L'ESSENTIEL DE LA CCMO

NET MAG

Système de soins : ce qui change pour le patient en 2017

N° 48 mars 2017

4 ÉLECTION DES DÉLÉGUÉS INDIVIDUELS : DÉCOUVREZ L'ÉQUIPE D'ÉLUS

5 VOTRE ESPACE ADHÉRENT WWW.CCMO.FR CHANGE DE LOOK !

7 **ALLERGIES : AVEZ-VOUS PENSÉ À L'AROMATHÉRAPIE ?**

8-10 **DOSSIER SYSTÈME DE SOINS : CE QUI CHANGE POUR LE PATIENT EN 2017**

11-12 FICHE ESSENTIELLE : LE STRESS

13 ÉCRANS : COMMENT PROTÉGER LES JEUNES ENFANTS ?

14 VAINCRE SA PEUR DES ARAIGNÉES

15 AÉREZ VOTRE LOGEMENT !

15 LE PAMPLEMOUSSE, VOTRE ALLIÉ SANTÉ.

CCMO MUTUELLE SANTÉ PRÉVOYANCE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

MUTUALITÉ FRANÇAISE

CCMO MUTUELLE SANTÉ PRÉVOYANCE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

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

MUTUALITÉ FRANÇAISE

Demandez votre étude personnalisée

CCMO Mutuelle : 6, avenue du Beauvaisis - PAE du Haut-Villé - CS 50993 - 60014 Beauvais Cédex • Mutuelle soumise au Livre II du Code de la Mutualité - N° 780508073 • Document non contractuel - *Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2017 pour le niveau Addeo 1

ÉDITO

Marie-Catherine Lallemand Présidente de CCMO Mutuelle ▪ ***Christian Germain*** Directeur général de CCMO Mutuelle

En cette période électorale, la santé fait partie des enjeux et des promesses trouvant cette fois-ci davantage de place dans les débats.

Mais force est de constater que la solution proposée pour réduire le déficit de la Sécurité sociale reste toujours une baisse des remboursements ou des transferts de charge vers les complémentaires santé. Ces mesures ne tiennent évidemment pas compte des conséquences financières pour les adhérents : les élites s'en préoccupent peu, comme ils oublient de consulter les différents professionnels concernés sur le terrain.

Avec le contrat responsable et la généralisation de la complémentaire, nous subissons des plafonds en termes de remboursements possibles. En ajoutant les déremboursements et la dérive récurrente des dépenses de santé, nous constatons une augmentation des cotisations et une diminution des remboursements concernant les prestations qui impactent directement le reste à charge de chacun.

Pour pallier ces nouvelles obligations et bénéficier de niveaux de garanties équivalents aux précédents, il convient désormais de souscrire une "surcomplémentaire" lourdement taxée.

Malheureusement, les candidats à la Présidence de la République traitent les questions de santé par des orientations politiques plutôt que de répondre aux préoccupations et aux besoins des citoyens.

Dans ce contexte, la CCMO continue à œuvrer pour mettre des solutions efficaces à disposition de ses adhérents. C'est un des objectifs du partenariat avec Groupama sur lequel nous reviendrons lors de la prochaine Assemblée générale.

CCMO Mutuelle, 6 av. du Beauvaisis, PAE du Haut-Villé, CS 50993, 60014 Beauvais Cedex / n° 48 • 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 Quénu • Conception originale et réalisation : Transferase, Groupe WPP / Young & Rubicam • Imprimé par Graphiprod - 19, avenue Pierre Colongo 93290 Tremblay en France, à 78 000 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'achromatopsie

L'achromatopsie est une pathologie qui se manifeste par une perte totale de perception des couleurs. La maladie peut être d'origine congénitale ou acquise, c'est-à-dire provoquée par des lésions dans le cerveau.

L'achromatopsie est due à une dégénérescence des cellules de la rétine qui permettent de voir les couleurs. Les personnes atteintes, appelées "achromates", ont une **vision en noir et blanc** et perçoivent les nuances de gris. Elles souffrent généralement de photophobie, c'est-à-dire d'une aversion à la luminosité et d'une acuité visuelle faible (amblyopie).

Il n'existe pas de traitement pour soigner l'achromatopsie. Cependant, les symptômes peuvent être soulagés par des verres teintés pour limiter la sensibilité à la lumière ou pour corriger l'amblyopie.

ÉLECTION DES DÉLÉGUÉS INDIVIDUELS

DÉCOUVREZ LA NOUVELLE ÉQUIPE D'ÉLUS POUR REPRÉSENTER LES ADHÉRENTS INDIVIDUELS

Adhérents à titre individuel, vous avez élu le 9 mars dernier vos délégués bénévoles chargés de vous représenter à l'Assemblée générale de la CCMO. Sur les 73 candidats qui se sont présentés à vos suffrages, ont été élus les 27 délégués titulaires nécessaires à la représentation de l'ensemble des adhérents individuels de la mutuelle et 46 délégués suppléants. Véritables porte-paroles, les délégués individuels sont à votre écoute pour relayer auprès de la direction de la mutuelle vos souhaits, propositions, avis ou interrogations concernant la vie mutualiste (actions menées, résultats, comptes, modifications des statuts et du règlement mutualiste, prestations, cotisations...).
Vous pouvez prendre contact avec vos nouveaux délégués titulaires aux coordonnées indiquées sur le site www.ccmo.fr, dans votre espace sécurisé.

DÉLÉGUÉS INDIVIDUELS TITULAIRES

	Nbre voix
CARON Guillaume, 60000 BEAUVAIS	3533
GARCIA Alain, 60200 COMPIÈGNE	3448
FORGUES Anne-Marie, 60000 BEAUVAIS	3288
BOVERY Gérald, 60000 BEAUVAIS	3265
LECLERC Françoise, 60000 BEAUVAIS	3264
GAY Françoise, 60000 BEAUVAIS	2981
ROCROY Dominique, 60930 BAILLEUL SUR THERAIN	2949
DERRIEN-MILLE Anne-Marie, 60360 CREVECOEUR LE GRAND	2857
CARPENTIER Martine, 60200 COMPIÈGNE	2775
DORNIOL Yves, 60000 BEAUVAIS	2740
MARCHAND Hubert, 60200 COMPIÈGNE	2716
FOURNIER Didier, 60000 BEAUVAIS	2706
RIBAUCOURT Denise, 60430 WARLUIS	2696
SARTOR Martine, 60100 CREIL	2598
WADOUX Henriette, 60200 COMPIÈGNE	2589
DELARUE Michel, 60290 RANTIGNY	2455
FRACASSO Jeannine, 60400 NOYON	2454
MAILLARD Monique, 60660 CIRES LES MELLO	2422
BARAT Jacqueline, 60400 NOYON	2417
MOREAU Michel, 60300 SENLIS	2391
BETSCHART Michèle, 60500 CHANTILLY	2381
CARRE Jean-Claude, 60180 NOGENT SUR OISE	2359
LERICHE Guy, 60560 ORRY LA VILLE	2348
MOSER Bernard, 60200 COMPIÈGNE	2325
BLANQUET Raymond, 60200 COMPIÈGNE	2215
DEMANGE-BRINON Jean-Luc, 80000 AMIENS	2162
DETHOOR Gérard, 60510 BRESLES	2146

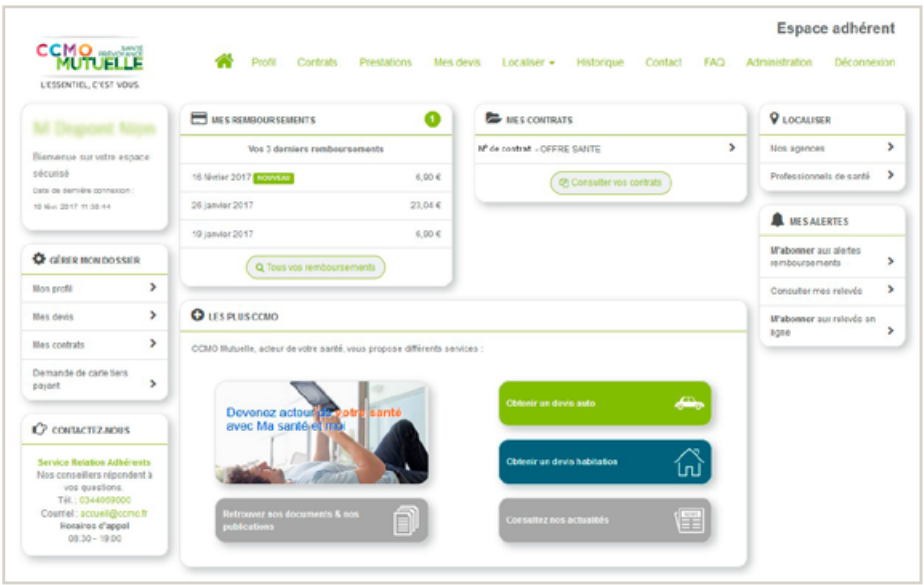
DÉLÉGUÉS INDIVIDUELS SUPPLÉANTS

	Nbre voix
MARGUERY Bernard, 60000 TILLE	2093
MORIN Guy, 60270 GOUVIEUX	2024
PREVOT Christiane, 60360 CREVECOEUR LE GRAND	1981
PIETREQUIN Roger, 60100 CREIL	1978
BOUTTE Alexandre, 80330 CAGNY	1875
RIOND Nathalie, 78350 JOUY EN JOSAS	1862
DAULT Alain, 60180 NOGENT SUR OISE	1812
GOURLAIN Alphonse, 60000 ALLONNE	1799
MERCIER Marc, 60290 NEUILLY SOUS CLERMONT	1728
DUTERTE Danielle, 78340 LES CLAYES SOUS BOIS	1714
SOINOURY Mireille, 60390 AUNEUIL	1683
MAUNOURY Benoît, 75015 PARIS	1629
ABSAOUI Amal, 60200 COMPIÈGNE	1610
GROUX Maurice, 60112 TROISSEREUX	1607
JOUEN Christian, 60220 FORMERIE	1559
SAUVAGE Daniel, 60390 AUNEUIL	1549
GROSZEK Freddy, 60880 JAUX	1544
DUPUY Pierre, 60130 CATILLON FUMECHON	1482
LEHOUX Geneviève, 60400 BUSSY	1431
GIMGEMBRE Jean-Pierre, 60870 VILLERS ST PAUL	1429
DEQUEANT Didier, 60138 CHIRY OURSCAMP	1251
CARBONNIER Jean-Claude, 60810 RULLY	1203
POIRET Aline, 80370 HEUZECOURT	1158
URRUTIA Miguel, 60170 CARLEPONT	1114
DUBOURGUIER Charles, 80290 FAMECHON	1089
PHILIPPE André, 60800 FEIGNEUX	1085
VANDENHESTE Charles, 60600 ST-AUBIN-SOUS-ERQUERY	1073
BALAND Jean-Jacques, 95120 ERMONT	1042
MARCDARGENT-BONAL Yvette, 69002 LYON	1039
OUAQEF Hassan, 60100 CREIL	1012
ALFONSI Marie-Christine, 92100 BOULOGNE BILLANCOURT	987
FOULT Nadine, 92100 BOULOGNE BILLANCOURT	982
OLEJNIK Joseph, 60138 CHIRY OURSCAMP	966
AUSTRIE Jeannette, 97180 SAINT ANNE - LA RÉUNION	935
ALAIS Jeannine, 97424 PITON SAINT LEU - LA RÉUNION	867
FONTAINE Patrick, 76930 OCTEVILLE SUR MER	840
RAOUL Jean-Noël, 75015 PARIS	793
FERFARI Nora, 86300 BONNES	742
PARAT Christian, 18000 BOURGES	693
LADAN Daniel, 92240 MALAKOFF	641
CHANRON Gérard, 26400 EURRE	619
AMI SAADA Djazira, 94000 CRÉTEIL	589
FRANÇOIS Romuald, 97122 BAIE MAHAULT - GUADELOUPE	540
MACHUELLE Jean-Raymond, 80700 RETHONVILLERS	532
LAMY-ROUSSEAU Jean-Claude, 55400 ETAIN	522
MARTIROSIAN Aramais, 54520 LAXOU CHAMPLEBOEUF	473

5353 votants : 5096 suffrages valablement exprimés - 197 bulletins nuls - 60 bulletins blancs

WWW.CCMO.FR : VOTRE ESPACE ADHÉRENT CHANGE DE LOOK !

EN 2016, CCMO MUTUELLE LANÇAIT SON NOUVEAU LOGO. QUELQUES MOIS PLUS TARD, LE SITE WWW.CCMO.FR AFFICHAIT UN DESIGN AUX NOUVELLES COULEURS DE LA MUTUELLE. EN 2017, C'EST AU TOUR DE VOTRE ESPACE ADHÉRENT DE SE REFAIRE UNE BEAUTÉ !



Dans le cadre de l'amélioration de ses services, la CCMO a relooké l'espace sécurisé adhérent du site www.ccmo.fr. Celui-ci vous permet de gérer votre contrat santé en quelques clics. Une fois connecté, vous pouvez :

› retrouver les garanties de votre contrat ;
› modifier vos informations personnelles ;
› suivre vos remboursements et vous abonner à l'alerte remboursement ;
› vous abonner aux relevés en lignes ;
› demander une prise en charge hospitalière ou dentaire ;
› accéder à "Ma s@nté et moi", l'interface santé et prévention de CCMO Mutuelle ;
› prendre contact avec la CCMO ;
› ...

Vous n'avez pas encore de compte ?

1. **Rendez-vous sur www.ccmo.fr**
2. **Cliquez sur "Espace sécurisé", "Espace adhérent" puis "Créer mon compte"**
3. **Remplissez l'ensemble des champs du formulaire puis validez**

ATOUT CŒUR SANTÉ, LA NOUVELLE OFFRE ACS DE CCMO MUTUELLE

Depuis le 1er janvier 2017, CCMO Mutuelle propose "Atout Cœur Santé", une nouvelle offre labellisée à destination des bénéficiaires de l'ACS (Aide à la Complémentaire Santé). Ses trois niveaux de garanties respectent les obligations des contrats labellisés ACS et comprennent des services adaptés aux bénéficiaires de l'ACS :

> **L'accès au réseau de soins Itélis** qui permet de bénéficier de tarifs préférentiels sur l'optique, le dentaire et les audioprothèses ;
> Une **aide au transport** pour se rendre chez un professionnel de santé partenaire du réseau Itélis au-delà de 50 km du domicile ;
> Un **appui à la recherche d'emploi** : accompagnement pour la rédaction du CV, préparation aux entretiens d'embauche... ;
> Une **aide à la gestion du budget** : des conseils pratiques pour équilibrer son budget et mieux gérer ses dépenses quotidiennes.

Est également incluse la prise en charge des **substituts nicotiniques à hauteur de 50 € / an.**

Pour plus d'informations, vous pouvez prendre contact avec nos conseillers CCMO Mutuelle au 03 44 06 90 00 ou vous rendre directement en agence.
Pour trouver l'agence la plus proche de chez vous, rendez-vous sur www.ccmo.fr

LA CCMO LUTTE CONTRE LA FRAUDE

Face à l'amplification du phénomène de fraude à l'assurance, notamment sur les postes optiques et dentaires, la CCMO a récemment créé une cellule spécifique pour lutter contre cette escroquerie. Mise en place dans l'intérêt des adhérents, ce service dédié permet d'optimiser le fonctionnement de la CCMO pour pallier une surconsommation et ainsi limiter les augmentations de cotisation.

Le dépistage précoce du cancer du côlon sauve

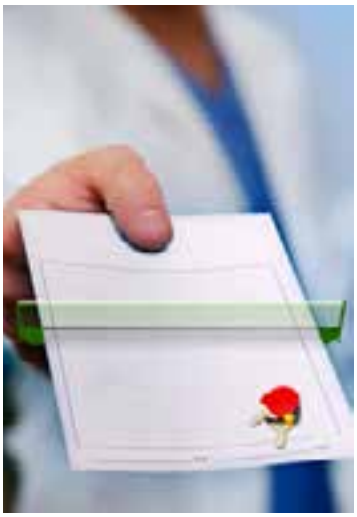
9

PERSONNES SUR

10

DU SPORT SUR ORDONNANCE POUR LES AFFECTIONS DE LONGUE DURÉE !

Depuis le 1er mars 2017, le médecin traitant peut "prescrire une activité physique adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical" aux personnes atteintes d'une affection de longue durée (ALD). Cette mesure a pour objectif de réduire les facteurs de risque dus à la maladie. Les séances seront dispensées par des professionnels de santé, mais aussi par différents acteurs du monde sportif. Cependant, le décret du 31 décembre ne précise aucune prise en charge par l'Assurance maladie.



RHUMATISMES : TRÈS RÉPANDUS ET POURTANT MAL CONNUS DES FRANÇAIS

Arthrite, arthrose... un Français sur deux doit vivre avec des rhumatismes. Cette pathologie ne touche pas uniquement les personnes âgées puisque l'Institut de la science et de la recherche médicale (INSERM) rappelle qu'un jeune de 18 à 24 ans sur trois en souffre. Ces maladies sont peu connues et peuvent être très invalidantes. Pour éviter les douleurs, il est conseillé de pratiquer régulièrement une activité physique, d'avoir une alimentation équilibrée et une bonne hygiène dentaire.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

APPEL À CANDIDATURE

Lors de la prochaine Assemblée générale, le 19 mai 2017, 2 postes d'administrateurs seront à pourvoir.
Si vous souhaitez vous porter candidat aux élections, nous vous invitons à adresser votre candidature, sous réserve d'être à jour de cotisation et d'avoir moins de 70 ans au 1er janvier 2017. 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 et lieu de naissance, dernière activité professionnelle exercée, éventuels 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 18 avril 2017 à l'adresse ci-dessous :

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

FORUM DES LECTEURS

CHRISTINE D.

MON ENFANT VIENT DE RECEVOIR SA CARTE VITALE AVEC SON PROPRE NUMÉRO : QUELLES DÉMARCHES DOIT-ON EFFECTUER AUPRÈS DE LA MUTUELLE ?

À partir de 16 ans, votre enfant reçoit automatiquement sa carte Vitale avec son propre numéro de Sécurité sociale. S'il ne travaille pas ou n'est pas encore étudiant, il n'est pas nécessaire de modifier les informations auprès de la CCMO. La carte de tiers payant reste la même.
Par contre, si votre enfant travaille ou fait des études, il faut nous faire parvenir l'attestation Sécurité sociale pour mettre son dossier à jour et faire apparaitre son propre numéro sur la carte de tiers payant.
Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter nos conseillers CCMO au 03 44 06 90 00 ou à vous rendre directement en agence. Pour trouver l'agence CCMO la plus proche de chez vous, rendez-vous sur www.ccmo.fr.

ALLERGIES : AVEZ-VOUS PENSÉ À L'AROMATHÉRAPIE ?

LE PRINTEMPS ARRIVE ET AVEC LUI SON LOT D'ALLERGIES. RHINITE, ASTHME, ECZÉMA... POUR LUTTER CONTRE, L'AROMATHÉRAPIE PEUT S'AVÉRER UN ALLIÉ EFFICACE.

À chaque symptôme, son huile essentielle

L'aromathérapie est une **médecine complémentaire** qui fait appel aux **huiles essentielles** pour se soigner. Grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires et antihistaminiques, les huiles essentielles sont notamment indiquées pour soulager certains symptômes allergiques. L'huile essentielle d'estragon est particulièrement plébiscitée à l'arrivée du printemps pour soulager le rhume des foins. Pour traiter les réactions cutanées, c'est plutôt vers la camomille que l'on se tournera. La menthe poivrée, l'eucalyptus, le citron ou encore la lavande vraie sont également indiqués.

DES RECETTES TOUTES SIMPLES !

Si vous souffrez de rhinite allergique (éternuements, larmoiements, nez qui coule...)
Diluez une goutte d'huile essentielle **d'estragon** dans une cuillère d'huile végétale, de miel ou sur un comprimé neutre (acheté en Pharmacie) - Trois fois par jour. À titre préventif, commencez le traitement une semaine avant l'arrivée du pollen, une fois par jour.

En cas de réaction allergique cutanée
Mélangez une cuillère à café d'huile végétale avec deux gouttes d'huile essentielle de **camomille matricaire**. Appliquez cette lotion sur la partie concernée deux fois par jour.

L'allergie est classée

4e

maladie chronique mondiale par l'OMS (Organisation mondiale de la Santé).

AROMATHÉRAPIE ET PHYTOTHÉRAPIE : QUELLES DIFFÉRENCES ?

Ces deux médecines douces font appel au pouvoir thérapeutique des plantes pour se soigner. L'aromathérapie utilise des extraits concentrés de plantes aromatiques (essences et huiles essentielles) qui se présentent sous forme liquide. La phytothérapie quant à elle fait usage de tous les éléments de la plante et peut donc être déclinée sous différentes formes (tisanes, poudres, gélules...)

L'automédication, avec précaution

Les huiles essentielles sont vendues en pharmacies, parapharmacies, épiceries spécialisées ou magasins "bio". Si vous les achetez sans avis médical préalable, sachez que l'**usage des plantes n'est pas anodin**. Elles peuvent notamment provoquer des allergies. C'est pourquoi il est conseillé d'effectuer un test de tolérance sur l'intérieur de votre bras et de vérifier le lendemain qu'il n'y ait pas de réaction d'intolérance. Veillez également à ce que les huiles essentielles ne soient pas en contact avec vos yeux et vos muqueuses. De même, l'aromathérapie est déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 7 ans.
Si vous souhaitez l'avis d'un spécialiste, il n'existe pas d'aromathérapeute en tant que tel mais certains phytothérapeutes utilisent cette technique de soins (voir encadré ci-dessus). De même, n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien. Il vous aiguillera vers la formule la mieux adaptée à vos symptômes.

– Justine Quénu

Système de soins : ce qui change pour le patient en 2017

GÉNÉRALISATION DU TIERS PAYANT, HAUSSE DU TARIF DES CONSULTATIONS, NOUVELLES PRÉROGATIVES POUR LES OPTICIENS ET LES ORTHOPTISTES : L'ANNÉE 2017 APPORTE EN MATIÈRE DE SANTÉ UN ENSEMBLE DE NOUVEAUTÉS QUI AURONT UN IMPACT DIRECT SUR LE QUOTIDIEN DES PATIENTS.

D'après Léa Vandeputte

Le tarif des consultations en hausse

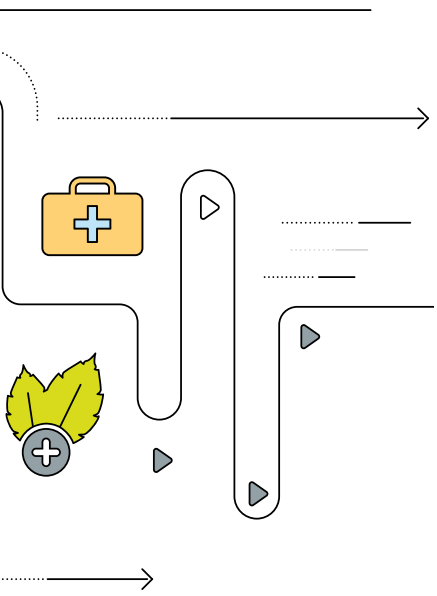
À partir du 1er mai 2017, le prix de la **consultation de base chez le médecin généraliste** passera de 23 à **25 euros**. Cette augmentation ne changera rien au remboursement. L'Assurance maladie remboursera à hauteur de 70 %, moins 1€ de participation forfaitaire, soit 16,50 euros. La complémentaire prendra en charge les 30 % restants, soit 7,50 €.

La nouvelle convention nationale, organisant les rapports entre les médecins libéraux et l'Assurance maladie, prévoit également la revalorisation de nombreux actes médicaux. Ainsi, le 1er juillet prochain, le tarif de la **consultation coordonnée** – lorsque le patient est dirigé vers un spécialiste par son médecin traitant – passera de 28 à **30 euros**. De même, si la consultation chez le généraliste concerne un enfant de moins de 6 ans, il faudra débourser 30 euros dès le 1er mai. Jusqu'à présent, le tarif de consultation était fixé à 26 euros pour les 2 à 6 ans et à 28 euros pour les 0 à 2 ans. Cette distinction d'âge disparaît donc.

Les actes médicaux les plus difficiles et les plus longs seront, eux aussi, plus chers. À compter du 1er novembre, les **consultations dites "complexes"** coûteront **46 euros**. Ce sera notamment le cas pour un dépistage de tumeur cutanée (mélanome), pour un rendez-vous de première contraception ou encore pour les trois consultations obligatoires du nourrisson. Les **actes "très complexes"**, qui désignent les consultations de mise en place d'une stratégie thérapeutique pour les patients atteints d'un cancer ou d'une pathologie neurologique grave, ou la prise en charge en cas d'infection par le VIH, par exemple, seront facturés 60 euros. Enfin, l'**avis ponctuel d'un spécialiste conventionné sur demande du médecin traitant** passera de 46 à 48 euros en octobre 2017, puis à 50 euros en juin 2018.

Le tiers payant généralisé

Depuis le 1er janvier 2017, la majorité des professionnels de santé (médecins généralistes, chirurgiens-dentistes, pharmaciens, auxiliaires médicaux...) peuvent appliquer le tiers payant partiel à tous les assurés. Cela signifie que le patient n'a alors plus



besoin d'avancer la part du prix de la consultation prise en charge par l'Assurance maladie.
Prévue dans la loi de modernisation de notre système de santé, **cette mesure deviendra obligatoire le 30 novembre 2017**. À compter de cette date, les personnes pourront également, si le professionnel le propose, bénéficier du **tiers payant total**, comprenant la part du régime obligatoire et la part de la complémentaire santé.
De plus, depuis le 31 décembre 2016, le tiers payant est devenu un droit pour tous les assurés atteints d'une affection de longue durée (ALD) ainsi que pour les femmes enceintes (à partir de six mois de grossesse). Ces personnes, prises en charge à 100 % par l'Assurance maladie, pouvaient déjà bénéficier d'un tel avantage depuis le 1er juillet 2016 chez les praticiens volontaires.
Le calendrier de la généralisation du tiers payant devrait être respecté, sauf modifications liées aux échéances électorales (présidentielle les 23 avril et 7 mai, législatives les 11 et 18 juin).

La délivrance des lunettes et des lentilles assouplie

La durée de validité d'une ordonnance pour des lunettes correctrices a été revue à la hausse. Il était jusqu'alors possible de changer de lunettes sans reprendre rendez-vous chez l'ophtalmologiste avec une ordonnance de moins de trois ans. Ce délai est allongé à **cinq ans pour les patients âgés de 16 à 42 ans**. En revanche, la durée de validité reste fixée à un an pour les moins de 16 ans et à trois ans pour les plus de 42 ans.
Par ailleurs, en cas de perte ou de bris des verres correcteurs, les opticiens-lunetiers pourront exceptionnellement délivrer, sans ordonnance médicale, une nouvelle paire de lunettes. Ils ont également obtenu de nouvelles prérogatives, puisqu'ils peuvent désormais adapter les corrections optiques des lentilles de contact, dans le cadre d'un renouvellement, sur présentation d'une ordonnance datant de moins de trois ans, ou de moins d'un an pour les patients âgés de moins de 16 ans.

85 JOURS*
délai d'attente moyen pour avoir un rendez-vous chez l'ophtalmologiste en 2015
* Étude de Yssup Research pour Point Vision.

Les orthoptistes autorisés à réaliser des bilans visuels

Un orthoptiste qui exerce dans un cabinet avec un ophtalmologiste peut désormais réaliser le bilan visuel d'une personne. Il interviendra sur la préparation de l'examen médical et l'ophtalmologiste ne se chargera plus que de la prescription. Cette mesure vise principalement à réduire le temps d'attente pour obtenir un rendez-vous, qui peut aller jusqu'à plusieurs mois. Les orthoptistes sont également autorisés, depuis décembre 2016, à dispenser des séances d'apprentissage à la manipulation et à la pose de lentilles de contact.

DU CHANGEMENT EN PHARMACIE

Depuis fin 2016, **les pharmaciens sont autorisés à vacciner les adultes contre la grippe saisonnière**, à titre expérimental et pour une durée de trois ans. L'objectif est d'améliorer le taux de couverture vaccinale, puisqu'en 2015 moins d'une personne à risque sur deux s'était fait vacciner.
Cette mesure, prévue dans le projet de loi de financement de la Sécurité sociale (PLFSS) pour 2017, ne sera toutefois pas effective avant la campagne de vaccination 2017-2018.
Un décret d'application doit en effet être publié afin de définir les conditions de cette vaccination, concernant notamment la formation des pharmaciens, le rôle du médecin traitant et les conditions d'accueil et d'hygiène.

DONS D'ORGANES : NOUVEAUTÉ 2017

LES FRANÇAIS PEUVENT DÉSORMAIS EXPRIMER LEUR REFUS DE DONNER LEURS ORGANES SUR INTERNET. LE PRINCIPAL OBJECTIF DE CETTE MESURE : ACCROÎTRE LE NOMBRE DE DONNEURS EN ENCOURAGEANT LE DIALOGUE.

ENTRETIEN AVEC

NELLY TIEZE, PRÉSIDENTE DE FRANCE ADOT* 60

"Je sais pour eux, ils savent pour moi"

Nous sommes donneurs présumés d'organes depuis 1976 ; quels sont les changements apportés par la nouvelle loi ?

Effectivement, le principe du "consentement présumé" existe depuis la loi Caillavet de 1976. Chaque Français, s'il ne s'y oppose pas, est un donneur d'organes présumé. La nouvelle loi facilite seulement les modalités d'expression du refus.

Quelles démarches effectuer ?

Le registre national des refus devient le moyen principal – mais non exclusif – d'expression du refus de prélèvement. Depuis janvier 2017, les demandes d'inscription sur le registre national des refus peuvent se faire directement en ligne à l'adresse : www.registrenationaldesrefus.fr
Le décret du 11 août 2016 est venu préciser les autres modalités d'expression du refus. Chaque personne opposée au prélèvement peut le faire par un écrit, qui devra être confié à un proche. Ce dernier pourra le transmettre à l'équipe médicale en cas de décès. Chacun peut aussi faire savoir son opposition de vive-voix à son entourage. Dans ce cas, il sera demandé au proche de retranscrire, par écrit, les circonstances précises de l'expression de ce refus et de signer cette retranscription.
Deux choses importantes à savoir : le formulaire de refus au prélèvement permet aussi de ne s'opposer au prélèvement que de certains organes ou tissus. L'inscription sur le registre national des refus est révisable et révocable à tout moment.

CHIFFRES

5 746 organes ont été greffés et **21 464 patients** étaient sur liste d'attente en 2015

Taux de refus au prélèvement en France : **34 %**

France ADOT 60
03 44 58 88 52
www.france-adot.org
franceadot60@orange.fr

En quoi faciliter le refus va-t-il augmenter le nombre de donneurs ?

L'objectif premier est de réengager le dialogue autour du don d'organes. Car bien souvent, le refus vient des proches qui n'en ont jamais discuté préalablement avec le défunt et ne connaissent donc pas sa position. Dans un moment aussi dramatique que le décès, et dans l'urgence de la situation, cela se termine souvent par un refus au prélèvement.

Si la personne a donné sa position à son entourage, elle lui évite ainsi de vivre une situation douloureuse supplémentaire et elle s'assure du respect de sa volonté. Je le répète, discuter avec ses proches du don d'organe est primordial. Rien ne remplace la parole échangée. Et le slogan de l'Agence de biomédecine le résume très bien : *"Je sais pour eux, ils savent pour moi"*.

Il est également important de porter sur soi une **carte de donneur** si l'on veut affirmer sa position au OUI concernant le don d'organes et faire que sa volonté soit respectée dans ce sens. La demande de carte de donneur peut s'effectuer sur le site internet **www.france-adot.org**

_ Propos recueillis par Justine Quénu

QUELS ORGANES ET TISSUS POUVONS-NOUS DONNER ?

Nous pouvons faire don de nos **reins**, notre **foie**, notre **cœur**, nos **poumons**, notre **pancréas** et plus rarement notre **intestin**. Les médecins peuvent également greffer des tissus tels que des **os**, des **artères**, des **valves cardiaques**, des **veines**, des **tendons**, des **ligaments** et de la **peau** ainsi que la **moelle osseuse**. Les yeux ne sont quant à eux jamais prélevés, seule la **cornée** (fine membrane de surface) peut l'être.

*Fédération des Associations pour le Don d'Organes et de Tissus humains

FICHE ESSENTIELLE

LE STRESS PERTURBE LA VIE QUOTIDIENNE DE MILLIONS DE PERSONNES ET A DES RÉPERCUSSIONS PARFOIS IMPORTANTES SUR LA SANTÉ

1 FRANÇAIS SUR 5
SE DIT STRESSÉ EN PERMANENCE

29 %
DES SALARIÉS EUROPÉENS SE PLAIGNENT DU STRESS D'ORIGINE PROFESSIONNELLE (INRS)

Un mécanisme naturel de défense

Le terme de "stress" a été introduit dans les années 1930 par le médecin autrichien H. Selye. Il s'agit en fait d'une **réaction de défense naturelle de l'organisme** qui permet de mobiliser nos ressources face à une situation difficile, une agression brusque ou un danger à affronter (anglais : stress = effort intense).

Pour mieux réagir, le corps fabrique une substance, l'adrénaline, qui met les sens en alerte, augmente le rythme cardiaque, accélère la respiration et donne un regain d'énergie.

Le stress améliore donc nos capacités d'adaptation à l'agression et se révèle très utile dans une situation exigeant une réaction rapide ou un effort particulièrement important.

Ce stress, dit "biologique", est là en quelque sorte pour nous protéger et c'est lui qui aidait nos ancêtres des cavernes à survivre dans les dangereuses situations qu'ils affrontaient couramment.

Le stress omniprésent

Aujourd'hui, la majeure partie du stress que nous ressentons constitue une réponse à des "menaces" psychologiques plus que physiques.

L'univers moderne soumet l'individu à une accélération constante de son rythme et de ses compétences, et son corps a de plus en plus de mal à réagir aux diverses pressions qui l'assiègent quotidiennement. Ce stress permanent et trop intense est néfaste et peut entraîner des troubles psychiques et physiques importants.

Bon ou mauvais stress ?

Selon des idées répandues, le bon stress permettrait de donner le meilleur de nous-même, tandis que le mauvais stress rendrait malade. Il n'y a, en réalité, scientifiquement ni bon, ni mauvais stress mais un phénomène d'adaptation du corps rendu nécessaire par l'environnement. Il convient en revanche de différencier les stress "aigu" et "chronique" qui ont des effets distincts sur la santé.

Le stress aigu correspond aux réactions de l'organisme quand il fait face à une menace ou un enjeu ponctuel (prise de parole en public, changement de poste, événement inattendu...). Quand la situation prend fin, les symptômes de stress s'arrêtent peu après.
L'état de **stress chronique** est une réponse du corps à une tension qui s'installe dans la durée et devient trop dure à supporter. Le stress chronique constitue une vraie menace pour le bien-être physique et émotionnel de l'individu.

STRESS AU TRAVAIL

Dans le cadre professionnel, le stress se généralise également : managers, cadres, employés et ouvriers, tous peuvent être soumis à la pression...

Il y a moins de dix ans que patronat et syndicats français sont parvenus à un accord sur le stress au travail qui en précise notamment la définition.

"On parle de stress au travail quand une personne ressent un déséquilibre entre ce qu'on lui demande de faire dans le cadre professionnel et les ressources dont elle dispose pour y répondre.

*L'individu est capable de gérer la pression à court terme mais éprouve de grandes difficultés face à une exposition prolongée ou répétée à des pressions intenses... **Le stress n'est pas une maladie mais une exposition prolongée au stress peut réduire l'efficacité au travail et causer des problèmes de santé**"* (Accord national interprofessionnel sur le stress au travail du 02/07/08).

C'est en 1980 qu'un psychanalyste américain décrit pour la première fois le "**burn out**", phénomène d'épuisement professionnel, faisant ainsi référence à la notion d'un "incendie intérieur". La personne s'épuise mentalement et physiquement en essayant d'atteindre des objectifs irréalisables ou d'accomplir des tâches insurmontables.

Si le burn-out semble souvent survenir brutalement, il est en réalité le résultat d'un processus lent et d'une tension continue dans le temps.

> *"Un déséquilibre entre ce qu'on lui demande de faire dans le cadre professionnel et les ressources dont elle dispose pour y répondre."*

Quels sont les principaux symptômes ?

Ils varient très largement d'un individu à l'autre et peuvent se traduire par des **manifestations physiques mais aussi émotionnelles et comportementales.**

Parmi les symptômes physiques, on constate volontiers une sensation de fatigue, des problèmes digestifs et des maux de ventre, des tensions musculaires et un mal de dos, des problèmes de sommeil ou d'appétit, des maux de tête, des vertiges...

Les symptômes psychologiques comprennent l'agitation, l'irritabilité, l'impatience et l'inquiétude, l'anxiété, la difficulté de concentration, les sautes d'humeur, la faible estime de soi, voire même la dépression.

Sur le plan du comportement, on trouve la perception négative de la réalité, le pessimisme, la désorganisation, des difficultés relationnelles, la tendance à s'isoler...

Ces manifestations ne sont pas du tout spécifiques au stress et peuvent être l'expression de nombreuses pathologies. Il est important de **consulter son médecin traitant** pour faire une évaluation complète et déterminer si les signes ressentis sont liés, ou non, au stress.

Peut-on soigner le stress ?

Le traitement du stress reste, sur le principe, simple : il convient d'éliminer ou de résoudre la – ou les – cause(s) pour chasser le trouble : travail, soucis personnels et familiaux... Mais ceci est plus difficile à réaliser qu'il n'y parait...

Des médicaments (tranquillisants) peuvent être prescrits pour quelques jours et à faible dose. Ils ne résolvent pas le problème de fond mais permettent le plus souvent de surmonter la crise.

La relaxation et la méditation représentent deux alliées précieuses pour aider à gérer soi-même le stress. S'accorder une parenthèse détente, même 10 minutes par jour, permet de se recentrer et au fur et à mesure que le flux des pensées s'amenuise, la pression retombe pour laisser place à un sentiment de calme, bon pour le corps et l'esprit.

Une psychothérapie peut aussi être recommandée.

À noter que le fait de changer d'environnement pendant quelques jours peut créer un choc salutaire. En rompant avec ses habitudes, on se donne l'opportunité et la chance de dénouer les tensions qui créent le stress.

Être bien dans sa tête !

Difficile de vivre sans aucun stress... Il est néanmoins possible d'éviter les situations à risque et de mieux contrôler les réactions au stress. Il existe ainsi tout un champ de possibilités parmi lesquelles on peut citer :

› mieux gérer son temps et bien s'organiser, ce qui permet de hiérarchiser les priorités et de gagner en efficacité ;

› modifier son mode de vie, c'est-à-dire trouver un meilleur équilibre entre vies professionnelle, individuelle et familiale ;

› mener une vie saine : s'alimenter correctement, limiter l'alcool, dormir suffisamment, faire regulièrement de l'exercice physique...,

autant d'habitudes simples et d'une grande efficacité pour prévenir le stress.

STRESS POST TRAUMATIQUE : UNE FORME GRAVE D'ANXIÉTÉ

C'est une **forme d'anxiété généralisée**, qui survient **après un épisode particulièrement traumatisant**. Les symptômes peuvent apparaître plusieurs semaines ou mois après le drame. Les conséquences sont importantes sur la vie de la personne et peuvent amener à des troubles psychologiques lourds tels que la dépression ou l'insomnie grave... Le traitement passe par un suivi thérapeutique adapté.

CCMO MUTUELLE 6, AVENUE DU BEAUVAISIS - PAE DU HAUT-VILLÉ
CS 50993 - 60014 BEAUVAIS CEDEX
MUTUELLE SOUMISE AU LIVRE II DU CODE DE LA MUTUALITÉ - N° 780 508 073.

ÉCRANS : COMMENT PROTÉGER LES JEUNES ENFANTS ?

LE TEMPS PASSÉ DEVANT LA TÉLÉVISION OU SUR LES TABLETTES ET LES SMARTPHONES NE CESSE D'AUGMENTER, ET LES ENFANTS Y SONT EXPOSÉS DE PLUS EN PLUS TÔT. OR, CES ÉCRANS ONT DES CONSÉQUENCES NÉGATIVES SUR LE DÉVELOPPEMENT DES PLUS JEUNES. POUR DONNER DES REPÈRES AUX PARENTS, L'ASSOCIATION FRANÇAISE DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE (AFPA) A RÉCEMMENT ÉMIS DE NOUVELLES RECOMMANDATIONS.

En France, près d'un enfant de moins de 3 ans sur deux utilise régulièrement des écrans interactifs et 35 % regardent des programmes télévisés non appropriés à leur âge, d'après l'Afpa. Or, *"Les enfants d'âge scolaire exposés à plus de trois heures de télévision par jour présentent davantage de troubles de l'attention et de la concentration, ainsi que des retards dans l'acquisition du langage. Ce sont aussi des enfants chez qui la créativité et l'imagination sont souvent altérées"* constate le Dr F.-M. Caron, pédiatre à Amiens et spécialiste des écrans pour l'Afpa.

Des conséquences sur le sommeil

Les écrans affectent aussi le sommeil : contrairement aux idées reçues, regarder la télé avant d'aller se coucher ne calme pas les enfants. Bien au contraire, cette pratique a plutôt tendance à les exciter et à retarder leur endormissement. Sans parler des conséquences sur la vision. Les écrans pourraient être en partie responsables de l'épidémie de myopie qui touche actuellement presque un jeune sur deux en Europe. L'Afpa insiste sur les **besoins relationnels de l'enfant et sur le rôle d'accompagnateur des parents**. De son côté, l'Académie américaine de pédiatrie préconise de ne pas dépasser une heure d'écran par jour entre 2 et 5 ans.

2h 04
PAR JOUR*
C'est la consommation moyenne de télévision des enfants entre 4 et 14 ans
* Source : Médiamat-Médiamétrie du 23/04/13 au 16/03/14.

Privilégier le dialogue

Après trois ans jusqu'à six ans environ, l'enfant a besoin d'explorer toutes ses capacités manuelles et sensorielles. "**L'utilisation des tablettes ne doit donc pas monopoliser son attention**", précise l'Afpa. Les applications éducatives et ludiques peuvent être intégrées dans l'apprentissage, mais toujours sur des **périodes courtes** et sans remplacer les jouets traditionnels. Les pédiatres recommandent de ne jamais installer un poste de télévision dans la chambre des enfants, d'établir des règles claires sur le temps de visionnage et de l'éteindre une heure avant le coucher.

– D'après Aliisa Waltari

JEUX VIDÉO ET RISQUES DE DÉPENDANCE

Très répandue chez les jeunes et en particulier les garçons, la console de jeux doit rester un support occasionnel.

Le temps passé à jouer doit être fixé à l'avance et les logiciels doivent être adaptés à l'âge de l'enfant. L'Afpa recommande aux parents de rester vigilants sur les séances de jeux de plusieurs heures, notamment la nuit. Ces pratiques peuvent révéler une dépression sous-jacente. La chute des résultats scolaires constitue un système d'alerte efficace.

VAINCRE SA PEUR DES ARAIGNÉES

SUÉE, TACHYCARDIE, VERTIGE, CRISE DE PANIQUE… LORSQUE LA VUE D'UNE ARAIGNÉE DÉCLENCHE CE GENRE DE RÉACTIONS, IL NE S'AGIT PLUS D'UNE SIMPLE PEUR MAIS D'UNE PHOBIE. PEUT-ON EN GUÉRIR ? L'ESSENTIEL VOUS RÉPOND.

"À la simple vue d'une araignée, même à la télévision, je sentais mes jambes faiblir et mon cœur s'emballait. Si l'araignée se tenait dans la même pièce que moi, j'étais prise de nausées". Comme environ 5 % de la population, Sabrina J., professeur de français dans les Alpes est arachnophobe.

Faire appel à des souvenirs

Comme toutes les phobies, l'arachnophobie est une peur excessive et incontrôlable d'origine psychique. Difficile donc d'y remédier grâce à des médicaments. Pourtant, elle peut être très handicapante pour les personnes qui en souffrent. Heureusement, des techniques existent aujourd'hui pour y remédier. *"Une amie m'a conseillée de consulter le thérapeute qui l'avait aidée à arrêter de fumer. Je lui ai fait confiance et me suis lancée !"*

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) propose des solutions concrètes pour vaincre ses peurs. Si la personne se souvient de l'événement qui a déclenché sa phobie, le thérapeute va lui demander de le raconter une première fois, une seconde, puis encore une autre jusqu'à ce que le patient dédramatise finalement l'expérience et évacue l'émotion associée.

Se confronter à sa peur

L'autre méthode des TCC consiste à exposer l'individu à l'objet de sa crainte. Mais attention : pas question de l'enfermer 24 h avec une araignée ! L'exposition se fait de façon progressive. Dans un premier temps, le thérapeute demande à la personne de visualiser mentalement une araignée. Lorsque cette étape n'est plus anxiogène, il peut passer progressivement aux étapes suivantes. La personne va d'abord regarder des images ou des symboles qui évoquent l'araignée, puis toucher un bocal dans lequel se trouve l'animal. Répétées au quotidien, ces expositions permettent aux neurones d'intégrer la non-dangerosité de l'animal pour finalement amener le patient à le toucher.

Les séances sont souvent éprouvantes car source d'angoisse pour la personne. C'est pourquoi elles sont généralement associées à des exercices de respiration et de relaxation. *"Ce n'est qu'après 4 séances que j'ai enfin rencontré la bête… qui n'était pas si monstrueuse que ça ! Je ne vais pas mentir, l'araignée ne sera jamais un animal de compagnie. Mais j'ai appris à vivre avec, sans que cela ne cause des crises de panique !"*, conclut Sabrina.

– Justine Quénu

CONNAISSEZ-VOUS VRAIMENT LES ARAIGNÉES ?

> Sans les araignées, nous serions envahis d'insectes : **une araignée en tue en moyenne 2 000 par an**.
> La tégénaire géante, que l'on retrouve parfois dans nos maisons, peut parcourir **0,53 mètre en 1 seconde**.
> **La soie d'araignée est plus résistante que l'acier et le kevlar.**
> Il existe 45 000 espèces d'araignées dans le monde.

POLLUTION INTÉRIEURE : AÉREZ VOTRE LOGEMENT !

L'AIR QUE NOUS RESPIRONS À L'INTÉRIEUR DE NOTRE MAISON N'EST PAS TOUJOURS DE BONNE QUALITÉ. POUR Y REMÉDIER, PENSEZ À AÉRER !

Les Français passent la majorité de leur temps dans des espaces clos. Or, **l'air intérieur est cinq à sept fois plus pollué que l'atmosphère extérieure** et 10 % des logements comportent même des concentrations très élevées de plusieurs polluants, selon l'Observatoire de la qualité de l'air intérieur. Les sources potentielles de pollution dans les bâtiments sont en effet nombreuses : tabagisme, produits d'entretien, appareils à combustion... Cette pollution peut avoir un impact sur la santé : maux de tête, asthme, intoxication voire développement de certains cancers.

Pour lutter contre cette pollution, il est conseillé d'**aérer votre logement au moins dix minutes par jour, été comme hiver**, hors des heures de pointe et des périodes de traitements des cultures. L'aération permet de renouveler l'air intérieur et de diminuer la concentration des polluants. Il est aussi recommandé d'entretenir vos systèmes de ventilation et de chauffage pour évacuer l'humidité, réduire les risques de moisissures et l'émission de gaz toxiques. Pensez également à aérer après chaque utilisation de produits d'entretien. Évitez de fumer à l'intérieur et bannissez les parfums d'ambiance. Enfin, prenez vos précautions lorsque vous bricolez en aérant sur toute la durée des travaux.

ALIMENTATION

LE PAMPLEMOUSSE, VOTRE ALLIÉ SANTÉ !

LE PAMPLEMOUSSE EST UN VÉRITABLE COCKTAIL DE VITAMINES. SES COMPOSÉS ANTIOXYDANTS PROCURENT AUSSI DE MULTIPLES BIENFAITS POUR LA SANTÉ.

Quels bienfaits ?

De nombreuses vertus se cachent dans cet agrume si juteux.

Tout d'abord, manger un pamplemousse régulièrement est un excellent moyen de renforcer les défenses de son organisme. Grâce à ses antioxydants, le pamplemousse serait aussi un très bon anti-inflammatoire. Pour les personnes atteintes d'obésité, il permettrait de réguler le poids et le cholestérol grâce notamment à sa faible teneur en calories. Enfin, ce serait aussi un fruit idéal pour la prévention du cancer de la bouche, du pharynx, de l'œsophage et de l'estomac.

Comment le déguster ?

Le pamplemousse peut se déguster froid comme chaud ! En salade, il se mariera très bien avec un avocat ou des crevettes. En jus pressé le matin, ou bien frais, il saura vous réveiller grâce à sa fraîcheur et son acidité. Pour les plus grands fans, il est possible de poêler les morceaux de pamplemousse avec son jus pour en faire une délicieuse sauce. À déguster sans modération !

CCMO MUTUELLE SANTÉ PRÉVOYANCE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

bioseptyl

Souriez Tranquille

LA SANTÉ, ÇA PASSE AUSSI PAR VOS DENTS !

CCMO Mutuelle et Bioseptyl s'engagent pour la prévention bucco-dentaire

1 brosse à dents offerte

en renseignant votre numéro d'adhérent sur le site **www.bioseptyl.fr ***

COMMENT Y ACCÉDER ?

1 - Rendez-vous sur le site www.bioseptyl.fr

2 - Créez votre compte client et renseignez votre N° d'adhérent sur le formulaire

3 - Procédez à votre abonnement en renseignant le code promo " CCMO ".

Les +

- Recevez votre brosse à dents directement dans votre boîte aux lettres
- Une gamme complète de brosses à dents, pour tous les besoins et tous les âges !
- Recevez votre brosses à dents en quelques jours

ORIGINE FRANCE® GARANTIE

BV Cert. 6263438

* Pour toute souscription d'un an sur le site www.bioseptyl.fr. • Bioseptyl - une marque de La Brosserie Française - RCS Beauvais 789 726 007 - 66 rue du pont d'Arcole - 60000 Beauvais