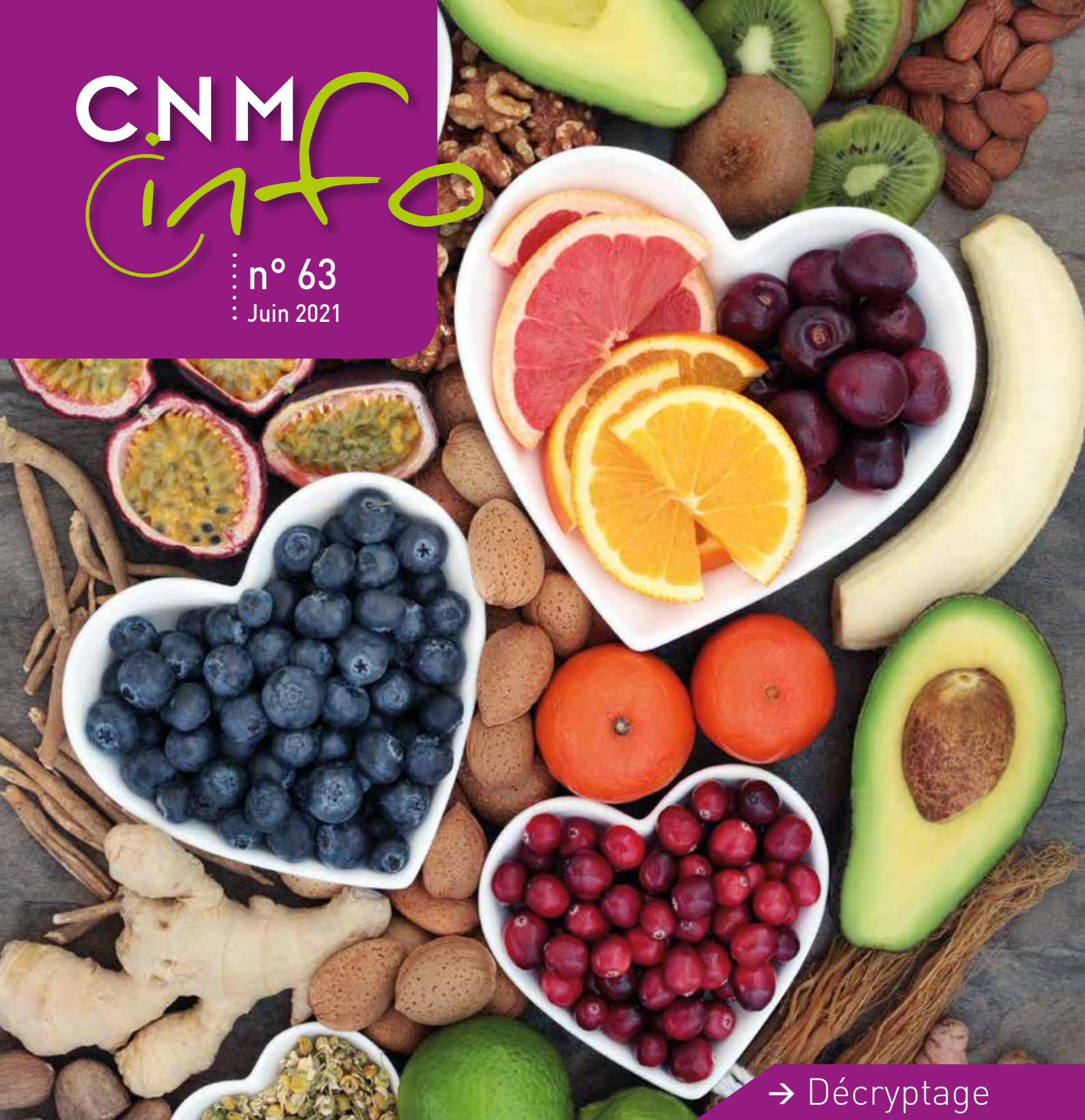


CNM info

· n° 63
· Juin 2021



→ Décryptage



Nutrition et santé
Aliments et
recettes
anti-inflammatoires
faciles à cuisiner



Focus
La CNM
poursuit sa
démarche
écoresponsable

La santé
est dans
votre assiette

Page 4 En bref



Réussite du premier webinaire « Bien dans son corps, bien dans sa tête », remboursement de l'automédication, activité physique...

Pages 6-9 Décryptage



La santé est dans votre assiette

« Que la nourriture soit votre premier médicament », disait Hippocrate. Elle irrigue notre cerveau, notre cœur, nos muscles, notre foie et nous permet de préserver notre santé dans le meilleur des cas. On vous dit tout pour que l'alimentation soit votre meilleure alliée santé !

Pages 10-11 Focus



La CNM poursuit sa démarche écoresponsable

À l'heure où les préoccupations environnementales sont de plus en plus prégnantes, la CNM, consciente de ces enjeux, inscrit aujourd'hui son action dans une démarche écoresponsable.

Pages 12-13 Prévention



Aménagement du domicile : panorama des aides disponibles

Environ 90 % des seniors souhaitent vieillir à domicile. L'adaptation de leur lieu de vie permet de surseoir à leur perte d'autonomie. Des aides permettent de financer ces aménagements.

Page 14 Nutrition et santé



Aliments et recettes anti-inflammatoires

De mauvaises habitudes alimentaires pourraient provoquer un état d'inflammation chronique et déclencher ou aggraver des pathologies. Voici quelques astuces pour protéger votre organisme tout en vous régaland.

Page 15 Les bons conseils



Des pieds en bonne santé pour un bel été

Une furieuse envie de mettre vos orteils à l'air dans de jolies sandales ? Mais avant de passer en mode estival, il vous faut préparer vos pieds !

Page 16 La CNM & vous



Des élections réussies grâce à vous !

Depuis le 4 mai dernier, la CNM a de nouveaux délégués, élus pour quatre ans. Vous avez été nombreux à faire usage de votre droit de vote. La mutualité à de beaux jours devant elle grâce à vous ! Merci.



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 : 39 784 exemplaires
Commission paritaire :
N° 0316M07771
Dépôt légal : 2° trimestre 2021



éditorial

N° 63 / Juin 2021



Jean-Pierre
VADELORGE
Président de la CNM
Prévoyance Santé

Un bel exercice de démocratie mutualiste

Le processus d'élection de nos nouveaux Délégués vient de s'achever par la comptabilisation du nombre de votants et la désignation des 20 Délégués élus sur les 27 candidats et des 10 Délégués suppléants élus sur les 13 candidats.

C'est avec un plaisir sans mélange que la commission électorale a constaté l'excellent taux de participation de nos adhérents à ces élections. En effet près d'un sur quatre d'entre nous s'est mobilisé pour élire nos nouveaux Délégués.

C'est un résultat en net progrès par rapport à nos dernières élections il y a 4 ans (presque 6 % de plus de participation) et un résultat tout simplement remarquable lorsqu'on le compare à ceux comptabilisés dans beaucoup d'autres mutuelles.

Il témoigne de votre attachement à notre mutuelle et de votre souhait de voir perdurer ce qui fait la singularité de notre modèle mutualiste : des élus totalement bénévoles qui vous représentent et décident lors des Assemblées Générales des orientations que doit prendre la CNM.

Il est également le résultat des efforts conjugués de nos Commissions Vie Mutualiste d'une part et Action Sociale et Prévention d'autre part pour faire vivre notre différence mutualiste par leurs actions.

Bref... ce résultat est un bel encouragement à la poursuite et à l'amplification par nos nouveaux élus des sillons tracés par leurs prédécesseurs.

Permettez-moi très sincèrement de vous remercier, vous adhérents pour votre mobilisation dans cette élection, vous élus en fin de mandat qui nous quittez à regret après avoir beaucoup donné et vous nouveaux élus ou réélus pour votre implication dans la vie de notre mutuelle.

Notre force est d'être et agir ensemble.

Et vous venez de témoigner, une fois de plus, de la vivacité des valeurs qui nous rassemblent.

Mutuellement vôtre

Jean-Pierre VADELORGE

ce résultat est un bel encouragement à la poursuite et à l'amplification par nos nouveaux élus des sillons tracés par leurs prédécesseurs.

Premier atelier en ligne « Bien dans son corps, bien dans sa tête » : une réussite !



INVITATION

WEBINAIRE GRATUIT - Jeudi 25 mars de 14h30 à 15h30

Bien dans son corps, bien dans sa tête.

Dans le cadre de son plan de Prévention 2021/2023,
la CNM Prévoyance Santé vous invite.

Avec notre expert, découvrez :

- les bénéfices en termes de bien être d'une activité physique régulière,
- les solutions pour développer une activité adaptée à votre âge et à votre condition physique,
- les règles à respecter pour pratiquer dans de bonnes conditions,
- les bonnes recettes pour maintenir votre pratique dans la durée.

Pendant cet atelier en ligne vous pourrez intervenir pour partager une expérience ou poser toutes les questions que vous souhaitez.

Webinaire réservé aux adhérents CNM Prévoyance Santé de plus de 50 ans. Inscription et participation totalement gratuites. Replay gratuit pendant deux mois pour tous les inscrits.

COMMENT PARTICIPER ?

Pour participer, rien de plus simple : cliquez sur ce lien : <https://app.livestorm.com/21071500-eeae-6432-ba20-cnm1ab0d0ba1> et inscrivez-vous en ligne.

Vous recevrez ensuite une confirmation d'inscription et plusieurs emails de rappel avant le webinaire.

Le Jour : il vous suffit de cliquer sur le lien que vous avez reçu pour « Rejoindre le webinaire ».

Nous vous attendons nombreux !



Le 25 avril dernier, la CNM a organisé son premier atelier en ligne gratuit « Bien dans son corps, bien dans sa tête ». Ce webinaire, ouvert aux adhérents de 60 ans et plus, fait partie de la thématique générale des actions de prévention prévues par la commission Action sociale et Prévention pour les deux prochaines années :

« Le mouvement c'est la vie ».

Le succès a été au rendez-vous, avec plus de 140 personnes inscrites. Celles n'ayant pas pu participer en direct à l'atelier ont pu le visionner en replay. Et dans

quelques temps, vous aurez tous la possibilité d'en visionner l'intégralité sur le site de la CNM.

Fort de ce succès, la CNM organisera le jeudi 24 juin un nouvel atelier en ligne gratuit sur le même thème, mais cette fois à destination des adhérents actifs.

Afin de permettre à l'ensemble des adhérents, quel que soit leur lieu de résidence, de bénéficier des conseils de prévention, la CNM maintiendra ce dispositif.

Votre carte de tiers payant CNM Prévoyance Santé est rigoureusement personnelle et valable pour la période précisée au verso. Il vous suffit de la présenter aux 230 000 professionnels de santé conventionnés avec Viamedis pour bénéficier du tiers payant. Seules les pratiques médicales indiquées sur le pavé droit de la carte peuvent donner accès au tiers payant. En cas de démission de la mutuelle en cours d'année, cette carte doit obligatoirement nous être retournée.

SERVICE ADHÉRENTS CNM

> Pour toute question sur votre contrat :

- Téléphone : 01 44 62 33 40
- Fax : 01 44 62 86 73
- Courriel : contact@cnmsante.fr
- Adresse : 93A rue Oberkampf - 75553 Paris Cedex 11
- Site internet : www.cnmsante.fr

Espace Personnel sur : www.cnmsante.fr Application CNM Santé

AUDI : Aides auditives
AUXM : Auxiliaires médicaux
COSL : Honoraires médicaux
DESO : Soins dentaires
EXTE : Soins externes
HOSP : Hospitalisation
LABO : Analyses
LPP : Liste produits et prestations sanitaires
OPTI : Optique
PHCN : Pharmacie
PHOR : Pharmacie vignettes orange
RADL : Radiologie
TRAN : Transport

Viamedis HEALTH DATA MANAGEMENT
☎ 0825 076 076
(service 0,15€/min + prix appel)
www.viamedis.net/contactez-nous

→ CODES SUR LA CARTE DE TIERS PAYANT : EXPLICATIONS

La carte de mutuelle des adhérents à la CNM bénéficiant du tiers payant comporte des codes qui peuvent sembler incompréhensibles. Voici ce qu'ils signifient :

- PHRL : pharmacie, radiologie, laboratoire
- OPAU * : achat d'équipement optique ou auditif
- AUXM : auxiliaire médical
- COSL : consultation généraliste/spécialiste
- EXTE : soins externes
- LPP : appareillage
- HOSP * : hospitalisation
- DENT * ou DESO : soin dentaire
- DEPR * : prothèse dentaire
- TRAN : transport médical.

Pour la plupart de ces prestations, le remboursement se fait automatiquement sans avance de frais.

* Pour ces prestations, le professionnel doit envoyer une demande de prise en charge directement à la CNM.

Petit rappel sur le tiers payant

Il s'agit d'un accord entre un professionnel de santé et la CNM, qui vous évite de régler votre consultation avant remboursement : la mutuelle la réglera directement pour vous à réception de sa facture. Cette dispense d'avance de frais se fait très simplement, sur présentation de votre carte Vitale et de votre carte d'adhérent CNM Prévoyance Santé. Cette carte indique au professionnel de santé toutes les informations utiles pour appliquer le tiers payant : types de dépenses concernées, taux de prise en charge, personnes couvertes (vous et les bénéficiaires éventuels mentionnés sur votre contrat).

Automédication et pharmacie prescrite non-remboursée, on vous explique



Acheter un médicament sans ordonnance pour soigner un rhume ou un médicament prescrit par votre médecin mais non-remboursé par la Sécurité Sociale, et malgré tout être remboursé par votre mutuelle, c'est possible ? La réponse est *oui*, mais attention : sous certaines conditions.

- Concernant l'automédication, il faut que le médicament concerné soit enregistré au registre Médicaments du répertoire *Vidal*, dispose d'un code CIP (code identifiant de présentation). Vous devez transmettre à la CNM la facture acquittée et détaillée de la pharmacie.
- Concernant la pharmacie prescrite non-remboursée par la Sécurité Sociale, elle doit aussi remplir les conditions d'inscription au Vidal et présenter la mention NR (non-remboursé). Il vous faudra là aussi fournir la facture détaillée de la pharmacie, ainsi que l'ordonnance de votre médecin.
- Les remboursements de la CNM pour de telles prestations s'imputent sur le forfait Médicaments de votre garantie. ATTENTION : les produits inscrits dans le répertoire Parapharmacie ne sont pas concernés.

→ **FAITES DU SPORT, C'EST BON POUR LA SANTÉ !**

Parce que rien ne vaut l'activité physique pour être en pleine forme et profiter de l'été, n'oubliez pas que la CNM prend en charge, dans le cadre de votre forfait Participation à la pratique d'une activité physique ou sportive, la consommation au ticket d'activités sportives, les cours individuels.



→ CNM & VOUS

Mesures spéciales Covid-19

Dans le cadre de son action sociale, la CNM a mis en place un dispositif temporaire d'aides exceptionnelles pour les adhérents les plus exposés, qu'ils soient entreprises ou particuliers. Ces mesures d'aide devraient prendre fin le 30 juin (Vous avez jusqu'au 30 septembre pour envoyer vos demandes). N'hésitez pas à consulter le site www.cnmsante.fr afin d'en consulter les détails.



06

→ DÉCRYPTAGE

La santé est dans votre assiette

« Que la nourriture soit votre premier médicament », disait Hippocrate. On ne remplit pas seulement notre estomac pour satisfaire notre faim. On nourrit aussi notre cerveau, notre cœur, nos muscles, notre foie et on préserve notre santé dans le meilleur des cas. On vous dit tout pour que votre alimentation soit votre meilleure alliée santé !

Aujourd'hui, entre ceux qui mangent trop ou pas assez, mal ou trop vite, le contenu de nos assiettes est souvent déséquilibré, ce qui peut nuire de façon significative à notre santé. Même si l'alimentation reste au cœur de la préoccupation quotidienne des Français, « bien manger » n'a pas toujours signifié la même chose.

Un concept qui a évolué

Pendant longtemps, « bien manger » signifiait avant tout manger à sa faim, ne pas manquer et ne pas s'empoisonner. L'apport calorique d'un repas était le seul critère important. Puis les aspects qualitatifs et gustatifs sont apparus progressivement.



En Europe, c'est avec l'essor de la gastronomie à la Renaissance, puis l'invention de la nouvelle cuisine dans les années 1970, que l'on est passé d'« entrée-plat-dessert » à « goût-saveurs-raffinement ». Il aura fallu attendre les crises sanitaires de la vache folle, des lasagnes de cheval ou de la salmonelle dans le lait pour que le lien entre santé et nourriture s'impose à tous. Il existe aujourd'hui des arguments scientifiques incontestables sur les relations entre apports nutritionnels et risques de maladies chroniques, de cancers... Il est établi qu'une alimentation suffisante, équilibrée et diversifiée est indispensable à la croissance, au maintien des fonctions essentielles comme l'immunité et à la prévention de nombreuses maladies.

Un seul impératif : l'équilibre

Les premières règles à respecter sont de varier les saveurs et de manger avec plaisir. Des repas en liberté surveillée, où les seuls interdits – sauf contre-indications médicales – sont

▶ 30 %



des cancers sont dus à la « malbouffe » (consommation de plats trop gras, trop salés, trop sucrés)

▶ 80 %



des Français sur 10 sont attentifs à la préservation de leur santé au quotidien

▶ 42 %



des adultes consomment moins de 5 fruits et légumes par jour

les excès et les carences. Il est important de manger de tout, parce que chaque aliment apporte les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Une bonne alimentation repose sur ce que l'on appelle la « règle de trois », fondée sur le juste équilibre entre lipides, protéines et glucides permettant de répondre aux besoins de notre corps.

• **Les lipides (ou graisses)** sont les réserves d'énergie de notre organisme. 70 % de notre cerveau en est constitué et toutes nos cellules sont entourées de membranes lipidiques. Il en existe deux catégories.

Les acides gras saturés (beurre, fromage, graisse animale, huile de palme...) : présents dans notre alimentation, ils jouent un rôle important au niveau de nos défenses immunitaires. Ils ne doivent pas représenter





plus de 8 % des acides gras consommés par jour.

Les acides gras insaturés sont dits essentiels parce que l'organisme ne les fabrique pas (il s'agit des oméga-3 et -6).

- **Les protéines** permettent de construire, réparer et remplacer nos cellules. Elles sont indispensables à l'entretien de nos os et de nos muscles. On les trouve essentiellement dans la viande, le poisson, les produits laitiers et le blanc d'œuf.
- **Les glucides** sont le carburant de notre cerveau. Ils se divisent en sucres rapides (sucre, miel, fruits), qui passent dans le sang et influent sur la production d'insuline, et sucres lents (céréales, pâtes, pain, riz et légumes secs) qui fournissent l'énergie.

Quels aliments manger pour préserver notre santé ?

Préserver son système immunitaire

- L'ail (anti-inflammatoire)
- Le kiwi (vitamines E et C)
- La banane (vitamine B6)

Prévenir et lutter contre certains cancers

- Les petits poissons (maquereau, sardine, hareng)
- Les gros poissons (thon, espadon)
- Le brocoli et les choux
- La tomate
- Le curcuma
- Le thé vert

Prévenir le diabète de type 2

- Les légumes : endives, haricots verts, tomates et aubergines
- Les poissons non-gras et volailles
- La pastèque, la pomme, les fraises ou le cassis

Entretenir son cœur

- Les légumes et les fruits
- Les poissons riches en oméga-3
- Les amandes et noisettes
- Le thé et le café
- Le chocolat
- Le pain aux céréales

Éviter la maladie d'Alzheimer

- Le raisin rouge
- L'huile d'olive
- La laitue et le cresson

▶ 12 MINUTES 

c'est le temps passé à table aujourd'hui contre 60 minutes il y a 60 ans

▶ 30 % 

des apports caloriques quotidiens sont issus d'aliments ultra-transformés

▶ 41 % 

des Français estiment trop élevé le coût d'un régime alimentaire équilibré



- Les fruits de mer
- Le thé vert
- La grenade et le curcuma

Freiner le vieillissement

- Le gingembre
- Les fraises et myrtilles
- Le chocolat noir
- Les graines de lin
- Les poissons riches en oméga-3
- Les légumes orange, jaunes et rouges

Derniers conseils...

Il est aussi important d'observer la règle des trois repas par jour (petit déjeuner, déjeuner et dîner) en prêtant une attention particulière au respect de ses sensations de faim comme de satiété. Elles ne sont pas figées et peuvent changer chaque jour. Le temps accordé aux repas participe au sentiment de satiété. Dans l'idéal celui-ci doit durer au moins une vingtaine de minutes, temps nécessaire à l'estomac pour commencer à brasser les aliments ingérés. N'oublions pas pour cela de bien mâcher chaque bouchée.

Et n'oublions pas non plus de favoriser les produits locaux et de saison et de cuisiner de bons petits plats !



→ COMMENT DÉBUSQUER LE SUCRE SUR LES ÉTIQUETTES

Dans la liste des ingrédients affichés sur les étiquettes, le sucre se cache derrière plus de 61 appellations différentes ! Ils sont repérables par les noms en « ose » (glucose, fructose, maltose...), mais aussi en « ol » (sorbitol, maltitol...). À cela s'ajoutent tous les sucres naturels (mélasse, miel...).

→ QUELS MODES DE CUISSON ?

Quel que soit l'aliment, mieux vaut privilégier les cuissons rapides pour éviter la perte de nutriments, bons notamment pour le cœur. Les cuissons longues doivent être occasionnelles. Les cuissons à la vapeur, en cocotte ou au four sont conseillées pour la cuisine du quotidien.





10 Focus

La CNM poursuit sa démarche écoresponsable

À l'heure où les préoccupations environnementales sont de plus en plus prégnantes, les entreprises sont scrutées et interpellées quant aux actions qu'elles mettent en place pour réduire les effets sur l'environnement de leurs activités. La CNM, consciente de ces enjeux, inscrit aujourd'hui son action dans une démarche écoresponsable.

Au-delà des discours sur la nécessaire préservation de l'environnement, avoir une démarche écoresponsable signifie avant tout mettre en place des actions concrètes afin de limiter l'impact de son activité professionnelle sur l'environnement.

Qu'est-ce que l' « écoresponsabilité »

Selon l'Ademe, l'écoresponsabilité des collectivités désigne l'ensemble des actions visant à limiter les impacts sur l'environnement de leur activité quotidienne. Elle passe par de nouveaux choix de gestion, d'achats, d'organisation du travail, par des investissements et par la sensibilisation du personnel. Ses enjeux sont importants. En 2017, chaque agent territorial a produit en moyenne 80 kilos de papier, dont 17 % seulement étaient recyclés. De leur côté, les entreprises génèrent

chaque année dix fois plus de déchets que les ménages. Face à l'urgence environnementale, mettre en place le tri et le recyclage au bureau devient un devoir. Un devoir que la CNM applique depuis plusieurs années.

Tri et recyclage

Les entreprises comme les collectivités ne font pas ce qu'elles veulent de leurs déchets. Toutes sont responsables de leur gestion, de leur destruction ou de leur valorisation, même lorsqu'elles confient ces tâches à des sociétés tiers. Leurs obligations se trouvent consignées dans le livre V du code de l'environnement. Depuis 2016, le décret dit « 5 flux », issu de la loi relative à la transition énergétique pour la croissance verte (LTECV), est venu renforcer les obligations des entreprises.

▶ **130 KILOS** 
de déchets produits par chaque collaborateur d'entreprise par an en France

▶ **35 %** 
des déchets papier des entreprises françaises sont recyclés

Il s'agit d'une injonction adressée aux producteurs et détenteurs de déchets (entreprises, commerces, administrations...) d'organiser à la source leur tri puis leur collecte en cinq flux distincts :

- les papiers et cartons ;
- les métaux ;
- les plastiques ;
- le verre ;
- le bois.

Et comme les bureaux produisent avant tout des déchets papier, le législateur a prévu pour eux une obligation spécifique. Depuis le 1^{er} janvier 2018, toutes les entreprises comptant plus de 20 salariés de bureau sont ainsi tenues de trier et valoriser leurs papiers.

La CNM responsable dans sa vie quotidienne

Nous avons mis en place un processus de gestion et de recyclage de ses déchets de bureau. Par exemple pour :

- **Le recyclage du papier** : des Kadnabox (RECYGO) ont été mises en place dès 2020. Une Kadnabox est une boîte en carton destinée à recevoir tous les papiers comportant des données personnelles ou confidentielles (contrats, mails, devis, etc.), qui étaient jusqu'alors jetés à la poubelle. Lorsque la boîte est pleine, elle est scellée, puis scannée par un agent postal



et acheminée sur les lieux de sa destruction. Dans ce cadre-là, nous pouvons donc à la fois garantir la sécurité et la confidentialité des données papier et recevoir des attestations de recyclage garantissant notre participation à la minimisation de l'empreinte carbone.

- **Le recyclage des cartouches** : des cartons de recyclage permettent à chaque étage de recueillir les cartouches d'imprimantes et de photocopieuses usagées. Quand plusieurs cartons sont pleins, notre fournisseur de matériel de bureau passe les reprendre gratuitement pour en recycler le contenu.
- **Le recyclage des piles** : notre fournisseur de matériel de bureau met également à notre disposition des boîtes à piles permettant de collecter les piles usagées.
- **Le recyclage des bouteilles et verres** : à la cafétéria, des cartons sont dédiés au recyclage des bouteilles et verres. Une fois pleins, ils sont repris par notre prestataire – La Poste.

Le CNM info écoresponsable

Le logo PEFC, que vous trouvez dans l'ours de votre magazine, certifie que le papier utilisé est issu d'une gestion durable de la forêt. Ce label apporte la garantie au consommateur que le produit qu'il a entre les mains

a été conçu par des prestataires responsables, qui œuvrent à la préservation des forêts. Par ailleurs, le film qui entoure votre magazine lorsqu'il arrive chez vous est réalisé à base de maïs et parfaitement biodégradable.

Des investissements responsables

La CNM a aussi une démarche responsable en matière d'investissement, tout en veillant à maintenir un rendement financier cohérent. Ceci est primordial pour continuer à offrir aux adhérents que vous êtes des prestations de grande qualité au meilleur prix. Investir de façon responsable, c'est par exemple refuser d'investir dans des entreprises dont l'activité ne correspond pas aux valeurs de la CNM. Sont ainsi exclues celles qui n'auraient pas une gouvernance responsable (éthique des affaires, rémunérations équitables...), une gestion durable du capital humain (conditions de travail, lutte contre la discrimination, santé et sécurité...) ou qui ne veilleraient pas à la protection de l'environnement. Mais aussi, bien évidemment, celles impliquées dans le marché des mines antipersonnel et des bombes à sous-munitions.

Même si le chemin est encore long, chaque geste fait dans le sens d'une démarche écoresponsable permettra sans aucun doute de contribuer à la préservation de notre environnement et de l'héritage de nos enfants.

Aménagement du domicile : panorama des aides disponibles

Environ 90 % des seniors souhaitent vieillir à domicile. L'adaptation de leur lieu de vie permet de surseoir à leur perte d'autonomie. Pour cela, il est possible d'aménager certaines pièces « stratégiques », mais cela présente un certain coût. Des aides permettent de financer ces aménagements. Voici les principales.

En France, près d'une chute sur deux conduit les plus de 65 ans à l'hôpital et à une perte d'autonomie sans retour à domicile. Pour éviter d'en arriver là, il est possible de procéder à certains aménagements de son domicile.

Adapter les pièces « stratégiques »

Il s'agit essentiellement des pièces de vie qui comportent des risques d'accidents domestiques. Dans la salle de bain, il est par exemple possible de transformer la baignoire en douche accessible facilement ; d'installer des barres d'appui dans la douche ou la baignoire ; d'utiliser des pommeaux de douche à arrêt d'urgence ; et de privilégier de manière générale les robinets thermostatiques. Ou bien, dans la cuisine (un quart des accidents

de la vie y sont recensés), de privilégier les plaques électriques ou à induction ; de placer l'évier à hauteur de hanches ; d'installer un four à poignée et à porte isothermes.

Certains de ces aménagements plus ou moins coûteux peuvent donner lieu à des aides de financement.

Les interlocuteurs

Il existe plusieurs sites « généralistes » – comme www.pour-les-personnes.agees.gouv.fr – pour se renseigner.

Mais n'hésitez pas également à vous faire aider pour constituer vos dossiers de demande d'aide par des organismes tels que :

- Les **CCAS** (centres communaux d'action sociale) ou CIAS (centres intercommunaux d'action sociale).

- Les **CLIC** (centres locaux d'information et de coordination en gérontologie).
- Les **points rénovation info service**.
- L'**ADIL** (agence départementale pour l'information sur le logement) de votre département (coordonnées sur le site : www.anil.fr).
- Les caisses de retraite complémentaires.
- **Soliha** (Solidaires pour l'habitat), fédération nationale dont une des missions est l'accompagnement du public dans ce type de démarches. Les associations sont présentes sur l'ensemble du territoire. Contrairement aux autres financeurs, cet accompagnement se déploie sur des aspects administratifs, financiers et techniques (www.soliha.fr).

Les conditions pour obtenir une aide au financement

Les aides, sous forme de prêts ou le plus souvent de subventions, sont soumises à plusieurs conditions qui diffèrent d'un financeur à l'autre, mais généralement :

- il doit s'agir d'une résidence principale ;
- les aides sont soumises au respect d'un plafond de ressources ;
- il est nécessaire d'être retraité et/ou d'avoir plus de 60 ou 70 ans ;
- il faut attendre pour commencer les travaux d'avoir obtenu un accord de financement ;
- il convient de faire appel à une entreprise certifiée QUALIBAT ;

ATTENTION : les aides sont versées après réalisation des travaux.

Les aides et principaux financeurs

- L'**ANAH**, Agence nationale de l'habitat (www.anah.fr), intervient pour des travaux d'amélioration dans les logements privés ; sur certains aménagements d'accessibilité portant sur les parties communes de copropriétés ; et accorde des aides financières aux propriétaires occupants ayant des revenus modestes. Le service en ligne monprojet.anah.gouv.fr vous permet de vérifier votre éligibilité aux aides de l'ANAH. Vous pouvez y faire vous-même la demande d'aide qui correspond à votre projet.
- La **CNAV**, Caisse nationale d'assurance vieillesse (www.lassuranceretraite.fr), assure un accompagnement dans les démarches d'aménagement par un profes-

► 90 %



des seniors souhaitent vieillir à domicile

sionnel de l'habitat et participe au financement dans le cadre du dispositif de l'aide à l'habitat. Elle peut aussi venir en complément du financement d'Action logement pour l'aménagement des salles de bain et sanitaires. Le montant de l'aide est déterminé en fonction du montant des travaux et des ressources de la personne la sollicitant, dans la limite d'un plafond défini par la caisse de retraite.

- **Action logement** (www.actionlogement.fr) propose aux personnes âgées de 70 ans et plus, retraitées d'une entreprise du secteur privé (y compris agricole), une nouvelle aide financière pouvant aller jusqu'à 5 000 euros et permettant de financer des travaux tels que la fourniture et la pose d'un receveur de douche extraplat avec sol antidérapant ; d'un lavabo adapté aux personnes à mobilité réduite ; ou d'une cuvette WC rehaussée avec son réservoir et sa barre d'appui. En complément et dans la limite de 50 % du coût des travaux principaux, peuvent également être financés les travaux connexes : sièges de douche, revêtements de sol et de murs, éclairage de sécurité. Les travaux doivent être réalisés par un professionnel certifié QUALIBAT et ne peuvent commencer qu'après accord. La demande doit être faite en ligne.

ATTENTION : ce dispositif est pour l'instant suspendu en raison

13

du seuil atteint des 100 000 dossiers. Nous sommes dans l'attente de l'annonce de son prolongement.

- Certaines collectivités territoriales, essentiellement les départements, accordent aussi des aides, prêts ou subventions suivant des conditions définies localement.
- Les **CAF** (Caisses d'allocations familiales) (www.caf.fr) proposent des prêts aux locataires ou propriétaires (pour leur résidence principale).

→ ATTENTION AUX ARNAQUES !

Il existe de nombreuses arnaques de la part de démarcheurs ou d'artisans peu scrupuleux. Il est préférable de se renseigner auprès des financeurs ou de l'un des organismes cités. Il ne faut surtout pas signer un devis ou un bon de commande avant d'avoir déposé son dossier et obtenu un accord écrit sur le ou les financements. Enfin, il est important de vérifier la faisabilité des projets d'aménagement.



CNM & VOUS

La CNM peut aussi vous aider.

En fonction de vos ressources, la CNM peut vous aider à compléter le financement des travaux d'adaptation de votre logement grâce au fonds d'Action sociale et de prévention. Retrouvez toutes les conditions et justificatifs sur le site www.cnmsante.fr, rubrique Action sociale.



14 Nutrition et santé

Aliments et recettes anti-inflammatoires faciles à cuisiner

On le sait, l'alimentation joue un rôle-clé dans notre santé. De mauvaises habitudes alimentaires pourraient provoquer – indépendamment des facteurs génétiques – un état d'inflammation chronique et déclencher ou aggraver certaines pathologies comme le diabète, l'endométriose, l'arthrose, la maladie de Crohn... Voici quelques astuces pour protéger votre organisme tout en vous régaland.

Lutter contre l'inflammation passe en grande partie par des choix alimentaires adaptés afin d'apporter un maximum de nutriments à l'organisme tout en calmant l'inflammation.

Préférer les aliments riches en oméga-3

Les principales ennemies de notre santé sont les graisses. Diminuer drastiquement les acides gras oméga-6 qui se trouvent dans les huiles de maïs, de tournesol, d'arachide – ainsi que les acides gras trans, qui se trouvent dans les aliments transformés ou frits – est le premier geste à adopter. La farine raffinée et le sucre sont eux aussi à éviter, car ils augmentent le taux d'insuline dans le sang et favorisent l'inflamma-

tion. Une fois ces aliments éliminés, place à ceux qui nous font du bien, riches en oméga-3 : le saumon, les sardines, le hareng, les anchois, l'huile d'olive, les fruits et les légumes.

Des légumes riches en antioxydants

Là encore, certains sont plus efficaces que d'autres : l'ail, l'oignon, les poivrons et les légumes à feuilles foncées. Ils sont riches en caroténoïdes anti-inflammatoires, vitamine K et E. Les herbes et les épices sont eux aussi à privilégier.

Retrouvez la pyramide des aliments anti-inflammatoires sur le site de la CNM, rubrique Actualités

RECETTE ANTI-INFLAMMATOIRE SIMPLE À RÉALISER

→ WOK DE LÉGUMES À LA MÉDITERRANÉENNE (POUR 2 PERSONNES)

Ingédients

- 1 carotte
- 2 tomates
- 1 courgette
- ½ fenouil
- 1 gousse d'ail
- 50 grammes d'échalotes
- 1 cuillère à soupe de graines de fenouil
- 1 brin de thym et 2 feuilles de laurier
- 2 cuillères à soupe de coulis de tomates
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

- Peler l'ail et les échalotes, les hacher finement. Éplucher les légumes, les couper en petits cubes. Écraser les graines de fenouil.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans un wok et y faire revenir les graines de fenouil, l'ail et les échalotes pendant 3 à 4 minutes.
- Ajouter les légumes en finissant par la tomate. Faire revenir pendant 10 à 15 minutes à feu doux
- Incorporer le coulis de tomates, le thym et le laurier (lavés).
- Laisser cuire à feu doux et à couvert pendant 15 minutes. Déguster chaud ou froid !

Retrouvez plus de recettes sur le site de la CNM, rubrique Actualités



Les bons conseils

Des pieds en bonne santé pour un bel été

Avant de pouvoir exposer vos pieds à la vue de tout le monde, une petite remise en forme s'impose.

1^{re} étape : privilégier l'hygiène au quotidien

Rien de tel qu'un lavage soigneux, surtout après une longue promenade ou une activité physique. Après les avoir savonnés, il faut bien rincer vos pieds à l'eau tiède et les sécher attentivement, surtout entre les orteils, pour empêcher les bactéries et autres champignons d'y élire domicile. Coupez vos ongles avec une pince à ongles. Pour éviter qu'ils s'incarnent, vos ongles de pieds doivent toujours être coupés à angle droit ; et non en ovale comme ceux des mains. Limez leur pourtour pour éviter de vous blesser dans vos chaussures. Attention cependant de ne pas couper la membrane de la cuticule (fine membrane de peau à l'implantation de l'ongle), car elle constitue une protection naturelle pour vos ongles.

2^e étape : éliminer les callosités

À force de marcher, les couches de la peau sont complètement tassées et

écrasées. Si elles ne sont pas soignées, ces strates se transforment en callosités dures et sèches et peuvent provoquer craquellements et fissures au niveau des talons. À la pierre ponce ou à la râpe, préférez une crème émollissante, qui traitera les peaux mortes et donc favorisera l'exfoliation. Le mieux étant encore de laisser cette crème agir toute la nuit sous une paire de chaussettes.

Retirez ensuite toutes les peaux mortes qui se sont accumulées en pratiquant un massage gommant.

3^e étape : hydrater copieusement

Les pieds sont une des parties du corps les plus complexes : 20 muscles, 107 tendons, 26 os et 16 articulations ! On les enferme toute la journée et on les écrase à chaque pas. Autant de raisons de les choyer. Une façon

de le faire est de les hydrater au mieux en appliquant quotidiennement une crème riche sans être grasse pour autant ; et surtout en les massant soigneusement. On commence par les coussinets adipeux, puis les articulations des orteils et celles des chevilles, en faisant des petites rotations à la main. On finit en drainant la voûte plantaire sur toute sa longueur.

4^e étape : choisir les bonnes chaussures

Vos pieds sont prêts à se parer des plus jolies chaussures que vous ayez, mais attention à bien les choisir ! La pointure, la forme et la matière utilisée jouent un rôle important. Il faut choisir ses chaussures en fonction de la morphologie de ses pieds, des activités que l'on pratique et de l'environnement dans lequel on les porte. Sachez que la forme et la longueur de votre pied peut évoluer au fil du temps, donc, à l'achat, ne vous entêtez pas à choisir la pointure de vos 20 ans : marchez un peu dans le magasin avec vos deux chaussures pour voir si vous êtes à l'aise. Et hop vous pourrez enfin trotter jusqu'au bout de l'été !



CNM & VOUS

Remédiez aux problèmes sans tarder

Lorsque vous êtes diabétique ou que vous souffrez de certains problèmes comme les durillons, les cors ou les ongles incarnés, ceux-ci doivent être traités par un professionnel, un pédicure. Votre mutuelle rembourse une partie de vos frais de pédicurie dans le cadre du forfait annuel médecines alternatives et complémentaires. N'hésitez pas à consulter le détail de vos garanties.

Des élections réussies grâce à vous !

Depuis le 4 mai, la CNM accueille de nouveaux délégués, élus pour quatre ans. Depuis la création de la mutuelle, c'est la première fois que vous étiez aussi nombreux à faire usage de votre droit de vote. La mutualité a de beaux jours devant elle grâce à vous !



Une organisation dirigée par ses adhérents !

Comme vous le savez sûrement, votre mutuelle est dirigée par des personnes élues pour un mandat de quatre ans et chargées de vous représenter. Ces élus sont vos délégués : 20 titulaires et 10 suppléants.

Lors de l'assemblée générale, qui aura lieu cette année à huis clos en raison des contraintes sanitaires, vos nouveaux délégués approuveront les comptes, donneront quitus au conseil d'administration pour sa gestion et devront se prononcer par le vote sur les orientations de la mutuelle en matière de prestations et de cotisations.

Des élections réussies

Vous avez été 10 969 adhérents (sur 46 288) à vous exprimer, soit un taux de participation de 23,70 %. Ce chiffre est exceptionnel et en très nette augmentation par rapport aux dernières élections (19 %). Il témoigne de votre attachement à la CNM et à son mode de fonctionnement, et plus largement à la mutualité. Encore une fois, nous vous remercions sincèrement pour votre implication.

Des délégués renouvelés et rajeunis !

Lors de la déclaration des candidatures, nous avons eu la joie de constater que nombre d'adhérents n'assurant aucune

fonction au sein de la mutuelle souhaitaient prendre une part active à sa gestion. Ce sont donc 12 nouveaux entrants qui deviennent délégués titulaires, soit 60 % des 20 élus. Par ailleurs, 45 % des délégués élus ont moins de 70 ans et certains d'entre eux sont encore dans la vie active. Notons aussi que trois délégués élus sont adhérents santé au titre d'un contrat collectif. Vous pouvez retrouver la liste des délégués élus sur le site www.cnmsante.fr. Souhaitons-leur la bienvenue, un bon courage et remercions-les de contribuer à faire vivre la démocratie chère à notre mutuelle !

Retrouver la liste de tous les délégués élus sur le site www.cnmsante.fr

→ LES PROCHAINES DATES

- 17 juin : assemblée générale annuelle à huis clos, avec vote par correspondance
- Début octobre 2021 à Paris : journée d'accueil de tous les délégués élus.

→ À NOS ANCIENS

Certains délégués de la CNM le sont depuis sa création. Anciens de la FNACA pour la plupart, ils ont participé à la transformation et à la modernisation de notre mutuelle. Ils sont l'histoire de la CNM et nous tenons à remercier chacun d'entre eux, pour son action tout au long de ces années. Nous ne les oublierons pas.