

# L'ESSENTIEL

N° 52 mars 2018

- 4 UN NOUVEAU DISPOSITIF POUR ENCADRER LES DÉPASSEMENTS D'HONORAIRES
- 5 DÉBUTEZ L'ANNÉE AU VERT, ABONNEZ-VOUS À L'E-RELEVÉ DE PRESTATIONS !
- 7 CRYOTHÉRAPIE : QUAND LE FROID SOULAGE LES DOULEURS

8-10 **DOSSIER SANTÉ :**  
CE QUI CHANGE  
EN 2018



11 FICHE ESSENTIELLE :  
LA MALADIE DE LYME

13 **TÉLÉCONSULTATION :**

**UNE ALTERNATIVE À LA  
VISITE CHEZ LE MÉDECIN ?**

- 14 PORNOGRAPHIE : COMMENT PROTÉGER NOS ENFANTS ?
- 15 DOCUMENTS DE SANTÉ : COMBIEN DE TEMPS DOIS-JE LES CONSERVER ?
- 15 CONNAISSEZ-VOUS LA SALICORNE ?

Surcomplémentaire **Addeo**

Donnez de la **hauteur** à vos **garanties** !

à partir de  
**5€53\***  
/mois

Besoin de réduire  
efficacement votre reste  
à charge ?

Contactez-nous au  
**03 44 06 90 00**

ou sur



[www.ccmo.fr](http://www.ccmo.fr)

**Demandez votre étude personnalisée**



CCMO Mutuelle, 6 av.  
du Beauvaisis, PAE du  
Haut-Villé, CS 50993,  
60014 Beauvais  
Cedex / n° 52 • Revue  
trimestrielle • Directeur de  
la publication : Ronan Le  
Joubioux • Directeur de la  
rédaction : Élise Alphonse  
• Comité de rédaction :  
Élise Alphonse, Caroline  
Aubry, Patrice Lassalle,  
Poi-Henri Minvielle, Philippe  
Olive et Justine Quénu  
• Conception originale :  
Transferase, Groupe  
WPP / Young & Rubicam  
• Réalisation : Julien  
Dissaux  
• Imprimé par Graphiproduct –  
19, avenue Pierre Colongo  
93290 Tremblay-en-France,  
à 78 000 ex.  
• Photos iStock, Thinkstock,  
Shutterstock, 123rf  
• Diffusion limitée aux  
adhérents, bénéficiaires et  
amis de CCMO Mutuelle  
• Toute reproduction, même  
partielle, doit être soumise  
à l'autorisation du Directeur  
de la publication.  
Dépôt légal à parution.  
N° de commission paritaire :  
0615M07492. Mutuelle  
soumise au Livre II du  
Code de la mutualité –  
n° 780 508 073.

**P**our mener à bien sa mission de complémentaire santé, la CCMO a fait de la qualité de service l'un des piliers de son activité. Aussi, consciente des évolutions du marché, notre Mutuelle opère un virage digital avec notamment le développement de l'E-santé. Face à la demande croissante des patients pour un meilleur accès aux soins et afin de lutter contre les déserts médicaux, CCMO Mutuelle proposera prochainement un service de téléconsultation médicale à ses adhérents.

La consultation à distance via Internet ou par téléphone représente une véritable avancée. Elle permet notamment de contacter un professionnel de santé 7j/7 et 24h/24. Ainsi, la CCMO, acteur engagé, souhaite vous offrir des services permettant d'améliorer votre qualité de vie et votre accès à la santé. Ces derniers complètent les dispositifs d'accueil déjà en place, telles que les agences et la plateforme téléphonique, afin de vous proposer une relation privilégiée de proximité.

CCMO Mutuelle s'engage également à développer ses services en ligne. En vous créant un compte personnel sécurisé sur le site [www.ccmo.fr](http://www.ccmo.fr), vous pouvez par exemple vous abonner à l'e-relevé de prestations. Pratique, écologique et économique, il s'inscrit dans une politique responsable et permettra d'optimiser les coûts afin de mieux vous satisfaire. Nous vous invitons à l'adopter dès à présent.

## REJOIGNEZ-NOUS SUR :



[www.ccmo.fr](http://www.ccmo.fr)



Twitter  
[@CCMOMutuelle](https://twitter.com/CCMOMutuelle)



Facebook  
[@CCMOMutuelleBeauvais](https://www.facebook.com/CCMOMutuelleBeauvais)





# DÉBUTEZ L'ANNÉE AU VERT, ABONNEZ-VOUS À L'E-RELEVÉ DE PRESTATIONS !

**MARRE DE TRIER SANS CESSER TOUS VOS PAPIERS ? POUR EN FINIR, OPTEZ POUR LA DÉMATÉRIALISATION DE VOS RELEVÉS DE PRESTATIONS. EN PLUS, C'EST ÉCOLOGIQUE !**

## Pratique, écologique et économique

Lorsque vous bénéficiez de prestations au cours du trimestre, un décompte vous est envoyé par courrier. Pour faciliter votre quotidien tout en faisant un geste pour l'environnement, vous pouvez choisir de le recevoir par voie électronique. **Votre relevé de prestations est alors disponible et téléchargeable 24h/24, durant 4 ans, sur votre espace sécurisé adhérent du site [www.ccmofr](http://www.ccmofr).** Une alerte e-mail vous informe lorsque celui-ci est mis à disposition.

**VOUS N'AVEZ PAS ENCORE DE COMPTE SÉCURISÉ PERSONNEL ?  
CRÉEZ-LE DÈS MAINTENANT !**

Rendez-vous sur [www.ccmofr](http://www.ccmofr), rubrique « Espace sécurisé », « Espace adhérent ». Cliquez sur « Se créer un compte » puis suivez les indications. Vous pourrez ensuite :

- > demander une prise en charge hospitalière
- > modifier vos coordonnées
- > modifier votre dossier
- > contacter un conseiller
- > et bien sûr, consulter et télécharger vos décomptes en ligne.



## Simple et gratuit

Pour vous abonner à l'e-relevé de prestations, c'est simple et gratuit :

1. Connectez-vous à votre espace sécurisé sur [www.ccmofr](http://www.ccmofr)
2. Dans la rubrique « Mes alertes », cliquez sur « M'abonner aux relevés en ligne »
3. Cliquez sur « S'abonner »

Si toutefois vous changez d'avis, vous pouvez à tout moment modifier le mode de réception de vos relevés trimestriels en vous rendant sur votre espace adhérent.



Pour plus d'informations, nos conseillers CCMO sont disponibles 6 jours sur 7 au 03 44 06 90 00.

## GÉREZ VOTRE CONTRAT SANTÉ DEPUIS VOTRE SMARTPHONE !

Pour cela, téléchargez l'appli mobile CCMO Mutuelle, disponible sur l'App Store et Google Play



**Carte libéréo**

Vous permet de présenter votre carte d'adhérent en temps réel aux professionnels de santé



**Contrats**

Pour accéder aux informations concernant votre contrat santé



**Remboursements**

Pour consulter vos remboursements



**Contact**

Pour joindre un conseiller CCMO





## LE DON DE CONGÉS ÉLARGI AUX PROCHES AIDANTS

Les députés ont récemment adopté une proposition de loi qui **permettra aux salariés de faire don de leurs congés à leurs collègues s'occupant de personnes dépendantes**. Depuis la loi Mathys de 2014, les employés avaient déjà cette possibilité, mais uniquement au bénéfice des parents d'un enfant gravement malade.

Concrètement, pour pouvoir léguer un jour de congé (RTT, récupération ou congés payés), un salarié devra se manifester auprès de son employeur et préciser qui sera le bénéficiaire.

Auparavant, il doit lui-même avoir pris un minimum de vingt-quatre jours ouvrables de congés annuels. De son côté, l'aidant aura l'obligation de fournir un certificat médical attestant de la gravité du problème de la personne dépendante et du caractère indispensable de son soutien. Le dispositif devrait également permettre au salarié aidant de continuer à être rémunéré pendant ces congés supplémentaires.



**41,6%**  
=  
baisse du nombre de gynécologues en France en 10 ans



**85%**  
des lecteurs sont satisfaits du contenu de la revue **L'Essentiel**

## LA CULOTTE DE CHEVAL, BONNE POUR LA SANTÉ ?

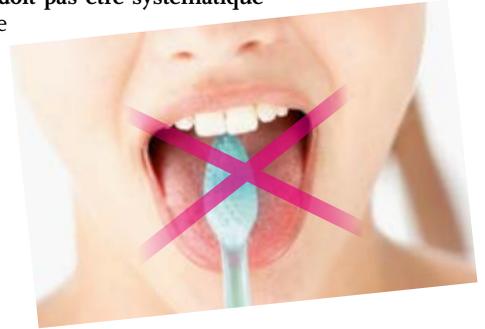
Une étude allemande publiée dans la revue Cell Metabolism devrait faire plaisir aux femmes. Les chercheurs ont découvert que les personnes ayant un IMC (Indice de Masse Corporelle) normal mais un peu de graisse sur les hanches et les cuisses avaient moins de risques de développer une maladie cardiovasculaire que celles qui stockaient la graisse ailleurs dans leur corps.

Les hanches et les cuisses empêcheraient les graisses de pénétrer dans le sang et d'atteindre les organes, ce qui aurait un **effet protecteur sur le cœur**.

## SE BROSSER LA LANGUE N'EST PAS TOUJOURS UNE BONNE IDÉE

Les membres de l'Association Dentaire Française (ADF) rappellent que le **brossage de la langue ne doit pas être systématique au quotidien**. La langue s'auto-nettoie réguliè-

rement, ce qui permet d'entraver la prolifération bactérienne. Les bactéries qui restent fixées sur la langue assurent quant à elles un rôle protecteur contre les bactéries étrangères provenant de notre environnement.



Le brossage de la langue peut malgré tout être bénéfique dans certaines situations thérapeutiques et doit dans ces cas être réalisé doucement pour ne pas abîmer les papilles.

## FORUM DES LECTEURS

**PATRICE T.**

### J'AI CHANGÉ DE DÉPARTEMENT ET DEPUIS JE NE REÇOIS PLUS AUCUN REMBOURSEMENT EN TÉLÉTRANSMISSION.

Bonjour. En changeant de département, vous changez de centre de gestion de votre régime obligatoire. Afin de mettre en place la télétransmission avec celui-ci, vous devez nous faire parvenir votre nouvelle attestation de droits à la Sécurité sociale.

Dès réception, nous mettrons à jour votre dossier et effectuerons la demande de connexion auprès de votre nouveau centre.



Pour toutes questions, vous pouvez contacter nos conseillers CCMO au 03 44 06 90 00.

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE APPEL À CANDIDATURE

Lors de la prochaine Assemblée générale, le 29 mai 2018, un tiers du Conseil d'administration sera à renouveler.

Si vous souhaitez vous porter candidat aux élections, nous vous invitons à envoyer votre candidature, sous réserve d'être à jour de cotisation. Votre dossier doit comporter une lettre de motivation, une photocopie de votre carte nationale d'identité recto/verso et un curriculum vitae comportant : nom et prénoms, n° de contrat, coordonnées, date de naissance, dernière activité professionnelle exercée, mandats mutualistes en cours.

Votre candidature, à envoyer au siège de la CCMO par lettre recommandée avec accusé de réception, doit nous être parvenue au plus tard le **16 avril 2018** à l'adresse ci-dessous.

**CCMO Mutuelle - Direction générale - 6 avenue du Beauvaisis  
PAE du Haut-Villé - CS 50993 - 60014 Beauvais Cedex**

# CRYOTHÉRAPIE QUAND LE FROID SOULAGE LES DOULEURS



**RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE, GUÉRISON ACCÉLÉRÉE DES BLESSURES, DIMINUTION DE LA DOULEUR... LES PROMESSES DE LA CRYOTHÉRAPIE SONT NOMBREUSES. L'ESSENTIEL VOUS EN DIT PLUS SUR CETTE MÉTHODE NATURELLE EN PLEIN ESSOR.**

L'utilisation du froid en médecine ne date pas d'aujourd'hui. Dans l'Égypte ancienne déjà, les hommes utilisaient les bains d'eau froide pour leurs vertus thérapeutiques. En spray ou sous poche, le froid soulage de nos jours les douleurs et le gonflement des tissus (suite à une entorse par exemple). Depuis quelques années, cette technique va plus loin avec l'ouverture de centres de cryothérapie corps entier (CCE).

## Une action sur la conduction nerveuse

D'abord destinée aux sportifs de haut niveau pour accélérer la récupération musculaire après un effort ou un choc, la cryothérapie est aujourd'hui utilisée pour soigner d'autres pathologies. Le froid, intense et de courte durée, agit sur les cellules et sur la transmission de l'influx nerveux. Il permet ainsi de **diminuer les œdèmes et les inflammations, d'atténuer temporairement la sensation de douleur, et d'augmenter la tonicité physique et psychique.** C'est pour ces vertus



thérapeutiques que la cryothérapie est aujourd'hui utilisée, en complément d'un traitement médical, par des personnes souffrant de rhumatismes inflammatoires, de fibromyalgie ou de sclérose en plaque par exemple.

## Une immersion à -110°C

Durant la séance, le patient est vêtu d'un maillot de bain et de vêtements de protection pour les mains, les pieds et les oreilles. Il reste en immersion dans une cabine **entre -110° et -150° durant 1 à 3 minutes.** Un opérateur formé et qualifié veille au bon déroulement de la session. Rassurez-vous : pas besoin d'être un sportif aguerri pour supporter de telles températures. L'absence totale d'humidité dans la cabine permet au corps humain de résister aux variations de température sans aucun traumatisme. En France, il existe 35 centres spécialisés. Il est préférable d'en choisir un encadré par des médecins. La cryothérapie est accessible à tous, sauf aux femmes enceintes et aux personnes atteintes d'un cancer ou d'une maladie cardio-vasculaire. Selon les cas, le nombre

de séances conseillé varie. On comptera une session pour récupérer d'une activité physique intense, environ 5 dans le cadre d'une rééducation et le double pour soulager des rhumatismes.

**Si son efficacité est reconnue par les patients, la cryothérapie ne l'est pas encore par le corps médical. Elle n'est donc pas remboursée par la Sécurité sociale.**

— Justine Quénu

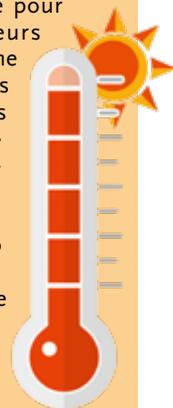
**ENTRE  
30 ET 50  
EUROS**

c'est le coût  
d'une séance de  
cryothérapie

## ET LE CHAUD DANS TOUT ÇA ?

Le chaud **élimine les toxines, favorise la détente et l'oxygénation des muscles.** Il est ainsi recommandé pour apaiser les douleurs musculaires comme les **contractures, les crampes** ou si vous souffrez d'un **torticolis.** Pour l'appliquer, choisissez un **coussin thermique** ou un **patch auto chauffant.**

Si vous hésitez entre le chaud et le froid, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.





# SANTÉ : CE QUI CHANGE EN 2018

**DIMINUTION DU RESTE À CHARGE, ÉLARGISSEMENT DE L'OBLIGATION VACCINALE, AUGMENTATION DU PRIX DU TABAC, SUPPRESSION DU RÉGIME SOCIAL DES INDÉPENDANTS (RSI) ... TOUR D'HORIZON DES MESURES VISANT À AMÉLIORER LA SANTÉ PUBLIQUE EN 2018.**

Selon les Comptes de la Santé 2017, le reste à charge global des ménages atteint 8,3% du total des dépenses de santé. Même s'il s'agit du taux le plus bas de l'OCDE, cette moyenne cache des disparités : les assurés financent par exemple directement 24,1% des dépenses d'optique et 22,7% des soins dentaires. De plus, **qu'il s'agisse de lunettes, de prothèses dentaires ou auditives, les Français n'ont pas les mêmes dépenses selon leur lieu de résidence.**

248€

=  
reste à charge moyen par habitant\*

\*selon les Comptes de la Santé 2017

Pour pallier ces inégalités et diminuer le poids des frais de santé dans le porte-monnaie des Français, le zéro reste à charge (RAC) sur les soins prothétiques dentaires et



optiques ainsi que les audioprothèses est un des objectifs du Gouvernement. Les travaux sur le dentaire avancent et devraient aboutir courant 2018. Pour l'optique et l'audioprothèse, cela devrait prendre un peu plus de temps. Les

concertations entre les différentes parties (professionnels de santé, complémentaires santé, Assurance maladie,...) ont commencé en novembre dernier. Par ailleurs, le remboursement intégral ne concernera pas tous les équipements mais portera sur un panier de soins de base incluant les soins standards.

**Le tiers payant\* généralisé reporté**

Autre chantier 2018, la généralisation du tiers payant. Adoptée lors du quinquennat de François Hollande, elle devait être appliquée à tous les patients au 30 novembre 2017 sur la part remboursée par le régime obligatoire. L'exécutif actuel a levé l'obligation par le biais de la Loi de Financement de la Sécurité Sociale (LFSS) 2018.

La dispense de frais continue toutefois de s'appliquer pour les publics qui en bénéficiaient déjà, notamment les personnes couvertes par la CMU-C (Couverture Maladie Universelle Complémentaire) ou percevant l'ACS (Aide à la Complémentaire Santé), les personnes atteintes d'une ALD (Affection Longue Durée) ou encore celle prises en charge au titre des accidents du travail, des maladies professionnelles ou de l'assurance maternité.

Le Gouvernement souhaite désormais la mise en place d'un tiers payant intégral et généralisable. Il s'appliquera donc sur les dépenses prises en charge par le régime obligatoire et sur celles assumées par les organismes complémentaires, mais cette fois, sans obligation. Une concertation entre l'Assurance maladie obligatoire, les complémentaires santé, les professionnels de santé et les éditeurs de logiciel de professionnels de santé a débuté en janvier. Un rapport proposant un calendrier de déploiement devait être remis le 31 mars 2018.

■ Justine Quénu

**EN BREF**

> Le **forfait hospitalier** augmente de 2 euros. Il **passé à 20 euros** par jour. Une hausse supportée par les organismes complémentaires.



> Pour **lutter contre le tabagisme**, le prix des paquets de cigarette a subi une **hausse de 1,10 euros** en mars 2018. Il continuera d'augmenter progressivement pour atteindre 10 euros en 2020.

> Le **jour de carence** est **rétabli pour les fonctionnaires** en cas d'arrêt maladie. Cette mesure a pour but de lutter contre le micro-absentéisme.

> Afin de **lutter contre l'obésité infantile**, les **publicités seront interdites** avant, pendant et après les **émissions destinées aux moins de 12 ans** sur les chaînes du service public.

> Une **trentaine de médicaments** contre le mal de dos ne sont **plus remboursés** depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2018. La Haute Autorité de Santé (HAS) estime que ces médicaments représentent un « service médical rendu » insuffisant en cas de douleur liée à une lombalgie.

\*Le tiers payant est un dispositif permettant à un patient de ne pas avoir à avancer de frais remboursables chez un professionnel de santé.

## DISPARITION DU RÉGIME SOCIAL DES INDÉPENDANTS (RSI)



- 5500 personnes salariées au RSI
- 1 caisse nationale
- 29 caisses régionales

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier, la suppression du RSI est engagée. Les 6,5 millions de bénéficiaires (artisans, commerçants, professions libérales) seront progressivement confiés au régime général de la Sécurité sociale qui couvrira les risques maladie, vieillesse, invalidité-décès.

La Loi de Financement de la Sécurité Sociale (LFSS) 2018 prévoit toutes les dispositions de cette réforme. Compte tenu de sa complexité et pour en assurer sa réussite, l'Etat prévoit une phase de transition de 2 ans.

### UNE PHASE DE TRANSITION JUSQU'EN 2020

Pour les bénéficiaires actuels, d'ici 2020, il n'y aura guère de changements puisque leurs interlocuteurs maladie resteront les mêmes. Ce n'est qu'à compter de 2020 que les CPAM (Caisses Primaires d'Assurance Maladie) remplaceront les actuels organismes conventionnés gestionnaires des droits maladie de tous les indépendants. Pour les allocations familiales, les CAF (Caisses d'Allocation Familiale) conserveront leurs prérogatives. Pour la retraite, l'assurance retraite sera l'interlocuteur unique. Pour les cotisations sociales dues par les assurés, ce sera l'Urssaf.

## 11 VACCINS OBLIGATOIRES POUR SAUVER DES VIES

FACE À LA RÉAPPARITION DE CERTAINES MALADIES INFECTIEUSES ET POUR ACCROÎTRE LE TAUX DE COUVERTURE VACCINALE, LE GOUVERNEMENT REND OBLIGATOIRE, DEPUIS LE 1<sup>ER</sup> JANVIER 2018, 11 VACCINS, CONTRE 3 AUPARAVANT.

POUR QUI ?



Pour tous les enfants **nés à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2018**



QUOI ?

**3** vaccins déjà obligatoires :

Diphtérie, Tétanos et Poliomyélite

+

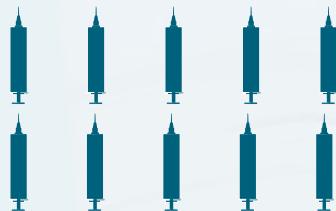
**8** nouveaux :

Coqueluche, Oreillons, Méningocoque C, Hépatite B, Rubéole, Rougeole, Haemophilus influenzae, Pneumocoque



10 INJECTIONS

au total jusqu'aux 2 ans de l'enfant



SANCTIONS ENCOURUES

Jusqu'à 2 ans de prison et 30 000 € d'amende + inadmissibilité de l'enfant en collectivité (crèche, école...)



PRISE EN CHARGE INTÉGRALE

par le régime obligatoire



Rendez-vous sur [www.ccmo.fr](http://www.ccmo.fr), rubrique « Ma santé et moi » pour retrouver notre dossier complet sur la vaccination.

# LA MALADIE DE LYME



# LA MALADIE DE LYME

PEUT DONNER LIEU À DES  
SYMPTÔMES PARTICULIÈREMENT  
SÉVÈRES ET INVALIDANTS

**650 000 PERSONNES  
TOUCHÉES EN FRANCE\***

**27 000**  
NOUVEAUX CAS PAR AN\*

\* Selon France Lyme



Exemple d'un érythème migrant

## De quoi s'agit-il ?

La maladie de Lyme ou borréliose de Lyme est une maladie causée par un groupe de bactéries dont la souche la plus connue se nomme *Borrelia burgdorferi*. Transmise à l'homme par la morsure d'une tique infectée, elle se contracte le plus souvent lors d'une balade en forêt, d'une randonnée ou d'un déjeuner sur l'herbe. Longtemps peu prise au sérieux et considérée comme rare, cette pathologie concernerait en réalité des millions de personnes à travers le monde.

La maladie de Lyme peut, si elle n'est pas diagnostiquée et traitée à temps, donner lieu à des formes particulièrement sévères et invalidantes.



## L'érythème migrant : LE symptôme qui doit alerter

Le premier, et le seul signe clinique spécifique qui montre que l'on a été infecté par la bactérie, est l'apparition d'un érythème migrant à l'endroit de la morsure. Il s'agit d'une rougeur sous forme de cocarde, décrit aussi comme un halo rouge, qui grossit puis disparaît plus ou moins rapidement. Cette lésion cutanée apparaît dans le mois qui suit la piqûre de la tique. Elle est présente dans 50 % des cas et peut mesurer plusieurs dizaines de centimètres de diamètre. Elle peut brûler, démanger ou ne pas être douloureuse du tout.

La maladie comme les symptômes peuvent ensuite rester en sommeil durant des semaines, des mois voire

des années avant de se déclarer. **Maux de tête, fatigue intense, problèmes ophtalmologiques, troubles cardiaques, douleurs articulaires, paralysies, méningites...** La multitude de symptômes associés à cette pathologie rend le diagnostic très difficile, surtout si la maladie n'est pas identifiée dès le départ par un érythème migrant. Au premier stade, le test de dépistage n'est pas efficace. Seul un interrogatoire précis permettra d'établir le diagnostic et ainsi éviter aux personnes atteintes d'errer, parfois durant des années, d'un service à l'autre avant d'être prises en charge.

## QUE FAIRE EN CAS DE MORSURE ?

Sa morsure étant indolore, recherchez attentivement la présence d'une tique sur votre peau après une promenade en zone boisée ou herbeuse. Regardez bien sur les **zones de plis du corps** (aisselle, intérieur des coudes, derrière les genoux) et sur le **cuir chevelu**. Dès que vous repérez une tique, enlevez-la le plus rapidement possible (plus elle reste fixée sur votre peau, plus les risques de transmission de la bactérie augmentent). Vous pouvez **retirer l'animal avec un tire-tique** (que l'on trouve en pharmacie ou chez le vétérinaire), **une pince à épiler** ou, à défaut, **les ongles**. Surtout, n'utilisez pas d'éther, d'essence, d'alcool ou d'huile. **Après l'ablation, désinfectez la zone de la morsure avec de l'alcool ou un autre antiseptique. Surveillez attentivement pendant quelques semaines.** Si une rougeur apparaît et s'étend en érythème circulaire, consultez rapidement votre médecin généraliste, en précisant les activités que vous avez pratiquées en extérieur.



### L'antibiothérapie comme traitement principal

Plus le traitement est débuté tôt, plus il est efficace. Il est donc primordial de **consulter sans tarder dès l'apparition des premiers symptômes**.

Le traitement repose sur la prise d'antibiotiques. Sa durée varie, en fonction des personnes, de quelques semaines à plusieurs mois. Il peut être associé à des antiparasitaires et à des méthodes naturelles, comme la phytothérapie\*, qui aident les patients en réduisant les risques de rechute.

Un tel traitement réduit considérablement le risque de développer les formes sévères de la maladie. Cela dépend aussi beaucoup du terrain génétique et de la qualité du système immunitaire des personnes infectées. Certaines auront des formes bénignes (articulations douloureuses, fatigue), feront parfois des rechutes, mais parviendront à contrôler la maladie. D'autres seront plus gravement touchées par les stades secondaires, puis tertiaire, qui évolueront en quelques mois ou en plusieurs années (problèmes neurologiques, cardiaques...).



### Vivre avec la maladie

La maladie de Lyme, lorsqu'elle est diagnostiquée et traitée précocement, guérit généralement rapidement et a donc peu de retentissement sur la vie des patients. En revanche, **si elle devient chronique, elle peut avoir des répercussions importantes sur la vie familiale, professionnelle, sociale...**

Dans ce cas, il faut réaménager son environnement quotidien pour améliorer sa qualité de vie. Un régime alimentaire adapté est aussi recommandé pour optimiser l'efficacité du traitement.

De plus, en raison de la difficulté de diagnostic, les personnes atteintes souffrent souvent d'une non-reconnaissance de leur maladie par le système de santé et d'une incompréhension de la part de leurs proches. Il est donc important que l'équipe médicale et l'entourage supportent du mieux possible la personne atteinte. Des associations d'aide aux malades existent également (cf. encadré) et permettent aux patients d'échanger sur la maladie.

\* la phytothérapie est une médecine fondée sur l'utilisation de plantes et de principes actifs naturels.

### LES ASSOCIATIONS D'AIDE AUX PATIENTS



**MALADIES RARES  
INFO SERVICES**

[www.maladiesraresinfo.org](http://www.maladiesraresinfo.org)  
01 56 53 81 36  
(du lundi au vendredi)



**FRANCE LYME**  
[www.francelyme.fr](http://www.francelyme.fr)

Retrouvez toutes les  
**FICHES  
ESSENTIELLES**  
sur [www.ccmo.fr](http://www.ccmo.fr) – rubrique "ma santé et moi"



## COMMENT SE PROTÉGER DES TIQUES ?

De mai à octobre, lors de vos promenades dans les bois, à la campagne, dans les parcs ou les jardins, **portez des vêtements couvrants** : manches longues, pantalons longs, chaussettes (fixez le bas de pantalon dans les chaussettes) et chaussures fermées, sans oublier le chapeau. Choisissez des vêtements clairs pour repérer les éventuelles tiques plus facilement. N'hésitez pas non plus à **appliquer du répulsif** (que l'on trouve en pharmacie) sur votre peau et sur vos vêtements. Attention toutefois, ces produits n'agissent que quelques heures. Dans la mesure du possible, restez sur les chemins où vous ne risquez rien. **Évitez les broussailles, les sous-bois et les champs d'herbes hautes.**

# TÉLÉCONSULTATION : UNE ALTERNATIVE À LA VISITE CHEZ LE MÉDECIN ?

**PARCE QU'IL N'EST PAS TOUJOURS ÉVIDENT DE SE RENDRE CHEZ SON MÉDECIN, LES CONSULTATIONS À DISTANCE PERMETTENT, DANS CERTAINES SITUATIONS, D'AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DES PATIENTS, MAIS AUSSI DE LUTTER CONTRE LES DÉSERTS MÉDICAUX ET DE FACILITER L'ACCÈS AUX SOINS.**



Depuis la publication, le 19 octobre 2010, d'un décret relatif à la télémédecine (loi Hôpital, patients, santé et territoires), la téléconsultation est clairement définie : il s'agit d'une véritable consultation via Internet (avec ou sans webcam) ou par téléphone entre un ou plusieurs médecins et un patient. Ce dernier peut « téléconsulter » en première intention, avant de se rendre au cabinet du professionnel de santé, ou en deuxième intention, par exemple dans le cadre du suivi d'une maladie chronique ou parce que son médecin traitant souhaite avoir un deuxième avis, de la part d'un spécialiste.

## Comment ça marche ?

Ce sont les agences régionales de santé (ARS) qui donnent leur autorisation, en fonction des besoins de la population et en concertation avec les professionnels de santé, les élus et l'Assurance maladie, pour que ces consultations soient remboursées. Les médecins font des prescriptions,

comme dans une consultation classique. Les ordonnances sont envoyées au patient ou au pharmacien par e-mail ou par voie postale. Des négociations avec l'Assurance maladie sont actuellement en cours pour définir les règles et les modalités exactes de mise en place de ces consultations à distance.

## Supprimer la distance, pour un meilleur accès aux soins

Tout le territoire n'est pas pourvu de manière égale en médecins. Dans certaines zones, la téléconsultation rapproche donc les spécialistes des patients. Elle permet aux médecins traitants d'obtenir des expertises supplémentaires en communiquant des images, des résultats d'examens... La qualité des soins est préservée, ainsi que le confort du patient. Ce type de consultation est intéressant pour les personnes atteintes d'une maladie chronique (insuffisance cardiaque,

diabète...) ou pour celles souffrant d'une perte d'autonomie. Elle leur évite d'avoir à se déplacer lorsqu'il s'agit d'un contrôle ou d'un ajustement de la posologie du traitement. Les établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) font également appel à la technologie pour mettre en place des consultations à distance par visioconférence qui permettent aux pensionnaires de bénéficier des services des médecins en restant chez eux.

Grâce à la téléconsultation, on peut aujourd'hui rapprocher l'expertise médicale de toutes les communes de France. Réaliser un examen clinique et faire analyser ces informations par un spécialiste situé à des centaines de kilomètres constitue une avancée incontestable. Cela permet de lutter efficacement contre les déserts médicaux et d'organiser une meilleure prévention.

— D'après Catherine Chausseray

**1 FRANÇAIS SUR 2**  
est prêt à consulter son médecin à distance\*

\* Selon l'observatoire Cetelem 2017 réalisé par Harris Interactive.

## CCMO MUTUELLE LANCE SON SERVICE DE TÉLÉCONSULTATION MÉDICALE

Pour lutter contre les déserts médicaux et face à la demande croissante des patients pour un meilleur accès à la santé, CCMO Mutuelle proposera prochainement un service de téléconsultation médicale à ses adhérents.

En pratique :

- des consultations médicales par téléphone avec des médecins généralistes mais aussi des spécialistes
- un service accessible gratuitement, 7j/7, 24h/24
- le secret médical est entièrement garanti
- si besoin, délivrance d'une prescription médicale et envoi d'un compte-rendu au médecin traitant
- si le diagnostic ne peut se faire au téléphone, orientation du patient vers le cabinet d'un médecin
- le médecin traitant reste le pivot du parcours de soins. Aucun arrêt de travail, certificat médical ou renouvellement d'ordonnance ne peut être délivré.



**AVEC INTERNET, LES IMAGES ET LES VIDÉOS PORNOGRAPHIQUES SONT ACCESSIBLES À TOUS. OR, CES CONTENUS PEUVENT AVOIR DES CONSÉQUENCES TOXIQUES SUR LA VIE SEXUELLE ET AMOUREUSE FUTURE DES ENFANTS. S'IL EXISTE DES OUTILS EFFICACES POUR EN LIMITER L'ACCÈS AUX PLUS JEUNES, LES PARENTS DOIVENT RESTER VIGILANTS, NOTAMMENT EN PRIVILÉGIANT LE DIALOGUE.**

Aujourd'hui, l'âge moyen du premier visionnage d'un film X se situerait entre 11 et 14 ans\*. Un phénomène qui n'est pas sans conséquences. « Chez les enfants avant la puberté, l'intrusion de la sexualité est particulièrement délétère, explique le docteur Daniel Marcelli, psychiatre et président de la Société Française de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent et Disciplines Associées (SFPEADA).

*Les enfants se trouvent confrontés à une excitation qu'ils ne comprennent pas, qui n'a pas de sens et qui ne trouve pas d'aboutissement. Pour eux, c'est profondément violent, perturbant et destructeur. »*

**Apprentissage de la relation amoureuse**

A la fin de la puberté, les conséquences ne sont pas les mêmes. Les adolescents entrent dans l'apprentissage de la relation amoureuse et sexuelle, qui doit être synonyme de tendresse, d'émotions et d'amour. « La sexualité met du temps à se construire, précise le docteur Marcelli. Elle ne se réduit pas à la performance, à l'éjaculation ou à l'orgasme comme on le voit dans les films pornographiques. Quand ils sont saturés par ces images violentes, les adolescents risquent de s'enfermer dans un type de relation qui ne peut pas être satisfaisant. » Les jeunes s'imaginent

que ces pratiques sont les seules possibles, surtout s'ils n'ont jamais pu en parler librement à la maison. C'est la raison pour laquelle il est conseillé aux parents de privilégier le dialogue et de répondre aux questions de l'enfant.

**Une vision positive de l'amour**

On commence par évoquer ce qui est beau, en donnant une vision positive de la relation amoureuse.



« Ensuite, il faut mettre l'enfant en garde, progressivement, vers 9-10 ans environ. Lui dire qu'en allant chercher des réponses sur Internet, il risque de tomber sur des sites qui montrent des gens en train d'avoir des relations sexuelles violentes, vulgaires, mais que ces images ne sont pas la vérité de la relation humaine amoureuse. » Enfin, pour limiter la confrontation avec de telles images, on peut aussi installer un logiciel de contrôle parental sur l'ordinateur (cf. encadré). Cependant, ces protections ne sont utiles qu'un temps. L'adolescent finira toujours par chercher à les contourner pour satisfaire sa curiosité et, la plupart du temps, il y parviendra. D'où l'importance, encore une fois, d'avoir déjà évoqué le sujet, bien en amont.

— D'après Cédric Portal

\*source : étude IFOP de mars 2017

10 ans  
=  
âge de visionnage des premières images à caractère sexuel\*

18+

**QUELS OUTILS POUR LE CONTRÔLE PARENTAL ?**

Plusieurs solutions existent pour éviter que vos enfants ne tombent sur des images pornographiques sur Internet. **Par exemple, pour régler les filtres de recherche Google :** cliquez sur l'onglet « Paramètres » situé en bas à droite de la fenêtre d'accueil Google, puis allez dans « Recherche avancée » pour sélectionner « Filtrer les résultats à caractère sexuel explicite » dans la catégorie « SafeSearch ». Pour un filtrage encore plus sûr, dans le menu « Recherche avancée », rendez-vous dans « Personnaliser les paramètres de recherche ». A partir de là, activez les filtres



SafeSearch et verrouillez-les avec un mot de passe. Autre solution : **utilisez le bloqueur de publicité proposé par votre navigateur.** Cet outil empêche les fenêtres pop-up (souvent issues de sites pornographiques) de s'ouvrir instantanément lorsque l'on cherche des contenus sur les sites de streaming ou de téléchargement illégal. Vous pouvez aussi choisir d'**installer le contrôle parental intégré aux logiciels antivirus.** Grâce à lui, vous interdisez l'accès aux sites reconnus pour leur activité pornographique.

# DOCUMENTS DE SANTÉ : COMBIEN DE TEMPS DOIS-JE LES CONSERVER ?

ORDONNANCES, RELEVÉS DE PRESTATIONS, CARNET DE SANTÉ...  
IL N'EST JAMAIS SIMPLE DE SAVOIR QUELS DOCUMENTS DE  
SANTÉ CONSERVER. L'ESSENTIEL VOUS ÉCLAIRE.



## 1. Ordonnances

- > Pour les médicaments : 3 mois, même si pour certains la validité peut être réduite ou allongée
- > Pour des examens médicaux : aucun délai n'est prévu
- > Pour les lunettes : 5 ans, pour les personnes âgées de 16 à 42 ans, 3 ans à partir de 43 ans et 1 an pour les moins de 16 ans
- > Pour les lentilles : 3 ans pour les personnes de plus de 16 ans, sinon 1 an
- > Certificats médicaux de non contre-indication à la pratique d'un sport : 3 ans sauf cas particuliers (sports à risque)



## 2. Documents relatifs aux remboursements et prestations

- > Décomptes de l'assurance maladie : 2 ans à compter du paiement des prestations (délai de reprise du trop-perçu)
- > Décomptes de la complémentaire santé : au minimum les délais prévus dans votre contrat pour adresser une demande de remboursement
- > Décomptes de versements d'indemnités journalières : au minimum jusqu'à la liquidation des droits à la retraite
- > Facture relative à un séjour dans un établissement hospitalier : 30 ans

## 3. Ceux que l'on doit garder à vie

- > Carnet de santé, de vaccination et carte de groupe sanguin
- > Examens médicaux, radiographies, IRM, mammographie, en cas de rechute ou d'aggravation de l'état de santé
- > La Carte Vitale, émise sans durée de validité mais qui doit être remise à jour chaque année ainsi que lors de tout changement de situation personnelle ou professionnelle.



## ALIMENTATION

AU BORD DU LITTORAL ET DES MARAIS Pousse une drôle de plante : la salicorne. Encore méconnue, elle relève le goût de tous les plats !

### Les vertus des algues dans une plante

La salicorne ou « haricot de mer » est une plante sauvage. Ce n'est pas une algue mais elle en détient toutes les qualités nutritives. Elle est particulièrement riche en vitamines (A, B et C), en oligo-éléments et en minéraux. Elle aurait un effet diurétique, améliorant ainsi le fonctionnement de l'appareil urinaire, et dépuratif, en facilitant l'élimination des toxines. Très peu calorique, c'est aussi un allié minceur de choix. Riche en iode, et donc en sel, il ne faut cependant pas en abuser !

## CONNAISSEZ-VOUS LA SALICORNE ?



### Comment la déguster ?

Longue et fine, cette plante est facilement reconnaissable grâce à ses tiges en forme de pattes d'oiseau. Elle se déguste de mai à août. Vous en trouverez chez votre poissonnier, notamment lors de vos vacances en bord de mer. Choisissez-la bien verte, sans pousses jaunies ou ramollies.

La salicorne peut se consommer crue, comme condiment par exemple en remplacement des cornichons. Utilisée comme légume et poêlée avec du beurre, de l'ail et du persil, elle rehaussera tous vos plats !

Complémentaire santé  
**PROFESSIONNELS INDÉPENDANTS**

Ma complémentaire  
santé a reçu

**LE LABEL  
D'EXCELLENCE !**



**CCMO** SANTÉ  
PRÉVOYANCE  
**MUTUELLE**

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

Pour plus de détails  
rendez-vous sur :  
**www.ccmofr**

