

Le programme M'T dents étendu aux 21/24 ans

Actu

Le programme **M'T dents** proposait déjà pour tous les enfants de 6, 9, 12, 15 et 18 ans un bilan bucco-dentaire entièrement pris en charge par la Caisse, chez le chirurgien-dentiste de votre choix.

Nouveautés : depuis 2018 ce programme est proposé aux jeunes adultes de 21 et 24 ans. La durée de validité de toutes les invitations M'T dents est maintenant d'une année.

Lors de ces rendez-vous, le chirurgien-dentiste examine les dents, les gencives et si besoin, complète cet examen par des radios. Il pourra également donner des conseils sur les bons gestes en matière de brossage, d'hygiène bucco-dentaire et alimentaire. Après l'examen, si des soins s'avèrent nécessaires (hors prothèse et orthodontie) la Caisse les prend en charge à 100%, sous réserve qu'ils soient réalisés dans les 9 mois qui suivent le RDV.



Il n'est jamais trop tôt pour commencer à veiller à la santé bucco-dentaire de votre enfant : les bonnes habitudes d'hygiène sont à prendre au plus tôt et une carie ne guérit jamais d'elle-même. Entre 6 mois et 1 an il est recommandé de consulter un chirurgien-dentiste. Même chez les plus petits, il est nécessaire de contrôler la bonne santé des dents de lait pour que les enfants gardent le sourire toute leur vie !

Les séjours de répit

Action sociale

L'action sociale SNCF soutient les agents confrontés à la maladie et/ou au handicap de leurs proches : enfants, conjoints ou parents vieillissants. Dans cette perspective, 2 séjours de répit ont été expérimentés en 2017. Ces derniers ont permis à 80 Cheminots agents et ayants droits de bénéficier d'une semaine où ils ont pu lâcher prise avec un quotidien souvent éprouvant et profiter d'une parenthèse de bien-être en famille. Des équipes pluridisciplinaires sont, tout au long du séjour, à disposition des familles pour permettre à chacun de vivre à son rythme les activités proposées et s'octroyer du temps pour soi dans un cadre sécurisé et adapté au handicap.

Pour l'été 2018, 2 nouveaux séjours vous sont proposés :

- Famille et handicap, à Sanary sur Mer (Var) du 16 au 23 août
- Salariés aidants, à Saint Jacut de la mer (Bretagne) du 17 au 24 août

Ces 2 établissements sont également ouverts toute l'année pour accueillir les retraités en séjours temporaires. Ce service contribue au maintien à domicile en offrant une coupure permettant de se ressourcer.

Pour plus de renseignements et pour faire une demande, n'hésitez pas à contacter l'Action Sociale :

Ligne externe : 08 00 20 66 20 (service & appel gratuit) ; Ligne interne SNCF : 70 30 85 ; Mail : action.sociale@sncf.fr.

Vous pouvez également contacter directement les établissements de Sanary sur Mer au 04 94 07 89 30, et de Saint Jacut de la Mer au 02 96 82 53 00.

Quelle soit régulière ou occasionnelle, **une prise excessive d'alcool ne touche pas uniquement le foie, elle se révèle néfaste pour le corps entier**. Quand une personne « prend un verre », l'alcool passe par tout **le système digestif** et ce n'est pas sans conséquence. En effet, la plus grande partie de l'alcool est transformée en un produit hautement toxique qui va altérer le fonctionnement des cellules.

Au cours du temps, et si la consommation d'alcool devient trop importante, cela va produire une inflammation. En l'absence de traitement médical, cette inflammation peut évoluer en cancer. Ce risque de développer un cancer augmente avec la quantité d'alcool absorbée, dès le premier verre ingéré.

Mais les effets de l'alcool ne concernent pas uniquement les cancers. Chez les consommateurs réguliers on retrouve fréquemment une **hypertension artérielle**. **Le cœur** est fragilisé. Le risque d'accident vasculaire est alors augmenté. Dans **le cerveau**, l'alcool ralentit la communication entre les neurones. A terme, certaines cellules du cerveau vont même disparaître.

Les consommateurs réguliers ne sont pas les seuls touchés. L'absorption épisodique mais très importante d'alcool (*Binge Drinking*) est également très répandue en Europe. Ce mode de consommation peut avoir des conséquences importantes, à la fois à court terme (coma éthylique, accidents de la circulation, accès de violence et d'agressivité) mais également à long terme (conséquences neurologiques sur le cerveau, risques potentiels de dépendance).

Les experts de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) ont défini des repères qui permettent de distinguer une consommation à faible risque d'une consommation à risque plus élevée.

À partir de ces chiffres, des seuils limites de consommation pour un adulte ont été définis, soit :

- Pour les femmes, 2 verres standard par jour
- Pour les hommes, 3 verres standard par jour
- 4 verres pour les événements particuliers.

Si la consommation habituelle dépasse ces seuils, elle peut présenter un risque pour la santé physique et/ou mentale.

Il y a la même quantité d'alcool dans un demi de bière, un ballon de vin, un verre de pastis...



Tous les alcools représentent le même danger. Pour rester en bonne santé, diminuez votre consommation.



SNCF nous invite à partager tout ce qui nous rapproche depuis 80 ans

SNCF

La SNCF est née le 1^{er} janvier 1938. Pour célébrer son anniversaire, SNCF invite tous ceux qui ont conservé des souvenirs de leur vie professionnelle, des souvenirs de famille liés à la SNCF et au train, à partager en ligne leur image pour construire la « **Collection 80 ans** » sur le site www.collection80.sncf.com : photos, films numérisés, billets, publicités, carnets d'apprentis, notes, dossiers ou petits objets comme par exemple un outil, un insigne...

Autre proposition qui est particulièrement destinée aux retraités : raconter sa vie avec SNCF et participer au **Concours autobiographique**. Enfin, toutes les initiatives, les événements, projets préparés par des associations, des musées, des collectivités liés à la SNCF et au train peuvent recevoir le label « Programme 80 ans SNCF » et être annoncés sur le site.

Pour en savoir plus

Mail : collection80@sncf.fr / Téléphone : 01 83 72 78 00 /

Adresse : Collection 80 ans - SNCF - 2 place aux étoiles - CS 70001 - 93633 La Plaine Saint Denis Cedex



Caisse de Prévoyance et de Retraite du personnel de la SNCF



Avril-Mai-Juin 2018