

U **MUTUELLE** U M A G A Z I N E

*Renouveau
démocratique :
La nouvelle Assemblée
générale de 2024.*

Défis et Perspectives **POUR LA NOUVELLE** **Assemblée**

N°119 Juillet 2024



WWW.CDC-MUTUELLE.FR



VOTRE MUTUELLE EST UNE VRAIE MUTUELLE, ET C'EST MIEUX POUR VOUS.

Une vraie mutuelle n'exclut personne en matière de santé et prend soin de vous à chaque moment de votre vie. Une vraie mutuelle voit aussi plus loin en s'engageant dans l'accès aux soins pour tous et en investissant 100% de ses bénéfices au service de chacun.

Enfin, une vraie mutuelle vous donne le pouvoir de participer à ses décisions : être adhérent d'une mutuelle, c'est un choix pour soi et pour tous.

Pour en savoir plus sur les mutuelles de la Mutualité Française : mutualite.fr



Photo : Espérance / Agf pour la Caisse de la Mutualité - BUREAU 2014/2015/2016

N°119
Juillet 2024

Sommaire

CDC MUTUELLE INFOS

Page 04
Renouveau démocratique : la nouvelle Assemblée générale de 2024.

Page 05
Textes des résolutions 2024.

Santé

Page 06
Fuites urinaires, ce qu'il faut savoir.

Page 07
Insolation, comment réagir ?

Prévention

Page 08
Pourquoi sourire nous fait du bien ?

Page 09
Quelles alternatives au sucre ?

Cadre de Vie

Page 10
Le Bruit Blanc, ce son qui facilite l'endormissement.

Page 11
Le Doomscrolling, nouvelle pratique addictive et nocive.

La Carte Vitale sur Smartphone dans 23 départements.



Chères adhérentes,
chers adhérents,

Voici le temps des vacances et de la détente pour nous tous. L'actualité, elle ne prend pas de vacances, et les nouvelles ne manquent pas pour notre Mutuelle en cette période estivale.

L'Assemblée Générale de CDC Mutuelle s'est déroulée le 20 juin dernier, et pour la première fois ce sont les délégué(e)s que vous avez élus en février qui vous ont représenté et ont à leur tour procédé au renouvellement du tiers du Conseil d'administration.

Comme nous le pressentions, la CDC a dénoncé le référencement de l'Ipsec pour la santé et de MFPrévoyance/CNP pour la prévoyance, et a lancé un nouvel appel d'offre pour les garanties santé et prévoyance des fonctionnaires actifs et retraités de la CDC. Comme nous nous y étions engagés envers vous, CDC Mutuelle s'est portée candidate, et a déposé une réponse en juin 2024. Le choix de la CDC devrait intervenir courant août.

Par ailleurs, le contentieux contre MFPrévoyance/CNP assurances déposé fin décembre 2023 suite à la résiliation des garanties prévoyance (contrats M091 et M092), suit son cours. Les plaidoiries devraient se dérouler avant la fin de l'année.

Enfin, il a été acté un changement de l'outil de gestion de l'activité santé (TESSI) par un nouvel organisme plus fiable et mieux adapté à la demande de notre Mutuelle.

Nous vous informerons dès le mois de septembre, de l'état d'avancement de tous ces dossiers. Bon repos à toutes et tous.

Patrice CAZAUX-ROCHER,
Président de CDC Mutuelle.



de **Mutuelle**
UMAGAZINE

> Renouveau démocratique : La nouvelle Assemblée Générale 2024

L'élection et la composition de la nouvelle Assemblée

En juin 2024, une page importante s'est tournée dans l'histoire de notre Mutuelle avec la réunion de la nouvelle Assemblée générale. Cette assemblée, composée de 27 délégués élus directement par les adhérents, marque un tournant significatif dans la gouvernance et la représentation au sein de notre structure. Le processus électoral, qui s'est déroulé au cours des mois précédents, a été caractérisé par un engagement sans précédent des membres. Les adhérents ont eu l'opportunité de choisir leurs représentants parmi un panel diversifié de candidats. Cette élection directe par la base a insufflé un nouveau dynamisme démocratique, renforçant le lien entre les membres et leurs représentants. La composition de cette nouvelle assemblée est remarquable à plusieurs égards. La répartition géographique des délégués est également un point fort de cette nouvelle assemblée. Les 27 sièges sont répartis de manière à représenter équitablement les différentes régions. Cette diversité géographique garantit que les préoccupations et les intérêts spécifiques de chaque zone sont pris en compte dans les délibérations et les décisions de l'assemblée.

Un autre aspect notable de cette nouvelle assemblée est la variété des compétences et des expertises représentées. Parmi les délégués élus, on trouve des professionnels issus de divers secteurs : environnement, éducation, santé, technologie, droit, et bien d'autres. Cette diversité de compétences promet des débats riches et des approches multidisciplinaires dans la résolution des défis auxquels l'organisation fait face.

L'élection de cette nouvelle assemblée marque également un tournant dans la gouvernance de l'organisation. Le mandat des délégués est fixé à six ans.

> Les défis et les perspectives pour la nouvelle Assemblée

La réunion de cette nouvelle Assemblée générale en juin 2024 a été l'occasion de faire le bilan de l'année 2023 et de définir les priorités et les orientations stratégiques pour les années à venir. Les 27 délégués fraîchement élus ont immédiatement été confrontés à plusieurs défis majeurs, reflétant les enjeux contemporains auxquels la Mutuelle doit faire face. Sur le plan financier, l'Assemblée a dû faire face au défi de la durabilité économique de la Mutuelle dans un contexte post-pandémique. Un plan de diversification des placements a été présenté.

Il a été également mis en avant le développement de partenariats innovants pour répondre aux besoins nombreux et variés des adhérents (prévoyance élargie, proposition des assurances logement, auto, assurance scolaire et extra-scolaire, sans oublier nos animaux de compagnie).

Un autre sujet important abordé lors de cette première réunion a été la révision des règlements mutualistes de CDC Mutuelle. En conclusion, cette première réunion de la nouvelle Assemblée générale du 20 juin 2024 a marqué un tournant significatif dans notre histoire. Les 27 délégués élus par les adhérents ont démontré leur



Renouvellement du tiers du Conseil d'Administration

Le renouvellement du tiers du conseil d'administration a marqué une étape importante dans la gouvernance cette année. Conformément à nos statuts, Les candidats élus apportent une diversité de compétences et d'expériences, renforçant ainsi la capacité du conseil à relever les défis futurs. Ce renouvellement partiel assure également une transition en douceur des connaissances et des responsabilités. Nous sommes convaincus que cette nouvelle composition du conseil d'administration contribuera à dynamiser notre organisation et à poursuivre efficacement nos objectifs. Nous félicitons :

- Daniel BONTE
- Patrice CAZAUX-ROCHER
- Marie-Laure MICOUD
- Paula MORRONE

engagement à relever les défis contemporains tout en restant fidèles aux valeurs fondamentales de la Mutualité. Leur diversité, leur expertise et leur vision promettent de guider la Mutuelle vers un avenir dynamique et innovant, tout en renforçant son impact et sa pertinence dans un monde en constante évolution.

Textes des résolutions de L'ASSEMBLEE GENERALE DE CDC MUTUELLE du 20 juin 2024* :

| RÉSOLUTIONS | Votes exprimés | Total Blanc/nul | Abstention | | Non | | Oui | |
|---|----------------|-----------------|------------|------|--------|---|--------|------|
| | | | Nombre | % | Nombre | % | Nombre | % |
| Résolution N°1 : L'Assemblée Générale, après en avoir pris connaissance, approuve le procès-verbal du 28 juin 2023. | 21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 21 | 100 |
| Résolution N°2 : L'Assemblée Générale, après avoir pris connaissance des comptes annuels, du rapport de gestion arrêtés par le Conseil d'administration du 27/03/2024, des informations sur les événements intervenus depuis la clôture de l'exercice 2023, du rapport distinct sur les indemnités perçues par les administrateurs et du rapport du Commissaire aux Comptes sur les comptes annuels, approuve les comptes annuels et le rapport de gestion sur les comptes annuels 2023 qui font ressortir un résultat bénéficiaire de 278 053,60 € et donne quitus au Conseil d'administration et à la Trésorière. | 21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 21 | 100 |
| Résolution N°3 : L'Assemblée Générale approuve la proposition du Conseil d'administration d'affecter le résultat bénéficiaire 2023 d'un montant de 278 053,60 € au compte « Autres réserves ». | 21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 21 | 100 |
| Résolution N°4 : L'Assemblée Générale, après avoir pris connaissance, approuve le rapport spécial du Commissaire aux comptes relatif aux conventions réglementées. | 21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 21 | 100 |
| Résolution N°5 : L'Assemblée Générale, après avoir pris connaissance, approuve les modifications du règlement mutualiste Agent Caisse des dépôts. | 21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 21 | 100 |
| Résolution N°6 : L'Assemblée Générale, après avoir pris connaissance, approuve les modifications du règlement mutualiste Grand Public. | 21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 21 | 100 |
| Résolution N°7 : L'Assemblée générale, après avoir pris connaissance, des projets de modifications du règlement intérieur de CDC Mutuelle ratifie lesdites modifications article par article puis dans leur intégralité. | 21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 21 | 100 |
| Résolution N°8 : L'Assemblée Générale, après en avoir pris connaissance des statuts, approuve le nombre de 14 administrateurs au sein du Conseil d'administration.. | 21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 21 | 100 |
| Résolution N°9 : L'Assemblée Générale, après avoir été informée du montant de la cotisation de la garantie Historique Santé 2024 telle que fixée par le Conseil d'administration en vertu des pouvoirs que lui confère l'article 36 des statuts, prend acte du montant, fixé à 99 € par mois. En outre et s'agissant des garanties Bronze, Solidarité, Prendre soin de soi, des surcomplémentaires (Soins courants et Hospitalisation), l'Assemblée générale prend acte qu'il n'y a pas eu d'augmentations des cotisations pour l'année 2023. | 21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 21 | 100 |
| Résolution N°10 : Conformément aux dispositions du Code de la Mutualité et des Statuts de CDC Mutuelle, l'Assemblée Générale décide d'allouer des indemnités au Président et à ceux des administrateurs qui exercent des fonctions permanentes dans la limite d'un montant global de 30 000 euros. | 21 | 0 | 3 | 16,6 | 0 | 0 | 18 | 83,4 |

* Le nombre d'électeurs est de 27, le nombre de votants et de suffrages exprimés est de 21.



Par Justine Ferrari

> Fuites urinaires chez la femme : ce qu'il faut savoir

> Les causes de l'incontinence

« Les causes de l'incontinence d'effort sont multiples : relâchement des muscles du périnée, grossesse, ménopause, chirurgie... parfois, malheureusement, elle est idiopathique », explique le médecin, ce qui signifie qu'aucune cause ne peut être trouvée. Il faut savoir que les grossesses fragilisent l'appareil urinaire des femmes, une bonne rééducation du périnée est donc recommandée. L'incontinence d'urgence, elle, est généralement causée par une infection de la vessie. « Une cystite irrite fortement la vessie », précise le médecin. Les femmes y sont très sujettes, puisqu'une sur deux en est atteinte plusieurs fois au cours de sa vie. Dans ce cas-là, il arrive que des patientes ne puissent se retenir d'aller uriner toutes les 10 minutes. Une infection urinaire pouvant se compliquer en pyélonéphrite aiguë, il est impératif de consulter rapidement pour la traiter, ce qui fera disparaître l'incontinence.

> Quels traitements ?

L'incontinence n'est pas une fatalité, il existe plusieurs recommandations à appliquer en fonction de la cause. La première est la rééducation du périnée. En plus de cela, l'hygiène de vie entre en jeu. « S'il y en a, le surpoids peut être une cause : l'une des premières recommandations est donc d'essayer de réduire ce surpoids », ajoute le docteur Adam Vardi. « On peut aussi diminuer les boissons comme le thé ou le café, qui sont des excitants pour la vessie », précise le médecin. En effet, leur consommation détend les muscles du plancher pelvien et de l'urètre, en plus d'irriter la vessie par l'acidité. Enfin, il faut éviter la constipation. « Si ces premières solutions ne suffisent pas, il existe des médicaments pour réduire l'incontinence », précise le docteur. Ceux-ci sont généralement efficaces, mais si ce n'est pas le cas, en seconde intention, « l'électrostimulation peut aider à renforcer les muscles du plancher pelvien et à améliorer le contrôle de la vessie ».

Les fuites urinaires ne concernent pas que les personnes âgées : une femme sur cinq de moins de 30 ans est concernée. Parmi les plus de 70 ans, ce chiffre grimpe à une femme sur deux !

Les fuites urinaires sont un sujet encore tabou, couramment associé aux personnes âgées. Toutefois, elles concernent une large part de la population féminine, indépendamment de l'âge. Découvrez les causes et surtout les solutions efficaces pour s'en libérer.

Parmi les affections qui peuvent toucher les femmes au cours de leur vie, les fuites urinaires font partie de celles dont on ose le moins parler... mais pourtant, toutes les femmes sont susceptibles d'en être victimes un jour. Les fuites urinaires, ou incontinenances, désignent la perte involontaire des urines par l'urètre. Elles ne concernent pas que les personnes âgées, même si leur fréquence peut augmenter avec les années : une femme sur cinq de moins de 30 ans est concernée. Parmi les plus de 70 ans, ce chiffre grimpe à une femme sur deux !

> Les différents types de fuites

Selon le docteur Adam Vardi, urologue, « il y a deux types de fuites urinaires : celles dues à l'effort, et celles dues à l'urgence ». Chaque type a des origines et des traitements spécifiques, nécessitant une approche différenciée. L'incontinence d'effort se traduit par une perte soudaine d'urine, non précédé par une envie d'aller aux toilettes. Ce type de fuites urinaires représente 40% des cas d'incontinence. L'incontinence d'effort « peut survenir pendant tout type d'activité : une simple marche, un saut, le soulèvement de charges, ou même un changement de position ». Un effort minime peut également être la source d'une fuite urinaire : toux, rire, éternuement... D'autre part, l'incontinence d'urgence (10 % des cas) est un besoin urgent et incontrôlable d'uriner qui peut aller jusqu'à une fuite urinaire. Elle peut survenir à tout moment de la journée et de la nuit. Enfin, l'incontinence mixte associe les deux types de symptômes : il s'agit de la moitié des cas d'incontinence urinaire.

> INSOLATION comment réagir ?

Quand l'été est là, vous aimez vous prélasser au soleil ? Attention à ne pas vous exposer trop longtemps sans protection : vous risquez l'insolation ! Comment reconnaître ce « coup de chaleur » ? Comment le soulager ? Quand faut-il s'inquiéter ? On vous explique tout :

Quels sont symptômes ?

- Maux de tête
- Nausées
- Vertiges
- Somnolence
- Confusion
- Accélération du Poul
- Accélération de la Respiration
- Changement d'aspect de la peau
- Soif intense
- Perte de connaissance



Que faire immédiatement ?

- Allonger la victime à l'ombre.
- Faire boire de l'eau.
- Utiliser un ventilateur pour rafraîchir l'air.
- Rafraîchir sous une douche ou un bain tiède.
- Appeler le samu 15 ou le 112 en cas de perte de connaissance.

Le CHIFFRE



C'est l'augmentation du nombre de cas de méningite en 2023. Très contagieuses et dangereuses pour les enfants, les infections invasives à méningocoque (IIM) ont ainsi atteint un niveau sans précédent depuis dix ans avec 560 cas déclarés, révèle Santé publique France. Jusqu'à présent, seule la vaccination antiméningocoque (C) était obligatoire. À partir de janvier 2025, les nourrissons de moins d'un an devront impérativement être vaccinés contre cinq souches de la maladie (A, B, C, W et Y), comme l'avait recommandé la Haute Autorité de santé (HAS).



Par Léa Vandeputte.

> POURQUOI SOURIRE

nous fait du bien ?

Faire fonctionner ses zygomatiques, sourire à pleines dents et même avec les yeux, c'est le signe que l'on est heureux, détendu, ouvert à l'autre. Et ce sourire recèle de nombreux bienfaits, notamment pour notre moral. On vous explique tout.

Pour produire un sourire, il faut activer de nombreux muscles sur son visage. Et c'est notre cerveau qui envoie l'ordre d'agir à nos zygomatiques. « Le sourire est produit par une action mentale, confirme Sylvie Chokron, neuropsychologue, directrice de recherche à l'université Paris-Cité et auteure de *Dans le cerveau de...* (aux Presses de la Cité). Il est l'expression d'une émotion positive. » C'est ce qui le différencie du rire, qui lui, est l'aboutissement d'une cascade d'événements. « Face à une situation incongrue perçue comme positive, le rire va être une réaction à la surprise », observe la neuropsychologue. Quand on est heureux, on sourit et un enchaînement d'actions se produit dans notre corps. Notre niveau de stress baisse, les hormones du bonheur sont sécrétées et notre cerveau nous fait éprouver un sentiment de bien-être. Mais ce n'est pas tout ! Le fait même de sourire nous permettrait de ressentir de la joie. C'est le cercle vertueux du sourire.

> ÊTRE HEUREUX FAIT SOURIRE ET SOURIRE REND HEUREUX

« Ressentir les contractions musculaires à l'origine d'un sourire fait penser à notre cerveau que nous sommes heureux », explique Sylvie Chokron. Cette dernière cite une étude réalisée par des chercheurs de l'université de Mannheim, en Allemagne, qui a mesuré le ressenti des personnes qui assistaient à un spectacle comique. Celles-ci avaient un stylo dans la bouche pour les empêcher de sourire. Résultat : elles ont trouvé le spectacle moins drôle. Preuve que le fait de sourire revêt une importance capitale dans notre perception. « De même, une personne qui a fait du botox et qui a donc paralysé ses muscles faciaux, peut moins exprimer ses émotions positives, illustre la spécialiste. Par conséquent, elle les ressent de manière moins intense. » Certaines circonstances peuvent aussi être

des freins au sourire. Cela a notamment été le cas des confinements liés au Covid-19. « Pendant ces périodes, il était très difficile de sourire à cause du port du masque et parce que la visio ne s'y prête pas, estime Sylvie Chokron. Et cela nous a fortement manqué. »

> Une expression sociale

Le sourire joue donc un rôle important dans nos relations sociales. Un serveur souriant recevra des pourboires plus importants de la part des clients. Car, voir l'autre sourire entraîne un effet de « contagion émotionnelle » qui nous fait du bien au moral et favorise les comportements positifs : empathie, gentillesse, générosité... D'autant que notre cerveau est un véritable détecteur à sourire. Il le perçoit sur le visage des personnes qui nous entourent bien sûr, mais il est aussi capable de le détecter dans la voix de notre interlocuteur, au téléphone par exemple. Le cerveau sait, à l'inverse, repérer les « faux sourires ». Il perçoit alors une dissonance entre le sourire affiché sur les lèvres et le manque d'expression du reste du visage.

> S'autoriser à sourire

Et tout cela, nous l'intégrons dès le plus jeune âge. « À deux mois et demi, un bébé est capable de sourire, indique Sylvie Chokron. Il reproduit ce qu'il voit et fait un sourire réponse, qui est la base de nos interactions sociales. »

Pour profiter pleinement des bienfaits du sourire, la spécialiste livre ses recommandations. « Sans aller jusqu'à se forcer à sourire tous les matins devant son miroir, ce qui n'a pas d'effet prouvé, il faut tout simplement ne pas s'empêcher de sourire dans sa vie quotidienne, conseille-t-elle. Il est important de s'autoriser à sourire et à exprimer ses émotions positives pour se sentir bien. »



Par Justine Ferrari.

> Quelles Alternatives au sucre blanc ?

Bien sélectionner les aliments que nous utilisons dans nos recettes est devenu un réflexe. De plus en plus décrié, le sucre raffiné est accusé d'être addictif, d'entraîner plus de surpoids ainsi que de favoriser les maladies cardiovasculaires et le diabète. Alors, par quelles options plus saines mais tout aussi savoureuses peut-on le remplacer ?

Dans notre société de plus en plus soucieuse de sa santé et de son environnement, le miel, la mélasse, le sucre de canne complet et autres sirops (érable, agave, dattes) retrouvent une place dans nos cuisines aux côtés du sucre raffiné. Ils offrent en effet de nombreux avantages pour la santé. Leur indice glycémique est plus bas que celui du sucre blanc classique et leur composition nutritionnelle est souvent plus riche. Ces sucres complets apportent de nombreux nutriments à notre corps et se révèlent plus faciles à digérer, puisqu'ils conservent la totalité de leur mélasse.

> Les conséquences NUTRITIONNELLES DU RAFFINAGE

De son côté, le sucre raffiné (issu le plus souvent de la canne à sucre et de la betterave sucrière) est vu comme plus « vide » de nutriments. La raison ? Pour devenir blanc, il est soumis à un traitement chimique intense et perd une grande partie de ses qualités nutritives, ce qui le rend très calorique. Le processus visant à le « purifier » et à le décolorer l'éloigne de son état naturel, le privant de ses minéraux. Si cela permet de mieux conserver le sucre, sur le plan nutritionnel, il présente peu d'intérêt, étant essentiellement calorique et dépourvu de tout apport en nutriments. Les sucres non raffinés, eux, ont conservé leur richesse nutritionnelle et quelques minéraux (potassium, calcium, magnésium). Ils peuvent remplacer le sucre blanc dans

tous ses usages et ont l'avantage d'offrir une plus grande variété de goûts et des saveurs parfumées ; de quoi agrémenter sa cuisine !

> Comment remplacer Le sucre en poudre ?

Le sirop d'agave, extrait de l'agave bleu, est plébiscité pour sa polyvalence en cuisine. En effet, sa douceur et sa capacité à se dissoudre facilement à froid en font un ingrédient pratique pour une utilisation dans une variété de recettes. Avec son index glycémique bas, il constitue une option de choix pour les personnes diabétiques ou soucieuses de contrôler leur glycémie.

Le miel, riche en saveurs et en variétés, est plus aromatique que le sucre raffiné. Son fort pouvoir sucrant permet de réduire la quantité utilisée dans les recettes, mais nécessite une adaptation des proportions pour maintenir l'équilibre des saveurs et des textures. Riche en protéines, le miel est également antiseptique, antioxydant et renforce l'immunité.

Le sirop d'érable, riche en minéraux, saura séduire certains avec sa saveur

typique. Utilisé traditionnellement sur les pancakes, il trouve également sa place dans une multitude de plats grâce à sa texture liquide et sa facilité d'utilisation. Mais ces produits restent avant tout du sucre, à consommer donc avec modération. C'est pourquoi, certains préfèrent les remplacer par un tout autre aliment : la compote de fruits, si possible maison. Grâce au sucre naturel contenu dans les fruits mais aussi riche en fibres, elle ajoute une douceur subtile aux pâtes à gâteaux. Il suffit de remplacer la quantité de matière grasse (beurre ou huile) nécessaire à votre préparation par la même quantité de compote, non sucrée !

Le piège des sucres bruns : Cassonade, sucre roux, blond... Dans notre esprit, les sucres bruns sont « meilleurs » que le sucre blanc, et pourtant... ils sont, eux aussi, passés par un raffinage puis une caramélisation. En réalité, il n'y a quasiment aucune différence dans leur index glycémique, puisqu'il est de 389 kcal/100g pour le sucre roux, contre 399 kcal/100g pour le sucre blanc. La véritable différence se situe donc dans l'aspect et le goût.



> Le BRUIT BLANC, ce son qui facilite l'endormissement

Vous ne le saviez peut-être pas, mais les bruits se distinguent par leur couleur. Le bruit blanc se caractérise par un son stable et monotone aux facultés relaxantes, particulièrement propice à l'endormissement, notamment chez les plus petits.

Si certaines personnes n'ont encore jamais entendu parler du bruit blanc, les jeunes parents en manque de sommeil se sont, à coup sûr, déjà penchés sur ses capacités d'apaiser voire d'endormir certains bébés.

> Le BRUIT BLANC, un « masqueur sonore »

À l'instar de la lumière blanche qui contient toutes les couleurs visibles, le bruit blanc combine à lui seul l'ensemble des fréquences sonores audibles par l'oreille humaine. Elles sont diffusées de façon continue et stable. « Ce son homogène agit comme une barrière, un masqueur sonore », explique le docteur Didier Cugy, membre du bureau de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). Ce filtre de variabilité permet de couvrir tous les autres bruits de fond et génère un environnement agréable. « Il peut s'agir du ronron d'une machine à laver, du moteur d'une voiture ou du son régulier émis par un ventilateur. On le distingue notamment du bruit rose, qui voit l'amplitude de ses fréquences diminuée. Ce son est moins stable, plus naturel, comme le bruit de la mer ou celui d'une chute d'eau.

> EFFICACE POUR ENDORMIR LES NOUVEAU-NÉS

En provoquant comme une atténuation des sons extérieurs, le bruit blanc est favorable au repos. « D'une intensité égale, ce son a tendance à calmer le cerveau (et plus précisément le thalamus dont la fonction est d'analyser le traitement de l'information), qui ne travaille plus à essayer de décrypter des données, développe le spécialiste. Le cerveau est alors à l'état d'équilibre, un état qui favorise les conditions propices à la relaxation ». Bien qu'aucune étude scientifique ne vienne approuver cette méthode, le bruit blanc est apparu comme une solution pour de nombreux jeunes parents qui l'utilisent pour endormir leur bébé. Mais pourquoi y sont-ils si sensibles ? Dès la 26-28e semaine de grossesse, le fœtus capte déjà les sons : il entend ceux provenant de l'intérieur du corps (battements du cœur, sons du système digestif et circulatoire de sa mère) mais aussi ceux provenant de l'extérieur, atténués par le liquide amniotique. Sans dire que le bruit blanc reproduit les sons entendus in utero, cela peut toutefois s'y rapprocher, explique le spécialiste en sommeil.

Par Constance Perin.

Les enfants sont plus ou moins sensibles à cette technique d'endormissement, toutefois, le monde de la puériculture s'en est très vite emparé pour proposer des peluches, veilleuses, applications ou vidéos diffusant ce son calme et apaisant. Sachez qu'un aspirateur, un sèche-cheveux ou une machine à laver reproduiront également ce bruit. Mais veillez dans ce cas à éloigner la source sonore pour éviter que le volume soit trop fort pour l'enfant.

> ATTENTION AU CONDITIONNEMENT

Malgré son efficacité chez certains enfants, des spécialistes mettent en garde les parents quant aux risques de conditionnement à l'endormissement. En effet, comme un enfant qui prendra l'habitude de s'endormir dans les bras de l'un de ses parents, cette solution peut, à terme, l'empêcher de s'endormir tout seul. Ils prônent alors davantage un endormissement naturel qui respecterait le rythme de sommeil de l'enfant. Pour résumer, le bruit blanc ne doit pas devenir une contrainte pour les parents dont l'enfant en serait privé, mais plus comme une éventuelle astuce supplémentaire pour faciliter l'endormissement.



> Le DOOMSCROLLING, nouvelle pratique addictive et nocive

Faire défiler du contenu anxigène sans fin sur son portable : cette habitude pas si banale entraînerait stress et anxiété, en particulier chez les jeunes. Le point.

Par Céline Durr.

Mot valise émergé sur Twitter en 2018, le doomscrolling (pour « défilement morbide ») désigne le fait de faire défiler de façon compulsive les fils d'actualité sur les réseaux sociaux. À première vue, rien d'alarmant. Sauf que... Lorsque l'actualité se résume à une succession de faits divers et d'événements tragiques : pandémie, guerre en Ukraine, réchauffement climatique, crise économique... le simple acte de « scroller » sur son téléphone peut s'avérer délétère pour la santé. Si le phénomène ne crée pas de pathologie à proprement parler, il exacerbe en revanche le mal-être chez les sujets fragiles. La raison avancée par les psychologues : sorti de son contexte, ce flot d'images et de vidéos ne peut être « assimilé » par le cerveau qui le reçoit de façon brute, sans pouvoir lui donner du sens. Avec, pour effet : une hausse du taux de cortisol, l'hormone du stress. Entraînant émotions négatives, insomnie et anxiété, cette pratique est alimentée par un autre phénomène : le syndrome de FOMO (pour Fear of missing out), la peur de manquer quelque chose ou de rater un événement.

> Les JEUNES en PREMIÈRE LIGNE

Certaines populations sont plus à risque que d'autres. À commencer par les jeunes. Selon

une étude réalisée par la société NordVPN, 77 % des 18-24 ans consultent leur portable dès le réveil. Une hyperconnectivité qui n'est pas sans effet sur leur développement. Une étude publiée dans la revue britannique Nature Communications établit qu'en fonction de l'âge, le cerveau ne réagit pas de la même façon à l'impact des réseaux sociaux. Et pour cause. Conçu, à l'instar de l'alcool, pour rendre accro en stimulant la dopamine (l'hormone du bonheur), leur usage en excès perturbe la maturation du cortex cérébral, immature jusqu'à l'âge de 25 ans. Autre conséquence : une aggravation du sentiment d'isolement, nourri par la comparaison et le système de « like », à un âge où le lien et le besoin de validation par ses pairs sont cruciaux.

> Les BONS RÉFLEXES à ADOPTER

L'info pourrait prêter à sourire, si elle ne témoignait pas d'un réel enjeu de santé publique. En 2014, un article du New York Times révèle que les dirigeants des GAFAM (Google, Apple, Facebook, Amazon et Microsoft) interdisent les écrans à leurs enfants jusqu'à l'âge de 15 ans, conscients de la dangerosité de leurs propres produits. Mais diaboliser les réseaux ou en interdire l'accès s'avère vain selon les experts qui préconisent plutôt d'en contrôler l'usage en adoptant les bons réflexes : désactiver les notifications, fixer une limite de temps, ne pas allumer son téléphone au saut du lit. Autant de gestes qui permettent de se libérer de l'emprise de la technologie sur nos vies.

> La CARTE VITALE SUR SMARTPHONE dans 23 départements

La carte Vitale numérique est désormais disponible dans 23 départements avant de se déployer progressivement sur tout le territoire d'ici 2025.

Cette solution dématérialisée permet aux assurés d'accéder depuis leur smartphone aux mêmes services qu'avec la carte Vitale physique mais aussi à de nouvelles fonctionnalités : suivi des dépenses de soins, décomptes des derniers paiements, mises à jour automatiques, accès sécurisé grâce à une double authentification, etc.

Pour tester la nouvelle appli carte Vitale, il suffit d'être rattaché à une caisse d'Assurance maladie d'un des départements suivants : Ain, Allier, Alpes-de-Haute-Provence, Alpes-Maritimes, Ardèche, Bas-Rhin, Bouches-du-Rhône, Cantal, Drôme, Hautes-Alpes, Haute-Loire, Haute-Savoie, Isère, Loire, Loire-Atlantique, Puy-de-Dôme, Rhône, Saône-et-Loire, Sarthe, Savoie, Seine-Maritime, Var et Vaucluse.



Miléade
Villages Clubs & Hôtels

partenaire
vacances de la



**OFFRE SPECIALE
CURISTES**



VILLAGE CLUB ★★★



CAMBO-LES-BAINS

CAMPAGNE PAYS BASQUE

**VOTRE CURE
THERMALE À
CAMBO-LES-BAINS**

**Piscine couverte et chauffée, sauna
Entre l'océan Atlantique
et les contreforts des Pyrénées
environnement verdoyant, calme et relaxant**

Vous cherchez une location
pour une cure thermique à Cambo-les-bains ?
Offrez-vous une vraie pause en optant pour
un séjour Tout Compris à un prix tout doux !



- 15% sur les séjours de 3 semaines et plus*
**Le surclassement en villa offert en formule
pension complète ou demi-pension**



☎ 04 87 75 00 50 ou 🌐 reservation-partenaires.mileade.com

avec votre code partenaire AVCDCMUTUELLE

*Offre soumise à conditions, dans la limite des stocks alloués à l'opération, nous consulter
Photos : AdobeStock-C.Amal-MyPhotoAgency/Olivier Melgrani - Miléade N°19043380003 - 01/2024