

CNM info

· n° 60
· Septembre 2020



→ Décryptage



Nutrition et santé

Désormais,
on consomme
local !



Prévention

Au secours,
je grince des
dents !

Vers une nouvelle
organisation
du travail

Page 4 En bref



Les lauréats des Trophées 2020, les mesures exceptionnelles pour faire face à la crise sanitaire...

Pages 6-9 Décryptage



Vers une nouvelle organisation du travail

La pandémie de Covid-19 et le confinement qu'elle a entraîné ont bouleversé l'organisation du travail. Télétravail, management à distance, visioconférences... ces nouvelles pratiques pourraient bien être pérennisées.

Pages 10-11 Focus



Stop au harcèlement scolaire !

Une cour de récréation peut se transformer en ring de boxe ! Parfois, la situation dégénère et conduit au harcèlement. Comment en reconnaître les signes ? Quelles peuvent en être les conséquences pour la victime ? Et enfin, que faire en cas de harcèlement ?

Pages 12-13 Prévention



Au secours, je grince des dents !

Qui ne s'est pas réveillé un matin avec la sensation d'avoir les mâchoires bloquées ou avec mal aux dents comme si on les avait frottées les unes contre les autres ? Près de 70 % d'entre nous connaîtront au moins un épisode de bruxisme. Loin d'être anodin, ce trouble du fonctionnement de nos mandibules doit être pris au sérieux.

Page 14 Nutrition et santé



Désormais, on consomme local !

Le confinement nous a fait prendre conscience que nous devions soutenir nos petits commerçants, nos artisans et notre agriculture. Consommer des produits de saison, issus de notre région, est un des moyens simples à notre disposition.

Page 15 Les bons conseils



En route pour une rentrée réussie

À l'heure où nous écrivons ces lignes, il est impossible de savoir si la rentrée se déroulera dans des conditions normales. Notre optimisme aidant, nous pensons que si et vous proposons quelques conseils simples pour faire en sorte qu'elle soit réussie !

Page 16 La CNM & vous



L'élection des délégués CNM, mode d'emploi

L'élection des délégués représente un temps fort de la vie de votre mutuelle et nécessite de fédérer un grand nombre de votants. Voici comment ça marche.



Retrouvez toute l'information de votre mutuelle sur le site Internet 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 :
Jean-Pierre VADELORGE

Rédacteur en chef :
André PELTIER
Comité de rédaction :
Jean ASTOR, Louis LOTRIAN,
André PELTIER, Jean THIEC,
Michèle CHOMBART, Pierre SAISSAC
Conseillère technique :
Françoise PARISI
Conception/création /rédaction :
FITELIA

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 : 40 253 exemplaires
Commission paritaire :
N° 0316M07771
Dépôt légal : 3^e trimestre 2020



éditorial

N° 60 / Septembre 2020



Jean-Pierre
VADELORGE
Président de la CNM
Prévoyance Santé

Non la pandémie ne fera pas « gagner de l'argent » aux mutuelles.

Il faut le dire très clairement : certains décideurs politiques font preuve d'une anticipation suspecte lorsqu'ils affirment aujourd'hui que la pandémie de Covid-19 a été très favorable aux mutuelles et qu'elles vont en 2020 « gagner d'avantage d'argent ».

Tout d'abord parce qu'une mutuelle, à la différence d'une compagnie d'assurance, n'a pas vocation à gagner de l'argent. Une mutuelle est une organisation non lucrative ; si son compte de résultat présente un solde positif, cet argent servira à améliorer les prestations ou services fournis aux adhérents et non à rémunérer des actionnaires.

Ensuite parce que la pandémie est loin d'être terminée et qu'on ne peut encore quantifier avec certitude ses effets.

Ainsi, s'il est exact que durant les huit semaines qu'a duré le confinement les

dépenses de santé ont baissé (et donc que les mutuelles ont moins versé de prestations), le mécanisme s'est depuis largement inversé et aucun expert sérieux ne s'avance à prédire le résultat de tout cela à la fin de l'année.

Trois phénomènes sont également en gestation et vont peser probablement lourd sur l'exercice :

- Les hôpitaux commencent à envoyer aux mutuelles des factures de plusieurs milliers d'euros pour les soins d'adhérents qui, frappés par le Covid, ont passé plusieurs jours ou semaines en soins intensifs ou en réanimation.

- De nombreuses entreprises sont durement frappées par la crise et les impayés de cotisation sont en train de fortement progresser.
- Face à l'envolée attendue des plans de licenciement et du chômage, les assureurs vont devoir assurer la « portabilité » des salariés licenciés. Ce mécanisme très protecteur pour les salariés mais très coûteux pour les assureurs permet aux salariés licenciés de continuer à bénéficier de leur couverture santé pendant un an maximum sans avoir à acquitter la moindre cotisation.

Au total, il est probable que l'année soit aussi exécrable pour les mutuelles qu'elle le sera pour la Sécurité sociale. Mais qu'importe ces arguments économiques ! Cela n'empêche en rien nos élus politiques de déclarer qu'il faut « taxer » les mutuelles pour combler le trou abyssal que le Covid a créé dans les comptes de la « Sécu ».

Évidemment, le gouvernement le sait parfaitement, taxer les mutuelles revient à taxer les assurés, toute augmentation de la fiscalité étant immédiatement et intégralement répercutée sur les cotisations : c'est l'une des clauses contractuelles de base de tout contrat d'assurance.

Ainsi, plutôt que d'assumer de créer des impôts directs nécessairement très impopulaires, nos gouvernants vont « camoufler » l'augmentation de la pression fiscale en utilisant les compléments santé comme intermédiaire.

Il est vrai que ce n'est pas la première fois et cela ne devrait plus nous étonner.

Décidément, en matière politique, le courage n'est pas une vertu cardinale.

Jean-Pierre VADELORGE

Au total, il est probable que l'année soit aussi exécrable pour les mutuelles qu'elle le sera pour la sécurité sociale.

Covid-19 : il est encore temps d'être aidé !

Nous vous les avons détaillées dans le numéro 59 de votre magazine, les mesures exceptionnelles mises en place par la CNM afin d'aider ses adhérents les plus fragiles à faire face à la maladie ou aux répercussions économiques du confinement et de la crise sanitaire sont toujours d'actualité. Elles concernent non seulement les adhérents personnes physiques, mais aussi les entreprises.

La CNM, par le biais de son action sociale et sous conditions de ressources, permet à ses adhérents en difficulté de bénéficier :

- d'une aide exceptionnelle pour l'achat de dispositifs de protection, sur présentation d'une facture nominative (les tickets de caisse ne sont pas retenus) ;
- d'une augmentation de la participation aux frais d'obsèques ;
- d'une participation aux frais de garde pour les familles monoparentales, en fonction de l'activité professionnelle du parent ;

- d'une prise en charge partielle de la cotisation des adhérents ayant rencontré une baisse de ressources.

Vous pouvez retrouver l'ensemble de ces mesures sur notre site Internet ([cnmsante.fr/A propos/Action sociale](http://cnmsante.fr/A_propos/Action_sociale)) ; ou poser vos questions par mail (actionsociale@cnmsante.fr) ou par téléphone (01 44 62 33 40).



Améliorations de garantie 2021

Les élus de la CNM ont décidé la prise en charge à compter du 1^{er} janvier prochain :

- de la mésothérapie, dans le cadre des médecines alternatives et complémentaires ;
- des granules d'homéopathies, dans le cadre des forfaits Automédication et Pharmacie prescrite non remboursée, compte tenu de leur déremboursement complet par la Sécurité sociale à compter de 2021 ;
- de séances d'activité physique adaptée, dans le cadre du forfait Participation financière à l'adhésion à un club sportif.

Un rappel de ces nouvelles prises en charge accompagnera l'appel à cotisation 2021.

Trophées 2020, malgré une édition pas comme les autres, des lauréats épatants !



Perturbés par la crise sanitaire, les Trophées Prévention Santé de la CNM se sont malgré tout déroulés sans trop d'embûches. Le jury a retenu quatre lauréats dont les projets devraient sans nul doute pouvoir aider de nombreuses personnes et faire de la prévention une priorité.

DES LOISIRS COMME LES AUTRES (Pas-de-Calais)

Parrainée par notre délégué du Nord, Michel Bourel, cette association a pour objet de permettre aux enfants en situation de handicap d'accéder à des loisirs comme la cuisine, la marche nordique ou la gymnastique... et de permettre aux parents de partager ces loisirs, mais aussi de bénéficier de moments de répit. L'association souhaite aussi insérer ses bénéficiaires dans le projet « L'hôpital des nounours », qui vise à dédramatiser l'hospitalisation en permettant aux enfants d'amener leur doudou malade en consultation et de le suivre à travers les services.

TOUS ENSEMBLE À LA VOUISE « MONTRONS CE QUE NOUS AVONS DANS LE VENTRE » (Isère)

Déjà récompensée en 2018, cette association organise tous les deux ans une ascension de La Vouise (sommets emblématiques du Voironnais), afin de sensibiliser sur les maladies inflammatoires des intestins (et notamment la maladie de Crohn).

ADOT LIBOURNE (Gironde)

Parrainée par le président d'honneur de la CNM, Jacques de Jaeger, cette associa-

tion informe et sensibilise le grand public au don d'organes, de tissus et de moelle osseuse. Le projet soutenu est la promotion et la sensibilisation au don d'organes, dans le milieu sportif, et notamment au cours du triathlon d'Hourtin en octobre prochain.

CASIOPEEA (Paris)

Parrainée par une salariée de la CNM, Christelle Juhel, cette association organise des défis sportifs au profit des femmes et de leur entourage, afin d'encourager une reprise de l'activité physique après un cancer. La CNM soutient deux projets importants de cette association : la traversée de 10 pays d'Europe à vélo, avec la bénédiction de la ministre des Sports ; et la mise à disposition de vélos d'appartement au sein des services d'oncologie afin que les patients puissent rester actifs en attendant leurs soins. Le premier projet est pour l'instant reporté en raison de la crise sanitaire.

Rappelons que les Trophées Prévention Santé sont ouverts à toutes les associations qui s'investissent en matière de prévention et sont porteuses d'un projet particulier, à partir du moment où elles sont parrainées par un adhérent, un délégué, un administrateur non membre du jury ou un salarié de la CNM. Alors, si dans votre entourage vous connaissez une association de ce type, n'hésitez pas à nous transmettre son projet.

ATTENTION ARNAQUE !



Plusieurs de nos adhérents nous font état d'une recrudescence de démarchage téléphonique de vente de contact complémentaire santé particulièrement agressif au plan commercial.

Quelques petits conseils pour ne pas se « faire avoir » :

- ne donnez jamais votre accord sur une proposition faite simplement au téléphone : demandez à la recevoir par mail ou courrier de manière à pouvoir l'étudier tranquillement
- ne donnez jamais vos coordonnées bancaires ou de carte par téléphone ; c'est probablement une arnaque
- si votre accord a été enregistré téléphoniquement, vous disposez d'un délai de 14 jours pour vous rétracter

Fermeture de l'accueil parisien

En raison de la crise sanitaire, l'accueil parisien de la rue Oberkampf restera pour l'instant fermé jusqu'à la fin du mois de septembre. Raison de plus pour créer votre espace adhérent et télécharger l'application CNM Prévoyance Santé afin de bénéficier de l'ensemble des services de votre mutuelle, transmettre vos justificatifs, suivre vos remboursements et poser toutes vos questions.

Label d'excellence

Actiléa Néo obtient pour la troisième année consécutive le label d'excellence décerné par *Les Dossiers de l'épargne*.





06

→ DÉCRYPTAGE

Vers une nouvelle organisation du travail

La pandémie de Covid-19 et le confinement qu'elle a entraîné ont bouleversé l'organisation du travail dans la plupart des entreprises françaises. Toutes ont dû s'adapter rapidement et trouver des solutions pour poursuivre leur activité. Télétravail, management à distance, visioconférences... ces nouvelles pratiques pourraient bien être pérennisées. Elles ne sont pas sans avoir de nombreux effets.

Pour beaucoup d'entreprises, le confinement a permis d'expérimenter le télétravail – comme ce fut le cas au sein de votre mutuelle –, mais aussi de revoir les méthodes traditionnelles de management.

Le télétravail amené à perdurer ?

Il y a huit ans, la loi n° 2012-387 du 22 mars 2012 définissait les dispositions légales du télétravail en France. Pourtant, la plupart des entreprises, quelle que soit leur taille, ne pensaient pas avoir à le mettre en place de façon aussi massive et rapide qu'en mars dernier ! Selon cette loi, le télétravail est une forme de travail hors des locaux de



l'entreprise, utilisant les technologies de l'information et de la communication mises à disposition par l'employeur. Le contrat de travail du salarié n'est aucunement remis en cause, et employeur et salarié conservent leurs droits et devoirs.

Pour que ce travail hors-les-murs se déroule dans de bonnes conditions, il est important que le salarié bénéficie chez lui d'un endroit calme pour exercer son activité professionnelle, d'un

▶ 3 %
des salariés
télétravaillaient
en 2019



▶ 85 %
des salariés sont
passés en télétravail
lors de la crise
sanitaire



▶ 40 %
veulent continuer
le télétravail



ordinateur portable, d'une bonne qualité de connexion Internet. Ce qui n'est pas toujours évident.

Bien que les collaborateurs en télétravail soient physiquement éloignés de leurs collègues et de leur hiérarchie, il est

essentiel pour l'entreprise de continuer à nourrir le dialogue entre chaque partie prenante afin de faire perdurer sentiment d'appartenance et motivation.

La communication joue ainsi un rôle-clé, elle passe par des temps d'échange synchrones et réguliers (téléphone, visioconférence, etc.) permettant le maintien d'une certaine proximité entre les collaborateurs à distance, leurs collègues sur site et les managers – ceci pour prévenir toute sensation d'isolement et pour préserver l'engagement de chacun dans une optique de cohésion d'équipe. Car même s'il est plébiscité, le télétravail ne présente pas que des avantages.

Les risques du télétravail

Tout n'est pas rose dans le monde du travail à distance ! Tout d'abord, certains salariés peuvent souffrir de « surtravail »... en interprétant mal les priorités, ils se dispersent, ce qui peut amener à une dégradation de leur productivité, à





une situation de stress, à des difficultés à couper, à décompresser. Certains peuvent aussi avoir du mal à se manifester, à faire reconnaître leur travail. Un autre risque est celui de l'isolement. Le recours au numérique et aux différentes applications de réunion virtuelle ont permis à beaucoup d'entreprises de maintenir un lien entre leurs collaborateurs et de former des groupes de travail efficaces, mais beaucoup de salariés se sont tout de même trouvés isolés, privés du cadre rassurant du présentiel. Ce sentiment d'isolement peut aller jusqu'au relâchement du lien entre l'entreprise et le salarié et à la perte de sens. Il est alors très important de faire sentir au salarié en télétravail qu'il reste un véritable acteur de l'entreprise et non un simple rouage.

Des changements nécessaires en matière de management

Le télémanagement induit par le télétravail a bouleversé la vision traditionnelle du management. Il a fallu renoncer à une organisation pyramidale – dans laquelle le salarié a d'abord une tâche exécutive – pour adopter un système plus horizontal – misant sur ses capacités d'autonomie et sa volonté de s'accomplir dans le travail. Pour réussir en télétravail, il faut exprimer sa singularité, communiquer avec bienveillance, se sentir fort de ses talents, être proactif et souple. Le télétravail demande une gestion par objectifs basée sur la confiance, une culture du résultat et

non plus du présentisme. Savoir accompagner les salariés, les prendre en compte en tant que personnes, savoir adapter sa communication... seront les atouts d'un management à distance efficace ; et c'est aussi la démonstration que le plus grand capital d'une entreprise est le capital humain !

L'immobilier impacté par le télétravail

Même si on ne peut nier l'importance d'un lieu physique partagé pour créer l'émulation, nul doute que la généralisation du télétravail – même partiel – aura un impact sur l'immobilier. Moins de salariés présents en permanence signifie



→ LA CNM EN MODE TÉLÉTRAVAIL

La majeure partie des équipes de la CNM a adopté le télétravail durant la période de confinement. La réactivité de votre mutuelle à passer en mode « travail à distance » a permis d'assurer la continuité de l'activité et – malgré quelques retards dus au trafic postal – l'acquittement de vos prestations. Un grand merci à tous pour leur implication et leur réactivité !

moins de mètres carrés nécessaires. Les espaces de travail seront sans nul doute repensés, réorganisés, redimensionnés. Il va falloir redonner envie aux collaborateurs de venir travailler. Les bureaux de demain, moins consommateurs de coûts fixes, intégreront les nouvelles façons de travailler, organiseront des espaces et des temps collectifs, vecteurs de création de valeurs et de lien pour l'entreprise.

Au-delà de l'immobilier d'entreprise, le télétravail aura un impact sur l'occupation du territoire français et donc sur l'économie locale. Le salarié en télétravail ne sera plus tenu d'habiter près de son lieu de travail. Il pourra choisir de vivre où bon lui semble sans quitter son emploi. Fini les longs trajets consommateurs d'énergie, facteurs de stress, de fatigue et de pollution.

▶ 34 %



des salariés pensent être plus efficaces en télétravail

▶ 27 %



estiment que le télétravail a un impact négatif sur leur santé

Penser l'organisation du travail de demain est peut-être une extraordinaire opportunité pour réinventer non seulement le contrat social qui lie le salarié et son entreprise, mais aussi pour envisager une meilleure conciliation entre vie professionnelle et vie de famille, et une revitalisation des campagnes.

→ DE NOUVELLES MESURES SANITAIRES EN ENTREPRISE

Depuis le 1^{er} septembre, le port du masque en entreprise est obligatoire dans les couloirs, vestiaires, open spaces, salles de réunion et bureaux partagés. Seuls les bureaux privés sont épargnés par la mesure individuelle dès lors qu'il n'y a qu'une personne présente. La distanciation physique entre les salariés, en revanche, reste d'un mètre carré par poste de travail et le télétravail reste recommandé dans la mesure du possible.



Stop au harcèlement scolaire !

Nous en avons tous fait l'expérience : les enfants peuvent être cruels entre eux. La cour de récréation peut rapidement se transformer en ring de boxe ! Parfois, la situation dégénère et conduit au harcèlement. Comment en reconnaître les signes ? Quelles peuvent en être les conséquences pour la victime ? Et enfin, que faire en cas de harcèlement ?

Savoir distinguer entre harcèlement scolaire et simples petites disputes d'enfants n'est pas toujours facile pour nous, adultes. D'autant plus que les enfants ont tendance à cacher la situation et à tenter de résoudre eux-mêmes le problème.

Le harcèlement se définit comme une violence répétée, qui peut être verbale, physique ou psychologique. Il peut être le fait d'une ou plusieurs personnes. La victime, quant à elle, est souvent isolée, plus petite, plus faible physiquement et dans l'incapacité de se défendre.

Le harcèlement se fonde sur le rejet de la différence et sur la stigmatisation de certaines caractéristiques, telles que :

- l'apparence physique ;
- le sexe, l'identité de genre (garçon jugé trop efféminé, fille trop masculine...);

- un handicap ;
- un trouble de la communication qui affecte la parole ;
- l'appartenance à un groupe social ou culturel ;
- des centres d'intérêts différents...

Il y a dans ce comportement une notion de durée, de répétition et d'intention de nuire, de faire mal. Avec les nouveaux moyens de communication, le harcèlement scolaire



prend une nouvelle forme : le cyberharcèlement. Cette nouvelle forme ne laisse plus aucun répit à la petite victime, qui se retrouve poursuivie jusque dans sa chambre par le biais des réseaux sociaux.

Les signes qui doivent vous alerter

D'une manière générale, il faut être attentif à tout changement de comportement de votre enfant.

Ce peut être par exemple des difficultés soudaines à se lever le matin, un défaut manifeste de ponctualité, un besoin d'argent grandissant, le rejet subit de l'école. Mais aussi des marques de coups, du matériel ou des vêtements détériorés ou disparus, des angoisses, des maux de ventre... Le harcèlement peut conduire la victime à l'échec scolaire, mais aussi à la dépression et au suicide !





Comment en parler ?

« *Es-tu harcelé à l'école ?* » semble être une question trop directe à laquelle la plupart des enfants répondent par un haussement d'épaules ou un démenti assez véhément (afin de rassurer leur entourage et ne pas s'attirer les foudres de leur harceleur). Il faut alors se montrer un peu plus subtil et aborder le sujet en évoquant son propre ressenti en tant que parent, essayer d'impliquer l'enfant dans une discussion plus générale sur le harcèlement. L'important est de lui faire comprendre qu'il peut compter sur nous, psychologiquement et matériellement. Contrairement à ce que veut lui faire croire son harceleur, l'enfant n'est pas seul.

Que faire en cas de harcèlement ?

En cas de harcèlement en milieu scolaire, il est impératif de prévenir l'établissement au sein duquel se déroulent les faits et de répertorier précisément chaque acte de violence afin de pouvoir en faire état lors de la procédure pour faire cesser la situation. L'établissement se doit d'entendre séparément chaque partie – victime, auteur(s) du harcèlement, familles, témoins... – afin de prendre les mesures adéquates.

▶ 25 %
des collégiens
déclarent avoir connu
au moins une atteinte
via les réseaux sociaux



▶ 700 000
élèves victimes
de harcèlement
en France, soit
près de 1 enfant
sur 10



▶ 12 %
des écoliers de
CE2, CM1 et CM2
sont victime de
harcèlement



▶ 10 %
des collégiens
sont victime de
harcèlement



▶ 4 %
des lycéens
sont victime de
harcèlement



▶ 1 FILLE
SUR 5
a été insultée
en ligne



▶ 1 FILLE
SUR 6
est victime de
cyberviolence à
caractère sexuel



Par ailleurs, il est préférable de consulter un professionnel de santé qui se mettra en relation avec le médecin scolaire et qui examinera l'enfant victime afin de déterminer son état de santé physique et mental pour éviter toute situation dramatique.

L'enfant pourra éventuellement bénéficier d'un projet d'accueil individualisé (PAI) afin d'aménager son emploi du temps et éviter ainsi tout décrochage scolaire. Vous pouvez aussi, s'il le souhaite, décider de le changer d'école. Attention cependant que cela ne soit pas vécu comme une fuite devant l'agresseur et que le harcèlement ne se poursuive pas sur les réseaux sociaux.

→ LE HARCÈLEMENT DEVANT LES TRIBUNAUX

En cas de procédure judiciaire, sachez que la sanction dépend de l'âge de la victime et aussi de celui du harceleur. Si la victime a moins de 15 ans, le harceleur de plus de 13 ans risque jusqu'à 3 ans de prison et une amende maximale de 7 500 euros. Si elle a plus de 15 ans, la peine de prison est ramenée à 2,5 ans.

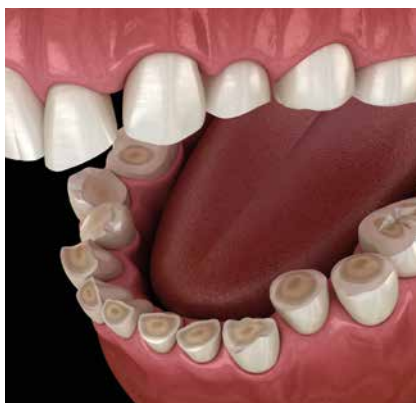
→ HARCÈLEMENT : NE RESTEZ PAS SEULS

Le numéro vert Non au harcèlement (3020) est ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 20 h et le samedi de 9 h à 18 h. Si le harcèlement a lieu sur Internet, vous pouvez joindre Net écoute (0800 200 000), un numéro gratuit, anonyme et confidentiel, ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 19 h.



Au secours, je grince des dents !

Qui ne s'est pas réveillé le matin avec la sensation d'avoir les mâchoires bloquées ou avec mal aux dents comme si on les avait frottées les unes contre les autres ? Près de 70 % d'entre nous connaîtront au moins un épisode de ce que l'on appelle le bruxisme. Loin d'être anodin, ce trouble du fonctionnement de nos mandibules doit être pris au sérieux.



Le bruxisme est un trouble fonctionnel incontrôlé qui provoque le grincement et/ou le serrement des dents. On parle aussi de dysfonction temporo-mandibulaire. Ce trouble se manifeste le plus souvent la nuit et peut-être de deux formes :

- **excentrée** : c'est la plus connue des deux formes, elle consiste en un frottement des dents du bas contre celles du haut et conduit à une perte de densité de l'émail, et donc au rétrécissement des dents ;

- **centrée** : il s'agit d'un serrement continu des mâchoires, qui est invisible, silencieux et donc difficile à diagnostiquer.


Quelles sont les causes et les symptômes du bruxisme ?


Le bruxisme est souvent lié à notre mode de vie et d'alimentation (alimentation trop riche, alcool, tabac...), mais également surtout au stress et à l'anxiété.

Les personnes atteintes présentent des symptômes bien spécifiques, qui doivent vous alerter (surtout si vous souffrez de la forme invisible) :

- douleurs dans les mâchoires ;
- douleurs dans les joues ;
- douleurs dans les tempes ou en avant des oreilles (surtout au réveil) ;
- usure accélérée de la surface dentaire.

Les conséquences peuvent être importantes, tant au niveau dentaire que musculaire. En effet, lorsque l'on bruxe, on sursollicite ses muscles temporo-mandibulaires, ce qui peut entraîner des craquements, des difficultés à ouvrir la bouche, voire un blocage. Les fibres alvéolo-dentaires, qui garantissent la solidarité de l'os et de la dent, s'altèrent progressivement, entraînant souvent une parodontite (inflammation des gencives), puis un déchaussement des dents qui peut évoluer vers leur chute ! Ce trouble du fonctionnement temporo-mandibulaire peut aussi avoir des conséquences sur l'ensemble de l'organisme, modifiant notre posture et entraînant des douleurs vertébrales et articulaires. Il est donc très important de diagnostiquer rapidement le bruxisme et de le traiter.

▶ 10 à 15 % 
de la population
souffre de bruxisme

▶ 70 % 
des adultes
ont déjà grincé
des dents

▶ 14 % 
des enfants
grincement des dents



Le conjoint comme élément important de diagnostic !

C'est le plus souvent le conjoint, présent pendant le sommeil, qui entend les grincements de dents et peut ainsi alerter la personne concernée. Cependant, si vous dormez profondément et que vous n'entendez rien de ce qui se passe à côté de vous, ne culpabilisez pas ! Une visite chez le dentiste sera tout aussi efficace !.

Une prise en charge multiple

Les causes étant multiples, les traitements se doivent de l'être aussi. Tout d'abord, il convient de traiter la principale cause du bruxisme, à savoir le stress. Cela peut passer par de la relaxation musculaire, du yoga ou une psychothérapie, afin d'apprendre à gérer son anxiété autrement qu'en grincant des dents. Il est aussi possible d'agir sur les

conséquences physiques du bruxisme, grâce notamment à l'ostéopathie crânienne, à la rééducation maxillo-faciale ou à l'orthodontie, avec une reconstruction des arcades dentaires (ou pose d'implants). Une gouttière peut aussi être réalisée afin d'atténuer le grincement des dents en permettant un relâchement des muscles masticateurs. Attention, ce n'est toutefois qu'une solution temporaire et cela ne constitue pas un traitement.

Enfin, des traitements médicamenteux peuvent être prescrits afin de relaxer les muscles. C'est le cas par exemple des injections de toxine botulique, qui permettent de diminuer la puissance du muscle et son volume... et d'éviter en somme que vous ressembliez à Arnold Schwarzenegger avec les dents de Didier Deschamps !

→ LE BRUXISME CHEZ L'ENFANT

Généralement, le bruxisme chez l'enfant se produit au cours des phases de sommeil profond. Dans certains cas, cela se produit parce que les dents supérieures et inférieures ne sont pas alignées correctement, parce que l'enfant souffre d'une otite, ou encore (comme l'adulte) pour exprimer un stress. La plupart des enfants cessent de grincer quand ils perdent leurs dents de lait. Dans le cas contraire, il convient de consulter un professionnel de santé afin de déterminer un traitement efficace.

→ CNM & VOUS

La CNM prend en charge le coût de votre gouttière anti-grincements de dents. N'hésitez pas à contacter votre dentiste en cas de suspicion de bruxisme.



14 Nutrition et santé

Désormais, on consomme local !

Le confinement nous a fait prendre conscience que nous devons soutenir nos petits commerçants, nos artisans et notre agriculture, tout en prenant soin de notre santé. Consommer des produits de saison, issus de notre région, est un des moyens simples à notre disposition. Encore faut-il accepter de changer certaines de nos habitudes...

Tous locavores !

Derrière ce terme un peu barbare se cache un principe très simple : choisir uniquement des produits de saison et acheter son alimentation courante (beurre, lait, légumes et fruits) chez des petits producteurs plutôt qu'au supermarché. Facile pour les personnes habitant à la campagne, mais plus compliqué pour les citadins qui doivent passer par des marchés ou des sites Internet regroupant des AMAP (association pour le maintien d'une agriculture paysanne) comme La Ruche qui dit Oui ou des drives fermiers. Ces nouveaux moyens, amenés à se développer, pourraient permettre de donner facilement accès au plus grand nombre à une alimentation de qualité, de dynamiser de petites exploitations agricoles et de réorienter notre consommation alimentaire vers le sain et le durable.

De nombreux avantages

Au-delà du concept et d'un phénomène de mode, consommer local présente de nombreux avantages, tant pour notre santé que pour l'économie et l'environnement.

Le grand retour de la cuisine

- **Pour le goût** : les produits locaux et de saison sont plus savoureux, car récoltés à maturité et acheminés rapidement. Ils sont véritablement frais, contrairement à ceux vendus en supermarché, qui sont généralement cueillis verts et mûrissent pendant le transport.
- **Pour notre santé** : les produits consommés frais sont au maximum de leurs qualités nutritionnelles et apportent à notre organisme tous leurs bienfaits.

- **Pour limiter le transport et préserver l'environnement** : les aliments consommés hors saison ont fait un long voyage pour arriver jusqu'à notre assiette, généralement en bateau ou en avion, ce qui engendre des gaz à effet de serre dont on connaît maintenant les conséquences... On leur a aussi parfois ajouté des additifs afin qu'ils ne pourrissent pas pendant le transport.
- **Pour soutenir l'agriculture locale** et donc la vie dans nos campagnes et sur l'ensemble du territoire.

Quelques habitudes à changer

Pour profiter de l'ensemble de ces bienfaits, encore faut-il accepter de modifier nos habitudes.

- **Respecter les saisons** et s'abstenir de manger par exemple des tomates en hiver... ce qui suppose aussi une plus grande créativité culinaire afin d'accommoder ce que chaque saison nous offre.
- **Accepter l'inesthétisme** des fruits ou des légumes tordus, non lavés, avec une partie peut-être un peu abîmée : on a oublié que la nature ne produisait pas des aliments calibrés et brillants...
- **Admettre de payer parfois un peu plus cher**, car produire manuellement, artisanalement... n'est pas toujours compensé par le raccourcissement du circuit de distribution.

► 8 SUR 10



C'est le nombre de Français percevant la consommation locale comme une réponse aux enjeux sociaux, économiques et environnementaux actuels



La CNM pense à vous ! Afin de soulager votre budget, nous vous proposons une participation financière à vos inscriptions à une activité sportive (cotisation, pratique au ticket) et une prise en charge de la visite médicale annuelle du sport.

Les bons conseils

En route pour une rentrée réussie

À l'heure où nous écrivons ces lignes, il est impossible de savoir si la rentrée se déroulera dans des conditions normales. Notre optimisme aidant, nous pensons que si et vous proposons quelques conseils simples pour faire en sorte qu'elle soit réussie !

Tous les ans ça recommence et tous les ans on se retrouve épuisé fin septembre, en se disant que l'année prochaine on s'organisera mieux... Voici donc quelques idées pour ne pas stresser cette année – ou l'année prochaine !

Se débarrasser des fournitures scolaires au plus vite

Même si beaucoup d'entre nous n'en obtenons la liste qu'à la rentrée, il est possible d'anticiper en achetant d'avance le matériel de base, et surtout en recyclant celui de l'année précédente quand c'est possible. Pour les

achats de dernière minute, aller dans une grande surface vers l'heure de fermeture peut permettre d'éviter la cohue et les cris des enfants qui s'arrachent le dernier classeur à la mode.

Prendre rendez-vous chez votre médecin

De nombreuses activités sportives nécessitent des certificats médicaux, donc on prend les devants ! La rentrée peut aussi être l'occasion de faire certains bilans, comme la vue ou les dents, afin que l'année débute dans les meilleures conditions.

Faire du tri dans les armoires

Commencer une nouvelle année scolaire donne parfois envie de renouveler sa garde-robe. Mais pour éviter d'acheter inutile ou en double, on fait d'abord de la place dans ses placards en traquant ce qui ne va plus, ce qui est dépareillé... Vous pouvez ensuite les vendre ou les donner à des associations. Après on peut se faire un petit plaisir !

Se ménager du temps

Entre l'achat des fournitures scolaires, les inscriptions aux activités extra-scolaires, la reprise du travail sur les chapeaux de roues, on a du mal à se poser. Pourtant, prendre un peu de temps pour soi aide à décompresser et à ne pas transmettre son stress à tous les membres de la famille. Cela permet aussi de profiter de ce moment que nos « têtes blondes » appréhendent et attendent en même temps avec impatience !

Organiser ses prochaines vacances

La rentrée c'est bien, mais les vacances aussi ! Alors pour se donner un objectif, pourquoi ne pas penser aux prochaines et profiter des offres tarifaires avantageuses de la rentrée ? tout en rêvant au dernier jour d'école, où les enfants sortent en criant, tout heureux d'être libérés de l'année scolaire qui ne fait aujourd'hui que commencer.

L'élection des délégués CNM, mode d'emploi

L'élection des délégués représente un temps fort de la vie de votre mutuelle et nécessite de fédérer un grand nombre de votants.

Ce sont les statuts qui fixent les règles de cette élection.

Voici comment ça marche.

Lorsque vous adhérez à la CNM, vous devenez un membre actif de son destin grâce au droit de vote que vous acquérez automatiquement.

L'élection des délégués, une spécificité des mutuelles

L'élection des délégués chargés de représenter les adhérents – notamment au cours de l'assemblée générale annuelle – est prévue par l'article L.114-16 du code de la mutualité. Les règles d'organisation de cette élection sont quant à elles fixées statutairement. En participant à l'assemblée générale, les délégués prennent part aux grandes orientations de la mutuelle. Ils sont également chargés d'assurer un lien entre la CNM et les adhérents sur le terrain. Ils sont en quelque sorte vos porte-paroles.

Qui peut voter ?

Dès le premier jour de votre adhésion à la CNM et si vous êtes à jour de vos cotisations, vous pouvez participer à l'élection, soit en déclarant votre candidature soit en votant – ou les deux bien sûr !

Comment est organisé le vote à la CNM ?

Les membres de la mutuelle se répartissent en deux sections : les adhérents demeurant en France métropolitaine et les autres. C'est au conseil d'administration que revient la constitution de la commission électorale qui en détermine la composition. Celle-ci sera chargée de l'élaboration de la liste des candidats, du dépouillement, mais aussi du contrôle du bon déroulement des élections.

Dans chaque section, les adhérents élisent parmi les candidats des délégués titulaires et des délégués suppléants. Ils sont tous élus au scrutin majoritaire à un tour pour une durée de quatre ans. L'élection des délégués a lieu par correspondance ou par vote à distance électronique. Dans le cas du vote par correspondance, il est adressé à chaque adhérent, par courrier ordinaire, un formulaire de vote qui lui permet, pour chaque candidature, d'exprimer un vote favorable ou défavorable, ou sa volonté de s'abstenir.

Les délégués titulaires et suppléants élus sont ceux qui ont obtenu le plus grand nombre de voix.



Sachez que les mineurs de plus de 16 ans, ayant la qualité d'adhérents, peuvent aussi exercer leur droit de vote pour l'élection des délégués.

Chaque voix est importante.

C'est par le vote que vous pouvez participer de façon active aux grandes orientations de la mutuelle et devenir un véritable acteur de votre complémentaire santé. Nous comptons sur vous !

→ LE RÔLE DU DÉLÉGUÉ SUPPLÉANT

En cas de vacance ou d'empêchement en cours de mandat d'un délégué titulaire, c'est le délégué suppléant ayant reçu le plus grand nombre de voix qui le remplace. Les délégués suppléants sont invités à participer à l'assemblée générale, mais ne disposent pas de droit de vote.