CNM info

n° 67
Septembre 2022

→ Décryptage

Nutrition et santé
Le Cannabidiol (CBD) en question

Focus
Et si les écrans aidaient nos enfants à apprendre ?

Et si on s'occupait enfin d'être heureux ?

Page 4
En bref

L'assemblée générale de la CNM, un webinaire sur la douleur et une rentrée médiatique !

Pages 6-9
Décryptage

Et si on s'occupait enfin d'être heureux ?

Après deux années de pandémie et un taux de dépression record, il serait peut-être temps de (re) devenir optimiste ? Être gai, enthousiaste augmente les chances de vivre plus longtemps. Mais être optimiste est-il à la portée de chacun d'entre nous ?

Pages 10-11
Focus

Et si les écrans aidaient nos enfants à apprendre ?

Dans le salon, la chambre ou la voiture, les écrans ont envahi notre quotidien et celui de nos enfants. Souvent décriés, ils peuvent aussi, sous certaines conditions, être de formidables outils d'apprentissage.

Pages 12-13
Prévention

Les clés d'un bon sommeil

Nous passons 1/3 de notre vie à dormir mais ce n'est pas pour autant que nous avons tous un bon sommeil. Quel est vraiment le rôle du sommeil ? Quelles sont les conséquences en terme de santé d'un mauvais sommeil et comment trouver le bon ? On vous dit tout !

Page 14
Nutrition et santé

Le Cannabidiol (CBD) en question

De quoi s'agit-il exactement ? Quels sont ses effets ? Y a-t-il des contre-indications ? Existe-t-il un risque de dépendance comme pour le cannabis ? On répond à vos questions.

Page 15
Les bons conseils

Prévention des AVC, quoi faire ?

Les AVC, Accidents Vasculaires Cérébraux, font partie des maladies qui peuvent être prévenues. Voici quelques conseils de prévention présentés par Philippe Meynard, président de l'association AVC-Tous Concernés

Page 16
La CNM et vous

Hospitalisation : attention aux frais injustifiés !

Pas toujours facile à la sortie de l'hôpital ou de la clinique d'examiner attentivement sa facture. Et pourtant, il est important d'être vigilant car certaines dépenses peuvent poser des problèmes de prise en charge.

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

éditorial

N° 67 / Septembre 2022

Jean-Pierre VADELORGE
Président de la CNM Prévoyance Santé

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 : 31 842 exemplaires
Commission paritaire :
N° 0316M07771
Dépôt légal : 3e trimestre 2022

Résiliation en 3 clics, nouveau coup de boutoir contre la mutualisation !

Après la résiliation infra-annuelle (comprendre « à tout moment ») mise en place il y a seulement 2 ans, une nouvelle loi adoptée aux derniers jours de la session parlementaire va obliger les assureurs à engager de lourds investissements informatiques pour que cette même résiliation ne nécessite que 3 clics pour être effective…

l'objectif n'est en soit pas criticable : simplifier et faciliter le passage de contrat à contrat, d'assureur à assureur pour faire jouer la concurrence et espérer par ce biais inciter à la modération tarifaire.

Mais avec cette énième loi, il est étonnant de constater que nos « élites » manquent singulièrement de connaissance sur les fondamentaux de l'assurance complémentaire santé.

Rappelons en effet que pour maintenir les cotisations à des niveaux acceptables, un double effet de mutualisation est indispensable :

- entre des adhérents qui, une année T, ont besoin de remboursement élevés et d'autres qui cette année-là n'auront que peu de besoins,
- et pour un même assuré entre des périodes de vie ou il aura peu de soins à engager et d'autres au cours desquelles, il devra pouvoir se soigner sans compter.

La diversité de la population couverte et la durée d'assurance sont ainsi les garants d'une forte mutualisation seule capable de limiter au maximum les cotisations.

Or, à la différence de l'assurance auto, habitation ou de l'assurance de prêt immobilier, la souscription d'une complémentaire santé n'est pas obligatoire.

Résultat prévisible de l'empilement des lois récentes : en l'absence d'obligation de s'assurer, un nombre grandissant de nos concitoyens vont alterner des périodes de couverture de quelques mois au cours desquelles ils vont engager un maximum de dépenses de santé lourdes pour bénéficier des remboursements élevés de leur mutuelle et des périodes sans assurance au cours desquelles ils financeront leurs modestes reste à charge par leur seul budget.

Avec une conséquence implacable : les remboursements opérés par les mutuelles vont dépasser les cotisations encaissées, générant des déficits techniques qui ne pourront être compensés que par des hausses des cotisations !

En résumé, en voulant inciter à la modération tarifaire, nos brillants technocrates ne vont parvenir qu'à limiter la mutualisation entre les assurés ce qui va inexorablement contribuer à une hausse des cotisations.

Une complémentaire santé n'est pas un service lambda dont le coût est couvert par la cotisation mensuelle comme le sont par exemple les abonnements téléphoniques ou presse !

Jean-Pierre VADELORGE

Retour sur le Webinaire sur la douleur

Le 20 juin dernier, la mutuelle CNM Santé et ses partenaires PMIF et MFIF ont organisé un nouvel atelier gratuit en ligne sur la thématique de « la douleur, la comprendre pour mieux la soigner ». Vous avez été une nouvelle fois nombreux à suivre cette action de prévention à distance et à participer tout au long de ce webinaire et nous vous en remercions.

Les participants ont pu découvrir quel était le mécanisme physique de la douleur, comprendre comment elle s'exprime et quelles sont les techniques simples pour la soulager.

Forts de ce succès, nous prévoyons d'organiser une nouvelle action de prévention au second semestre de cette année, cette fois sur la thématique du sommeil. Nous reviendrons vers vous rapidement avec plus de détails et espérons vous retrouver encore plus nombreux.

Une Assemblée générale sous le signe de la prévention

L'Assemblée générale de la CNM qui s'est tenue le 21 juin 2022 à Paris a réuni l'ensemble des délégués et administrateurs de la mutuelle qui ont ainsi pu voter les différentes résolutions, approuver les comptes et échanger entre eux sur la CNM et leur action. Les différentes commissions ont présenté leur rapport d'activité mettant ainsi en valeur le dynamisme de la vie démocratique au sein de la mutuelle. De nouveaux administrateurs ont fait leur entrée au sein du Conseil d'administration : Colette BENAMO, Didier RIDEL, Patrice DOS et Christian MAZARD. Nous sommes à ce propos très contents d'accueillir une nouvelle femme qui vient renforcer la parité au sein de nos instances, parité qu'il convient d'accentuer encore au Conseil d'administration mais aussi parmi les délégués.

Ce fut aussi l'occasion d'écouter Philippe Meynard, délégué de la CNM et président de l'association AVC-Tous concernés dont la CNM est partenaire, qui est intervenu sur la prévention en matière d'Accident Vasculaire Cérébral (AVC). Des bénévoles de l'association avaient aussi fait le déplacement afin de sensibiliser l'ensemble des élus à la surveillance de leur tension et de leur rythme cardiaque en pratiquant de nombreux tests. Retrouvez quelques éléments de son intervention dans la rubrique « Les bons conseils » de ce numéro.

Casiopeea, en avant pour de nouveaux défis !

L'association Casiopeea le Sport pour Vaincre compte aujourd'hui plus de 80 membres et réalise chaque année, en partenariat avec la CNM, de nombreux défis sportifs permettant aux femmes atteintes d'un cancer d'avancer vers la guérison par une pratique du sport adaptée.

Après avoir relié Paris à Bucarest en vélo l'année dernière, Casiopeea va relier, à pied ou à vélo, quatre villes de France (Lyon, Paris, Lille et Nantes) du 1er au 22 octobre prochain. Le Ruban Rose ainsi dessiné sur la carte permettra de sensibiliser les populations sur l'importance d'une pratique sportive pour la guérison et la reconstruction de soi après un cancer. Soutenue par le Ministère des Sports et la CNM, Casiopeea avec ce nouveau défi portera haut les couleurs de l'entraide et de la solidarité chères à la CNM Santé.

Si vous souhaitez les rejoindre ou en savoir plus sur leurs actions, n'hésitez pas à vous rendre sur le site www.casioppea-sport-sante.com

→ Excelsia, doublement récompensée !

Non seulement la complémentaire santé Excelsia, pour les seniors actifs, a reçu le 1er prix du concours Pleine Vie, mais elle a aussi reçu le label Excellence 2022 des Dossiers de l'Epargne. Une fierté pour la CNM qui ne cesse d'innover pour répondre au mieux aux besoins de ses adhérents.

CNM & VOUS — Prix Pleine Vie : Et le gagnant est… La mutuelle CNM Santé !

Le magazine Pleine Vie a organisé un grand concours au cours duquel la rédaction a souhaité récompenser des acteurs des produits, services et prestations de qualité à destination des seniors. Le jury, après des débats riches et passionnés, a sélectionné plusieurs entreprises agissant dans des domaines aussi variés que le thermalisme, les services à domicile, l'audition, l'aménagement du domicile et la prévoyance. C'est dans cette dernière catégorie que la CNM a eu l'honneur de remporter le 1er prix pour sa complémentaire santé Excelsia. Celui-ci a été remis à Danielle ROLLAND, 1ère vice-présidente de la mutuelle et à Jean-Christophe PERRÉARD, président de la Commission Action Sociale et Prévention.

06 → DÉCRYPTAGE

Et si on s'occupait **enfin d'être heureux ?**

Après deux années de pandémie et un taux de dépression record, notamment chez les plus jeunes, il serait peut-être temps de (re)devenir optimiste ? Être gai, enthousiaste augmente les chances de vivre plus longtemps. C'est aujourd'hui scientifiquement prouvé par de nombreuses études. Mais être optimiste est-il à la portée de chacun d'entre nous ? Comment peut-on le devenir et le rester ? Voici quelques conseils.

Pour être heureux, l'une des premières ressources personnelles à cultiver est l'optimisme. Mais voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide n'est pas toujours chose facile et pourtant cette faculté à se montrer optimiste a un réel impact sur notre santé et peut être travaillée.

Qu'est-ce que l'optimisme, clé du bonheur ?

Il ne s'agit pas d'une pensée magique ou de la faculté de voir tout en rose comme si l'on vivait au pays des « bisounours » ! C'est plutôt un état d'esprit qui permet de s'autoriser à envisager une tournure favorable aux événements et à agir dans ce sens. C'est avancer positivement plutôt que de subir, fixer son attention sur la solution plutôt que sur le problème, ne jamais perdre espoir quoiqu'il arrive. C'est aussi faire preuve de bienveillance envers soi-même, accepter le fait que nous ne sommes pas parfaits. Enfin, c'est la faculté à être pleinement conscient et attentif à l'instant présent.

Pas toujours facile n'est-ce pas ? Surtout que cette qualité dépendrait à 50 % de notre prédétermination génétique, la capacité de notre cerveau à sécréter les hormones du plaisir, et pour 10 % de notre environnement et de notre histoire.

Mais heureusement, il reste 40 % sur lesquels nous pouvons agir car l'optimisme ça s'apprend ! Il faut juste entraîner notre cerveau un peu tous les jours à avoir le réflexe « pensée positive ».

Cela vous permettra :

- De porter un regard différent sur vous-même et sur les autres, sur les situations et les épreuves ;
- De prendre de la hauteur sur les événements qui arrivent dans votre vie en relativisant et dédramatisant afin d'entrevoir plus facilement les solutions ;
- D'être plus serein, léger, confiant en un mot plus heureux !

07

L'optimisme, ça s'apprend !

Pour la majorité d'entre nous qui ne sommes pas dotés dès la naissance d'un indéfectible optimisme, il existe des techniques pour le favoriser et pour se mettre en mode « pensée positive ».

En voici quelques-unes :

- Noter dans un journal, au moins une fois par semaine, les événements positifs que l'on a vécu et comment on y a contribué ; noter aussi les moments de doutes, d'inquiétudes et de stress. Le fait d'écrire ses pensées et ses émotions permet d'identifier les éléments déclencheurs.

- Essayer de ne pas généraliser (tout est blanc ou tout est noir), de rationaliser et éviter le catastrophisme ;
- Se dire des choses positives à propos de soi-même de façon régulière ;
- Faire des exercices de respiration (voir encadré) ;
- Essayer de nouvelles activités pour sortir de sa zone de confort ;
- Pratiquer une activité physique, le yoga, la natation ou le footing par exemple, car cela permet de se détendre musculairement et mentalement en fixant notamment son attention sur la respiration ;
- Ne pas s'entourer uniquement de personnes négatives.

Les bienfaits du bonheur sur la santé

De nombreux travaux scientifiques réalisés depuis les années 80 ont démontré la corrélation entre le bonheur et la santé. Les personnes optimistes vivraient plus longtemps que celles qui vont seulement bien, et ce, indépendamment de leur état de santé même si celui est impacté par notre aptitude au bonheur.
Les bénéfices sur la santé d'un état d'esprit optimiste sont significatifs :

- **Meilleure hygiène de vie :** moins de dépendance à des substances toxiques comme le tabac et l'alcool, pratique d'une activité physique, meilleure alimentation (pas de compensation du stress sur la nourriture)
- **Moins de cas de cancers,** maladies cardiovasculaires, AVC. Et si ces pathologies surviennent, les chances de guérison et de rémission sont très largement supérieures à celles des pessimistes en raison d'une plus grande combativité et participation à la guérison ;
- **Moins de dépression.** Les optimistes sont huit fois moins touchés par la dépression car ils sécrètent plus d'ocytocine qui leur donne plus confiance en eux et les pousse à agir plutôt qu'à subir ;
- **Moins de stress** en raison d'une moindre production de cortisol (hormone du stress) grâce à la faculté de prendre du recul par rapport aux situations stressantes…

Alors malgré les aléas de la vie rencontrés par chacun d'entre nous et en raison de ses nombreux bienfaits, il est temps de se laisser le droit d'être heureux et de profiter de chaque jour. Carpe Diem !

→ Astuce

Écrivez en gros sur votre frigo une ou plusieurs phrases inspirantes et lisez-les quotidiennement, en y pensant, en conscience et en leur donnant toute l'attention qu'elles méritent ; ce peut-être quelque chose comme :

- **Hier était un bon jour, aujourd'hui sera encore meilleur et demain sera merveilleux.**
- **Quand on ne peut revenir en arrière, on ne doit se préoccuper que de la meilleure façon d'aller de l'avant. (Paulo Coelho)**
- **Le bonheur n'est pas toujours dans un ciel éternellement bleu, mais dans les choses les plus simples de la vie. (Confucius)**
- **Sourire mobilise 15 muscles mais faire la tête en sollicite 40. Reposez-vous : souriez ! (Christophe André)**
- **Il y a ceux qui voient les choses telles qu'elles sont et qui se demandent pourquoi. Moi, je les vois telles qu'elles pourraient être et je me dis pourquoi pas ! (Marc Levy)**

→ Pour être relaxé, il faut bien respirer

En 80 ans on respire de quoi gonfler 140 montgolfières ! Mais ce n'est pas pour ça que ces respirations nous auront permis d'être mieux, moins stressé. Pour cela, il faut apprendre à se servir de sa respiration ventrale en inspirant et expirant doucement. Munissez-vous d'une paille. Prenez une profonde inspiration puis soufflez très lentement dans la paille jusqu'à vider vos poumons. Recommencez plusieurs fois l'exercice tant que cela est confortable pour vous et vous allez sentir petit à petit votre corps se relâcher et votre esprit s'apaiser.

78 %
des Français se déclarent heureux
(IPSOS 2019)

57 %
des Français sont optimistes pour leur avenir
(Institut Montaigne 2021)

Et si les écrans **aidaient nos enfants à apprendre ?**

Dans le salon, la chambre ou la voiture, les écrans ont envahi notre quotidien et celui de nos enfants. Souvent décriés pour leurs conséquences fâcheuses sur le développement et la santé des enfants, ils peuvent aussi, sous certaines conditions, être de formidables outils d'apprentissage.

Aujourd'hui les écrans, que ce soient smartphone, tablette, télévision ou ordinateur font partie du quotidien de chacun. Le temps passé à utiliser les écrans par les enfants, et ce de plus en plus jeunes, pousse nombre de parents, enseignants, psychologues à se poser des questions sur leur impact positif ou négatif en termes d'apprentissage et de développement.

Une opportunité pour apprendre

Les écrans sont une formidable source d'information sur tous les sujets.
Ils permettent aussi de travailler à plusieurs de façon ludique et devenir ainsi un accélérateur de particularités. Ils proposent aussi beaucoup d'outils de création gratuits pour s'initier à la programmation, faire des vidéos, apprendre une langue ou un instrument de musique.
Ils sont aussi un formidable outil d'entrainement et de motivation : je visualise mes compétences de départ et ma progression au fur et à mesure que se déroule l'exercice. Ils sont ainsi une autre façon de faire ses devoirs, de réviser de façon plus ludique que de relire ses leçons ou faire des exercices.
Les jeux vidéos peuvent eux aussi présenter de nombreux avantages éducatifs quand ils sont bien choisis et adaptés à l'âge de l'enfant. Ils peuvent par exemple contribuer à développer la logique, les habilités visuelles et spatiales ainsi que les capacités à résoudre un problème.
Les applis,quant à elles, avec leur interactivité peuvent s'avérer être un très bon stimulant intellectuel. Elles incitent l'enfant à effectuer certaines actions comme choisir, pointer, cliquer, dessiner, à reconnaitre des sons, des mots… elles permettent de diversifier les sources de stimulation.

43 %
des enfants de 0 à 2 ans ont accès à Internet

24 %
des 7-12 ans ont un smartphone

36 %
des 7-12 ans ont une tablette

Un accompagnement nécessaire

Les écrans, pour être bénéfiques en matière de développement, doivent être intégrés dans une vraie démarche éducative. Ils doivent par exemple être introduits progressivement dans le quotidien et les parents toujours présents pour en guider l'utilisation. La démarche 3-6-9-12 mise au point par le psychiatre Serge Tisseron permet une pratique raisonnée et positive des écrans. Cette méthode permet aux parents de disposer de repères simples pour savoir quand et comment introduire les écrans dans la vie de leurs enfants. Ces conseils sont alignés sur les quatre étapes de l'apprentissage : l'entrée en maternelle, le CP, la maîtrise de la lecture et de l'écriture et le passage au collège.

- **Pas de télévision avant 3 ans :** chez le tout-petit, les interactions sociales et verbales, la découverte sensorimotrice de son environnement sont au cœur de ses activités quotidiennes. Il a besoin d'interagir avec les autres et non pas d'être passif devant un écran quel qu'il soit. Il est possible, en revanche, sur un temps très limité de faire des jeux éducatifs sur une tablette mais toujours avec lui, en échangeant. Ce doit être un moment de partage et de communication. Pas une solution de facilité pour avoir un peu de tranquillité.
- **Pas de console de jeux personnelle avant 6 ans :** il est important de fixer des règles claires sur le temps consacré aux écrans et de respecter les âges indiqués pour les programmes. La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est toujours dans le salon et jamais seul dans la chambre. Cela permet une nouvelle fois l'échange (qu'est-ce que tu regardes ? qu'est-ce que tu fais ? Raconte-moi ? Je peux t'aider ?) mais aussi le contrôle !
- **Pas d'internet non-accompagné avant 9 ans :** pour éviter que l'enfant soit confronté à des images déplacées, le contrôle parental peut effectivement être efficace mais il le sera toujours moins que l'œil d'un parent sur ce que fait l'enfant ! Il est important aussi de rappeler les 3 principes d'Internet : 1/ Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ; 2/ Tout ce que l'on y met restera éternellement ; 3/ Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.
- **Pas de réseaux sociaux avant 12 ans :** une fois encore, il est important de fixer les règles clairement et d'échanger avec son enfant en le mettant en garde non seulement sur le contenu qu'il peut trouver sur ces réseaux mais aussi sur les rencontres qu'il peut y faire.

1H40
c'est le temps passé par les 3-6 ans sur les écrans chaque jour

87 %
des moins de 3 ans regardent régulièrement la télévision
(IPSOS 2022)

81 %
des Français utilisent leur smartphone pendant les repas
(Etude sur les pratiques numériques 2019)

Le principal pour que les écrans restent des outils, et seulement des outils, pouvant favoriser le développement et l'apprentissage est que leur usage en soit limité et réglementé, qu'ils donnent lieu à des échanges parents/enfants sur leur contenu.

Et dernier petit conseil : qui mieux que les parents pour donner l'exemple ? Alors éteignez la télévision, votre smartphone pendant que vous donnez le biberon, et prenez le repas du soir sans télé, ni smartphone, ni tablette, pour en faire un moment de convivialité partagée.

→ QUELQUES PRÉCAUTIONS

- **Pas d'écran avant 3 ans !**
- **Pas d'écran le matin :** les écrans fatiguent l'attention et empêchent la concentration en classe, et ce même à petite dose.
- **Pas d'écran dans la chambre de l'enfant :** l'absence d'écran dans la chambre permet de « s'ennuyer », d'imaginer, de créer, d'inventer. Les parents gardent aussi le contrôle de ce que fait l'enfant sur les écrans.
- **Pas d'écran pendant les repas :** les écrans empêchent les échanges verbaux et ne stimulent donc ni le langage, ni la réflexion de l'enfant comme peut le faire une discussion au cours du repas.
- **Pas d'écran avant de se coucher :** la lumière bleue des écrans inhibe la mélatonine et retarde l'entrée naturelle dans le sommeil. Rien de mieux qu'une histoire pour un bon sommeil…

Les clés d'un bon **sommeil**

Nous passons 1/3 de notre vie à dormir mais ce n'est pas pour autant que nous avons tous un bon sommeil, un sommeil qui nous permet d'attaquer une nouvelle journée en pleine forme.
quel est vraiment le rôle du sommeil ? Quelles sont les conséquences en terme de santé d'un mauvais sommeil et comment trouver le bon ? On vous dit tout !

Qui n'a pas déjà mis du temps à s'endormir en se tournant, retournant, tapant son oreiller ? Qui ne s'est pas réveillé en pleine nuit avec des idées par milliers qui lui tournent dans la tête ? 20 % d'entre nous souffrent d'insomnie chronique, c'est-à-dire passent au moins trois nuits blanches ou ressenties comme telles par semaine, et ce pendant trois mois consécutifs.
Avoir un mauvais sommeil peut vous gâcher la vie et avoir des effets néfastes sur votre santé car ce dernier est essentiel.

Le sommeil, un élément essentiel de notre santé

On ne peut pas vivre sans dormir. Le sommeil est le moment où le cerveau sécrète l'hormone de croissance, celle qui permet à l'enfant de grandir et à l'adulte de se réparer après

une journée bien remplie. Dormir favorise le fonctionnement du système nerveux : au repos, le cerveau consolide ce qu'il a mémorisé tout le jour. Faute de sommeil réparateur, notre système immunitaire se met à dysfonctionner. Nous devenons plus sensibles aux infections.
On parle de sommeil réparateur lorsque le cerveau est au repos, quand l'activité cérébrale est lente. Cela coïncide avec le sommeil profond qui survient durant les deux à trois premiers cycles de sommeil. Un adulte a généralement besoin de 7 à 8 heures de sommeil par jour pour être en forme, soit environ 5 cycles de sommeil d'une heure et demie chacun. Cependant cette durée peut varier d'une personne à une autre, certains ayant moins besoin de dormir que d'autres. L'important est de ne pas interrompre un cycle de sommeil en plein milieu.
C'est l'arrivée de la nuit noire qui donne le signal au cerveau de sécréter la mélatonine, l'hormone qui favorise le sommeil. En même temps, la température centrale du corps baisse pour atteindre un minima le matin avant de remonter et de provoquer le réveil.

Pourtant si cette mécanique bien huilée se grippe et que le sommeil se détraque, cela peut avoir de nombreuses conséquences sur notre santé.

Les conséquences d'un mauvais sommeil sur la santé

Il peut y avoir deux sortes de mauvais sommeil : celui qui provient des difficultés d'endormissement et celui des réveils nocturnes. Quel qu'il soit, un sommeil perturbé est un véritable ennemi pour notre santé. Il ne permet pas à notre corps de se ressourcer, de regagner l'énergie dont il a besoin. Notre foie et nos reins ne parviennent pas à se débarrasser de toutes les toxines, les tissus de notre organisme ainsi que les cellules de notre cerveau ne se régénèrent pas, le corps ne se libère pas des tensions physiques accumulées pendant la journée, nous manquons de vigilance, des troubles de la mémoire peuvent se faire sentir tout comme des perturbations de la vue, de l'humeur et du poids ! Et à cela peut s'ajouter l'apnée du sommeil et ses conséquences cardiovasculaires (CNM INFO N°65).

Les clés d'un bon sommeil

Avoir un bon sommeil, pour la majorité d'entre nous, n'est pas sorcier ; il y a seulement quelques bonnes habitudes à prendre :

- Être régulier : essayer d'aller au lit et de vous lever tous les jours à la même heure pour régler votre horloge biologique ;
- Manger correctement le soir en privilégiant les aliments riches en tryptophane (acide aminé) qui favorisent la production de l'hormone du sommeil ;
- Écouter les signaux du sommeil : des paupières qui deviennent lourdes, des bâillements successifs, il est temps de se coucher ;
- Pratiquer des activités calmes le soir en évitant le sport qui maintient une température élevée du corps alors que celle-ci a au contraire besoin de baisser pour préparer l'organisme au repos ;
- Eviter thé, café et cola après 16 h ;
- Tamiser les lumières une heure avant de se coucher afin d'indiquer au cerveau que l'heure du coucher approche et préférer une température autour de 19 degrés ;
- Supprimer les écrans une demi-heure avant de vous coucher car la lumière bleue empêche la sécrétion de la mélatonine ;
- Choisir un bon oreiller qui soit à la fois « cocooning », confortable et doux pour vos cervicales ;
- Trouver la bonne position. Physiologiquement celle sur le côté droit est très intéressante car elle permet une meilleure vidange gastrique, un réchauffement du foie et du cœur. Mais pas de panique si vous préférez dormir sur le gauche ou sur le dos. Le principal est que vous soyez bien !
- Pratiquer des exercices de respiration pour éloigner le stress et des automassages afin de détendre les zones soustension.

Normalement, avec toutes ces précautions et une bonne tisane, vous devriez faire un bon dodo !

▶ 7 À 8 HEURES
par jour de sommeil

▶ 20 %
des Français souffrent d'insomnie chronique

▶ 3 MILLIONS
de Français souffrent d'apnée du sommeil
(Source Inserm)

→ Avez-vous un bon sommeil ?

Question 1
Votre sommeil est-il fragmenté ?

Question 2
Rencontrez-vous des difficultés à vous endormir ?

Question 3
Vous arrive-t-il de vous réveiller avant l'heure souhaitée ?

Question 4
le matin, vous réveillez-vous fatigué ?

Question 5
Vous arrive-t-il d'avoir besoin de sieste dans la journée ?

Si vous avez répondu oui à l'une de ces questions, il est temps d'améliorer votre sommeil !

Le Cannabidiol (CBD) **en question**

CBD, trois petites lettres qui désignent un produit aujourd'hui très à la mode dont les points de vente fleurissent dans les villes. Mais cette abréviation de cannabidiol suscite aussi bien des interrogations. De quoi s'agit-il exactement ? Quels sont ses effets ? Y a-t-il des contre-indications ? Existe-t-il un risque de dépendance comme pour le cannabis ? On répond à vos questions.

Cannabidiol ou CBD, de quoi s'agit-il ?

Le CBD est l'une des principales substances actives de type cannabinoïde de la plante de chanvre au même titre que le THC (principale composante du cannabis). Cette substance est présente essentiellement au niveau de la fleur et des feuilles qui l'entourent. Le CBD vendu en France est extrait d'une variété de chanvre spécifique dont la culture est autorisée car il contient moins de 0,3 % de THC. Ce n'est pas un stupéfiant même s'il a des effets psychoactifs.

Son usage a été autorisé en 2021 sous réserve du respect de certaines conditions (teneur en THC, ne pas revendiquer d'allégations thérapeutiques, ne pas faire de promotion du cannabis).

Quels sont les effets du CBD sur la santé ?

Il est important de préciser le cannabidiol, à faible dose, a essentiellement des effets bien-être : il détend, apaise, réduit le stress, facilite le sommeil et peut même aider à supporter les douleurs grâce à des propriétés anti-inflammatoires ou certains traitements médicamenteux lourds comme la chimiothérapie par exemple.

Ses partisans lui prêtent de nombreuses vertus :

- Soulagement des douleurs musculaires et articulaires ;
- Traitement de l'épilepsie, des troubles du spectre autistique, de la schizophrénie ;
- Retardement de l'apparition de maladies dégénératives comme Alzheimer.

A ce jour, aucune d'entre elles n'est scientifiquement prouvée.

Sous quelles formes peut-on trouver du CBD ?

Le cannabidiol se présente sous différentes formes : huile, fleurs séchées, compléments alimentaires et même e-liquide pour cigarette électronique (fortement déconseillé).

Le CBD a t-il des effets secondaires ?

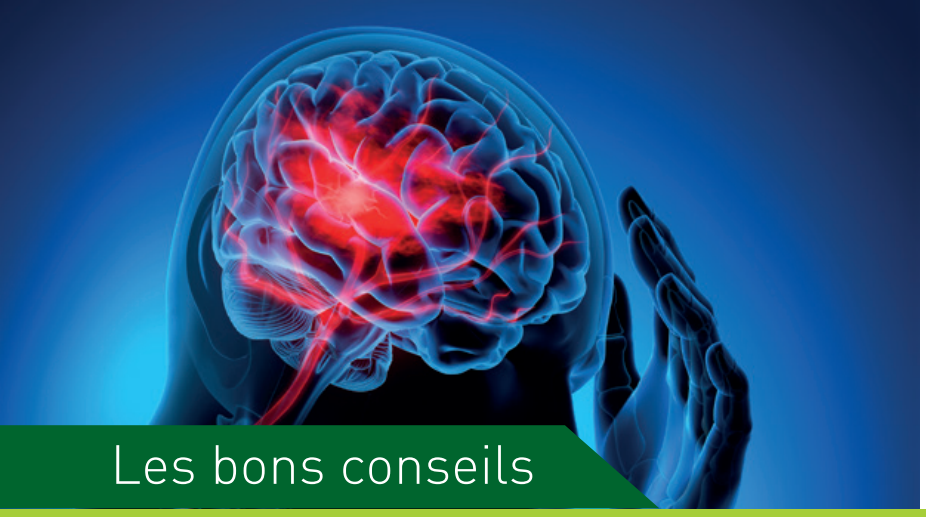
À faible dose, le cannabidiol n'a pas ou peu d'effets secondaires (légers troubles digestifs, bouche sèche…). Attention cependant ! sa consommation peut avoir des effets de sédation et de somnolence et est donc déconseillée lorsque l'on doit prendre le volant par exemple.

Existe-t-il des contre-indications à sa consommation ?

Consommé à faible dose ou sous contrôle médical, le CBD ne présente pas de danger particulier. Cependant certaines personnes ne doivent pas consommer de CBD. Il s'agit notamment des personnes cardiaques, sujettes à des problèmes artériels, allergiques au pollen, et bien sûr des femmes enceintes.

6 MILLIONS de consommateurs estimés de CBD en France (Source Partners.weedy.fr)

400 À 500 boutiques spécialisées



Les bons conseils

Prévention des AVC, **quoi faire ?**

Les AVC, Accidents Vasculaires Cérébraux, font partie des maladies qui peuvent être prévenues. C'est le cœur de l'action menée par l'association AVC-Tous Concernés dont la CNM est partenaire depuis maintenant quatre ans. Voici quelques conseils de prévention présentés par son président Philippe Meynard lors de l'assemblée générale de la CNM en juin dernier.

L'AVC est la première cause de handicap acquis chez l'adulte, la deuxième cause de démence après la maladie d'Alzheimer et la troisième cause de décès en France.

Qu'est-ce qu'un AVC ?

Un accident vasculaire cérébral est une perturbation soudaine de l'irrigation du cerveau. Il en existe deux sortes :

- L' AVC ischémique qui se caractérise par l'obstruction d'une artère dans le cerveau par un caillot. C'est le plus fréquent (80 % des cas)
- L'AVC hémorragique en raison notamment de la rupture d'une artère dans le cerveau.

Si 150 000 personnes sont victimes d'un AVC en France chaque année, la bonne nouvelle est que l'on peut les prévenir avec des gestes simples.

Les symptômes qui doivent vous alerter

- Vertiges (durée brève)
- Réduction du champ visuel
- Difficulté à trouver ses mots
- Paralysie partielle d'un ou plusieurs membres
- Sensation d'engourdissement.

En cas de constatation de l'un de ces symptômes, appelez immédiatement le 15. Les médecins ont entre 4 et 6 heures pour intervenir.

15 % des AVC touchent des personnes de moins de 50 ans

57 % des victimes des AVC sont des femmes

Quelques conseils de prévention

Certains comportements peuvent vous prédisposer à un AVC, il est donc important de :

- Arrêter de fumer surtout si on est une femme sous contraceptif oral ;
- Contrôler son hypertension artérielle ;
- Contrôler son poids et son alimentation (moins de sel, moins de sucre, moins d'alcool) ;
- Pratiquer une activité physique ;
- Contrôler son diabète et son cholestérol.

Même si cela peut vous sembler contraignant, ces gestes simples peuvent vous sauver la vie.

CNM & VOUS

La CNM Santé toujours à vos côtés

L'un des principaux facteurs de risques de l'AVC est l'hypertension. Pour que vous puissiez contrôler votre tension, régulièrement chez vous, grâce à un tensiomètre, votre mutuelle vous le rembourse ! N'hésitez pas à consulter vos garanties ou à demander à l'un de nos conseillers.

Hospitalisation : **attention aux frais injustifiés !**

Pas toujours facile à la sortie de l'hôpital ou de la clinique d'examiner attentivement sa facture d'autant plus que celle-ci est constituée de codes totalement indéchiffrables pour la quasi-totalité d'entre nous ! Et pourtant, il est important d'être vigilant car certaines dépenses ne seront prises en charge ni par la Sécurité Sociale ni par la CNM Santé.

Des forfaits injustifiés

Votre vigilance doit être en action dès votre admission car l'un des abus les plus courants est la facturation d'un forfait « administratif » ou de « frais de dossier » mentionnés lors des formalités à votre arrivée. Compris entre 10 et 20 euros, ce forfait est censé couvrir les frais de gestion de votre dossier ou les démarches de l'établissement auprès de la CNM Santé. Or ces frais sont déjà inclus dans ce que la Sécurité Sociale verse aux établissements de santé pour les rémunérer. Ce n'est donc en aucun cas à vous de supporter cette dépense qui par ailleurs ne pourra pas vous être remboursée.

Autre forfait imaginé par certains établissements de santé : le forfait ambulatoire. Même si vous ne restez que quelques heures, un forfait d'environ 30 euros peut vous être facturé. En général, cela vous donne accès à la télévision, au Wifi, à une collation…Ce n'est pas tant ce forfait en lui-même qui vous permet de bénéficier de certains services qui est anormal, c'est plutôt le fait que généralement il vous est facturé sans qu'on vous ait demandé votre avis ! Et cerise sur le gâteau, ce type de forfait n'est pas pris en charge.

Dernier point de vigilance en matière de forfait : le forfait journalier de sortie en cas de transfert qui ne doit pas vous être facturé par le 1er établissement.

« L'arnaque » à la chambre particulière

Normalement, une chambre individuelle ou particulière ne peut vous être facturée que si vous l'avez expressément demandée. Si vous êtes placé dans une chambre seule parce qu'il n'y a plus de place en double ou parce que vos soins le nécessitent (contagion…), l'établissement de santé ne pourra en aucun cas vous la faire payer. Parfois, ce dernier sous-entend que vous avez donné votre accord, le personnel peut cocher lui-même la case si vous arrivez seul par exemple.
Si la majorité des gammes de la CNM propose un forfait chambre particulière, il nous semble tout de même important d'attirer votre attention sur ce point, votre consentement pour tout aspect concernant votre santé étant primordial.

Vigilance sur les frais annexes

Au cours d'une hospitalisation certains frais supplémentaires peuvent vous être facturés comme les frais de repas d'une personne accompagnante, la télévision, la ligne téléphonique, trousse bien-être… Ces prestations doivent être explicitement demandées et acceptées par vous au préalable. Elles ne peuvent en aucun cas vous être imposées.
Cette vigilance avant paiement est primordiale car une fois que vous avez payé il est difficile de contester.

→ Quelques codes à connaitre

Pour bien comprendre votre facture et faire le point sur les frais pris en charge ou non par la Sécurité sociale et la mutuelle, voici quelques codes à connaitre :

- **FOADM : frais de dossier**
- **TV : Télévision**
- **EXT : frais externes divers**
- **DIV : autres frais.**
- **CPC : chambre particulière**