



→ Décryptage



### **Nutrition et santé**

Les bonnes raisons de manger du chocolat !



### **Focus**

La Protection Sociale, une belle histoire  
Partie 2 :  
La Sécurité Sociale

« Le bonheur, c'est les autres » ou le lien social, un atout santé indispensable

## Page 4 En bref



Hommage à André Peltier, séminaire d'accueil des nouveaux délégués...

## Pages 6-9 Décryptage



### « Le bonheur, c'est les autres » ou le lien social, un atout santé indispensable

La pandémie avec la nécessaire distanciation physique qu'elle a occasionnée aura eu la vertu de nous faire mesurer l'importance des liens sociaux pour vivre bien. Pourquoi avons-nous tant besoin de lien social ? Quel impact a-t-il sur notre santé ?

## Pages 10-11 Focus



### La Protection Sociale : une belle histoire Partie 2 : La Sécurité Sociale

Après l'histoire de la mutualité, nous avons choisi de vous raconter celle d'un autre pilier de la protection sociale en France : la Sécurité Sociale. Comment est-elle née ? Comment est-elle organisée ? Financée ? Quel est son avenir ? On vous dit tout.

## Pages 12-13 Prévention



### Prévenir et soigner l'apnée du sommeil

Qui n'a jamais été réveillé par les ronflements de son voisin de lit ? Attendu que cela s'arrête pour espérer se rendormir ? Ces désagréments partagés par la plupart d'entre nous sont bien souvent révélateurs d'un problème qui peut devenir sérieux : l'apnée du sommeil. De quoi s'agit-il ? Comment la prévenir et la soigner ?

## Page 14 Nutrition et santé



### Les bonnes raisons de manger du chocolat !

Les fêtes sont bien souvent l'occasion de se faire plaisir en dégustant de bons plats, et le chocolat ne manque généralement jamais à l'appel. Voici de bonnes raisons pour manger du chocolat sans culpabiliser !

## Page 15 Les bons conseils



### En hiver, on ne joue pas les frileux et on fait du sport !

Une couette bien chaude, un thé et une bonne série quand il fait froid... Cela semble être un super programme, n'est-ce pas ? Eh bien détrompez-vous ! Vous avez oublié que le sport c'est la santé ? Alors, hop on se motive pour aller bouger son corps !

## Page 16 La CNM et vous



### L'Association Casiopeea a relevé le défi !

La CNM apporte son soutien à l'association Casiopeea qui permet à des femmes souffrant d'un cancer de se réapproprier leur corps par le sport. Cette année, les membres de l'association ont pu enfin réaliser leur grand défi : relier Paris à Bucarest en vélo !



Retrouvez toute l'information de votre mutuelle sur le site Internet

[www.cnmsante.fr](http://www.cnmsante.fr)

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

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

Directeur de la publication :  
Jean-Pierre VADELORGE

Rédacteur en chef :  
Marc RUDONDY  
Comité de rédaction :  
Danielle ROLLAND, Michèle  
CHOMBART, Jean-Christophe  
PERREARD, Louis LOTRIAN

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 : 40 578 exemplaires  
Commission paritaire :  
N° 0316M07771  
Dépôt légal : 4<sup>e</sup> trimestre 2021



# éditorial

N° 65 / Décembre 2021



Jean-Pierre  
VADELORGE  
Président de la CNM  
Prévoyance Santé

Chers adhérents,

Cette année 2021 se termine dans un mélange de peine profonde et d'espérance.

Peine profonde suite au décès d'André Peltier, premier Vice-Président et Président de Commission Distribution et Communication de notre mutuelle. Son engagement sans faille depuis 40 ans en qualité de Délégué et d'Administrateur ont été pour la mutuelle et pour chacun d'entre nous d'un apport immense. Au nom de l'ensemble de nos élus et collaborateurs je souhaite faire part à Colette, son épouse, et à ses enfants, de toute notre affection et de notre soutien.

Espérance également suite au séminaire qui a réuni pour la première fois nos Délégués récemment élus et nos administrateurs ; une nouvelle génération d'élus se lève, leur dynamisme et implication vont être essentiels pour continuer à faire évoluer notre mutuelle et lui permettre de relever les nombreux défis auxquels nous allons avoir à faire face dans les années qui viennent.

André, tu aurais été pleinement satisfait de voir que les valeurs mutualistes de solidarité et d'entraide qui ont présidé à la création de la CNM il y a plus de 50 ans sont toujours aussi présentes et que « l'esprit CNM » teinté de profondeur, de simplicité et d'humanité va se perpétuer.

Espérance également à l'aube d'une année 2022 qui, n'en doutons pas, va être compliquée.

La campagne présidentielle qui s'ouvre, va probablement mettre notre modèle de protection sociale et le rôle des complémentaires santé au cœur des débats et des programmes. Dans ce cadre nous ferons entendre nos convictions et propositions par l'intermédiaire de notre fédération. Notre espérance réside dans la capacité de nos décideurs politiques à cesser de tout évaluer à l'aune de la seule création de valeur économique et financière et à comprendre que les mutuelles sont des acteurs essentiels dans l'organisation de notre modèle de prévention et de soins. Acteurs essentiels par leur capacité à limiter au maximum les sommes restant à la charge des citoyens lorsqu'ils ont à se soigner mais également par les actions d'ampleur qu'elles déploient en matière de prévention, par le soutien qu'elles apportent aux plus fragiles via leurs services et leur action sociale et par les réseaux d'établissements de santé qu'elles ont construits, qu'elles dirigent et qui profitent à l'ensemble de la communauté nationale.

A l'aube de cette année 2022, je vous invite à partager cette espérance, à prendre grand soin de vous et des vôtres et vous souhaite le meilleur pour les 12 mois qui viennent.

Jean-Pierre VADELORGE



## 04 En bref

### Séminaire de rentrée de nos Elus :

Les 6 et 7 octobre s'est déroulé le séminaire de rentrée des Délégués et Administrateurs de la mutuelle CNM Santé. Objectif principal : renforcer les échanges et les liens entre nos Administrateurs et les Délégués nouvellement élus au premier semestre 2021.

Au programme : visite des locaux de la mutuelle, rencontre avec les équipes opérationnelles, présentation du rôle et des missions des Délégués, du fonctionnement du Conseil d'administration, des Commissions et de l'organisation de la mutuelle. Une nécessité pour inscrire l'action de chacun de nos élus dans une vision partagée et avec un maximum d'efficacité.

Ce séminaire a également été l'occasion d'interviewer nos nouveaux délégués sur leur vision de la mutuelle et leurs motivations à s'investir dans son rayonnement. Une vidéo est disponible sur notre site menu « Notre Gouvernance ».

## La mutuelle CNM Santé améliore ses garanties pour 2022

Après une année atypique en raison de la crise sanitaire, la CNM améliore ses garanties afin de répondre encore mieux aux besoins de ses adhérents. En voici quelques exemples.

En matière de prévention et ce pour l'ensemble de ses gammes, qu'il s'agisse de l'individuel ou du collectif, sont désormais inclus dans le forfait « Prévention », l'ensemble des auto tests couvrant le Covid, le cholestérol, la maladie de Lyme et les MST. Autre nouveauté d'importance dans ce même forfait, la participation au remboursement des protections hygiéniques réutilisables (serviettes réutilisables, coupelles, culottes menstruelles). Enfin afin de vous inciter au maximum à la pratique d'une activité physique ou sportive, même sans sortir de chez vous, les cours à distance avec un coach sont désormais intégrés dans le forfait Prévention.

Des améliorations ont aussi été apportées en matière d'optique par exemple avec l'extension du remboursement des lentilles acceptées ou refusées aux implants oculaires, mais aussi la création d'un forfait annuel piles pour les aides auditives ( gammes ACTILEA, PMI, EXCELSIA et Veuves FNACA). Ainsi que l'intégration dans le forfait de remboursement de petits appareillages des tensiomètres, thermomètres, attelles et collier cervical.

Enfin, conscients de l'importance du maintien du lien social dans la préservation de l'autonomie, la CNM a créé pour ses adhérents des gammes ACTILEA et EXCELSIA, une participation financière aux activités de maintien du lien social : adhésion à une association culturelle, abonnements divers, cours de conduite...

### Du nouveau dans l'assistance

Tous les contrats complémentaire santé de la mutuelle intègre un service d'assistance opéré par Filassistance l'un des grands assistants français. Les prestations apportées par ce contrat ont été profondément renégociées par la CNM pour élargir le nombre de bénéficiaires potentiels et le périmètre d'intervention. En synthèse :

- Réduction forte des durées permettant d'accéder au service en cas d'hospitalisation, d'immobilisation à domicile ou lors de maternité
- Ajout de garanties d'aide à domicile en cas de de chimiothérapie, radiothérapie, curiethérapie, trithérapie et quadrithérapie

- Ajout d'un service de téléassistance durant 3 mois suite à séjour hospitalier de tout adhérent âgé de 75 ans et plus
- Renforcements des services offerts en cas de maternité et de décès d'un adhérent
- Evolution des durées de prise en charge pour mieux les adapter aux besoins du plus grand nombre d'adhérents.

Ces nouvelles garanties prennent effet au 1er janvier 2022. Elles sont détaillées dans les règlements mutualistes ou notices de nos garanties téléchargeables sur notre site ou adressées par courrier sur simple demande.

## In mémoriam :



Le 8 Octobre 2021, Monsieur André Peltier, premier vice-président de la mutuelle nous a quitté. Investi depuis plus de 40 ans dans la mutuelle, en qualité de Délégué puis d'Administrateur, André Peltier a participé de manière active et constante à son

développement et à sa professionnalisation.

Président de la commission Distribution et Communication, il a été l'un des moteurs du positionnement de la mutuelle CNM Santé sur le digital et de son ouverture au grand public.

Homme de conviction, il n'a eu de cesse de militer pour l'élargissement des solutions apportées par la mutuelle à ses adhérents et l'amélioration de la qualité de ses services.

Mutualiste de la première heure, passionné de communication, André Peltier a par ailleurs assumé pendant de très longues années la fonction de Rédacteur en chef du CNM Info. A ce titre, il a été l'artisan de l'élargissement de son contenu et de la modernisation de sa maquette.

Tous les collaborateurs de la mutuelle s'associent à la douleur de sa famille et ses proches.

## À André.....

C'est avec une immense tristesse que j'ai appris la disparition subite de mon vieux compagnon de route et ami fidèle André Peltier.

Un hommage, que je partage, lui est rendu dans ce numéro du CNM INFO pour lequel, en tant que rédacteur en chef, il s'est beaucoup investi.

Plus de 40 ans de collaboration et d'amitié à mes côtés dans les bons et mauvais moments de notre histoire.

Je garderais de André le souvenir d'un homme de conviction, de caractère avec ses interventions musclées au sein de nos divers organismes mais toujours constructifs et dans l'intérêt de la mutuelle. Il a marqué de son empreinte la CNM.

Je partage le chagrin de Colette, de Cyril, de Serge et toute leur famille.

André, Je n'oublierai pas, nous ne t'oublierons pas.

*Jacques De Jaeger  
Président d'Honneur*

## → ATELIER PRÉVENTION EN LIGNE :

Le lien social, la passion du cerveau, tel était le thème du dernier atelier Prévention en ligne de l'année 2021 organisé par votre mutuelle le jeudi 25 novembre.

Le grand nombre d'adhérents qui ont assisté à cet atelier soit en direct soit en « replay » la semaine qui a suivi témoigne de votre intérêt pour les actions de prévention organisées par la mutuelle CNM Santé.

Les participants ont pu, grâce à la présentation dynamique de l'intervenant et aux nombreux échanges qui ont suivi, prendre conscience de l'apport fondamental des relations sociales dans l'équilibre et le bien être tant psychologique que physique de chacun d'entre nous.

Cette action était la première à être organisée en partenariat avec 2 autres mutuelles, indépendantes comme la nôtre, qui partagent les mêmes objectifs de renfort de nos actions de prévention au service de nos adhérents.



## CNM & VOUS

### En 2022... le CNM Info se dématérialise.

Pour à la fois réduire notre empreinte carbone et nos frais d'affranchissement, votre journal CNM Info se dématérialise.

A compter de 2022, trois situations vont se présenter :

Si vous bénéficiez d'un espace adhérent et avez choisi l'option dématérialisation de vos relevés de prestations, votre journal adhérent vous sera désormais adressé sous format numérique.

Tous les adhérents dans cette situation recevront, début 2022, par mail une information détaillée et pourront, s'ils préfèrent, demander à continuer à recevoir la version papier.

Si vous nous avez communiqué une adresse mail mais n'avez pas choisi la dématérialisation de vos relevés de prestations, nous vous adresserons également une proposition d'envoi

dématérialisé mais il faudra dans ce cas manifester votre accord pour recevoir cette version digitale.

Enfin, si vous ne nous avez jamais communiqué d'adresse mail, vous continuerez à recevoir votre journal par courrier.

En résumé, version papier ou digitale, chacun sera libre de recevoir le CNM Info comme il le souhaite et il suffira de nous l'indiquer.



06

## → DÉCRYPTAGE

# « Le bonheur, c'est les autres » ou le lien social, un atout santé indispensable

*La pandémie avec la nécessaire distanciation physique qu'elle a occasionnée aura eu la vertu de nous faire mesurer l'importance des liens sociaux pour vivre bien. Jeunes ou moins jeunes, chacun a traversé cet isolement forcé avec plus ou moins de difficultés mais avec le sentiment partagé que « les autres » nous manquaient. Pourquoi avons-nous tant besoin de lien social ? En quoi cela consiste-t-il ? Quel impact a-t-il sur notre santé ? Comment le développer ?*

Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), « la santé est un état complet de bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». L'importance du social ne fait alors plus de doute. De nombreux chercheurs ont mis en évidence l'interaction entre relations sociales et santé, que les effets soient d'ailleurs positifs ou négatifs.

### L'Homme, un animal social

Pour grandir, pour s'épanouir, nous avons besoin de relations avec les autres. Tout comme les animaux qui vivent en meute, nous avons besoin de pouvoir identifier nos amis



ou ennemis, nous avons besoin d'apprendre en nous confrontant aux autres. Ce besoin est si puissant qu'il arrive en 3<sup>ème</sup> position, selon le psychologue américain Abraham Maslow, derrière les besoins physiologiques comme la faim, la soif, et les besoins de sécurité et de protection. Il a par exemple été prouvé que les bébés entre 0 et 2 ans, privés de bons soins humains, développent ce que l'on appelle « l'hospitalisme ». Il s'agit d'une forme grave de dépression qui freine leur développement physique mais aussi mental (retard du langage, autisme) et peut les conduire jusqu'à la mort. Ce besoin d'être en lien avec les autres se vérifie tout au long de la vie. Les jeunes ont par exemple particulièrement souffert du manque de contact humain pendant la crise sanitaire. Plus de 69 % d'entre eux ont présenté des signes d'anxiété ou de dépression. Par manque d'interactions sociales, certaines personnes âgées connaissent aussi un déclin cognitif prématuré ou se laissent même déprimer.

▶ 2 MILLIONS 

de personnes de + de 75 ans souffrent d'isolement social en France

▶ 300 000 

personnes sont touchées par une solitude extrême

▶ 22 % 

des + de 60 ans sont isolés du cercle familial

▶ 28 % 

des + de 60 ans sont isolés du cercle amical  
(Source : INPES 2020)

## Qu'entend-on par lien social ?

Le lien social au sens large consiste à entretenir des relations de qualité ou non avec sa famille, son conjoint, ses amis, ses voisins... Se rencontrer, se découvrir, s'émouvoir ensemble, partager des rêves, des projets communs... C'est véritablement le propre de l'homme. Ces relations se renforcent au travers de petits rituels qui ont leur importance : la pause-café, les réunions d'équipe au travail, les fêtes d'anniversaire, remises de diplômes, départs à la retraite... La crise sanitaire nous a montré combien tous ces moments d'échanges qui nous semblent parfois anodins sont en réalité primordiaux pour notre santé mentale et notre santé en général. Attention cependant, toutes les relations sociales ne sont pas positives ! Parfois, elles peuvent faire plus de mal que de bien : les adolescents victimes





## Le pouvoir du lien social sur la santé

Le bénéfice des relations sociales va bien au-delà d'un simple sentiment de bien-être. Le lien social est un facteur de bonne ou de mauvaise santé. Selon une célèbre étude de l'Université de Caroline du Nord (2016), les personnes ayant plus de relations sociales ont un risque moins élevé de dérèglement physiologique, elles ont :

- Moins de stress
- Une tension artérielle moins élevée
- Un système immunitaire plus fort
- Et une meilleure santé mentale (moins de risque de développer une maladie comme Alzheimer)

Par ailleurs, il est prouvé que les personnes souffrant de longues maladies ou ayant à affronter un traitement lourd comme une chimiothérapie, traversent moins difficilement cette épreuve lorsqu'elles sont entourées ou qu'elles font partie d'une association, comme Casiopeea par exemple, soutenue par la CNM, ou d'un groupe de parole.

La clé de la santé et du bonheur serait donc aussi un peu, beaucoup, dans les autres... encore faut-il avoir des relations sociales !

► 39 %



des + de 75 ans  
n'ont personne  
à qui parler de  
sujets personnels

(Source : INPES 2020)

de harcèlement, les personnes sous la coupe de pervers narcissiques ou en situation de dépendance affective... Parfois, « mieux vaut être seul que mal accompagné ». L'important est donc non seulement d'avoir des relations sociales mais surtout des relations de qualité qui sont la condition indispensable pour nous aider à bien franchir tous les cycles de la vie, bien plus encore que les conditions économiques ou cognitives.

### L'isolement social

Cependant, l'existence de lien social (ou plus exactement de contacts humains) ne fait pas tout. Certains d'entre nous, bien qu'entourés, se sentent seuls : c'est cet isolement perçu ou subjectif qui est le plus néfaste pour la santé car il engendre

un réel sentiment de solitude. L'isolement social ressenti active les mêmes zones du cerveau que la douleur physique. Il s'agit d'une problématique qui touche beaucoup de seniors, le passage à la retraite étant bien souvent compliqué. D'une certaine façon, on a l'impression de perdre l'identité que nous procurait le travail et qui nous définissait, pour partie, dans le regard des autres ou de la société en général. Par ailleurs on n'a pas toujours réfléchi à des activités de substitution ce qui peut accentuer le sentiment de désœuvrement, d'inutilité... d'autant plus que les enfants sont partis mener leur propre vie. Alors même entouré de voisins, d'amis, on peut souffrir de solitude, ce qui aura un impact direct sur notre santé.



## Comment maintenir et développer le lien social ?

Bien souvent, les seniors éprouvent un sentiment d'isolement amplifié par la peur de déranger leurs proches, la perte d'autonomie et bien sûr la précarité financière. Pourtant il existe des solutions pour rompre le cycle infernal de la solitude.

Vous pouvez vous engager dans le bénévolat auprès des plus démunis, de jeunes, participer à des associations culturelles ou sportives si votre état de santé vous le permet. Avoir un chien permet aussi de maintenir des relations sociales. Etre obligé de le promener

à heures fixes permet de rencontrer d'autres propriétaires, d'échanger, de parler de la vie du quartier, des besoins de son animal ou même juste du temps qu'il fait ! Cela rythme la journée et empêche de traîner en robe de chambre entre le canapé, le lit et la télévision... En fait tout est bon pour sortir, rencontrer du monde, échanger et aussi apprendre et transmettre. Le fait de se sentir utile, d'offrir de son temps, décuple les bienfaits du lien social.

Il ne faut pas oublier non plus les nouveaux outils numériques qui permettent de maintenir, à distance, les relations

avec les jeunes générations, avec sa famille mais aussi de retrouver d'anciennes connaissances.

Il est de notre responsabilité à tous de maintenir le lien social avec nos aînés mais aussi avec nos proches, amis, familles ou autres, afin de traverser la vie et ses épreuves entourés d'attention et d'affection, tout en préservant ainsi notre santé.



→ **LA CNM VOUS AIDE À CRÉER ET MAINTENIR LE LIEN SOCIAL**

Consciente de l'importance du lien social notamment dans le bien vieillir, votre mutuelle contribue financièrement à votre adhésion à des clubs ou associations culturelles, abonnements divers, ou même reprise de leçons de conduite afin de préserver votre autonomie. N'hésitez pas à vous renseigner auprès d'un conseiller.

## PARTIE 2

# La Protection Sociale : une belle histoire

## La Sécurité Sociale

*Après l'histoire de la mutualité, nous avons choisi de vous raconter celle d'un autre pilier de la protection sociale en France : la Sécurité Sociale. Celle que nous connaissons aujourd'hui est le fruit d'une longue histoire qui s'entremêle à celle de la mutualité. Comment est-elle née ? Comment est-elle organisée ? Financée ? Quel est son avenir ? On vous dit tout.*

Si elle puise ses origines à la fin du 19<sup>ème</sup> siècle, ce n'est qu'après la Seconde Guerre mondiale, en 1945, qu'elle voit vraiment le jour. Depuis, elle a connu beaucoup d'évolutions pour s'adapter à notre époque et à nos besoins.

### Les principes fondateurs

La Sécurité Sociale est souvent confondue avec l'Assurance Maladie qui n'en est pourtant qu'une partie. Elle est le résultat d'un rapport de forces politique et social marqué par l'action de la Résistance au nazisme et au régime de Vichy. Inspiré des textes élaborés par le Conseil national de la Résistance, le projet a été mis en œuvre par le ministre communiste Ambroise Croizat et rédigé par Pierre Laroque, en 1945.

La Sécurité Sociale « est la garantie donnée à chacun qu'en toutes circonstances, il disposera des moyens nécessaires pour assurer sa subsistance et celle de sa famille dans des conditions décentes ». Cela veut dire en clair qu'elle a pour mission de protéger les Français contre tous les risques de la vie, en les accompagnant à chaque étape de leur existence.

En rupture avec les « assurances sociales » de 1928 / 1930 fondées sur la notion de risques sociaux, qui combinaient les principes de l'assurance et de l'assistance. La spécificité de la Sécurité Sociale est d'échapper au principe assurantiel grâce au principe de **solidarité, chacun participant à son financement selon ses moyens.**

On parle aussi souvent des 3U comme principes fondateurs, dont certains ne sont pourtant pas encore totalement achevés :

- **Universalité** : toute la population résidente est couverte par la protection sociale. Avant 1945 par exemple, les cadres ne bénéficiaient pas des assurances sociales comme d'autres catégories socio-économiques. Les ordonnances du 4 octobre 1945 avaient pour ambition de couvrir toute la population avec cependant la subsistance de distinction selon les branches. Tout était axé sur les gens qui travaillaient. Ce n'est que dans les années 70 que la généralisation de la protection sociale est effective.
- **Unité** : tous les risques doivent être gérés au sein d'un même régime, ce qui est loin d'être le cas aujourd'hui encore.
- **Uniformité** : les prestations sont assurées en fonction des besoins de chacun.

Comme le précédent, ce principe n'a pas encore été totalement mis en place car de nombreuses professions continuent à appliquer des règles différentes.

Enfin, dernier principe : la gestion de la Sécurité Sociale par des représentants des assurés. Ces représentants étaient élus jusqu'en 1967. Par la suite, a été instituée une gestion paritaire stricte, fondée pour moitié par les représentants des salariés et pour l'autre des employeurs avec un processus de désignation.

## Six branches couvertes par la Sécurité Sociale

La Sécurité sociale n'est pas gérée d'un bloc mais subdivisée en différents régimes et différentes branches.

Pour les régimes, il y a d'un côté le Régime agricole pour les exploitants et salariés agricoles, de l'autre les Régimes spéciaux pour les salariés de certaines grandes entreprises publiques notamment. Et au milieu, celui qui couvre 90 % de la population : le Régime général.

Au sein de ce dernier, on appelle branche une entité qui a à sa charge la gestion d'un ou plusieurs « risques », c'est-à-dire des événements qui peuvent, au cours de la vie, porter atteinte à la sécurité économique d'une personne. Ces risques sont pris en compte par la Sécurité Sociale au sein d'une de ses branches et font l'objet d'une réparation ou d'une rétribution.

Ces 6 branches sont :

- **La branche famille** : sa mission est de réduire les inégalités de niveau de vie entre les familles en prenant en compte le nombre

d'enfants. Elle développe la solidarité dans les domaines de l'accompagnement des familles dans leur vie quotidienne (allocation rentrée...), l'accueil du jeune enfant (prime de naissance), l'accès au logement et la lutte contre la précarité ou le handicap.

- **La branche retraite** : elle verse leurs pensions aux retraités de l'industrie, des services et du commerce. Elle suit les salariés tout au long de leur carrière et les aide à préparer leur retraite.
- **La branche maladie** : elle assure la prise en charge des dépenses de santé des assurés, avec les complémentaires santé, et garantit l'accès aux soins. Elle favorise la prévention et contribue à la régulation du système de santé français. Elle couvre les risques maladie, maternité, invalidité et décès.
- **La branche accident du travail et maladies professionnelles** : elle gère les risques professionnels auxquels sont confrontés les travailleurs : accidents du travail, du trajet vers le travail et maladies professionnelles.
- **La branche recouvrement** : elle collecte les cotisations et contributions sociales pour les redistribuer au bénéfice des autres branches.
- **La branche autonomie**, enfin est de création récente (Loi du 07/08/2020) : elle gère les dépenses liées à l'autonomie des personnes âgées et des personnes handicapées, qu'il s'agisse du financement des établissements et des services qui les accompagnent ou des aides individuelles qui leur sont versées.

## Le financement de la Sécurité sociale

La Sécurité Sociale est financée pour moitié par des cotisations sur salaire

qui comprennent une part salariale et une part patronale, pour un quart par la CSG (assise sur tous types de revenus) et pour un quart par des impôts, taxes et contributions diverses.

## Quel avenir pour la Sécurité Sociale ?

Au-delà de la question prégnante du déficit qui -suite à la crise sanitaire- devient abyssal, se pose aussi celle de son avenir. Au fil des ans, le système a été transformé en une entreprise de gestion de prestations sociales dont la réussite ne s'évalue qu'au baromètre des comptes et non plus à celui de la qualité des prestations ou de leur adéquation aux besoins d'aujourd'hui. Assise surtout sur les revenus du travail, l'assiette principale des cotisations n'a cessé de fondre alors que les besoins en prestations ont augmenté chaque année.

Un cercle vicieux de hausse de cotisations, baisse de la compétitivité des entreprises, hausse du chômage et de la demande sociale s'est installé, sans possibilité de le rompre.

Notre système de protection sociale auquel nous tenons tous semble être à la croisée des chemins. Une réforme structurelle semble devenir incontournable. Reste à savoir vers quoi nous allons évoluer : renforcement de l'universalité ou individualisation ? Privatisation ? Disparition des Régimes Complémentaires (retraite, complémentaire santé) au profit d'une « grande sécu » ? Changement des modalités de financement ? Quoi qu'il en soit, chacun de nous devra être vigilant afin de défendre un système qui même s'il n'est pas parfait fait partie de notre ADN.

## Prévenir et soigner l'apnée du sommeil

*Qui n'a jamais été réveillé par les ronflements de son voisin de lit ? Attendu que cela s'arrête pour espérer se rendormir, en se réjouissant de la pause dans la respiration de ce dernier ? Ces désagréments partagés par la plupart d'entre nous sont bien souvent révélateurs d'un problème qui peut devenir sérieux : l'apnée du sommeil. De quoi s'agit-il ? Comment la prévenir et la soigner ?*

Le syndrome d'apnée du sommeil perturbe le repos nocturne en empêchant d'entrer dans les phases de sommeil profond et réparateur

### Qu'est-ce que l'apnée du sommeil ?

Durant une nuit normale, la respiration est permanente et varie en fonction des différents stades du sommeil. Il y a des accélérations, des ralentissements, qui entraînent des variations minimales et sans conséquences de l'oxygénation du sang.

En revanche, dans les cas d'apnée du sommeil, la respiration est anormale. Elle est tout d'abord difficile parce que les voies aériennes supérieures situées derrière la langue ont tendance à se fermer (relâchement des tissus de l'arrière-gorge : langue, voile du palais). L'air



passer en forçant, ce qui provoque des ronflements. Ensuite, les voies aériennes se ferment complètement et l'air ne peut plus passer : c'est ce que l'on appelle l'apnée obstructive. Au cours de celle-ci, l'air n'est pas renouvelé dans les poumons ce qui provoque une baisse significative du taux d'oxygène dans le sang.

Le dormeur lutte pour faire passer l'air, ce qui occasionne des micro-réveils. Ensuite une nouvelle apnée revient. Chacune d'elles peut

durer de 10 secondes à 1 minute et se reproduire plusieurs fois par heure !

Les apnées s'accompagnent généralement de ronflements importants, de sensations d'étouffement, de suffocation et de sommeil non réparateur.

### Qui peut être concerné ?

Les personnes faisant de l'apnée du sommeil sont généralement les dernières à s'en rendre compte. C'est bien souvent la personne qui partage leurs nuits, réveillée par les ronflements, qui constate les pauses respiratoires.

Plus de 2 millions de personnes sont concernées en France par l'apnée du sommeil et plus particulièrement les hommes (60 %) entre 55 et 70 ans.

Certains facteurs sont aggravants comme des particularités anatomiques de la mâchoire, une grosse langue, d'importantes végétations, le surpoids, la ménopause, l'alcool, le tabac...

## Comment savoir si on souffre d'apnée ?

Il existe deux tests, le questionnaire STOP-BANG ou l'échelle de somnolence d'Epworth, qui permettent de savoir si l'on est susceptible de faire de l'apnée du sommeil. Attention cependant, ils n'ont pas valeur de diagnostic. Pour cela vous devez consulter un professionnel de santé qui évaluera vos symptômes et procédera à un examen clinique par le biais d'un enregistrement polysomnographique ou polygraphique ventilatoire. Ces deux examens peuvent être réalisés à l'hôpital, dans les centres du sommeil, ou à domicile. Des électrodes sont posées sur votre corps afin de mesurer différents paramètres qui reflètent les anomalies de la qualité du sommeil.



▶ 2 MILLIONS 

de personnes souffrent d'apnée du sommeil en France

▶ 80 % 

des personnes qui en souffrent ne sont pas diagnostiquées

▶ 30 % 

des personnes concernées ont plus de 65 ans

(source Inserm 2019)

## Quelles sont les conséquences d'une apnée non traitée ?

Une apnée du sommeil non diagnostiquée et donc non traitée peut avoir de graves conséquences sur votre santé et provoquer :

- Hypertension artérielle
- Trouble du rythme cardiaque et fatigue du cœur
- Accident vasculaire cérébral
- Dépression en raison de la fatigue
- Diabète
- Accident de voiture / du travail, dû à l'absence de sommeil réparateur.

## Comment la prévenir et la soigner ?

La première chose à faire est d'essayer de récupérer une hygiène du sommeil normale : horaire régulier, sans somnifère ou alcool avant le coucher. Il faut aussi viser

un poids idéal et arrêter le tabac. Si ces changements ne suffisent pas il existe d'autres procédés. L'APPC ou l'Appareil à Pression Positive Continue, constitué d'un moteur de ventilation et d'un masque facial, fonctionne en soufflant de l'air sous pression dans les voies respiratoires, les dégageant et permettant ainsi à la personne de respirer. Cet appareil est particulièrement indiqué dans les cas d'apnée sévère.

Il est également possible d'avoir recours à un appareil dentaire utilisant le principe de l'avancement mandibulaire. En stabilisant la mandibule dans une position avancée, la configuration des voies respiratoires supérieures est modifiée, facilitant ainsi le passage de l'air et éliminant les épisodes d'obstruction respiratoire. Ces solutions sont indiquées dans les cas de ronflement ou d'apnée légère. Votre professionnel de santé -spécialiste du sommeil- vous indiquera la marche à suivre.

### → LES ENFANTS AUSSI !

2 à 5 % des enfants souffrent d'apnée du sommeil.

Généralement, cela est dû à un rétrécissement de leurs voies respiratoires par des particularités anatomiques comme une grosse langue, un menton en retrait, un palais mou ou des amygdales et végétations volumineuses.



## 14 Nutrition et santé

# Les bonnes raisons de manger du chocolat !

*Les fêtes sont bien souvent l'occasion de se faire plaisir en dégustant de bons plats, et le chocolat ne manque généralement jamais à l'appel. Mais pourquoi le cantonner à ces moments particuliers ? Quand on connaît l'ensemble de ses bienfaits, inutile de s'en priver tout au long de l'année ! Voici de bonnes raisons pour manger du chocolat sans culpabiliser !*

Découvrez toutes les raisons de savourer le chocolat sans scrupules mais aussi sans excès :

### Bon pour le cœur et les artères

Grâce aux flavonoïdes contenus dans le chocolat, celui-ci diminue les risques de maladies coronariennes et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC). Ces antioxydants aident en effet à maintenir la souplesse des artères et à limiter les risques d'athérosclérose tout en permettant de faire baisser le taux de mauvais cholestérol.

### Un plus pour vos capacités sportives

Toujours grâce à ces fabuleux flavonoïdes et surtout à l'épicatéchine qui dilate les vaisseaux sanguins et réduit la

consommation d'oxygène, ingérer 40 grammes de chocolat noir semble booster les performances sportives.

### Du chocolat contre le déclin cognitif

Les flavanols du cacao stimulent la fonction cognitive en augmentant l'afflux de sang dans le cerveau et luttent contre le vieillissement cellulaire, notamment responsable des maladies comme Alzheimer. Par ailleurs, si votre chocolat contient au moins 60 % de cacao, il vous permettra d'améliorer votre concentration et votre vigilance.

### Un très bon anti-rides

Les antioxydants contenus dans le chocolat comme la catéchine, les polyphénols ainsi que les vitamines A, E et C, aident à garder un corps dynamique et à atténuer les rides. Pour accélérer le

processus, vous pouvez même en faire des masques !

### Une arme anti-déprime

Le magnésium présent en grande quantité dans le chocolat noir stimule et régule le système nerveux. Il permet d'augmenter les effets des neurotransmetteurs tels que la sérotonine, connue pour son rôle dans la lutte contre le stress, l'anxiété et la dépression.

### Il améliore la qualité du sommeil

Les troubles du sommeil sont généralement dus à une carence en magnésium. On en trouve environ 84 grammes pour 100 grammes de chocolat noir à 40 % de cacao, ce qui permet donc de combler ce manque. En revanche, évitez de trop en consommer le soir car la caféine qu'il contient peut au contraire rendre vos nuits agitées.

### Un vrai remède contre la toux

Laissez tomber les sirops et mangez quelques carrés de chocolat. La théobromine du chocolat est un vrai antitussif et apaisera votre irritation.

Cerise sur le gâteau (au chocolat !), il est notre allié minceur ! En effet, consommer du chocolat noir avec au moins 70 % de cacao, permettrait de perdre du poids et d'affiner nos muscles grâce à son taux élevé de catéchine (antioxydant). Attention cependant à ne pas en abuser, car le chocolat est tout de même assez calorique et votre foie risque de ne pas trop apprécier la surdose !



## Les bons conseils

# En hiver, on ne joue pas les frileux **et on fait du sport !**

*Une couette bien chaude, un thé et une bonne série quand il fait froid... Cela semble être un super programme, n'est-ce pas ? Eh bien détrompez-vous ! Vous avez oublié que le sport c'est la santé ? Alors, hop on se motive et on brave la météo pour aller bouger son corps en prenant quand même quelques précautions !*

Pas toujours très sympa de courir ou marcher avec le nez gelé et la goutte qui va avec... Pourtant avec quelques précautions, le froid ne doit pas vous empêcher de pratiquer une activité en extérieur.

### **Pensez à bien vous équiper**

Lorsqu'il fait froid, votre énergie est surtout consacrée à réchauffer le corps. Donc il est important de bien se couvrir sans pour autant ressembler à un millefeuille ! Le mieux c'est de partir sur 3 couches de vêtements, la dernière étant de préférence imperméable. Il existe aujourd'hui des matières techniques isolantes et respirantes, qui vous permettront de rester au sec pendant l'effort. Pensez aussi aux extrémités avec un bonnet ou un bandeau, des gants et de bonnes chaussettes. Quant aux chaussures, vous pouvez

opter pour des baskets à petits crampons pour faire face à la neige, au verglas ou à la boue. Autre point important, l'hiver pensez à rester visible avec un brassard fluorescent ou des habits de couleurs vives en raison de la faible luminosité.

### **Ne négligez pas l'échauffement**

Votre corps a besoin de monter en température pour chauffer les



muscles et éviter tout risque de blessure. Grâce à une bonne mise en route, les vaisseaux sanguins se dilatent et la circulation est optimale. Pensez à vous étirer, sautiller, faites des squats... pendant 15 à 20 minutes.

### **Adaptez votre alimentation**

Ne vous jetez pas sur les aliments trop gras avec l'idée que cela vous donnera de l'énergie et vous protégera contre le froid. Il faut plutôt augmenter l'apport en glucides ou sucres lents (céréales, pâtes, riz, pommes de terre...) car ils permettent aux muscles de travailler normalement.

### **Hydratez-vous**

Tout d'abord, sachez que l'on transpire autant en hiver qu'en été et qu'il est donc tout aussi important de s'hydrater. Ensuite, l'air froid assèche les voies respiratoires ce qui donne parfois l'impression d'avoir une râpe dans la gorge. Un peu d'eau résoudra cette sensation désagréable.

### **Modifiez votre respiration**

On inspire par le nez et on expire par la bouche pour protéger les bronches d'un air trop froid et éviter leur inflammation, que l'on appelle aussi « asthme de l'effort ».

Cela fait beaucoup de précautions... Mais sachez qu'après une séance d'activité sportive à l'extérieur malgré le froid, vous aurez fait le plein de vitamine D et vous vous sentirez en pleine forme ! Comme le corps travaille davantage pour maintenir sa température, la quantité d'endorphines produites augmente aussi, ce qui donne la sensation d'être plus heureux et plus léger après la séance. Alors, on chausse les crampons et on sort !



## L'Association Casiopeea a relevé le défi !

*Depuis 4 ans, la CNM apporte son soutien à l'association Casiopeea qui permet à des femmes souffrant ou ayant souffert d'un cancer de se réapproprier leur corps par le sport. Cette année, après un report en raison de la crise sanitaire, les membres de l'association ont pu enfin réaliser leur grand défi : relier Paris à Bucarest en vélo. Parole à Nathalie David, la présidente et fondatrice de l'association.*



### Pourquoi le défi Paris – Bucarest ?

L'idée du challenge est née en 2019 pour fêter les anniversaires des deux associations dont je suis la fondatrice : Casiopeea en Roumanie créée en 2010, puis Casiopeea France en 2015. Je souhaitais que ces deux associations œuvrant pour le bien-être des femmes malades du cancer puissent se rencontrer.

Depuis le mois de février 2021, Casiopeea a lancé le programme « remise en selle », avec le soutien de la mutuelle CNM Santé, accompagnant les femmes en cours de traitement à reprendre une activité physique adaptée. Les femmes volontaires bénéficient d'un vélo d'appartement mis à disposition

par Casiopeea et d'un accompagnement personnalisé par des coachs spécialisés en Sport-Santé. Le challenge Paris-Bucarest a représenté, pour les femmes du programme, un vrai projet.

Le challenge a donc deux objectifs :

- Donner du sens aux participantes du programme « remise en selle »
- Inviter des femmes roumaines à participer à ce challenge pour donner en Roumanie l'exemple du sport-santé grâce à leur implication.

### Comment avez-vous vécu cette aventure ?

Cette aventure est une aventure en premier lieu humaine, puis sportive.

Elle est le fruit d'un travail collectif engagé depuis 2020, et cette préparation de longue haleine a fait de ce challenge un grand moment de partage entre tous les participants. Chacun devait apporter sa contribution journalière.

Le partage avec les hommes a aussi été essentiel car ils ont su nous encourager, en nous disant combien ils étaient fiers de notre engagement et de notre volonté à parcourir chaque kilomètre, dans des conditions parfois très difficiles.

Nous avons été reçus dans chacune des ambassades de France des pays traversés

en présence d'autres associations, de représentants du monde politique du pays. La bienveillance et les messages adressés au groupe nous ont portés tout au long du trajet. L'ambassadeur de Roumanie en Hongrie a même parcouru 17km en notre compagnie !

Vivre en groupe n'est pas toujours chose aisée. A chaque arrivée de nouvelles personnes, le noyau dur devait s'adapter, et réciproquement. Nous savions que deux jours seraient nécessaires pour retrouver un bon rythme.

### Qu'est-ce que vous, en tant que présidente, retenez-vous de ce défi ?

Ce que je retiens d'un tel défi :

- Savoir faire confiance aux autres en les responsabilisant
- Que la réussite du projet passe par une préparation : peu de choses sont laissées au hasard
- Savoir laisser la place à l'initiative
- Ce challenge a démontré que les activités de Casiopeea répondent à un réel besoin de s'évader, de réaliser de belles choses en collectif
- Dans le sport au féminin, tout est possible.

Dans ce challenge, toutes les femmes n'avaient pas le même niveau sportif, et en tant que présidente je suis admirative de toutes ces femmes qui se sont motivées pour parcourir tous les kilomètres. Elles ont mis de côté leur zone de confort. L'énergie positive du groupe les a conduites à se dépasser voire se surpasser et s'étonner elles-mêmes du chemin parcouru.

Si seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. Je n'oublierai jamais leur sourire à l'arrivée !