

L'ESSENTIEL DE LA CCMO

NET'MAG



SAVEZ-VOUS LIRE LES ÉTIQUETTES DES ALIMENTS QUE VOUS CONSOMMEZ ?

N° 47 décembre 2016

**4 LA GÉNÉRALISATION
DU TIERS PAYANT**

**5 VOTRE APPLI MOBILE :
DES SERVICES À PORTÉE
DE MAIN**

**7 STRESS DU QUOTIDIEN :
ESSEYER
LA SOPHROLOGIE**



**8-10 DOSSIER
COMPRENDRE LES
ÉTIQUETTES DES ALIMENTS**

**11-12 FICHE ESSENTIELLE :
LA MALADIE DE PARKINSON**

**13 DEVEZ-VOUS DÉLÉGUÉ(E)
À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
DE LA CCMO !**

**14 TOUR ESSENTIEL : LA
CCMO SOULAGE VOTRE DOS !**

**15 PASSEZ L'HIVER EN
BONNE SANTÉ !**

**15 TOUT EST BON DANS LE
POTIRON !**

CCMO SANTÉ
PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

VOS REMBOURSEMENTS SANTÉ ONT DIMINUÉ ?

Depuis 2015, la réforme du contrat responsable imposée par le législateur à tous les organismes de complémentaire santé, entraîne une baisse de vos remboursements santé.

Résultat : **une augmentation constatée de 20% de votre reste à charge !**

Dès janvier 2017, les remboursements des médecins non signataires du Contrat d'Accès aux Soins (soit environ 77% des spécialistes du secteur II) vont encore diminuer, entraînant une nouvelle chute de vos remboursements.

N'ATTENDEZ PLUS !
RENFORCEZ VOS GARANTIES
SANTÉ AVEC LA
SURCOMPLÉMENTAIRE ADDEO

Demandez votre étude
personnalisée gratuite
et sans engagement au
03 44 06 90 00 ou
sur **www.ccmo.fr**



www.ccmo.fr



É
D
T
O

À

l'aube de 2017, il est temps de faire le bilan de la première année de mise en œuvre du contrat santé obligatoire pour tous les salariés (ANI) et des nouvelles règles du contrat responsable.

Force est de constater que la mutuelle obligatoire n'a pas eu les conséquences redoutées par beaucoup d'acteurs. La CCMO n'a pas vu ses adhérents individuels partir massivement au profit des contrats collectifs. En revanche les nouvelles règles du contrat responsable ont eu les effets attendus, c'est-à-dire l'augmentation du reste à charge pour les adhérents engendrant une insatisfaction de ces derniers. La mise en place d'une surcomplémentaire individuelle dès la fin de l'année 2016 vise à leur permettre d'accéder à de meilleurs remboursements.

L'année 2017 verra la fin de la période transitoire pour les contrats collectifs qui ne sont pas encore aux normes du contrat responsable. Espérons que ce nouveau changement ne sera pas préjudiciable pour nos adhérents. Espérons également que la mutuelle n'aura pas à subir trop de modifications réglementaires perturbant une nouvelle fois son activité...

Nous vous adressons nos meilleurs vœux pour une très belle année. 🇫🇷

CCMO Mutuelle, 6 av. du Beauvaisis, PAE du Haut-Villé, CS 50993, 60014 Beauvais Cedex / n° 47 • Revue trimestrielle • Directeur de la publication : Christian Germain • Directeur de la rédaction : Élise Alphonse • Comité de rédaction : Élise Alphonse, Patrice Lassalle, Pol-Henri Minvielle, Philippe Olive et Justine Quenu • Conception originale et réalisation : Transferase, Groupe WPP / Young & Rubicam • Imprimé par Cap Collectif imprimerie - ZAC de Maignon - 45, route de Pitoys 64600 Anglet, à 80 000 ex. • Photos iStock • 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.

LEXIQUE ESSENTIEL

L'acrocyanose

L'ACROCYANOSE EST UNE MALADIE VASCULAIRE TOUCHANT LES EXTRÉMITÉS DU CORPS. SI CE SYNDROME N'EST PAS DANGEREUX, IL PEUT CEPENDANT ÊTRE HANDICAPANT SOCIALEMENT.

L'acrocyanose résulte d'une **circulation du sang ralentie** dans les petits vaisseaux des extrémités. Elle se traduit par une cyanose (couleur bleue-violette) des **pieds**, des **mains** et plus rarement des oreilles et du nez. Elle peut s'accompagner de sensation de froid, de moiteur et d'un gonflement des doigts ou des orteils.

Généralement, le diagnostic se fait par simple examen clinique. Toutefois, dans des formes moins évidentes, certains examens complémentaires peuvent être demandés.

L'acrocyanose est fréquente, parfois très gênante esthétiquement mais ni dangereuse ni douloureuse. Elle ne nécessite pas de traitement médicamenteux. La base de la prise en charge reste la **protection contre le froid** car la pathologie est aggravée par l'exposition aux basses températures. Il faut également éviter le tabac et maintenir un poids optimal.



VOTRE APPLI MOBILE : DES SERVICES À PORTÉE DE MAIN

DANS LE CADRE DE SES SERVICES AUX ADHÉRENTS, CCMO MUTUELLE A DÉVELOPPÉ UNE APPLICATION MOBILE. ELLE VOUS PERMET DE RESTER EN CONTACT AVEC LA MUTUELLE ET DE BÉNÉFICIER DE FONCTIONNALITÉS OÙ QUE VOUS SOYEZ.

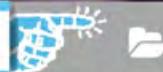
PROFITEZ DES QUATRE FONCTIONNALITÉS QUI S'OFFRENT À VOUS

Carte libertéo



Permet de consulter et de présenter votre carte d'adhérent en temps réel aux professionnels de santé.

Contrats



Permet d'accéder aux informations concernant votre contrat.

Remboursements



Permet d'accéder à vos remboursements.

Contact



Vous indique l'agence la plus proche de chez vous et les coordonnées pour joindre un conseiller CCMO.

POUR VOUS CONNECTER

> Vous avez déjà un compte CCMO Mutuelle créé depuis votre espace adhérent du site internet www.ccmo.fr, connectez-vous simplement avec vos identifiants.

> Vous n'avez jamais créé de compte : cliquez sur "Je crée mon compte". Puis suivez les indications.



RETROUVEZ L'APPLICATION CCMO SUR VOTRE TABLETTE !

Véritable relais de votre espace adhérent du site internet www.ccmo.fr, l'Appli tablette de la CCMO vous permet :

- > d'accéder à vos contrats et remboursements,
- > de consulter l'historique de vos demandes réalisées sur votre espace adhérent,
- > de demander une réédition de votre carte d'adhérent,
- > de contacter la CCMO.

Et selon votre contrat, vous pouvez aussi :

- > ajouter un bénéficiaire,
- > modifier vos informations personnelles.

VOUS AVEZ OUBLIÉ VOTRE CARTE D'ADHÉRENT PAPIER ? PAS DE PANIQUE !

Grâce à l'Appli CCMO Mutuelle, vous pouvez la consulter et la présenter en temps réel aux professionnels de santé.

L'application CCMO Mutuelle est disponible sur Smartphone Android et sur iPhone. Pour la retrouver et l'installer, il suffit d'effectuer une recherche avec les mots clés "CCMO Mutuelle" sur Google Play ou App store.





LA LECTURE DE ROMANS ALLONGE L'ESPÉRANCE DE VIE DES QUINQUAS

Comme pour le sport, la pratique régulière de la lecture serait bénéfique à la santé. En étudiant les habitudes de lecture de 3 635 personnes âgées de 50 ans et plus pendant douze ans, des chercheurs américains ont remarqué que ceux qui lisaient plus de trois heures et demie par semaine voyaient leur risque de décès dans les douze années à venir réduit de 23 % par rapport à ceux qui lisaient très peu. Les résultats étonnants de cette étude ont également montré que la lecture de romans était plus efficace que celle de magazines pour lutter contre les effets du vieillissement.



C'est le nombre de Français qui va travailler quand il est malade

LA CONSULTATION CHEZ LE GÉNÉRALISTE PASSE À 25 EUROS

À partir du 1^{er} mai 2017, le prix de la consultation de base chez le médecin généraliste sera revalorisé à 25 euros. Cette mesure a été entérinée par la signature de la convention qui définit les conditions d'exercice et les honoraires des 115 000 médecins libéraux. Le texte prévoit également la mise en place d'une nouvelle grille tarifaire en fonction de la complexité des actes. Par exemple, la consultation pour un enfant de moins de 6 ans coûtera 30 euros à partir du 1^{er} novembre 2017 contre respectivement 26 euros pour les 2-6 ans et 28 euros pour les 0-2 ans auparavant.

PILULE DU LENDEMAIN : DÉLIVRANCE SIMPLIFIÉE POUR LES JEUNES FILLES

La ministre de la Santé a décidé d'assouplir les conditions de délivrance de la pilule du lendemain dans les collèges et les lycées afin de réduire le nombre de grossesses non désirées chez les mineures de plus de 15 ans. Désormais, les notions d'"urgence" et de "détresse caractérisée" ne seront plus requises pour obtenir le contraceptif d'urgence auprès de l'infirmière scolaire. Cette mesure s'inscrit dans la continuité des décisions prises depuis 2012 en faveur de la contraception, parmi lesquelles la gratuité des moyens de contraception pour les jeunes filles de plus de 15 ans ou encore la baisse de 5 % de la TVA sur les préservatifs.



FORUM DES LECTEURS

SYLVAIN A.

JE CHANGE DE BANQUE. UN RIB SUFFIT-IL POUR FAIRE LE CHANGEMENT AUPRÈS DE LA MUTUELLE ?

Pour modifier vos coordonnées bancaires, vous devez envoyer votre nouveau RIB, accompagné d'un mandat SEPA signé à la CCMO, par courrier ou courriel (voir adresses ci-dessous).

Pour trouver un mandat SEPA, rendez-vous en agence CCMO Mutuelle* ou appelez un conseiller au 03 44 06 90 00. Vous pouvez également le télécharger depuis votre espace sécurisé du site www.ccmo.fr, rubrique "Les plus CCMO", "Retrouvez nos documents et nos publications".

CCMO Mutuelle - Pôle Adhésion - PAE du Haut-Villé
6, avenue du Beauvaisis - 60000 BEAUVAIS
Courriel : adhesion@ccmo.fr

*Pour trouver l'agence CCMO la plus proche de chez vous : www.ccmo.fr/nos-agences/

LAURENCE R.

JE NE SOUHAITE PLUS RECEVOIR MES RELEVÉS DE PRESTATIONS PAR COURRIER. COMMENT PUIS-JE FAIRE ?

Pour ne plus recevoir vos décomptes en version papier, il vous suffit de vous abonner aux relevés en ligne. Pour cela, rendez-vous sur votre espace sécurisé du site www.ccmo.fr. Dirigez-vous dans la rubrique "Mes alertes" puis dans "M'abonner aux relevés en ligne".



STRESS DU QUOTIDIEN : ESSAYEZ LA SOPHROLOGIE

LE STRESS EST À L'ORIGINE DE NOMBREUX TROUBLES QUI PEUVENT EMPÊCHER LE QUOTIDIEN. DOULEURS MUSCULAIRES, ANGOISSES, INSOMNIES... LA SOPHROLOGIE PERMET SOUVENT D'Y REMÉDIER ET DE RETROUVER L'HARMONIE ENTRE LE CORPS ET L'ESPRIT.

Respirer pour s'apaiser

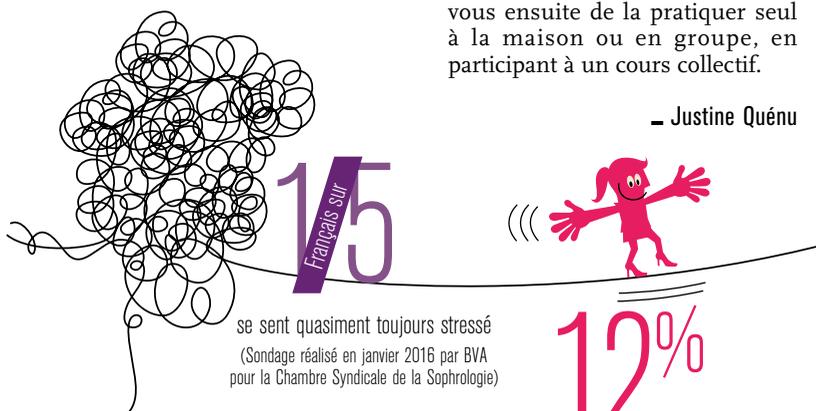
La sophrologie est une **médecine douce** qui associe respiration, détente musculaire et visualisation positive. Plus qu'une détente physique, la sophrologie conduit au bien-être mental car elle permet d'évacuer les tensions et de maîtriser ses émotions. Associés, la détente mentale et le relâchement physique favorisent la gestion du stress et règlent par

la même occasion les troubles qui y sont associés (insomnies, contractures musculaires, troubles gastriques...). L'apaisement est total.

Refaire les exercices chez soi

Deux minutes peuvent suffire pour vous détendre chaque jour ! **Répétés quotidiennement, les exercices permettent un relâchement sur le long terme.** Par exemple, les mouvements de tension-détente sont faciles à répéter chez soi et très efficaces pour se détendre (cf encadré). Ils peuvent être utilisés après une journée difficile, pour relâcher le corps et l'esprit ou avant un événement stressant (examen, prise de parole en public...). Pour vous initier à la sophrologie, deux ou trois séances individuelles chez un sophrologue suffisent. À vous ensuite de la pratiquer seul à la maison ou en groupe, en participant à un cours collectif.

— Justine Quénu



POUR TROUVER UN SOPHROLOGUE :

rendez-vous sur www.annuaire-sophrologues.fr ou www.sofrocay.com
L'inscription au RNCP (Registre national de la certification professionnelle) est un premier gage de sérieux quant à sa formation.



UNE SÉANCE AVEC L'EXPERT



Laurence Roux-Fouillet,
sophrologue à Boulogne-Billancourt
et auteur de l'ouvrage "La relaxation"
(paru chez Ixelles en 2013)

> Assis sur une chaise ou allongé, inspirez en serrant les poings et en laissant monter une tension musculaire volontaire des mains jusqu'aux épaules (on serre les poings et on va jusqu'à hausser les épaules pour mieux les ressentir). Bras et épaules raides, suspendre la respiration quelques secondes. Expirez en relâchant tout, en "déroulant" le plus possible (les mains s'ouvrent à nouveau, comme les pétales d'une fleur). Refaites l'exercice 2 fois, puis gardez le haut du corps en état de décontraction.

> Dans la foulée, on s'attaque au bas du corps : inspirez en recroquevillant les doigts de pieds et en mettant en tension les muscles des jambes, jusqu'aux fessiers (pas trop fort - évitez d'aller jusqu'à la crampe). Figez le mouvement. Expirez en laissant aller tout le bas du corps. Refaites 2 fois. Insérez quelques respirations abdominales entre chaque série.

> Enfin, inspirez en contractant en même temps le haut et le bas du corps : quand les poings se serrent, les orteils se recroquevillent, quand les bras se tendent, les jambes aussi, etc... Tout le corps est en tension (légère, ne pas aller jusqu'aux tremblements). Bloquez/expirez en libérant tout le corps.



SAVEZ-VOUS

**LIRE LES
ÉTIQUETTES
DES ALIMENTS**

QUE VOUS CONSOMMEZ ?

LA MARQUE D'UN PRODUIT NE CONSTITUE PAS UN GAGE DE QUALITÉ NUTRITIONNELLE POUR UN ALIMENT. L'ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL, LUI, COMPREND LES INFORMATIONS RELATIVES À SA COMPOSITION. C'EST UN INDICATEUR IMPORTANT DANS LE CHOIX D'UN PRODUIT. ENCORE FAUT-IL SAVOIR LE DÉCHIFFRER...

Justine Quénu

L'étiquetage nutritionnel est constitué par l'ensemble des informations fournies sur l'étiquette des aliments. On y retrouve le tableau de valeur nutritive, la liste des ingrédients et certaines allégations nutritionnelles (comme "Faible en matières grasses" ou "Source de fibre").

Jusqu'à présent, seuls les industriels mettant en avant les caractéristiques nutritionnelles de leurs produits (sur l'emballage ou dans une publicité) devaient se conformer au cadre réglementaire applicable en Europe depuis 2011. Il est devenu obligatoire depuis le 13 décembre 2016.

Prévenir les risques

L'étiquetage nutritionnel donne la composition nutritive moyenne d'un produit pour 100 g (ou 100 ml) et parfois, en plus, par portion (pour 1 tranche de pain de mie par exemple). Il fournit aussi la liste de ses composants.

Ces informations sont essentielles pour les personnes devant surveiller leur alimentation pour des raisons médicales ou de poids.

Elles permettent d'éviter les intoxications alimentaires et les réactions allergiques. Elles sont aussi très utiles pour équilibrer l'alimentation et donc prévenir des risques sérieux comme l'obésité, le diabète, certains cancers ou encore réduire les risques cardio-vasculaires. Mais attention, comme le précise le Dr Laurence Benedetti, nutritionniste à Villemoisson-sur-Orge "L'étiquetage, c'est bien, mais ça ne fait pas tout, surtout lorsque celui-ci est incomplet". Par exemple, l'étiquette ne mentionne pas toujours les micronutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments...) présents dans le produit. Or, "même si les micronutriments n'apportent pas d'énergie (calories), ils sont essentiels au bon fonctionnement des cellules et de l'organisme", précise la nutritionniste. Un produit pourra être plus calorique qu'un autre mais ses apports nutritifs meilleurs."

Comment mettre en pratique ?

Sur l'emballage, la liste des ingrédients est essentielle. Elle indique les composants entrant dans la fabrication du produit. Plus la liste est courte, mieux c'est ! Une liste longue est généralement signe d'additifs

ou de processus industriels superflus.

L'ordre d'apparition des ingrédients est également primordial puisqu'ils sont classés par ordre décroissant de leur proportion dans le produit :

le 1^{er} ingrédient de la liste = le plus important en proportion, et ainsi de suite... Il faut donc veiller à ce que les ingrédients auxquels vous vous attendez soient cités en premiers.

Le tableau des valeurs nutritives, quant à lui, comporte les mentions suivantes : la valeur énergétique, les matières grasses, les acides gras saturés, les glucides, les sucres, les protéines et le sel. Peuvent être ajoutées de façon facultative d'autres valeurs comme les vitamines ou les sels minéraux. Ces informations permettent de vous guider dans vos choix. Pour vous aiguiller, une colonne supplémentaire est parfois ajoutée permettant de comparer la composition du produit aux quantités dont l'organisme a besoin chaque jour. Ils sont généralement exprimés en pourcentage de l'apport quotidien conseillé.

Un code couleur pour mieux choisir ses aliments

"Responsabiliser le consommateur pour qu'il devienne acteur de sa santé" : tel est l'objectif du projet de loi relatif à la modernisation de notre système de santé qui introduit le principe d'un code couleur facilitant la compréhension des informations nutritionnelles. Cette échelle nutritionnelle permettra de classer et différencier les aliments pour mieux guider le consommateur. Les couleurs, classées selon l'intérêt nutritionnel de chaque produit, permettront de synthétiser l'étiquetage nutritionnel et constitueront un repère simple dans le choix des aliments.



LES DATES LIMITES DE CONSOMMATION*

Il existe 2 indications concernant la date de péremption d'un produit. Il faut être vigilant et différencier la **date limite de consommation** (DLC) et la **date limite d'utilisation optimale** (DLUO).

La DLC indique la date au-delà de laquelle la consommation du produit peut être dangereuse pour la santé (risque d'intoxication alimentaire). Un produit dont la DLC est dépassée doit être retiré de la vente et ne pas être consommé.

La DLUO quant à elle indique le délai au-delà duquel le produit risque de ne plus avoir toutes ses qualités initiales : goût, texture, valeurs nutritionnelles...

* Informations issues du site internet www.cholesteroletdietetique.fr



ENTRETIEN AVEC LE DOCTEUR LAURENCE BENEDETTI

MÉDECIN NUTRITIONNISTE, AUTEURE DE L'OUVRAGE "MAIGRIR INTELLIGENT ET SI TOUT VENAIT DE L'INTESTIN, NOTRE DEUXIÈME CERVEAU ?" (ED. ALBIN MICHEL, 2015)

Comment décrypter une étiquette alimentaire ?

Tout d'abord, l'étiquette est utile lorsqu'elle est complète, c'est-à-dire lorsqu'elle mentionne de façon détaillée les composants du produit. Pour faire simple, les nutriments (protéines, glucides et lipides) apportent l'énergie (les calories) dont notre corps a besoin pour fonctionner.

Les **protéines** sont les briques de notre organisme. Outre leur intérêt dans la formation de nos muscles, elles permettent aussi la construction de notre squelette et de notre peau. Elles participent également à la synthèse de nos anticorps, de nos hormones et des neurotransmetteurs, qui sont les neurones de l'humeur (motivation, concentration, mémoire...). Les **glucides** apportent de l'énergie immédiate à l'organisme. C'est l'essence de notre corps. Les **lipides** quant à eux représentent plutôt la citerne d'essence, c'est-à-dire les réserves d'énergie.

Les micronutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras et aminés) n'apportent pas de calories mais jouent un rôle important dans le fonctionnement de notre organisme. Les minéraux par

exemple (calcium, potassium,...) sont considérés comme le ciment du squelette. De même, le magnésium est reconnu pour ses vertus sur la mémoire.

Quels aliments privilégier ?

Un aliment ne contient pas tout et il n'a pas non plus tous les défauts ! **Tout est dans l'équilibre !** (cf Pyramide alimentaire ci-contre) Il ne faut pas diaboliser d'aliments, même ceux qui sont riches en matières grasses. Certains acides gras sont bons pour l'organisme, il faut simplement savoir les choisir (cf "Zoom sur les matières grasses ci-dessous"). On dit par exemple de l'avocat qu'il est gras, en fait, les graisses qu'il contient sont essentiellement des acides gras mono-insaturés, considérés comme bons pour la santé cardiovasculaire. Idem pour l'huile de colza, d'olive ou de noix. De même, certains aliments sont bafoués car considérés comme trop sucrés. Là encore, tout est question d'équilibre. Il ne faut pas oublier la notion, très importante, de plaisir dans l'alimentation. Faites-vous plaisir ! Veillez simplement à consommer certains aliments avec modération !

LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

Même si les besoins nutritionnels varient d'une personne à l'autre selon l'âge, le sexe, la corpulence, l'activité physique ou encore l'existence d'éventuels problèmes de santé spécifiques, des recommandations existent.

On estime à environ 2 400 calories, l'apport en énergie nécessaire pour un homme par jour et 1 800 pour une femme. Environ 45-50 % des calories ingérées doivent être issues des glucides, 15-20 % des protéines et 35 % des lipides. L'équilibre alimentaire sur une journée peut se résumer par une pyramide, composée de portions.

« SANS SUCRE AJOUTÉ » : TOUT EST DANS LE S !*

Sans sucre ajouté :

le produit peut contenir d'autres sucres que le saccharose (nom scientifique du sucre de canne ou de betterave).

Sans sucres ajoutés :

le produit ne contient aucun sucre, ni édulcorant ajouté.

* Informations issues du site internet www.cholesteroldietetique.fr

1 portion sucrerie

2 portions de viandes, poissons ou oeufs

3 portions de produits laitiers

3 portions d'acides gras

4 portions de céréales ou féculents

5 portions de fruits et légumes

6 portions d'eau

Viande		1 portion = surface de la paume de la main
Poisson		1 portion = surface de la main doigts joints
Légumes		1 portion = ce qui peut tenir dans 2 mains
Produits laitiers, fruits et produits céréaliers		1 portion = 1 poing fermé
Fromage		1 portion = taille de deux doigts
Matières grasses		1 portion = taille de la partie supérieure du pouce

Ces portions ont l'avantage d'être vraies de 7 à 77 ans (la paume de la main n'étant pas la même chez un enfant, chez une femme ou chez un homme).

ZOOM SUR LES MATIÈRES GRASSES

Nutrition		Pour :	Par goûter de :	
Valeurs énergétiques et nutritionnelles moyennes :		100 g	29 g	% RNI*
Energie		1983 kJ 474 kcal	575 kJ 138 kcal	7%
dont sucres				
Lipides		5,3 g	1,5 g	3%
dont saturés				
		1,6 g	16 g	6%
dont mono-insaturés				
		1,7 g	10 g	11%
dont polyinsaturés				
		0,6 g	7,3 g	10%
		0,6 g	3,2 g	16%
dont trans				
		0,15 g	2,8 g	
aliments				
Fibres alimentaires		2 g	0,58 g	2%
Sodium		0,2 g	0,06 g	2%
soit sel		0,51 g	0,15 g	

Lipides saturés : à limiter, car pourvoyeurs de "mauvais cholestérol". On les retrouve dans le fromage ou la charcuterie.

Lipides mono-insaturés : à privilégier

Ils apportent le "bon cholestérol" (huile d'olive, de noix, de colza, avocats, poissons gras). On leur reconnaît des vertus sur certaines maladies (cardio-vasculaires, Alzheimer...)

Lipides polyinsaturés : à limiter car ils sont beaucoup trop présents dans les produits de notre alimentation.

Lipides trans : Il s'agit d'acides gras "trafiqués". Ils sont à éviter au maximum.



ELLE ENTRAÎNE UNE PERTE

PROGRESSIVE DES
CELLULES NERVEUSES
ET AFFECTE
ESSENTIELLEMENT
LE CONTRÔLE DES
MOUVEMENTS
DU CORPS.

Une pathologie qui concerne 1 %
des seniors

Découverte en 1817 par un médecin britannique qui lui donna son nom, il s'agit d'une **affection neurologique dégénérative chronique**, autrement dit une dégradation touchant certaines cellules nerveuses (neurones) du cerveau. Cette altération lentement évolutive provoque la diminution de la synthèse d'une substance, la **dopamine**, indispensable au contrôle

des mouvements du corps et en particulier des mouvements automatiques.

Les personnes ne présentent en général pas de symptômes jusqu'à ce que 50 à 70 % des neurones concernés soient détruits et que le cerveau n'arrive plus à compenser. En réalité donc, la maladie débute cinq à dix ans avant l'apparition des premiers signes et touche principalement des **personnes de plus de 60 ans** (âge moyen de 58 ans), mais 10 % d'entre elles ont moins de 50 ans. Il existe également des formes génétiques rares (5 %) qui se manifestent plus tôt, avant l'âge de 40 ans.

L'évolution de la maladie est propre à chacun et dépend de nombreux facteurs. Les causes, quant à elles, restent mal connues. Certains facteurs de risque ont été identifiés comme l'exposition aux pesticides. La pathologie fait ainsi partie du tableau des maladies professionnelles du régime agricole.

200 000

MALADES EN FRANCE

58 ANS : ÂGE MOYEN DU DIAGNOSTIC

25 000 NOUVEAUX CAS DIAGNOSTIQUÉS PAR AN

Comment s'effectue le diagnostic ?

La maladie se développe **progressivement** et il peut s'écouler parfois plusieurs années avant que les symptômes ne soient suffisamment gênants pour en parler au médecin. Le diagnostic repose essentiellement sur l'examen clinique et la description des signes ressentis par la personne. Il est effectué assez aisément avec la présence d'au moins 2 des 3 troubles moteurs suivants :

1. Lenteur du mouvement (bradykinésie et akynésie) : les gestes sont moins spontanés, initier un mouvement devient difficile et fatigant pour la personne. Cette lenteur dans la mise en œuvre et la coordination des mouvements interfère avec toutes les activités de la vie courante et notamment la marche : le démarrage est difficile, parfois en piétinant sur place, puis avec de petits pas, les pieds "collés" au sol, les bras immobiles ne se balançant plus...

2. Raideur et rigidité musculaire (hypertonie) : il existe une tension excessive des muscles, parfois douloureuse, qui contribue au ralentissement du mouvement. Ce signe est bien visible au niveau du visage qui reste figé, impassible, inexpressif, avec de rares clignements de paupières. La rigidité provoque aussi une posture penchée vers l'avant.

3. Tremblement au repos : il ne touche qu'un seul côté du corps au début de la maladie, peut être intermittent et affecte surtout les mains et les bras. Les mouvements volontaires diminuent généralement ce tremblement : par exemple lorsque la personne danse ou peint, elle ne tremble pas. À l'inverse le tremblement s'amplifie en cas de stress et d'inquiétude. C'est probablement le symptôme le plus connu de la maladie et pourtant environ 1 personne sur 3 ne tremble pas et ne tremblera jamais.

Plus rarement, et généralement lorsque la maladie est avancée, des vrais troubles de la marche, des pertes d'équilibre et des chutes peuvent également survenir.

Ces signes sont à la fois **très variables** d'un individu à l'autre, mais aussi fluctuants chez une même personne avec des changements d'un jour à l'autre et même d'une heure à l'autre. Ils entraînent des difficultés croissantes à accomplir les gestes de la vie quotidienne : se lever, s'habiller, manger... Les facultés intellectuelles restent bonnes jusqu'à un stade avancé de la maladie et ne se détériorent qu'après de longues années d'évolution. Ainsi, certaines personnes encore en activité, peuvent continuer à travailler. Pour d'autres il est préférable de s'arrêter.

Divers symptômes, non moteurs, sont également possibles comme d'une part des douleurs (crampes, fourmillements désagréables), des troubles du sommeil, des désordres digestifs (constipation) ou urinaires, et d'autre part des **troubles psychiques**. Assez fréquents, il peut s'agir de **dépression**, d'anxiété, parfois d'irritabilité ou d'idées de persécution.

Peut-on soigner la maladie ?

Il existe des traitements efficaces qui permettent largement d'améliorer la maladie, sans toutefois la guérir.

Initialement les troubles sont généralement discrets, ne nécessitant pas toujours de médicaments. Le début du traitement s'accompagne quasiment toujours d'une grande amélioration, voire d'une disparition des signes de la maladie. Cette période dure le plus souvent plusieurs années. Puis l'efficacité du traitement devient moindre et il convient alors d'augmenter les doses et/ou d'associer les médicaments, pouvant entraîner l'apparition de certains effets indésirables.

La maladie étant due à une insuffisance de production de dopamine, la prise en charge thérapeutique pallie cette insuffisance soit en donnant de la **dopamine (L-Dopa)**, soit en fournissant un **agoniste de la dopamine** (c'est-à-dire une molécule mimant l'action de la dopamine). Ces diverses classes de médicaments constituent aujourd'hui, pour une grande majorité de parkinsoniens, l'élément central du traitement.

Par ailleurs, certaines molécules (IMAO) bloquent l'enzyme dégradant la dopamine. Ces produits peuvent être utilisés seuls en début de maladie, ou pour prolonger les effets de la L-Dopa. Malheureusement, leur association à certains médicaments est risquée, notamment avec les antidépresseurs, souvent prescrits. Seul le praticien est habilité à délivrer un traitement dont les doses doivent être adaptées pour préserver l'efficacité tout au long de la maladie.

Un **traitement chirurgical** existe depuis une quinzaine d'années, la **neurostimulation**. De nombreux patients ont pu en bénéficier, mais l'intervention ne peut pas être proposée à toutes les personnes atteintes par la maladie. Cette stimulation électrique permet d'améliorer de façon spectaculaire l'akinésie, la rigidité et les trem-

blements. En pratique, ce sont des électrodes implantées dans le cerveau qui émettent des impulsions grâce à un minuscule boîtier situé sous la peau.

Les traitements actuels n'ont aucune action sur la progression de la dégénérescence. Les nombreuses recherches en cours visent d'une part à enrayer cette progression et, d'autre part, à dépister les patients à risque afin de leur administrer au plus tôt le traitement, si possible avant même l'apparition des premiers symptômes.

Les professionnels de santé impliqués

Différents professionnels de santé peuvent prendre en charge, selon leur spécialité, les différents aspects et conséquences de la maladie.

Le **neurologue**, spécialiste de la maladie de Parkinson, et le **médecin généraliste** suivent régulièrement l'évolution de la maladie, adaptent les traitements, évaluent attentivement les retentissements psychologiques et orientent si besoin la personne vers d'autres professionnels, tels que psychiatre ou psychologue.

La rééducation par la **kinésithérapie** constitue un complément essentiel du traitement. Elle permet d'entretenir le tonus musculaire, la souplesse articulaire, l'équilibre et de travailler le contrôle du mouvement notamment au cours de la marche.

L'**ergothérapie** facilite les activités de la vie quotidienne et domestique et certaines techniques de relaxation (réflexologie, Tai-Chi, Yoga...) sont souvent conseillées pour le bien-être général et la gestion du stress.

ÉVOLUTION DE LA MALADIE DE PARKINSON

Stade I

1^{er} signes d'un seul côté du corps, ne gênant pas la vie quotidienne.

Stade II

signes d'un seul côté du corps mais entraînant une gêne.

Stade III

signes des 2 côtés, posture modifiée, autonomie complète sans handicap grave.

Stade IV

handicap plus sévère, marche encore possible, autonomie limitée.

Stade V

marche impossible, perte d'autonomie.

POUR EN SAVOIR PLUS

Association France Parkinson
Tel : 01 45 20 22 20
www.franceparkinson.fr

 **PLUS** SUR WWW.CCMO.FR
RETROUVEZ TOUTES
NOS FICHES ESSENTIELLES

DEVENEZ DÉLÉGUÉ INDIVIDUEL À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA CCMO !

SI VOUS ÊTES ADHÉRENT À LA CCMO, COLLÈGE DES INDIVIDUELS, VOUS POUVEZ PARTICIPER ACTIVEMENT À LA VIE DE LA MUTUELLE. IL SUFFIT DE POSER VOTRE CANDIDATURE POUR REJOINDRE L'ÉQUIPE D'ÉLUS REPRÉSENTANT LES ADHÉRENTS À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE.

de démocratie, de responsabilité, de non lucrativité, de liberté et de respect des autres.

Être délégué, c'est s'engager dans un mandat bénévole au service de l'intérêt général, c'est participer à l'Assemblée générale et aux réunions d'informations des délégués individuels, c'est aussi

être en contact avec les adhérents que vous représentez (un délégué représente 2 000 adhérents).

Si vous souhaitez rejoindre l'équipe d'élus, n'hésitez plus ! Posez votre candidature à l'aide du coupon ci-dessous. Pour toute information complémentaire, contactez Sylvie Dubreucq au 03 44 06 90 32.

UN HOMME, UNE VOIX... CCMO Mutuelle est une société de personnes et non de capitaux. A ce titre, les pouvoirs de décision ne sont pas confiés à des actionnaires mais à vous, en tant qu'adhérent à titre individuel. C'est pourquoi, tous les 6 ans, la mutuelle vous invite à désigner des délégués bénévoles pour vous représenter. Porte-parole des adhérents, les délégués adhèrent à la charte CCMO et participent à l'Assemblée générale. Ils expriment les souhaits et transmettent les propositions des adhérents qu'ils représentent. Ils s'engagent à prendre part au débat mutualiste en défendant au quotidien les valeurs de solidarité,



Comment poser votre candidature ?

- > Utiliser le bulletin ci-dessous ou le recopier intégralement sur papier libre.
- > Remplir toutes les rubriques de manière lisible et respecter la date limite de dépôt.
- > Envoyer votre candidature par courrier, sans affranchir ou par courriel.

Date limite de dépôt des candidatures : 16 janvier 2017

Le délégué individuel doit :

- > Être adhérent de CCMO Mutuelle et membre du collège des individuels ;
- > Être majeur.

ÉLECTION DES DÉLÉGUÉS INDIVIDUELS CCMO MUTUELLE MANDAT 2017-2023

À retourner avant le 16 janvier 2017

- > **par courrier (sans affranchir)**
(CCMO Mutuelle - Élection des délégués - Libre Réponse 93745 - 60029 Beauvais Cedex)
- > **ou par courriel**
(candidature-electionDI@ccmo.fr)

Je soussigné(e) : M Mme N° Adhérent

Nom Prénom Âge

Adresse

CP Ville

Tél Mobile

Courriel

Dernière profession exercée

Présente ma candidature comme délégué(e) des adhérents à titre individuel

Fait à Signature

Le





LE
TOUR
ESSENTIEL
de la prévention santé

LA CCMO SOULAGE VOTRE DOS !

DURANT LA PÉRIODE DE LA RENTRÉE, LA CCMO A PRIS SOIN DE VOTRE DOS ! PENDANT PRÈS DE TROIS SEMAINES, UN BUS A STATIONNÉ AU CŒUR DE 14 VILLES DES HAUTS DE FRANCE ET D'ÎLE-DE-FRANCE. L'OBJECTIF : APPRENDRE À MIEUX CONNAÎTRE VOTRE DOS ET À LE MÉNAGER...



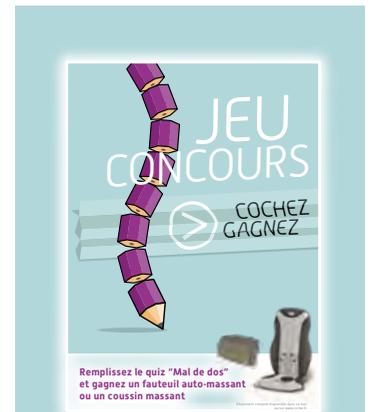
Après plus de 1 000 kilomètres parcourus et 14 villes visitées, le bus Tour Essentiel de CCMO Mutuelle a terminé sa tournée le vendredi 14 octobre dernier à Chantilly. Sur le thème du mal de dos, cette action de prévention a réuni plus de 1 000 visiteurs. Sur place, les fauteuils massants, la borne de relaxation et les massages réalisés gratuitement par une kinésithérapeute ont permis aux participants de se détendre le temps d'un instant.

Pour cette 5^e édition, le bus était relooké aux nouvelles couleurs de la CCMO et a fait 4 nouvelles haltes : Chantilly (Oise), Courbevoie et Cergy (Île-de-France) et Arras, dans le Pas-de-Calais.

Bilan de cette action de prévention santé

900 quiz remplis, près de 300 dos massés et plus de 150 séances de sophrologie réalisées. Comme l'an dernier, les visiteurs avaient la possibilité de répondre à notre questionnaire spécial mal de dos pour tenter de gagner un fauteuil ou un coussin massants. Le tirage au sort a eu lieu le 21 octobre et a désigné les 6 gagnants du jeu concours (voir encadré ci-contre).

— Élise Alphonse



LES 6 GAGNANTS DU JEU CONCOURS :

- > Michel Biet - Creil et Hubert Trabouillet - Achicourt ont remporté un fauteuil massant ;
- > Imane Goueric - Epiais-Rhus, Serge Dziaeko - Saint-Quentin, Colette Chantepie - Beauvais et Alice Aulanier - Compiègne, ont gagné un coussin massant.

FÉLICITATIONS
À TOUS
LES GAGNANTS !

COMMENT PASSER L'HIVER EN BONNE SANTÉ ?

TESTEZ VOS CONNAISSANCES



FÊTES DE FIN D'ANNÉE, SPORTS DE GLISSE, SOLDES D'HIVER... LA PÉRIODE HIVERNALE EST L'UNE DES PLUS EFFERVESCENTES DE L'ANNÉE. MAIS POUR EN PROFITER, ENCORE FAUT-IL ÊTRE EN BONNE SANTÉ ! TESTEZ VOS CONNAISSANCES POUR PASSER L'HIVER EN TOUTE SÉRÉNITÉ.

1 En hiver, il faut chauffer sa maison à 20°C maximum

vrai faux

Vrai - Une maison surchauffée assèche l'air, ce qui facilite l'infiltration des germes et fragilise l'organisme qui a plus de difficultés à s'adapter aux écarts de température avec l'extérieur. Veillez également à aérer votre maison quelques minutes chaque jour.

2 Il est conseillé en hiver de consommer des aliments plus riches en énergie

vrai faux

Faux - En hiver, comme le reste de l'année, il convient de manger équilibré et varié en privilégiant les aliments riches en vitamines et oligo-éléments essentiels (fruits et légumes, céréales complètes, viandes et poissons).

3 Il existe un "blues hivernal"

vrai faux

Vrai - Celui-ci est dû au manque de lumière. Pour y remédier, la luminothérapie a montré son efficacité. Faire du sport est aussi conseillé. L'activité physique permet de libérer des endorphines (opiacés naturels sécrétés par le cerveau) et aide à garder le moral.

4 Boire de l'eau est important

vrai faux

Vrai - Il est important de boire régulièrement de l'eau, sous toutes ses formes comme le thé, les infusions ou la soupe... L'eau hydrate le corps et fluidifie les sécrétions si vous êtes enrhumé.

ALIMENTATION



LE POTIRON EST LA PLUS ANCIENNE DES COURGES. SOUVENT COMPARÉ À LA CITROUILLE, ON LE DÉGUSTE POUR SA CHAIR MAIS AUSSI POUR SES GRAINES. MAIS QUELS BIENFAITS PROCURE-T-IL ?

Ses vertus santé

Composé de 95 % d'eau, le potiron est efficace pour la prévention des calculs rénaux. Ses graines, quant à elles, seraient utiles pour traiter les infections urinaires, les maladies touchant les reins ou encore pour se débarrasser d'un ver solitaire. Grâce à ses nombreuses

TOUT EST BON DANS LE POTIRON !



fibres, le potiron favorise le bon fonctionnement intestinal.

Sa bonne chair

Il existe plusieurs variétés de potiron : jaune, orange ou vert. Plus la chair est orangée, plus elle est riche en provitamine A. Comme la carotte, le potiron serait donc très bon pour la peau mais aussi pour prévenir certains cancers. Enfin, les pectines présentes dans la chair, permettent de retarder le passage du sucre et de diminuer l'absorption du cholestérol. Il est conseillé d'en consommer souvent et plus particulièrement cuit, en potage ou en purée.



Surcomplémentaire Addeo

Donnez de la hauteur à vos garanties !

à partir de
5 €40*
/mois

contactez-nous au

03 44 06 90 00

ou sur



www.ccmo.fr

Demandez votre étude personnalisée