

CAISfos

SEINE & MARNE

JOURNAL D'INFORMATIONS DES PERSONNELS EDF-GDF, DES INDUSTRIES ELECTRIQUES ET GAZIERES DE SEINE-ET-MARNE Octobre 2009 - n°28

"Faites vos activités"



Les échos de Melun

Certificat de scolarité 2009/2010

Madame, Monsieur, Cher(e) Collègue,

Afin de valider l'ouverture des droits pour votre enfant qui a atteint ou dépassé l'âge de 16 ans, nous vous demandons, dès sa rentrée scolaire 2009 / 2010 de fournir, à votre S.L.V, un certificat de scolarité, ou tout autre document valide, qui nous permettra l'ouverture de ses droits, aux ACTIVITES SOCIALES centralisées et décentralisées (carte de membre C.A.S). Les droits aux Activités Sociales sont ouverts aux enfants jusqu'à la veille de leur 26^{ème} anniversaire, seule condition être à votre charge.

Vous allez recevoir ou avez reçu votre feuille d'impôts (revenus 2008). Dès réception, veuillez fournir une copie à votre SLV pour permettre l'actualisation de votre 'Carte Activ'. Sachez qu'à partir de 2010, elle aura une validité en année civile.

Pour tous renseignements complémentaires, veuillez vous rapprocher de votre SLV.

Equipe T.A.C



Assurance scolaire 2009/2010 «un tarif attractif et dégressif !»

Avec l'assurance scolaire, votre enfant est couvert 24h/24 et 7j/7 pour les accidents corporels qu'il subit pendant toutes ses activités scolaires et extrascolaires (maison, loisirs, trajet scolaire, voyage en France et à l'Etranger).

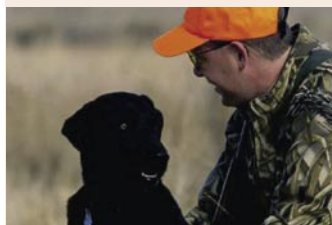
Une nouvelle garantie « Frais de conduite à l'école » améliore le contrat sans coût supplémentaire.

Un tarif attractif et dégressif !

13,41 € TTC/an pour le 1er enfant et une réduction de 10% pour le 2ème, 20% pour le 3ème et 30% pour les enfants suivants.

Renseignez-vous auprès de votre S.L.V ou C.A.S ou contactez le 0 820 320 756 (0,12€ TTC/mn) du lundi au vendredi de 8h30 à 18h00.

Déjà l'ouverture vite je prends mon Assurance chasse



Pour pouvoir chasser en France vous avez pour obligation légale de souscrire à une assurance de responsabilité civile.

les atouts de l'assurance Chasse
• Pour seulement 14,85 € par an je suis souscrit à la garantie de base (responsabilité civile, protection pénale et recours).

• Je peux assurer, en complément, mon chien et mon fusil.
Besoin de renseignement, je n'hésite pas j'appelle ma S.L.V ou ma C.A.S

En cas de Sinistre, téléphonez au 0 820 320 756 (0,12 € ttc/mn)

Equipe T.A.C

J'aime « la Glisse »,

je prends avant de partir mon Assurance "Sports d'hiver et loisirs de montagne".

Soyez tranquille pendant vos vacances à la montagne été comme hiver, seul ou en famille, en souscrivant au contrat-groupe « Sports d'hiver et loisirs à la montagne ».

Ce contrat couvre aussi les enfants, les petits enfants de l'adhérent ou de son conjoint.



Les atouts de l'Assurance "Sports d'hiver et loisirs à la montagne" :

- vous pouvez adhérer au contrat en fonction de la durée et de la fréquence de vos séjours à la montagne, y compris si vous ne partez pas en vacances avec la CCAS.
- Vous avez le choix entre 3 formules (week-end / séjour / annuelle).
- La garantie responsabilité civile s'exerce en France et dans le monde entier.
- Vous choisissez de vous assurer seul ou d'assurer votre famille.
- Vous bénéficiez d'une assistance immédiate.

Tarifs et garanties selon la formule choisie.

Comment adhérer ?

Pour adhérer au contrat « Sports d'hiver et loisirs à la montagne », il vous suffit de remplir le bulletin d'adhésion que vous trouverez sur le site rubrique « Kiosque » ou bien dans votre C.A.S ou S.L.V. Celui-ci devra être remis à votre C.A.S / S.L.V / Centre de vacances CCAS accompagné de votre règlement.

Numéro de téléphone de l'assistance en cas de sinistre : 01 55 92 12 64

ADRESSES UTILES

Centre national de Santé CCAS
4 avenue Richerand - 75010 Paris
tél. : 01.40.03.38.17

Centre d'examen de santé
Dammarié Les Lys : 590 C, rue des frères Thibault
tél. : 01 60 56 52 90
Meaux : Zone Industrielle Nord – 3, rue Jehan de Brie
tél. : 01 60 09 25 38

Centre dentaire mutualiste Groupe FMP
1 allée Nicéphore Niepce 77200 Torcy
1 rue de la brasserie Grüber 77000 Melun

Centre antidouleur, en Seine et Marne,
CH de Nemours : 15, rue des Chaudins - 77 796
tél. : 01 64 45 19 13

Consultation de la douleur
CH de Meaux : 6, rue Saint Fiacre - 77 100
tél. : 01 64 35 38 22
Centre de réadaptation de Coubert : Route de Liverdy
77 170 - tél. : 01 64 42 20 39



Éditorial

Votre nouveau conseil d'administration s'est donc mis en place et au travail.

Je veux remercier sincèrement toutes celles et ceux qui ont participé à ce double scrutin, conseil d'administration de la CAMIEG et conseils d'administrations des CAS.

L'expérience de plusieurs élections différentes montre que le vote électronique ne facilite pas l'expression des électriciens et gaziers. C'est pourquoi, je vous propose qu'ensemble, nous nous mobilisions, pour revenir à un scrutin physique sur une journée.

A l'aube de mon véritable premier mandat, m'appuyant à la fois sur l'organisation majoritaire et sur la pluralité du conseil, je veux ouvrir tous les chantiers permettant à nos activités sociales et de santé de toujours mieux répondre à vos attentes.

Mais, la CAS ne peut pas tout. Il existe encore des luttes solidaires et intergénérationnelles qu'ensemble nous ne pouvons manquer.

Le gouvernement après avoir tant donner aux riches, en bouclier fiscal et autres soutiens aux banques, est en train de faire les fonds de poche. Comme à son habitude, c'est dans celles des salariés qu'il puise. Ainsi, il entend augmenter le forfait hospitalier à 18 euros, accélérant encore la privatisation de la santé, renvoyant le risque maladie à la couverture individuelle. C'est insupportable et inefficace.

Devant la santé des français qui se dégrade, n'est-il pas urgent de revenir aux fondements de la sécurité sociale, à savoir cotiser selon ses moyens et bénéficier selon ses besoins.

C'est cet esprit solidaire que je m'engage à faire vivre dans vos activités sociales et de santé.

Hamid Niati

Président de la C.A.S de Seine et Marne

hamid.niati@asmeg.org



SOMMAIRE

VIE DE VOTRE C.A.S

Les échos de Melun	2
Privatisation de la santé.....	4-5
Elections Conseil d'administration ..	6-7

MUTUELLE

CAMIEG : En quelques clics.....	8-9
---------------------------------	-----

ACTIVITÉS

TOURISTRA Crète à prix coûtant... 15	
Convoyage maillon indispensable.....	16
L'agenda des activités.....	17
Sortie femmes agents à PARIS.....	18
Week end SLV 3 à Saumur	18
l'étang de la Goutte,	18
Repas champêtre	18
France miniature.....	19
Voyage au Puy du Fou	19
Compte rendu de la fête de la C.A.S. ...	19
Spectacle de Noël	20

SANTÉ SOLIDARITÉ PRÉVENTION

Obésité une maladie complexe, Règles de base pour l'alimentation	10-11-12
Manger, Bouger, c'est la santé !	13
Vous avez dit Crise ?	14

Directeur de la publication :

Hamid Niati

Rédacteur en chef :

Thierry Cabanero

N° ISNN 1620-2880

Réalisation et impression :

Imprimerie Rivet Presse-Edition,

Limoges

Privatisation de la santé : mode d'emploi



Après le plan Juppé en 1995 et la loi Douste-Blazy en 2005, La loi Hôpital-Patients-Santé-Territoires dite Loi Bachelot entend porter l'estocade d'une mort programmée d'un système public de santé que le monde nous enviait. Quelques repères utiles aux luttes à construire.

Privatisation : une même méthode

En matière de privatisation, il semble que la méthode soit ressemblante d'un secteur à un autre. D'abord, il faut élargir le marché. Ainsi, en affaiblissant le service public de santé, en fermant des lits d'hospitalisation, des hôpitaux, on laisse la place au privé. En déremboursant les soins, les prise en charge (forfait hospitalier, franchises, déremboursement total ou partiel des médicaments), on laisse la place aux multinationales de l'assurance et de la finance.

Ensuite, il s'agit de convaincre que la privatisation est la seule solution pour garantir une couverture Santé. C'est osé ! Mais les libéraux le font. Ainsi, ils montrent du doigt les établissements publics en médiatisant l'idée « qu'on y serait mal soigné » et ils dénoncent le trou abyssal de la sécurité sociale ; la solidarité ne pourrait couvrir tout le risque santé. Bons gens à votre porte monnaie au moins pour les petites maladies.

Enfin, il faut briser l'efficacité et l'attractivité de l'hôpital et de la sécu. Pénurie organisée de soignants, sous reconnaissance des qualifications des métiers du soin, conditions désastreuses, bureaucratie au travers de la multiplication des accréditations, tout est fait pour démotiver les soignants. Ils font de même avec les services de la Sécu : centres d'accueil vétustes, plate formes téléphoniques injoignables, personnel réduit « à bout »

Voilà les trois ingrédients d'un cocktail explosif pour

notre santé. Un cocktail qui fait qu'entre 2004 et 2008, la France est passée du premier rang au 10 ème rang mondial pour son système de santé.

Aujourd'hui : la loi Bachelot

Cette loi votée dans le cadre d'une procédure d'urgence (sans navette entre l'Assemblée Nationale et le Sénat) dans l'été repose sur trois piliers :

- **La mise en place des Communautés Hospitalières de Territoires et les fusions d'établissements publics /privés.**

Le principe est simple, on rassemble plusieurs établissements publics sous la même identité juridique disposant de tous les pouvoirs sur les structures réunies. Aujourd'hui, il existe 2500 établissements publics de santé, la loi prévoit à terme 100 CHT. En Seine et Marne, il resterait un seul hôpital public de plein exercice disposant de toutes les disciplines, il serait à Meaux.

Melun serait rayé de la carte, les locaux serviraient à la gériatrie et à la psychiatrie.

Quant aux autres structures publiques, elles sont destinées à finir à la Générale de Santé ou autres groupes privés.

Ainsi, la loi prévoit la multiplicité des fusions publics / privés et organise le traitement des « missions de service public » par le secteur privé à but lucratif avec des fonds publics. Dans ces structures mixtes, les patients seront comme des marchandises. Ils seront « triés » et

3 000 milliards d'euros, c'est le marché mondial et annuel de la santé et de l'assurance maladie, considéré par l'OMC comme le marché le plus juteux.



orientés en fonction de la rentabilité et pas de leur pathologie. Une dépression, pas rentable au public, une fracture, rentable au privé avec facture de dépassement d'honoraires. Avec le tout public, le patient n'avez soit disant pas la liberté de

veut ainsi tout maîtriser. De grands professeurs défilant dans les rues au printemps dernier aux côtés de

prestations dans les structures hospitalières. Imaginez, une infirmière demain avec trois petits boulots : un jour à l'hospice, un autre au bloc, le troisième à la maternité...

Quant au Conseil d'Administration de l'hôpital présidé actuellement par le maire de la commune, il sera transformé en un conseil de surveillance nommé par le directeur de l'Agence Régionale de Santé. Comme les mots l'indiquent, un conseil qui n'administre plus, mais surveille que la diminution des dépenses de santé soit bien au rendez-vous.

Jean-Louis LEFRANÇOIS

Cotiser en fonction de ses revenus et accéder aux soins en fonction de ses besoins, le principe fondateur de la sécu

choix. Avec la loi Bachelot, il n'en dispose pas non plus plus puisque c'est sa maladie qui le destinera à une structure publique ou privée. La différence, c'est qu'il sort son porte

médecins et infirmières, cela fait désordre ! En réduisant de 2500 directeurs de structures hospitalières à 100 directeurs de CHT nommés par le ministère ne cherche-t-on à réduire au silence toute gestion différente ?

Il ne resterait en Seine et marne qu'un hôpital public de plein exercice situé à Meaux

monnaie et s'il n'a pas les moyens, il repousse le soin.

L'installation du privé dans les locaux publics constitue un véritable détournement de fonds publics, ces établissements ont été construits avec l'argent de tous.

- **La mise en place des Agences Régionales de Santé.**

Ces agences remplacent les actuelles agences régionales d'hospitalisation ; les DDASS sont supprimées. Les directeurs des ARS sont nommés par le Ministère. Une centralisation des pouvoirs disposant d'une autorité de tutelles des Communautés Hospitalières de Territoires et de la main mise sur la gestion des dépenses de l'assurance maladie. Le pouvoir politique

- **Le changement de statut des professionnels du soin.**

Les médecins voient évoluer la structure de leurs rémunérations : des contrats précaires avec une part variable en fonction d'objectifs. Le directeur d'hôpital devient « patron » selon les termes du ministère. Les infirmières se voient mettre en place un ordre pour gérer la profession. On met en place un ordre pour les professions non salariées. Or, à 80%, les infirmières dépendent d'un statut de salarié. L'installation de cet ordre a un objectif : imposer

En 2007, la générale de Santé à versé plus de 400 millions d'euros de dividendes à ses actionnaires.

un statut de libéral à toutes les infirmières, celles-ci venant faire des

En résumé :

La loi Bachelot amplifie un accès à la santé à plusieurs vitesses. Elle déstructure le tissu public afin de faire place nette aux bénéfiques du secteur privé. En installant qu'une Communauté Hospitalière de Territoire par département, elle déstabilise un aménagement équilibré du territoire. Cette loi appelle une chose la mobilisation des usagers et des professionnels pour imposer d'autres financements de notre système de santé. Au moment où les dirigeants de ce monde parlent de moraliser le capitalisme financier, ne serait-il pas moral que les revenus financiers participent comme les salaires au financement solidaire de la protection sociale ?

Elections Conseil d'administration de la CAS Seine et Marne : **CHANGEMENT ET CONTINUITÉ**



Le 26 juin dernier, vous étiez conviés à élire vos représentants au conseil d'administration de votre caisse d'activités sociales et de santé. Une élection sous le sceau de l'incertitude. En effet depuis le 1 janvier 2009, les agents en activité de service du site des Renardières, de la Storengy et du GRT sont affiliés à la CAS. Certains observateurs notamment les employeurs prédisaient un changement de l'audience culturelle. Que nenni !

Electronique n'est pas citoyen !

Force est de constater une nouvelle fois que le vote électronique ne facilite pas la participation. Celle-ci s'est établie à

des difficultés techniques de dépouillement sont apparues privant des CAS de la région parisienne du juste compte

61 % soit une dizaine de point de moins que lors du scrutin de 2004. Le scrutin

2009 était organisé sur une semaine calendaire écartant de fait les agents en congés cette semaine. Le vote étalé sur plusieurs jours est moins mobilisateur qu'un scrutin organisé sur une journée. De plus, des difficultés techniques de dépouillement sont apparues privant des CAS de la région parisienne du juste compte. Pour toutes ces raisons, nous vous proposons de réfléchir au retour à un scrutin physique sur une journée avec possibilité de vote par correspondance.



Résultats élection CA CAS 77

Inscrits	4716	Participation	
Votants	2867	60,79%	
Blancs ou nuls	39		
Exprimés	2828	59,97%	
Listes	Exprimés	%	Sièges
CGT	1664	58,84%	15
CFDT	638	22,56%	5
CGC	279	9,87%	2
CFTC	126	4,46%	1
Fo	121	4,28%	1

Au regard des modifications importantes du corps électoral, nous ne publions pas les résultats de 2004, aucun comparatif n'étant significatif.

Le conseil d'administration issu de l'élection

CGT : Hamid NIATI, Catherine GOULLEY, Antoine MARINO, Monique BURRIEL, Francine BOICHE, Muriel NOBLET, Françoise GIRARD, Sophie MATTIODA, Brigitte BOUQUET, Patrick GUILLOT, Patrick CHAUMET, Jean-Claude FRANCOIS, Delphine DO-NASCIMENTO, Jean-Louis LEFRANCOIS, Sylvie BECKER.

CFDT : Michel JOURDAN, Dominique BERGER, Jean BRILLANT, Laurent MATAGNE, Philippe DOLHEN.

CGC : Jean-Marc LE SAUX, Michel BAFFIE.

CFTC : Jean-Michel CERDAN.

FO : Fabienne CHAPLAIS.

Le conseil d'administration est donc composé de 24 membres : 15 CGT, 5 CFDT, 2 CGC, 1 CFTC, 1 FO.

Le bureau :

Président de la CAS : hamid NIATI

Premier vice président : Delphine DO NASCIMENTO

Trésorier : Antoine MARINO

Trésorier adjoint : Jean-Louis LEFRANCOIS

Secrétaire Général : Monique BURRIEL

Vice-présidents et secrétaire adjoint : Muriel NOBLET, Jean-Louis LEFRANCOIS, Jean BRIAND, Jean-Yves LESAUX, Michel JOURDAN.

Une délégation n'a pas confirmé sa présence au bureau.

Les commissions du conseil d'administration :

Sur proposition de la délégation CGT, le nombre de membres par commission a été ramené à 11. Les résultats du vote ne permettant pas à deux organisations d'être représentées dans ces commissions, la délégation a proposé qu'elles soient présentes à titre consultatif. Vote unanime au premier conseil d'administration. Les membres de ces

commissions seront désignés par leurs organisations dans les semaines à venir.

Pour rappel sept commissions : Appels d'offres et marchés, Santé Solidarité, Jeunesse, Arts et Loisirs, Pensionnés, Jeunes Agents, Sports.

Une commission contrôle financier est chargée d'examiner les comptes avant chaque Assemblée Générale. Elle est composée de représentants n'ayant aucun autre mandat à la CAS.

Hamid Niati



En quelques clics, comment créer votre mot de passe qui vous permettra de consulter en ligne vos remboursements !

Pour accéder à vos remboursements en temps réel, vous devez au préalable, demander un code d'accès confidentiel.

Pour cela vous devez en premier lieu, vous connecter sur le site de la CAMIEG par : www.camieg.fr

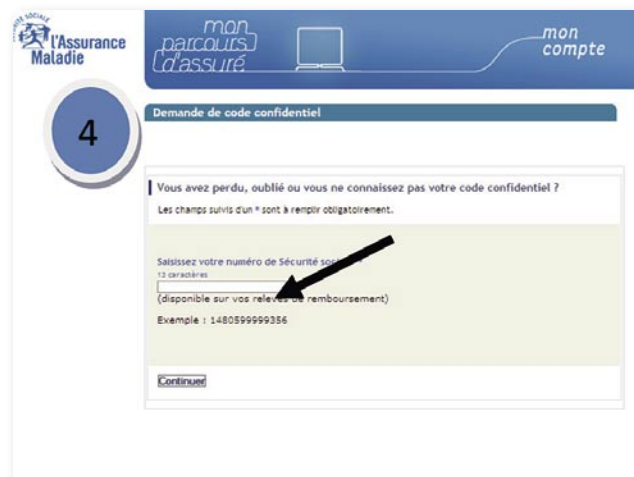
Sur la page d'accueil, Cliquez sur la zone « Espace Assurés » puis « Mon compte »

Cliquez sur « J'accède à mon compte »



Sur la page d'accueil de l'Assurance Maladie, Cliquez au niveau de la mention « Vous n'avez pas reçu votre code confidentiel... »

Complétez le formulaire de demande de code confidentiel



Vous saisissez votre numéro de Sécurité sociale
Puis, entrez vos noms, date de naissance et code postal.

> Vous validez votre demande et recevez votre code par courrier postal sous quelques jours.

Dès réception de votre code confidentiel, vous pourrez maintenant créer votre compte personnel.

> Cliquez sur « J'accède à mon compte » image « 2 »
> Sur la page d'accueil, vous saisissez votre n° de Sécurité sociale ainsi que le code provisoire que vous venez de recevoir.
> Vous devez valider les conditions d'utilisation pour créer votre compte (pas d'inquiétude, même inscrit à Mon compte, vous continuez de recevoir vos relevés papier).

Vous trouverez par contre sur cette page un grand nombre d'informations utiles vous concernant. Nous vous engageons donc, à y aller !

>> Informations sur la CAMIEG

> Info rentrée étudiante

En page d'accueil de l'espace Assurés, il est rappelé aux étudiants qu'ils doivent :

- transmettre à la Camieg leur certificat de scolarité 2009/2010 dès qu'ils en disposeront afin que l'organisme prolonge leurs droits complémentaires.
- s'inscrire au régime étudiant pour la couverture de base, s'ils fêtent leur 20e anniversaire au cours de l'année scolaire **2009/2010**. Ils continuent alors de bénéficier du régime

complémentaire de la Camieg et reçoivent l'attestation de droits complémentaires correspondante.

> Déclaration de ressources en ligne

Le formulaire de déclaration de ressources à remplir dans le cadre d'un rattachement (conjoint(e) ou enfant de plus de 20 ans) est disponible dans la rubrique Démarches et formulaires de l'espace Assurés.

> Transmission de documents

À adresser à la Camieg : feuilles de soins, prises en charge de cures thermales et informations administratives

Les feuilles de soins papier et les questionnaires de prise en charge Cure thermale doivent être envoyés à la Camieg à l'adresse suivante : Camieg 92011 Nanterre Cedex.

De plus, les assurés sont invités à informer la Camieg de tout changement de situation les concernant, ou concernant leurs ayants droit.

À ne pas adresser à la Camieg :

- ententes préalables ou demandes d'exonération du TM

Les demandes d'entente préalable ou d'exonération du ticket modérateur (prise en charge à 100% pour longue maladie) **doivent être adressées directement au Service Médical du lieu de résidence de l'assuré (échelon local du SM)** et non à la Camieg, sous peine d'allonger les délais de traitement du dossier.

Accédez à la page du site Camieg.fr consacrée au Service médical :

Exemple: pour un Bénéficiaire **résidant** en Seine et Marne, il devra à partir du **01 10 2009**, après avoir indiqué **sur son document qu'il est Assuré CAMIEG**, envoyer les **imprimés cités précédemment** :

**77 Echelon Local du Service Médical de Seine et Marne
Adresse : 77605 MARNE LA VALLEE cedex 03**

Coordonnées : Téléphoniques: 3646

Fax : 01 64 52 55 22

Horaires d'ouverture : du lundi au Vendredi de 9h à 17h

- **arrêts de travail pour maladie** : ils sont à transmettre à la Médecine de contrôle (employeur).

- **documents relatifs à un accident du travail ou à une maladie professionnelle** : le service des Prestations en espèces ne relève pas de la Camieg, se référer alors aux informations communiquées par l'employeur.



Obésité

une maladie complexe



Aujourd'hui, la moitié des Américains sont en surpoids, plus de 25 % obèses. En Europe, 30 % des adultes sont en surpoids et le nombre d'enfants obèses a doublé en quelques années. En France, 8 millions de personnes (12 % de la population) sont obèses.

L'obésité s'installe relativement tôt (vers 6 ans) chez les enfants qui dépassent de 20 à 25 % le poids normal.

Ses causes

► Une alimentation trop riche et des dépenses physiques trop limitées. Mais un gène est impliqué dans la dépense d'énergie :

À alimentation égale, certaines personnes dépenseraient moins d'énergie pour fonctionner – et

L'obésité est une maladie complexe mêlant causes génétiques, environnement, culture et habitudes familiales.

Elle est caractérisée par un surplus de graisses, résultat d'un déséquilibre important et prolongé entre les calories absorbées et leur élimination.

seraient plus grosses que d'autres brûlant davantage d'énergie pour les mêmes activités. La question reste complexe : plus d'une vingtaine de gènes ou régions chromosomiques pourraient être impliquées dans l'obésité.

► Un déséquilibre alimentaire qui peut venir d'une mauvaise répartition de l'alimentation au cours de la journée. Le simple fait de manger plus le matin et peu le soir peut entraîner une perte de 15 % de poids.

► Un facteur héréditaire entre aussi en ligne de compte : l'enfant

de deux parents obèses a 80 % de risque d'obésité.

Ses risques

► Une hypertension artérielle. Là aussi, par rapport à une personne de poids normal, l'obèse présente un risque trois fois plus important. 30 à 40 % des obèses sont hypertendus. Or l'hypertension augmente le risque d'accident vasculaire cérébral et d'infarctus du myocarde.

► Un taux de triglycérides trop élevé. Une personne obèse présentera plus souvent des taux de cholestérol et de triglycérides plus élevés que la normale. Ces graisses sont facteurs de risques pour une athérosclérose ou des accidents vasculaires cérébraux. Enfin, l'obésité est dommageable pour la circulation sanguine, ce qui peut aller jusqu'à des œdèmes, des varices, des phlébites.

► Un diabète.

Un obèse présente un risque triple par rapport à une personne non obèse. Car plus la quantité de graisse dans le corps est impor-

tante, plus votre organisme a besoin d'insuline. Si votre pancréas n'arrive pas à produire assez d'insuline pour satisfaire ce besoin, alors vous développez un diabète. Un tiers des obèses sont diabétiques

Comment prévenir l'Obésité ?

► La prévention de l'obésité fait une large part à l'alimentation. Manger régulièrement et équilibré, éviter les graisses et les sucres est bon pour tout le monde. Pour un obèse (ou une personne ayant tendance à l'obésité), ce sont des impératifs. Même chose pour le tabac, l'alcool...



► Les activités physiques régulières sont aussi un excellent moyen de prévenir la maladie.

Comment aider un enfant Obèse à ne pas grignoter ?

Une étude a montré que les enfants obèses mangeaient plus en deuxième partie de journée. En effet, il est possible que les repas sautés (le petit-déjeuner, le déjeuner) prédisposent à une alimentation plus copieuse au goûter et au dîner.



L'enfant grignote souvent "en cachette" si le repas n'a pas été suffisant ou si la restriction est trop importante. Il vit ces "grignotages" avec une très grande culpabilité et il faut vite la dépister

car elle peut renforcer une mauvaise estime de soi. L'ennui est le motif le plus avoué des grignotages, or, l'ennui témoigne de la difficulté d'être seul. Si personne n'est là pour accueillir l'enfant lorsqu'il rentre de l'école, "le blues de fin d'après midi" est très souvent retrouvé chez ces enfants. Pourquoi ne pas le laisser à l'étude ? Il aura une récréation supplémentaire et il ne se retrouvera pas seul en tête à tête avec le frigo et la télé ; ou encouragez-le à rencontrer des camarades à tour de rôle chez vous ou chez eux, il ne pensera même plus à manger.

Comment l'aider à être moins sédentaire, à moins regarder la télé ?

La lutte contre la sédentarité est le meilleur moyen de prévention de l'obésité chez l'enfant. Si le temps de télévision, de jeux vidéo ou d'ordinateur dépasse 4 h par jour, la corpulence des enfants (surtout des filles) augmente, ceci indépendamment de ce qu'ils mangent (souvent sans s'en rendre compte !). Demandez-lui de vous écrire une liste d'activités à faire à la place de regarder la télé. Regardez cette liste avec lui et commentez là ensemble, vous l'aidez ainsi à retrouver une qualité de vie

Les soins

Le traitement est global : il faut maîtriser son poids, soigner les complications liées à l'obésité.

Les traitements sont de plusieurs ordres :

- un régime associé à une activité physique ;
- un traitement médicamenteux, notamment avec des produits qui bloquent l'absorption des graisses des aliments.
- la chirurgie : gastroplastie qui diminue la capacité de l'estomac à l'aide d'un anneau (dispositif et suivi médical contraignant).

Les soins pour un enfant

Lors de la prise en charge médicale d'un enfant obèse, comment les nutritionnistes pourront-ils l'aider à changer ses habitudes alimentaires actuelles ? (grignotage, restauration rapide, sucreries en grande quantité...)

Dans le cadre d'une prise en charge médicale d'un enfant en surpoids, les nutritionnistes demandent en général à l'enfant de remplir un carnet alimentaire. Ce carnet doit permettre de voir ce que mange l'enfant, mais aussi comment il mange, où il mange, s'il mange par faim, par ennui, ou par gourmandise.

En pratique, ils construiront avec l'enfant un programme alimentaire personnalisé pour une journée comportant des aliments qu'il aime et répondant aux critères souhaités. A chaque consultation, on proposera progressivement et régulièrement la découverte de nouvelles saveurs ou de nouveaux goûts.

Règles simples de base pour l'alimentation

Faire 4 repas par jour (dont le goûter), si possible en famille.
Manger doucement, en mastiquant bien.
Ne pas manger devant la télévision.
Boire de l'eau à table.
Eviter les graisses : Attention à la crème fraîche et à la mayonnaise;
Éviter les plats en sauce ou les plats cuisinés du commerce;
Limiter la consommation de charcuteries, de viennoiseries, de friture, de lait et de laitages entiers, limiter les fromages.
Commencer le repas par les légumes et le terminer le plus souvent par un fruit.
Eviter les grignotages.
Limiter les boissons sucrées.
Équilibrer les repas à la maison sur la journée pour contrebalancer les erreurs faites à l'extérieur.
Faire les courses avec une liste établie à l'avance
Evitez les tentations à la maison.



Règles simples de base pour la lutte contre la sédentarité

Limiter à 2 ou 3 h par jour la télévision ou les jeux vidéo
Plusieurs fois par semaine marcher plus de ½ heure
Pratiquer au moins un sport régulièrement
Jouer dehors si possible
Se promener en famille le week-end.

Et appliquons avec nos enfants, ce dicton Populaire,

Manger comme un roi le matin, comme un prince à midi et comme un pauvre le soir !

N'hésitez pas à contacter le diététicien du
Centre national de Santé CCAS
au 01.40.03.38.17

Patrice Mieville

Manger, Bouger, c'est la santé !

Pourquoi manger mieux ?



Bien manger, c'est se faire plaisir en préservant sa santé...

Manger fait partie des plaisirs de la vie et peut vous aider, vous et vos proches, à rester en bonne santé. Certains choix judicieux qui resteront tout à fait compatibles avec les notions de plaisir et de convivialité vous permettront de vous protéger de certaines maladies.

Chaque famille d'aliments a quotidiennement sa place dans votre assiette. Tous sont indispensables pour assurer un bon équilibre nutritionnel et sont des éléments essentiels pour protéger votre santé ! Mais la consommation de certains doit être limitée tandis que celle d'autres est donc à privilégier.

Entre les informations contradictoires, les régimes farfelus, les produits miraculeux, on croit souvent qu'il est compliqué de bien se nourrir au quotidien. Pourtant, une alimentation favorable à la santé, ce n'est pas si compliqué : c'est privilégier les aliments qui sont bons pour la santé (Fruits, légumes, féculents...) et réduire la consommation de ceux qui le sont moins (sucre, sel, matières grasses), sans oublier de se dépenser tous les jours.

Manger équilibré ne coûte pas forcément plus cher !



Améliorer sa forme physique tout en se faisant plaisir, c'est donc possible !

Pourquoi bouger plus ?



Une activité physique pratiquée quotidiennement et régulièrement, contribue à nous protéger de la prise de poids excessive, des risques d'hypertension artérielle, d'excès de cholestérol, de maladies cardio-vasculaires, d'ostéoporose..., Atteignez au moins l'équivalent de 30 minutes de marche par jour, (prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, préférer la marche et le vélo à la voiture lorsque c'est possible...).

Améliorer sa forme physique tout en se faisant plaisir, c'est donc possible ! Danse, aquagym, gymnastique douce... Pratiquez à votre rythme et faites-vous du bien ! Les villes et ses partenaires organisent pour leurs seniors une multitude d'activités à vivre et à partager comme, les sorties pé-

destres et culturelles... Sans oublier la multitude de manifestations qui vous sont tout spécialement réservées...

Dans un corps sain : un esprit sain

Il est également possible de pratiquer une gymnastique plus... intellectuelle ! Dynamisez votre esprit et ravivez vos souvenirs avec les ateliers mémoire qu'organisent souvent vos villes

Enfants, parents, il faut bouger !

Nous ne vous le répèterons jamais assez, toutes les activités physiques quotidiennes sont essentielles pour : **tous et à tout âge.**

Patrice MIEVILLE

Vous avez dit Crise ?

De nouvelles mesures solidaires viennent épauler les familles de collègues fragilisées par la récession économique et ses conséquences.

Cet hiver de nouvelles dispositions d'aides aux départs en séjours de neige, ont été prises.

Aujourd'hui la C.C.A.S. et les C.A.S. veulent tenir compte des brusques baisses du revenu familial (d'au moins 15%), de la perte de l'emploi ou du chômage partiel du conjoint, et ce dans un contexte de forte récession économique et de stagnation brutale des salaires dans les IEG.

Ces aides exceptionnelles concernent :

Les séjours de vacances : réduction de 50% de la participation au séjour C.C.A.S., ainsi qu'une participation au frais de transport et de restauration.

Hors séjours : une allocation de rentrée scolaire (100 à 300€ du primaire au supérieur) et aide journalière au frais de restauration méridienne.

Compte tenu du calendrier de mise en œuvre, les mesures du « dispositif vacances » sont rétroactives.

Elles sont applicables du 1er juillet 2009 au 30 avril 2010. Elles concernent les ouvrants droits actifs ou inactifs.

Toutes ces dispositions vont dans le même sens : permettre à tous l'exercice du droit aux activités sociales.

Dans les jours qui viennent, des centaines de collègues bénévoles engagés dans le réseau solidaires des C.A.S., feront vivre ces dispositions au plus près de nos collègues.

Si elles ne résolvent rien des causes de la faillite d'un système qui fragilise tant de collègues, elles vont leur permettre de ne pas renoncer aux activités sociales qui sont les leurs et de pouvoir faire face à des échéances aussi incontournables qu'indispensables, comme la rentrée des classes ou la restauration méridienne.

Au fil des mois, des débats qui auront lieu sur le réseau solidaire et les C.A.S., d'autres dispositions viendront s'ajouter à celles de l'été.

Thierry Cabanero



PLUS SOLIDAIRES, PLUS FORTS !

La CAS toujours solidaire

- 50 % OFFERTS SUR LES VACANCES ET SUR LE TRANSPORT*
- DES FORFAITS SUR LA RESTAURATION*
- DES AIDES POUR LA RENTRÉE SCOLAIRE*

La CAS met en place de nouveaux dispositifs pour soutenir les ouvrants droit (actifs et inactifs) dont le conjoint* connaît :

- une période de chômage partiel
- un temps partiel imposé par l'employeur
- un licenciement
- une diminution de salaire d'au moins 15% sur une période de 6 mois depuis le 1er septembre 2008

*ou pacsé ou concubin

Votre SLV est à votre écoute pour vous informer, étudier vos droits et valider votre dossier.

Contactez-la !

TOURISTRA Vacances

La C.A.S de Seine et Marne, vous propose en collaboration avec TOURISTRA à prix coûtant :

CRETE | Club 3000 Golden Star Séjour en pension complète

**Séjours d'une semaine + avion / taxes incluses
+ animation 100% francophone
Au départ de Paris**

Départs les 3, 17, 24, 31 mai & 7 juin

**Ayant-droits &
ouvrant-droits**

523 €
TTC/pers

Extérieurs

603 €
TTC/pers

Le Golden Star, au nord de la Crète et en bord de mer



La grande piscine, le coeur de l'hôtel-club



**Pour toute réservation, contactez Touristra Vacances
au 0890 567 567 en indiquant le code 98-1081**

Afin de valider votre inscription au tarif agent, une copie de votre carte "Activ" vous sera demandée

Assurance optionnelle non incluse (annulation/interruption de séjour/bagages/retards d'avion)

Taxes aéroport incluses (53€ à ce jour pour la Crète), sous réserve de hausse des taxes ou du prix du carburant.

Descriptif des clubs, conditions générales et particulières de vente : catalogue Touristra vacances 2010. www.touristravacances.com

Sodistour / Touristra vacances - Agence de voyages LI 075 95 0515 - RCS 338 234 891 - APE 7911Z



Convoyage Maillon INDISPENSABLE

Les convois font partie prenante des colonies, une arrivée dans la bonne ambiance est un atout pour une colonie réussie.

Mais qui sont ces convoyeurs ?

C'est avant tout un bénévole qui donne un peu de son temps pour acheminer nos enfants d'une gare Parisienne aux centres jeunes.

Ce convoyeur peut être : inactif, actif, conjoint, ou simplement un parent qui souhaite accompagner son enfant. Pour les agents actifs, la CAS demande un détachement à sa hiérarchie.



Pour l'été, c'est 38 convoyeurs repartis sur 15 convois pour acheminer 245 jeunes de 6 à 14 ans.

La saison d'été terminée, nous pensons à ceux de la Toussaint, et ainsi de suite...



Les jeunes convoyés ne sont pas uniquement ceux de notre CAS. Pour la région Parisienne, les destinations et les tranches de vie sont réparties sur les 8 CAS.

Pour exemple, le 1^{er} août, notre CAS était responsable des 3 départs en gare de MONTPARNASSE avec un total de 104 jeunes.

Dès la fin mai, la répartition est connue. Il y a urgence à trouver les convoyeurs pour les premières sessions de juillet, puis les suivantes.

Ces quelques chiffres montrent l'importance d'avoir des volontaires pour que nos enfants arrivent aux centres jeunes en toute sécurité.

Si vous souhaitez convoier, y compris votre propre enfant, contacter votre SLV/CAS pour de plus amples renseignements.

Dominique Collet

BILAN des Séjours Jeunes Printemps / Eté 2009

COLONIES ORGANISEES PAR LA D.R / C.A.R

PRINTEMPS 2009 avec pourcentage d'Enfants affectés

Enfants de 4 à 5 ans (séjour régional) / 1 demande 1/ participants 100 %
Enfants de 6 à 8 ans (séjour régional) / 5 demandes 4/ participants 80 %
Enfants de 9 à 11 ans (séjour régional) / 10 demandes 10/ participants 100 %
TOTAL 15 participants.

ETÉ 2009 Avec pourcentage d'enfants affectés

Enfants de 4 à 5 ans (séjour régional) / 2 demandes 2/ participants 100 %
Enfants de 6 à 8 ans (séjour régional) / 19 demandes 18 / participants 95%
TOTAL 20 participants.

BILAN des Séjours Jeunes Printemps / Eté 2009

COLONIES ORGANISEES PAR LA CCAS

PRINTEMPS 2009 pourcentage d'Enfants affectés.

Adolescents de 12 à 14 ans(séjour national)/ 5 demandes 5/ participants 100 %
Adolescents de 15 à 17ans(séjour national)/ 7 demandes 7/ participants 100 %
TOTAL 12 participants

Eté 2009 Avec pourcentage d'enfants affectés

Enfants de 9 à 11 ans(séjour national)/ 45 demandes 39/ participants 87%
Adolescents de 12 à 14 ans(séjour national)/ 5 demandes 5/ participants 100 %
Adolescents de 15 à 17ans (séjour national)/ 7 demandes 7/ participants 100 %
TOTAL 51 participants.

COMMISSIONS

Arts et loisirs :

Salon de Peinture
SENEGAL
Soirée Dansante
MAROC à prix coûtant
Réveillon
MEXICANA activité à prix coûtant

du 16 au 23/10/2009
du 23 au 30/10/2009
le 7/11/09
du 30/10/09 au 05/12/2009
le 31/12/2009
le 24/01/2010

Jeunesse :

Karting à SOUCY
Arbre de Noël

le 07/11/2009
le 06/12/2009

Pensionnés :

Les Marchés de Noël à KAYSERSBERG
(séjour à prix coûtant)

du 30/11 au 04/12/2009

SLV

SLV 1 :

Robin des Bois le 12/12/2009

SLV 2 :

Le Zoo de Thoiry le 08/11/2009

SLV 3 :

Cabaret LE PENITENCIER le 11/12/2009

SLV 4 :

Visite du Sénat le 25/10/2009
Séjour en Ardèche du 17 au 21/10/2009

SLV 7 :

La Ferme de Lorris le 12/12/2009

SLV 10 :

Marchés de Noël à KAYSERSBERG du 04 au 06/12/09

Repas pensionnés

SLV 01, 02 & 10
SLV 03
SLV 04 & 07
SLV 05

le 21/11/2009
le 07/11/2009
le 14/11/2009
le 14/11/2009

Sortie femmes agents à PARIS

Le 14 mai 2009, après un départ au petit matin dans la joie et la bonne humeur, nous avons pris la direction



de la Capitale pour nous rendre dans le plus vieux et plus vivants quartier de Paris qu'est Saint Germain des Prés. Guidées par notre Collègue Daniel ROUSSEAU et sa femme Françoise, nous nous sommes promenées dans les rues pittoresques, dont la plus petite, la rue du Chat qui pêche et bien d'autres édifices et monuments tout aussi intéressants. Malheureusement, la météo n'était pas avec nous et la pluie nous a copieusement arrosées, mais comme le dit l'expression : « les belles plantes.... ».

Nous avons terminé notre visite en nous rendant dans le célèbre Cabaret le "Don Camilo" pour le déjeuner spec-

tacle où le rire est de rigueur. Après un repas de qualité, le rideau s'est ouvert pour laisser la place aux artistes talentueux et drôles qui mettent les convives à contribution pour leur plus grand plaisir.

En résumé, toutes les participantes sont enchantées de cette journée et remercient la CAS de Melun, les Membres de la Commission Arts et Loisirs

et les « Gentils Organisateur »

NB : MERCI à tous les délégués qui se sont mobilisés pour que les détachements soient accordés et que toutes les femmes agents puissent profiter de cette journée.

Dans le cadre de la solidarité, une collecte a été faite dans le car pour aider nos collègues grévistes, une belle somme a été récoltée ; un grand merci à toutes les donatrices pour leur générosité...

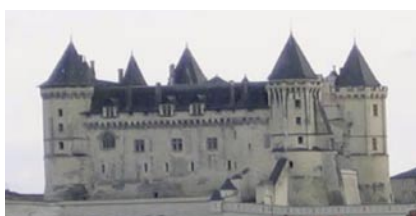
Nous vous donnons rendez-vous l'an prochain pour de nouvelles aventures.

Antoinette ANDRIEU, SLV 7

WEEK END SLV 3 A SAUMUR du 15 au 17 mai 2009

Durant 3 jours, les collègues de la SLV ont visité la région de Saumur avec ses villages troglodytes, le bioparc de Doué remarquable par sa végétation et surtout ses espèces animales présentes, ainsi que la champignonnière du Saut aux Loups. Bien évidemment les galipettes, spécialités culinaires du pays, ont été savourées. Séjour agréable, bien que ponctué de pluies...

Catherine Goulley, SLV 03



l'étang de la Goutte,



Le dimanche 5 juillet 2009, une journée tranquille à la pêche, bien récompensée par cette belle prise : 1,23 mètre et 8 kgs : **quel Plaisir...** j'en veux d'autres, encore et encore...

Duarte ALMEIDA, SLV 1

Repas champêtre



Le jeudi 11 juin, quarante personnes se sont retrouvées à la salle communale de Rampillon pour la traditionnelle journée champêtre de la SLV, organisée par l'ensemble des membres du bureau.

Celle-ci se déroula dans une ambiance chaleureuse et conviviale, durant laquelle chacun a pu apprécier l'excellent «couscous royal».

Un grand merci à Monique pour ses très bons gâteaux.

Si, comme nous le pensons, vous avez passé un bon moment, parlez-en à vos amis et rendez-vous en 2010.

Daniel LEMOT, SLV 04

France miniature

Le 13/05/2009, notre S.L.V.4 a fait une sortie à Elancourt pour passer une journée à France Miniature, 41 personnes ont participé à cette activité.



Nous avons passé une journée très agréable en passant en revue une grande partie des châteaux et monuments Français. Pour cette sortie, nous avons eu la chance qu'il fasse beau sur l'ensemble de la France.

Parmi les départements visités : la Corse, les Bouches du Rhône avec Marseille et Notre Dame de la Garde, le Var avec Saint-Tropez, le Cantal et le pont de Garabit, Paris, bien sûr la Tour Eiffel et l'Arc de Triomphe. Le Puy de Dôme, l'Indre et Loire, le château de Chenonceaux puis



Azay-le-Rideau, la Manche et le Mont Saint Michel, le Morbihan avec la basilique de Sainte Anne d'Auray, la Seine et Marne et le château de Vaux le Vicomte, la Meurthe et Moselle et la place Stanislas à Nancy, le Rhône et la place Bellecour, et la basilique Notre Dame de Fourvière à Lyon, et encore bien d'autres lieux. Comme c'était une sortie éducative et festive, nous avons bien évidemment visité les Hospices de Beaune, le village Saint-Emilion et le château Yquem, avec sobriété...

Le midi, nous avons déjeuné au restaurant du parc. Chacun a été satisfait de cette expédition.

En se donnant rendez-vous pour une prochaine activité de notre SLV4.

Voyage au Puy du Fou du 18 au 20/06/09

Après une matinée de route et le déjeuner dans un restaurant troglodyte, l'après-midi était consacrée à la visite du Château de Villandry et ses célèbres jardins (potager, décoratif et d'eau) qui sur 12500 m2 forment un véritable damier multicolore avec ses 9 carrés de légumes et d'arbres fruitiers, plantés géométriquement.



Après une nuit bien venue dans un très bon hôtel, ce fut le départ pour la journée «au grand parc du Puy du Fou». Celle-ci fut trop courte pour assister aux différents spectacles proposés. Parmi les principaux citons «Les Mousquetaires de Richelieu », « L'attaque des Vikings », « Les gladiateurs », « Les grandes eaux », « La bataille du Donjon », « Le



bal des oiseaux fantômes ».

Puis la nuit tombée, place au spectacle de la Cinéscénie sur la plus grande scène du monde .Un spectacle son et lumière unique et captivant, haut en couleurs et en émotions. Tout simplement "féérique".

La troisième journée de notre voyage nous conduisit dans le marais poitevin au rythme silencieux d'une poussée à la pigouille nous découvrimés l'une des plus vastes zones humides d'Europe (110000 ha).

Puis, comme toutes les bonnes choses ont une fin, ce fut le retour vers les terres briardes.

Merci à tous les participants pour ces trois jours passés dans un excellent esprit. Un regret toutefois, le nombre faible de participants.(28)

Daniel LEMOT, SLV 04

Compte rendu de la fête de la C.A.S.

du 13/06/2009



C'est sous un soleil radieux, que la fête de la C.A.S., organisée conjointement avec la C.A.S. de L'Essonne le 13 juin 2009 au parc d'attractions de Nonville, a connu cette année un vif succès. Ce fut un avant goût comme on les aime en cette période estivale ...

En effet, vous n'étiez pas moins de 1700, Petits et Grands, à répondre à notre invitation. Cette nouvelle journée pleine de convivialité, nous a permis, à toutes et à tous, d'échanger des moments de fraternité et profiter pleinement des attractions du parc, tout cela sur un air Brésilien.



Encore merci à tous les bénévoles et au personnel de la C.A.S de Seine et Marne et de l'Essonne qui par leur dévouement ont contribué pleinement à la réussite de notre fête.

A bientôt pour la prochaine !

Le Président de la C.A.S. de Seine et Marne
Hamid NIATI

Spectacle de Noël

Carnaval!

par le Cirque de Cuba



Arène de l'AGORA D'EVRY

Dimanche 6 Décembre 2009