CNM info

n° 69
Juin 2023

→ Décryptage

Nutrition et santé
Bien manger en préservant sa santé et son budget

Focus
Cahiers de vacances, devoirs d'été… Pour ou contre ?

Cohabitation intergénérationnelle, une solution contre l'isolement et la crise du logement ?

Page 4
En bref

Lutte contre la fraude, Webinaire, parrainage et test auditif, prise de parole mutualiste…

Pages 6-9
Décryptage

Cohabitation intergénérationnelle, une solution contre l'isolement et la crise du logement ?

Permettre aux seniors de rompre leur isolement tout en offrant à des jeunes des opportunités de logement peu cher, tels sont les objectifs de la cohabitation intergénérationnelle. Avantages, inconvénients… On vous dit tout !

Pages 10-11
Focus

Cahiers de vacances, devoirs d'été… Pour ou contre ?

Barbecues, crème solaire, repos et… cahiers de vacances ! Avec l'arrivée de l'été, ils envahissent les rayons des magasins entre les maillots de bain et les fournitures scolaires de la rentrée !!!
Pas toujours facile de choisir ni de savoir si cela est vraiment positif pour nos chères têtes blondes.

Pages 12-13
Prévention

Comment prévenir et soulager le mal des transports ?

Prendre la voiture, le train, le bateau ou l'avion est pour un grand nombre d'entre nous un plaisir synonyme d'évasion et de vacances mais pour d'autres ce ne sont que des mauvais moments pendant lesquels sévit le mal des transports ! De quoi s'agit-il vraiment ? Quels en sont les symptômes, comment les prévenir et comment les soulager ?

Page 14
Nutrition et santé

Bien manger en préservant sa santé et son budget

Les prix des produits alimentaires ont atteint ces derniers mois un niveau jamais observé depuis 40 ans. Voici quelques conseils pour manger sain et équilibré sans exploser son budget.

Page 15
Les bons conseils

Comment stimuler votre mémoire ?

« J'ai la mémoire qui flanche, je me souviens plus très bien… » Si comme Jeanne Moreau vous avez des trous de mémoire, voici quelques conseils pour la stimuler.

Page 16
La CNM et vous

L'Assemblée Générale annuelle, un moment fort de la vie de votre mutuelle

Chaque année au mois de juin, l'ensemble de vos délégués se réunit en assemblée générale afin de décider des grandes orientations de la mutuelle CNM Santé.

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° 69 / Juin 2023

Jean-Pierre
VADELORGE
Président de la CNM
Prévoyance Santé

Halte à la fraude !

La présentation par le gouvernement d'un plan de lutte contre la fraude sociale me donne l'occasion d'aborder la position de notre mutuelle sur ce sujet.

Tout d'abord, comme la Sécurité Sociale, nous constatons deux tendances fortes : d'une part les tentatives de fraude sont davantage le fait de professionnels de santé que d'adhérents indélicats et d'autre part, quelle que soit leur origine, les tentatives de fraude ne cessent de prendre de l'ampleur...

Évidemment, les fins de mois difficiles pour un nombre croissant d'adhérents peuvent expliquer (sans les justifier) ces tentatives. Mais elles prennent également de l'ampleur par la digitalisation de la société et la constitution de véritable réseaux organisés.

Face à ces tendances, je souhaite affirmer que la position de notre mutuelle est extrêmement tranchée et ferme. Que l'on soit face à une tentative de fraude ou une fraude avérée, il s'agit d'un délit qui porte atteinte à l'intérêt de notre communauté d'adhérents et qui doit être sanctionné comme tel !

Nos équipes opérationnelles sont donc missionnées par le Conseil d'Administration pour renforcer nos moyens de détection, de lutte et de sanction afin d'éradiquer autant que possible ce phénomène.

Exclusion immédiate des fraudeurs (ou déchéance des droits lorsque la résiliation s'avère impossible pour des raisons juridiques), déclaration de la fraude auprès de la DGCCRF (répression des fraudes), des autres assureurs adhérents à l'ALFA (Association de Lutte contre la Fraude aux Assurances), des Ordres (lorsqu'il s'agit de professionnels de santé), des employeurs (lorsqu'il s'agit de salariés relevant de contrats collectifs), dépôt de plainte, recours juridique pour récupérer les éventuelles sommes versées à tort… tout l'arsenal juridique à notre disposition doit être mobilisé.

Au-delà des sanctions, ce sont également nos moyens informatiques qui sont renforcés par l'appui sur des programmes de détection d'opérations atypiques ou récurrentes. Cela passe enfin par plus de contrôles et malheureusement par la demande de fourniture de justificatifs souvent plus nombreux ce qui, nous en sommes tous conscients, est pénible et même parfois irritant.

Sur ce dernier point, je demande à chacun de comprendre et d'accepter que l'efficacité de la lutte contre la fraude soit à ce prix. En tant qu'élus, nous sommes comptables devant vous de la recherche perpétuelle d'un optimum entre les cotisations versées et les garanties qui vous sont offertes. En évitant de verser des prestations indues à des sociétés ou personnes « malfaisantes » la lutte contre la fraude participe pleinement à cet objectif.

Jean-Pierre VADELORGE

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

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

Directeur de la publication :
Jean-Pierre VADELORGE

Rédacteur en chef :
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 : 11 854 exemplaires
Imprimé en France

Deux nouvelles distinctions pour les complémentaires santé CNM !

Deux de nos gammes complémentaires santé (Actiléa et Excelsia cette année) se sont vu, une fois de plus, décerner un « Label d'Excellence » par les Trophées de l'Assurance pour 2023. Ce label est attribué aux meilleurs contrats sur une large batterie de critères qui évalue les garanties et services apportés et les tarifs proposés pour 5 profils type d'adhérents (mixant âge, structure familiale, zone de résidence…).

Après la gamme Actiléa Néo (qui a reçu le même Label d'Excellence 4 années de suite) et Excelsia qui en 2022 a été doublement primée (notamment par un 1er prix en catégorie Prévoyance lors des Trophées du magazine Pleine Vie), ces nouvelles récompenses témoignent que l'on peut rester une mutuelle à taille humaine et offrir des solutions santé d'excellente qualité à nos adhérents.

Nous sommes des artisans de la complémentaire santé et entendons bien le rester !

VIE MUTUALISTE

Ensemble, s'engager pour mieux se protéger !

Conscients que beaucoup de nos adhérents nous ont rejoints sans connaitre le mode de fonctionnement démocratique de la mutuelle, l'existence de l'action sociale pour ceux qui rencontrent des difficultés passagères, la solidarité qui règne à l'égard de chaque membre de la CNM Santé… la Vie Mutualiste prend désormais régulièrement la parole.

Vous retrouverez dans chacun de vos magazines, CNM INFO et CNM ONLINE, un « billet d'humeur » sur le contexte mutualiste, sur la protection sociale, sur votre mutuelle, son fonctionnement, son avenir…

Les mutuelles dans le collimateur

Par **Dominique Telle**, administrateur et membre de la Commission Vie Mutualiste

Les mutuelles, qui protègent les Français contre les aléas et pour leur prévoyance, dérangent.

Hier, les pouvoirs publics lorgnaient sur leurs réserves, aujourd'hui, ils remettent en cause la pertinence de leur action, complémentaire à celle de la Sécurité sociale.

Pourtant elles ont prouvé qu'elles offraient un terrain d'expression démocratique et une très forte capacité d'innovation, d'accompagnement, d'action sociale et de prévention.

Proches de leurs adhérents sur l'ensemble du territoire, elles sont à même de proposer des solutions élaborées collectivement pour faire face à des crises mais aussi offrir des services de soins et d'accompagnement. Un modèle qui répond pleinement aux attentes d'une société en quête de sens.

Si vous souhaitez réagir à nos propos, ou nous proposer des thèmes d'expression, n'hésitez pas à vous exprimer sur l'adresse viemutualiste@cnmsante.fr

Mutuelle CNM Santé : Prestations et fraudes malheureusement en hausse !

Essayons de passer de « l'autre côté du miroir » et plus particulièrement du côté des prestations que votre mutuelle verse.

Vous ne le savez peut-être pas mais 57 % des prestations versées par la CNM le sont au titre du tiers payant, c'est-à-dire directement réglées aux professionnels de santé sans avance de votre part. Un quart des prestations est payé sans que la Sécurité Sociale intervienne. Cela concerne par exemple le remboursement des médecines douces, des chambres particulières, des lentilles non remboursées.

Entre 2019 et 2022, l'ensemble des prestations versées par la CNM Santé a augmenté de 23 % !

Cette hausse est due en majorité à la mise en place du 100 % Santé assumé principalement par les complémentaires santé mais aussi, et c'est nouveau, à l'augmentation de la fraude aux remboursements.

Si les professionnels de santé constituent la part la plus importante des fraudes constatées, des adhérents peu scrupuleux essaient aussi de détourner des remboursements.

Ces actions frauduleuses ont pour conséquences directes l'augmentation du délai de traitement des demandes de remboursement de la CNM en raison des contrôles effectués mais aussi une éventuelle augmentation des cotisations afin de compenser les pertes dues aux fraudes.

Afin d'éviter que des comportements frauduleux n'impactent l'ensemble des adhérents de la mutuelle, la CNM a mis en place des contrôles sur les postes les plus significatifs (les postes optique et dentaire représentent à eux seuls un tiers des prestations versées), des sanctions à l'encontre des professionnels de santé et adhérents indélicats.

Pour nous aider dans cette lutte, nous vous invitons à la plus grande vigilance :

- En surveillant les remboursements effectués par la CNM, y compris au titre du Tiers Payant que vous pouvez retrouver sur votre relevé papier trimestriel ou sur votre espace adhérent ;
- En n'hésitant pas à interroger la CNM sur les prestations qui vous sont devisées ou facturées ;
- En ne confiant votre carte Vitale et votre carte d'adhérent qu'à des personnes de confiance ;
- En n'oubliant pas, en cas de travaux dentaires (implants ou prothèses), de demander à votre praticien les documents obligatoires : passeport implantaire ou déclaration de conformité ;
- En prévenant la CNM en cas de constatation d'un remboursement pour un soin qui ne semble pas vous avoir été dispensé.

Ensemble, nous pourrons éviter que quelques individus nuisent au plus grand nombre et à notre beau principe de solidarité !

→ CNM INFO ET CNM ONLINE, 2 MAGAZINES POUR MIEUX VOUS INFORMER !

Afin d'améliorer encore votre information tout en limitant l'empreinte carbone de la mutuelle, la CNM Santé innove avec un nouveau magazine : le CNM ONLINE. Totalement dématérialisé, plus axé vie pratique, nouvelles technologies, conseils... il vous sera désormais adressé 2 fois par an en alternance avec notre traditionnel magazine CNM Info. Chaque trimestre, vous recevrez ainsi une information complète sur la vie de votre mutuelle et des informations utiles pour vous accompagner au mieux dans votre vie quotidienne et dans la préservation de votre bien-être et votre santé.

→ L'ASSOCIATION JNA, JOURNÉE NATIONALE DE L'AUDITION ET LA CNM SANTÉ AU SERVICE DE VOTRE AUDITION

Dans le cadre de ses actions de prévention et en complément des webinaires organisés régulièrement, la Commission Action Sociale et Prévention vous a proposé, tout au long du mois de juin, une plateforme de tests auditifs. Nombre d'entre vous ont ainsi pu tester leur audition de façon très simple et ainsi obtenir un pré-diagnostic pouvant, pour certains d'entre vous, aboutir à un conseil de consultation d'un professionnel de santé.

Retour au Sommaire

Cohabitation intergénérationnelle, **une solution contre l'isolement et la crise du logement ?**

Permettre aux seniors de rompre leur isolement et de rester le plus longtemps possible à leur domicile tout en offrant à des jeunes des opportunités de logement peu cher, ce sont les objectifs de la cohabitation intergénérationnelle qui tend à se développer de plus en plus aujourd'hui. Avantages, inconvénients, modalités de mise en place… On vous dit tout !

Les enfants sont partis vivre leur vie, les petits enfants ne sont là qu'occasionnellement… On peut parfois se sentir seul dans sa maison ou son appartement sans pour autant se résigner à le quitter pour plus petit ou pour rejoindre une structure d'accueil pour seniors. La cohabitation intergénérationnelle peut être la solution.

Colocation et cohabitation intergénérationnelle

Souvent confondues, colocation et cohabitation intergénérationnelle désignent

pourtant deux réalités distinctes et répondent à un cadre juridique différent.

La colocation intergénérationnelle est une forme de colocation classique. Elle désigne le partage d'un appartement, d'une maison vide ou meublée par plusieurs locataires (seniors et jeunes dans ce cas) qui en font leur résidence principale. Elle s'appuie sur un ou plusieurs contrats de location déterminant le montant du loyer, les charges locatives ainsi que la caution.

La cohabitation intergénérationnelle, qui nous intéresse ici, consiste à mettre une pièce meublée ou non à disposition d'un étudiant ou d'un salarié de moins de 30 ans au sein du logement d'un senior en échange de services et/ou d'un loyer modéré. Cette cohabitation est possible même si le senior n'est pas propriétaire de son logement.

Reposant sur le principe de partage, cette cohabitation solidaire présente de nombreux avantages mais aussi quelques inconvénients.

Les avantages partagés de la cohabitation intergénérationnelle

Avec ce système, étudiants comme seniors peuvent y trouver des avantages :

- Pour les étudiants, un moyen simple de se loger pour peu cher, voire gratuitement dans une grande ville ou proche de lieux d'études où les loyers sont généralement onéreux. En plus des économies de loyer cela peut permettre aux jeunes de vivre dans des quartiers plus réputés et dans des logements plus spacieux et confortables que les traditionnels logements étudiants.
- La participation financière acquittée par le locataire peut ainsi permettre au senior de mieux subvenir à ses dépenses quotidiennes, à l'entretien de son logement et ainsi de rester le plus longtemps possible à son domicile.
- En dehors de l'aspect financier, la cohabitation intergénérationnelle permet de rompre la solitude tant pour l'étudiant en rentrant des cours que pour la personne âgée qui se retrouve seule à la suite d'un éloignement familial, de la perte d'un proche ou de la réduction de son réseau social. Cela rassure aussi ses proches qui savent que cette dernière n'est pas seule au cas où il se passerait quelque chose, qu'ils peuvent joindre le colocataire en cas de problème. Quant aux parents de l'étudiant, ils savent que lui aussi ressentira moins l'éloignement familial et qu'il aura quelqu'un qui veillera sur lui.
- Enfin, cela favorise le maintien à domicile. En effet, beaucoup de seniors ne veulent pas quitter leur maison alors qu'il est difficile de les laisser seuls sans une présence

Retour au Sommaire

quotidienne qui peut les aider pour certaines tâches comme la préparation des repas, les courses, les prises de rendez-vous…

Les éventuels inconvénients

Qui dit cohabitation dit partage. Partage des espaces communs mais aussi partage des rythmes et des modes de vie qui sont bien différents quand on a 20 ans ou 90 !
Il faut donc que l'étudiant et le senior y mettent du leur, qu'ils soient compréhensifs, fassent preuve d'ouverture d'esprit et de tolérance tout en préservant chacun l'intimité de l'autre.
Il est important de définir des règles claires dès le départ : interdiction d'organiser des fêtes par exemple, ou d'inviter X amis.
À contrario le senior devra aussi apprendre à partager un espace qu'il était seul à occuper auparavant et surtout ne pas prendre l'étudiant qui le partage pour un auxiliaire de vie !

Pour que cette expérience de cohabitation générationnelle soit une réussite et que chacun y trouve son compte, il est primordial de respecter certaines règles tant dans les formes que dans le fond, notamment dans le choix de la personne qui partagera ou proposera le logement.

Les points à respecter

Voici quelques éléments à respecter pour faire en sorte que la cohabitation se passe pour le mieux :

- La 1ère précaution est de ne pas se tromper sur son cohabitant !
- La pièce mise à disposition du cohabitant doit être a minima de 9 m².
- L'accès aux espaces partagés, à la cuisine et à la salle de bains doit être libre.
- Le montant du loyer payé doit rester modique. En moyenne, il faut compter 214 euros par mois pour une chambre.
- Il est recommandé de définir une durée de cohabitation. Celle-ci est généralement d'1 an mais peut aussi simplement couvrir l'année scolaire (de septembre à juin) avec une possibilité de renouvèlement si chacune des deux parties le souhaite.
- L'étudiant ne peut pas sous-louer sa chambre ni accueillir du monde sans avoir prévenu son hôte.
- Il doit aussi avoir souscrit une assurance responsabilité civile et une assurance incendie/dégâts des eaux. Le senior doit lui, de son côté, déclarer à son assureur la présence d'un étudiant à son domicile.
- Il est important aussi de définir les règles de vie commune avant même l'emménagement et, si possible, les mettre par écrit. Les deux parties

3 MILLIONS d'étudiants cherchent à se loger

12 MILLIONS de seniors se plaignent de vivre seuls

+ 40 % pour la solidarité intergénérationnelle chez les 18 – 24 ans

peuvent ainsi signer la charte « Un toit, deux générations » qui définit les obligations de chacun et permet de partir du bon pied en prenant connaissance de ses devoirs et libertés.

Pour tenter de mettre toutes les chances de son côté dans le choix du cohabitant, on peut passer par des structures spécialisées.

À qui s'adresser pour une cohabitation réussie ?

Il existe aujourd'hui en France de nombreuses organisations locales ou nationales qui se chargent d'accompagner la personne accueillante sur ce genre de projet.
Leur rôle est de mettre en relation des seniors de plus de 60 ans avec de jeunes adultes de moins de 30 ans, qu'ils soient actifs ou étudiants à la recherche d'un logement.
Il y a par exemple le réseau COSI (https://www.cohabilis.org/) qui fédère de nombreuses associations.
Parmi celles-ci, on trouve Colibree (https://www.colibree.fr/), Colette (https://www.colette.club/) ou encore Le Temps pour Toit (https://www.letempspourtoit.fr/).
L'avantage de passer par ces organismes est clair : le logeur a accès à des profils d'étudiants vérifiés et est accompagné dans ses démarches. Ce qui est sécurisant sur le profil de la personne que l'on accueille chez soi, dans son intimité et permet de mettre toutes les chances de son côté pour une cohabitation intergénérationnelle réussie !

→ Quel cadre juridique pour la cohabitation intergénérationnelle ?

Depuis la Loi ELAN (Évolution du Logement, de l'Aménagement et du Numérique) de 2018, il est possible de créer un contrat spécifique de cohabitation intergénérationnelle solidaire. Ce contrat fixe les grandes lignes de cette cohabitation et doit comporter :

- La désignation précise des locaux privatifs loués ou sous-loués au jeune avec l'indication de leur surface ;
- La désignation des locaux communs, leur nature, leur surface ;
- La durée et la date de prise d'effet du contrat ;
- Le montant de la contrepartie financière ;
- Le cas échéant, la désignation des « menus services » et leur organisation ;
- Les obligations de chacune des parties ;
- Les modalités de fin de contrat.

Il est conseillé de procéder à un état des lieux à l'entrée et à la sortie des locaux loués ou sous-loués.

Petite précision fiscale :

- Le senior qui loue ou sous-loue en vide tout ou partie de son logement à un jeune est imposable au titre des Bénéfices Non Commerciaux (BNC).
- Le senior qui loue ou sous-loue en meublé à un jeune est imposable au titre des Bénéfices Industriels et Commerciaux (BIC).

Si les locaux loués ou sous-loués constituent une ou plusieurs pièces de son habitation principale, le senior sera exonéré de l'impôt sur le revenu pour les produits de cette location, sous réserve que :

- Les pièces louées constituent pour le locataire ou le sous-locataire sa résidence principale (ou sa résidence temporaire dès lors qu'il justifie d'un contrat de travailleur saisonnier) ;
- Et que le prix de location n'excède pas 190 €/m²/an en Ile-de-France ou 140 €/m²/an dans les autres régions.

Retour au Sommaire

Cahiers de vacances, devoirs d'été…
Pour ou contre ?

Barbecues, crème solaire, repos et… cahiers de vacances ! Avec l'arrivée de l'été, ils envahissent les rayons des magasins entre les maillots de bain et les fournitures scolaires de la rentrée !!! Pas toujours facile de choisir devant l'offre pléthorique de versions, d'éditions de ces cahiers de vacances, ni de savoir si cela est vraiment positif pour nos chères têtes blondes.

Comme leur nom l'indique, les cahiers de vacances sont des cahiers d'exercices destinés aux enfants à réaliser pendant leurs congés. Une sorte d'école à la maison où les professeurs sont remplacés par des manuels colorés et les parents ! Grâce à eux, les parents espèrent que les enfants n'oublieront pas tout ce qui a été appris pendant l'année et parviendront aussi à renforcer leurs connaissances. Mais les vacances ne sont-elles pas faites aussi et surtout pour se reposer, faire un « break », découvrir le monde autrement ?

Des vacances indispensables pour tous !

Les vacances sont généralement le moment où le mot devoir perd son sens. Devoir se lever tôt, devoir

travailler, devoir faire ses devoirs… Et pourtant de nombreux parents l'oublient pour faire travailler leurs enfants chaque jour de peur qu'ils oublient tout ce qu'ils ont appris pendant l'année. Pourtant, si les enfants n'ont pas de problèmes scolaires particuliers, ils auront vite fait de retrouver leurs acquis dès la rentrée en reprenant le rythme de l'école. Apprendre de façon scolaire n'est pas la seule façon de s'instruire.
Les vacances sont au contraire le moment où l'enfant peut apprendre différemment en découvrant d'autres activités, en redécouvrant le goût de la connaissance, faire marcher sa tête sans faire d'exercices de maths ou de conjugaison même si ceux-ci prennent une forme plus ludique et colorée dans ces fameux cahiers de vacances.
On peut, par exemple, apprendre l'Histoire en visitant des châteaux ou des lieux chargés d'histoire en leur racontant ce qui s'est passé dans ces endroits. l'Histoire deviendra tout à coup beaucoup plus concrète et sera mieux assimilée. Il en va de même pour la géographie ou les sciences et vie de la terre en observant les escargots après un orage… Quant au calcul, une belle recette de gâteau au chocolat réalisé avec mamie et le tour est joué !
Grâce à toutes ces découvertes de la vraie vie, l'enfant réalise que les connaissances apprises à l'école ont un sens, une application concrète et que ce n'est pas seule-

ment fait pour avoir de bonnes notes et faire plaisir à la maitresse !
Cela permet aussi d'échanger avec son enfant, de vivre des moments riches en partage qui resteront gravés dans sa mémoire bien plus efficacement que la leçon 12 du cahier de vacances !
Et n'oubliez pas la lecture : parfaite pour améliorer le langage, le vocabulaire et la grammaire ! Ou les jeux de société en famille, ou encore le sport pour décompresser et se régénérer pendant les vacances !

Si pourtant vous vous sentez rassurés par un cahier de vacances, voici quelques pistes pour bien le choisir.

Comment choisir le « bon » cahier de vacances et comment l'utiliser ?

- **Choisir le bon niveau et le programme scolaire :** il est important de choisir un cahier adapté à l'âge et au niveau scolaire de l'enfant afin que ce dernier ne se sente pas en difficulté devant des exercices bien trop compliqués pour lui et ne perde pas confiance. Vous pouvez demander conseil à l'enseignant qui saura vous orienter en fonction de ce qui a été fait en classe et du niveau réel de votre enfant. Si celui-ci a rencontré de grandes difficultés durant l'année, vous pouvez aussi envisager un cahier d'un niveau inférieur afin de consolider les bases et revoir les notions fondamentales.
- **Choisir un cahier à la présentation claire et ludique :** il est important qu'il plaise à l'enfant afin que la réalisation des différents exercices ne soit pas uniquement une corvée ! il peut sans doute le choisir avec vous.
- **Choisir un cahier multi-matières :** généralement, ce n'est qu'à partir du collège que les matières sont séparées. Un cahier qui regroupe les matières principales (français, mathématiques, histoire-géographie, sciences et anglais) permet de varier les plaisirs !
- **Être à ses côtés :** il est important que l'enfant sache que vous êtes là en cas de besoin. Le cahier de vacances ne doit pas être un moyen de vous « débarrasser » de votre enfant pendant une heure par jour ! Cela doit au contraire être aussi un moment d'échange et de partage au cours duquel vous l'accompagnez dans ses révisions et apprentissages. À vous de choisir le moment où vous êtes tous les deux le mieux disposés afin que ce ne soit pas un moment de « prise de tête » ! Votre enfant sera heureux et fier de partager avec vous ses progrès et ses savoirs.
- **Quand commencer ?** L'idéal pour commencer un cahier de vacances est vers la mi-août pour commencer à se préparer tranquillement à la rentrée. Le début des vacances doit rester une période de décompression, de repos… de vacances !!
- **Combien de temps ?** Pas plus d'une heure par jour et de préférence le matin. Après une année scolaire, les enfants ont besoin de repos et nous aussi !
- **Faut-il finir à tout prix le cahier de vacances ?** Pas de pression ! Là encore, la pression est assez forte pour chacun d'entre nous durant l'année, donc si votre enfant souhaite faire son cahier dans le désordre et si, proche de la rentrée, il ne l'a pas terminé complètement ce n'est pas grave.

1933
date du 1er cahier de vacances

+ DE 4
millions d'exemplaires vendus chaque année

71 %
des parents en achètent pour leurs enfants

59 %
des élèves du primaire (CP/CM2) font des cahiers de vacances

44 %
des élèves du collège font des devoirs de vacances
(Opinion Way – 2022)

Alors pour ou contre les cahiers de vacances ? Pas de réponse tranchée. L'important est de ne pas oublier que les vacances doivent rester un moment de détente, pour inventer des manières d'apprendre différentes et découvrir le monde et le bonheur des connaissances dans le plaisir partagé !

Retour au Sommaire

Comment prévenir et soulager **le mal des transports ?**

Prendre la voiture, le train, le bateau ou l'avion est pour un grand nombre d'entre nous un plaisir synonyme de voyage, d'évasion et de vacances mais pour d'autres ce ne sont que des mauvais moments pendant lesquels sévit le mal des transports ! De quoi s'agit-il vraiment ? Quels en sont les symptômes, comment les prévenir et comment les soulager ? On vous dit tout !

Pour quatre Français sur dix, prendre le train, la voiture, l'avion ou le bateau est un vrai calvaire tant ils sont malades. On parle de mal des transports ou plus scientifiquement de cinétose.

Mal des transports ou cinétose, tout est question de mauvaise communication !

Très fréquent et bénin, le mal des transports touche plus de 3 millions de personnes et surtout les enfants de 2 à 12 ans et les femmes. Il semblerait que cette sensation nauséeuse provienne d'un problème de coordination, de communication entre deux sources sensorielles : la vue et

l'audition et plus particulièrement le vestibule, siège de l'équilibre situé dans l'oreille interne. La vue perçoit le mouvement du moyen de transport dans lequel on se trouve et les données envoyées par le vestibule qui enregistre l'information contraire : le corps ne bouge pas malgré le balancement, le roulis ressenti. Les informations reçues et envoyées au cerveau étant contradictoires, celui-ci est déconcerté et ne parvient pas à les traiter au niveau du centre de l'équilibre. Il semblerait qu'alors il assimile ce conflit comme une hallucination généralement due à un empoisonnement, un toxique et déclenche alors une réponse antipoison qui se traduit par des nausées, des vomissements et un ralentissement de l'activité digestive associé à de la somnolence. Certains facteurs comme le stress, l'anxiété ou encore certaines odeurs peuvent amplifier le phénomène tout comme des mouvements

importants du véhicule (virage, vague ou turbulences).

Quels sont les symptômes du mal des transports ?

Les symptômes peuvent être différents selon les personnes et apparaissent de façon progressive. Il s'agit généralement de :

- La sensation de malaise comme la tête vide, l'inconfort digestif,
- Une salivation importante,
- Des maux de tête et une somnolence,
- Des nausées et des sueurs froides,
- Une baisse de la température corporelle,
- Des troubles de l'équilibre,
- Des vomissements.

Si ces symptômes apparaissent, vous pouvez essayer de :

- Fermer les yeux,
- Ouvrir la fenêtre,
- S'allonger pour les faire disparaitre ou les atténuer.

Si ces symptômes peuvent vous sembler inquiétants, il ne faut cependant pas s'affoler car ils disparaitront dès l'arrêt du transport. Un point de vigilance cependant, en cas de vomissements pour les jeunes enfants : éviter la déshydratation.

Comment éviter le mal des transports ?

Pour éviter l'apparition des symptômes décrits précédemment, on peut prendre certaines précautions comme :

- Manger légèrement avant le départ en évitant des aliments trop gras, trop lourds. Il est important de ne pas rester le ventre vide,
- Si cela est possible, conduire car cela permet d'anticiper les virages,
- Si vous êtes passager, regarder un point fixe à l'horizon, loin devant soi,
- Éviter de lire, regarder une carte, un film ou votre téléphone,
- Réduire au maximum les mouvements de la tête ou du corps en utilisant un oreiller ou un appui-tête,
- En voiture, s'assoir à l'avant ou au milieu à l'arrière pour regarder devant et dans un train dans le sens de la marche,
- Ne pas hésiter à prendre l'air en ouvrant sa fenêtre ou en sortant sur le pont du bateau,
- Se détendre au maximum en écoutant de la musique par exemple ou en se concentrant sur sa respiration.

Si malgré tous vos efforts, vous ne vous sentez pas bien ou si vous savez que vous allez être malade, il existe des traitements médicamenteux ou plus naturels pour essayer d'effectuer malgré tout un trajet sans trop de bobos !

4 SUR 10
c'est le nombre de Français qui souffrent du mal des transports

+ DE 60 %
des voyageurs l'expérimentent au moins une fois dans leur vie

→ Comment soulager le mal des transports ?

Il existe des traitements préventifs et curatifs.

Traitements préventifs :

- Antihistaminiques : ils peuvent être achetés sans ordonnance et doivent être pris au moins 30 minutes avant le départ et être renouvelés pendant le trajet en respectant 6 heures entre deux prises. Il peut s'agir de sirop comme le Nausicalm, ou de comprimés comme la Nautamine ou le Mercalm. Attention ! ces médicaments peuvent provoquer une certaine somnolence et sont interdits chez les enfants de moins de deux ans.
- Patch « a scopolaminel » : ce patch s'applique derrière l'oreille entre 6 h et 12 h avant le départ. Il nécessite une ordonnance et est interdit aux enfants de moins de 15 ans.

Traitements curatifs :

- Bracelet qui s'inspire de l'acupuncture en appuyant sur les points stratégiques du poignet pour atténuer les sensations de nausées.
- L'homéopathie comme la Cocculine va atténuer les nausées, les vertiges et les vomissements.
- Les huiles essentielles de menthe poivrée et de citron permettent d'éviter la nausée. Il suffit de mélanger 7 ml de citron et 3 ml de menthe et de déposer ensuite 1 à 2 gouttes sur le dos de la main si des signes de nausée apparaissent.

Sachez que dans tous les cas, il est fortement déconseillé d'associer plusieurs traitements contre le mal des transports et n'hésitez pas à contacter votre médecin traitant si les symptômes persistent après le trajet.

Retour au Sommaire

Bien manger **en préservant sa santé et son budget**

Les prix des produits alimentaires ont atteint ces derniers mois un niveau jamais observé depuis 40 ans avec une augmentation de plus de 14 % entre février 2022 et février 2023 selon l'INSEE. Bien manger en préservant sa santé peut alors devenir un luxe pour nombre d'entre nous. Voici quelques conseils pour manger sain et équilibré sans exploser son budget.

Quand on est exposé de plein fouet à de fortes contraintes budgétaires, notre panier change de composition : on délaisse les fruits, les légumes, la viande pour s'orienter vers des aliments riches en calories et bon marché comme les pâtes, les pommes de terre, au risque de ne pas consommer les nutriments protecteurs essentiels à notre bonne santé. Et pourtant il est possible de faire autrement…

Acheter de saison et en circuit court

Les fruits et légumes de saison produits près de chez vous seront normalement moins chers que ceux ayant parcouru des milliers de kilomètres et ayant poussé sous des serres surchauffées. Vous pouvez aussi faire votre marché lorsque les maraîchers remballent leurs étals : ils vendent souvent moins cher les produits qui leur restent et qui ne pourront se conserver. Certains se sont même spécialisés dans les produits « moches » refusés par la grande distribution parce que tordus, boursouflés mais toujours riches en vitamines et sels minéraux… En plus de faire des économies vous ferez une bonne action en luttant contre le gaspillage.

Comparer les prix au kilo ou au litre

Inscrit généralement en tout petit à côté du prix de l'article, cela permet réellement de comparer les prix des articles d'un magasin à l'autre et de réaliser des économies. Attention aussi au format dit « économique » qui n'est pas forcément moins cher qu'un format classique contrairement à ce que peuvent laisser croire les distributeurs.

Anticiper les menus et donc les courses

1ère règle d'or, ne jamais aller faire ses courses le ventre vide ! La faim devant les rayons d'un supermarché par exemple peut vous pousser aux achats d'impulsion que votre porte-monnaie risque de regretter une fois à la caisse ! Il vaut mieux se poser tranquillement à la maison et essayer de prévoir les menus de la semaine afin de faire les achats en conséquence. Cela permet d'avoir une vision d'ensemble des repas, de les équilibrer au maximum, d'éviter le gaspillage et de cuisiner maison sans conservateurs ou additifs superflus et mauvais pour la santé. Vous pouvez aussi faire ce que l'on appelle le « batch cooking », c'est-à-dire cuisiner un jour de repos pour toute la semaine. En plus des économies d'argent vous réaliserez aussi des économies de temps !

47 %
des Français pensent que le prix est un obstacle à une alimentation équilibrée

295 €
de budget alimentaire par mois pour un célibataire (389 € pour un couple et 550 € pour un couple avec un enfant
(Ipsos – 2022)

Retour au Sommaire

70 %
des personnes de + de 70 ans sont affectées par des problèmes de mémoire

Comment stimuler **votre mémoire ?**

« J'ai la mémoire qui flanche, je me souviens plus très bien… »
Si comme Jeanne Moreau vous avez des trous de mémoire, voici quelques conseils pour la stimuler.

Pour ralentir le déclin cognitif lié à l'âge et booster votre mémoire, vous pouvez agir sur votre façon de vivre, votre alimentation et pratiquer des petits exercices tout simples.

Agir sur son alimentation

- Prendre un petit déjeuner complet pour éviter les trous de mémoire en privilégiant les aliments riches en glucides et en fibres comme les céréales, les fruits, les œufs, les produits laitiers et en limitant ceux riches en gras ou en sucres ajoutés comme les croissants et le bacon.
- Choisir des aliments riches en Omega-3, en vitamine B et en fer. Nos cent milliards de neurones se connectent entre eux grâce à une gaine composée en majorité de gras. Pour que celle-ci soit forte, il est important de consommer des acides gras Omega-3 que l'on trouve essentiellement dans les poissons gras, noix, huile de lin. Sans oublier la vitamine B qui favorise la fabrication de l'acétylcholine un neurotransmetteur indispensable. On la trouve dans le saumon, le foie et les épinards. Pour le fer, privilégiez les viandes rouges, les légumes verts.

Hygiène de vie et occupation

- Le plus important : bien dormir ! La mémorisation se fait essentiellement pendant le sommeil par le cerveau qui va trier l'ensemble des souvenirs accumulés dans la journée. Six à huit heures sont essentielles pour profiter des bienfaits du sommeil et permettre au cerveau de travailler mais aussi de se reposer. Ne négligez pas non plus la sieste. Trente minutes suffisent pour un sommeil réparateur.
- Bougez ! Jardinage, sport… toute activité physique est bonne aussi pour votre cerveau ! Alors n'hésitez pas et variez les plaisirs pour stimuler votre mémoire.
- Menez une vie sociale la plus riche possible en côtoyant des amis, de la famille, en allant au cinéma, au théâtre afin de stimuler vos capacités d'observation, d'échange.
- Méditez ! Des études ont montré qu'une méditation de seulement 30 minutes pouvait stimuler la création de connexions neuronales et améliorer le fonctionnement du cortex frontal.

→ Quelques exercices en plus

Parmi les plus répandus, vous pouvez :
- **Faire des jeux de mots ou de chiffres,**
- **Faire des jeux de société. Jouer à plusieurs permet de stimuler ses capacités d'observation, de concentration et d'anticipation.**
- **Faire des problèmes logiques et mathématiques sur votre smartphone ou tablette. Vous pouvez retrouver une liste de jeux à réaliser en ligne sur https://journaldesseniors.20minutes.fr/jeux/jeux-memoire-seniors/**

Retrouvez d'autres exercices pratiques pour doper votre mémoire sur le site : www.cnmsante.fr → Rubrique Actualités

Retour au Sommaire

L'Assemblée Générale annuelle, **un moment fort de la vie de votre mutuelle**

Chaque année au mois de juin, l'ensemble de vos délégués se réunit en Assemblée Générale afin de décider des grandes orientations de la mutuelle CNM Santé. Qui sont les personnes présentes ? Comment cela fonctionne ? À quoi ça sert ?

Le mardi 20 juin 2023, l'ensemble des délégués CNM, vos représentants, étaient réunis à Paris en Assemblée Générale. Au-delà de son caractère convivial, il s'agit d'un moment important pour la vie de la CNM Santé. Mais peut-être est-il utile de rappeler les modalités de fonctionnement de cet organe essentiel de votre mutuelle qui réunit une fois par an les délégués que vous avez élus il y a maintenant deux ans ?

Les modalités de convocation de l'Assemblée Générale

L'Assemblée Générale doit être convoquée quinze jours au moins avant la date de sa réunion effective et six jours avant pour la deuxième convocation si le quorum, c'est-à-dire le nombre suffisant de délégués, n'était pas atteint. Les délégués, titulaires et suppléants, reçoivent les documents nécessaires aux prises de décision : rapport de gestion, rapport du commissaire aux comptes, résolutions…

Les modalités de vote de l'Assemblée Générale

Après avoir pris connaissance des différents documents et avoir écouté les interventions du commissaire aux comptes et des différents responsables opérationnels et politiques (administrateurs, présidents des commissions), les délégués vont participer aux votes dont les modalités sont différentes en fonction des sujets :

- Majorité renforcée nécessaire pour la modification des statuts, des activités de la mutuelle, la fusion, scission, dissolution de la mutuelle ou la création d'une union de mutuelles. Le quorum des délégués pour ces décisions doit être au moins égal à la moitié du total des délégués ;
- Majorité simple pour tous les autres sujets. Le quorum est alors au moins égal au quart du total des délégués.

Chaque année, l'Assemblée Générale est l'occasion pour vos délégués de se retrouver, d'échanger et d'être informés de façon complète et sincère de la situation de la mutuelle et des décisions prises pour assurer son avenir.

→ Petit rappel : qu'est-ce qu'un délégué ?

Les délégués de la CNM, aujourd'hui au nombre de 20, sont vos représentants élus par vous-même pour un mandat de 4 ans. Adhérents tout comme vous, ils sont bénévoles et constituent le cœur du réacteur de la vie démocratique de votre mutuelle.

→ Sur quoi l'Assemblée Générale délibère-t-elle ?

- **Les activités exercées par la mutuelle,**
- **Le montant des droits d'adhésion lorsqu'ils sont prévus par les statuts,**
- **Les prestations offertes,**
- **L'élection des membres du Conseil d'Administration,**
- **Se prononce sur le rapport moral, le rapport de gestion et les comptes annuels,**
- **Donne son accord à des modifications statutaires et à des évolutions du règlement (cotisations et prestations)…**

Pour plus d'informations :
viemutualiste@cnmsante.fr

Retour au Sommaire