

L'ESSENTIEL DE LA CCMO

NETMAG

N° 51 décembre 2017

- 4 SPORTS D'HIVER :
DES PRÉCAUTIONS
S'IMPOSENT !
- 5 TOUR ESSENTIEL 2017 :
LE GRAND PUBLIC EST AU
RENDEZ-VOUS
- 7 LA LUMINOTHÉRAPIE
POUR LUTTER CONTRE LA
DÉPRESSION SAISONNIÈRE

NOTRE PLUS GRANDE SATISFACTION, C'EST LA VÔTRE!

8-10 DOSSIER

- 11 FICHE ESSENTIELLE :
L'HERPÈS
- 13 CINQ RÈGLES POUR
PRÉSERVER SES
FONCTIONS COGNITIVES
- 14 ACROPHOBIE :
EN FINIR AVEC LA
PEUR DE L'ALTITUDE
- 15 CCMO ASSISTANCE :
VOTRE GARANTIE
ÉVOLUE
- 15 LA MANDARINE : FAITES
LE PLEIN D'ÉNERGIE !



87%

DES
ADHÉRENTS
SATISFAITS

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.ccmofr.fr

CCMO SANTÉ
PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.



CCMO Mutuelle exerce depuis près de 75 ans son métier d'assurance complémentaire santé. Elle compte aujourd'hui 200 000 personnes protégées en santé et 100 000 en prévoyance.

En sélectionnant la CCMO, nos adhérents ont fait le choix d'intégrer une société de personnes à taille humaine, porteuse d'une histoire et d'engagements qui place l'Homme au cœur de ses actions dans le respect des principes mutualistes. Ces valeurs, comme la proximité et la transparence ont permis d'instaurer une relation de confiance avec nos adhérents. Avec la non lucrativité, la non sélection du risque et la solidarité, elles guident notre démarche pour faciliter l'accès aux soins pour tous. C'est ainsi que nous concevons notre métier depuis l'origine.

La quête permanente de performance et l'amélioration constante des services sont des éléments essentiels pour la Mutuelle. Le baromètre de mesure réalisé en septembre 2017 en est la preuve. Vous êtes 87% à être satisfaits de la CCMO et 9 sur 10 à la recommander! Nous sommes fiers de ces résultats et vous remercions de votre confiance.



Comme toutes les entreprises, CCMO Mutuelle est en perpétuel mouvement. Elle se doit d'évoluer pour réaffirmer son indépendance dans un contexte concurrentiel tendu et face à un phénomène de concentration accru. À ce titre, j'ai le plaisir de vous annoncer la nomination de Ronan Le Joubiou au poste de Directeur général. S'appuyant sur une solide expérience du monde assurantiel et de la santé, il aura pour mission de faire grandir la Mutuelle et d'asseoir sa pérennité.

— Marie-Catherine Lallemand

CCMO Mutuelle, 6 av. du Beauvaisis, PAE du Haut-Villé, CS 50993, 60014 Beauvais Cedex / n° 51 • Revue trimestrielle • Directeur de la publication : Ronan Le Joubiou • Directeur de la rédaction : Élise Alphonse • Comité de rédaction : Élise Alphonse, Wilfrid Guelly, 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 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.

Avocat de formation, Ronan Le Joubiou 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 occupé des fonctions similaires au ministère de la solidarité et de la cohésion sociale. Avant de rejoindre CCMO Mutuelle en mai 2017 en tant que Directeur général adjoint, il était Directeur général de la Mutuelle Civile de la Défense.



"Après 7 mois de transition, c'est avec une volonté sans faille que je prends la direction de la CCMO. 30^e au classement des mutuelles de France et 5^e mutuelle indépendante, la CCMO a su se démarquer et rester autonome, dans un contexte très concurrentiel. Ce modèle de développement repose sur un cercle vertueux qui place la satisfaction des adhérents au centre des décisions. Avec les équipes, j'entends tout mettre en œuvre pour relever les enjeux et les défis qui nous attendent, dans le respect de la stratégie définie par le Conseil d'administration qui vous représente. C'est par vous et pour vous que CCMO Mutuelle existe pleinement. Dessinons ensemble le visage de la mutuelle de demain et mobilisons-nous pour faire vivre et développer le modèle mutualiste de la CCMO."



SPORTS D'HIVER : DES PRÉCAUTIONS S'IMPOSENT !

SPORTIF CONFIRMÉ OU DÉBUTANT, CHACUN PEUT TROUVER UN SPORT D'HIVER QUI LUI CONVIENT. L'ESSENTIEL EST DE CHOISIR UNE DISCIPLINE À VOTRE GOÛT ET DE RESPECTER CERTAINES PRÉCAUTIONS. MAIS SI NOUS CONNAISSONS TOUS LES RÈGLES DE SÉCURITÉ RECOMMANDÉES, COMBIEN SOMMES-NOUS À LES RESPECTER ?

La France compte 8 millions de pratiquants de sports de glisse chaque année. Parmi eux, 150 000 se blessent au cours de leur activité. Pour éviter cela, des règles simples peuvent être mises en place.

Préparer son corps

Les activités à la neige sont nombreuses et ne nécessitent pas toutes la même condition physique. Pour les plus intenses, comme le ski alpin ou le ski de fond, il est recommandé de bien se préparer avant son départ en vacances. Pour dévaler les pistes en toute sécurité, quelques séances de musculation

peuvent être utiles pour renforcer les quadriceps, les abdominaux et les fessiers afin d'éviter les blessures. Pour ceux qui ne pratiquent pas d'activité physique régulière, pensez aussi aux exercices de "cardio", pour entraîner votre cœur à l'effort, en allant courir ou en faisant du vélo quelques heures par semaine par exemple.

Adapter sa pratique à sa condition physique

Pour les moins aguerris ou ceux qui préfèrent les activités calmes, la randonnée en raquettes permet de profiter des paysages enneigés tout en étant bénéfique pour le système cardio-vasculaire et les articulations. Veillez cependant à rester prudents avant de débiter une longue marche au milieu des montagnes. Il est important de **partir à plusieurs, de fournir son itinéraire à un tiers et de toujours adapter son parcours à ses capacités physiques.** Et pour toute activité sur neige, veillez à porter un casque, à faire attention aux chutes et aux collisions !

— Justine Quénu



**JAMBE
CASSÉE SUR
LES PISTES DE SKI ?
PAS DE PANIQUE,
AVEC PASS'SPORTS
VOUS ÊTES
COUVERTS...**

Inutile de souscrire une assurance complémentaire lors de votre départ en vacances. **Votre adhésion à la CCMO vous fait bénéficier de la couverture Pass'sports** en cas d'accident survenu lors de vos activités sportives, touristiques, de loisirs ou de la vie courante, et ce, dans le monde entier**.

Cette garantie vous ouvre le droit, en cas d'accident, à un capital santé de 800 euros pour les frais de santé immédiats, même non remboursés par la sécurité sociale ou votre mutuelle. Vous bénéficiez également d'une assistance rapatriement, d'un forfait immédiat de 100 000 euros versés en cas d'invalidité grave et du remboursement d'une partie de vos forfaits et cours de ski inutilisés en cas d'accident.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur votre espace sécurisé du site www.ccmo.fr, rubrique "Contrats", "Documents contractuels" ou appeler un conseiller CCMO au 03 44 06 90 00.

62%

des adultes portent un casque lors de la pratique d'un sport de glisse*

**ACCIDENTS
LES PLUS
FRÉQUENTS**

29%

des blessures de sport d'hiver* sont des entorses du genou

10,5%

des accidents sur pistes* sont des collisions

*selon l'étude 2015-2016 des Médecins de montagne

**@PLUS
SUR WWW.CCMO.FR**

consultez notre dossier spécial "passez l'hiver en toute sérénité"

**Garantie réservée aux adhérents et personnes rattachées bénéficiant d'un contrat santé géré et assuré directement et exclusivement par CCMO Mutuelle.

TOUR ESSENTIEL 2017: LE GRAND PUBLIC EST AU RENDEZ-VOUS



NOS 6 GAGNANTS !

Comme chaque année, les visiteurs ont répondu au questionnaire spécial "mal de dos" pour tenter de remporter un fauteuil ou un coussin massants. Le tirage au sort a désigné, le 20 octobre dernier, les **6 gagnants** :

2 fauteuils massants

- Mme Bellais - Rueil-Malmaison (92)
- Mme Hesseini - Boulogne-Billancourt (92)

4 coussins massants

- Mr Roche - Feignies (59)
- Mr Arnaud - Arras (62)
- Mme Karayanoglou - Compiègne (60)
- Mr Siafa - Lille (59)

VENDREDI 13 OCTOBRE S'EST ACHEVÉE LA TOURNÉE DU BUS PRÉVENTION SANTÉ DE LA CCMO. POUR SA 6^E ÉDITION, CETTE ACTION DE SENSIBILISATION CONCERNANT LE MAL DE DOS A DE NOUVEAU MOBILISÉ PRÈS DE 1000 VISITEURS.

Après 3 semaines passées sur les routes et des haltes dans 14 villes des Hauts-de-France et d'Île-de-France, le Tour Essentiel a terminé

son parcours à Chantilly. Les visiteurs sont venus en nombre pour se détendre et s'informer sur le mal de dos. Sur place, un bus de 30 m² aménagé avec des **fauteuils massants**, une **borne de sophrologie**, de nombreuses brochures d'information et un **kinésithérapeute** pour délivrer des conseils personnalisés et effectuer des massages "détente". À Beauvais et Amiens, une **coach en bien-être** proposait également des initiations à l'automassage.

LOMBALGIES =

20%

des accidents de travail en France et 3^e cause d'arrêt de travail.

Retrouvez la CCMO sur



Le Tour Essentiel 2017 en chiffres

- > 855 quiz remplis
- > 392 massages réalisés par le kinésithérapeute
- > 52 initiations à l'automassage
- > 1 000 km parcourus

LE MAL DE DOS CONCERNE AUSSI LES SALARIÉS D'ENTREPRISE !



Les salariés d'entreprise ne sont pas épargnés par le mal de dos qui touche 8 personnes sur 10 ! Pour y remédier, CCMO Mutuelle a créé le Bouquet Santé Essentiel dont le premier volet est consacré au mal de dos.

POURQUOI ? PRÉVENIR ET SOULAGER LE MAL DE DOS

De nombreux outils pédagogiques rappellent les rudiments d'anatomie relatifs à la colonne vertébrale, les mécanismes d'usure, les principaux symptômes du mal de dos. Des vidéos et des fiches pratiques permettent l'acquisition et la mise en pratique des bons gestes pour ménager son dos.

POUR QUI ?

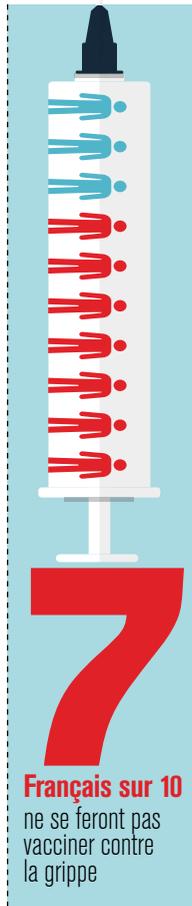
A destination des salariés d'entreprise, le Bouquet Santé Essentiel est envoyé à tous les gestionnaires d'un contrat santé CCMO qui en font la demande depuis leur espace sécurisé du site www.ccmo.fr

ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL (AVC): L'AUTRE INÉGALITÉ HOMMES-FEMMES

Dans le monde, l'AVC touche davantage les femmes que les hommes.

Selon l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), ce phénomène serait dû à l'influence de certains facteurs de risque, plus importants chez les sujets féminins. Parmi ces facteurs, on trouve l'hypertension, dont la survenue pendant la grossesse augmenterait le risque d'AVC de nombreuses années après l'accouchement, ou encore une anomalie du rythme cardiaque, qui doublerait le risque d'attaque cérébrale par rapport aux hommes.

Les études internationales pointent aussi des difficultés de prise en charge et de traitement: chez la femme, *"les délais sont plus longs pour arriver à l'hôpital et le diagnostic moins vite posé que chez l'homme, ce qui entraîne un traitement moins approprié"*, explique l'Inserm.



INSUFFISANCE CARDIAQUE: LES QUATRE SIGNES QUI DOIVENT ALERTER

L'insuffisance cardiaque se caractérise par l'incapacité du cœur à envoyer suffisamment de sang aux différents organes. Pour améliorer la prévention de cette maladie mal connue, le Gicc (Groupe insuffisance cardiaque et cardiomyopathies) relance une campagne d'information et rappelle les quatre symptômes qui doivent conduire à consulter: un **essoufflement**, une **prise de poids**, des **œdèmes** et de la **fatigue**. Seule une prise en charge précoce permet de ralentir la progression de la maladie et d'améliorer la qualité de vie des patients.



NOUVEAU MÉDIATEUR CCMO MUTUELLE

Soucieuse de la qualité de service proposée à ses adhérents, CCMO Mutuelle a décidé de nommer le médiateur de la FNMF (Fédération Nationale de la Mutualité Française) pour traiter les litiges opposant un adhérent à la CCMO. Cette décision a été entérinée par le Conseil d'administration le 20 décembre 2017. Pour rappel, pour saisir le médiateur, l'adhérent doit avoir tenté de résoudre au préalable son différend directement avec sa mutuelle par le biais d'une réclamation écrite.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.ccmo.fr

FORUM DES LECTEURS



USURPATION D'IDENTITÉ: SOYEZ VIGILANTS!

Alertés par plusieurs adhérents victimes de tentatives d'escroquerie, nous souhaitons vous mettre en garde contre la pratique de certaines personnes et centres d'appel dont l'objectif est de vous arnaquer. Nous avons

constaté que leur mode opératoire est quasi identique et leurs attaques généralement ciblées vers les seniors. Par téléphone et/ou à domicile, un individu se présente à vous comme un salarié de la CCMO ou un de ses partenaires. A l'appui d'un discours vous mettant en confiance, il vous réclame vos coordonnées bancaires ou vous incite à souscrire à une autre mutuelle.

Afin de vous prémunir contre ce risque et de vous éviter un préjudice, nous vous invitons à toujours demander votre numéro d'adhérent lorsqu'une personne vous contacte au nom de CCMO Mutuelle et vous réclame des informations sur votre identité. Sachez qu'aucun collaborateur de la CCMO, ni aucun de ses partenaires, n'est amené à vous demander vos coordonnées bancaires par téléphone ou à se rendre à votre domicile.

Si vous êtes victime d'une telle arnaque, prenez immédiatement contact avec la CCMO au 03 44 06 90 00. Nous pourrions ainsi saisir les autorités judiciaires compétentes.

ANTONY C.

PUIS-JE ÊTRE AVERTI LORSQU'UN REMBOURSEMENT EST EFFECTUÉ SUR MON COMPTE ?

Bien sûr. Pour être prévenu par e-mail lorsqu'un remboursement est effectué sur votre compte, il vous suffit de vous rendre sur votre espace sécurisé adhérent du site internet www.ccmo.fr. Sur la page d'accueil de votre espace, dans la rubrique "Mes alertes", cliquez sur "M'abonner aux alertes remboursements".

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter nos conseillers CCMO au 03 44 06 90 00.

LA LUMINOTHÉRAPIE POUR LUTTER CONTRE LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE



EN HIVER, CERTAINES PERSONNES SE SENTENT FATIGUÉES, VOIRE DÉPRIMÉES. C'EST CE QU'ON APPELLE LE "BLUES HIVERNAL" OU LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE, BIEN CONNUE DANS LES PAYS NORDIQUES. POUR LUTTER CONTRE, LA LUMINOTHÉRAPIE A FAIT SES PREUVES.

Un dérèglement de l'horloge interne

"Dès que les jours raccourcissent, je me sens fatiguée, de mauvaise humeur. Et je me réconforte dans la nourriture." Si comme Sandrine, vous souffrez d'une fatigue chronique, d'une humeur dépressive et d'un appétit décuplé à l'approche de l'hiver, vous êtes peut-être victime de dépression hivernale. À ces symptômes peuvent s'ajouter une baisse de la libido, un besoin exagéré de sommeil, des réveils difficiles et des crises de boulimie.

Rassurez-vous, vous ne souffrez pas pour autant de dépression chronique. L'explication se trouve dans votre **horloge biologique**. C'est elle qui rythme votre journée et votre cycle nuit/jour grâce notamment à deux hormones: la **mélatonine**, l'hormone naturelle du sommeil, et la **sérotonine**, l'hormone du bien-être et du réveil, produite grâce à la lumière. Lorsque les jours raccourcissent, la production de sérotonine diminue et l'état de forme avec.

Une cure de lumière à domicile

Pour y remédier, la luminothérapie a prouvé son efficacité. Elle consiste à s'exposer de quelques minutes à quelques heures par jour à une lumière artificielle blanche, imitant celle du soleil.



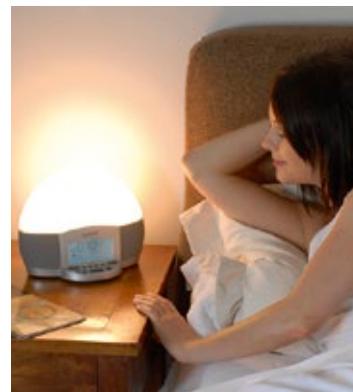
POUR EN SAVOIR PLUS
<http://www.lumino-therapie-lampe.com/>

Les séances peuvent se dérouler en établissement hospitalier, mais bien souvent le traitement est réalisé à domicile. Les lampes s'achètent dans les magasins de luminaires, d'appareils orthopédiques ou en pharmacie. Lors de l'achat, veillez à ce que la lampe n'émette pas de rayons UV et à ce que le champ lumineux de l'appareil soit assez important pour ne pas vous obliger à rester trop près de la lampe. L'intensité recommandée est d'environ **10 000 lux*** ou **2 500 lux dans les cas des lampes DEL** (Diode ElectroLuminescente).

Il est conseillé de commencer la cure dès que les premiers symptômes apparaissent, et même avant si possible, en s'exposant **30 minutes le matin**. Attention à ne pas utiliser la luminothérapie avant le coucher, car cela peut provoquer des difficultés d'endormissement! Les contre-indications sont rares, mais elles existent. Il est donc important de consulter votre médecin avant de débuter tout traitement. En général, **les résultats se font sentir dès la première semaine**, mais 4 semaines d'utilisation sont souvent nécessaires avant d'observer des changements concluants.

— Justine Quénu

*lux: Unité de mesure de la lumière.



LE SIMULATEUR D'AUBE, VOUS CONNAISSEZ ?

Se réveiller en douceur pour lutter contre le "blues hivernal". C'est ce que propose le simulateur d'aube, qui vous réveille en éclairant progressivement la chambre, tel un lever du soleil. A vous de choisir l'heure de lever. La lumière s'allumera doucement 15, 20 ou 30 minutes avant pour atteindre son maximum d'intensité à l'heure choisie.

L'intensité lumineuse produite est moins élevée qu'avec des lampes de luminothérapie mais chez certaines personnes, le simulateur d'aube aiderait à réduire les symptômes de dépression saisonnière.



87%

DES
ADHÉRENTS
SATISFAITS

9 ADHÉRENTS
SUR 10
RECOMMANDENT
LA CCMO

NOTRE PLUS
GRANDE SATISFACTION,
C'EST LA VÔTRE!



DANS LE CADRE DE SA DÉMARCHE D'AMÉLIORATION CONSTANTE DE SES PRODUITS ET SERVICES, CCMO MUTUELLE A MIS EN PLACE UN BAROMÈTRE POUR MESURER VOTRE SATISFACTION ET SURVEILLER SON ÉVOLUTION DANS LE TEMPS.

Pour cela, elle a fait appel au cabinet d'étude indépendant Init, qui a sondé, de septembre à octobre, un panel représentatif de 400 adhérents. L'étude fait apparaître les éléments les plus appréciés et les axes d'amélioration possibles pour toujours mieux répondre à vos besoins.

Retrouvez les points que vous avez le plus plébiscités ainsi que les différents services dont vous bénéficiez en tant qu'adhérent.

Un tiers payant étendu

Sur tout le territoire national, la CCMO a signé des accords avec l'ensemble des professionnels de santé. Qu'est-ce que cela signifie ? Que vous bénéficiez du tiers payant auprès des hôpitaux et cliniques conventionnés, pharmacies, laboratoires, radiologues, opticiens, ambulances, orthophonistes, kinésithérapeutes, infirmiers... sur simple **présentation de votre carte**

d'adhérent. Vous n'avez donc pas à avancer les frais auprès de ces professionnels de santé*.

87% d'entre vous sont satisfaits de l'étendue du réseau de tiers payant

Des remboursements de qualité

L'éventail des garanties et les niveaux de remboursements proposés permettent à chacun de trouver une offre adaptée à ses besoins, ses attentes et surtout à son budget. Les remboursements, assurés par notre service de gestion basé à Beauvais, sont réalisés en 48 h ! Cela est rendu possible grâce à la télétransmission des données entre la CCMO et l'ensemble des Caisses primaires d'assurance maladie (Régime général, agricole, indépendants, fonctionnaires, étudiants...). Ce service garantit des **remboursements rapides** sur la France entière.

9 sur 10 vous êtes à être satisfaits des délais de remboursement

La proximité

CCMO Mutuelle compte 7 agences en métropole : 2 à Beauvais (60), 1 à Creil (60), Compiègne (60), Soissons (02), Amiens (80) et Boulogne-Billancourt (92). Pour faciliter vos échanges avec la CCMO, leurs horaires d'ouverture sont étendus, du lundi au samedi. Selon

l'étude de satisfaction réalisée, la **facilité d'accès** à ces agences et la **qualité de l'accueil** sont des services que vous appréciez.

9 sur 10 vous êtes à plébisciter la facilité d'accès des agences

La qualité du service client

Les conseillers CCMO Mutuelle sont **experts dans le domaine de la santé**. Ils sont formés pour vous conseiller et vous préconiser des garanties adaptées à votre âge, votre situation, vos habitudes (fréquence de visite chez le médecin, port de lunettes, problèmes dentaires...) et votre budget.

Quel que soit le canal de communication que vous utilisez, par téléphone ou en agence, ils sont à votre écoute et répondent à vos questions 6 jours sur 7, du lundi au samedi matin.

94% des adhérents sont satisfaits de l'accueil téléphonique qui leur est réservé

Retrouvez les horaires de notre service relation client sur www.ccmo.fr.

*dans la limite des garanties souscrites.



VOUS ÊTES 87% À ÊTRE SATISFAITS DE CCMO MUTUELLE !

Je tenais à vous remercier, vous, adhérents, d'avoir répondu à cette enquête mais surtout de votre fidélité et de la confiance que vous accordez à la CCMO. C'est une fierté et un plaisir pour les équipes de la mutuelle de vous servir au quotidien.

Nous nous efforçons chaque jour de vous satisfaire. Les axes d'amélioration soulignés par cette étude nous serviront à développer de nouveaux services, répondant toujours mieux à vos attentes et à vos besoins.

Ronan Le Joubiou
Directeur général de CCMO Mutuelle

Des actions de prévention au service des adhérents

Au-delà de l'activité spécifique à toute mutuelle, CCMO Mutuelle assure un rôle d'acteur santé. Elle délivre régulièrement des informations santé, au travers de sa revue



l'Essentiel de la CCMO et de fiches thématiques. Elle propose également des actions de prévention sur différents thèmes. C'est ainsi qu'elle a créé les programmes **Bout'chou** et **Zenior** qui comprennent notamment des initiations gratuites aux gestes de premiers secours à destination des parents et des seniors. C'est aussi dans ce cadre qu'elle propose chaque année depuis 2012 le **Tour Essentiel**, une action de prévention concernant le mal de dos (voir article en page 5).

Retrouvez la revue l'Essentiel au format électronique et toutes nos fiches thématiques sur www.ccmo.fr.



Pour faciliter vos échanges avec la CCMO, la mutuelle a développé ses services en ligne.

Sur le site internet www.ccmo.fr, vous pouvez :

- > établir des devis pour votre complémentaire ou surcomplémentaire santé ;
- > localiser une agence et contacter un conseiller ;
- > suivre les actualités de la mutuelle ;
- > accéder à des dossiers santé sur différents thèmes.

Un espace sécurisé personnel vous est aussi réservé. Il vous permet de gérer votre contrat au jour le jour :

- > consulter vos décomptes en ligne ;
- > recevoir vos décomptes par courriel, en vous abonnant à l'alerte email (service gratuit) ;
- > être informé d'un remboursement ;
- > demander une prise en charge hospitalière ;
- > modifier vos coordonnées.

87% des adhérents qui utilisent leur espace sécurisé en sont satisfaits



Consciente des évolutions du marché, CCMO Mutuelle a également développé une application mobile. Elle permet notamment de visualiser votre carte de tiers payant et de la présenter directement aux professionnels de santé, vous évitant ainsi l'avance des frais de santé.

ZOOM SUR LES ENTREPRISES

CCMO Mutuelle couvre aussi les salariés via des contrats santé collectifs souscrits par l'entreprise. Il était donc important pour la mutuelle de mesurer leur satisfaction. Le cabinet d'étude Init a ainsi sondé, sur la même période, 200 gestionnaires de contrats frais de santé collectifs.

87% plébiscitent la **bonne gestion** du contrat et notamment la prise en compte des évolutions réglementaires. La **réactivité** et la **qualité des échanges** avec le conseiller CCMO sont également soulignées.



L'HERPÈS

FICHE
ESSENTIELLE



INFECTION CONTAGIEUSE

ET RECIDIVANTE,
ELLE PEUT TOUCHER CHACUN
D'ENTRE NOUS...

**80% DES FRANÇAIS
HÉBERGERAIENT LE
VIRUS À L'ÉTAT LATENT**

2 MILLIONS
DE PERSONNES ATTEINTES
D'HERPÈS GÉNITAL.

De quoi s'agit-il ?

L'herpès est une maladie infectieuse qui peut se manifester sur le visage ainsi que sur d'autres régions du corps telles que les doigts ou les parties génitales. Elle est due à **un virus** (l'Herpès Simplex Virus) dont il existe principalement deux souches.

> **La souche de type 1** est responsable de la majorité des herpès situés au-dessus de la taille.

L'herpès de la lèvre, ou **herpès labial**, communément appelé "**bouton de fièvre**", est certainement la forme la plus répandue. Mais le virus peut également se développer dans la bouche, le nez ou autour des yeux.

- **La souche de type 2** correspond le plus souvent à l'**herpès génital** qui est une infection sexuellement

transmissible. L'herpès touche généralement les parties intimes mais aussi parfois les fesses et les cuisses.

Un virus qui reste à vie dans l'organisme !

L'herpès est en effet lié à un virus qui demeure en permanence dans l'organisme. La première infection a fréquemment lieu dans l'enfance et passe inaperçue dans 90% des cas ! Or le virus ne disparaît pas : il s'installe et établit son "quartier général" dans le ganglion le plus proche. Il sommeille, attendant un signal extérieur pour regagner de sa virulence et se réactiver. Une fois la personne infectée par le virus, l'herpès peut donc revenir sous forme de **poussées**, de manière répétitive et selon des

intervalles plus ou moins longs.

En parallèle, **différents facteurs favorisent les récurrences** : stress, fatigue, mauvaise alimentation, exposition au soleil, règles, fièvre, traumatisme, etc... Il est important d'identifier ces facteurs ou les circonstances déclenchant les rechutes afin de les éviter au maximum et ainsi en prévenir l'apparition.

Comment se manifeste l'herpès ?

L'herpès ne présente parfois aucun signe et les porteurs du virus ignorent donc leur état. Seuls 15 à 20% présentent des manifestations cliniques récurrentes, soit 10 à 15 millions de personnes. Pour l'herpès labial, les personnes peuvent ressentir des picotements,

des démangeaisons ou des sensations de brûlure autour de la bouche, avant l'apparition de lésions. Surgit alors sur le bord de la lèvre une éruption de vésicules dites "en bouquet" qui devient alors rouge et légèrement gonflée. Ces vésicules, qui contiennent un liquide clair se rassemblent parfois pour former une bulle, puis se rompent. Elles font alors place à une **croûte** qui se détache en quelques jours, sans laisser de traces.

Sur le plan génital, l'herpès se caractérise par une ou plusieurs **lésions vésiculaires ou plaies ouvertes**, appelées ulcères. Lors d'une poussée, d'autres symptômes peuvent apparaître : une fatigue inhabituelle, des maux de tête, une inflammation des ganglions, des douleurs musculaires, voire des brûlures au niveau des voies urinaires.

Le diagnostic doit être établi par un médecin car l'herpès peut facilement être confondu avec d'autres maladies aux symptômes plus ou moins similaires.

Il s'agit d'une **maladie bénigne qui se soigne bien**. Cependant, il peut exister certaines complications, notamment chez les individus les plus fragiles comme les femmes enceintes et les jeunes enfants, qui doivent être particulièrement surveillés.



Une maladie très contagieuse...

L'une des caractéristiques principales de l'herpès est son aspect très contagieux, **dès l'apparition des signes précurseurs et jusqu'à la formation des croûtes**. Il se transmet par **contact direct avec un sujet infecté** et n'est absolument pas lié à un défaut d'hygiène.

Toute **personne atteinte doit prendre des précautions** pour ne pas s'autocontaminer et étendre l'herpès à d'autres parties de son corps et pour ne pas contaminer son entourage.

Traiter les symptômes et prévenir les récurrences

Il n'existe pas de traitement actuellement pour débarrasser l'organisme du virus et éradiquer l'infection définitivement.

Les poussées d'herpès guérissent généralement spontanément en **une ou deux semaines**. Il est possible de les abrégées, mais il convient d'intervenir très tôt dès les premières sensations de brûlures ou de picotements. Le traitement permet également de prévenir la transmission et de raccourcir la période durant laquelle le patient est particulièrement contagieux. Le médecin établit un



traitement selon le profil du patient, la forme de l'herpès, sa gravité et ses symptômes et la présence -ou non- de douleurs. Les **médicaments antiviraux** (aciclovir, famciclovir, valaciclovir...) sont efficaces. **L'application locale d'une crème ou d'un gel** à visée antivirale soulage également la douleur et favorise une cicatrisation plus rapide des lésions.

Et l'herpès oculaire ?

Plus rare, il est localisé sur le pourtour de l'œil (paupières, coin interne de l'œil) ou dans l'œil, occasionnant une irritation. Il se traduit par une sensation de sécheresse oculaire, de picotement, des yeux larmoyants, une gêne dans la vision. Lorsque l'on observe ces symptômes, il est important de consulter un médecin sans tarder.

Retrouvez toutes les
**FICHES
ESSENTIELLES**
sur www.ccmo.fr - rubrique "ma santé et moi"



CONSEILS & PRÉVENTION

La prévention constitue une part importante de la prise en charge. Les principales mesures consistent à bien se laver les mains, le plus régulièrement possible, à ne pas prêter ou emprunter d'affaires personnelles comme le linge de toilette, les draps, les verres et couverts ou encore la brosse à dents. Il faut également éviter d'embrasser une personne sur la bouche ou la joue, car les contacts (et la salive) suffisent à transmettre le virus.

De plus, il est important d'éviter de gratter les lésions et d'arracher les croûtes, mêmes si elles sont disgracieuses, cela retarde la cicatrisation et prolonge la contagion. De même, ne pas utiliser de maquillage couvrant tel que le fond de teint, les baumes hydratants ou le rouge à lèvres. Il ne faut également pas désinfecter le bouton de fièvre avec de l'alcool ou des produits de toilette alcoolisés, car ils irritent la peau et entretiennent l'herpès.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'herpès ne touche pas seulement les êtres humains, mais peut également infecter nos **animaux de compagnie**, même si l'infection est souvent due à un virus différent de celui de l'Homme. Heureusement, **le chat atteint d'un herpès n'est pas contagieux pour son maître**. De même, le virus de l'herpès du chat n'est pas le même que celui du chien. Il n'y a donc pas de risque de contagion de l'un à l'autre...





CINQ RÈGLES POUR PRÉSERVER SES FONCTIONS COGNITIVES*

AVEC L'ÂGE, LES FONCTIONS COGNITIVES PEUVENT DIMINUER. IL DEVIENT ALORS DIFFICILE DE RESTER CONCENTRÉ, DE MÉMORISER DES INFORMATIONS OU DE SUIVRE UNE CONVERSATION... HEUREUSEMENT, UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE ET UNE ACTIVITÉ SOCIALE ET INTELLECTUELLE CONSTITUENT DES PISTES SÉRIEUSES POUR PRÉSERVER SES NEURONES.

1. Entraîner sa mémoire

Plus on stimule son cerveau, plus il est performant. L'explication se trouve dans ce que l'on appelle la réserve cognitive. "Ce concept désigne l'ensemble des réseaux et connexions entre les neurones, créés par toutes les activités menées lors de la vie, précise le Pr Marc Verny, Chef du service de médecine gériatrique à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière (Paris) et membre du conseil scientifique de la Société française de gériatrie et gérontologie (SFGG).



Ces activités développent une sorte de réserve intellectuelle qui permet de compenser le vieillissement naturel ou la détérioration des facultés provoquée par certaines maladies comme celle d'Alzheimer" souligne le professeur. Scrabble, jeux de logique, mots croisés, jeux vidéo, mais aussi jardinage, bricolage ou cuisine, chacun peut choisir l'activité stimulante qui lui convient.



30 minutes d'activité physique, d'intensité modérée à élevée, au moins cinq fois par semaine.



5 portions de fruits ou de légumes par jour.

2. Pratiquer une activité physique régulière

Les autorités sanitaires recommandent de faire au moins **trente minutes d'activité physique, d'intensité modérée à élevée, au moins cinq fois par semaine.**

Cela aide à conserver un corps et un cerveau en bonne santé. L'activité physique comprend les mouvements effectués en travaillant, en jouant, durant les tâches ménagères, pendant le sport et les loisirs. Là encore, à chacun de trouver l'activité qui lui plaira.

3. Avoir une alimentation équilibrée

"Pour le cerveau, comme pour l'organisme en général, le mieux est d'avoir une alimentation équilibrée" indique M. Verny.

Le Programme national nutrition santé (PNNS) propose justement huit repères journaliers clés nécessaires à un **bon équilibre alimentaire**: cinq portions de fruits ou de légumes; trois produits laitiers; des féculents à chaque repas, en quantité variable selon l'appétit; de la viande, du poisson ou des œufs une ou deux fois; des matières grasses en quantité limitée; des produits sucrés ponctuellement et en quantité raisonnable; peu de sel; de l'eau à volonté pendant et entre les repas. Et une consommation d'alcool modérée...

4. Rester actif socialement

Il est primordial de conserver du lien social tout au long de sa vie. "Avoir une conversation mobilise de multiples processus, comme l'anticipation, le souvenir et, bien sûr, le langage, observe le professeur. Entretenir des relations donne aussi envie de se retrouver et de partager des activités qui stimulent le cerveau et donc aident à maintenir les facultés cognitives." En plus d'être bon pour le moral, prendre un café avec quelqu'un, se retrouver au cinéma ou à l'association locale est bon pour le cerveau.

5. Surveiller son audition et sa vue

Une étude menée par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) a montré que les personnes souffrant d'un trouble de l'audition non corrigé présentaient un déclin cognitif significativement plus important que les personnes ayant une bonne audition, notamment à cause de l'isolement que le déficit entraîne.

Lorsque la vue décline, même constat: "la personne est coupée d'un certain nombre d'activités, comme la lecture, ce qui aura un retentissement sur le fonctionnement cognitif" ajoute M. Verny. Surveiller régulièrement son audition et sa vue est donc important pour préserver ses fonctions cognitives.

— D'après Benoît Saint-Sever

* Les fonctions cognitives sont les capacités du cerveau qui permettent notamment de communiquer, de percevoir l'environnement, de se concentrer, de se souvenir d'un évènement ou d'accumuler des connaissances.

ACROPHOBIE : EN FINIR AVEC LA PEUR DE L'ALTITUDE

L'ACROPHOBIE TOUCHE 2 À 5 % DES FRANÇAIS. POUR Y PALLIER, UNE UNITÉ DU CNRS À MARSEILLE DÉVELOPPE LA CYBERTHÉRAPIE, QUI PERMET D'OBTENIR DES RÉSULTATS SPECTACULAIRES.

L'acrophobie est une **peur irraisonnée de la hauteur**. Parmi les différents traitements possibles, la psychothérapie comportementale et cognitive a fait ses preuves. Elle consiste à confronter progressivement le patient à ses peurs pour qu'il apprenne à les dominer. Mais dans certains cas, la mise en pratique est difficile. *"Lorsqu'une personne est tétanisée à la seule idée de se retrouver sur un balcon, il n'est pas évident de la convaincre de grimper où que ce soit"*, observe Daniël Mestre, psychologue et responsable du Centre de Réalité Virtuelle de la Méditerranée (CRVM). Sans parler des difficultés plus... terre à terre : *"Il n'est pas toujours possible de placer un patient au sommet d'un immeuble à chaque séance de psychothérapie!"*

Une tour Eiffel numérique

La **réalité virtuelle** peut alors apporter une aide précieuse. *"Au lieu de faire monter un acrophobe en haut de la tour Eiffel, on le fait monter en haut d'une tour Eiffel numérique"*, résume D. Mestre. Equipé de lunettes 3D, le patient entre dans une salle immersive dans laquelle est projeté sur les murs et au sol un univers en relief. Il se retrouve par exemple sur le toit d'un building new-yorkais, prié d'avancer sur un plongeur suspendu dans le vide...

Moins anxiogène et moins risqué

"L'impression de hauteur est bien réelle, assure le responsable du CRVM. Mais en même temps, le patient sait qu'il se trouve dans un environnement protégé. C'est moins anxiogène et moins risqué que de le placer au bord d'un vrai précipice!" Au fil des séances, le sujet s'habitue et avance plus aisément sur la



planche. *"On peut alors intensifier la situation de stress, par exemple en diminuant la largeur du plongeur. L'avantage, c'est que nous pouvons créer et adapter tous les environnements au rythme de la progression du patient."* Selon D. Mestre, il suffirait d'une séance par semaine pendant deux mois, associée à des sessions de relaxation, pour obtenir des résultats significatifs.

— D'après Cédric Portal

*Centre National de la Recherche Scientifique.

"LES AUTRES PENSAIENT QUE J'ÉTAIS UN PEU CINGLÉ!"

"Mon souvenir le plus traumatisant, c'était au lycée. Nous devons marcher sur une poutre à un mètre du sol. J'en étais incapable. J'entends encore les autres élèves me traiter de froussard...". Robert Galliano soupire profondément. *"J'étais mort de honte. Je savais qu'il n'y avait aucun risque. Simplement, mes jambes ne me portaient pas, j'étais paniqué."*

Pendant plus de dix ans, le jeune homme vit un calvaire. *"Il suffisait d'un passage étroit en montagne pour que je sois obligé de rebrousser chemin. Même aller au cirque était compliqué : il fallait que je sorte dès qu'on annonçait les trapézistes. Les autres pensaient que j'étais cinglé!"*

Le déclic est venu en lisant un article sur l'agoraphobie (peur des lieux publics d'où il est difficile de s'échapper et d'être secouru). *"Je me suis demandé s'il n'existait pas aussi une phobie*

de la hauteur. Un psychiatre me l'a confirmé en mettant enfin un nom sur mon mal-être : l'acrophobie."

Après quinze ans de psychothérapie, Robert est désormais capable de *"monter à l'échelle pour repeindre un volet sans appeler le Samu."* Parviendra-t-il un jour à se débarrasser totalement de ses appréhensions ? *"Je n'en sais rien, lâche-t-il en souriant, mais j'arrive à vivre normalement la plupart des situations du quotidien, et c'est déjà énorme."*

C.P.

CCMO ASSISTANCE : VOTRE GARANTIE ÉVOLUE !

**EN ADHÉRANT À LA CCMO,
VOUS BÉNÉFICIEZ
AUTOMATIQUEMENT*
D'UNE GARANTIE ASSISTANCE.**

CCMO Assistance vous propose des prestations répondant à toutes vos préoccupations: événement inattendu, difficultés de la vie, hospitalisation longue durée... Tout est étudié pour vous aider à faire face aux aléas du quotidien.

Des services précieux en cas de coup dur

Lors d'une d'hospitalisation ou immobilisation, vous pouvez bénéficier :

- > du transfert de vos enfants ou animaux de compagnie chez un proche ;
- > d'une aide-ménagère dès le 5^e jour d'hospitalisation (garde d'enfant, ménage...);

- > de la garde à domicile et de la prise en charge d'un professeur particulier pour toute convalescence supérieure à 15 jours concernant un bénéficiaire de moins de 16 ans, etc.

Une aide à la vie quotidienne

Vous vous interrogez sur une question d'ordre juridique, social, administratif ou médical ? Nos conseillers sont là pour vous accompagner et rechercher les solutions adaptées à votre situation.

Les nouveautés

En 2018, CCMO Mutuelle change de partenaire pour son service d'assistance qui sera géré, dès le 1^{er} janvier, par Mutuaide Assistance.

Deux nouveaux services verront ainsi le jour dès le 1^{er} janvier 2018 :
> la prise en charge des enfants



Les modalités de contact avec nos services d'assistance ne sont pas modifiées par le changement de partenaire.

Le numéro de téléphone de CCMO Assistance reste inchangé :
03 44 06 90 90
7j/7, 24h/24.

pendant 5 jours en cas d'arrêt de travail imprévu de l'assistante maternelle ;

- > l'accompagnement de la sortie d'hospitalisation de plus de 48 h des bénéficiaires de plus de 75 ans par la mise en place de téléassistance.

Pour lutter contre les déserts médicaux et faciliter l'accès aux soins, la CCMO développera également en 2018 et 2019 un nouveau service de téléconsultation.

*Pour les contrats santé gérés et assurés par CCMO Mutuelle.

ALIMENTATION

AVEC L'HIVER ARRIVE LA SAISON DES PETITS AGRUMES COMME LA MANDARINE OU LA CLÉMENTINE. CONNAISSEZ-VOUS LEURS VERTUS SANTÉ ? ET SAVEZ-VOUS LES DIFFÉRENCIER ?

La vitamine C en haut de la liste

La mandarine, tout comme l'orange est bien connue pour sa forte teneur en vitamine C. Elle renforcerait ainsi les défenses immunitaires et permettrait de lutter contre la fatigue. De même, elle contient de nombreux flavonoïdes reconnus pour leur pouvoir antioxydant. La mandarine préviendrait donc certains cancers et maladies cardiovasculaires. Lorsque l'on est au régime, la première chose à éliminer est le sucre. Grâce à son goût

**LA MANDARINE :
FAITES LE PLEIN
D'ÉNERGIE !**



très sucré, la mandarine est aussi le substitut idéal aux sucreries.

Le saviez-vous ?

La clémentine est en réalité un fruit hybride, c'est-à-dire créé grâce à l'association de deux fruits. Il s'agit du mélange de la mandarine et de l'orange amère. C'est le frère Clément (d'où son nom de Clémentine) qui eut l'idée en 1892 de croiser un mandarinier avec un bigaradier (oranger amer). La principale différence entre ces deux agrumes réside dans la présence plus importante de pépins dans la mandarine.

PRATIQUE
ET ÉCOLOGIQUE !

J'AI CHOISI DE M'ABONNER AU E-RELEVÉS DE PRESTATIONS

1 

Connectez-vous à votre espace
personnel sécurisé sur
www.ccmo.fr

2 

Dans la rubrique «**Mes alertes**»,
cliquez sur
«**M'abonner
aux relevés en ligne**»

3 

Cliquez sur
«**S'abonner**»



www.ccmo.fr

CCMO SANTÉ
PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

