CNM info

n° 66
Avril 2022

→ Décryptage

Nutrition et santé
Bien nourrir ses neurones !

Focus
La belle histoire de la Mutualité (Partie III) : De 1945 à nos jours.

Acheter et vendre d'occasion, une vraie chance pour notre porte-monnaie et pour la planète ?

Page 4
En bref

Avis Vérifiés, formation des délégués et Webinaire sur les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)…

Pages 6-9
Décryptage

Acheter et vendre d'occasion, une vraie chance pour notre porte-monnaie et pour la planète ?

Nos modes de consommation ont un impact important sur la santé de la planète. Acheter d'occasion nous permettrait-il alors de faire des économies et de préserver l'environnement ? On serait tentés de répondre oui et pourtant…

Pages 10-11
Focus

La belle histoire de la Mutualité (Partie III) : De 1945 à nos jours

Depuis l'entre-deux guerre et jusqu'à nos jours, les mutuelles n'ont cessé de se réinventer afin de rester au plus proche des besoins de leurs adhérents, et ce malgré les obstacles et la montée de la concurrence. Poursuivons notre voyage dans le temps…

Pages 12-13
Prévention

Renoncement aux soins gynécologiques : attention danger !

Six femmes sur dix ont déjà renoncé à des soins et en particulier gynécologiques. C'est le triste bilan d'une étude réalisée par Qare en début d'année. Ce renoncement n'est pas sans présenter un réel danger pour ces femmes. Manque de temps, de moyens, les raisons sont nombreuses. État des lieux.

Page 14
Nutrition et santé

Bien nourrir ses neurones !

Notre cerveau a un solide appétit et doit être alimenté en permanence. Pour se maintenir au top, il doit recevoir sa dose journalière d'oxygène et de nutriments. Il consomme chaque jour 20 % de notre ration calorique et 40 % de l'oxygène inspiré. Un sacré gourmand !

Page 15
Les bons conseils

Au printemps, on réveille son organisme !

Avec le printemps, viennent, en même temps que les pollens, les bonnes résolutions pour remettre notre organisme en bon ordre de marche afin de profiter au maximum de cette période de réveil et être « au top » cet été !

Page 16
La CNM et vous

Dérive de la facturation en dentaire : la vigilance s'impose !

Facturation abusive, demandes de remboursements sur des soins non effectués… Certains dentistes, heureusement minoritaires, n'hésitent pas à optimiser leur facture au détriment des mutuelles santé et donc de vous, leurs adhérents.

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

CNM Contact

Vous pouvez rencontrer vos conseillers du service relations adhérents au 93A rue Oberkampf - 75011 Paris les mardis et jeudis de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h

Vous pouvez aussi nous contacter :
- via votre espace adhérent
- via le mail contact@cnmsante.fr
- via le 01 44 62 33 40

ABONNEMENT DIGITAL AU CNM INFO

Vous souhaitez recevoir votre magazine directement sur votre boite mail plutôt que par courrier postal ? Vous pouvez aussi choisir d'interrompre totalement votre abonnement gratuit.
Quel que soit votre choix, il vous suffit de nous écrire à l'adresse contact@cnmsante.fr en indiquant votre numéro d'adhérent et votre souhait.
Si vous n'avez pas d'adresse email, nos conseillers sont également disponibles au 01 44 62 33 40 pour enregistrer votre demande.

PEFC 10-32-2813
Certifié PEFC
Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées.
pefc-france.org

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 PERRÉARD, 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 : 31 820 exemplaires
Commission paritaire :
N° 0316M07771
Dépôt légal : 2e trimestre 2022

éditorial

N° 66 / Avril 2022

Jean-Pierre VADELORGE
Président de la CNM Prévoyance Santé

Chers adhérents,

A l'heure où j'écris ces lignes, nous sommes à quelques jours du second tour et à l'heure où vous les lisez vous connaissez notre prochain président pour les 5 ans qui viennent.

Même si vous avez un avantage certain sur moi, j'aimerais quand même me livrer à un petit pronostic.

Non pas comme nos instituts de sondage pour prédire qui va gagner mais plutôt sur ce que pourraient être les grandes lignes d'évolution de l'organisation de notre système d'assurance maladie.

Parmi les candidats les propositions sur ce plan font, en effet, le grand écart :

- Certains affirment leur volonté de supprimer les mutuelles en les intégrant dans la sécurité sociale ;
- D'autres au contraire estiment que le scénario de Grande Sécu proposé par le Haut conseil pour l'avenir de l'Assurance maladie (HCAAM) est dangereux car il risquerait de tuer le mouvement mutualiste, spécificité française et indispensable complément à la Sécu ;
- D'autres encore enfin privilégient l'amélioration de la coordination et de la coopération entre Assurance maladie obligatoire et les complémentaires santé.

Quelle que soit la ou le Président(e) que les Français se sont choisis et quelle que soit sa position de départ sur l'organisation de l'Assurance maladie, je fais donc le pronostic que non seulement dans 5 ans notre système s'appuiera toujours solidement sur ses deux pieds que sont le régime obligatoire et le régime complémentaire mais également qu'au sein de ce régime complémentaire les mutuelles, associations de personnes à but non lucratif, resteront le modèle dominant.

En effet, quelle meilleure solution pour compléter l'action de l'Etat que des formes non lucratives que sont les associations, les coopératives et les mutuelles ?

Dans les domaines régaliens, si l'Etat a nécessairement besoin de s'appuyer sur la sphère privée est-il pour autant acceptable que ces activités soient « monétisées » pour générer du profit ? L'intérêt du plus grand nombre doit nécessairement prévaloir sur l'intérêt privé et seules des structures non lucratives comme la CNM qui mettent au cœur de leur activité l'humain à la place de l'argent devraient avoir le droit de cité.

Pour plus de solidarité et d'équité entre les Français, pour un meilleur accès aux soins, pour les 5 ans qui viennent, c'est décidé, je vote « Mutuelle » !

Jean-Pierre VADELORGE

Mars 2022 : Les délégués CNM en formation

Tous vos Délégués ont, au mois de mars, suivi une formation sur deux jours au siège de la mutuelle afin de se familiariser avec leur rôle mais aussi avec la Mutualité et la CNM Santé et ses produits.

Une formation complète et intense qui a été ponctuée par des moments d'échanges et de convivialité soudant ainsi ensemble délégués et referents afin de pouvoir vous offrir une fois encore le meilleur accompagnement.

Avis vérifiés : des adhérents satisfaits !

Depuis le mois d'octobre dernier, la CNM Santé vous donne la parole. En effet, les adhérents qui ont une adresse mail et qui nous l'ont communiquée ont été interrogés par la société Avis Vérifiés pour faire état de leur degré de satisfaction à l'égard de votre mutuelle.

Nous tenons à remercier tous ceux qui, contactés, ont pris le temps de répondre. Plus de 660 avis ont déjà été déposés jusqu'à fin mars.

Et les résultats sont très positifs. Vous nous avez accordé une note globale de 17,28 sur 20 avec une mention spéciale pour la qualité des échanges avec les conseillers CNM (conseil, amabilité), suivi ex aequo de la facilité d'accès à nos différents outils numériques et du traitement de vos demandes.

Mieux encore, près de 60 % d'entre vous se déclarent prêts à nous recommander, ce qu'évidemment nous vous invitons à faire en utilisant pour cela notre système de parrainage.

Ces mesures de satisfaction sont pour nous des indicateurs très précieux pour nous permettre de poursuivre nos actions en matière d'amélioration de notre qualité de service.

Ces mesures régulières de votre satisfaction par Avis Vérifiés seront poursuivies dans le mois et les années qui viennent.

Découvrez l'ensemble de vos élus grâce au supplément du CNM INFO

L'an dernier vous avez été très nombreux à participer à l'élection des Délégués qui pendant 4 ans vont vous représenter et nous aider à faire les bons choix dans le développement de la CNM.

Mais la plupart d'entre vous a cependant voté pour un nom et un parcours professionnel sans savoir qui se cachait derrière. Désormais, avec le supplément joint à votre magazine, vous découvrirez les visages ainsi que les coordonnées de chacun de vos élus. Pour les plus « digitaux » d'entre vous, ce trombinoscope est aussi accessible via le site Internet de la

CNM et votre espace adhérent (avec des informations complémentaires).

N'hésitez pas à les contacter pour leur faire part de votre vision de la mutuelle ou tout simplement faire connaissance ; ils sont à votre écoute.

Un nouveau webinaire sur les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) organisé par la CNM

Le 24 mars dernier, la CNM Santé a organisé, conjointement avec la MFIF, pour leurs adhérents de moins de 60 ans un webinaire sur les TMS. Plus de 100 personnes se sont inscrites à cet événement Prévention. Un nouveau succès qui montre bien que vous êtes sensibles aux initiatives de vos mutuelles en matière de prévention.

Lors de la pause déjeuner, les adhérents actifs ont ainsi pu découvrir quelles pouvaient être les causes de certaines de leurs douleurs (dos, épaules, genoux, cervicales) et surtout comment les soulager en acquérant les bons réflexes au cours de l'exercice de leur profession, mais aussi dans la vie quotidienne. Une nouvelle fois, un seul mot d'ordre pour combattre les TMS : BOUGER !

La CNM partenaire de la prochaine opération de l'association AVC-Tous Concernés

Dans le cadre de son partenariat avec l'association AVC-Tous Concernés, la CNM Santé participe à la 1ère Transversale Bordeaux/Strasbourg à vélo et tricycle qui aura lieu du 26 avril au 15 mai, journée européenne des AVC.

Se déroulant sur près de 1 200 km, ce périple ponctué d'arrêts sur les marchés des différentes villes traversées (Périgueux, Limoges, Guéret, Dijon, Besançon…) a pour objectif de sensibiliser les populations aux risques des AVC. Prises de tension, tests du rythme cardiaque… Retrouvez l'ensemble de l'itinéraire sur le site de la CNM ou sur celui de l'association www.jemarche-avc.fr

→ Bienvenue à nos nouveaux adhérents !

Témoin du dynamisme de CNM Santé et des solutions performantes qu'elle vous apporte, de nombreux adhérents ont rejoint la mutuelle en ce début d'année, soit à titre individuel, soit par l'intermédiaire de leur entreprise. L'effectif couvert en santé a ainsi progressé en un an de 5,8 % pour s'établir à près de 26 000 personnes protégées.
Merci à tous ceux qui nous ont fait confiance ou nous l'ont renouvelée

CNM & VOUS

Pensez à faire appel à vos nouvelles prestations

Chaque année, nous apportons un soin tout particulier à améliorer nos contrats complémentaire santé en étendant les prestations qu'ils vous offrent.
Depuis le début de l'année 2022 sont ainsi désormais pris en charge dans l'ensemble de nos gammes standard (hors contrat sur mesure) :

- Les auto-tests Covid, diabète, cholestérol, maladie de Lyme, MST ainsi que les protections hygiéniques réutilisables ;
- Les implants intraoculaires dans le cadre d'un élargissement du périmètre des lentilles cornéennes.

D'autres améliorations de garanties limitées à certaines de nos gammes complémentaire santé ont également pris effet au 1er janvier.
Pensez à consulter votre tableau de garanties 2022 pour connaitre toute l'étendue des prestations prévues et profiter au mieux de votre mutuelle.

Acheter et vendre d'occasion, **une vraie chance pour notre porte-monnaie et pour la planète ?**

Vous êtes-vous déjà demandé quel impact vos achats avaient sur l'environnement ? Quelle était l'énergie nécessaire pour fabriquer un jean, une voiture ou un téléphone ? Probablement pas. Et pourtant nos modes de consommation ont un impact important sur la santé de la planète. Acheter d'occasion nous permettrait-il alors, non seulement de faire des économies mais aussi de préserver l'environnement ? On serait tentés de répondre oui et pourtant cela n'est pas si simple. On vous dit tout !

Le marché des produits d'occasion pèse aujourd'hui plus de 7 milliards d'euros en France (Source XERFI Precepta) et sa part ne cesse d'augmenter. On trouve de tout en seconde main : voiture, téléphone, livres, meubles, vêtements… Ce mode de consommation présente des avantages certains comme notamment celui de nous permettre de réaliser des économies et dans une certaine mesure de préserver l'environnement. Du moins, c'est ce que prônent les géants du secteur que nous connaissons tous au moins de nom : LebonCoin, Vinted mais aussi les grandes enseignes comme C-Discount, La Redoute, Auchan et Leclerc…

86 % des Français sont motivés par les économies en achetant des biens d'occasion

78 % sont motivés par une consommation plus respectueuse de l'environnement

(Source ONEY 2021)

Pourquoi acheter d'occasion ?

La première raison est sans aucun doute la volonté de réaliser des économies. Les produits d'occasion ou reconditionnés sont généralement bien moins chers que les produits neufs. Il existe aujourd'hui des sites Internet qui vous permettent de comparer le prix d'un objet neuf et d'un objet d'occasion afin que vous puissiez vérifier si vous faites ou non des économies !
Autre préoccupation et non des moindres, avoir une consommation plus respectueuse de l'environnement. En effet, un produit d'occasion ou reconditionné n'a normalement nécessité aucune consommation d'une nouvelle ressource ni ne génère de déchets. Normalement…

Que peut-on acheter d'occasion ?

Tout ou presque ! On peut parler des livres, des meubles, mais ce qui vient en premier à l'esprit, tant ce marché est ancien, est sans aucun doute celui des voitures d'occasion. En 2020, cinq millions de voitures ont été vendues d'occasion. Principale raison : l'occasion, c'est moins cher que le neuf. Une recherche sur quatre concerne des véhicules de moins de 2 500 euros ! Deux ventes d'occasion sur trois se font de particulier à particulier. Cependant, pas toujours facile de faire confiance à un particulier qui peut avoir trafiqué le compteur kilométrique de la voiture par exemple ou ne pas avoir effectué réellement certaines réparations essentielles. De nouvelles enseignes vous proposent désormais de vendre votre voiture à votre place moyennant une commission comme pour les agences immobilières ou bien de la reconditionner pour la vendre en meilleur état et avec une garantie qui rassurera l'acheteur.

Autre bien concerné par le marché de l'occasion, le téléphone portable. Sur vingt millions de smartphones vendus en 2021, deux millions l'ont été en reconditionné, c'est-à-dire d'occasion. Et ce marché ne cesse de progresser (+ 4 % par an quand le neuf perd 5 % par an !). On peut désormais s'acheter un portable dernier cri sans payer le prix fort ! Attention cependant aux pratiques parfois douteuses : vices cachés, écrans non conformes, batteries défectueuses et difficultés à se faire rembourser ou à échanger le produit en cas de problème.

Vous pouvez aussi acheter votre électroménager en seconde main avec le développement d'enseignes qui vous proposent des produits remis en état ou d'exposition ou encore présentant des défauts esthétiques qui n'entachent en rien leur bon fonctionnement.

Mais aussi vos meubles, votre vaisselle… dans les brocantes et les vide-greniers. Il suffit dans ces cas-là d'avoir l'œil afin de savoir débusquer la bonne affaire et parfois de savoir négocier ! Nul doute que vous pourrez ainsi réaliser de belles affaires et passer un bon moment.

Autre bien d'occasion qui a le vent en poupe : le vêtement.
En 2019, 40 % des Français ont acheté un vêtement d'occasion contre 15 % en 2010 et ce chiffre ne cesse de croitre, notamment avec le développement d'applications comme Vinted. Quand on connait ce que la Fast Fashion ou mode à petit prix, rapidement démodée, coûte à l'environnement, on pourrait penser que recycler ses vêtements en les revendant plutôt qu'en les jetant serait une bonne idée pour l'environnement. Et c'est le cas sur le papier car, dans les faits, pas vraiment.

Les effets pervers de l'occasion

Prenons l'exemple des vêtements. Grâce à la technologie, il y a juste besoin d'un clic pour recevoir notre coup de cœur directement à la maison en ayant quelque peu négocié son prix, déjà attractif. On a l'impression d'avoir fait une super affaire alors même qu'on sait pertinemment que l'on n'a pas vraiment besoin de cet énième T-Shirt ou paire de baskets ! Peut-être que si on avait pris le temps d'appliquer la méthode BISOU, on aurait évité cet achat compulsif et sa revente deux mois après ! avec quand même une perte de sa valeur de l'ordre de 40 % ! Et surtout, on aurait peut-être pris en compte les effets pervers de ce mode de consommation.

→ La méthode BISOU pour limiter sa consommation

B comme Besoin :
en ai-je vraiment besoin ?
I comme Immédiat :
puis-je attendre quelques jours avant d'acheter ?
S comme Semblable :
ai-je déjà un produit similaire ?
O comme origine :
quelle est l'origine de ce produit ?
U comme Utile :
Cet objet m'est-il vraiment utile ?

▸ 45 %

des Français achètent régulièrement d'occasion.
Les produits les plus vendus et achetés d'occasion :
1 : Les livres
2 : les vêtements et accessoires pour adultes
3 : Les vêtements et accessoires pour enfants
4 : Les produits High Tech
5 : les jouets

(source Opinion Way pour Sofinco – Octobre 2021)

▸ 64 %

des achats d'occasion se font via Internet

Et ces effets sont multiples :
- Augmentation de la consommation : généralement, on revend ses vêtements d'occasion par exemple, non pas pour en racheter d'autres de seconde main mais plutôt pour en acheter des neufs en diminuant son budget ! l'environnement n'en sort pas gagnant !
- Augmentation de la consommation d'énergie : les serveurs qui abritent les données des sites Internet fonctionnent en continu et sont de grands consommateurs d'électricité, issue en majorité des centrales à charbon. On estime à 67 millions le nombre de serveurs, stockés dans 8 000 data centers (sorte de hangar de stockage), chacun nécessitant autant d'électricité qu'une ville de 50 000 habitants !
- Augmentation des transports polluants : 88 % du transport du paquet que vous attendez avec impatience se fait par la route, ce qui augmente l'émission de particules fines et les gaz à effet de serre ;
- Augmentation des emballages : eh oui ! pour expédier votre achat, il faut l'emballer et même bien l'emballer !

→ Des biens de consommation énergivores

- **La confection d'un blue-jean nécessite 10 000 litres d'eau, soit la consommation moyenne d'un ménage pour 3 mois**
- **La fabrication d'un smartphone émet 57 Kg de Co2, soit l'émission d'une petite voiture qui parcourt 600 km**
- **La fabrication d'un réfrigérateur consomme autant d'électricité qu'un ménage moyen sur une année, soit 900 kWh**
- **La production d'une tonne d'aluminium, présent dans la plupart de nos produits (électronique, meubles, objets de déco, électroménager…), nécessite 125 millions de litres d'eau, soit 1,6 millions de douches**

Au final, la seule façon de préserver l'environnement tout en se faisant plaisir est de changer nos habitudes de consommation. L'idée est de n'acheter que ce dont on a réellement besoin en arrêtant l'achat compulsif. Avoir quatre T-Shirts identiques de couleurs différentes ne nous rendra ni plus beaux ni plus heureux.

→ Ce qu'il ne faut jamais acheter d'occasion

- **Les chaussures : pour des questions d'hygiène et de confort. Chacun d'entre nous a une démarche différente et cela pourrait vous occasionner des problèmes d'aplomb et donc des douleurs.**
- **La lingerie ou maillot de bains : pour des raisons d'hygiène, là encore, car certaines bactéries peuvent résister à plusieurs lavages.**
- **Un matelas : encore des raisons d'hygiène (vous éviterez de faire entrer chez vous des punaises de lit ou autres petites bêtes indésirables) et aussi de confort car vous risquez d'être déçu par son soutien ou sa fermeté.**
- **Certains articles de puériculture : ne pas acheter un siège auto d'occasion car vous ne savez pas si ce dernier n'a pas subi de choc (à plus de 10 km/h, il perd ses capacités protectrices), ni de biberon (possibilité de bisphénol A).**
- **Un casque de vélo : pour la même raison que le siège auto.**
- **Les pièces détachées pour voiture (hors pare-chocs et pare-brises)**
- **Du parfum ou du maquillage : attention aux contrefaçons et aux substances qu'ils peuvent contenir.**

PARTIE 3

La belle histoire de la Mutualité (Partie III) : De 1945 à nos jours

Si aujourd'hui la Mutualité semble être un acteur de la protection sociale parmi d'autres, elle en a été le pilier, voire même l'origine dans les siècles passés. Depuis l'entre-deux guerre et jusqu'à nos jours, les mutuelles n'ont cessé de se réinventer afin de rester au plus proche des besoins de leurs adhérents, et ce malgré les obstacles. Poursuivons notre voyage dans le temps…

Comme nous l'avons vu dans la partie II de cette « saga » consacrée à la Mutualité, la création de la Sécurité Sociale a bouleversé le paysage de la protection sociale et donc celui des mutuelles.

Le bouleversement de la Sécurité Sociale

Inscrite dans le programme du Conseil National de la Résistance de mars 1944, la Sécurité Sociale vise à « assurer à tous les citoyens des moyens d'existence dans tous les cas où ils sont incapables de se procurer du travail (…) ». La couverture sociale est ainsi généralisée à toutes les personnes et à tous les risques, exception faite du chômage, et est gérée démocratiquement par les représentants des travailleurs, au travers des syndicats, pour les deux tiers, et du patronat. C'est l'avènement de la démocratie sociale.

Mais cette avancée majeure dans le monde de la protection sociale ne va pas sans créer de l'inquiétude dans la Mutualité qui, alors qu'elle était en position dominante dans la gestion des assurances sociales, se retrouve exclue même si elle n'est pas totalement oubliée par le dispositif.

Les sociétés de secours mutuel, rebaptisées sociétés mutualistes, sont transformées en organismes de prévoyance libres et complémentaires auxquels sont confiées *« des missions d'entraide dans la prévention des risques sociaux, de leurs réparation, d'encouragement de la maternité, de la protection de l'enfance et de la famille, du développement moral, intellectuel et physique de leurs membres »*. La Mutualité ne prend donc plus en charge que les dépenses santé non couvertes par le régime obligatoire. Cet amoindrissement de leur rôle pousse, dans un premier temps, les mutuelles à être vent debout contre la Sécurité Sociale et à organiser, notamment, des campagnes d'affichage pour dénoncer une gestion froide, bureaucratique et totalitaire de la protection sociale des Français !

Le tournant de 1947 : l'apaisement des relations avec la Sécurité Sociale

Le 25 février 1947, la Mutualité conclut un accord avec la Fédération Nationale des organismes de Sécurité Sociale : tout groupement mutualiste de plus de 100 adhérents peut être habilité à jouer le rôle d'agent local d'information et de correspondant assurant la constitution des dossiers et le paiement des prestations. La Sécurité Sociale, quant à elle, s'engage à ne pas intervenir dans l'assurance maladie complémentaire. La Mutualité s'affirme ainsi comme le partenaire privilégié de la Sécurité Sociale.

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.

L'arrivée de la concurrence

Pendant près de trente ans de prospérité économique et de plein emploi, les mutuelles exercent leur monopole en matière de complémentaire santé, sans réelle concurrence de la part d'autres acteurs comme les sociétés d'assurance.

C'est entre les années 1970 et 1980 que le champ de la complémentaire santé s'ouvre complètement aux trois acteurs : mutuelles, sociétés d'assurance et institutions de prévoyance. Avec la crise du premier choc pétrolier de 1973, la Sécurité Sociale connait des crises financières à répétition et fonctionne de déficit en déficit ! Les mesures d'économies se traduisent par de moindres remboursements du régime de base et donc un champ supplémentaire pour la complémentaire santé, ce qui attise la convoitise des sociétés d'assurance et des institutions de prévoyance. La législation européenne qui s'applique aux mutuelles a aussi fortement contribué à la montée de la concurrence des institutions de prévoyance et des assureurs. Le législateur décide d'organiser ce marché désormais devenu fortement concurrentiel.

Loi Évin, nouveau code de la Mutualité, normes européennes… un séisme pour les mutuelles

La loi Évin de 1989 avait pour objectif de protéger le consommateur contre la sélection des risques et d'établir une concurrence loyale sur le marché de la complémentaire santé. Mais elle a aussi entériné l'intervention de ces acteurs sur le marché de la complémentaire santé même s'ils ne répondent pas à la même logique. Solidarité et non-discrimination en fonction de l'âge ou de l'état de santé pour les mutuelles, logique commerciale pour les sociétés d'assurance.

En 2001, c'est le code de la Mutualité qui subit une profonde refonte. Il renforce notamment les instances dirigeantes dans les mutuelles, crée un statut de l'élu mutualiste et renforce les exigences prudentielles et financières ainsi que le contrôle des activités mutualistes. La réforme du code de la Mutualité bouleverse profondément le paysage mutualiste avec une accélération du processus de concentration des mutuelles. Les petits groupements ne peuvent plus faire face aux exigences de cette nouvelle législation qui s'articule aujourd'hui avec la transposition des directives européennes et notamment de Solvabilité II. Aujourd'hui, les mutuelles se trouvent soumises à un corpus de règles commun aux autres organismes assureurs. Elles doivent également se soumettre aux mêmes règles prudentielles et comptables et se voient imposer un contrôle sur leur gouvernance, identique à celui imposé aux autres entreprises d'assurance.

Le régulateur national, l'Autorité de contrôle prudentiel et de résolution (ACPR), a désormais l'obligation de veiller à ce que les membres du conseil d'administration de la mutuelle, élus par ses adhérents et parmi eux, respectent des critères d'honorabilité et de compétence.

Enfin, alors même qu'elles sont des sociétés privées à but non lucratif ne rémunérant pas d'actionnaires, elles sont soumises à l'impôt sur les sociétés et doivent acquitter une taxe spéciale sur les conventions d'assurance d'un montant identique à celui des assureurs. Petit à petit, le statut des mutuelles perd de sa spécificité et les contraintes qui leur sont imposées pèsent de plus en plus sur leur avenir.

Si aujourd'hui les mutuelles protègent 39 millions de Français, il est plus que jamais indispensable qu'elles réaffirment la spécificité de leur modèle solidaire et non lucratif afin de survivre et de continuer à protéger ceux qui seraient laissés de côté par les assureurs.

- 15 000 mutuelles en 1950
- 1 300 mutuelles en 2005
- 310 mutuelles en 2020

Renoncement des femmes aux soins gynécologiques : **attention danger !**

Six femmes sur dix ont déjà renoncé à des soins et en particulier gynécologiques. C'est le triste bilan d'une étude réalisée par Qare en début d'année. Ce renoncement n'est pas sans présenter un réel danger pour ces femmes. Manque de temps, de moyens, les raisons sont nombreuses. État des lieux.

Les femmes vivent plus longtemps que les hommes. C'est un fait. L'espérance de vie est de 85,3 ans pour les femmes contre 79,5 ans pour les hommes. Cependant, si l'on parle d'espérance de vie en bonne santé, l'écart se resserre grandement !!! Il est de 64,9 ans pour les premières et de 62,6 ans pour les hommes.
S'il existe bien des différences biologiques liées au sexe (chromosomes, hormones…), le renoncement aux soins des femmes est un facteur important de baisse de leur espérance de vie en bonne santé.

Un grand nombre de femmes renoncent aux soins

On entend par renoncement aux soins les besoins de soins non satisfaits par choix, par contrainte ou encore en raison de l'insuffisance

ou de l'inadéquation des soins et traitements reçus.
Le Haut Conseil à l'Egalité estime que 64 % des femmes, soit 9,5 millions, ont reporté ou renoncé à des soins au cours des 12 derniers mois. Même si ce sont en priorité les femmes précaires qui sont touchées, l'étude de Qare révèle que ce sont 60 % des femmes, toutes catégories sociales confondues, et 70 % des 25-34 ans qui ont déjà renoncé à une consultation chez le gynécologue.

Selon l'étude précitée, plus les femmes sont jeunes plus elles ont tendance à négliger leur contraception et la prévention. 70 % des moins de 35 ans ont renoncé à des consultations de dépistage et de contrôle ces 12 derniers mois.

Des conséquences nombreuses

Cela représente pour les femmes une perte de chance en termes de dépistage des cancers du col de l'utérus ou du sein et donc d'une prise en charge précoce de ces pathologies, d'information et de qualité de vie pour la ménopause par exemple et donc, au final, une perte de chance pour leur santé.
En n'allant pas consulter un gynécologue, les femmes se privent d'informations essentielles pour leur santé, et ce à tous les âges.

Les jeunes femmes qui renoncent à la consultation de contraception se privent de la possibilité de faire un choix éclairé et sécurisé (analyse des antécédents, prescriptions d'examens, notamment sanguins pour savoir si telle contraception est bien adaptée…) et d'informations essentielles, notamment en début de grossesse (vitamines, hygiène de vie…).
Elles recherchent généralement de l'information sur Internet mais sans l'accompagnement d'un professionnel, elles ne sont pas du tout assurées de faire le bon choix.
Enfin, pour les femmes plus âgées, c'est la consultation sur la ménopause qui est négligée alors que c'est un bouleversement majeur qui, une fois encore, doit être accompagné.

Les multiples raisons de ce renoncement

Pour justifier ce renoncement aux soins, les femmes évoquent plusieurs raisons. Parmi les moins de 35 ans, les motifs les plus invoqués sont les délais d'attente trop longs (34 %) en raison notamment de la baisse constante du nombre de gynécologues, le manque de temps (31 %) ou un malaise avec son corps (31 %).
Les mères de familles qui sont 70 % à renoncer aux soins et jusqu'à 76 % lorsqu'elles ont trois enfants évoquent, quant à elles, essentiellement le manque de temps (43 %).
Et 23 % d'entre elles déclarent faire passer la santé de leurs proches avant la leur !
Enfin, beaucoup de femmes sont aussi confrontées à des situations financières précaires qui les poussent à ne pas consulter afin de ne pas avoir à faire face à des dépassements d'honoraires ou des restes à charge trop importants.

- **60 %** des femmes ont renoncé à des soins gynécologiques
- **70 %** de ces femmes ont entre 25 et 34 ans
- **76 %** renoncent aux visites de contrôle et de dépistage

Ramener les femmes vers le soin

Plusieurs solutions existent pour tenter de ramener les femmes vers le soin, notamment gynécologique. Ce peut être tout d'abord le recours à la téléconsultation. Largement développée pendant la pandémie, cette modalité de consultation d'un professionnel de santé tend à se pérenniser (+126 % de téléconsultations gynécologiques en un an !).
La téléconsultation, même si elle ne remplace pas une visite en présentiel et un examen physique, permet d'intercaler, en particulier dans les déserts médicaux, une consultation qui peut apporter beaucoup à la patiente. Il n'y a pas le stress de l'examen, la personne est dans son milieu familier et va pouvoir se livrer plus facilement, au moment où elle le souhaite sans avoir à subir des délais d'attente trop longs.

Une autre option est celle du médecin généraliste. Devant la disparition de plus de 40 % des gynécologues en dix ans, les généralistes sont bien souvent amenés à prendre le relais. Il est parfaitement formé pour faire les actes de dépistage du cancer et les prescriptions de pilules ou la prise en charge de la ménopause.
Cette possibilité permet aussi d'éluder le motif financier de renoncement aux soins puisque la majorité des médecins généralistes ne pratiquent pas de dépassements d'honoraires. Cependant, beaucoup de femmes sont encore réticentes à les consulter dès lors qu'il s'agit de problèmes gynécologiques. Une autre solution : les sages-femmes libérales spécialisées peuvent également assurer un suivi de prévention.
Se soigner ne doit pas être une option ou un luxe, il existe des solutions mais des efforts certains en matière d'information des femmes et de formation des praticiens doivent être réalisés pour qu'elles puissent en profiter.

CNM & VOUS

A la CNM on prend soin de vous mesdames

Parce que votre santé et la protection de l'environnement nous sont chères, la CNM Santé a été l'une des premières mutuelles à proposer à ses adhérentes la prise en charge des protections hygiéniques réutilisables.

N'hésitez pas à consulter le détail de vos garanties.

Bien nourrir **ses neurones !**

S'il ne représente que 2 % du poids de notre corps, notre cerveau a un solide appétit et étant dépourvu de réserves, il doit être alimenté en permanence. Pour se maintenir au top, il doit recevoir sa dose journalière d'oxygène et de nutriments. Il consomme chaque jour 20 % de notre ration calorique et 40 % de l'oxygène inspiré. Un sacré gourmand !

Notre cerveau a besoin et reçoit de notre système digestif des molécules indispensables à son bon fonctionnement. Selon notre alimentation, ces molécules arrivent en quantités variables jusqu'à lui et peuvent donc avoir une incidence significative sur son fonctionnement.

Des nutriments essentiels

On a tous souvent entendu parler des Oméga 3 et de leur rôle fondamental dans notre bonne santé cérébrale. Ils permettent notamment la bonne communication de nos neurones entre eux grâce au renforcement de la membrane qui les entoure, mais aussi à fabriquer des molécules anti-inflammatoires au niveau cérébral. Ils nous protègent ainsi du déclin cognitif.
La vitamine D et les aliments anti-oxydants des polyphénols que l'on trouve dans les légumes, le café, le thé, les fruits et le vin rouge améliorent la circulation sanguine dans le cerveau et la transmission des signaux entre les neurones.

Le secret d'un cerveau en pleine forme : une alimentation variée !

Une fois que l'on vous a dit que vos neurones ont besoin de nombreux nutriments, encore faut-il savoir quoi faire pour conserver une alimentation variée et suffisamment équilibrée en bons nutriments. Voici quelques conseils :

- 1 jus d'orange pressée le matin : on réhydrate tout de suite son cerveau composé à 80 % d'eau et on fait le plein en vitamine C pour booster les terminaisons nerveuses et la communication entre nos neurones.
- Des glucides au petit-déjeuner : c'est le carburant du cerveau qui lui permet de bien mémoriser et d'assimiler les informations. Alors, le matin, préférez les tartines de pain complet, le jambon ou un œuf pour lui fournir en même temps sa dose de protéines.
- Ne sautez pas de repas ! Même si votre poids vous préoccupe, veillez à déjeuner et à dîner équilibré : protéines (viande ou poisson), féculents (pain, pâtes, riz) et légumes verts.
- Privilégiez les aliments complets : ils sont lentement assimilés par votre organisme et diffusent ainsi leur énergie sans à-coup tout au long de la journée.
- Panachez les huiles pour profiter de leurs différents bienfaits : vous pouvez cuisiner moitié huiles de noix, lin ou colza et huile d'olive. Elles sont riches en acide gras oméga-3 et vitamine E qui ont un effet préventif sur la maladie d'Alzheimer.
- Dans la mesure du possible, consommez du poisson gras 3 fois par semaine. Le cerveau, l'organe le plus gras du corps, a besoin de ces acides gras contenus dans les poissons comme les sardines, les maquereaux et le saumon.
- Privilégiez les aliments rouges comme les fraises, les groseilles, les choux, la betterave et même le vin (en limitant votre consommation à 1 ou 2 petits verres par jour !). Ils contiennent des substances qui contribuent à fluidifier le sang dans les vaisseaux et donc à améliorer l'alimentation des cellules.
- N'oubliez pas de vous hydrater tout au long de la journée avec des eaux riches en magnésium pour votre équilibre nerveux.

Enfin, n'oubliez pas qu'en vieillissant notre métabolisme a tendance à ralentir et des carences peuvent apparaître, notamment en oméga-3, vitamines A et D. Il est donc primordial de conserver une alimentation variée et équilibrée afin de retarder le plus longtemps possible le ralentissement de notre cerveau.

Les bons conseils

Au printemps, **on réveille son organisme !**

Avec le printemps, viennent, en même temps que les pollens, les bonnes résolutions pour remettre notre organisme en bon ordre de marche afin de profiter au maximum de cette période de réveil et être « au top » cet été !

Nous connaissons tous ces petits maux de la fin de l'hiver : coups de fatigue, gros ras-le-bol avec à la clé une baisse de la vitalité. En hiver, nous avons tendance aussi à moins bouger et donc à stocker les déchets organiques. Alors au printemps, ce n'est pas seulement la maison qui va bénéficier d'un grand nettoyage, mais aussi tout notre organisme pour aider notre corps à retrouver l'énergie nécessaire à son bon fonctionnement ! Pour cela, on s'attaque à notre alimentation, notre sommeil, notre activité physique et on complète le tout par une petite cure détox !

Une alimentation plus équilibrée

Terminées les raclettes, tartiflettes et autres plats gras en « -ette » !! On profite de l'arrivée de nouveaux fruits ou légumes pour les consommer crus afin d'apporter plein de vitamines et de minéraux à notre corps. Si on a des problèmes de digestion, on peut les consommer sous forme de jus à condition qu'ils soient maison afin de ne pas être ensevelis sous le sucre ! Petite suggestion d'associations fruits/légumes : fenouil/concombre/épinard/pomme et épinard/ananas/citron !

Un sommeil réparateur

On se couche avant minuit sans avoir passé trop de temps devant les écrans. Cela va permettre à notre organisme de bien se désacidifier. Et au réveil, on s'étire comme les chats. Cela réveille nos muscles et si vous accompagnez ces étirements d'une profonde respiration, cela ranime la circulation sanguine et énergétique, mobilise les articulations et fait disparaître toute lassitude en réveillant l'esprit.

Une activité physique en extérieur

On nous le dit, nous le répète, il n'y a rien de mieux que l'activité physique pour réveiller et stimuler le corps et préserver la santé. Le sport accroît la fréquence cardiaque et le débit sanguin, ce qui favorise l'oxygénation de l'organisme et donc le bon fonctionnement de nos cellules et de nos organes. Et on fait tout ça à l'extérieur en profitant des jours qui rallongent pour reconstituer nos réserves en vitamine D et booster notre immunité.

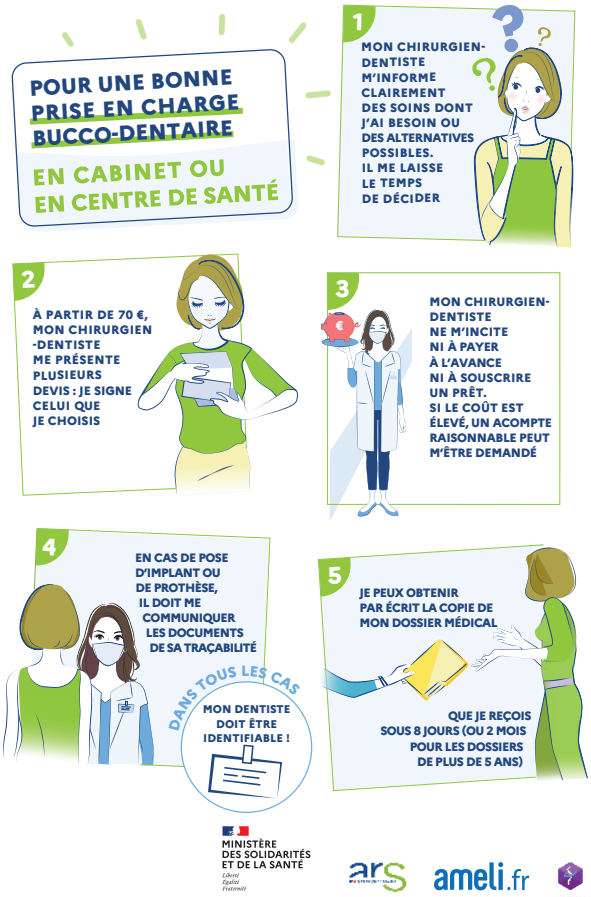
Et pour compléter tout ça, vous prendrez bien une petite détox ?!

Attention ! cela ne veut pas dire jeûner mais bien débarrasser son organisme des toxines qui se sont accumulées au fil d'une alimentation hivernale souvent riche en gras ! Ce sont les organes dits d'élimination qui vont surtout être concernés : foie, reins, intestins, poumons, peau… Vous pouvez, par exemple, faire un brossage de votre peau à sec. Cela draine les toxines et booste la circulation lymphatique en éliminant les cellules mortes de la peau. Vous pouvez aussi tout simplement placer une bouillotte sur votre foie qui est l'organe le plus chaud du corps et qui fonctionne à plein régime quand il est à 40°.

Enfin, il existe aussi de nombreuses plantes à consommer sous forme de tisanes, gélules… qui permettent à nos organes de redevenir « comme neufs » ! Artichaut, pissenlit, chicorée et genévrier sont les alliés de notre foie, tout comme le bouleau et l'aubier du tilleul qui drainent l'organisme.

Dérive de la facturation en dentaire : **la vigilance s'impose !**

Facturation abusive, demandes de remboursements sur des soins non effectués… Certains dentistes, heureusement minoritaires, n'hésitent pas à optimiser leur facture au détriment des mutuelles santé et donc de vous, leurs adhérents. On estime à 100 millions d'euros par an le montant de la fraude pour remboursements de soins dentaires pour les complémentaires.
Quelles sont les différents types de fraudes auxquelles vous pouvez être confrontés ? Quelles sont leurs conséquences ? Quels sont les moyens mis en œuvre par la CNM Santé pour les détecter ?



Lorsqu'on va chez son dentiste ce n'est généralement pas le cœur léger et lorsque celui-ci nous indique les soins qu'il compte effectuer pour nous soulager, on lui fait toute confiance. Et pour 90 % des praticiens nous avons bien raison ! Cependant, il s'avère que 10 % des dentistes ont parfois recours à des pratiques qui peuvent s'apparenter à de la fraude. L'Ordre National des Chirurgiens Dentistes a d'ailleurs pris le sujet à bras le corps et la CNM Santé aussi.

De quoi s'agit-il ?

Il existe plusieurs pratiques qui visent à augmenter les revenus du praticien peu scrupuleux : double remboursements, soins fictifs mais la plus répandue reste l'optimisation de la facture. Afin de maximiser ses honoraires tout en obtenant pour le patient un reste à charge 0 ou très faible, il va puiser dans toutes les lignes de remboursement possible et « gonfler » ainsi sa facture. Surfaçage radiculaire au lieu du simple détartrage pour bénéficier du forfait parodontologie, requalification d'un blanchiment dentaire non pris en charge par vos garanties, travaux incompatibles réalisés sur une même dent à quelques mois d'intervalle
…Et il n'a que l'embarras du choix car il existe pas moins de 700 actes différents dans la nomenclature dentaire de l'Assurance Maladie ! Pas toujours facile de contrôler la véracité des soins indiqués sur la facture.

Qui est lésé par ces pratiques ?

Il y a bien évidemment dans un premier temps l'Assurance Maladie et les complémentaires santé qui remboursent des soins non effectués ou surfacturés. Et aussi l'ensemble des praticiens qui voient leur réputation entachée par des professionnels minoritaires et peu scrupuleux. Mais surtout, les patients. En effet, ils pourraient ne pas avoir accès ultérieurement à des soins nécessaires mais déjà facturés indument, voir leur forfait dentaire amputé par des soins non réalisés mais déjà facturés et surtout à moyen terme voir leurs cotisations majorées en raison de la forte augmentation des prestations versées au titre des soins dentaires !

Comment la CNM tente de lutter contre ces pratiques ?

Notre modèle mutualiste dépend d'une gestion responsable des prestations et donc des cotisations. Ainsi, afin de s'assurer de ne pas rembourser moins ou de faire tarder les remboursements de nos adhérents, et dans le but de régler les soins effectivement réalisés sans majorer les cotisations, la CNM est amenée à demander des pièces justificatives supplémentaires comme la déclaration de conformité pour les travaux prothétiques qui vous permet aussi de connaitre l'origine des matériaux et des prothèses posées, un passeport implantaire (visualisation des travaux d'implants effectués) et un bilan parodontal qui présente les travaux effectués en parodontie (radio panoramique par exemple). Ces documents viennent compléter l'exigence d'un ou plusieurs devis préalables afin que le patient puisse comparer les propositions de soins et ainsi choisir en toute connaissance de cause, à la suite d'un délai de réflexion. Ensemble soyons vigilants afin que les mauvaises pratiques de quelques-uns n'aient pas de conséquences fâcheuses pour la majorité d'entre nous.