une pluie battante, de nombreux participants se sont tout de même lancés dans l'ascension de Notre Dame de la Vouise. Les conditions météo ont quelque peu gâché ce moment de fête et les fonds récoltés ne sont pas à la hauteur des espoirs des organisateurs. Mais hauts les cœurs ! L'année prochaine sera sans nul doute un bien meilleur cru et toutes nos félicitations aux 130 bénévoles et aux organisateurs qui ne se sont pas découragés et qui ont su merveilleusement s'adapter à ces conditions exceptionnelles.





06

## → DÉCRYPTAGE

# Plein feu sur les médecines complémentaires

*Les médecines alternatives et complémentaires, aussi appelées MAC, connaissent aujourd'hui un certain succès. Celui-ci s'auréole pour autant de méfiance, dans la mesure où elles ne sont pas toujours bien cadrées et peuvent donner lieu à des dérives plus ou moins dangereuses.*

*On ne peut cependant nier leur intérêt ni réfuter leur importance grandissante dans les habitudes des Français.*

*Mais d'abord, de quelles médecines parle-t-on ? Quels bénéfices apportent-elles ? À quelles dérives éventuelles sont-elles sujettes et comment s'en prémunir ? Autant de questions auxquelles nous allons essayer de répondre.*

Homéopathie, ostéopathie, acupuncture, étiopathie, auriculothérapie... qu'on les qualifie de thérapies complémentaires ou alternatives, de médecines douces, parallèles ou non conventionnelles, un nombre considérable de pratiques sortent du champ de la médecine traditionnelle. L'Organisation mondiale de la santé en recense plus de 400 !

### **Que retrouve-t-on derrière ce terme de MAC ?**

Le spectre des MAC est extrêmement étendu et regroupe une large liste de pratiques très hétérogènes : homéopathie, acupuncture, ostéopathie, mais aussi méditation, reiki... On peut



toutefois en distinguer quatre grandes catégories :

- Les thérapies biologiques fondées sur l'utilisation de produits naturels, comme l'aromathérapie ou la phytothérapie ;
- les thérapies manipulatoires, telles que l'ostéopathie ou la chiropraxie ;
- les approches se fondant sur la complémentarité corps-esprit, comme l'hypnose, la sophrologie ou la méditation ;
- les systèmes complets s'appuyant sur des fondements pratiques et théoriques spécifiques : acupuncture, homéopathie...

On parle de médecines complémentaires quand elles sont utilisées en complément de la médecine conventionnelle, ou de médecines alternatives quand elles sont utilisées à la place de la médecine conventionnelle.

## Quatre médecines complémentaires reconnues

À ce jour, seules quatre disciplines bénéficient d'une reconnaissance par le Conseil national de l'Ordre des médecins et peuvent faire l'objet de titres et mentions sur les plaques et ordonnances. Il s'agit de :

- l'homéopathie ;
- l'ostéopathie ;
- l'acupuncture ;
- la mésothérapie.

La CNM Prévoyance Santé prend d'ores-et-déjà en charge treize disciplines de médecine complémentaire (voir page 8).

## Une entrée timide à l'hôpital

Utilisées pour pallier les limites de la médecine allopathique, notamment dans le traitement de la douleur, les médecines complémentaires font leur entrée par la petite porte à l'hôpital, à l'initiative de certains services ou professionnels convaincus de l'aide qu'elles peuvent apporter. Les massages soulagent ainsi les patients atteints de sclérose en plaques, la méditation de pleine conscience aide au traitement de la dépression, l'ostéopathie permet de diminuer l'utilisation de certains médicaments chez les prématurés, l'hypnose est employée pour aider les patients souffrant d'un cancer. Mais attention, il ne s'agit en aucun cas de remplacer la médecine classique et les médicaments, mais bien de les compléter ou – par exemple – de se substituer à des traitements aux effets secondaires mal tolérés.

## Le danger des dérives sectaires

Des promesses de guérison miraculeuse, des pratiques qui n'ont pas fait la preuve de leur efficacité, des praticiens qui se déclarent eux-mêmes spécialistes... Ces dernières années, la Mission de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes) a enregistré une très forte augmentation des signalements dans le domaine de la santé. Le reiki et la kinésiologie sont ainsi dans leur collimateur : le premier est bâti sur l'idée qu'un mouvement énergétique intérieur permettrait d'accélérer la guérison, la seconde se fonde sur l'optimisation du capital des ressources personnelles du patient. Dans les deux cas, les risques encourus par ce dernier

découlent de l'absence d'un vrai diagnostic et d'un traitement adapté. Pour vous aider à choisir votre praticien, la Miviludes énonce sur son site Internet une série de critères permettant de démasquer les charlatans et les pseudo-thérapeutes, n'hésitez pas à en prendre connaissance. Et surtout, ne négligez pas de toujours consulter en première intention un professionnel de santé !

▶ 40 %



des Français ont recours aux médecines complémentaires

▶ 400



MAC recensées par l'OMS

## → HOMÉOPATHIE : LES FRANÇAIS SOUHAITENT LE MAINTIEN DE SON REMBOURSEMENT

Selon un sondage Ipsos du mois de novembre 2018, 74 % des Français veulent le maintien du remboursement. Ce résultat est à mettre en relation avec l'évaluation en cours par la Haute Autorité de Santé sur l'efficacité de l'homéopathie et le bien-fondé de son remboursement à hauteur de 30 % par la Sécurité sociale et la « guerre » que se livrent les pro et les anti homéopathie !

## Les MAC prises en charge par la CNM Prévoyance Santé

### Acupuncture

Composante clé de la médecine chinoise, basée sur une vision globale de l'être humain : une bonne santé passe par l'équilibre des forces du yin et du yang, obtenu par une parfaite circulation de l'énergie vitale, le qi. L'acupuncteur plante ses aiguilles (2 000 points recensés) pour stimuler ou freiner la circulation du qi, afin de rétablir l'équilibre entre le yin et le yang

#### INDICATION

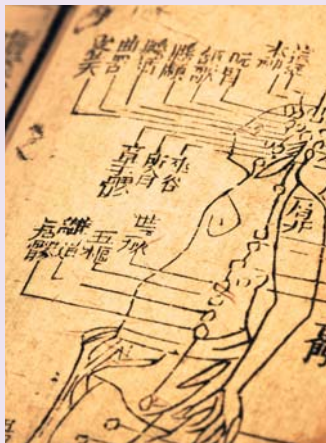
- Douleurs de la colonne vertébrale, rhumatismes, névralgies
- Troubles digestifs, respiratoires, hormonaux
- Problèmes de peau (allergie, eczéma, mauvaise cicatrisation)
- Stress, troubles du sommeil
- Addictions (arrêt du tabac)

#### CONTRE-INDICATION

- Phobie des aiguilles
- Enfants de moins de 4 ans
- Femmes enceintes

#### CONSEILS

Avant toute séance, il est important de consulter un médecin afin d'éviter de passer à côté d'une maladie que l'acupuncture seule ne pourrait soigner. Toujours vérifier que les aiguilles utilisées sont stériles et à usage unique.



Une consultation coûte de 50 à 80 euros en province, et de 80 à 120 euros à Paris. Consultation et actes techniques sont respectivement remboursés sur la base de 22 et 12 euros si le médecin est conventionné secteur 2.

### Auriculothérapie

Technique spécifique d'acupuncture suivant laquelle le thérapeute stimule des points situés dans le pavillon de l'oreille, celui-ci, qualifié de « lieu réflexe », possédant une très riche innervation.

#### INDICATION

- Douleurs : arthrose, lumbago, névralgies, sciatique, migraines
- Stress, anxiété, troubles du sommeil
- Constipation
- Dépressions passagères et addictions (tabac, alcool...)

#### CONTRE-INDICATION

- Femmes enceintes

#### CONSEILS

Veillez à bien choisir votre praticien. Un auriculothérapeute est normalement aussi acupuncteur. Vous pouvez en consulter la liste sur le site du Syndicat national des acupuncteurs : meridiens.org. Comptez entre 40 et 120 euros la séance. L'Assurance-maladie rembourse les séances pratiquées par un médecin conventionné à hauteur de 70 % sur la base d'une consultation classique d'un médecin généraliste

### Chiropraxie

Repose sur la prévention, le diagnostic et le traitement des altérations de l'appareil neuro-musculo-squelettique grâce à des manipulations effectuées sur diverses parties du corps, notamment la colonne vertébrale et le bassin.



#### INDICATION

- Traitement des lombalgies et des hernies discales
- Céphalées
- Cervicalgies, vertiges
- Atteintes articulaires ou musculaires

#### CONTRE-INDICATION

- Anomalie osseuse
- Cancer
- Hématomes et fractures
- Ostéoporose et maladie fragilisant les os, les tendons, les veines
- AVC

#### CONSEILS

Il y a environ 1 400 chiropracteurs en France. L'Association française de chiropraxie répertorie les praticiens diplômés sur le site Internet chiropraxie.com. Une séance coûte entre 35 et 80 euros et n'est pas remboursée par l'Assurance-maladie.

### Étiopathie

Méthode de raisonnement, d'analyse et de compréhension des phénomènes pathologiques : elle permet d'identifier les causes des dysfonctionnements du corps et d'en supprimer la majeure partie par des techniques exclusivement manuelles.

#### INDICATION

- Périarthrite, cervicalgies
- Entorses, foulures, luxations
- Troubles ORL
- Troubles de l'appareil respiratoire (asthme, bronchite)
- Troubles gastro-entérologiques
- Repositionnement du fœtus
- Troubles gynécologiques et urinaires

#### CONTRE-INDICATION

- Pas de contre-indication, mais des domaines dans lesquels l'étiopathie ne fonctionne pas : cancer, tumeur, invasions microbiennes graves

#### CONSEILS

Attention, les succès de l'étiopathie incitent certaines personnes à s'attribuer le titre d'étiopathe sans en avoir la compétence. Il existe un registre des étiopathes, publié par l'Institut français d'étiopathie sur le site Internet etopathie.com. Les honoraires pour une consultation se situent entre 40 et 70 euros et ne sont pas remboursés par la Sécurité sociale.

### Homéopathie

L'homéopathie repose sur le principe de similitude : toute substance capable de provoquer des symptômes chez un sujet sain est en mesure de guérir des symptômes identiques chez un sujet malade. Autrement dit, cette loi est l'application de l'adage « soigner le mal par le mal ». Cette méthode thérapeutique s'oppose à la médecine dite allopathique, qui traite les symptômes par des substances contraires : contre une inflammation par exemple, il y aura prescription d'un anti-inflammatoire.

#### INDICATION

Le médecin homéopathe peut être consulté au même titre qu'un médecin généraliste classique. L'homéopathie vise à soigner des maladies – grippe, gastroentérite –, des infections à répétition, des insomnies, des allergies, des problèmes dentaires, mais aussi



à supporter les traitements des maladies chroniques.

#### **CONTRE-INDICATION**

Aucune contre-indication

#### **CONSEILS**

Une consultation chez le médecin homéopathe coûte entre 35 et 60 euros. Chaque médecin homéopathe est libre de fixer ses tarifs. Les consultations pratiquées chez un homéopathe conventionné sont remboursées par la Sécurité sociale à hauteur de 70 % du tarif conventionnel.

En France, les médicaments homéopathiques sont vendus dans les pharmacies. Le tube de granules coûte environ deux euros, il est remboursé à hauteur de 30 % par la Sécurité sociale.

### **Naturopathie**

Selon l'OMS, « la naturopathie est un ensemble de méthodes de soins visant à renforcer les défenses immunitaires de l'organisme par des moyens considérés comme naturels et biologiques ». Le principe de la naturopathie est de prévenir les maladies et d'utiliser uniquement des remèdes naturels.

La naturopathie est un système de santé global qui comprend un bon nombre de pratiques non conventionnelles ou alternatives : réflexologie, chromothérapie, phytologie...

#### **INDICATION**

Médecine de prévention, elle sert en premier lieu à renforcer les mécanismes de défense immunitaire préexistants et à changer les habitudes de vie néfastes de certains patients plutôt qu'à attaquer directement les agents pathogènes.

#### **CONTRE-INDICATION**

Aucune contre-indication

#### **CONSEILS**

Attention, la profession de naturopathe n'est pas réglementée. Le bouche à oreille peut-être une solution pour trouver un bon professionnel.

Le prix moyen d'une consultation se situe entre 50 et 80 euros.

La Sécurité sociale ne prend pas en charge cette médecine complémentaire.

### **Phytothérapie**

La phytothérapie repose sur l'utilisation de plantes médicinales à des fins thérapeutiques. En médecine classique, les fabricants pharmaceutiques extraient le principe actif des plantes pour en faire des médicaments. À l'inverse, quelle que soit la forme prise par le produit final, la phytothérapie utilise soit la plante entière, soit une partie de celle-ci.

#### **INDICATION**

- Affections bronchiques et état grippal : rhume, bronchite, toux
- Troubles digestifs : spasmes, colites
- Troubles dermatologiques légers : coups de soleil, brûlure superficielle, érythème, eczéma
- Insuffisance veineuse et lymphatique
- Troubles urinaires
- Troubles du sommeil, du stress, de l'état d'anxiété
- Gestion du trac

#### **CONTRE-INDICATION**

Attention, ce n'est pas parce que la phytothérapie utilise une matière première naturelle qu'elle est sans danger et sans contre-indications. Certaines plantes sont toxiques, d'autres risquent d'interagir avec des médicaments et de provoquer des effets indésirables. Il est essentiel de se renseigner sur les plantes utilisées, notamment en cas d'allergie à l'un des composants (par exemple aux dérivés salicylés pour les personnes allergiques à l'aspirine).

#### **CONSEILS**

L'association Phyto 2000 communique à toute personne qui la contacte, par mail ou par téléphone, l'adresse des médecins pratiquant la phytothérapie dans sa région.



Une séance coûte entre 60 et 120 euros.

La consultation de phytothérapie n'est pas remboursée par l'Assurance-maladie, sauf si elle est effectuée par un médecin (vous serez alors remboursé sur la base d'une consultation classique).

### **Ostéopathie**

C'est une médecine manuelle visant à rééquilibrer les structures ostéo-articulaires par manipulation, afin de leur redonner toute leur mobilité et d'entraîner un phénomène d'auto-guérison.

En ostéopathie, l'homme est un tout, dans lequel le mental et le physique sont reliés pour le meilleur et pour le pire.

#### **INDICATION**

- Névralgie, sciatique
- Entorse, tendinite, lombalgie, douleurs articulaires, maxillaires
- Rhinite, sinusite, bronchite
- Troubles circulatoires des

membres inférieurs, palpitations, sensation d'oppression

- Troubles du système digestif (ballonnements, colites, gastrite)
- Douleurs et dysfonctions gynécologiques

#### **CONTRE-INDICATION**

- Maladie systémique : fragilité des tissus, hémophilies, phlébite
- AVC
- Hydrocéphalie
- Glaucome

#### **CONSEILS**

La profession est très structurée. Seuls les ostéopathes titulaires du titre d'ostéopathie déposé en ARS (Agence régionale de santé) et disposant d'un numéro Adeli sont habilités à pratiquer des séances. Le coût varie de 45 à 100 euros. Selon votre situation géographique – province ou Île-de-France –, les prix peuvent aller du simple au double. L'ostéopathie n'est pas remboursée par l'Assurance-maladie.



**La CNM prend en charge plus de 13 médecines complémentaires et alternatives!**

**Parce que la possibilité de vous soigner autrement est aussi une de nos préoccupations, la CNM vous propose au travers de ses différentes formules de complémentaire santé des remboursements forfaitaires allant de 100 à 250 euros par an – selon la garantie choisie –, dans la limite de 60 euros maximum par séance!**



## Une surcomplémentaire santé pour des remboursements optimum !

*Vous n'êtes pas satisfait des remboursements de votre complémentaire santé, mais vous ne pouvez ou ne voulez pas en changer ? Une solution s'offre à vous : souscrire une surcomplémentaire. Vous ne savez pas de quoi il s'agit, ni vraiment à quoi ça sert ? On vous explique tout.*



Avec la généralisation de la complémentaire santé d'entreprise, beaucoup de salariés se rendent compte que la couverture proposée par leur employeur a généré une augmentation significative des sommes restant à leur charge après remboursement de la mutuelle. D'autre part, et c'est notamment vrai pour les seniors, les contraintes du nouveau contrat responsable imposé par le ministère de la Santé induisent là encore une augmentation du reste à charge après consultation de certains spécialistes ou face à des dépenses d'optique. La surcomplémentaire santé peut être la solution.

### De quoi s'agit-il ?

Une surcomplémentaire, c'est un contrat qui vient renforcer votre complémentaire santé. **Il s'agit en quelque sorte**

**d'un troisième niveau de protection sociale. Pour en bénéficier, il est impératif de disposer au préalable d'une complémentaire santé**, qu'elle soit individuelle ou collective, qui rembourse au minimum 100 % de la base de remboursement de la sécurité sociale.



Sans changer de contrat de complémentaire santé, ni de garantie, vous souscrivez à une surcomplémentaire qui viendra atténuer votre reste à charge et ainsi vous permettre d'être au plus proche d'un remboursement intégral. Attention, la surcomplémentaire vient renforcer des prestations déjà prévues par votre complémentaire santé de base. Elle ne peut pas en ajouter. Les remboursements ne peuvent jamais être supérieurs aux sommes engagées.

### Comment cela fonctionne ?

Pour obtenir un remboursement de votre surcomplémentaire santé, il vous faudra transmettre à l'organisme assureur, l'original du décompte des remboursements

## → EXEMPLE DE REMBOURSEMENT EXTENTIA PLUS

Besoin	Dépense (monture et verres)	Remboursement Sécurité sociale	Remboursement complémentaire santé	Reste à charge	Remboursement surcomplémentaire	Reste à charge
<b>Optique</b> (lunettes)	300 €	14,14 €	59,44 €	226,42 €	100 €	<b>126,42 €</b>
<b>Dentaire</b> (couronne)	500 €	75,25 €	32,25 €	392,50 €	53,75 €	<b>338,75 €</b>

effectués en première et seconde intention par la Sécurité sociale et votre complémentaire santé. Généralement, c'est le régime général qui transmet ce décompte, mais vous pouvez aussi l'imprimer via le site [amelidirect.fr](http://amelidirect.fr) et votre espace

adhérent. Les adhérents santé CNM n'ont pas besoin d'envoyer leurs décomptes s'ils bénéficient de la télétransmission. Ensuite, votre surcomplémentaire viendra compléter vos remboursements. Ce complément est particulièrement

intéressant sur des dépenses à la prise en charge limitée du fait de la législation sur les contrats responsables, comme les dépassements d'honoraires, l'optique et les soins et prothèses dentaires.

## Retour sur les contrats responsables

La CNM Prévoyance vous propose majoritairement des contrats responsables, afin que vous puissiez bénéficier de la meilleure tarification possible. En contrepartie d'une taxation inférieure, le contrat responsable doit respecter un cahier des charges strict : planchers et plafonds de prise en charge selon les postes de dépense (soins de ville, hospitalisation, optique notamment). Retrouvez l'ensemble des conditions du contrat responsable sur [cnmsante.fr/Questions-reponses.aspx](http://cnmsante.fr/Questions-reponses.aspx).

## Deux solutions de surcomplémentaire santé : Extentia Plus et Extentia Renfort

**Extentia Plus** : cette solution modulaire couvre un large spectre de dépenses de santé et est particulièrement adaptée aux personnes ayant fréquemment des restes à charge en raison d'une mutuelle plutôt bas ou moyen de gamme. Elle offre aussi la possibilité de souscrire un renfort « se soigner autrement » et récompense la fidélité de ses souscripteurs par le déclenchement de bonus dès 24 mois d'adhésion à un contrat.



**Extentia Renfort** : elle se concentre sur quelques dépenses de santé à fort reste à charge, comme les dépassements d'honoraires en cas d'hospitalisation, les gros appareillages et prothèses auditives, les lunettes et prothèses dentaires. Les remboursements sont progressifs durant les trois premières années. Ces deux formules vous permettent d'avoir accès au fonds d'action sociale et aux actions de prévention de la CNM. Le délai de carence est de deux mois contrairement à d'autres formules. N'hésitez pas à contacter le service développement au 01 53 36 36 10.



# Arrêter de fumer ? C'est le moment de se décider !

*L'arrêt du tabac figure sans aucun doute en bonne place dans le top 5 des résolutions que l'on prend chaque début d'année. Mais pourquoi attendre le 1<sup>er</sup> janvier ? surtout que, généralement, on ne les suit pas longtemps ces bonnes résolutions... Alors faisons différemment et cessons de fumer aujourd'hui ! Chiche ?*

Que vous fumiez depuis 30 jours ou 30 ans, il n'est jamais trop tard pour se débarrasser de toutes les toxines que vous avez inhalées et qui se sont accumulées dans vos organes.

## Les bienfaits de l'arrêt du tabac

Dès les premiers instants, votre corps enregistre des bienfaits qui ne feront que s'amplifier.

- 20 minutes après la dernière cigarette, votre pression sanguine redevient normale.
- Dans les 8 premières heures, la quantité de monoxyde de carbone véhiculée par votre sang diminue de moitié et l'oxygénation de vos cellules redevient normale.
- Dans les 48 heures, toute trace de nicotine disparaît de votre corps. Votre odorat et votre goût s'améliorent et le risque d'infarctus du myocarde commence à diminuer.
- Dans les 72 heures, vos bronches

commencent à se décontracter et vous vous sentez plus énergique.

- Au bout d'environ 2 semaines, votre circulation sanguine se fluidifie.
- Dans les 3 à 9 mois, toux et problèmes respiratoires se dissipent, tandis que votre capacité pulmonaire augmente de 10 %.
- Dans l'année qui suit, votre risque d'infarctus du myocarde baisse de moitié.
- Au bout de 5 ans, votre risque d'accident vasculaire cérébral redevient identique à celui de quelqu'un n'ayant jamais fumé.
- Au bout de 10 ans, votre risque de développer un cancer du poumon redevient identique à celui d'une personne n'ayant jamais fumé.
- Après 15 ans d'arrêt, votre espérance de vie est redevenue celle de quelqu'un n'ayant jamais fumé.

Autant de conséquences positives de l'arrêt du tabac qui doivent vous motiver sans plus attendre ! Encore faut-il mettre toutes les chances de votre côté.

## Quelques règles à suivre

Même si chacun est différent et qu'il n'existe pas de recette miracle, quelques précautions peuvent être prises pour réussir.

- 1 Fixez à l'avance la date de votre arrêt et parlez-en autour de vous afin d'obtenir du soutien. Certains pourraient choisir de diminuer progressivement en conservant la « cigarette du plaisir »... attention cependant : fumer une cigarette par jour







est sur certains aspects aussi mauvais pour votre organisme qu'en fumer dix !

- 2 Débarrassez-vous de toutes vos cigarettes, briquets et cendriers. Après l'arrêt, évitez absolument de céder à la tentation de reprendre ne serait-ce qu'une seule bouffée : le risque de rechute est trop important.
- 3 Faites-vous accompagner en prenant des substituts nicotiques comme les patches, les gommes ou certains médicaments prescrits par votre médecin traitant. Ces produits atténuent les symptômes de manque (irritabilité, nervosité, angoisse, problèmes de concentration, troubles du sommeil, appétit augmenté, prise de poids...).
- 4 Changez vos habitudes pour éviter les moments et endroits où vous aviez l'habitude de fumer. Sachez qu'une envie de fumer ne dure en moyenne pas plus de cinq minutes et que plus le temps passe, plus ces envies diminuent en nombre et en intensité jusqu'à disparaître totalement.
- 5 Soyez à la fois fort pour résister à la tentation et indulgent envers vous-même : si la première tentative n'est pas la bonne : il suffira juste de recommencer !  
Lors d'une tentative de sevrage tabagique, il est important de ne pas être seul, de pouvoir en parler et de se sentir soutenu, que ce soit physiquement et moralement par son entourage ou par un biais plus virtuel tel que certaines applications mobiles.

▶ 16 MILLIONS de fumeurs en France 

▶ 1 PERSONNE SUR 2 fume chez les 18-34 ans 

▶ 90 % des cancers du poumon sont attribuables au tabagisme 

▶ 4 000 substances chimiques sont présentes dans la fumée de cigarette 

▶ 400 000 fumeurs réguliers arrêtent de fumer chaque année en France 

### → ET LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE ?

Selon le site Tabac Info Service, en remplaçant la cigarette ordinaire, la cigarette électronique réduit – voire supprime – les risques de maladies graves comme le cancer. Elle est beaucoup moins nocive que la cigarette classique, même si d'autres risques seront peut-être identifiés dans les années à venir. Elle peut donc constituer une aide pour arrêter ou diminuer sa consommation tabagique.

## Des applications pour vous aider

- **Tabac Info Service** (gratuit sur iTunes et Google Play) vous propose un programme de coaching personnalisé. Des tabacologues vous donnent des conseils adaptés pour faire passer vos envies de fumer et vous pouvez partager vos progrès avec vos proches.
- **Quit Now** (gratuit sur iTunes et Google Play) vous indique le nombre de jours passés sans fumer, l'argent et le temps économisés ainsi que le pourcentage d'amélioration sur votre santé.
- **Kwit** (gratuit sur iTunes et 0,99 euros sur Google Play) est une application sous forme de jeu, avec plus de 60 niveaux à débloquer pour atteindre l'objectif final et le titre de Kwitter Ultime ! Une envie de fumer ? secouez votre smartphone et Kwit vous propose de tirer une carte de motivation pour vous aider !  
Alors maintenant, il ne reste plus qu'à vous lancer !

### → CNM & VOUS

La CNM vous aide à arrêter de fumer en prenant en charge votre sevrage tabagique, non remboursé par la Sécurité sociale, à hauteur de 100 euros par an, mais aussi des séances d'hypnothérapie, d'acupuncture et d'auriculothérapie. Alors n'hésitez plus !

## Prudence avec les antidouleurs !

*Si la douleur est utile pour nous alerter sur l'existence d'une maladie ou d'un traumatisme, elle peut aussi nous gêner la vie. Heureusement, des antidouleurs disponibles sans ordonnance permettent de soulager efficacement certaines souffrances bénignes. Encore faut-il faire preuve de prudence, tant dans le choix des molécules que dans le dosage à appliquer.*

Paracétamol, ibuprofène, aspirine... vous hésitez devant l'armoire à pharmacie ? voici quelques clés pour vous y retrouver.

### Paracétamol

On le trouve en vente libre à différents dosages (de 500 milligrammes à un gramme) et sous diverses dénominations (Doliprane, Efferalgan, Dafalgan...). Le paracétamol est particulièrement adapté pour le traitement de douleurs de type musculaire (mal de dos, courbatures) et de céphalées simples. C'est le premier antalgique conseillé, chez l'adulte comme chez l'enfant. Son principal avantage est de générer très peu d'effets indésirables ou d'allergies. La posologie usuelle chez l'adulte est de trois grammes par jour, en espaçant les prises d'au moins six heures.

### Ibuprofène

Il s'agit d'un AINS (anti-inflammatoire non stéroïdien) dosé à 200 ou 400 milligrammes. Il permet de soulager, comme le paracétamol, les maux de tête légers ou les douleurs musculaires, mais il peut aussi être efficace pour les douleurs inflammatoires : arthrite, sciatique, règles

douloureuses, migraine, lombalgie... Il est important de le prendre en mangeant pour limiter le risque de brûlures d'estomac. L'ibuprofène est à éviter si on a des antécédents d'ulcère gastrique et est incompatible avec certains médicaments comme les anticoagulants ou pendant la grossesse. L'adulte peut en prendre jusqu'à deux grammes par jour.

### Aspirine

Autrefois vedette des antidouleurs, l'aspirine est aujourd'hui très peu recommandée pour traiter la souffrance, même si elle garde une certaine utilité en cardiologie comme antiagrégant. L'aspirine est un (Anti-inflammatoire non stéroïdien) dont le principal avantage est d'être tout à la fois antalgique, anti-inflammatoire et antipyrétique (elle fait baisser la fièvre). Mais attention, elle est très irritante pour l'estomac et peut provoquer des ulcères, voire des hémorragies. L'adulte peut en consommer jusqu'à trois grammes par jour.

Au delà de ces spécificités, il est primordial de respecter les différentes posologies, le surdosage pouvant lui aussi provoquer des douleurs ! Bien que ces molécules soient en vente libre, le recours à son médecin traitant pour la définition du bon dosage reste important.



## Les bons conseils

# AVC, les gestes qui sauvent

*La prise en charge des accidents vasculaires cérébraux (AVC) a beaucoup progressé. Mais désormais, pour que les médecins soient en mesure d'en limiter au maximum les séquelles, il convient que nous développiions tous les bons réflexes.*

En France, l'AVC tue plus de 30 000 personnes chaque année. Elle est provoquée par l'arrêt brutal de la circulation sanguine dans une région du cerveau (obturation d'un vaisseau ou hémorragie) et représente une urgence médicale grave, qu'il est primordial de savoir déceler au plus vite.

## Quels sont les symptômes d'alerte ?

Les symptômes diffèrent selon la zone touchée. Les plus fréquents sont :

- une faiblesse musculaire ou une paralysie soudaine d'un côté du corps (bras, jambe ou moitié de visage) ;
- un trouble inexplicable de l'équilibre ou de la vision ;



- un trouble de la parole : difficulté à parler, à articuler, inintelligibilité, confusion des mots ;
- un mal de tête brusque et intense.

## Les premiers réflexes à avoir

- 1 Composez immédiatement le 15 (ou le 112 avec un téléphone portable) et ce même si les symptômes tendent à s'estomper.
- 2 Décrivez les symptômes le plus précisément possible et donnez votre adresse exacte. Ne raccrochez pas avant que le SAMU ne vous le dise.
- 3 En attendant les secours, la victime doit rester allongée. Essayez de la rassurer. Il est important de ne rien lui donner à manger ni à boire, car elle peut avoir des difficultés de déglutition.
- 4 Contrôlez régulièrement son pouls et sa respiration (compter le nombre d'inspirations et d'expirations par minute). Vous pourrez ainsi renseigner efficacement les secours.

## → EN CAS DE DOUTE, TROIS ASTUCES QUI NE TROMPENT PAS

- 1 – Demandez à la personne de sourire ou de tirer la langue : une asymétrie du visage est caractéristique de l'AVC.
- 2 – Faites-lui lever les bras et serrer vos mains : si un bras reste immobile ou si la pression est moins forte d'un côté, il se peut qu'il y ait AVC.
- 3 – Demandez-lui de répéter une phrase simple. En cas de trouble du langage, appelez les secours !

## → CNM & VOUS

### LA CNM AU CÔTÉ DE L'ASSOCIATION AVC-TOUS CONCERNÉS

Depuis maintenant deux ans, la CNM soutient l'association AVC-Tous concernés et les actions de sensibilisation et d'information de son président, Philippe Meynard, adhérent CNM et lui-même victime d'un AVC il y a quelques années. Tour de France en tricycle, tour des stations de ski, des plages ou des départements de la Nouvelle-Aquitaine, l'association AVC-Tous concernés multiplie les actions afin de sensibiliser le public au risque d'AVC et aux mesures à prendre pour les éviter.

Retrouvez leurs actions : [jemarche-avc.fr/](http://jemarche-avc.fr/).



n'est pas que la faculté de bien entendre. Elle comprend aussi tout ce qui peut perturber notre audition : le bruit, les acouphènes, les traitements médicamenteux... et l'importance de consulter un ORL en cas de troubles et de ne pas hésiter à se faire appareiller si besoin.

### De nombreuses questions

La fin de l'exposé a donné lieu à de nombreuses questions qui prouvent l'intérêt porté à ce sujet. Les interrogations ont porté à la fois sur les différents types d'appareils auditifs proposés du plus simple au plus connecté avec des différences de prix parfois très importantes, les conséquences du futur « reste à charge zéro » voulu par la Ministre de la Santé. Des questions ont aussi été posées sur les prétendus remèdes miracles proposés dans certains magazines, notamment, pour guérir de la surdité. Nous attirons votre attention sur le fait que cela est une arnaque et que malheureusement nous naissons avec un certain nombre de cellules ciliées et qu'une fois certaines d'entre elles détruites, aucune poudre de « perlimpinpin » ne pourra les soigner. Enfin ont aussi été abordés les différentes techniques pour reposer ou éviter d'agresser son oreille.

Devant le succès de cette première édition, nous vous proposerons une nouvelle session sur cette thématique mais aussi sur d'autres et notamment sur le sujet du bien vieillir qui sera au cœur des actions de prévention de la CNM l'an prochain.



## 16 La CNM & Vous

# Conférence CNM : Bien entendre pour vivre mieux, un franc succès !

*Mardi 13 novembre, la CNM, dans le cadre de sa politique de prévention, a organisé une conférence, pour ses adhérents de Paris, Région parisienne, sur la thématique du bien entendre pour vivre mieux. Cette première édition a rencontré un franc succès et témoigne de votre intérêt pour ce genre d'événement.*

Tout au long de cette année, la CNM a fait de la santé auditive la thématique centrale de ses actions de prévention. De nombreux articles ont été publiés dans le CNM INFO mais aussi dans la CNM Online ou sur le site Internet de la CNM afin de vous sensibiliser à ce sujet qui touche chacun d'entre nous, quelque soit notre âge.

Le point d'orgue de ces actions de prévention a été l'organisation le 13 novembre dernier d'une conférence sur le bien entendre pour vivre mieux.

### Une conférence inédite

C'est la première fois que votre mutuelle organise ce type d'événement et force est de constater que de très nombreux adhérents d'Ile-de-France, ont répondu présents. Nous nous excusons d'ailleurs de ne pas avoir pu accueillir toutes les personnes intéressées mais nos locaux n'étaient pas assez grands.



La conférence animée par Sébastien Leroy, professionnel de santé et porte parole de l'association Journée Nationale de l'Audition (JNA) notre partenaire sur cette thématique, a mis en lumière l'importance de la santé auditive dans la vie quotidienne et les répercussions parfois graves que peut représenter une perte de l'audition : repli sur soi, perte du lien social, accélération du processus de vieillissement...

Il a aussi montré que la santé auditive