



→ Décryptage



Nutrition et santé

Alimentation et médicaments, attention aux interactions !



Focus

La mutualité, une belle histoire
Partie 1 :
Du Moyen Âge à la Grande Guerre

L'économie sociale et solidaire, une façon différente d'entreprendre

Page 4
En bref



AVC Tous concernés sur les plages du Nord, retour sur le webinaire du 24 juin, le nouveau challenge de Casiopeea...

Pages 6-9
Décryptage



L'économie sociale et solidaire, une façon différente d'entreprendre

La crise sanitaire, sociale et économique d'aujourd'hui semble mettre en lumière la volonté de construire un monde plus local, durable et solidaire. L'économie sociale et solidaire s'inscrit dans cette optique. De quoi s'agit-il exactement ?

Pages 10-11
Focus



La mutualité, une belle histoire Partie 1 : Du Moyen Âge à la Grande Guerre

Si aujourd'hui la mutualité est une actrice de la protection sociale parmi d'autres, elle en a été le pilier, voire même l'origine, dans les siècles passés. C'est son histoire, reflet des valeurs qui nous animent encore actuellement, que nous avons choisi de vous raconter.

Pages 12-13
Prévention



Conseils pour prolonger le bénéfice des vacances

La rentrée est juste passée, le rythme infernal boulot-dodo semble vouloir reprendre... Pourtant, des astuces simples permettent de voir perdurer le bénéfice des vacances presque toute l'année ! En voici donc quelques-unes...

Page 14
Nutrition et santé



Alimentation et médicaments, attention aux interactions !

S'il est connu que les médicaments ne font pas forcément bon ménage entre eux, notre alimentation peut aussi avoir de multiples effets sur leur efficacité.

Page 15
Les bons conseils



Apprenez à apprécier l'automne !

C'est la fin de l'été, de l'insouciance, des terrasses entre amis... Les jours raccourcissent et la pluie réapparaît. L'automne est pour beaucoup d'entre nous une saison difficile à aimer et pourtant...

Page 16
La CNM et vous



Excelsia, une complémentaire santé en mouvement pour les 50-75 ans !

Parce que nos besoins en matière de santé ne sont pas les mêmes à 30, 50 ou 80 ans, la CNM Prévoyance Santé propose désormais une complémentaire santé pour les pré-seniors et les seniors actifs, âgés de 50 à 75 ans.



Retrouvez toute l'information de votre mutuelle sur le site Internet www.cnmsante.fr

éditorial

N° 64 / Septembre 2021



Jean-Pierre VADELORGE
Président de la CNM
Prévoyance Santé

Les complémentaires santé, coupables désignées !

Une fois de plus, au cœur de l'été, nos politiques ont, avec une belle unanimité, crié « haro » sur les complémentaires santé.

C'est la Cour des comptes qui a donné le la en publiant un rapport critique sur l'articulation entre assurance maladie et complémentaires. Et notre ministre de la Santé lui a emboité le pas en saisissant le Haut Conseil pour l'avenir de l'assurance maladie (HCAAM) afin d'étudier la faisabilité de possibles réformes structurelles pouvant aller jusqu'à l'absorption pure et simple des complémentaires santé dans une « grande sécu ».

N'en doutons pas, ces réformes structurelles ne verront jamais le jour !

• D'abord parce qu'elles sont hors sujet ! Plutôt que de réfléchir à une nouvelle organisation de notre système de santé, plus qualitative, moins onéreuse et plus solidaire, le gouvernement cède à la facilité en pensant que traiter les symptômes suffira à guérir le malade.

• Ensuite parce qu'elles sont inconciliables avec la réalité du temps politique. Nos élus – et c'est particulièrement regrettable – ont le regard rivé sur leur réélection ! Or, si l'organisation du financement de notre système de santé a mis plus de 150 ans à se bâtir, toute réforme d'ampleur prendra des décennies à se déployer et plus encore à dégager d'éventuels bénéfices. Trop long pour eux !

• Enfin et surtout parce que les Français sont attachés au système actuel, et plus particulièrement à leurs mutuelles, comme viennent de le démontrer plusieurs sondages récents.

Alors pourquoi ces gesticulations ?

• Tout d'abord montrer (avec la présidentielle en ligne de mire) que l'esprit réformateur de ce gouvernement n'est pas totalement éteint malgré l'abandon des travaux portant sur la retraite ou la dépendance...

• Ensuite et surtout parce que dans le cadre du plan de financement 2022 de la Sécurité sociale, le gouvernement va très certainement imposer aux complémentaires santé une nouvelle taxe... comme en 2020 et en 2021. Et comme cela aura obligatoirement un impact sur les cotisations versées par chaque Français, il suffira de désigner une nouvelle fois à la vindicte populaire les « méchantes » mutuelles qui ne cessent d'augmenter leurs tarifs » plutôt que d'assumer une très impopulaire augmentation de la fiscalité.

En faisant peur aux complémentaires santé par ces projets de réformes structurelles, le gouvernement espère probablement que nous ne dénoncerons pas cette tactique de pleutre qui se cache pour réaliser ces méfaits ; nous concernant, c'est raté !

Mais je ne voudrais pas terminer cet édito sans reprendre de la hauteur et remercier très chaleureusement trois de nos administrateurs : Jean (Astor), Georges (Berthier de Grandry) et Jean (Thiec) qui ont terminé leur mandat. Recevez ici publiquement les remerciements de notre mutuelle et de nous tous, élus et salariés, pour votre investissement sans faille au service de notre communauté d'adhérents.

Mutuellement vôtre.

Jean-Pierre VADELORGE

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 : 40 647 exemplaires
Commission paritaire :
N° 0316M07771
Dépôt légal : 3^e trimestre 2021



04 En bref

AVC tous concernés fait le tour des plages de Normandie et des Hauts-de-France avec la CNM

Le minibus AVC tous concernés, parrainé par la CNM Prévoyance Santé, a sillonné les plages de Normandie et des Hauts-de-France afin de diffuser ses messages de prévention auprès des vacanciers.

Malgré un temps peu clément, de nombreuses personnes ont pu prendre leur tension et échanger avec les bénévoles de l'association. Et le succès fut au rendez-vous ! À chaque étape, une centaine de personnes ont pu profiter des messages de prévention : « Surveillez votre tension, faites attention à votre alimentation et bougez ! ».

Les prochaines actions de prévention se dérouleront en Nouvelle-Aquitaine, avec l'opération « 12 départements, 1 000 tensiomètres offerts », dans le courant du mois d'octobre, toujours sous le parrainage de la CNM Prévoyance Santé.



→ RETOURS SUR LE WEBINAIRE BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TÊTE, SPÉCIAL ACTIFS

Le 24 juin dernier, la CNM Prévoyance Santé a organisé son second atelier de prévention en ligne, destiné aux adhérents actifs et animé par l'association Brain Up. S'inscrivant dans le cadre du programme pluriannuel de prévention de la CNM « Le mouvement, c'est la vie », ce webinaire a réuni en ligne de nombreux adhérents, qui ont pu ainsi poser leurs questions à l'intervenant et échanger avec lui sur l'importance de l'activité physique dans la diminution du stress, la préservation du sommeil et du capital santé. Un questionnaire de satisfaction a ensuite été envoyé à chaque participant, afin de recueillir son avis et de contribuer à améliorer les actions de prévention. Un nouvel atelier en ligne sera organisé le 25 novembre prochain sur la thématique « lien social, la passion du cerveau ». Nous espérons vous y retrouver nombreux !

La CNM accueille vos délégués

Les 6 et 7 octobre, la CNM accueillera les délégués élus en juin dernier. Ce séminaire de découverte de la mutuelle sera l'occasion d'échanger, de créer du lien et de mobiliser l'ensemble de vos élus autour de la défense des valeurs de la CNM et de vos intérêts.

Nouveaux délégués et administrateurs actuels auront l'occasion ainsi de travailler ensemble au cours de ces deux jours afin de construire l'avenir de votre mutuelle.

Casiopeea, en route vers Bucarest !



Depuis plusieurs années, la CNM prévoyance Santé est partenaire de l'association Casiopeea et soutien de ses nombreuses initiatives auprès des femmes qui souffrent ou ont souffert du cancer du sein. Par le sport et par le dépassement de soi, l'association les aide à surmonter leur épreuve et à se réconcilier avec un corps trop souvent malmené.

Après du vélo à domicile encadré par des coaches tout au long de l'hiver, voici désormais les membres de l'association prêts à relever un nouveau défi : rallier Paris à Bucarest, berceau de l'association, en vélo !

Ce challenge, qui réunit à ce jour

45 participants, est parti de l'ambassade de Roumanie à Paris le 17 septembre 2021, en la présence de Madame la ministre déléguée aux Sports, Roxana Maracineanu, de son Excellence Luca Niculescu, ambassadeur de Roumanie en France, de Madame Martine Cano, présidente de la Fédération française de cyclotourisme, et de Monsieur Jean-Christophe Perréard, président de la commission Action sociale et Prévention de la CNM. L'arrivée est prévue le 16 octobre 2021 à l'ambassade de France de Bucarest, en Roumanie.

Laetitia Bernard, cavalière française, multiple championne de France d'équitation handisport et journaliste sur *France Inter*, sera la marraine du challenge. Elle accompagnera les participants en tandem sur les tronçons Paris-Nevers et Vienne-Bucarest. Ce challenge est placé sous le haut patronage du ministère chargé des Sports.

Nous leur souhaitons à tous bon courage et bonne route !

→ PARCE QUE VOTRE AVIS EST IMPORTANT...

Dans les semaines et mois à venir, tous ceux d'entre vous qui disposent d'une adresse mail et qui l'ont communiqué à la CNM vont être interrogés par la société Avis vérifiés pour faire état de leur degré de satisfaction à l'égard de la CNM. Nous vous remercions par avance de prendre un peu de votre temps pour répondre aux quelques questions posées, qui nous permettront d'améliorer encore la qualité de nos services.

→ ACTILÉA NÉO, LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ DE L'EXCELLENCE !



Pour la quatrième année consécutive, les *Dossiers de l'épargne* ont décerné à la complémentaire santé Actiléo Néo un label d'excellence, qui prouve une nouvelle fois que cette garantie santé propose des prestations de qualité à un très bon rapport qualité/prix/services. N'hésitez pas à en parler autour de vous.

→ CNM & VOUS

Du nouveau sur l'application CNM Santé

La CNM vous simplifie encore un peu plus la vie. Vous pouvez désormais facilement partager votre carte de tiers payant avec les professionnels de santé en l'envoyant par mail ou sms.



06 → DÉCRYPTAGE

L'économie sociale et solidaire, une façon différente d'entreprendre

La crise sanitaire, sociale et économique que nous traversons aujourd'hui semble avoir révélé certaines limites de nos sociétés et mis en lumière la volonté de construire un monde plus local, durable et solidaire. L'économie sociale et solidaire s'inscrit dans cette optique. De quoi s'agit-il exactement ? Quel en est le fonctionnement ? En quoi est-elle différente de l'économie classique ? Décryptage.

On en parle souvent sans pour autant vraiment la connaître... l'économie sociale et solidaire (ESS) représente pourtant un pan important de notre économie et touche de nombreux secteurs : santé, mutuelles (eh oui, la CNM Prévoyance Santé en fait partie !), insertion, agroalimentaire, banque, éducation, loisirs, grande distribution... Pas toujours simple de s'y retrouver !

L'ESS, de quoi s'agit-il ?
L'ESS rassemble des organisations économiques dont le statut, l'organisation, le fonctionnement et l'activité sont basés sur les principes de solidarité, d'équité et d'utilité sociale. L'économie est perçue comme un



moyen au service de la société et non pas comme une fin en soi. Les acteurs de l'économie sociale sont principalement des associations, des mutuelles, des coopératives ou des fondations ; et, depuis 2014, des sociétés commerciales en respectant les principes.

Un peu d'histoire...
Contrairement à ce que l'on pourrait penser, l'économie sociale et solidaire n'est pas un phénomène nouveau. Bien au contraire ! Si l'économie sociale et solidaire dont relèvent les mutuelles remonte comme elles au Moyen Âge (Cf. la rubrique focus « La mutualité une belle histoire » de ce numéro), c'est au cours des années 1830-1840 qu'apparaît l'expression « économie sociale ». Elle exprime la volonté de réformer la société en humanisant les rapports économiques. La loi de 1901 sur la liberté d'association légalise les mouvements associatifs préexistants et permet le développement du mouvement

- ▶ 10,5 % de l'emploi salarié français
- ▶ 13,9 % de l'emploi privé
- ▶ 2,37 MILLIONS de salariés
- ▶ 221 325 établissements
- ▶ 10 % du PIB

associatif dans de nombreux secteurs comme la jeunesse, la protection de l'enfance, le sport, la culture et l'éducation populaire. Dans les années 1970-1980, c'est au tour de l'économie solidaire de voir le jour, notamment à travers le développement de l'insertion par l'activité économique, afin de lutter contre les effets du chômage et de l'exclusion sociale. Les années 2000 voient l'apparition de nouvelles dynamiques entrepreneuriales afin de répondre aux besoins sociaux non ou mal satisfaits par les services publics. Une vraie politique tendant à favoriser l'économie sociale et solidaire se met en place, avec notamment en 2014 la loi ESS, qui reconnaît la spécificité de ce mode d'entreprendre, en fixe le cadre et l'ouvre aux entreprises à statut commercial qui en respectent les principes.





Les grands principes de l'ESS

Les structures de l'ESS ont pour ambition commune de créer des emplois pérennes et non-délocalisables, de développer une plus grande cohésion sociale et d'apporter des réponses aux besoins socio-économiques des territoires. Elles reposent sur un projet social qui s'exprime au travers de leur activité, des personnes qu'elles emploient, de leurs clients et bénéficiaires et de leur mode d'organisation. Pour relever de l'économie sociale et solidaire, une organisation doit donc avoir :

- **Un projet économique viable.** Elle doit avoir la capacité d'innover pour répondre à des besoins, à une demande, et créer des emplois, tout en équilibrant ses comptes.

- **Une finalité sociale et/ou environnementale** : la finalité d'une entreprise sociale est de répondre à un besoin social : emploi de salariés précaires, en situation d'exclusion, handicapés ; favoriser le développement local, apporter des solutions ou des services à des personnes dans le besoin... Impulser ou soutenir des initiatives locales pour la protection de l'environnement et du climat
- **Une lucrativité limitée** : comme toute entreprise, l'entreprise sociale se doit d'être rentable pour exister, mais sa finalité n'est pas de faire des bénéfices. Ses excédents sont essentiellement utilisés pour développer son activité et non pour rendre plus riches des actionnaires.
- **Une gouvernance participative et démocratique**

À quels besoins répond l'ESS ?

Les structures qui font partie de l'économie sociale et solidaire répondent directement ou indirectement à un très grand nombre de besoins sociaux. Cela va de ceux liés au vieillissement de la population (maison de retraite par exemple), à l'accès au logement, au développement de modes de production et de consommation sains et durables, à l'accès aux soins et à la santé... mais aussi à la pratique d'activités sportives ou culturelles.

De ce fait, on peut y retrouver des sociétés ou organisations de taille et d'activité très différentes. Par exemple : l'association sportive de votre quartier cohabite au sein de l'ESS avec une banque comme le Crédit Coopératif, Emmaüs, le groupe Up (anciennement Chèque Déjeuner, numéro trois mondial sur son marché) ou même votre mutuelle, la CNM.



Comment est-elle financée ?

L'économie sociale et solidaire fonctionne par elle-même. C'est à dire que contrairement à ce que l'on pourrait penser, elle ne vit pas de subventions ! Ses principales ressources proviennent des activités développées (vente de produits ou de prestations) dans l'économie sociale et permettent de financer l'économie locale, en maintenant



▶ **87 %** des structures ont moins de 20 salariés

▶ **22 MILLIONS** de bénévoles

(Source Observatoire de l'ESS)

par exemple l'emploi en région – généralement des emplois non-délocalisables : services à la personne, coopératives agricoles ou de distribution... Cependant, la taille de certains acteurs du secteur et la diversification des secteurs d'intervention (technologie, recherche, distribution et finances !) amène parfois à se demander si l'ESS est encore véritablement solidaire.

L'ESS est-elle encore vraiment solidaire ?

Si la grande majorité des entreprises solidaires privilégient toujours l'humain au capital, certaines entreprises, relevant pourtant de l'ESS par leur nature juridique, ont parfois des comportements très éloignés des principes de l'économie sociale et solidaire. C'est le cas par exemple de certaines grandes banques françaises (Crédit Agricole, Natixis, Crédit Mutuel) ou de coopératives agricoles (Yoplait, Banette, Delpyrat...). Les avantages liés au statut fiscal des entreprises de l'ESS peuvent pousser certains acteurs à abuser de cette qualification ; et les profits parfois réalisés portent atteinte à l'esprit de l'économie sociale et solidaire, au risque d'en faire, finalement, une sorte de capitalisme à but social. Il convient donc aujourd'hui comme hier de continuer à se battre pour faire vivre les valeurs sociales et solidaires qui ont toujours animé cette façon différente d'entreprendre.



→ **SELON LA LOI DE 2014, LA GOUVERNANCE DÉMOCRATIQUE SE TRADUIT PAR :**

- la formalisation des règles de fonctionnement,
- l'élection de représentants par les membres de l'organisation,
- la non-indexation du pouvoir des membres sur leur poids économique au sein de l'organisation,
- l'information et la participation des personnes qui contribuent à l'activité de l'organisation ou qui en bénéficient (salariés, bénévoles, clients, fournisseurs, partenaires, territoire...),
- la séparation et l'équilibre des pouvoirs (président/directeur ; directoire/conseil de surveillance...),
- la représentativité et la pluralité de la composition des instances dirigeantes, à tous les niveaux de l'organisation.

PARTIE 1

La mutualité, une belle histoire Du Moyen Âge à la Grande Guerre

Si aujourd'hui, la mutualité semble être une actrice de la protection sociale parmi d'autres, elle en a été le pilier, voire même l'origine, dans les siècles passés. C'est son histoire, reflet des valeurs qui nous animent encore actuellement, que nous avons choisi de vous raconter. Petit voyage dans le temps...

Nées il y a fort longtemps, les mutuelles ont su, en France, traverser les âges et les époques troublées en montrant à chaque étape leur capacité à innover et à s'adapter. Tout commence vraiment au Moyen Âge.

Dès le Moyen Âge

Si elles semblent être véritablement apparues au XVIII^e SIÈCLE, les mutuelles s'enracinent dans un passé bien plus ancien. Dès l'Antiquité, avec l'existence des caisses fraternelles, notamment chez les tailleurs de pierres égyptiens, une forme de mutualité voit le jour. C'est cependant au Moyen Âge, au sein des associations ouvrières, que naît la mutualité. À l'époque, corporations, confréries et compagnonnage commencent

à structurer les métiers de l'artisanat qualifié. Au-delà de leurs différences, ces trois types de groupement mettent en place des systèmes de solidarité au travers de caisses de secours, protégeant ainsi leurs membres face aux risques de la vie tels qu'accidents, mort ou maladie. Certains vont même plus loin en créant leurs propres hôpitaux, comme c'est le cas des ménétriers ou des orfèvres parisiens vers 1400 et des foulons au début du XIII^e SIÈCLE.

Le tournant du XVIII^e SIÈCLE

Le mouvement mutualiste s'appuie sur cet héritage. La première société de secours mutuel, la Bourse des malades et infirmes de

Saint-Laurent, est créée à Paris en 1780 sur les bases d'une ancienne confrérie. À la fin du XVIII^e SIÈCLE, le mouvement mutualiste compte une cinquantaine de groupements aux rayonnements locaux et aux moyens réduits, ancrés dans les métiers artisanaux les plus qualifiés. En échange d'une adhésion



1800

60 sociétés
de secours mutuel

1848

2 500 groupements
250 000 adhérents

1870

5 700 sociétés
dont 4 200 approuvées
670 000 adhérents

1914

4,5 millions
d'adhérents

libre et volontaire et d'une cotisation obligatoire, chaque membre bénéficie de secours en cas de besoin.

Mais à la Révolution, le décret d'Allarde (1791), interdit toute association constituée entre artisans pour régler leur profession et protéger leurs intérêts, puis la loi Le Chapelier, proscrit toute forme d'association dans le monde du travail, supprimant les sociétés de secours mutuel au même titre que les confréries et les corporations. Et pourtant, la mutualité subsiste.

Un mouvement qui résiste et continue de se développer

Cette résistance aux mesures visant à l'anéantir est due à l'échec du projet d'assistance des révolutionnaires à destination des vieillards, des infirmes, des indigents et des veuves et orphelins en raison d'une insuffisance de moyens financiers. Mais aussi à la naissance, au XIX^e SIÈCLE et en même temps que la Révolution industrielle, d'un mouvement ouvrier. Il devient important de répondre aux besoins de ces nouvelles classes sociales, à leurs conditions de vie difficiles,

sans recours face aux principaux risques de l'existence.

Les pouvoirs publics renoncent donc à poursuivre les sociétés de secours mutuel – qui continuent d'œuvrer dans la clandestinité –, mais en limitent le rayonnement, l'activité... mettant en place un vrai système de contrôle.

La mutualité sous contrôle

Napoléon III adopte en 1852 un décret qui organise le mouvement mutualiste en lui octroyant un statut tout en le plaçant sous contrôle. Les groupements mutualistes peuvent être approuvés par les autorités, ce qui leur permet de prétendre à des avantages matériels et financiers (placement de fonds à la Caisse des dépôts, bénéfice d'aides matérielles de la part des communes, gestion de patrimoine immobilier). Cependant, la contrepartie de cet agrément est énorme ! Les groupements mutualistes doivent abandonner leur gestion démocratique : leurs présidents

sont nommés par le Préfet ou par l'Empereur après une enquête de moralité. Ils doivent rendre compte de leur activité tous les ans auprès du ministère de l'Intérieur.

Malgré ces importantes contraintes, la mutualité continue de se développer et de se diversifier, notamment avec les premières œuvres sociales mutualistes.

Une vraie reconnaissance

En avril 1898, la législation impériale est abandonnée au profit de la Charte de la mutualité, qui reconnaît la particularité du mutualisme français et assouplit considérablement les contraintes de gestion des groupements mutualistes. C'est alors l'occasion pour le mouvement mutualiste de prendre de l'ampleur et de devenir un acteur indispensable de la protection sociale.

À la veille de la Première Guerre mondiale, 4,5 millions de Français bénéficient d'une mutuelle.

À suivre...

Partie 2 : La Sécurité sociale

Partie 3 : La mutualité de 1945
à nos jours



12 Prévention

Conseils pour prolonger le bénéfice des vacances

La rentrée est juste passée, le rythme infernal boulot-dodo semble vouloir reprendre... Pourtant, des astuces simples permettent de voir perdurer le bénéfice des vacances presque toute l'année ! En voici donc quelques-unes...

Après des vacances qui vous ont, espérons-le, permis de recharger vos batteries, voici le rythme du quotidien qui reprend le dessus. Alors pour ne pas perdre les bienfaits de ces quelques jours de coupure, des mesures simples s'offrent à vous.

Conservez une activité physique régulière

Faire le marché, découvrir des lieux inconnus, jouer dans la piscine ou au bord de la mer, jardiner... les vacances sont souvent propices à l'activité physique, parfois même sans que l'on s'en rende compte. Alors, afin de lutter contre le fléau de la sédentarité, essayez de garder le rythme. Pour cela, l'idéal est de ménager des plages horaires fixes dans votre emploi du temps, de choisir bien sûr une activité qui vous



plaise, et si possible de la pratiquer avec des amis ou de la famille. On est ainsi moins tenté de se défilier au dernier moment en se trouvant de faux prétextes (je n'ai pas le temps, je suis fatigué, j'ai une course à faire...). Pratiquer une activité encadrée permet aussi d'acquérir de bons gestes et de ne pas se blesser. Et si vraiment

vous ne pouvez pas faire de sport, marcher au moins 10 000 pas par jour ou monter et descendre des escaliers... vous permettra de garder la forme !

Une alimentation de type estivale toute l'année

On ne vous dit pas de manger des tomates, des pêches ou des melons pendant l'hiver, au contraire ! Mais de continuer à accorder une grande place aux fruits et légumes dans votre alimentation quotidienne afin de limiter la consommation de graisses saturées. Vous pouvez aussi booster votre assiette en magnésium, car il diminue les hormones du stress, permet aux cellules du cerveau de

se régénérer et agit comme un véritable anti-dépresseur. Pour ce faire, amandes, sardines à l'huile et chocolat seront vos alliés.

Préservez votre sommeil

Plus de réveil, grasses matinées, siestes... les vacances sont souvent synonymes de sommeil et surtout de rythme biologique naturel retrouvés. Les obligations professionnelles, sociales ou familiales, le stress, rognent bien souvent sur le sommeil et sur sa qualité. Cela n'est pas sans répercussions sur notre santé en favorisant l'augmentation de l'appétit, le diabète et l'hypertension. Alors, pour ne pas finir sur les rotules dès la fin du mois de septembre, essayez de vous mettre au lit dès que vous êtes fatigué, en coupant les écrans au moins une heure et demie avant d'éteindre la lumière, et profitez du soleil matinal pour stopper la sécrétion de la mélatonine (l'hormone du sommeil) en vous exposant à la lumière du jour. Et

▶ 1 FRANÇAIS SUR 3



voit les bénéfices des vacances s'estomper rapidement

▶ 3 SEMAINES



suffisent à faire disparaître l'« effet vacances »

rien ne vous empêche de garder le plaisir de la sieste le week-end, à condition qu'elle soit courte (une demi-heure maximum), pour récupérer une partie de la dette de sommeil de la semaine.

Gardez du temps pour vous

Avec la rentrée vient souvent le cortège des sollicitations, des rendez-vous, du rythme effréné de

la vie quotidienne. Et au milieu de tout cela, on a tendance à s'oublier, alors que si on s'accorde juste un petit moment pour se recentrer sur soi, permettre à l'énergie de circuler en visualisant un bon souvenir de ces vacances, un lieu qui nous a plu, on sort de cette parenthèse apaisé et dynamisé. Vous pouvez aussi prolonger le plaisir des vacances avec une technique simple empruntée à la sophrologie. Il s'agit de repenser pendant un mois tous les soirs avant de vous endormir à un souvenir précis de vos vacances qui vous réjouit. Cette visualisation ravivera la sensation de bien-être que vous avez ressentie lors de vos vacances et vous permettra de vous relaxer.

Enfin, dernier conseil : pensez déjà aux prochaines vacances ! Cela les rendra moins lointaines, et le moral et la motivation reviendront immédiatement !



Alimentation et médicaments, attention aux interactions !

S'il est connu que les médicaments ne font pas forcément bon ménage entre eux, notre alimentation peut aussi avoir de multiples effets sur leur efficacité.

• Les légumes à feuilles vertes

(choux, épinards, salades, fenouil, thym, basilic...) **et les abats.** Riches en vitamine K, il est déconseillé de les associer avec des anticoagulants de la famille des antivitamine K, qui sont prescrits pour fluidifier le sang. En effet, la vitamine K est connue pour favoriser la coagulation du sang et affecte donc l'efficacité du traitement.

• **Les agrumes** : à éviter en cas de prise d'un anticholestérol du groupe des statines, un immunosuppresseur ou un antihypertenseur. Les agrumes empêchent en effet le fonctionnement normal du foie et peuvent ainsi provoquer un surdosage lié à une concentration trop forte de la substance active du médicament dans le sang.

• **Les produits laitiers et les eaux enrichies en calcium** sont à éviter en parallèle de la prise d'antibiotiques de la famille des fluoroquinolones, car cela empêche leurs principes actifs d'être absorbés.

• La réglisse et les boissons

anisées sont incompatibles avec les médicaments contre la tension, car elles réduisent l'efficacité du traitement.

• **Le sel et les salaisons** (pain, produits de la mer, poissons fumés, fromage, plats préparés, sauces prêtes à l'emploi) sont à proscrire en cas de traitement par corticoïdes, car ils ont en commun de favoriser la rétention d'eau et peuvent entraîner à long terme un risque majeur d'hypertension artérielle.

• **Les aliments riches en tyramine** (fromages fermentés, levure de bière, raisin, thon et vin) sont à exclure totalement lors d'un traitement par antidépresseurs, car les conséquences peuvent être potentiellement graves, allant jusqu'à mettre en jeu le pronostic vital.

• **Les aliments riches en histamine** (tomates, fraises, kiwis, ananas, saucisses, fromages affinés, alcool) sont à consommer avec

circonspection ou éviter avec l'aspirine, l'ibuprofène, la codéine ou la morphine, car ils peuvent provoquer un surdosage, qui expose à des symptômes divers comme des démangeaisons, de l'urticaire, des difficultés respiratoires...

• **Les aliments riches en potassium** (tomates séchées, haricots blancs, bananes, kiwis, avocats, chocolat) sont exclus lors d'un traitement par anti-inflammatoires ou antihypertenseurs de la classe des diurétiques, car ceux-ci agissent justement sur la régulation du taux de potassium dans le sang. Leur combinaison peut aboutir à une hyperkaliémie (un excès de potassium dans le sang), à l'origine de vomissements ou de troubles cardiaques.

• **La caféine et les boissons caféinées** ne doivent pas être prises avec du Valium ou du Lexomil, car ces derniers empêchent une bonne élimination de la caféine, exposant ainsi l'organisme à une surdose. Au-delà de ces conseils, un seul conseil incontournable : ne faites jamais l'impasse sur la lecture de la notice et prenez l'avis de votre médecin traitant !

PRUDENCE AVEC LES PRODUITS À BASE DE PLANTES

Certains produits de phytothérapie peuvent interférer avec les médicaments. C'est le cas notamment du millepertuis, qui entraîne la diminution de l'efficacité de nombreux médicaments (contraceptifs, anticoagulants, chimiothérapie).



Les bons conseils

Apprenez à apprécier l'automne !

C'est la fin de l'été, de l'insouciance, des terrasses entre amis... Les jours raccourcissent et la pluie réapparaît. L'automne est pour beaucoup d'entre nous une saison difficile à aimer et pourtant...

Les vacances nous semblent loin désormais et même si cette année nous ne vivons pas les difficultés du changement d'heure, l'automne est souvent associée à la déprime, au spleen cher aux poètes et au retour de la fatigue. Voici cependant quelques conseils pour en faire un moment sympathique.

Sortez, bougez !

Que l'on soit en ville ou à la campagne, l'automne est souvent la dernière chance de profiter des rayons du soleil et de températures encore clémentes. Faites le plein de vitamine D avant l'hiver en vous promenant au moins trente minutes par jour et profitez des belles couleurs dont se parent les arbres et la nature. Cette activité physique indispensable vous permettra aussi de libérer des endorphines qui vont booster votre énergie afin d'affronter l'hiver en pleine forme.

Organisez et décorez votre intérieur

Il va falloir remiser shorts et tee-shirts pour retrouver pulls et cirés ! C'est donc l'occasion de



faire le grand nettoyage d'automne en se séparant des vêtements que l'on ne porte plus et en faisant le point sur ce qui manque afin de partir à la recherche des pièces de notre garde-robe de l'hiver.

L'automne est aussi la période idéale pour décorer son intérieur en le transformant en cocon dans la perspective de l'hiver qui approche. Mettez sur des couleurs chaudes et des petits détails qui rendront hommage aux belles couleurs de la saison automnale : une citrouille, des fleurs séchées...

Mettez-vous en cuisine

Si pendant l'été, on préfère les salades, les barbecues et les apéritifs dinatoires, l'automne avec ses fruits et légumes de saison, est l'occasion de retrouver le chemin de la cuisine. Soupes de légumes, courges gratinées, poêlées de champignons, tartes aux pommes, compotes... les odeurs de l'automne vont envahir votre intérieur et vous donner l'eau à la bouche !

Prenez du temps pour vous et pour vos proches

Le rythme a tendance à ralentir un peu lors de l'arrivée de l'automne : on sort moins, on a tendance à passer plus de temps à la maison. C'est donc peut-être l'occasion de penser à soi en pratiquant des auto-massages, en savourant un bon livre, en méditant pour apaiser son esprit et chasser la morosité que le ciel gris peut parfois susciter. Les amis et la famille sont aussi de bons « moyens » pour garder le moral en partageant les bons repas automnaux !

Excelsia, une complémentaire santé en mouvement pour les 50-75 ans !

Parce que nos besoins en matière de santé ne sont pas les mêmes à 30, 50 ou 80 ans, la CNM Prévoyance Santé propose désormais une complémentaire santé pour les « pré-seniors » et les seniors actifs, âgés de 50 à 75 ans.



Vous allez prochainement prendre votre retraite et quitter le contrat de votre entreprise ? Vous avez entre 50 et 75 ans et votre complémentaire santé ne paraît plus aussi adaptée qu'avant à vos besoins ? Vous avez des proches dans cette tranche d'âge peu satisfaits de leur couverture santé... alors Excelsia est la solution !

La prise en charge des dépenses les plus fréquentes

En avançant en âge, certaines dépenses deviennent incontournables. C'est le cas par exemple de l'optique ou même de l'hospitalisation. C'est pourquoi Excelsia, réservée aux 50-75 ans, propose des garanties systématiquement renforcées sur ces postes. Par exemple, comme nous sommes conscients que l'automédication est souvent un poste de dépenses important, Excelsia propose plusieurs forfaits de participation à la pharmacie non-

remboursée (homéopathie par exemple) et à l'automédication.

Enfin, ce sont plus de 16 médecines alternatives et complémentaires qui sont prises en charge. De quoi prendre soin de vos pieds, de votre dos ou de votre ligne !

Une attention particulière portée à votre bien-être

On ne le dira jamais assez : bouger, c'est la santé ! Et comme à 50 ans on est encore jeune, il est important de préserver son capital santé en pratiquant une activité physique. C'est pourquoi Excelsia vous permet d'obtenir une aide financière à la pratique d'une activité sportive ou physique adaptée.

Concrètement, cela comprend le remboursement de la visite annuelle du sport non prise en charge par le régime obligatoire, mais aussi la participation financière à votre inscription à un club sportif, ou à des cours au ticket (piscine, gymnastique...).

La prévention est aussi un facteur essentiel de bonne santé. Excelsia vous aide à arrêter de fumer, si ce n'est pas déjà fait, et prend en charge de nombreux vaccins internationaux pour vous permettre de voyager.

De nombreux autres avantages

Comme vous le savez, à la CNM Prévoyance Santé, on sait récompenser votre fidélité. Si vous venez avec votre conjoint, nous lui offrons une remise de 10 %, à vie ! et

ce n'est pas tout : dès le vingt-cinquième mois d'adhésion à Excelsia, vous bénéficiez d'un ensemble de bonus de fidélité sous la forme d'amélioration de prestations. Vous pouvez ainsi bénéficier de 550 euros de remboursement annuel supplémentaire, et ce quelle que soit la garantie choisie ! Intéressant non ?

Vous bénéficiez aussi de la qualité de service de la CNM, avec des remboursements rapides, des conseillers mutualistes à votre disposition par téléphone et par mail, et une adhésion immédiate sans délai de carence.

→ UNE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ CONNECTÉE

Grâce à votre espace adhérent, en vous connectant sur l'application CNM Prévoyance Santé ou par le biais du site www.cnmsante.fr, vous pouvez suivre en temps réel vos remboursements, envoyer vos justificatifs et poser toutes vos questions aux conseillers mutualistes.

→ PARRAINEZ VOS PROCHES !

Vous sentez vos proches intéressés par Excelsia ? Pensez au parrainage ! Chacun de vos filleuls, en plus d'une complémentaire santé adaptée, bénéficiera d'une remise de 15 euros sur le montant de ses cotisations. Cette remise s'ajoute à l'offre promotionnelle classique du premier mois de cotisation offert. Quant à vous, pour chaque filleul devenu adhérent, vous profiterez d'un chèque cadeau de 20 euros utilisable dans plus d'une centaine d'enseignes.