



→ Décryptage



## Nutrition et santé

Trop d'additifs  
dans nos  
assiettes !



## Focus

Pourquoi vos  
cotisations  
augmentent-elles  
fortement cette  
année ?

**Le système  
de santé français :  
complexe  
et à l'avenir  
incertain**

Page 4  
En bref



Octobre Rose, Webinaires, appel aux femmes et questions pratiques...

Pages 6-9  
Décryptage



**Le système de santé français : complexe et à l'avenir incertain**

Après plus d'un siècle passé à construire un système de protection sociale et de santé fondé sur la solidarité, on assiste aujourd'hui à sa remise en cause. Des hôpitaux au bord de la rupture, des déserts médicaux... Les défis sont nombreux.

Pages 10-11  
Focus



**Pourquoi vos cotisations augmentent-elles fortement cette année ?**

Les cotisations des contrats complémentaires santé pour l'année 2024 vont augmenter fortement, entre 10 et 15% selon les contrats et les niveaux de garantie. Focus sur les facteurs explicatifs de ces augmentations sans précédent.

Pages 12-13  
Prévention



**Et si vous lâchiez votre portable ?**

C'est un objet qui ne nous quitte jamais... Tantôt « doudou » numérique, tantôt source d'information infinie, notre smartphone peut aussi devenir un véritable catalyseur de notre narcissisme. Il est alors peut-être temps de le lâcher...

Page 14  
Nutrition et santé



**Trop d'additifs dans nos assiettes !**

E104, E440, E624... Mais quelles substances peuvent bien se cacher derrière ces chiffres ? A quoi servent-elles ? Sont-elles néfastes pour la santé ? Comment les éviter ?

Page 15  
Les bons conseils



**Des cadeaux de Noël bons pour la santé !**

Noël est bientôt là et vous êtes toujours à court d'idées ? Vous voudriez bien trouver des cadeaux qui ne soient pas simplement sympas mais aussi bons pour la santé de vos proches ? On a rassemblé quelques idées pour vous.

Page 16  
La CNM et vous



**Nouvelle année, nouveau service inclus dans votre complémentaire santé !**

Soucieuse de toujours vous apporter le meilleur service, la CNM Santé vous propose désormais l'accès à un service de téléconsultation 24h/24 et 7j/7 et sans aucun surcoût !



Retrouvez toute l'information de votre mutuelle sur le site Internet [www.cnmsante.fr](http://www.cnmsante.fr)



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 :** 12 309 exemplaires  
Imprimé en France

# éditorial

N° 70 / Décembre 2023

## Valse-hésitation du gouvernement sur le financement de l'Activité Physique Adaptée

Le diagnostic a été posé depuis longtemps et il est unanime : l'activité physique adaptée (APA) permet de prévenir l'apparition ou l'aggravation de certaines maladies chroniques, d'augmenter l'autonomie et la qualité de vie des patients et de les réinsérer dans les activités sociales.

C'est pourquoi depuis plusieurs années maintenant les médecins prescrivent des séances d'activité physique adaptée à nombre de patients atteints de maladies chroniques avec toutefois une importante limite dans la mise en œuvre : le coût de ces séances n'est pas du tout pris en charge par la Sécurité Sociale !

Ce qui pose une fois de plus le problème de l'inégalité de l'accès aux soins en fonction des revenus.

Sous l'influence des associations et du mouvement mutualiste, le gouvernement semblait s'être laissé convaincre d'enfin assumer financièrement cette mesure de santé publique en déposant dans le PLFSS 2024 un amendement visant à rembourser les séances d'activités physiques adaptées via « une coordination de la prise en charge » des patients atteints de cancers et de diabète. Certes le périmètre était limité mais c'était un premier pas.

Las ! Dans le texte soumis au 49.3 et de fait adopté par l'Assemblée Nationale, l'amendement a disparu, visiblement pour de simples raisons budgétaires.

Nous ne pouvons qu'espérer que dans le cadre de la navette parlementaire cet amendement soit réintroduit par le Sénat et se trouve in-fine dans le texte qui sera définitivement adopté.

Mais **cette valse-hésitation est révélatrice des limites atteintes dans le financement de notre système de santé et de la très faible place accordée en son sein à la prévention.**

Comme elle l'a fait pour les psychologues durant de nombreuses années, vos élus continueront à militer pour la prise en charge par l'Assurance Maladie de l'Activité Physique Adaptée. D'ores et déjà, l'immense majorité de nos garanties prévoit un forfait annuel pour rembourser les dépenses d'activité physique notamment adaptée. Et votre mutuelle acceptera de financer avec joie le ticket modérateur que la Sécurité Sociale mettra nécessairement en place.

Il en va de notre santé et de notre bien-être à tous.

**Prenez-soin de vous et de ceux qui vous sont chers pendant ces fêtes de fin d'année.**

Jean-Pierre VADELORGE



### 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](mailto: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](mailto: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.



## Retour sur Octobre Rose 2023 et les actions de Casiopéa



A l'occasion d'Octobre Rose, mois de soutien à la prévention et à la recherche contre le cancer du sein, l'association Casiopéa dont la CNM est partenaire depuis quelques années a organisé plusieurs événements qui ont tous remporté un franc succès.

Marathon nocturne qui a réuni plus de 100 participants dont une équipe aux couleurs de la CNM (cf. CNMOnline n°2). Rando Vélo le 29 octobre, plus de 50 km à travers la Vallée de Chevreuse avec un départ de l'esplanade du Trocadéro à Paris.

De nombreux défis sportifs donc tout au long de ce mois « rose » dans le but de permettre à toutes de sensibiliser un large public à la lutte contre le cancer du sein, démontrer qu'ensemble nous sommes capables de l'exceptionnel et promouvoir le sport santé, cheval de bataille de la CNM. Pari réussi !

## Appel aux femmes !



**Danielle ROLLAND**  
Vice-Présidente de la CNM et Présidente de la Commission Vie Mutualiste

Dans tous les secteurs d'activité, les femmes prennent des responsabilités à l'instar des hommes et il devrait en être de même en mutualité et particulièrement à la CNM. Aujourd'hui, la parité est quasiment réalisée au sein du conseil d'administration de votre mutuelle mais pas chez les délégués. Et pourtant nous avons besoin de toutes les compétences

de tous les points de vue pour assurer sereinement l'avenir de la CNM.

Mesdames, vous pensez peut-être ne pas avoir le temps, ni les connaissances nécessaires et pourtant... Découvrez dans nos prochains numéros et différents supports les témoignages de femmes impliquées aujourd'hui dans nos instances et vous verrez ! Pour prendre un rôle au sein de votre mutuelle, déléguée ou administratrice, seule l'envie de s'impliquer est indispensable. Et nous avons besoin de vous !

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](mailto:viemutualiste@cnmsante.fr)



## Webinaire d'échanges AVC-Tous Concernés et Casiopéa autour de la prévention par l'activité physique

Le 16 octobre dernier, la CNM Santé a organisé un atelier en ligne « Et si vous sortiez de votre canapé ? » afin de promouvoir les bienfaits de l'activité physique sur la santé.

Magalie Toutain, Présidente de l'association Casiopéa et Philippe Meynard, Président de l'association AVC-Tous Concernés ont échangé sur leurs expériences personnelles face à la maladie et l'importance de l'activité physique pour vaincre et convaincre. De nombreux adhérents ont pu suivre ce webinaire et poser leurs questions sur l'impact d'une activité physique régulière sur notre santé tant physique que morale.

D'autres ateliers en ligne vous seront proposés tout au long de l'année 2024. N'hésitez pas à vous inscrire et à participer à ces webinaires gratuits, véritables outils de prévention et d'information. Et si vous n'êtes pas disponible à la date et heure proposées, pas de panique ! Vous pouvez regarder tranquillement l'atelier en « replay » quand cela vous convient (dans la limite de 7 jours)



## La CNM vous simplifie la santé !

Voici quelques exemples des documents et démarches indispensables afin de faciliter vos remboursements.

• **Soins dentaires** : vous rembourser rapidement tous les soins (et uniquement ceux) effectués, nous amène à demander que vos professionnels de santé fournissent certains justificatifs. Il en va de notre intérêt à tous ! Par exemple, la déclaration de conformité pour les travaux prothétiques vous/nous permet de connaître l'origine des matériaux et des prothèses posées, le passeport implantaire pour la pose d'implant ou le justificatif de paiement concernant le bilan parodontal pour tous soins de parodontie effectués. Ces documents viennent compléter la fourniture obligatoire par votre praticien d'un ou plusieurs devis préalables afin que vous puissiez comparer les propositions de soins et ainsi choisir en toute connaissance de cause, à la suite d'un délai de réflexion.

• **Hospitalisation et dépassements d'honoraires** : pensez à demander une facture détaillée des soins acquittés. Elle vous permettra de vérifier qu'elle ne comporte pas d'erreurs (facturation d'une chambre particulière que vous n'avez pas demandée par exemple, jours supplémentaires...) et sera indispensable à votre remboursement par la mutuelle. Dans le cas d'une hospitalisation en hôpital Privé ou Clinique, vous devrez nous faire parvenir le bordereau de facturation S3404 qui vous sera remis au moment du paiement ou bien envoyé quelques jours après par courrier postal.

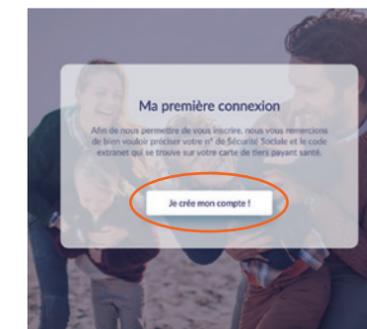
• **Remboursement d'une activité sportive** : sur la facture nominative et acquittée à nous transmettre, la date prise en compte pour l'utilisation de votre forfait est l'année de paiement effectif de

vos remboursements. Ex : le paiement en novembre 2023 d'un abonnement annuel à une salle de sport sera pris en compte au titre de votre forfait 2023 même si vous nous transmettez cette facture en 2024 et que l'abonnement court jusqu'en octobre 2024. Pensez à nous transmettre rapidement vos factures après paiement et plus encore à éviter de payer 2 abonnements la même année !

**Vous pouvez retrouver l'ensemble des pièces justificatives nécessaires à vos remboursements dans votre espace adhérents, rubrique mes documents.**

**Dernier conseil** : pour faciliter nos échanges, être informés 24h/24 et 7jours/7 de vos remboursements, créez votre espace adhérent et téléchargez l'application gratuite CNM Santé sur votre smartphone.

**Une question à nous poser ? Privilégiez votre espace adhérent ou l'email plutôt que le téléphone ou le courrier**



C'est plus rapide, moins cher et cela nous permet de transmettre plus facilement votre demande vers le service concerné.

## → RETRAITE DU COMBATTANT ET RETRAITE MUTUALISTE DU COMBATTANT : À NE PAS CONFONDRE



Tout titulaire de la carte du Combattant perçoit au titre du droit à réparation une retraite de l'Etat. Son montant annuel est de 812,76 euros au 1<sup>er</sup> janvier 2023. Cette retraite est versée semestriellement, les mois de versement étant fonction du mois de naissance du titulaire. Par exemple, si vous êtes né(e) en mai, le paiement de votre retraite du combattant sera effectif fin mai et fin novembre ; si vous êtes né en juin, le paiement s'effectuera en juin et décembre...

Mais un ancien Combattant peut également avoir souscrit par exemple auprès de la mutuelle CNM Santé une Retraite Mutualiste du Combattant. Pour rappel, il s'agit dans ce cas d'une épargne retraite de long terme constituée d'une phase d'épargne puis d'une phase de paiement de la rente. Pour ceux qui y ont souscrit, cette retraite mutualiste du combattant est versée par la CNP quant à elle tous les trimestres.

Pour souscrire la RMC il faut être titulaire de la carte du combattant ou son ayant droit.

La RMC bénéficie d'un aménagement dérogatoire à l'assurance vie, permettant de continuer à abonder le capital après la perception de la rente (toujours sans fiscalité).



06

## → DÉCRYPTAGE

# Le système de santé français : complexe et à l'avenir incertain

*Après plus d'un siècle passé à construire un système de protection sociale et de santé fondé sur la solidarité et qui a grandement contribué à l'amélioration de notre santé, on assiste aujourd'hui à sa remise en cause. Une juxtaposition de structures aux responsabilités parfois obscures, des hôpitaux au bord de la rupture, des déserts médicaux qui se développent... Les défis sont nombreux.*

Si la grande majorité d'entre nous est très attachée à notre système de santé, 78% sont inquiets pour son avenir. Comment est-il organisé ? Quels sont les principaux défis à relever pour continuer à bénéficier du meilleur système au monde selon l'OMS ?

### Une organisation tentaculaire

L'Organisation Mondiale pour la Santé (OMS) définit un système de santé comme la totalité des organisations, institutions et ressources consacrées à la production d'actions visant principalement à améliorer, maintenir ou restaurer la santé.

En France ce système s'appuie sur de très (trop) nombreuses et différentes structures :

- Sanitaires qui s'occupent de la prise en charge hospitalière,
- Médico-sociales,
- Ambulatoires qui dispensent les soins dits de ville.

Ces structures impliquent différents types d'acteurs comme :

- Les offreurs de soins,
- Les producteurs de biens et services en santé,
- Les institutions publiques,
- Les financeurs,
- Les bénéficiaires.

En bref, une organisation composée d'un très grand nombre d'acteurs, dont les rôles se mélangent parfois et semblent difficiles à distinguer pour les simples citoyens que nous sommes et dont le financement est aussi réparti entre plusieurs contributeurs.



## → LE SYSTÈME DE SANTÉ FRANÇAIS

### 1 Encadrement

#### Niveau National

- Ministère de la Santé et de la Prévention
- ANSM (Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé)
- HAS (Haute Autorité de Santé)
- HSCP (Haut conseil de la Santé Publique)

#### Niveau Régional

- ARS (Agence Régionale de Santé)

#### Niveau Local

- CCAS (Caisse Centrale d'Activités Sociales)



### 2 Prestations de soins

- Établissements de Santé privés et publics
- Réseaux de soins
- Professionnels de santé



### 3 Protection Sociale

- Sécurité Sociale
- Mutuelles
- Sociétés d'assurance
- Instituts de prévoyance
- Aides sociales



### 4 Bénéficiaires et financeurs privés

- Par le biais des charges sociales et des restes à charge



Agence, Conseil, Caisse...il n'est pas simple de s'y retrouver et de connaître le rôle dévolu à chacun.

**La CNM Santé vous propose un résumé de leurs compétences sur le site [www.cnmsante.fr](http://www.cnmsante.fr) rubrique Actualités, CNM INFO.**



Ce financement est ventilé entre trois grandes catégories de contributeurs :

- Pour près de 80% du total, les dépenses de santé sont financées par la Sécurité Sociale qui elle-même se finance par un ensemble de taxes et de contributions obligatoires : CSG, cotisation d'Assurance Maladie, taxes sur le tabac, les alcools, sur les complémentaires santé...
- Près de 13% sont assurées par les complémentaires santé, part qui ne cesse d'augmenter : ticket modérateur, forfait journalier hospitalier et surtout 100% santé,
- Le solde, 7%, est payé directement par les bénéficiaires, c'est-à-dire vous.

Organisation tentaculaire, déficit qui ne cesse de se creuser, mécontentement des professionnels de santé et des patients...

Notre système de santé doit aujourd'hui faire face à de nombreuses crises et défis.

## Défis et crises de notre système de santé

Un article n'est pas suffisant pour lister l'ensemble des crises et défis auxquels doit faire face aujourd'hui notre système de santé.

On peut cependant citer entre autres, une tendance à l'augmentation naturelle des coûts de la santé du fait du vieillissement de la population mais aussi du coût de certains traitements, la nécessité de rendre le secteur financièrement plus attractif en termes de recrutement.

Mais aussi une marge de manœuvre de plus en plus réduite en raison du niveau élevé des prélèvements obligatoires et de l'impossibilité pour les complémentaires santé d'absorber des coûts supplémentaires sans les répercuter sur leurs adhérents.

Et c'est sans parler des déserts médicaux ! Aujourd'hui 10 millions de Français seraient en manque de

médecins. Avoir un rendez-vous avec un généraliste dans certaines régions peut atteindre 11 jours, 50 jours pour un cardiologue, 80 pour un ophtalmologue !

Résultat : les malades sont de plus en plus nombreux à solliciter les Urgences. En vingt ans leur fréquentation a plus que doublé en passant de 10 à 21 millions de passages par an, avec au moins 20% des cas qui ne relèvent pas des Urgences !

Pour beaucoup, les Urgences sont le seul lieu où ils ont la possibilité de trouver plusieurs professionnels de santé et passer tous les examens nécessaires en une seule fois et au tarif de la Sécurité Sociale !

Pourtant le nombre de « blouses blanches » n'a pas progressé



en conséquence ce qui a entraîné une dégradation des conditions de travail conjuguée à des rémunérations peu attractives.

Si on ajoute à cela la désaffection pour l'exercice de la médecine isolé en cabinet, la difficulté pour

les communes de conserver et recruter des médecins, on ne peut que constater une vraie perte d'attractivité des métiers de la santé et la question qui se pose désormais est de savoir s'il y aura assez de personnel pour soigner tout le monde dans quelques années !

## Des évolutions nécessaires pour la pérennité de notre système de santé

La question du financement de notre système de santé reste bien évidemment centrale mais son avenir n'est pas qu'une simple question d'argent. Certaines pistes méritent peut-être d'être creusées :



- Réguler les dépenses en rendant notre système de soins plus efficient, mieux adapté aux nouvelles maladies, aux nouvelles techniques médicales en favorisant la recherche et la formation des personnels ;
- Mettre l'accent sur la prévention afin notamment de tenter de réduire le nombre d'affections longue durée (ALD) ;
- Rendre plus attractif le secteur pour les personnels avec une revalorisation des rémunérations et surtout des perspectives d'évolutions par exemple pour les auxiliaires médicaux mais aussi pour les médecins en secteur hospitalier ;
- Alléger les formalités à l'hôpital pour réduire le coût de la gestion administrative ;
- Développer le rôle des pharmaciens et des infirmiers afin de désengorger les médecins généralistes ;
- Faciliter l'accès à la télémédecine en attendant que les effets de la fin du numérus clausus des étudiants en médecine permettent une remontée du nombre de médecins...

▶ 12,4% de la richesse nationale est consacrée à la santé par la France



▶ 11% de la population française n'a pas de médecin traitant



(IFRAP 2020)

▶ 80% des Français inquiets pour l'avenir du système de Santé



(Le Point 2023)



## Pourquoi vos cotisations augmentent-elles fortement cette année ?

Les cotisations des contrats complémentaires santé pour l'année 2024 vont augmenter fortement, entre 10 et 15% selon les contrats et les niveaux de garantie. Cette décision douloureuse prise par vos élus est le résultat de plusieurs phénomènes conjugués qui, cette année particulièrement, pèsent tous dans le même sens. Focus sur les facteurs explicatifs de ces augmentations sans précédent, certains structurels, d'autres conjoncturels.

### → TOUT LE MARCHÉ EST CONCERNÉ !

L'augmentation des tarifs 2024 des complémentaires santé n'est évidemment pas une spécificité de la Mutuelle CNM Santé ; c'est la conséquence de la conjonction d'éléments structurels et conjoncturels qui affectent tous les assureurs santé. Tous, sans exception, ont annoncé des augmentations à « deux chiffres » pour l'année 2024.

### Plus on vieillit... plus on se soigne !

La France est un pays qui vieillit et les adhérents de la Mutuelle CNM Santé ne font pas exception à la règle ! Quel

rapport me direz-vous ? Et bien tout simplement lorsque l'on vieillit, la fréquentation des médecins devient plus régulière, les hospitalisations plus fréquentes, les actes médicaux coûteux et plus nombreux, la consommation de médicaments souvent quotidienne. C'est pour cette raison simple que le niveau des cotisations payées augmente régulièrement en fonction de l'âge.

### La médecine d'aujourd'hui coûte plus cher que celle d'hier et moins que celle de demain.

Le vieillissement de la population n'est toutefois pas le seul facteur engendrant une hausse de consommation. À tout âge, au

cours de 5 dernières années, la consommation de nos adhérents a augmenté de 5% en moyenne (alors que nous étions en période de basse inflation). En cause ? Des techniques médicales qui se développent, de nouveaux traitements qui voient le jour, des molécules dans nos médicaments plus efficaces ou moins nocives (mais plus chères) qui remplacent celles de la génération précédente, un meilleur suivi médical de l'ensemble de la population... C'est une tendance structurelle qui va évidemment se poursuivre et c'est tant mieux !

### Inflation... la médecine suit avec 1 à 2 ans de retard

La guerre en Ukraine a été un peu mise à toutes les sauces pour expliquer le contexte économique mais il faut reconnaître qu'elle a un impact direct sur nos

vies avec, notamment, la résurgence d'une l'inflation quasiment oubliée depuis 20 ans. L'inflation générale - cela a été démontrée sur une longue période - met 1 à 2 ans à se diffuser au niveau des biens et services médicaux. Alors que l'on espère une baisse de cette dernière pour 2024, les tarifs des biens et services médicaux vont eux être touchés de plein fouet au cours de l'année à venir. Quelques exemples, parmi d'autres, au travers des conventions signées durant l'été 2023 entre l'Assurance Maladie et les professionnels de santé :

- Première hausse de 1,50€ du tarif des consultations (soit +6% par rapport à une consultation à 25 €)
- +10% pour l'indemnité forfaitaire de déplacement des infirmiers
- Entre +14% et +20% des actes de rééducation orthoptique
- Revalorisation de 30% des soins conservateurs dentaires 3/24 ans ...

La prévision d'inflation médicale intégrée dans les tarifs 2024 par la mutuelle est de +5,7% hors impact d'une 2<sup>ème</sup> augmentation probable du tarif des consultations (qui pourrait être porté à 30 € selon les discussions en cours).

### Transferts de charge... ou l'art de passer la patate chaude au voisin

Pour tenter de juguler son déficit, l'Assurance Maladie a décidé unilatéralement au cœur de l'été d'augmenter le ticket modérateur sur les soins et prothèses payés par les Français ou leur mutuelle en le faisant passer de 30% à 40% (soit une augmentation de +33%). Coût global pour les assureurs complémentaire santé : 600 millions

d'euros en année pleine. Coût évalué pour les adhérents CNM Santé : +1,5% à partir de 2024

### 100% santé... n'avoir rien à payer coûte cher !

Nous en avons souvent parlé dans les colonnes de ce journal, la réforme dite du 100% santé a ceci de positif qu'elle permet à nos adhérents de bénéficier de lunettes, de prothèses dentaires et d'aides auditives sans aucun reste à charge.

Ce que le Ministère de la Santé évite en revanche soigneusement de dire c'est que le coût de cette réforme 1/ a été totalement sous-estimé par les pouvoirs publics et 2/ est financé pour 80% par les assureurs santé.

Cela ne cesse d'engendrer une hausse des prestations versées notamment en dentaire et en audition, hausse qui dépasse de loin toutes les prévisions.

### Poids des taxes : le loto toujours gagnant du gouvernement

Il est toujours bon de le rappeler, les complémentaires santé font partie des services de protection sociale les plus taxés : entre 14,2% et 20,2% des cotisations HT selon la nature du contrat soit 3 à 4 fois plus qu'un hamburger ! Rappelons également que si les assureurs complémentaires santé doivent facturer ces taxes à leurs adhérents, ils n'ont aucune capacité (à la différence des entreprises) à déduire de ces taxes de la TVA payées sur leurs achats.

Lorsque l'Assurance Maladie transfère donc 600 millions de charge vers les assureurs santé, c'est double gain pour l'état. Il réduit de 600 millions d'euros sa facture, ce qui augmente mécaniquement d'autant les cotisations payées

### → DES COTISATIONS VOTÉES SOUS LE CONTRÔLE DE VOS ÉLUS, ADHÉRENTS COMME VOUS !

Au sein de la mutuelle CNM Santé, l'évolution des prestations et des cotisations est décidée directement par le Conseil d'Administration de la mutuelle. Ce conseil est composé d'élus bénévoles qui, comme nous tous, sont adhérents de la mutuelle au titre de leur contrat complémentaire santé. Leur seul objectif est de limiter au maximum les augmentations tout en assurant l'équilibre technique de la mutuelle (le rapport entre les prestations versées et les cotisations encaissées).

par les adhérents et, sur ces cotisations supplémentaires, il perçoit entre 85 et 127 millions d'euros supplémentaire de taxes ! Pas mal non ?

La CNM Santé afin de contenir au maximum les augmentations a bien évidemment mis en place toute une série de mesures dont la compression des frais de gestion. Espérons que cela suffira à ne pas franchir la ligne que nous nous sommes fixés : réduire les prestations offertes afin de limiter les augmentations de cotisation. Est-ce la voie ? A la différence de nombre de nos confrères qui sont d'ores et déjà engagés dans cette voie, nous ne le pensons pas !

## 12 Prévention

## Et si vous lâchiez votre portable ?

*C'est un objet qui ne nous quitte jamais... Dans notre main, notre poche, à l'oreille... que ce soit à la maison, au travail ou dans les toilettes !! Vous avez deviné de quoi il s'agit ? C'est le téléphone portable ! Tantôt « doudou » numérique, tantôt source d'information infinie, notre smartphone peut aussi devenir un véritable catalyseur de notre narcissisme. Il est alors peut-être temps de le lâcher...*

En un peu moins de 10 ans, le téléphone portable est devenu le prolongement de notre main et d'une certaine façon de notre cerveau. Censé rapprocher les personnes et faciliter les échanges, cette fonction première ne semble plus aujourd'hui la priorité de ses utilisateurs !

### Téléphone et lien social : le miroir aux alouettes !

Depuis l'apparition des premiers téléphones mobiles dans les années 80, ce petit terminal, niché au creux de notre main et collé à notre oreille, est devenu de plus en plus intelligent et continue sans cesse à intégrer de nouvelles fonctionnalités. De simple outil de communication, il est le gardien de nos souvenirs, notre fenêtre sur les autres et le monde.

Lorsque Apple sort son premier smartphone en 2007, on est loin d'imaginer le bouleversement que cela va provoquer. Conçu au départ pour nous permettre de nous ouvrir au monde, échanger avec ses proches plus facilement que via un échange épistolaire, le smartphone est devenu petit à petit le compagnon indispensable qui nous accompagne, quel que soit notre âge, jusque pendant les repas ou dans notre lit...

Facebook, Instagram, X (Twitter), Snapchat... les réseaux sociaux se sont multipliés à une vitesse folle ces dix dernières années et ont pris une place très importante dans nos vies et surtout dans celles de nos ados. Ils leur permettent de donner leur avis sur tout, de se faire remarquer,

d'avoir le sentiment d'exister... Et les géants du secteur ne s'y sont pas trompés. Ils ont mis en place un véritable système de récompense qui a pour conséquence de rythmer nos vies de likes et de retweets ! Mais ce sentiment d'être liés les uns aux autres n'est qu'une illusion et la solitude est aujourd'hui la maladie du siècle et l'utilisation abusive du portable n'est pas sans conséquence pour notre santé.

### De nombreuses conséquences sur notre santé

#### Une réelle addiction

Tout comme de nombreuses substances illicites, les réseaux sociaux sont addictifs et conçus pour l'être ! Interagir, attendre et recevoir des « likes » génère de la dopamine, hormone du plaisir qui nous rend dépen-

dant de l'usage de notre smartphone et qui nous pousse à rester toujours plus connectés.

#### La réduction de notre espérance de vie

Ce qui est le plus alarmant, c'est que l'utilisation du portable augmente notre taux de cortisol, une hormone liée au stress et qui peut réduire notre espérance de vie. En effet sa libération dans l'organisme s'accompagne de pics de pression artérielle, de fréquence cardiaque et de glycémie qui nous permettent normalement de faire face à des menaces physiques intenses. Le problème vient de la répétition de ces pics qui peuvent alors entraîner : dépression, obésité, diabète, problèmes de fertilité, hypertension, crise cardiaque, AVC...

Et à chaque fois que vous consultez votre téléphone, vous êtes susceptibles de tomber sur quelque chose de stressant ce qui va entraîner un pic



▶ 94%  
des 15-29 ans possèdent un smartphone



▶ 36%  
des 75 ans et plus utilisent un smartphone



▶ 53%  
de la population mondiale est aujourd'hui connecté à un réseau social



(Source App Annie – 2021)

de cortisol et donc une autre envie de le consulter pour faire disparaître l'anxiété. Et le cycle infernal se met en route !

#### Réduction de la concentration et de la mémoire à court et long terme

Inépuisable source de distraction avec ses notifications incessantes, il nuit à la concentration et donc à la mémoire à court terme et à long terme car ce sont les informations de court terme qui sont ensuite stockées dans celle à long terme...

#### Perturbation du sommeil

Lumière bleue, notifications, ondes, sécrétion de dopamine, le cerveau a du mal à se déconnecter !

#### Source d'infection

Et oui, à force d'être tripoté par des mains pas très propres, les écrans de nos smartphones se révèlent être plus sales que la cuvette des toilettes !

### → UNE SOLUTION : LA DÉTOX !

À nous d'apprendre à lâcher notre portable. Et ce n'est pas toujours facile ! Voici quelques trucs pour vous aider :

- Télécharger une appli anti-appli qui vous donne le décompte de temps passé ou qui coupe tout simplement votre téléphone après un nombre d'heures d'utilisation. Et impossible de le remettre en route tant que le temps de pause n'est pas écoulé ! (Offtime/Mytime...)
  - Oublier son téléphone dans un tiroir le temps d'un dîner, d'une soirée, d'un week-end.
  - Le mettre sur silencieux sans vibreur pour ne plus subir les notifications.
  - Stopper les notifications.
  - Ne pas l'utiliser comme réveil pour ne pas se jeter, l'œil à peine ouvert, sur ses messages et notifications.
- Et si tout cela ne marche pas, préférez les téléphones Vintage qui ne vous permettent que de téléphoner ou envoyer des sms. Pas de réseaux sociaux, pas d'internet. Seulement un téléphone !

#### Mais aussi...

Cervicalgies, problèmes oculaires...

#### Et enfin : la « nomophobie » !

Ou la peur de rater quelque chose. Cette maladie, car s'en est une, entraîne des comportements anxiogènes. Sortir sans son portable devient un véritable stress !

## Trop d'additifs dans nos assiettes !

*E104, E440, E624... On a tous vu ces drôles de codes sur les emballages de certains produits alimentaires. Mais quelles substances peuvent bien se cacher derrière ces chiffres ? À quoi servent-elles ? Sont-elles néfastes pour la santé ? Comment les éviter ?*

Trois quarts des produits transformés comme la charcuterie ou les viennoiseries industrielles contiendraient au moins un additif alimentaire et 53% en contiennent au moins 3 ! Étonnant alors qu'ils sont de plus en plus pointés du doigt comme néfastes pour la santé.

### Qu'est-ce qu'un additif alimentaire ?

Il s'agit en fait d'une substance qui n'est pas habituellement consommée comme un aliment ou utilisée comme ingrédient dans l'alimentation. Les additifs alimentaires sont ajoutés aux aliments dans un but technologique au stade de la fabrication, de la transformation, du conditionnement, du transport, de l'entreposage des denrées et se retrouvent dans la composition du produit fini.

On les trouve essentiellement dans tous les aliments industriels transformés : gâteaux, biscuits sucrés ou salés, plats préparés, glaces, viennoiseries et pâtisseries industrielles, desserts surgelés, boissons sucrées, bonbons, chewing-gum, dentifrices... En général, plus l'aliment est transformé, plus il contient d'additifs. 320 sont aujourd'hui autorisés en Europe.

### Quel est leur rôle ?

Il existe deux grandes catégories d'additifs alimentaires : les « naturels », obtenus à partir de micro-organismes, d'algues, d'extraits végétaux ou minéraux, et ceux de synthèse.

Leur présence est mentionnée dans la liste des ingrédients, généralement sous leur nom de code (E suivi de 3 ou 4 chiffres) ou sous leur nom complet.

Les additifs alimentaires utilisés par les industriels servent généralement à :

- Garantir la qualité sanitaire des aliments, leur bonne conservation ;
- Améliorer l'aspect et le goût des aliments ;
- Conférer une texture particulière aux aliments (épaississants, gélifiants)
- Garantir la stabilité d'un produit.

### Sont-ils néfastes pour la santé ?

Depuis plusieurs années nombre d'études ont été publiées mettant en lumière les conséquences néfastes sur la santé de la consommation régulière d'aliments ultra-transformés : surpoids, maladies cardio et cérébrovasculaires, cancers, allergies... et si le sucre caché et le sel trop abondant ont leur part de responsabilité, les additifs l'ont aussi !

Cependant, certains sont considérés comme inoffensifs. C'est le cas, par exemple, des :

- E160 : bêta-carotène
- E100 : Curcuma
- E150 : Caramel
- E160 : Paprika

En revanche, d'autres sont à éviter au maximum.

Retrouvez la liste complète sur notre site Internet [www.cnmsante.fr/cnminfo](http://www.cnmsante.fr/cnminfo)

### Comment les éviter ?

Vous l'aurez bien compris, pas de plats ou d'aliments industriels sans additif, donc pour préserver votre santé la meilleure solution est encore de modérer voire d'éviter totalement la consommation d'aliments ultra-transformés et de leur préférer des produits frais et de saisons. Préférez un yaourt à la glace, du pain frais avec une barre de chocolat noir au pain au chocolat industriel !



## Les bons conseils

## Des cadeaux de Noël bons pour la santé !

*Noël est bientôt là et vous êtes toujours à court d'idées ? Vous voudriez bien trouver des cadeaux qui ne soient pas simplement sympas mais aussi bons pour la santé de vos proches ? On a rassemblé quelques idées pour vous.*

Des cadeaux pour se maintenir en forme, la hotte du Père Noël n'en manque pas.

### Des idées de cadeaux sportifs

Vous le savez, votre mutuelle ne cesse de vous le répéter, le sport ou pour le moins l'activité physique est un formidable outil de prévention et le meilleur médicament qui soit. Alors pourquoi ne pas profiter de Noël pour offrir du matériel sportif et ainsi inciter vos proches à sortir de leur canapé ?

Il peut s'agir par exemple d'un vélo d'extérieur ou d'appartement afin de renforcer en douceur sa musculature et son équilibre. Ou d'un autre appareil sportif pour la maison : rameur, tapis de course, de sport... Certains sites de seconde main proposent ce genre d'équipements sportifs. Un bon moyen d'offrir un cadeau responsable et écologique tout en préservant son budget.

Vous pouvez aussi offrir un abonnement à club sportif ou à des cours pour faire découvrir une activité ou bien se perfectionner.

### Des idées bonnes pour le moral !

« Un esprit sain dans un corps sain » ! Il n'y a pas que le corps dans la vie, il faut aussi s'occuper de l'esprit des êtres chers. Sudoku, énigmes, casse-tête, lecture sont aussi de bons moyens pour entretenir la mémoire et préserver le cerveau. Ne pas hésiter non plus à offrir des activités comme des cours de cuisine, de couture, de jardinage, en fonction des goûts de chacun. Cela permettra aux heureux bénéficiaires de faire des rencontres et ainsi de maintenir un lien social tout en pratiquant une activité manuelle.

## Des idées de cadeaux connectés

Pour les adeptes des nouvelles technologies, voici quelques suggestions de cadeaux connectés pour prendre soin de votre santé ou de celle de vos proches.

- La boîte qui endort : Dodow, destiné aux adultes et enfants dès 6 ans, placé à côté du lit vous guide dans une séance de détente afin de vous permettre de trouver le sommeil plus rapidement. Il diffuse une lumière pour vous accompagner et vous entraîner dans des exercices de respiration afin de ralentir votre métabolisme et réduire le flux de vos pensées. Au bout de 20 minutes, l'appareil s'éteint tout seul pour vous laisser dans les bras de Morphée.
  - Le coussin de massage : HoMedics, objet incontournable pour chasser le stress, avec ses boules de massage et sa fonction chauffante, vous pouvez l'utiliser aussi bien sur les cervicales que le bas du dos et les jambes.
- Et bien sûr, il y a les montres connectées qui mesurent vos pas, votre rythme cardiaque... les balances connectées qui vous indiquent votre progression dans la perte de poids, la prise de muscle... Vous n'avez plus aucune excuse pour commencer l'année en forme !



### Votre mutuelle vous aide !

La CNM santé participe financièrement au maintien du lien social en prenant en charge une partie de votre adhésion à une association culturelle, de certains de vos abonnements. Votre mutuelle vous aide aussi à la pratique d'une activité sportive. N'hésitez pas à consulter le détail de vos différentes garanties [www.cnmsante.fr](http://www.cnmsante.fr)

## Nouvelle année, **nouveau service inclus dans votre complémentaire santé !**

*Soucieuse de toujours vous apporter le meilleur service, la CNM Santé vous propose désormais l'accès à un service de téléconsultation 24h/24 et 7j/7 grâce à notre partenaire Medaviz, sans aucun surcoût !*



Avec la crise sanitaire, nous avons tous découvert l'utilité des services de consultation médicale à distance, c'est pourquoi dès le 1<sup>er</sup> janvier 2024, la CNM Santé met à votre disposition un service de téléconsultation Intégralement pris en charge par la CNM Santé .

### **Besoin d'un avis médical ?**

Le nouveau service de téléconsultation inclus dans votre complémentaire santé vous permet de répondre à de nombreux besoins tels que :

- Une question sur une posologie ou un traitement ?
- Un besoin d'informations complémentaires sur des résultats d'analyses biologiques ?
- Un sentiment d'anxiété ou de mal être ?
- Un problème de sommeil ?

- Une inquiétude en lien avec une réaction cutanée ?
- Un doute à la suite d'une blessure légère en jardinant ou en bricolant ?
- Ou tout simplement une question de santé du quotidien ?

Plus de 20 spécialités sont à votre écoute et à votre disposition 24h/24 et 7j/7 sans que vous ayez quoi que ce soit à régler.

Et pour bénéficier de ce nouveau service, rien de plus simple.

### **Un seul réflexe : CNM Santé / Medaviz !**

Afin de pouvoir bénéficier de ce nouveau service, vous devez activer votre compte Medaviz. Pour cela, 2 possibilités :

- Sur le web, rendez-vous sur [www.medaviz.com/cnmsante](http://www.medaviz.com/cnmsante), saisissez votre code d'activation composé de votre numéro d'adhérent suivi des 4 chiffres de votre année de naissance puis laissez-vous guider ;

• Par téléphone, vous disposez d'un premier appel libre sans activation de compte. Lors de votre second appel, vous serez invité à composer depuis votre clavier téléphonique votre code d'activation en terminant par #.

Vous pouvez alors joindre un praticien de santé Medaviz, soit :

• En composant le 09 78 46 02 19\* depuis le téléphone (fixe ou mobile que vous avez renseigné au moment de l'activation de votre compte, puis tapez 1 pour parler à un généraliste, 2 pour un pédiatre, ... ) ;

### **→ ET N'OUBLIEZ PAS VOTRE SERVICE ASSISTANCE VIE QUOTIDIENNE**

En cas d'hospitalisation, de nombreux services, vous sont proposés : aide-ménagère à domicile, garde d'enfant, prise en charge des frais de télévision, de transfert de personne dépendante...

**N'hésitez pas à contacter FILASSISTANCE par téléphone au 01 47 11 24 37 ou par mail [assistance.personnel@filassistance.fr](mailto:assistance.personnel@filassistance.fr) pour la mise en place de cette assistance comprise dans votre complémentaire santé.**

- Ou en utilisant l'application Medaviz, téléchargeable gratuitement depuis les Stores.

Il suffit alors de sélectionner la spécialité souhaitée et de cliquer sur "Appeler".

Vous serez mis en relation avec le professionnel de santé sans rendez-vous préalable.

Ce service est bien évidemment totalement sécurisé, respectueux de la confidentialité et du secret médical et tous les médecins sont diplômés en France et inscrits à l'Ordre de leur spécialité.

Attention toutefois, la délivrance d'ordonnances, le renouvellement de traitement ne sont pas systématiques. Ils sont à la libre appréciation du professionnel de santé qui juge, en fonction de la pathologie, des antécédents médicaux, du type de médicaments, s'ils sont possibles et nécessaires.

Par ailleurs, le service de téléconsultation Medaviz ne se substitue pas au médecin traitant ou à la médecine de ville et n'est pas un service d'urgence. Pour toute urgence vitale, veuillez contacter le 15.