

L'ESSENTIEL

N° 53 juin 2018

- 4 PERTURBATEURS ENDOCRINIENS : CES SUBSTANCES QUI NOUS NUISENT ?
- 5 FRAIS D'HOSPITALISATION : PENSEZ À LA GARANTIE DE PRÉVOYANCE FRAIS HOSPITALIERS !
- 7 L'OLFACTOTHÉRAPIE : RÉVEILLER LA MÉMOIRE PAR LES ODEURS
- 8-10 **DOSSIER :**
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA CCMO
- 11 FICHE ESSENTIELLE : LA CYSTITITE



13 MANGER LOCAL GRÂCE AUX CIRCUITS COURTS

- 14 DÉJÀ-VU, DÉJÀ-VÉCU : UN PHÉNOMÈNE COURANT MAIS SURPRENANT
- 15 JAMAIS DE BAIGNADE SANS SURVEILLANCE !
- 16 EN TARTE, EN COMPOTE, OU CONFITURE, LA RHUBARBE C'EST BON POUR L'ORGANISME !

PRATIQUE
ET ÉCOLOGIQUE !

JE SUIS ABONNÉ À L'E-RELEVÉ DE PRESTATIONS, ET VOUS ?

1 

Connectez-vous à votre espace
personnel sécurisé sur
www.ccmofr

2 

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

3 

Cliquez sur
«**S'abonner**»

CCMO SANTÉ
PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

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





É D T O

Chère Adhérente, Cher Adhérent,

Un nouveau chapitre de l'histoire de la CCMO s'ouvre. L'Assemblée générale de notre Mutuelle s'est tenue le 29 mai dernier. Ce véritable rendez-vous annuel de la vie démocratique d'une entreprise mutualiste a rassemblé plus de 100 représentants des adhérents pour échanger sur son activité et ses orientations.

À l'issue de l'Assemblée générale, j'ai été élu président de la CCMO. Je suis très honoré de succéder à Marie-Catherine Lallemand, dont la vocation de servir l'humain se traduisait déjà dans son métier de sage-femme, et dont l'engagement mutualiste a débuté en 1993. Administratrice, puis membre du bureau à partir de 1997 en qualité de trésorière adjointe et ensuite trésorière, elle a été élue présidente de la CCMO en 2012 et renouvelée en 2014 et 2016.

Figure de la mutualité, elle a œuvré avec détermination au développement, au rayonnement et à l'indépendance de la Mutuelle. Avec les membres du Conseil d'administration, nous serons les garants des valeurs qu'elle a défendues tout au long de son mandat pour faire de la CCMO une Mutuelle solidaire, proche de ses adhérents et de leurs besoins, agissante et innovante.

En choisissant CCMO Mutuelle, vous n'avez pas seulement adhéré à une complémentaire santé. Vous avez choisi une entreprise mutualiste, porteuse des valeurs de l'économie sociale et solidaire. Vous avez choisi un acteur engagé quotidiennement auprès de ses adhérents pour assurer une qualité de service de haut niveau et renforcer l'accès à la santé.

CCMO Mutuelle, 6 av. du Beauvaisis, PAE du Haut-Villé, CS 50993, 60014 Beauvais Cedex / n° 53 • Revue trimestrielle • Directeur de la publication : Caroline Aubry • Directeur de la rédaction : Élise Alphonse • Comité de rédaction : Élise Alphonse, Patrice Lassalle, Pol-Henri Minvielle, Philippe Olive et Bertrand Dubois • Conception originale : Transferase, Groupe WPP / Young & Rubicam • Réalisation : Julien Dissaux • Imprimé par Graphiproduct - 19, avenue Pierre Colongo 93290 Tremblay-en-France, à 72 000 ex. • Photos iStock, Thinkstock, Shutterstock, 123rf • Diffusion limitée aux adhérents, bénéficiaires et amis de CCMO Mutuelle • Toute reproduction, même partielle, doit être soumise à l'autorisation du Directeur de la publication. Dépôt légal à parution. N° de commission paritaire : 0615M07492. Mutuelle soumise au Livre II du Code de la mutualité - n° 780 508 073. Ce numéro est accompagné de l'insertion B13006-4.

REJOIGNEZ-NOUS SUR :



www.ccmo.fr



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



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





PERTURBATEURS ENDOCRINIENS : CES SUBSTANCES QUI NOUS NUISENT ?



PLASTIQUES, PESTICIDES, ALIMENTS, CONTENANTS ALIMENTAIRES, TICKETS DE CAISSE... DE NOMBREUX OBJETS DE NOTRE VIE QUOTIDIENNE SONT SUSCEPTIBLES DE CONTENIR DES SUBSTANCES D'ORIGINES NATURELLE OU ARTIFICIELLE ÉTRANGÈRES À L'ORGANISME QUI PEUVENT INTERFÉRER AVEC LE FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME HORMONAL. APPELÉS PERTURBATEURS ENDOCRINIENS, QUI SONT-ILS ? QUELS PEUVENT ÊTRE LEURS EFFETS ? L'ESSENTIEL FAIT LE POINT.

Les perturbateurs endocriniens (PE) sont omniprésents

On les retrouve dans l'eau, dans l'air, dans les jardins et les domiciles, sur les vêtements, les crèmes, les récipients. Pour beaucoup d'entre eux, l'alimentation est la première source de contamination en raison du contact avec les emballages ou encore de la présence de pesticides.

Près de 800 produits chimiques sont connus ou soupçonnés d'interférer avec le système hormonal humain

Rapport de l'OMS de 2013

Deux sources d'inquiétudes

On distingue **deux classes de substances** susceptibles de provoquer une perturbation endocrinienne : **celles dites naturelles** qui sont présentes dans certaines plantes, comme les germes de luzerne et de soja ; et **les hormones de synthèse ainsi que certains produits chimiques** (Bisphénol A, etc.) conçus pour être utilisés dans des biens de consommation, dans l'agriculture et dans l'industrie.

Les effets sur la santé

Un certain nombre d'affections sont aujourd'hui suspectées d'être la conséquence d'une exposition aux PE : **baisse de la qualité du sperme, augmentation de la fréquence d'anomalies du développement des organes ou de la fonction de reproduction, abaissement de l'âge de la puberté...** Le rôle des PE est aussi suspecté dans la **survenue de certains cancers.**

Les liens entre doses et effets

Malgré les recherches intensives, aucun consensus n'a pu être établi pour déterminer à partir de quel niveau d'exposition les substances à action endocrine produisent un effet. Dans la mesure où les PE viennent s'ajouter aux hormones naturelles, on peut penser **qu'une exposition à de faibles doses peut entraîner des effets additionnels mesurables sur les fonctions hormonales.**

— Bertrand Dubois



COMMENT FONCTIONNENT LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ?

Les hormones sont sécrétées par des glandes dites « endocrines » (autrement dit « qui sécrètent à l'intérieur »). Elles sont diffusées par le système sanguin jusqu'aux organes auxquelles elles « s'accrochent » grâce à un système de récepteurs. C'est précisément sur ce dernier que les perturbateurs endocriniens agissent en se fixant sur les organes à la place des hormones, qu'ils sont capables d'« imiter » grâce à certaines propriétés chimiques semblables.

Un perturbateur endocrinien qui se fixe sur le récepteur hormonal d'un organe ou d'un tissu peut alors créer un stimulus et modifier le comportement de celui-ci. Les perturbateurs peuvent aussi bloquer l'action des hormones en se fixant en grand nombre sur les récepteurs que ces dernières doivent utiliser.

COSMÉTIQUES : UNE APPLI QUI TRAQUE LES SUBSTANCES À RISQUE

L'association de consommateurs UFC-Que Choisir vient de lancer **QuelCosmetic**, une application gratuite qui permet de faire la chasse aux perturbateurs endocriniens, allergènes et autres substances irritantes contenus dans de nombreux produits d'hygiène ou de beauté. Grâce à celle-ci, il suffit de scanner le code-barres d'un produit ou de faire une recherche en tapant le nom pour être immédiatement informé de la présence de composés dangereux pour la santé, selon que l'on soit une femme enceinte, un bébé, un enfant, un adolescent ou un adulte.

FRAIS D'HOSPITALISATION : PENSEZ À LA GARANTIE DE PRÉVOYANCE FRAIS HOSPITALIERS !

BIEN VIVRE SON HOSPITALISATION, C'EST AVANT TOUT, LORSQU'IL NE S'AGIT PAS D'UNE URGENCE, BIEN LA PRÉPARER. QUELS SONT LES FRAIS PRIS EN CHARGE PAR L'ASSURANCE MALADIE ? COMMENT ÊTRE COUVERT ? POURQUOI NE PAS MAXIMISER SES CHANCES DE REMBOURSEMENT EN SOUSCRIVANT À UNE GARANTIE DE PRÉVOYANCE COMPLÉMENTAIRE ?

Une prise en charge à 80% par la Sécurité sociale

Penser que la Sécurité sociale rembourse toutes les dépenses liées à une hospitalisation est une idée reçue. Pour la majorité des patients, la prise en charge est de 80%. **Vous devrez donc vous acquitter du ticket modérateur**, c'est-à-dire des 20% restants, du forfait hospitalier de 20€ par jour ainsi que des éventuels frais annexes.



Une complémentaire santé nécessaire

En fonction de la garantie santé que vous avez souscrite, **votre complémentaire santé viendra compléter les remboursements de l'Assurance maladie**. Les frais pourront, en totalité ou partiellement, être pris en charge, et surtout sans avoir à avancer l'argent. Lorsque cela est possible, renseignez-vous auprès de votre mutuelle avant une hospitalisation, pour connaître le détail de vos garanties et savoir combien vous serez remboursé.

Et pourquoi ne pas maximiser ses chances d'être couvert...

Afin d'optimiser vos chances d'être couverts en cas de dépassements d'honoraires, de frais annexes, ou de **frais de confort***, vous pouvez souscrire une **garantie de prévoyance complémentaire consacrée exclusivement à vos frais hospitaliers restant à votre charge**.

<p>Ce qui est pris en charge par l'Assurance maladie</p> <p>Ce qui est à la charge du patient (ou à celle de la complémentaire santé)</p>	<p>80% des frais d'hospitalisation</p>
	<p>20% des frais d'hospitalisation</p> <p>+</p> <p>Les dépassements d'honoraires</p> <p>+</p> <p>La participation forfaitaire de 18€ pour les actes médicaux égaux ou supérieurs à 120€</p> <p>+</p> <p>Le forfait hospitalier de 20€/jour</p> <p>+</p> <p>Les frais de confort et annexes</p>

* Les frais de confort regroupent les dépenses engagées pour le bien-être du patient lors de son hospitalisation, par exemple : la télévision, le téléphone, une chambre individuelle...

PROTECTO HOSPI

PROTECTO HOSPI : POUR COUVRIR LES FRAIS D'HOSPITALISATION

CCMO Mutuelle vous propose la garantie prévoyance complémentaire PROTECTO HOSPI, spécialement conçue pour vous libérer des tracas financiers inhérents aux frais annexes d'hospitalisation.

Très abordable, PROTECTO HOSPI permet de couvrir tous les frais que l'Assurance maladie ne prend pas en charge comme la télévision, le téléphone, la garde de vos enfants ou encore les repas supplémentaires pour vos visiteurs.

(2) Pour les moins de 40 ans, pour une indemnité forfaitaire de 15 € par jour. Tarif 2018 valable jusqu'au 31 décembre 2018.

Cette indemnité complètera vos remboursements de Sécurité sociale et de mutuelle. De quoi vous permettre de régler les frais imprévus et vous concentrer uniquement sur votre rétablissement !

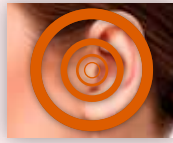
Vos frais annexes d'hospitalisation remboursés!

3,18€ par jour

- * Le supplément télévision
- * Les repas supplémentaires
- * Les frais de garde de vos enfants...
- * Le téléphone

LE CARNET DE SANTÉ VERSION 2018 DÉSORMAIS DISPONIBLE

Distribué à tous les nouveaux parents le carnet de santé 2018 a été entièrement réactualisé. Parmi les nouveautés à souligner on compte : l'élargissement de l'obligation vaccinale à **onze vaccins** pour tous les enfants nés à partir du 1^{er} janvier, des **courbes de croissance plus adaptées** au poids et à la taille des enfants d'aujourd'hui ou encore l'introduction d'une **première visite pédiatrique** dès la deuxième semaine de vie du bébé. Afin de **mieux prévenir la mort subite du nourrisson**, il conseille aussi d'utiliser des lits à barreaux sans tour de lit et de faire dormir l'enfant dans la chambre de ses parents pendant les six premiers mois.



28%
des Français souffrent ou ont déjà souffert d'acouphènes.

Les moins de 25 ans sont deux fois plus nombreux que la moyenne des Français à avoir déjà souffert d'acouphènes.
(56% des 15-17 ans et 49% des 18-24 ans)

Sondage Ifop - février 2018

DÉPISTAGE DU CANCER DU COL DE L'UTÉRUS REMBOURSÉ À 100%

Expérimenté avec succès dans treize départements pendant trois ans, le dépistage organisé et **remboursé à 100%** du cancer du col de l'utérus sera généralisé cette année à l'ensemble du territoire. **Chaque année, environ 3.000 nouveaux cas sont diagnostiqués et 1.100 femmes en meurent.** Pourtant, ce cancer, consécutif à l'infection au papillomavirus humain (HPV) transmis par voie sexuelle, est largement évitable. Actuellement, la prévention repose sur deux dispositifs : la vaccination anti-HPV, proposée à toutes les jeunes filles de 11 à 14 ans et le dépistage par frottis cervico-utérin, préconisé tous les trois ans chez les femmes âgées de 25 à 65 ans.



PARRAINEZ VOS PROCHES ET RECEVEZ UN E-CHÈQUE CADEAU !

Recommandez CCMO Mutuelle à votre entourage et soyez récompensé.

**1 PARRAINAGE = UN CHÈQUE CADEAU DE 20€,
2 PARRAINAGES = UN CHÈQUE CADEAU DE 30€,
3 PARRAINAGES ET LES SUIVANTS = UN CHÈQUE CADEAU DE 40€.**

En 2018, le chèque cadeau papier évolue et devient électronique pour vous faire plaisir sur une e-boutique dédiée. Il vous donne accès à des millions de références : billetterie, boutique cadeau, cartes cadeaux, voyages... Pour recevoir vos e-tickets, il vous suffit de nous communiquer votre adresse e-mail lorsque vous parrainez vos filleuls !

FORUM DES LECTEURS

AMANDINE R.

JE SOUHAITE ARRÊTER DE FUMER, MAIS LES SUBSTITUTS NICOTINIQUES COÛTENT CHERS. EXISTE-T-IL DES AIDES FINANCIÈRES ?

L'Assurance maladie vous accompagne dans l'arrêt du tabac en prenant en charge vos substituts nicotiques à hauteur de 150€ par année civile et par bénéficiaire. Seule condition : les substituts (patches, gommes ou pastilles à la nicotine...) doivent faire l'objet d'une ordonnance. En complément, **la plupart des offres proposées par CCMO Mutuelle comprennent le remboursement partiel de ces substituts.** Pour connaître vos garanties, connectez-vous à votre espace adhérent sécurisé sur le site ccmo.fr et consultez le détail de vos prestations.

BENOÎT C.

JE NE PARVIENS PAS À ME CONNECTER À MON ESPACE ADHÉRENT SÉCURISÉ SUR CCMO.FR. MON NUMÉRO DE CONTRAT EN IDENTIFIANT EST REFUSÉ. COMMENT DOIS-JE PROCÉDER ?



Pour vous connecter à votre compte personnel sécurisé, **votre identifiant est l'adresse email** que vous avez renseigné lors de la création de votre compte et non votre numéro de contrat. Le mot de passe est celui que vous avez défini. Nous vous souhaitons une bonne navigation sur notre site !

✗ n°:xxxxxxx

✓ caroline.dupont@mail.com

L'OLFACTOTHÉRAPIE

RÉVEILLER LA MÉMOIRE PAR LES ODEURS



L'OLFACTOTHÉRAPIE, QUI REPOSE SUR LE LIEN EXISTANT ENTRE LES ODEURS ET LES SOUVENIRS, EST AUJOURD'HUI UTILISÉE DANS PLUSIEURS HÔPITAUX POUR AIDER LES PATIENTS TRAUMATISÉS CRÂNIENS, LES VICTIMES D'AVC ET LES MALADES D'ALZHEIMER ATTEINTS DE TROUBLES DE LA MÉMOIRE OU DU LANGAGE.



Utiliser les odeurs du quotidien pour éveiller les souvenirs

En 2001, au sein de l'hôpital Raymond-Poincaré de Garches (Hauts-de-Seine), l'association Cosmetic Executive Women (CEW)* ouvre son tout premier atelier olfactif baptisé « Sentir pour mieux se souvenir ». L'idée est d'utiliser les odeurs du quotidien pour éveiller les souvenirs des patients suivis au sein du centre de médecine physique et de réadaptation. « *L'odorat est directement lié au système limbique, le siège des émotions dans le cerveau, et fait passer la mémoire avant l'analyse*, explique Patty Canac, olfactothérapeute pour le CEW. *L'olfaction permet d'accéder aux souvenirs plus rapidement que les autres sens : l'odeur qui va vous*

rappeler un événement vécu vous projette tout de suite dans une scénographie particulière, c'est presque instantané. »

Un atelier en faveur des personnes en rééducation neurologique

Quinze ans après la création du premier atelier, les bons résultats de l'association ont encouragé d'autres établissements hospitaliers à faire appel à ses services : le CEW gère aujourd'hui quatorze ateliers olfactifs, dans neuf structures. Elle

suit de nombreuses personnes en rééducation neurologique, des patients atteints de troubles de la mémoire, de la concentration ou de l'élocution, des victimes d'AVC ou de traumatismes crâniens, des malades du cancer, d'Alzheimer ou encore des adolescents en souffrance.

— D'après Delphine Delarue

*Pour plus d'infos :
cew.asso.fr

14 ateliers olfactifs

sont gérés par
l'association
Cosmetic Executive
Women

CEW
ASSOCIATION

STIMULER L'ACTIVITÉ CÉRÉBRALE

La mallette olfactive utilisée par le CEW, contient de très nombreuses possibilités : odeurs de mer, de forêt, de piscine, de montagne, mais aussi des odeurs d'aliments, de bonbons. Lors des ateliers individuels, l'olfactothérapeute fait sentir une petite bande de papier buvard imprégnée au patient. Ce dernier n'a pas à nommer l'odeur, il est simplement invité à partir à la recherche du souvenir qui lui est lié. Peu à peu, il se réapproprie son passé et se situe ainsi plus facilement dans le présent.



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA CCMO : **SINGULARITÉ, FORCE ET AVENIR AU SEUL SERVICE DES ADHÉRENTS**

LE 29 MAI DERNIER S'EST TENUE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE CCMO MUTUELLE. UNE CENTAINE DE DÉLÉGUÉS, D'ÉLUS ET REPRÉSENTANTS DES ADHÉRENTS FURENT RÉUNIS À CETTE OCCASION AFIN D'ÉCHANGER SUR L'ANNÉE 2017, RICHE EN ÉVÉNEMENTS. CE RENDEZ-VOUS A POUR VOCATION DE VOTER LES RÉOLUTIONS PROPOSÉES PAR LE CONSEIL D'ADMINISTRATION.

— Arnaud Lefevre

La Présidente, Marie-Catherine Lallemand a ouvert l'Assemblée en remerciant les délégués et administrateurs de leur présence. Elle a ensuite demandé à l'ensemble des participants de respecter une minute de silence pour rendre hommage à Laurent Barbelet, 1^{er} Vice-président, décédé le 29 décembre dernier.

Rapport moral

Le Secrétaire général de la CCMO, Michel Merlette, est revenu sur une année riche en événements et en enseignements pour la mutuelle. Il a rappelé à l'assemblée que le monde de la mutualité est en effet confronté à une forte augmentation de la pression concurrentielle, réglementaire et prudentielle.



Michel Merlette
Secrétaire général
de la CCMO

“

Dans un contexte de forte évolution de notre environnement, notre objectif est toujours de figurer parmi les mutuelles de référence qui pourront être acteur sur le marché de la santé, et de rester indépendant.

Michel Merlette,
Secrétaire général de la CCMO

”

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA CCMO

AVENIR

Pour autant, il a rappelé que l'objectif de la CCMO est de toujours figurer parmi les mutuelles de référence qui pourront être acteur sur le marché de la santé.

Le secrétaire général a annoncé que cette année encore, CCMO Mutuelle doit se mettre en conformité avec plusieurs réformes d'envergure à savoir :

- » La Directive Distribution Assurantielle (DDA),
- » Le Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD)
- » La 4^{ème} Directive relative à la Lutte Contre le Blanchiment des capitaux et le Financement du Terrorisme.

Par ailleurs, il a présenté aux participants, la révision des documents statutaires et contractuels ainsi que des bouleversements à

venir tels que la Loi de Financement de la Sécurité Sociale 2018, la normalisation des devis optiques et audioprothèses, le prélèvement à la source, ou encore la concertation du gouvernement sur le reste à charge zéro.

Dans ce monde en plein bouleversement, il a évoqué l'engagement, tenu fin 2017, de CCMO Mutuelle d'organiser et construire un plan d'avenir ambitieux afin de se réinscrire dans une dynamique de conquête de parts de marché. « Ce plan pluriannuel adopté par le Conseil d'administration en 2018 s'inscrit dans des axes stratégiques prioritaires qui doivent nous permettre de relever les défis posés par notre marché. »



Rapport d'activité et de gestion

Benoît Maunoury, le Trésorier général, a quant à lui, présenté le rapport d'activité et de gestion ainsi que l'évolution du nombre d'adhérents CCMO.

Au 31 décembre 2017, CCMO Mutuelle a assuré en santé 174.766 personnes contre 181.744 au 31 décembre 2016, soit une diminution de -3,84%. Cette érosion des effectifs est directement liée à la résiliation d'un contrat collectif significatif en cours d'année. **En prévoyance, les effectifs progressent de 95.336 en 2016 à 102.271 bénéficiaires en 2017.** Au final le résultat général 2017 ressort à un **bénéfice comptable de +917K€** et conduit à un **taux de couverture de marge* en norme Solvabilité 1 au 31 décembre 2017 à 201%** contre 191% en 2016.

L'Assemblée générale a ensuite procédé à l'élection de 10 nouveaux administrateurs et a également approuvé les modifications des statuts et règlements mutualistes.

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

Résolution générale

Dans sa lecture de la résolution générale, Marie-Catherine Lallemand a exprimé, à l'instar de la Fédération Nationale de la Mutualité Française, sa satisfaction à l'égard du contenu de l'Ordonnance réformant le Code de la Mutualité, modernisant l'environnement

juridique. Elle a toutefois déploré que la réglementation, applicable au secteur de la mutualité, ne cesse de se complexifier et de se rigidifier.

“
Consciente d'appartenir à un secteur concurrentiel et plus que jamais concentré, la CCMO réaffirme que son indépendance constitue, sa singularité, sa force et son avenir, au seul service de ses adhérents.

Marie-Catherine Lallemand,
Présidente de CCMO Mutuelle

LA VIE DES INSTANCES REPRÉSENTATIVES

Conseil d'administration

Lors de l'Assemblée générale, 10 nouveaux administrateurs (ré-élection administrateurs sortants) ont été élus :



François de LABARTHE
mandat à échéance 2022



Xavier RUGGERI
mandat à échéance 2022



Edouard BOUSSION
mandat à échéance 2024



Thomas BOYER
mandat à échéance 2024



Marine GENGEMBRE
mandat à échéance 2024



Richard GUÉRIN
mandat à échéance 2024



Nicolas LARDET
mandat à échéance 2024



Michel MERLETTE
mandat à échéance 2024



Nathanaëlle REYNOUDT
mandat à échéance 2024



Marc SALINGUE
mandat à échéance 2024

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

Nous profitons de ce dossier pour remercier Gérald Boverly, José de Sousa, Benoit Maunoury et Dominique Rocroy pour leur engagement et leur contribution au développement de la CCMO durant leurs années de mandat.

MARC SALINGUE, NOUVEAU PRÉSIDENT DE CCMO MUTUELLE

A l'issue du Conseil d'administration du mardi 29 mai 2018, Marc Salingue est élu Président du Conseil d'administration de CCMO Mutuelle. Il succède à Marie Catherine Lallemand, Présidente depuis 2012.



Dirigeant d'entreprise dans la logistique, Président de Médisis depuis juin 2016, Président de la CPAM de l'Oise depuis avril 2018, Marc SALINGUE, 62 ans est un homme véritablement engagé dans le tissu économique et le monde de la santé territoriale. Administrateur au sein de la CCMO depuis mai 2016, il devient le 2^{ème} Vice-Président d'avril 2017 à janvier 2018. Il inscrit désormais son nom dans le noyau de CCMO Mutuelle en prenant sa Présidence.

A ses côtés, 7 membres composent le nouveau bureau dont :

1 ^{er} Vice-Président	Vincent DESJONQUERES	Secrétaire	Jean-Luc DEMANGE-BRINON
2 ^{ème} Vice-Président	Danielle DUTERTE	Secrétaire Adjoint	Gérard LEROY
3 ^{ème} Vice-Président	Nathalie RIOND	Trésorier	Mireille COQUELLE
		Trésorier Adjoint	Nicolas LARDET

INFECTIONS URINAIRES :

CES CYSTITES QUI RENDENT LA VIE INFERNALE

Certainement l'une des infections les plus courantes, notamment chez les femmes, les cystites, ou inflammation de la vessie, se caractérisent par des sensations de brûlures et des douleurs lors des mictions associées à de fréquentes envies d'uriner. Le plus souvent causée par la bactérie *Escherichia Coli*, elles se traitent par des antibiotiques et exige d'adopter quelques règles simples d'hygiène.

Comment se manifeste une cystite ?

La cystite est une irritation de la paroi de la vessie souvent causée par des bactéries, et non des virus, qui pénètrent et se développent dans les voies urinaires. On parle aussi d'**infection urinaire basse**. Pour des

**3,5 à 4
JOURS**
= DÉLAI MOYEN
DE GUÉRISON DES
CYSTITES

raisons anatomiques, **les femmes sont plus souvent touchées** par ces infections qui prolifèrent au niveau de la vessie. Via l'urètre, les bactéries, essentiellement *Escherichia coli*, véhiculées depuis l'anus remontent jusqu'à la vessie où elles colonisent cet organe.

Chez l'homme, les cystites sont rares grâce à la longueur de l'urètre. Pour autant, une prostate volumineuse qui bloque la vessie et des calculs rénaux sont autant de facteurs favorisant les infections urinaires.

Quels sont les symptômes ?

On dénombre plusieurs caractéristiques propres aux infections urinaires et plus particulièrement à la cystite. Ainsi, le patient subit des brûlures ou douleurs en urinant (appelées douleurs mictionnelles), qui peuvent être très intenses, associées à des envies impérieuses d'uriner et l'impression de ne pas pouvoir se retenir. Il urine seulement quelques gouttes alors que l'envie paraît importante,

les urines peuvent être troubles, blanchâtres et/ou malodorantes, parfois une gêne au niveau de la partie inférieure de l'abdomen est ressentie. Par ailleurs, la présence de sang dans les urines est fréquente, mais ne représente pas un signe de gravité. En général, la température est normale ou reste inférieure à 38,5°C et il n'y a pas de douleurs lombaires. Dans le cas contraire, il est probable que l'infection urinaire soit plus sévère, d'origine rénale par exemple.

Quels sont les facteurs et les catégories de personnes à risque ?

Certains facteurs favorisent la survenue de cystite tels que l'utilisation de diaphragmes comme contraceptifs, ou encore la constipation. Les rapports sexuels augmentent les risques d'infections urinaires. C'est pourquoi on recommande d'uriner après les rapports sexuels, pour éliminer les bactéries qui auraient pu pénétrer. Le préservatif est un moyen de prévention indispensable dans les relations

40% DES FEMMES
CONTRACTERONT UNE CYSTITE
AU COURS DE LEUR VIE

4% DES FEMMES
EN SOUFFRONT TOUS LES ANS

occasionnelles. L'infection à chlamydiae, qui est une infection sexuellement transmissible, peut également être responsable de cystites, avec parfois un écoulement vaginal.



Certains groupes de personnes sont plus touchés par le risque de cystites. C'est notamment vrai pour **les femmes enceintes** pour qui la grossesse diminue le tonus musculaire de la vessie et entraîne une stagnation des urines. Dans ce cas, la cystite peut entraîner un accouchement prématuré. **Les femmes ménopausées** sont également plus touchées dans la mesure où le vieillissement de la vessie et les modifications hormonales peuvent accroître les complications. Bien que plus rare chez les hommes, lorsqu'elle advient chez **les seniors**, elle fait tout de suite envisager une prostatite d'où la nécessité d'une surveillance accrue. Enfin, **les personnes ayant un déficit immunitaire**, tel que le diabète, en raison de la présence de sucres dans les urines qui facilite la prolifération des bactéries, sont aussi plus vulnérables.

Quelques règles d'hygiène de vie suffisent souvent pour prévenir les cystites et éviter les récurrences :

- » buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour,
- » urinez aussi souvent que vous en ressentez le besoin, et notamment après un rapport sexuel,
- » évitez les pantalons serrés et les sous-vêtements en fibres synthétiques qui favorisent la transpiration et la multiplication des germes,
- » essuyez-vous avec le papier hygiénique d'avant en arrière,
- » évitez la réalisation de douches vaginales et les produits de toilette susceptibles d'être allergisants au niveau de la région génitale tels que les savons trop agressifs, les parfums, ou encore les sprays.

CYSTITE OU INFECTIONS URINAIRES : DE QUOI PARLE-T-ON ?

Il existe plusieurs types d'infections des organes du système urinaire. Lorsque l'infection se localise au niveau de l'**urètre**, on parle d'**urétrite**, lorsqu'elle remonte au niveau de la **vessie**, c'est la **cystite**, si elle atteint les **reins**, on parle de **pyélonéphrite** et enfin chez les hommes, lorsqu'elle touche la **prostate** il s'agit d'une **prostatite**.

Comment confirmer le diagnostic et la soigner ?

Face à cette pathologie, il est important d'aller **consulter son médecin traitant** qui fera le test de la bandelette, apportant des informations sur la présence éventuelle de pus et/ou de sang dans les urines ; accompagné souvent d'un examen cyto bactériologique des urines (ECBU) qui permettra de savoir quel germe est en cause.

Le traitement classique repose sur la **prise d'antibiotiques**, soit une dose unique soit un traitement de maximum 5 jours.

Cystites récurrentes : quel traitement ?

Le principal problème de la cystite reste les récurrences fréquentes. **On parle de cystite récurrente lorsque le nombre des infections est d'au moins quatre par an.**

En cas de cystite récurrente, un ECBU est demandé permettant d'identifier la bactérie responsable de l'infection, puis de tester sa sensibilité aux antibiotiques par antibiogramme. Le médecin prescrira un traitement en tenant compte des résultats de cet antibiogramme.

En tout état de cause, il est fortement recommandé de revoir son médecin régulièrement afin de réévaluer la situation. Des examens complémentaires tels que la mesure du débit urinaire, une échographie, ou encore un uroscanner pourront être requis en cas d'anomalies suspectées.



Retrouvez toutes les

FICHES ESSENTIELLES

sur www.ccmo.fr - rubrique "ma santé et moi"

TRUCS ET ASTUCES :

Le jus de canneberges et d'airelles ainsi que la vitamine C aident à prévenir les cystites. Tous trois accentuent l'acidité de l'urine, ce qui restreint la prolifération des bactéries.

Les canneberges empêcheraient également les bactéries de se fixer sur les parois de la vessie.



MANGER LOCAL GRÂCE AUX CIRCUITS COURTS



DE PLUS EN PLUS DE CONSOMMATEURS FONT ATTENTION À LEUR ALIMENTATION ET ILS SONT NOMBREUX À FAIRE LEURS ACHATS DIRECTEMENT AUPRÈS D'AGRICULTEURS LOCAUX. CES CIRCUITS D'APPROVISIONNEMENT DITS COURTS RÉDUISENT LES INTERMÉDIAIRES ENTRE PRODUCTEURS ET PARTICULIERS.

Faire ses courses à proximité de chez soi pour **limiter les distances de livraison** et **s'assurer de la qualité des produits**, c'est ce que l'on appelle acheter en circuit court. Ce mode de commercialisation regroupe de multiples situations. La vente directe a lieu par exemple à la ferme, sur les marchés, sur des plateformes Internet ou grâce à la livraison de paniers.



A cela s'ajoute la vente indirecte aux acteurs de la restauration (traditionnelle ou collective) ou encore aux commerçants (boucher, épicerie de quartier, supermarché...).

Une demande d'authenticité

Les circuits courts répondent aux attentes de consommateurs à la recherche de **produits du terroir, de tradition et d'authenticité**. Ces derniers sont **soucieux de manger plus sainement** et portent davantage attention à l'origine des produits.

9 000
agriculteurs

en circuits courts on rejoint la marque nationale "Bienvenue à la ferme*", véritable repère pour les consommateurs.



SEULEMENT UNE MINORITÉ CONCERNÉE

Ce type de vente ne concerne toutefois qu'une minorité des échanges. En France, un exploitant agricole sur cinq vend tout ou partie de sa production en circuit court et la vente directe, par le producteur lui-même, concerne environ 16% des exploitations, parmi lesquelles 47% transforment les produits.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site du ministère de l'Agriculture, qui recense les initiatives autour du « manger local » :

<http://agriculture.gouv.fr/consommation-manger-local-partout-en-france>

Une proximité relationnelle

Les consommateurs sont également intéressés par le fait **d'établir une véritable relation avec les producteurs**. Ils veulent notamment les rencontrer et leur poser des questions sur leurs conditions de production. Ce lien social est très apprécié et se rapproche de celui des marchés traditionnels. Pour les agriculteurs aussi, cette relation est bénéfique, car ils peuvent ainsi valoriser leur travail, parler de leur métier et faire connaissance avec ceux qui consomment leurs produits.

Améliorer les revenus des producteurs

Les circuits courts présentent enfin l'avantage de **mieux redistribuer les bénéfices**. Ils constituent un moyen d'augmenter les revenus des producteurs en réduisant le nombre d'intermédiaires qui les séparent du consommateur. Les marges de ces derniers représentent en effet près de 51% du prix final d'un légume dans les circuits longs. Le système leur permet aussi de réaliser des économies sur le transport, qui peut peser près de 7% du prix final dans la filière classique.

— D'après Léa Vandeputte

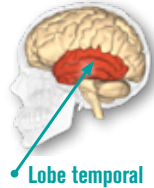
*Pour plus d'infos :
bienvenue-a-la-ferme.com





DÉJÀ-VU, DÉJÀ-VÉCU : UN PHÉNOMÈNE COURANT, MAIS SURPRENANT

LE DÉJÀ-VU OU LE DÉJÀ-VÉCU EST LA SENSATION, À LA FOIS BANALE ET TROUBLANTE, DE REVOIR OU DE REVIVRE UNE SCÈNE QUE L'ON SAIT POURTANT N'AVOIR JAMAIS VÉCUE AUPARAVANT. ENVIRON 70% DE LA POPULATION DIT AVOIR EXPÉRIMENTÉ CE PHÉNOMÈNE QUE LES SCIENTIFIQUES PEINENT À EXPLIQUER.



Un faux souvenir...

Plusieurs théories existent pour tenter de percer le mystère. L'explication scientifique la plus répandue est que cette impression serait liée à un **dysfonctionnement du lobe temporal**. Cette partie du cerveau renferme les structures impliquées dans le processus de mémorisation. Le déjà-vu serait donc un **faux souvenir dû à une erreur du cerveau**, qui inscrirait une perception présente directement dans la mémoire à long terme.

... ou une vérification du cerveau

En 2016, des chercheurs du Royaume-Uni ont voulu confirmer cette hypothèse. Ils ont observé le cerveau de volontaires, grâce à l'imagerie par résonance magnétique (IRM), au moment même où ces derniers expérimentaient une sensation de déjà-vu. Pour ces chercheurs, le cerveau vérifie la mémoire lorsqu'il existe un conflit entre l'expérience vécue réellement et celle que nous croyons avoir vécue. Le déjà-vu serait donc un **signe du bon fonctionnement du système de vérification de la mémoire**. Cette nouvelle théorie, qui ne fait pas l'unanimité dans le milieu scientifique, mérite toutefois d'être explorée plus en détail.

— D'après Benoît Saint-Sever

70% DE LA POPULATION
A DÉJÀ ÉPROUVÉ UN PHÉNOMÈNE
DE DÉJÀ-VU, DÉJÀ-VÉCU.

Cette manifestation étrange touche autant les hommes que les femmes et est plus fréquente en période de stress ou de fatigue. Elle se déclare surtout chez les jeunes, entre 15 et 25 ans, et se raréfie avec l'âge. Par ailleurs, il semblerait que ce phénomène soit plus courant chez les personnes ayant un niveau socioculturel élevé, ainsi que chez ceux qui ont beaucoup voyagé.

PLUS FRÉQUENT CHEZ LES ÉPILEPTIQUES

Chez les personnes épileptiques, le déjà-vu est un symptôme courant. L'épilepsie est une affection neurologique qui se caractérise par des crises, c'est-à-dire des décharges brusques et excessives d'influx nerveux dans le cerveau. Or, pour certain malades, la sensation de déjà-vu est annonciatrice d'une crise. Dans ce cas, c'est la perturbation électrique qui génère le phénomène.





JAMAIS DE BAINNADE SANS SURVEILLANCE !

CHAQUE ÉTÉ, PLUSIEURS CENTAINES D'ENFANTS MEURENT NOYÉS. CES DÉCÈS SONT SOUVENT DUS À L'INATTENTION, À L'IMPRUDENCE ET À LA MÉCONNAISSANCE DES GESTES QUI SAUVENT.

La noyade, une forte cause de mortalité chez les enfants

Que ce soit à la piscine, dans un lac ou à la mer, le pire peut arriver en une fraction de seconde. **Règle de sécurité primordiale : ne jamais laisser les enfants se baigner sans surveillance.** Selon l'Institut national de prévention et d'éducation pour la Santé, la noyade reste la **première cause de mortalité par accident de la vie courante, chez les moins de 15 ans.** Par ailleurs, on dénombre en moyenne 84 noyades par an dont 25 décès chez les enfants de moins de 6 ans.



Baignade surveillée : baignade sécurisée

Il est recommandé de **se baigner dans des lieux surveillés.** Ceux-ci sont pourvus de drapeaux d'avertissement qui signalent la possibilité de baignade. Le drapeau vert signifie de bonnes conditions de baignade et aucun danger inhabituel. Le drapeau jaune fait état de conditions moyennes, il convient de se baigner avec prudence. Enfin, le drapeau rouge stipule un danger, la baignade est déconseillée.

Outre la surveillance des maîtres-nageurs sauveteurs, les parents doivent surveiller les petits : ne jamais quitter l'enfant du regard. Il ne faut



pas uniquement se fier aux bouées et autres brassards. Certes, ils assurent la sécurité, mais ne dispensent pas les adultes d'une attention constante.



Comment prévenir la noyade ?

Pour limiter les risques sur le long terme, **la seule prévention réellement efficace, c'est d'apprendre à nager !** Par ailleurs, la majeure partie des enfants qui se noient pourraient être sauvés si les témoins sortaient immédiatement la victime de l'eau et pratiquaient les gestes de premier secours.

ALIMENTATION

EN TARTE, EN COMPOTE, OU CONFITURE, LA RHUBARBE C'EST BON POUR L'ORGANISME !

Originaires d'Asie, la rhubarbe est une plante vivace qui offre de nombreux bienfaits pour la santé. Source de **vitamines, calcium et magnésium**, elle est aussi reconnue pour ses vertus **anti-inflammatoires et anti-cholestérol.**

Avec son goût fortement acidulé, elle se prêterait mieux à des mets salés, même si traditionnellement on la mange le plus souvent en dessert. Sa haute teneur en fibres en fait un aliment de choix pour conserver un bon équilibre des lipides sanguins.



Gorgée d'eau, elle est également **très peu calorique** (environ 15 calories aux 100g), car sa teneur en sucre est très faible (environ 1,4g pour 100g, contre 10 à 15g pour la plupart des fruits).

Par ailleurs, en diminuant le taux de mauvais cholestérol dans le sang, l'ensemble des composés antioxydants de la rhubarbe contribue à **réduire le risque de maladies cardiovasculaires et de cancers.**



Complémentaire santé

Zeni'OR



Il est l'OR... de choisir sa mutuelle
MON SENIOR !

CCMO SANTÉ PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

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

