

CNM info

· · · n° 71
· · · Juillet 2024



→ Décryptage



Nutrition et santé

Qu'est-ce
que le PNNS ?



Focus

Gaz hilarants, des
conséquences
pas si drôles pour
la santé !

En route
vers l'union
CNM - MFIF !

Page 4 En bref



Paroles de femmes, la CNM vous simplifie la santé, le dispositif Mon Soutien Psy évolue...

Pages 6-9 Décryptage



En route vers l'union CNM – MFIF !

Il est des unions dont on sait à l'avance qu'elles devraient durer de nombreuses années rien qu'en observant les personnes concernées... C'est le cas de l'union qui devrait rassembler la CNM et la MFIF en janvier prochain. On vous dit tout sur ce projet d'envergure !

Pages 10-11 Focus



Gaz hilarants, des conséquences pas si drôles pour la santé !

Protoxyde d'azote... un nom barbare plus connu sous la dénomination de gaz hilarant ou « proto » qui fait fureur aujourd'hui auprès des jeunes et qui malheureusement n'est pas sans conséquence sur leur santé.

Pages 12-13 Prévention



L'été, la saison des cystites à répétition !

Avec le soleil et surtout les maillots de bain, c'est aussi le retour des coups de soleil et des cystites ! Douleurs, fièvre... elles peuvent rapidement vous gâcher les vacances. Quelles sont les causes, comment les éviter et surtout comment les soigner ?

Page 14 Nutrition et santé



Qu'est-ce que le PNNS ?

Derrière ce sigle se cache le Programme National Nutrition Santé mis en place pour améliorer le comportement nutritionnel des Français. Mais quelles sont ses recommandations exactes ? Est-il vraiment efficace ?

Page 15 Les bons conseils



Vacances, attention aux arnaques !

Même si certains d'entre vous sont déjà en vacances, quelques petits conseils pour éviter les déconvenues ne sont pas de trop pour ceux qui partiront le mois ou l'année prochaine et éviter ainsi que les vacances de rêve ne tournent au cauchemar !

Page 16 La CNM et vous



Une AG bien remplie

Le 6 juin dernier, s'est tenue, comme chaque année, l'Assemblée générale de votre mutuelle. Elle a réuni la quasi-totalité de vos délégués. Entre travail et moments conviviaux, ce fut encore une assemblée bien remplie !



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 boîte 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.



éditorial

N° 71 / Juillet 2024



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

Conseillère technique :

Françoise PARISI

Conception/création/rédaction :

Direction de la communication

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 : 11 814 exemplaires
Imprimé en France

CNM-MFIF : le lien qui nous unit va devenir indissoluble

Chère adhérente, Cher adhérent,

Je saisis l'occasion de cet édito pour vous annoncer que les assemblées générales de la CNM le 06 juin et de la MFIF le 18 juin dernier ont voté à l'unanimité le projet de fusion de nos deux mutuelles.

C'est avec une réelle satisfaction que nos Conseils d'administration respectifs, eux-mêmes unanimement favorables à cette fusion, ont accueilli ces décisions. Elles témoignent d'une communauté de vue totale entre les élus de nos deux mutuelles sur le bien-fondé de ce projet.

Réunis en une seule et unique mutuelle, après l'accord de notre autorité de contrôle (ACPR) qui devrait intervenir en fin d'année 2024, nous serons en effet plus forts pour affronter les défis qui ne vont pas manquer de survenir dans les années qui viennent.

Rappelons en effet que notre « si chère » Sécurité sociale et notamment sa branche Assurance maladie enchainent depuis maintenant plus de 20 ans des déficits et que le prévisionnel de 2024 est qualifié par nombre d'observateurs comme « hors de contrôle ».

Dans ces conditions, le rôle des complémentaires santé et plus particulièrement en leur sein des mutuelles telles que les nôtres, ne peut, à l'avenir, que se renforcer.

Pour être féconde, cette complémentarité entre Assurance maladie et Complémentaires santé devrait toutefois

être fondée sur une association réelle des mutuelles aux décisions d'évolution de notre système de santé et à la répartition des tâches entre ses différents acteurs/financeurs.

Et l'on peut affirmer qu'aujourd'hui cette condition est loin d'être remplie : évolutions réglementaires incessantes, lois mal conçues aux nombreux effets pervers (je pense notamment au 100 % santé), décision unilatérale et sans préparation de transferts de charge, démembrement par touches successives de la mutualisation...

Face à ce pilotage de notre système de santé que j'assume de qualifier d'irresponsable depuis une dizaine d'années, la fusion de nos deux mutuelles va nous donner encore plus de force et de liberté.

Liberté d'élargir le périmètre des dépenses de santé que nous prenons en charge.

Liberté de renforcer encore nos actions en matière de prévention, véritable angle mort du système de santé français

Liberté de vous apporter toujours plus de services à forte valeur ajoutée vous permettant de bien vous porter et, le cas échéant, de toujours mieux vous soigner.

Par la décision de nos assemblées générales et après accord de l'ACPR, le lien qui nous unit sera bientôt indissoluble.

Tous ensemble, écrivons cette nouvelle page de notre histoire.

Jean-Pierre VADELORGE

La CNM vous simplifie la santé

Toujours dans le souci de vous faciliter les remboursements voici quelques précisions concernant les justificatifs à nous fournir en matière :

- D'optique : nous avons besoin de la facture acquittée ainsi que de la prescription médicale délivrée et du bon de livraison, notamment pour les lentilles remboursées ou non.
- De dépenses dentaires :
 - En cas de prothèses, merci de nous transmettre la carte d'identification de la prothèse mentionnant le type de prothèse, sa localisation et bien sûr le nom du patient,
 - En cas d'implants : le passeport implantaire doit impérativement être transmis,
 - Lors de soins de parodontie, il nous faut un justificatif attestant de la réalisation d'un bilan parodontal préalable.

VIE MUTUALISTE

Appel aux femmes !



Françoise Parisi
Déléguée suppléante

La CNM donne la parole à vos élus sur la parité dans les instances de la CNM.

Françoise Parisi s'est prêtée au jeu et répond à la question :

Pensez-vous qu'être une femme peut apporter quelque chose à la CNM ?

Quand un couple ou une famille prospecte pour choisir une mutuelle, cette tâche incombe généralement aux femmes. Dans les familles avec enfants, les rendez-vous médicaux sont assurés par la maman qui est au fait des tarifs des médecins, des problématiques de santé et gère aussi la prévention comme les vaccinations et rappels et les consultations de contrôle dentaire.

Cette expérience pratique est un plus pour toutes les femmes qui sont investies dans nos instances ou veulent devenir déléguée, administratrice et qui sont à même de mieux connaître le type de remboursement ou les nouvelles prestations que la CNM pourrait proposer à ses adhérents.

Depuis quelques années dans les instances de la CNM, la parole est donnée régulièrement aux femmes et on ne peut que s'en féliciter.

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. Vous pouvez aussi faire acte de candidature en tant qu'administrateur de la mutuelle, à tout moment par courrier (CNM Santé 93A rue Oberkampf 75011 Paris) ou sur viemutualiste@cnmsante.fr.

La prévention au cœur de nos actions

Afin de vous permettre de rester en bonne santé le plus longtemps possible ou d'échanger avec des spécialistes sur des pathologies courantes, la CNM organise régulièrement, seule ou avec un partenaire, des conférences-débats sous forme de webinaires.

Dernière thématique abordée : « les maladies de la thyroïde, comprendre et traiter les troubles », en collaboration avec notre partenaire Deuxième Avis. Les maladies de la thyroïde touchent plus de 15 % de la population française et les nodules thyroïdiens sont 2 à 3 fois plus fréquents chez les femmes que

chez les hommes. Ce webinaire, animé par le professeur Philippe Touraine et le docteur Olivier Dupuis, a abordé les points suivants :

- Le fonctionnement et le rôle de la thyroïde,
- Les troubles morphologiques (goitre et nodules) et les différentes maladies (hypo et hyperthyroïdies),
- Les facteurs de risque,
- La prévention.

Ce webinaire a une nouvelle fois été l'occasion pour nombre d'entre vous de poser leurs questions en direct aux deux professionnels de santé présents.



La rentrée sera l'occasion d'aborder les troubles de l'attention chez l'enfant. Nous reviendrons vers vous rapidement afin de vous préciser la date de ce webinaire et vous transmettre le lien de connexion.

Le dispositif « Mon Soutien Psy » s'améliore

Le dispositif « Mon Soutien Psy » cofinancé par la Sécurité sociale et les complémentaires santé a été mis en place en 2022 pour faire face aux besoins croissants en santé mentale et pour éviter le renoncement aux soins. Depuis cette date toutefois, peu de psychologues avaient adhéré au dispositif du fait principalement d'un plafond de facturation de la consultation à 30 € seulement.

Bonne nouvelle, le dispositif évolue et intègre trois améliorations importantes :

- La consultation préalable d'un médecin généraliste n'est plus obligatoire avant de s'adresser à un psychologue adhérent au dispositif,
- Le tarif des consultations passe de 30 à 50 euros,
- Et le nombre de séances intégralement remboursées passe de 8 à 12.

Rappelons que « Mon Soutien Psy » permet à toute personne, à partir de l'âge de 3 ans, angoissée, déprimée ou en souffrance psychique de bénéficier d'un accompagnement psychologique avec un psychologue conventionné pris en charge par l'assurance maladie (à hauteur de 60 %) et la CNM (40 %).

Pour rappel, le parcours de prise en charge du dispositif est le suivant :

- Vous êtes en souffrance psychique et vous souhaitez consulter un psychologue,
- En fonction de votre état de santé, celui-ci peut vous proposer le dispositif Mon Soutien Psy,
- Vous allez ensuite réaliser un



entretien d'évaluation avec un psychologue d'une durée d'environ 40 minutes,

- Selon votre état et vos souhaits, votre suivi psychologique chez un professionnel de santé adhérent au dispositif sera pris en charge par l'assurance maladie (pour 11 séances avec une prise en charge de 50 euros par séance).

Pour trouver la liste des psychologues conventionnés adhérent au dispositif, rendez-vous sur le site Internet Ameli (www.monsoutienpsy.ameli.fr)



Pour faciliter vos échanges avec votre mutuelle

Créez votre espace adhérent en quelques clics ou téléchargez notre application pour suivre vos remboursements, échanger avec nos conseillers ou vous tenir informé des actualités de votre mutuelle.

→ LA CONSULTATION CHEZ LE GÉNÉRALISTE À 30 EUROS EN DÉCEMBRE ?

Même si les dernières négociations n'ont pas encore eu lieu, il est plus que probable que la consultation de base chez votre médecin généraliste passera de 26,50 à 30 euros dès le mois de décembre prochain.

Cette augmentation des tarifs était une revendication forte des syndicats de médecins afin de faire face à l'inflation, créer « un choc d'attractivité » et inciter de jeunes médecins à s'installer. La hausse devrait être indolore pour les patients : l'assurance maladie prendra toujours en charge 70 % de la consultation, la CNM 30 %. Cela va cependant représenter un coût non négligeable : on parle de 1,6 milliards de dépenses supplémentaires.

→ FFMKR / CNM SANTÉ NAISSANCE D'UN NOUVEAU PARTENARIAT

La Fédération française des masseurs kinésithérapeutes rééducateurs (FFMKR) et la CNM Santé ont conclu récemment un partenariat. Objectif : permettre aux membres de la FFMKR de bénéficier d'une complémentaire santé à un coût maîtrisé et déductible des revenus professionnels dans le cadre de la loi Madelin. Présenté à l'occasion du Congrès FFMKR au Puy du Fou, ce partenariat a rencontré un grand succès auprès des « kinés », jeunes et moins jeunes.

Retrouvez l'ensemble des actions de la FFMKR sur leur site www.ffmkr.fr



06

→ DÉCRYPTAGE

En route vers l'union **CNM – MFIF !**

Il est des unions dont on sait à l'avance qu'elles devraient durer de nombreuses années rien qu'en observant les personnes concernées... C'est le cas de l'union qui devrait rassembler la CNM et la MFIF en janvier prochain. On vous dit tout sur ce projet d'envergure qui illumine l'avenir de votre mutuelle.

Comme nous vous l'expliquons dans l'article CNM & Vous à la dernière page de votre magazine, l'Assemblée générale 2024 de votre mutuelle était très importante et particulière. Au-delà des résolutions habituelles sur l'approbation des comptes ou des nouvelles prestations, vos délégués ont eu à se prononcer sur un projet majeur pour l'avenir de la CNM : la fusion avec une autre mutuelle, la MFIF.

Pourquoi un tel projet d'union ?

L'univers mutualiste enregistre ces quinze dernières années un profond mouvement de rapprochement entre les différents acteurs, afin de faire



face aux exigences toujours plus importantes du marché ou des organismes de contrôle. En vingt ans, le nombre de mutuelles a été divisé par 5 ! La CNM s'est ainsi rapprochée depuis 2019 de deux autres mutuelles, MFIF et PMIF, en créant une union de moyens,

dénommée SIMOES, afin de mutualiser certains moyens techniques, de bénéficier et vous faire bénéficier des dernières avancées technologiques pour vous faciliter la complémentaire santé.

Petit à petit, l'idée d'un rapprochement total a vu le jour. La MFIF et la CNM partagent les mêmes valeurs mutualistes de solidarité, d'entraide et de démocratie. Les administrateurs de la MFIF et de la CNM ont entamé depuis plusieurs mois une réflexion sur un rapprochement des deux mutuelles qui sont de taille modeste eu égard aux exigences sans cesse croissantes de la réglementation en matière de complémentaire santé, de contraintes techniques et de



gestion et d'une concurrence toujours plus forte nécessitant un déploiement de moyens toujours plus importants. A l'issue de cette réflexion, les Conseils d'administration des deux mutuelles ont déclaré solennellement leur volonté de se rapprocher sous la forme d'une fusion par absorption avec transfert de portefeuille de la MFIF vers la CNM. Cette opération de fusion permettra d'unir les forces des deux mutuelles au travers d'une mutuelle interprofessionnelle à compétence nationale, performante, adaptée aux évolutions réglementaires, à même de vous proposer des prestations toujours plus performantes, un service de qualité optimisé afin de pérenniser vos intérêts.

Quelles conséquences va avoir cette fusion ?

Pour vous adhérents de la CNM santé : un changement de nom et que des avantages ! Vous conservez vos garanties





à l'identique mais avec une qualité de service toujours plus optimale et un avenir plus serein pour votre mutuelle. C'est ce que l'on appelle du gagnant-gagnant !

Pour la CNM Santé :

- Le maintien de l'indépendance et le respect des valeurs mutualistes qui sont notre ADN ;
- L'obtention d'une taille plus importante afin d'être encore plus performant et de pouvoir répondre aux exigences du marché et de notre autorité de contrôle ;
- L'obtention d'économies d'échelle avec la recherche à terme de la diminution des frais de gestion déjà maîtrisés aujourd'hui, ce qui ne pourra que vous être bénéfique ;

- Une nouvelle dénomination dans la cohérence et la continuité avec nos identités et nos valeurs communes, impulsant une nouvelle dynamique à votre mutuelle.

Comment va se dérouler la fusion ?

Comme tout processus de rapprochement, la fusion entre la CNM Santé et MFIF suit un processus bien précis et totalement démocratique comme il est d'usage en mutualité.

Tout d'abord, ont travaillé sur le sujet les conseils d'administration des deux mutuelles afin de définir précisément les règles de cette union en collaboration avec les directeurs

→ QU'EST-CE QUE LA MFIF ?

La Mutuelle Familiale d'Ile de France a été créée en 1928 et propose des garanties santé aux personnes physiques et aux entreprises. Elle partage les mêmes valeurs d'entraide et de solidarité avec la CNM Santé. Elle compte 8 262 personnes protégées au 31 décembre 2023.



→ CNM & VOUS

Un changement de nom et d'image en plusieurs étapes

A l'issue d'un processus démocratique qui a impliqué élus et collaborateurs des deux structures un nouveau nom a été choisi pour l'entité résultant de la fusion de nos deux mutuelles. Qui dit nouveau nom dit aussi nouvelle image. Une image plus dynamique qui représente parfaitement le lien qui unit la CNM et la MFIF, mais aussi et surtout celui qui nous unit à nos adhérents. Cette nouvelle image se mettra doucement en place à partir de la rentrée prochaine afin que tout comme nous vous puissiez vous l'approprier.

En 2025
votre mutuelle
change de
nom !

En 2025
votre mutuelle
change de nom !



généraux. Un commissaire à la fusion a été désigné par la vice-présidente du tribunal judiciaire de Paris afin qu'il puisse contrôler les modalités d'évaluation des actifs et passifs des deux mutuelles de façon que les membres de chacune d'elles, c'est-à-dire vous les adhérents, ne soient en aucun cas lésés. Un traité de fusion est alors établi.

Il appartient en conséquence aux assemblées générales des deux mutuelles de se prononcer sur cette fusion après examen du rapport du commissaire à la fusion. C'est dorénavant chose faite puisque l'assemblée générale de la CNM du 6 juin et celle de la MFIF du 18 juin se sont toutes les deux prononcées à l'unanimité en faveur de ce projet de fusion.

Dernière étape et non des moindres, pour que cette fusion se réalise, elle doit obtenir la validation de l'Autorité de Contrôle Prudential et de Résolution (ACPR). Après dépôt du dossier, cette dernière publie ses analyses et avis généralement dans les 4 mois qui suivent. Et ce n'est qu'à la publication au Journal officiel, normalement en décembre prochain, que la fusion deviendra définitive. Compte tenu de la qualité de notre dossier au niveau financier et de l'évidence de ce rapprochement, notamment au regard de nos valeurs, nous fondons un espoir solide sur l'avis favorable de l'ACPR. Si tel est le cas, vous découvrirez au 1^{er} janvier une nouvelle mutuelle encore plus humaine, plus solidaire, plus performante et plus sereine sur son avenir.



10 Focus

Gaz hilarants, des conséquences pas si drôles pour la santé !

Protoxyde d'azote... un nom barbare plus connu sous la dénomination de gaz hilarant ou « proto » qui fait fureur aujourd'hui auprès des jeunes et qui malheureusement n'est pas sans conséquence sur leur santé.

Utilisé généralement en médecine comme antalgique ou anesthésiant ou sous forme de cartouche dans les siphons de cuisine comme ceux pour la chantilly, le protoxyde d'azote voit aujourd'hui son usage totalement détourné par des jeunes.

Une utilisation détournée

Tutos sur internet, création de « bars à proto » dans certaines boîtes de nuit où les capsules se vendent à 10 euros, capsules métalliques que l'on retrouve en nombre dans les caniveaux ou bosquets... La consommation ne cesse d'augmenter notamment au sein d'un public jeune. Il faut dire que cette drogue, puisque c'est ainsi qu'il faut l'appeler, est en vente libre ! Incolore et au goût légèrement sucré, le protoxyde d'azote est aujourd'hui détourné de son usage traditionnel au profit de la recherche de son effet psychoactif intense et de courte

durée. Cet aspect éphémère de son action cumulé avec sa facilité d'acquisition (pas de dealer, juste des magasins d'articles de cuisine ou internet !!) donne une fausse idée d'innocuité alors même que sa consommation peut avoir de graves conséquences sur la santé. L'effet euphorisant et psychotrope est bref, ce qui pousse les jeunes à renouveler plusieurs fois de suite leur consommation. Selon le vice-président de la Fédération Française de Neurologie, celle-ci peut atteindre de 100 à 1 000 capsules par semaine !



Des risques neurologiques importants

Les risques immédiats d'une consommation de « proto » sont multiples : asphyxie, perte de connaissance, brûlure par le froid du gaz expulsé, désorientation, vertiges, chutes...

Et ces risques ne font que croître en cas de consommations répétées, à intervalles rapprochés et / ou à fortes doses. Même si les hospitalisations sont rares, le principal risque neurologique est la myélopathie, c'est-à-dire une atteinte de la moelle épinière et en particulier une atteinte des voies sensitives. Cela se manifeste généralement par des douleurs et des pertes de sensibilité, de force au niveau des membres et peut aller jusqu'à l'incontinence, voire des atteintes cardiaques. Ces risques sont bien évidemment accentués quand le gaz est absorbé accompagné d'autres substances psychoactives comme l'alcool, le cannabis...

→ UNE CONSOMMATION QUI EXPLOSE !

En 2017, 25 % des étudiants avaient consommé du protoxyde d'azote à un âge moyen de 22 ans.

Les signalements aux centres antipoison indiquent que le nombre de cas a été multiplié par 10 et ceux mentionnant des complications neurologiques graves ont triplé entre 2020 et 2021

L'intervention de la loi pour enrayer le phénomène

La loi du 1^{er} juin 2021 « tendant à prévenir les usages dangereux du protoxyde d'azote » interdit la vente aux mineurs et prévoit une amende de 15 000 euros sanctionnant « le fait de provoquer un mineur à faire un usage détourné d'un produit de consommation courante pour en obtenir des effets psychoactifs ». La vente aux majeurs est également interdite dans les bars, discothèques, débits de boisson temporaires (foire, festival...) et dans les bureaux de tabac. La loi prévoit également la possibilité de limiter la quantité maximale autorisée pour la vente aux particuliers et interdit la vente et la distribution d'accessoires facilitant la consommation de ces cartouches comme les « crackers » (tube qui permet de percer les cartouches) ou les ballons dédiés à cet usage.

Les accidents courants de consommation

La consommation de protoxyde d'azote est à proscrire totalement pour les risques décrits ci-dessus mais aussi parce que cela vous fait courir d'autres dangers comme :

- Des brûlures en cas d'inhalation directe à partir de la capsule,
- Des pertes d'équilibre en cas de consommation debout, pouvant entraîner des chutes,,
- Des risques d'asphyxie en cas de non inhalation d'air entre les prises,
- Une perte de concentration en cas de consommation de gaz hilarant pendant une activité comme la conduite d'un véhicule ou l'utilisation d'une machine,
- Des dangers accrus en cas de consommation combinée avec d'autres substances psychoactives,
- Amplification des risques de malformation du fœtus en cas de grossesse et de développer des maladies cardiovasculaires,

▶ 13.7 %



des 18/24 ans ont consommé du protoxyde d'azote au moins une fois dans leur vie.

2 % parmi les 35/44 ans

0,8 % chez les 65/75 ans

(Source Santé Publique France 2022)

respiratoires ou des crises d'épilepsie, des otites,

- Enfin, attention au côté inflammable du produit à tenir éloigné de toute flamme.

En cas d'urgence (malaise, chute, perte de connaissance...), appeler les secours (15,112 ou 18),
Devant l'apparition de signes neurologiques (douleurs musculaires, fourmillements, engourdissement...) consulter rapidement un médecin.

Et surtout n'essayez pas !



L'été, la saison **des cystites à répétition !**

Avec le soleil et surtout les maillots de bain, c'est aussi le retour des coups de soleil et des cystites ! Douleurs, fièvre... Elles peuvent rapidement vous gâcher les vacances. Quelles sont les causes de ces infections urinaires ? Comment les éviter et surtout comment les soigner ? On vous dit tout !

Même si ce n'est pas une fatalité, une femme sur dix souffre d'une infection urinaire ou cystite chaque année et particulièrement en été, période pendant laquelle on a plus tendance à se déshydrater. De quoi parle-t-on exactement ?

Fonctionnement du système urinaire et origine de l'infection

Repartons du début ! La miction ou excrétion de l'urine suit plusieurs étapes :

- Les reins filtrent les liquides corporels et le sang. Ils trient afin de sélectionner les déchets devant être éliminés,
- Les uretères constituent un réseau de canaux qui véhiculent l'urine évacuée depuis les reins pour la conduire jusqu'à la vessie,
- La vessie fait office de réservoir,
- Ensuite, l'urine poursuit sa route via l'urètre pour son évacuation lors de la miction.

L'urine composée à 96 % d'eau, de quelques composants organiques et de sel, est considérée comme stérile. Elle ne contient donc pas de composants organiques pouvant être à l'origine d'infections. D'ailleurs, un système urinaire qui fonctionne normalement dispose de ses propres armes pour se protéger contre les inflammations.

Par exemple, la forme des uretères empêche la remontée des urines vers les reins, les canaux produisent un flot en sens unique vers l'extérieur et enfin l'urètre possède une surface parfaitement lisse qui empêche les bactéries de se fixer. Pour finir, le système immunitaire aidé par des cellules logées dans la vessie et par l'acidité de l'urine



(pH inférieur à 5.5) veille sur le système urinaire. Un petit bijou de technologie !

Malgré cette organisation presque infaillible, il peut se former une infection urinaire ou cystite dont la cause est généralement une bactérie intestinale comme Escherichia Coli (80 % des cas), Proteus mirabilis, Staphylococcus saprophyticus, Chlamydiae ou gonocoques... un joli programme !!

Quels sont les symptômes d'une infection urinaire ?

- Des brûlures ou des douleurs en urinant,
- Une sensation de poids dans le bas du ventre ou des douleurs,
- Des besoins pressants d'uriner avec la sensation de ne pas pouvoir se retenir,
- Des besoins d'uriner très souvent sans pouvoir évacuer beaucoup d'urine,
- Des urines troubles, dégageant une odeur inhabituelle et contenant éventuellement des traces de sang.

Si cette infection est cantonnée à la vessie, il n'y a pas de fièvre. En revanche, si cette dernière est présente, on parle alors de pyélonéphrite ou infection rénale.

Comment soigner une cystite ?

- Dans la grande majorité des cas, aucun examen n'est indispensable en cas d'infection urinaire. Boire beaucoup (2 à 3 litres par jour d'une eau riche en bicarbonate : Saint-Yorre, Vichy Célestins,

▶ 1 FEMME



sur 10 est atteinte par une cystite chaque année

▶ 20%



des femmes ont plusieurs infections urinaires dans leur vie

▶ ENTRE 20



et 50 ans les infections urinaires de la femme sont 50 fois plus importantes

Contrex...) et uriner souvent peut suffire la plupart du temps. Il est aussi possible de prendre un antibiotique en une seule prise (fosfomycine) pouvant être délivré par le pharmacien.

En revanche, si la cystite perdure plus de 3 jours, si elle récidive peu de temps après ou si la fièvre apparaît, il faut consulter un médecin sans tarder.

Comment prévenir une infection urinaire ?

On l'a déjà dit, l'hydratation est indispensable pour prévenir une cystite surtout en période estivale mais vous pouvez aussi prendre d'autres précautions simples :

- Ne pas se retenir d'uriner car la stagnation d'urine favorise le développement des bactéries,

- Avoir un bon transit intestinal. Ni constipation, ni diarrhée pour éviter la prolifération des bactéries,
- Avoir une bonne hygiène intime en utilisant un produit à PH neutre,
- Éviter les vêtements trop serrés et les tissus synthétiques,
- Ne pas garder son maillot mouillé toute la journée pour éviter la mycose vaginale qui peut provoquer des cystites.

Le jus de canneberge ou cranberries est parfois mentionné comme produit préventif. Cependant, il n'est pas très efficace à moins d'en boire des litres. Par ailleurs, ce jus est amer et est donc bien souvent sucré pour masquer cette amertume, ce qui peut favoriser l'apparition du diabète ! Alors buvez, buvez, buvez encore mais de l'eau !

→ ANTIBIOTIQUE ET CYSTITE : UNE RELATION QUI PEUT ÊTRE PROBLÉMATIQUE

Si bien souvent le réflexe en cas de cystite reste la prescription d'un antibiotique, une étude américaine a démontré que les bactéricides pouvaient entraîner une augmentation de 40 % du taux de récurrence. En effet, ils détruisent les germes pathogènes situés dans la vessie en épargnant ceux de l'intestin qui du coup se propagent de nouveau en détériorant les bonnes bactéries du microbiote ! Un vrai cercle vicieux.



14 Nutrition et santé

Qu'est-ce que le PNNS ?

Derrière ce sigle se cache le Programme National Nutrition Santé mis en place pour améliorer le comportement nutritionnel des Français. C'est lui qui vous dit qu'il faut manger 5 fruits et légumes par jour ! Mais quelles sont les recommandations exactes du PNNS ? Est-il vraiment efficace ?

Cancer, obésité, diabète de type 2, hypertension, maladies cardiovasculaires... Nombreuses sont les pathologies qui peuvent être influencées par la nutrition. Mettre en place une politique nationale nutritionnelle apparait donc comme une priorité de santé publique pour protéger l'ensemble de la population et éviter les affections de longue durée.

Qu'est-ce que le PNNS ?

Le Programme National Nutrition Santé est un programme officiel mis en place en 2001 qui détermine des recommandations alimentaires en tentant de rendre accessible au plus grand nombre un message simple et facile à comprendre afin de pousser l'ensemble de la population à prendre soin de son alimentation et plus généralement de sa santé avec une

priorité : la prévention. Le PNNS promeut une alimentation équilibrée et diversifiée, incite à réduire la consommation d'aliments trop riches, trop gras, trop salés ou trop sucrés et encourage la pratique d'une activité physique régulière.

Quelles sont les recommandations du nouveau PNNS 2023 ?

Valables pour les 4 prochaines années, voici les recommandations du nouveau PNNS :

• **Fruits et légumes** : on est toujours à 5 par jour mais avec un encouragement à augmenter la quantité et sous toutes leurs formes (frais, surgelés, conserves, cuits, crus, pressés...). Nouveauté, les fruits à coque : une poignée par jour, et les légumineuses : 2 fois par semaine.

- **Produits laitiers** : les recommandations de consommation baissent et passent de 3 à 2 produits laitiers par jour.
- **Viande rouge** : moins de 500g par semaine.
- **Charcuterie** : moins de 150g par semaine.
- **Poissons et fruits de mer** : 2 fois/semaine.
- **Matières grasses** : pas de beurre cuit, huile de colza et d'olive de préférence.
- **Produits sucrés ou salés** : toujours à limiter.
- **Boissons** : l'eau reste la boisson principale.

Par ailleurs, ce nouveau PNNS porte pour la 1^{ère} fois une attention particulière aux pesticides et autres polluants.

Le PNNS est-il efficace ?

Avoir un message clair, direct et facile à comprendre par ceux pour qui la nutrition n'est pas un enjeu majeur, telle est l'ambition du PNNS, tout comme les encourager à briser leur sédentarité. Pari réussi ? Pas sûr mais il a le mérite d'exister et son évolution va sans aucun doute dans le bon sens même si les habitudes sont difficiles à changer et que cela prendra du temps pour les faire évoluer.





Les bons conseils

Vacances, attention aux **arnaques** !

Même si certains d'entre vous sont déjà en vacances, quelques petits conseils pour éviter les déconvenues ne sont pas de trop pour ceux qui partiront le mois ou l'année prochaine et éviter ainsi que vos vacances de rêve ne tournent au cauchemar !

Les arnaques les plus fréquentes concernent les locations immobilières : bien déjà loué et occupé par quelqu'un d'autre, hébergement qui n'existe pas ou encore non conforme à l'annonce.

Comment éviter les arnaques à la location de vacances ?

Ce sont les arnaques les plus connues avec plus de 3 300 tentatives d'arnaques à la fausse location entre mi-mars et fin juillet 2022 ! (Police nationale)

Quelques conseils pour vous éviter de dormir à la belle étoile :

- Passez par une plateforme de réservation officielle en tapant l'adresse, sans passer par un réseau social ou email (Booking, Airbnb, Abritel...),
- Méfiez-vous des offres à prix cassé,
- Vérifiez l'adresse de la location sur Internet et donc son existence,

► + 40 % 
d'arnaques à la location de vacances ces dernières années

(Source de l'OCLCTIC)

- Consultez les avis des autres internautes,
- Avant tout paiement en ligne, vérifiez bien que vous êtes sur un site sécurisé (https...)
- Lisez et relisez les conditions tarifaires, vous savez, les petites lignes ingrates,
- En cas de doute, n'hésitez pas à contacter la plateforme de réservation ou à porter plainte en cas d'escroquerie avérée.

Mais ces arnaques ne sont pas les seules, les escrocs ne manquant pas d'imagination ! Voici les plus répandues et parfois les plus exotiques !

L'arnaque à l'irlandaise

Elle est vieille comme le monde ou plutôt comme les aires d'autoroute ! Le principe est simple, un "touriste" vous aborde et vous demande votre aide sur une aire d'autoroute : il vient soi-disant de se faire voler ses cartes de crédit et le peu de liquide qu'il avait ! Il vous demande de le dépanner d'un peu d'argent et peut même aller jusqu'à vous donner "son" numéro de téléphone pour vous prouver sa bonne foi ! N'écoutez pas votre bon cœur mais appelez le 17 pour que cet égaré soit pris en charge !

L'arnaque au terminal de paiement

Très prisée sur le pourtour méditerranéen, elle consiste à échanger le terminal de paiement d'un restaurateur ou d'un bar avec un modèle identique. Vous pensez régler votre consommation au propriétaire de l'établissement mais en fait vous alimentez le compte des escrocs ! Payez plutôt votre serveur ou directement à la caisse.

Les vrais faux policiers

On vous arrête dans la rue et on vous demande de régler immédiatement une amende et en liquide uniquement sous la menace de vous emmener au commissariat. N'hésitez pas, allez-y !

Les soi-disant bonnes affaires

Les pierres précieuses à prix cassé, la maroquinerie de marque au quart de son prix, des tapis quasiment donnés mais qui ne seront jamais livrés... Devant ces "bonnes affaires" gardez la tête froide, quel que soit le pays, les belles choses ont un prix ! Et méfiez des produits "régionaux" made in China.

Une AG efficace et animée

Le 6 juin dernier s'est tenue, comme chaque année, l'Assemblée Générale de votre mutuelle. Elle a réuni la quasi-totalité de vos délégués qui sont vos représentants au sein de la CNM. Entre travail et moments conviviaux, ce fut encore une assemblée bien remplie !



→ DES ÉLECTIONS EN 2025

Tous les quatre ans, votre mutuelle organise l'élection de vos délégués. En 2025, après la fusion de la CNM et de la MFIF ce sera le cas. Chacun d'entre vous pourra alors se porter candidat et voter pour le postulant de son choix. Les délégués participent à la bonne gestion de la mutuelle et peuvent ainsi faire valoir l'intérêt des adhérents par leur rôle de proximité. Nous reviendrons vers vous prochainement afin de vous expliquer plus précisément en quoi consistent les fonctions de délégué et les modalités d'accès à cette fonction essentielle au fonctionnement démocratique de votre mutuelle. Et nous espérons que vous serez nombreux à souhaiter nous rejoindre !

Savez-vous vraiment comment fonctionne votre mutuelle ? Si on vous dit fonctionnement démocratique, avec des représentants élus, cela vous dit quelque chose ? On vous explique.

Délégué ? De quoi s'agit-il ?

Tous les 4 ans, vous êtes sollicités pour devenir et/ou élire vos délégués. Adhérents comme vous, ce sont des personnes bénévoles qui font le choix de s'engager auprès de votre mutuelle pour représenter et défendre vos intérêts. Ils sont un élément essentiel de la vie mutualiste, indispensables à notre bon fonctionnement. C'est donc avec joie que nous les réunissons au moins une fois par an, lors de l'Assemblée Générale.

Un programme chargé

Tous les ans à cette époque, les délégués qui sont vos représentants se réunissent afin de décider des grandes orientations de votre mutuelle. Et cette année, le

programme était d'envergure car, en plus des actions habituelles, les délégués ont eu à se prononcer sur le projet de fusion entre la CNM Santé et la MFIF, projet qui doit encore être validé par notre organisme de contrôle (ACPR) afin d'être définitif.

Dans un premier temps, les délégués se sont donc prononcés, comme habituellement, sur les différentes activités de la mutuelle, sur le rapport moral, le rapport de gestion et les comptes annuels validés par le commissaire aux comptes. Ils ont aussi donné leur accord concernant quelques modifications statutaires et évolutions des règlements mutualistes correspondant aux évolutions de garanties 2024.

Ce fut ensuite le moment d'écouter le rapport du commissaire à la fusion et de voter pour ce projet qui nous tient à cœur. Et c'est avec joie que nous pouvons aujourd'hui vous annoncer que vos délégués se sont prononcés à l'unanimité en faveur du projet de fusion, donnant ainsi à votre mutuelle l'opportunité de poursuivre le processus et d'envisager l'avenir encore plus sereinement.

▶ 20 DÉLÉGUÉS



élus pour 4 ans répartis sur l'ensemble du territoire