

L'ESSENTIEL DE LA CCMO

# NETMAG

prévention!

santé!

solidarité!

N° 49 juin 2017

- 4 USURPATION D'IDENTITÉ : GARE AUX APPELS TÉLÉPHONIQUES FRAUDULEUX
- 5 LE TOUR ESSENTIEL EST DE RETOUR EN SEPTEMBRE !
- 7 MAL AU DOS ? POURQUOI NE PAS ESSAYER LE YOGA !

## ENSEMBLE, DÉFENDONS LA SANTÉ

8-10 DOSSIER ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA CCMO

- 11 FICHE ESSENTIELLE : PRENEZ SOIN DE VOS PIEDS !
- 13 MA SANTÉ ET MOI : LA NOUVELLE ÉMISSION RADIO EN PARTENARIAT AVEC LA CCMO

14 HYPOCONDRIE : DES SIGNES QUI NE TROMPENT PAS !



- 15 SE SOIGNER EN VACANCES
- 15 CROQUEZ LA POMME À PLEINES DENTS !

Ce numéro est accompagné de l'encart n° B13006-3

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

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

MUTUALITÉ FRANÇAISE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

J'AIME  
MA MUTUELLE  
ET JE LE **DIS** !



Plus d'informations sur  
[www.ccmofr](http://www.ccmofr)



Parrainez un ami ou  
un proche et recevez jusqu'à

40€\*



# É D T O

**D**ans son émission sur le bien-être au travail du 24 mai 2017, France 3 Picardie a présenté les initiatives de la CCMO en matière de qualité de vie au travail. La chaîne de télévision a ainsi montré notre avancée en matière sociale, en interviewant des salariés sur leurs conditions de travail, les locaux, les équipements, les relations de confiance avec la Direction générale ou les avantages accordés pour faciliter l'accès au travail : crèche, restaurant inter-entreprises, parking. Le reportage rappelle une nouvelle fois, s'il en était besoin, que les valeurs mises en avant sont appliquées au quotidien et qu'au-delà du respect de l'autre, la CCMO place réellement l'Homme au cœur de ses préoccupations. Il a, par ailleurs, présenté les possibilités d'évolution de chacun et la fierté de tous de travailler au sein de notre mutuelle.

Cette reconnaissance conforte la CCMO dans l'application de la charte d'entreprise mise en place par le Conseil d'administration il y a plus de 10 ans. Elle assied la réputation de notre mutuelle et renforce les actions menées tant auprès des collaborateurs que des adhérents.

En affirmant publiquement la qualité de vie au travail, France 3 Picardie confirme le bien fondé de notre stratégie. Celle-ci nous engage à poursuivre notre développement dans l'indépendance et la pérennité. L'arrivée du Directeur général adjoint Ronan Le Joubioux, qui a vocation à prendre la Direction générale en mai 2018, est un signal fort que cette stratégie, la qualité des équipes et de la gouvernance politique et opérationnelle de la mutuelle, attirent de nouvelles compétences permettant de regarder l'avenir avec sérénité. 

CCMO Mutuelle, 6 av. du Beauvaisis, PAE du Haut-Villé, CS 50993, 60014 Beauvais Cedex / n° 49 • Revue trimestrielle • Directeur de la publication : Christian Germain • Directeur de la rédaction : Élise Alphonse • Comité de rédaction : Élise Alphonse, Wilfrid Gueilly, Patrice Lassalle, Pol-Henri Minvielle, Philippe Olive et Justine Quénu • Conception originale et réalisation : Transferase, Groupe WPP / Young & Rubicam • Imprimé par Graphipro - 19, avenue Pierre Colongo 93290 Tremblay-en-France, à 75 000 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'endométriose

**L'endométriose est une maladie gynécologique qui touche 2 femmes sur 10. Elle est pourtant encore peu connue et le diagnostic souvent long à établir.**

L'endométriose est liée à la présence de fragments d'endomètre (tissu utérin) en dehors de l'utérus. Différents organes peuvent être touchés (ovaires, trompes de Fallope, vessie...). Les symptômes vont des règles douloureuses et abondantes jusqu'à l'infertilité dans les cas les plus graves. Cette pathologie peut être traitée de différentes façons. Selon son ampleur et ses symptômes, il est prescrit un traitement hormonal, des ultrasons voire de la chirurgie.





# LE TOUR ESSENTIEL EST DE RETOUR EN SEPTEMBRE !



À LA RENTRÉE, POUR LA 6<sup>E</sup> ANNÉE CONSÉCUTIVE, LE BUS ITINÉRANT DE CCMO MUTUELLE REPART SUR LES ROUTES, AVEC PLUSIEURS NOUVEAUTÉS À LA CLÉ.

"Avec le Tour Essentiel, la CCMO assure son rôle d'acteur santé, dans le but d'informer et de sensibiliser sur le mal de dos, mais aussi d'apporter un moment de détente aux visiteurs." déclare Christian Germain, Directeur général de

CCMO Mutuelle. Prévenir le mal de dos et mieux le combattre : tel est l'objectif de cette initiative de prévention initiée en 2012 et qui compte aujourd'hui plus de 5 000 visiteurs et 4 500 kilomètres parcourus.

## Un espace aménagé pour la relaxation

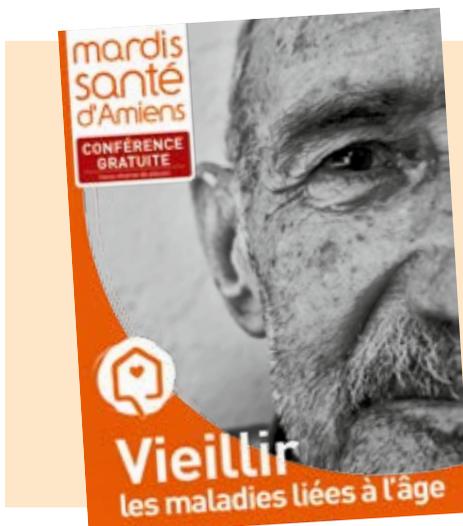
Sur place, les visiteurs retrouveront des fauteuils massants et une borne de relaxation/sophrologie en libre-accès. Ils pourront bénéficier d'un massage de la nuque et des épaules par un kinésithérapeute et recevoir des conseils appropriés. Des brochures d'information seront également mises à leur disposition.

## Une initiation à l'auto-massage

Pour la première fois cette année, une initiation à l'auto-massage du dos sera proposée plusieurs fois dans la journée par un spécialiste. Comme son nom l'indique, il s'agit d'effectuer un massage par soi-même. La pratique consiste en un enchaînement de gestes simples et faciles à reproduire, visant à stimuler différentes parties du dos via des pressions avec les doigts, la paume des mains et des martèlements avec les poings.

Le bus effectuera de nouvelles haltes, notamment dans le Nord et le Pas-de-Calais avec une étape à Lille et à Lens.

RETROUVEZ PROCHAINEMENT  
LES VILLES ET LES DATES SUR  
[WWW.CCMO.FR](http://WWW.CCMO.FR)



## MARDIS SANTÉ D'AMIENS : LES MALADIES DU VIEILLISSEMENT

Mardi 6 juin, la CCMO était partenaire de la ville d'Amiens dans le cadre des Mardis santé sur le thème des maladies du vieillissement. Au programme :

- > Quelle différence entre vieillesse et vieillissement ? Entre gérontologie et gériatrie ?
  - > Quelle frontière entre vieillissement normal et maladie liée à l'âge ?
  - > Les principales maladies liées à l'âge : quels moyens de prévention ?
- Le rendez-vous, **gratuit et ouvert à tous**, était animé par Patrick Vincent et donnait la parole au **Dr Frédéric Bloch, chef du service de médecine gériatrique à l'hôpital Nord d'Amiens.**

Plus de 200 personnes ont assisté à la conférence.



## "CONGÉ DE PROCHE AIDANT" : UN NOUVEAU DROIT POUR LES SALARIÉS

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2017, les salariés peuvent bénéficier du "congé de proche aidant". Remplaçant le "congé de soutien familial", il permet de suspendre ou de réduire son activité professionnelle. Pour cela, il faut être salarié depuis au moins 1 an et résider ou entretenir des liens stables avec une personne handicapée ou en perte d'autonomie.

Le congé, non rémunéré, est fixé à un an maximum sur l'ensemble de la carrière professionnelle. Il peut être fractionné ou transformé en temps partiel sous l'accord de l'employeur. La demande doit être formulée un mois à l'avance, quinze jours avant en cas d'urgence ou pour un renouvellement.



## LES SMARTPHONES MENACENT LA SANTÉ AUDITIVE DES ADOS

Selon un sondage Ifop publié par l'association JNA (Journée Nationale de l'Audition), 91% des adolescents utilisent des smartphones pour écouter de la musique, dont 25% à fréquence élevée. Ces pratiques intensives ne sont pas sans conséquences : elles peuvent entraîner "des dégâts insidieux mais irréversibles", comme une fatigue auditive pouvant conduire à une perte d'audition précoce, ainsi que "des traumatismes sonores" tels que des acouphènes ou une hyperacousie. En cause notamment : les oreillettes qui augmentent les risques de lésions du fait de leur introduction dans le conduit auditif.



## MALADIE DE LYME : LE PLAN NATIONAL DE LUTTE DÉTAILLÉ

La maladie de Lyme touche 30 000 personnes en France. Elle est transmise lors d'une piqûre de tique infectée par une bactérie et provoque des symptômes variés allant d'une fatigue intense à la méningite dans les cas les plus graves. L'efficacité relative du test de dépistage et le manque d'efficacité du traitement actuel a amené la Direction Générale de la Santé (DGS) à présenter un calendrier de mise en œuvre du plan national de lutte contre la maladie de Lyme.

Dès juillet prochain, la Haute Autorité de Santé (HAS) devra publier la révision des protocoles de diagnostics et de soins. La DGS a également indiqué qu'une campagne de sensibilisation de la population serait mise en œuvre.

## FORUM DES LECTEURS

FABIEN T.

### QUEL EST LE DÉLAI MAXIMUM POUR VOUS ENVOYER MES FACTURES POUR REMBOURSEMENT ?

Les dossiers ouvrant droit aux prestations doivent être remis à la CCMO au plus tard dans les 12 mois suivant la date de règlement inscrite sur le décompte du Régime obligatoire, ou dans un délai de 12 mois à compter de la date de facturation pour toutes les prestations non remboursées par le Régime obligatoire.

CAROLINE P.

### POUR LA PREMIÈRE FOIS, JE BÉNÉFICIE D'UN CHÈQUE ACS (AIDE À LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ) ; ACCEPTEZ-VOUS CES CHÈQUES ?

CCMO Mutuelle fait partie du dispositif Atout Cœur Santé et peut, à ce titre, vous faire bénéficier d'une offre éligible aux chèques ACS. Nous vous invitons à prendre contact avec nos conseillers pour déterminer la garantie qui répondra aux mieux à vos besoins.

Par téléphone : 03 44 06 91 29

Par courriel : [accueil@ccmo.fr](mailto:accueil@ccmo.fr)

En agence : pour trouver l'agence la plus proche de chez vous, rendez-vous [www.ccmo.fr](http://www.ccmo.fr)

# MAL AU DOS ? POURQUOI NE PAS ESSAYER LE YOGA !

COMME PLUS DE 8 PERSONNES SUR 10,  
VOUS AVEZ MAL AU DOS.  
LE REPOS ET LE NOUVEAU MATELAS TRÈS FERME  
N'Y FONT RIEN, VOUS ÊTES À COURT D'IDÉES...  
LE YOGA EST PEUT-ÊTRE CE QU'IL VOUS FAUT.

Le quotidien de plus en plus stressant, la sédentarité croissante, la multiplication des écrans et des mauvaises postures... L'évolution de nos modes de vie a entraîné une augmentation des problèmes de dos qui, contrairement aux idées reçues, se soignent mieux lorsque l'on maintient une activité physique régulière. Parmi celles recommandées, le yoga peut s'avérer efficace.

## Maîtriser son corps pour se détendre

Le yoga est une **activité physique douce qui allie relaxation, musculation et étirements**. Trois éléments incontournables pour combattre le mal de dos !

Basée sur des mouvements réalisés en rythme avec la **respiration**, une



**CHIFFRE**  
.....  
Nous sommes assis  
9 h par jour en  
moyenne.



séance comprend des exercices d'inspiration/expiration combinés à des postures immobiles. Le travail sur la respiration permet de se relaxer tout en se musclant et s'étirant grâce au maintien prolongé des positions.

## Le yoga oui, mais pas n'importe comment !

Le yoga peut être pratiqué à n'importe quel âge. Il est toutefois important de choisir son cours en fonction de ses besoins et des bénéfices attendus. Pour les novices, vous pouvez commencer par des séances encadrées par un **professeur de**

**yoga** ayant une formation de kinésithérapeute. Ce dernier vous enseignera les postures adaptées et corrigera les mauvaises positions si besoin. À la fin de la séance, vous serez détendu. Pour sentir les bénéfices sur votre dos, il faudra attendre quelques séances, le temps de maîtriser et répéter convenablement les exercices.

📧 Pour plus d'informations ou pour trouver les professionnels qui exercent près de chez vous, rendez-vous sur [www.ffhy.ff-hatha-yoga.com](http://www.ffhy.ff-hatha-yoga.com)

— Justine Quénu

## "ADHO MUKHA SVANÂSANA" OU LA POSTURE DU CHIEN TÊTE EN BAS



C'est la position idéale si l'on souffre du dos car elle permet d'étirer et de renforcer les muscles dorsaux.

1. Mettez-vous à quatre pattes sur le tapis, les genoux sous les hanches et les mains à plat sous les épaules. Écartez les doigts en les laissant parallèles.
2. En expirant, mettez-vous sur la pointe des pieds, genoux pliés, jambes légèrement écartées puis lentement, poussez votre bassin vers le haut en tendant

les bras et les jambes. Tendez les genoux sans les bloquer.

3. Avec vos mains, faites comme de petits pas en avant pour étendre peu à peu la colonne vertébrale. Les pieds doivent venir se poser à plat sur le sol ou du moins s'en rapprocher. La tête reste vers le bas.
4. Gardez cette posture environ 1 minute.
5. Respirez calmement et profondément avant de relâcher.

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA CCMO



“

*Dans un monde mutualiste en plein bouleversement, l'année 2016 aura permis de conforter nos décisions stratégiques pour maintenir la CCMO parmi les mutuelles de référence sur le marché.*

Michel Merlette,  
Secrétaire général de la CCMO

”

tualité est depuis plusieurs années confronté à une forte pression concurrentielle, réglementaire et prudentielle, accompagnée de multiples mouvements de concentrations qui poussent à la course au gigantisme.

Sur les nombreuses réformes qui ont et auront un impact sur la mutuelle, le Secrétaire général est revenu notamment sur la fin de la période transitoire du contrat responsable, le tiers payant généralisé, la Loi de Financement de la Sécurité Sociale 2017, la Déclaration Sociale Nominative, ou encore Solvabilité II. Dans ce monde en plein bouleversement, l'année 2016 aura permis de conforter les orientations stratégiques du Conseil d'administration qui permettront à la CCMO de figurer parmi les 20 mutuelles qui resteront sur le marché en innovant pour attirer de nouveaux clients et fidéliser le portefeuille. Cela en choisissant des partenaires permettant à CCMO Mutuelle de conserver son indépendance tout en restant fidèle aux valeurs mutualistes.

Il est ensuite revenu sur les faits marquants de 2016. L'année aura été marquée par l'établissement d'une direction régionale Océan Indien sur l'île de La Réunion, par la reprise en direct de l'activité au Portugal, par le développement de la prévoyance qui se poursuivra en 2017 et par la mise en œuvre de nouveaux services comme l'application mobile et l'affiliation en ligne. Christian Germain a également mentionné l'exclusion, pour des raisons obscures, de la mutuelle de l'UNMI (Union Nationale Mutualiste Interprofessionnelle), qui a entraîné des conséquences graves pour les adhérents bénéficiaires de l'ACS (l'Aide à la Complémentaire Santé). La gestion de leur contrat est maintenant déléguée au groupe Intérieure.

Benoît Maunoury, Trésorier général a ensuite pris la parole pour présenter les principaux résultats de 2016 qui témoignent d'une saine maîtrise de la mutuelle :

- Résultat : 450 K€
- Taux de couverture de marge\*
  - Solvabilité I : 191%
  - Solvabilité II : 174%

L'ensemble des comptes ont été certifiés sans réserve par le Commissaire aux comptes.

Christian Germain a conclu en soulignant que la croissance et la pérennité de la mutuelle seront les enjeux prioritaires de 2017.

L'Assemblée générale a procédé à l'élection de 2 nouveaux administrateurs. Elle a également approuvé les modifications des statuts et règlements mutualistes (cf. encadré page suivante).

\* Traduit la capacité de CCMO Mutuelle à tenir ses engagements envers ses adhérents.

**VENDREDI 19 MAI SE TENAIT L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA CCMO À BEAUVAIS. RETOUR SUR CE TEMPS FORT DE LA VIE DÉMOCRATIQUE DE LA MUTUELLE.**

Justine Quénu

La Présidente, Marie-Catherine Lallemand a ouvert la réunion en remerciant les 45 délégués et administrateurs de leur présence. Elle a ensuite demandé à l'assemblée de respecter une minute de silence pour rendre hommage à Didier Fournier, délégué individuel depuis 2005, décédé le 19 mars dernier. Avant de donner la parole à Michel Merlette, Secrétaire général de la CCMO, la Présidente a présenté Ronan Le Joubioux, Directeur général adjoint de CCMO Mutuelle, qui succédera à Christian Germain, Directeur général, en 2018 (cf encadré ci-contre).

### Rapport moral

Michel Merlette est revenu sur une année riche en événements et en enseignements pour la mutuelle. Il a rappelé que le monde de la Mu-



Michel Merlette  
Secrétaire général de la CCMO



Benoît Maunoury  
Trésorier général



Christian Germain  
Directeur général de CCMO Mutuelle

### Rapport d'activité et de gestion

Christian Germain a débuté le rapport d'activité et de gestion en présentant l'évolution du nombre d'adhérents CCMO Mutuelle :

- 194 342 personnes protégées (assurées et/ou gérées) en santé au 1<sup>er</sup> janvier 2017 (+5% par rapport au 1<sup>er</sup> janvier 2016).
- 95 352 personnes protégées en prévoyance au 1<sup>er</sup> janvier 2017 contre 95 336 au 1<sup>er</sup> janvier 2016.

### RONAN LE JOUBIOUX

#### DIRECTEUR GÉNÉRAL ADJOINT DE CCMO MUTUELLE



Avocat de formation, Ronan Le Joubioux a débuté sa carrière au sein du Cabinet Landwell & Associés. Parallèlement, il a enseigné à l'Université Panthéon-Assas puis à Paris-Dauphine. Il a ensuite rejoint, comme conseiller, le cabinet de Roselyne Bachelot-Narouin au ministère de la santé au sein duquel il a été en charge des affaires juridiques et de la santé publique. Il a ensuite occupé des fonctions similaires au ministère de la solidarité et de la cohésion sociale. Avant de rejoindre CCMO Mutuelle en tant que Directeur général adjoint, il était Directeur général de la Mutuelle Civile de la Défense.

## Résolution générale

Dans sa lecture de la résolution générale, Marie-Catherine Lallemand a dénoncé la prolifération des réglementations, notamment la publication des décrets sur la loi Evin qui imposent aux organismes de protection sociale les conditions tarifaires applicables aux anciens salariés à compter du 1<sup>er</sup> juillet. "La CCMO s'élève contre ces mesures, prises dans des instances politiques méconnaissant la réalité du terrain qui doit concilier vive concurrence et les contraintes européennes comme Solvabilité II. Ces réformes remettent en cause notre système d'accès aux soins" a continué la Présidente.

Marie-Catherine Lallemand a conclu en réaffirmant la volonté de la CCMO de continuer à défendre les valeurs mutualistes qu'elle applique au quotidien.



**Marie-Catherine Lallemand**  
Présidente de CCMO Mutuelle

# LA VIE DES INSTANCES REPRÉSENTATIVES



## Conseil d'administration

Lors de l'Assemblée générale, 2 nouveaux administrateurs ont été élus :

- > Khalid AHMISSOU mandat à échéance 2018
- > Michel MEUNIER mandat à échéance 2020

Comme les autres membres du Conseil d'administration, ils sont en charge de valider les orientations stratégiques de la CCMO et veiller à leur application.

Nous profitons de ce dossier pour remercier Isabelle Ramel et Christian De Boutray pour leur engagement et leur contribution au développement de la CCMO durant leurs années de mandat.

## Délégués individuels

Michel Merlette a remercié, au nom du Conseil d'administration, les délégués individuels dont le mandat est arrivé à échéance au 1<sup>er</sup> trimestre 2017. **Les 27 nouveaux délégués individuels titulaires et les 46 délégués suppléants** vous ont été présentés dans la revue l'Essentiel n°48 de mars.



*La CCMO continuera son combat pour défendre les valeurs qu'elle applique au quotidien et rester indépendante pour être proche de ses adhérents et innover à leur service.*

Marie-Catherine Lallemand,  
Présidente de CCMO Mutuelle



## MODIFICATION DES STATUTS ET DES RÈGLEMENTS MUTUALISTES

### Principales modifications des statuts (applicables au 1<sup>er</sup> janvier 2018) :

- > Une clarification de l'objet de la mutuelle compte tenu du développement en assurance prévoyance lourde ;
- > Possibilité pour des personnes morales et des personnes physiques de siéger au Conseil d'administration.

### Principales modifications des annexes du Règlement mutualiste santé (applicables au 1<sup>er</sup> janvier 2018) :

- > Précisions sur le règlement des prestations : en cas de radiation de contrat, seules la date de soins portée sur le décompte du régime obligatoire (RO) ou la date de facture (hors RO) font foi pour déterminer la prise en compte ou non du remboursement des actes. De plus, la mention "acquittée" est obligatoire sur les factures fournies en tant que justificatif de la réalisation des soins ;

- > La suppression du plafond optique reportable, la création d'un nouveau plafond audioprothèse reportable ainsi que l'élargissement du fonctionnement "plafonds implants dentaires" avec une coexistence de 2 systèmes : un plafond implant dentaire inchangé et un nouveau plafond progressif sur 3 ans en implantologie dentaire non remboursée par le régime obligatoire.

### Principales modifications du Règlement mutualiste prévoyance (applicables au 1<sup>er</sup> janvier 2018) :

- > La nouvelle garantie Protecto Spi insérée l'an passé change de nom et devient Protecto Hospi ;
- > Une non-formation du contrat si aucune prime n'a été encaissée au titre du précédent contrat.

# LA SANTÉ DES PIEDS

FICHE  
ESSENTIELLE

## PRENEZ SOIN DE VOS PIEDS !

TRÈS SOLLICITÉS, ILS NE SONT PAS  
TOUJOURS TRAITÉS COMME ILS LE  
MÉRITERAIENT...

### Un rôle anatomique majeur

Les pieds ont une fonction essentielle puisqu'ils permettent de se **tenir debout et de marcher**... Ils ont un rôle **d'équilibre, d'amortisseur et de propulseur** et supportent tout le poids du corps sur 3 zones d'appui : la pulpe des orteils, la plante du pied et le talon. Souvent négligés et cachés durant de longues journées dans des chaussures trop à l'étroit, ils se rappellent volontiers à nous en développant de nombreux maux...

### Cor, callosité et durillon

Ils correspondent à un épaississement de la peau et sont liés à des pressions et frottements qui se forment durant la marche et peuvent

entraîner des douleurs.

► **Le cor** est une **petite zone épaissie de la peau**.

Les cors "durs", les plus répandus, sont situés sur le dessus des orteils et correspondent à des zones soumises aux frictions dans les chaussures. Les cors "mous" se forment par paire, généralement entre les 4<sup>es</sup> et 5<sup>es</sup> orteils. Ce type de cor est souvent rouge, avec au centre un point noir, d'où son nom "œil de perdrix".

► **La callosité** correspond à une **zone étendue de peau épaissie** plutôt dure, qui se situe surtout sur le côté du pied, au niveau de la plante et du talon. Elle peut se fendiller, se fissurer et se transformer en **crevasse**. Cette dernière peut être causée par une peau trop sèche et se localise volontiers au niveau du talon, ou, au contraire être liée à un excès

d'humidité, et se situe alors plutôt entre les orteils. Il convient dans ce cas d'assainir la zone en aérant les espaces interdigitaux (entre les doigts) et en utilisant du talc.

► **Le durillon** est une **callosité dure et peu étendue, située sous le pied**, juste derrière les orteils, là où les os entrent en contact avec le sol.

### Ongle incarné

Problème fréquent, touchant surtout le gros orteil, il est favorisé par une mauvaise coupe de l'ongle et des petits traumatismes répétés. Il est provoqué par un fragment d'ongle qui pénètre dans la chair et entraîne une inflammation se traduisant par un bourrelet autour de l'ongle, rouge, douloureux et pouvant s'infecter.

Pour prévenir tout risque d'ongle incarné il est important de couper les ongles droits, au carré, sans attaquer les angles, en laissant 2-3 mm de marge afin de protéger le bout de l'orteil de tout frottement.

61%

DES PERSONNES DÉCLARENT  
AVOIR MAL AUX PIEDS\*

50%

DES OPÉRATIONS CHIRURGICALES DU PIED  
CONCERNENT L'HALLUX VALGUS\*

\*Source : Union Française pour la Santé du Pied ; enquête nationale 2016.

## Verrue plantaire

Petite tuméfaction cutanée, la verrue est due à un **virus** qui infiltre la peau abîmée soit par contact direct, soit via une surface infectée.

Le virus peut se disséminer et créer de nouvelles verrues par auto-contamination.

La verrue plantaire **unique** est profonde, bien délimitée par un anneau de peau épaissie, et son centre est tacheté de petits vaisseaux sanguins (sous forme de points noirs), ce qui explique qu'elle puisse saigner. Elle est souvent douloureuse, surtout pendant la marche, suite à la pression exercée par le poids du corps.

Les verrues **multiples** sont moins douloureuses, superficielles et regroupées sous la forme de plaque de peau épaissie, ressemblant à des mosaïques.

Certaines verrues guérissent spontanément en quelques mois, mais d'autres peuvent persister durant des années. Il existe différents traitements tels que des produits verrucides ayant un effet corrosif, des pansements occlusifs qui empêchent la respiration de la peau atteinte, et des produits gelant les verrues pour les éliminer (cryothérapie).

Si la verrue persiste il est conseillé de consulter son médecin traitant ou un pédicure-podologue.

## Mycoses des pieds

Dues à des champignons microscopiques, elle constitue la

plus fréquente des mycoses chez l'adulte. Appelée aussi "pied d'athlète", elle est située entre les orteils, mais peut s'étendre à la plante ou au dos du pied. La peau infectée est souvent rouge, humide et démange. Elle s'accompagne souvent d'une **atteinte des ongles** qui changent progressivement de couleur, s'épaississent et finissent par se décoller.

La mycose se transmet essentiellement par contact humain direct. Elle est favorisée par la chaleur humide, la transpiration excessive et l'hygiène insuffisante.

Il est important de traiter une mycose, car elle ne disparaît pas spontanément et peut facilement s'étendre. Une mycose des ongles est longue à guérir, nécessitant 3 à 6 mois de traitement : il ne faut donc pas se décourager en cours de route !

## Hyperhidrose du pied

Il s'agit d'une transpiration excessive au niveau du pied qui favorise le développement d'infections, telles que les mycoses ou verrues plantaires.

Il est important dans ce cas de réaliser une toilette méticuleuse des pieds une à deux fois par jour, puis de bien les sécher, notamment entre les orteils. Par ailleurs, il est recommandé de porter des chaussures en cuir ou en toile plutôt qu'en plastique et de les ôter le plus souvent possible, ainsi que les chaussettes.



## Hallux valgus

Familièrement appelé "oignon", c'est une **déviations anormale du gros orteil vers l'extérieur** qui entraîne une déformation de l'avant du pied et peut gêner la marche et le chaussage. Lorsque la zone déformée est saillante, elle frotte dans la chaussure entraînant un épaississement de la peau et une inflammation souvent douloureuse. De plus, la déformation peut avoir un impact sur les autres orteils qui, chassés par le premier, se recroquevillent. L'hallux valgus touche principalement les femmes, entre 40 et 50 ans, qui souvent portent des chaussures à talons hauts et à bout étroit.

Pour limiter l'évolution, il est conseillé de porter des chaussures souples, à bout rond et larges, d'isoler l'hallux valgus en l'entourant d'un pansement spécifique et dans certains cas de recourir à des semelles orthopédiques adaptées. Si nécessaire, le recours à la chirurgie orthopédique permet au pied de retrouver sa fonctionnalité. Sauf cas particulier, il n'est pas recommandé d'opérer les deux pieds en même temps : une période de 6 mois à 1 an entre les deux interventions est conseillée.



## PÉDICURE-PODOLOGUE

Il s'agit d'une **profession paramédicale**, appartenant au groupe des métiers de rééducation.

Pour exercer, il faut être titulaire du **Diplôme d'État** délivré par le ministère de la Santé et être inscrit au **tableau de l'Ordre National des Pédicures-Podologues**.

Spécialiste des affections des pieds et des ongles, ce professionnel effectue d'une part des soins de pédicure sur la peau et les ongles (cors, verrues, ongles incarnés...), et des soins de podologie en agissant sur la structure du pied, selon une ordonnance médicale -ou non-. C'est dans ce cadre qu'il réalise notamment des semelles orthopédiques sur mesure.

Certains actes, effectués sur prescription du médecin, sont remboursés par la Sécurité sociale et les mutuelles.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le 8 juin 2017 s'est déroulée la 15<sup>e</sup> édition de la **Journée Nationale de la Santé du Pied**, organisée par l'Union Française pour la Santé du Pied. Au programme : conseils, dépistage et diagnostics gratuits par un podologue agréé.

- ☎ Pour plus d'informations :
- > [www.sante-du-pied.org](http://www.sante-du-pied.org) (Union Française pour la Santé du Pied) ;
- > [www.ameli-santé.fr/comment-prendre-soin-de-ses-pieds.html](http://www.ameli-santé.fr/comment-prendre-soin-de-ses-pieds.html)

# MA SANTÉ ET MOI : LA NOUVELLE ÉMISSION RADIO EN PARTENARIAT AVEC LA CCMO

EN MARS, CCMO MUTUELLE SIGNALAIT UN PARTENARIAT AVEC RADIO MERCURE, UNE RADIO LOCALE ISARIENNE. DANS CE CADRE, UNE ÉMISSION APPELÉE "MA SANTÉ ET MOI" EST DIFFUSÉE CHAQUE PREMIER MARDI DU MOIS.

L'émission a pour objectif d'apporter aux auditeurs des informations pratiques sur la santé, le bien-être, le sport et l'activité physique. Elle fait appel à des experts qui, grâce à leurs expériences, apportent des réponses, exemples et anecdotes précises aux questions posées. "Ma santé et moi" est diffusée le **premier mardi du mois de 8h15 à 8h45** (sauf juillet et août) sur **93.0**. Pour en savoir plus, ou pour retrouver les émissions dans leur intégralité, rendez-vous sur [www.ccmo.fr](http://www.ccmo.fr), rubrique "Ma Santé et moi", sur les réseaux sociaux Facebook et Twitter ou sur la chaîne Youtube CCMO Mutuelle.



## CCMO MUTUELLE SE DOTE D'UNE PAGE FACEBOOK !



Vous recherchez des informations sur la santé bucco-dentaire, l'activité physique, le sommeil et bien d'autres sujets ? Découvrez notre nouvelle page Facebook !

Dédiée à la **prévention santé**, vous y trouverez de nombreuses informations et vidéos sur des thèmes variés.

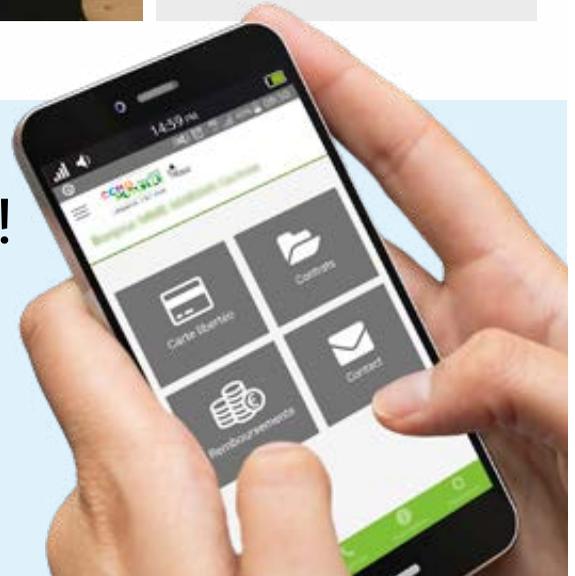


N'hésitez pas à liker et à partager !

## TÉLÉCHARGEZ L'APPLI MOBILE CCMO MUTUELLE !

La gestion de votre contrat santé facilitée grâce à quatre fonctionnalités :

- > **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** : pour consulter vos remboursements.
- > **Contact** : vous indique l'agence la plus proche de chez vous et les coordonnées pour joindre un conseiller CCMO Mutuelle.



Disponible sur Google Play et App store



# HYPOCONDRIE : DES SIGNES QUI NE TROMPENT PAS !

**QUI N'A JAMAIS EU PEUR D'ÊTRE ATTEINT D'UNE MALADIE GRAVE À CAUSE D'UNE DOULEUR INHABITUELLE ET PERSISTANTE ? POUR AUTANT, NOUS NE SOMMES PAS TOUS HYPOCONDRIQUES. POUR LES VRAIS "MALADES IMAGINAIRES", UNE SIMPLE TOUX PEUT VITE DEVENIR UN CAUCHEMAR.**

"À chaque apparition d'un ganglion ou d'une réaction cutanée, j'imagine le pire", confie Estelle P., ingénieure dans les Bouches-du-Rhône. Comme tous les hypocondriaques, un simple mal de tête chez Estelle déclenche une angoisse profonde. Chaque manifestation du corps, aussi banale qu'elle soit, devient vite inquiétante.

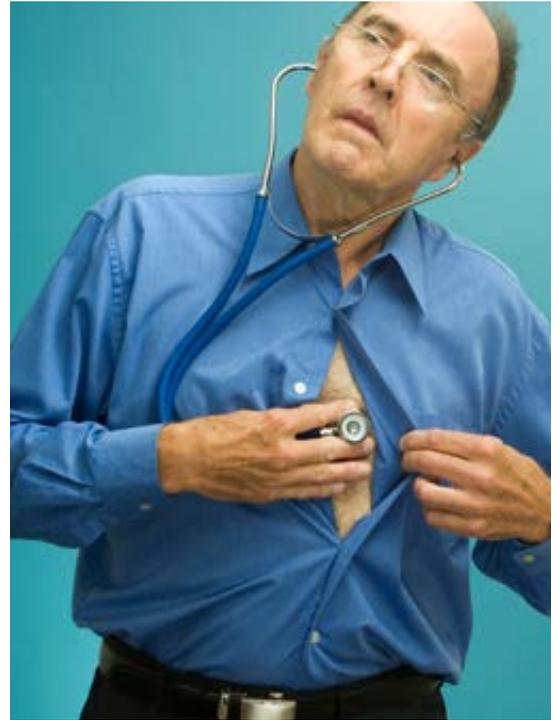
## Se rassurer au maximum

"Le plus souvent, je pense être atteinte d'une maladie incurable et mes enquêtes ne font que renforcer mon hypothèse. À partir de là, impossible pour moi de rationaliser, je ne pense plus qu'à ça." poursuit Estelle. L'hypocondrie devient pathologique quand elle entraîne une **détresse psychologique**. Le patient

essaie, en vain, de penser à autre chose. Il multiplie les recherches sur internet, les visites et examens médicaux, s'ausculte le corps de manière répétée pour tenter de se rassurer... ou au contraire évite soigneusement de côtoyer les médecins, quitte à négliger sa santé, pour éviter la "mauvaise nouvelle".

## La psychothérapie, un allié de choix

"J'ai consulté des dizaines de spécialistes et passé de multiples examens. Mais aucun médecin, même s'il me dit que tout est normal, ne parvient à me rassurer. Je me dis que si rien n'est décelé, c'est parce que la maladie n'en est qu'à son commencement ou que le laboratoire a échangé les résultats !" explique Estelle. Pour les proches comme pour les médecins, difficile de rassurer un hypocondriaque. Ses craintes prennent généralement le dessus sur son raisonnement. Lorsque la pathologie est devenue trop envahissante et commence à altérer les liens sociaux, une psychothérapie est alors recommandée. Les **Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC)** constituent le traitement de référence (cf encadré



ci-dessous). Les antidépresseurs peuvent être indiqués en complément ou comme alternative chez certains patients, mais ils ne guérissent pas le trouble.

— Justine Quénu

Ⓢ Pour plus d'informations sur les thérapies comportementales et cognitives ou pour trouver un thérapeute près de chez vous, rendez-vous sur <http://www.afcc.org/>

## EN QUOI CONSISTE UNE THÉRAPIE COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE (TCC) DANS L'HYPOCONDRIE ?



L'objectif d'une TCC est de rompre les mauvaises habitudes de la personne en ciblant ses croyances erronées sur la santé. Pour cela, le thérapeute agit :

- > **sur ses pensées**, l'incite à remettre en question les pensées automatiques, obsédantes, en lui faisant prendre conscience de son comportement ;
- > **sur ses agissements** en la confrontant à des manifestations

physiques qu'elle cherche à éviter car elles lui rappellent la crainte de la maladie. Par exemple, monter des escaliers pour ressentir des palpitations qu'elle associe à la crise cardiaque ;

- > **sur ses émotions** en pratiquant la relaxation pour mieux affronter les situations anxiogènes.

— D'après Sandra Jégu

# SE SOIGNER EN VACANCES

**LE DÉPART EN VACANCES APPROCHE. VOUS AVEZ PENSÉ À LA CRÈME SOLAIRE, AU T-SHIRT ANTI UV ET AUX PANSEMENTS... MAIS VOUS ÊTES-VOUS RENSEIGNÉ SUR VOTRE PRISE EN CHARGE SI VOUS DEVEZ VOUS FAIRE SOIGNER ?**

## Vous séjournez en France

Si vous tombez malade en vacances en France, assurez-vous que le médecin (qui n'est pas votre médecin traitant) coche la case "Hors résidence" sur la feuille de soins. Ainsi, la Sécurité sociale considérera que vous respectez le parcours de soins coordonné et vous serez remboursé normalement. De plus, sur simple présentation de votre carte Vitale et de votre carte de mutuelle, vous bénéficierez du tiers payant chez les professionnels de santé qui le pratiquent, vous évitant ainsi l'avance des frais.

## Des vacances dans un pays de l'Union européenne ?

Avant votre départ, munissez-vous de la **Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM)** disponible auprès de votre caisse primaire d'Assurance maladie. Vos dépenses médicales seront prises en charge selon la législation du pays. Vous devrez parfois avancer les frais puis vous faire rembourser à votre retour en France, sur justificatifs accompagnés du **formulaire S3125 "Soins reçus à l'étranger"** (téléchargeable sur [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)).

## Si vous voyagez hors de l'Union européenne

Vous ne bénéficierez pas du tiers payant. Cependant, la Sécurité sociale couvrira les frais liés à une situation d'urgence. À votre retour, les justificatifs (prescriptions,

factures, justificatifs de paiement...) seront à adresser à l'Assurance maladie, accompagnés du **formulaire S3125**. En cas d'acceptation, le niveau de remboursement habituel sera appliqué.



## ALIMENTATION

**SAVEZ-VOUS QUE LA POMME EST LE FRUIT PRÉFÉRÉ DES FRANÇAIS ? RICHE EN VITAMINES, ELLE PEUT ÊTRE MANGÉE À TOUT MOMENT ET À TOUTES LES SAUCES... MAIS CONNAISSEZ-VOUS SES VERTUS ?**

## Votre allié santé

Verte, rouge ou jaune, la pomme est riche en fibres et antioxydants qui lui confèrent des vertus pour lutter contre le vieillissement des cellules. Elle est composée de nombreuses vitamines (A, B, C, E). Sa peau en contient 4 à 6 fois plus que sa chair. Manger plus de deux pommes par semaine aurait un effet bénéfique sur la



fonction respiratoire. La pomme permettrait aussi de diminuer le cholestérol et de prévenir certains cancers (poumon, côlon, sein).

## À croquer sans modération !

Grâce à ses 85 % d'eau et ses nombreux minéraux et oligoéléments, la pomme favorise l'hydratation. C'est pourquoi il est conseillé d'en consommer avant une activité physique.

La pomme contribuerait également à maintenir une bonne hygiène dentaire. Réputée pour être le meilleur coupe-faim et assez pauvre en calories, elle permet de s'octroyer une petite pause sucrée sans culpabiliser...

# PROTECTO ACCIDENT

à partir de  
**9** €44\*  
/mois

VOTRE  
PROTECTION  
EN CAS D'ACCIDENT



Demandez votre étude personnalisée au  
03 44 06 90 00 ou sur [www.ccmo.fr](http://www.ccmo.fr)

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

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.