

L'ESSENTIEL

N° 54 septembre 2018

**4 LUNETTES, DENTS,
AUDITION :**
CE QUI SERA BIENTÔT
REMBOURSÉ À 100%

**5 C'EST REPARTI POUR
LE TOUR ESSENTIEL !**



**7 LA SIESTE FLASH : ET SI
VOUS VOUS Y METTIEZ ?**

TÉLÉMÉDECINE :
NOUVEAUTÉS DE LA RENTRÉE

UN SERVICE DE TÉLÉCONSULTATION MÉDICALE POUR VOUS

8-10 DOSSIER

11 FICHE ESSENTIELLE :
LA GRIPPE

13 CANCER DU SEIN :
LE DÉPISTAGE COMME
SEULE PRÉVENTION

14 FAIRE FACE AU DEUIL

**15 SÉCURITÉ SOCIALE
ÉTUDIANTE : CE QUI A
CHANGÉ À LA RENTRÉE!**

**15 EN CUISINE COMME EN
COSMÉTIQUE, LES
BIENFAITS DE L'HUILE DE
COCO**

VOTRE MUTUELLE
EST

UNE VRAIE
MUTUELLE,

ET C'EST MIEUX POUR VOUS.

Une vraie mutuelle n'exclut personne en matière de santé et prend soin de vous à chaque moment de votre vie. Une vraie mutuelle voit aussi plus loin en s'engageant dans l'accès aux soins pour tous et en investissant 100% de ses bénéfices au service de chacun. Enfin, une vraie mutuelle vous donne le pouvoir de participer à ses décisions : être adhérent d'une mutuelle, c'est un choix pour soi et pour tous.

Pour en savoir plus sur les mutuelles de la Mutualité Française : mutualite.fr





PARCE QUE LES MOTS ONT LEUR SENS !

Chère Adhérente, Cher Adhérent,

D'après une étude publiée le 23 janvier 2018 par la Direction de la Recherche, des Etudes, de l'Evaluation et des Statistiques (Drees), sur les 534 organismes proposant des couvertures complémentaires, 411 sont des mutuelles comme la CCMO, 99 des sociétés d'assurance et 24 des institutions de prévoyance.

Selon la Drees, le mot "mutuelle" signifie que l'organisme appartient à ses assurés et que les bénéfices qu'il réalise sont donc réinvestis au profit de ces derniers. Ces bénéfices partagés font partie intégrante des valeurs des mutuelles, au même titre que la solidarité, l'universalité et l'humanisme.

En adhérant à une vraie mutuelle, vous, mutualistes, choisissez de partager des principes et des valeurs qui défendent au quotidien l'accès à des soins de qualité. Nous, les responsables des mutuelles, sommes élus parmi les adhérents selon la base du fonctionnement démocratique : « Un homme, une voix ». Chaque adhérent dispose d'un droit de vote à l'Assemblée générale de la mutuelle par l'intermédiaire de son délégué. Ni actionnaires, ni administrateurs à rémunérer, contrairement aux compagnies d'assurance, une vraie mutuelle refuse les discriminations financières et la sélection des risques, autrement dit, quel que soit son âge, son état de santé ou son niveau de revenu, la cotisation d'un adhérent qui a eu la malchance de devoir engager des dépenses de maladie importantes n'augmente pas.

Si environ 95% de la population dispose d'une complémentaire santé, nombre de personnes utilise à tort le mot "mutuelle". La CCMO s'associe à l'action menée par la Mutualité Française afin d'interpeller les Français sur ce qu'est une vraie mutuelle et redonner du sens au mot.

Vous ou votre entourage vous vous interrogez sur ce qu'est une vraie mutuelle ? Rendez-vous sur unevraiemutuelle.fr ! Il vous suffira d'indiquer le nom de l'organisme pour savoir s'il agit d'une vraie mutuelle comme la CCMO, véritable modèle de fonctionnement qui œuvre pour garantir à ses adhérents une qualité d'accès aux soins.

- Une vraie mutuelle n'exclut personne en matière de santé.
- Une vraie mutuelle investit 100% de ses bénéfices au service de tous.
- Une vraie mutuelle s'engage dans l'accès aux soins pour tous.
- Une vraie mutuelle vous donne le pouvoir de participer à ses décisions.
- Une vraie mutuelle prend soin de vous à chaque moment de votre vie.

REJOIGNEZ-NOUS SUR :



www.ccmo.fr



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

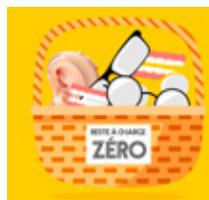


Facebook
[@CCMOMutuelleBeauvais](https://www.facebook.com/CCMOMutuelleBeauvais)



LUNETTES, DENTS, AUDITION : CE QUI SERA BIENTÔT REMBOURSÉ À 100%

LE RESTE À CHARGE ZÉRO DÉSORMAIS BAPTISÉ « 100 % SANTÉ » POUR LES SOINS DENTAIRES, OPTIQUES ET AUDITIFS, PROMESSE PHARE DE LA CAMPAGNE PRÉSIDENTIELLE D'EMMANUEL MACRON, ENTRERA PROGRESSIVEMENT EN VIGUEUR DURANT LES TROIS PROCHAINES ANNÉES. CETTE OFFRE SERA ACCESSIBLE À TOUS LES FRANÇAIS ET PRISE EN CHARGE À 100 % PAR LA SÉCURITÉ SOCIALE ET LES COMPLÉMENTAIRES SANTÉ, DONC SANS RESTE À PAYER POUR LES PATIENTS.



contre les reflets. Leur tarif maximum dépendra du type de correction. Par exemple, pour une myopie "modérée" (entre -2 et -4), l'ensemble sera facturé 105 euros maximum, entièrement pris en charge par la Sécurité Sociale et la complémentaire santé.

Il sera toutefois possible de "panacher" des verres sans reste à charge et une monture plus chère, ou inversement. Dans ce cas, le remboursement dépendra de votre contrat mutuelle dans la limite de 100 euros.

A partir du 1^{er} janvier 2019, les assurés vont pouvoir bénéficier de paniers d'offres en optique, en audioprothèses et en dentaire, de mieux en mieux remboursés par l'Assurance maladie et les complémentaires santé, jusqu'au remboursement total, sans reste à charge, à l'horizon 2021.

matériaux plus esthétiques ou innovants.

Les soins dentaires

L'optique

Le panier à 100% pour les prothèses dentaires sera intégralement remboursé à partir du 1^{er} janvier 2020. Les patients auront accès à des prothèses céramiques pour leurs incisives et canines, et métalliques pour leurs molaires à compter de cette date. Les prothèses amovibles telles que les bridges seront également prises en charge à 100%, avec la même distinction entre dents "visibles" et "non visibles" à partir de 2021.

A partir du 1^{er} janvier 2020, les opticiens devront proposer des montures à 30 euros maximum (17 modèles pour adultes et 10 pour enfants, chacun en deux coloris). Les verres devront tous être amincis, durcis contre les rayures et traités

L'audioprothèse

A partir du 1^{er} janvier 2021, les audioprothésistes devront proposer des appareils sans reste à charge à 950 euros maximum. Les patients auront le choix entre des modèles placés dans ou derrière l'oreille. Avant 2021, un prix plafond de 1.300 euros sera instauré en 2019, puis abaissé à 1.100 euros en 2020. Il restera cependant possible de choisir des aides auditives plus onéreuses, mais le montant pris en charge par la Sécurité sociale et la complémentaire sera plafonné.

— Elise Alphonse

L'AVIS DE LA CCMO

La CCMO œuvre au quotidien pour permettre à ses adhérents d'accéder à une couverture santé de qualité avec des services mutualistes de haut niveau. Si nous soutenons toutes les mesures favorisant un accès aux soins comme le « 100% santé », nous restons vigilants sur sa mise en œuvre, son équilibre général, partant du principe que les cotisations seront toujours conditionnées par les dépenses. Nous craignons encore une fois que les mutuelles, donc les mutualistes, voient leurs cotisations augmenter afin de prendre en charge les engagements du Gouvernement. Une suppression des taxes sur les complémentaires santé permettrait l'accès de tous au reste à charge zéro et plus globalement aux soins.

Caroline Aubry,
Dirigeant opérationnel de CCMO Mutuelle

BON À SAVOIR

Le reste à charge ou reste à payer correspond aux coûts qui ne sont pas couverts par la Sécurité sociale ou la complémentaire santé.

C'EST REPARTI POUR LE TOUR ESSENTIEL !



FIN SEPTEMBRE LE BUS PRÉVENTION SANTÉ DE LA CCMO FAIT SON GRAND RETOUR ! DANS LE BUT DE PRÉVENIR SUR LE MAL DE DOS, IL SILLONNERA LES ROUTES DU 25 SEPTEMBRE AU 6 OCTOBRE 2018.

Pour la 7^{ème} année consécutive, le bus de la CCMO reprend du service et stationnera dans 10 villes des Hauts de France, Ile de France et Normandie. Sa mission : sensibiliser le public à connaître son dos, à le ménager, à lutter contre la douleur et à se relaxer.

MAL DE DOS PRÉVENIR, COMBATTRE

80%
des français souffrent d'un mal de dos régulier,

1/3
des positions quotidiennes sont nocives pour le dos,

46%
des maux de dos sont dus à une mauvaise posture, **13%** au stress et **7%** à l'alimentation

Un espace aménagé pour la relaxation

Sur place, les visiteurs pourront profiter d'un kinésithérapeute présent toute la journée pour pratiquer de courts massages relaxants et offrir de précieux conseils. A bord du bus, des fauteuils auto-massants, une borne de sophrologie et de nombreuses brochures seront mises à la disposition de tous afin d'apporter gratuitement des informations et des conseils.

De plus, ils pourront tenter leur chance sur un quiz ludo-pédagogique avec tirage au sort qui leur permettra de remporter **1 tablette tactile, 2 fauteuils auto-massants et 4 sièges massants.**

« Les jeunes et le mal de dos »

En cette période de rentrée scolaire, le Tour se focalisera sur les jeunes et le mal de dos : les sacs lourds, la tenue courbée des ados... autant de postures et d'attitudes non recommandées pour leur dos.



Une animation sera proposée tout au long du Tour afin de sensibiliser les parents à être vigilant sur ce point.

— Arnaud Lefevre

Dates	Villes	Lieux d'implantation
Mardi 25 septembre 2018	BEAUVAIS	Place Jeanne Hachette
Mercredi 26 septembre 2018	COMPIEGNE	Place de l'Hôtel de ville
Jeudi 27 septembre 2018	CREIL	Place Carnot
Vendredi 28 septembre 2018	FORGES-LES-EAUX	Place Brévière
Samedi 29 septembre 2018	GISORS	Place des Carmélites
Mardi 2 octobre 2018	PONTOISE	Place du Général de Gaulle
Mercredi 3 octobre 2018	AMIENS	Rue des 3 Cailloux
Jeudi 4 octobre 2018	ABBEVILLE	Place Max Lejeune
Vendredi 5 octobre 2018	NOYON	Place Aristide Briand
Samedi 6 octobre 2018	SAINT-QUENTIN	Place Noël Régnier

Retrouver toutes les informations sur : www.ccmo.fr



DIABÉTIQUES : FAITES CONFIANCE À VOTRE CHIEN

L'association ACADIA (Association de Chiens d'Assistance pour DIAbétiques) dresse des animaux capables, grâce à leur flair, d'aider des hommes et enfants à contrôler

leur diabète. L'animal a la capacité de détecter, avant les machines de contrôle, des variations ou anomalies dans la sueur et l'haleine d'un enfant. Si il y a danger, celui-ci va donner des coups de museau afin d'avertir l'enfant d'une hyperglycémie. Par ailleurs, ces chiens sont dressés afin de donner l'alerte par un dispositif d'appuie sur un bouton. Celui-ci fera retentir une alarme placée au préalable dans la chambre des parents.



79%
des personnes de plus de 45 ans redoutent leur perte d'autonomie.



Ils redoutent tout particulièrement la diminution de leurs capacités physiques et intellectuelles.

COMMENCER L'ÉCOLE TROP TÔT AURAIT UN IMPACT SUR LA SANTÉ MENTALE DES ADOLESCENTS

D'après une étude américaine, les adolescents dont la journée commence avant 8 h 30 auraient plus de risques de développer des symptômes d'anxiété ou de dépression en raison d'une mauvaise qualité de sommeil. Les chercheurs ont suivi les habitudes de 197 jeunes lycéens âgés de 14 à 17 ans, séparés en deux groupes : le premier commençait les cours à 8 heures et le second à 8 h 30. Pendant une semaine, tous ont été invités à suivre une bonne hygiène de sommeil. Les chercheurs ont constaté qu'une bonne hygiène de sommeil était associée à une baisse des symptômes de dépression et d'anxiété chez tous les élèves et, surtout, que ces résultats étaient encore meilleurs chez ceux dont la journée commençait après 8 h 30.



UNE MOLÉCULE RÉVOLUTIONNE LA REPOUSSE DES CHEVEUX



Au Royaume-Uni, des scientifiques ont découvert une protéine impliquée dans la pousse des cheveux. La ciclosporine A, très utilisée afin d'éviter les rejets après une greffe d'organes ou contre certaines maladies auto-immunes, stimule la production de poils – ce qu'on appelle l'hirsutisme. L'effet est bien connu, à tel point qu'il figure parmi les effets secondaires "très fréquents" du médicament. Et pour une fois, cela pourrait s'avérer utile.

FORUM DES LECTEURS

MARIE V.

COMMENT PUIS-JE OBTENIR MON ATTESTATION PASS'SPORTS ?

En partenariat avec la mutuelle des Sportifs, la CCMO vous fait bénéficier gratuitement de la **garantie Pass'Sports** qui vous protège en cas d'accident dans le cadre d'une activité touristique, sportive, de loisirs et de la vie courante.



Les attestations scolaires pour l'année 2018-2019 sont disponibles dans votre espace adhérent :
Onglet « **Contrat** » ➔ « **Documents contractuels** » puis téléchargez votre attestation Pass'Sports au format pdf.

PATRICK G.

JE VIENS D'ADHÉRER À LA CCMO ET DEPUIS JE NE REÇOIS PLUS AUCUN REMBOURSEMENT EN TÉLÉTRANSMISSION

En changeant de mutuelle, votre régime obligatoire doit se mettre à jour automatiquement. Dans le cas contraire, vous devez contacter votre ancienne mutuelle afin de cesser la télétransmission. Après un délai de 10 jours, la demande sera traitée et la connexion auprès de la CCMO sera effective.

Pour toutes questions, vous pouvez contacter nos conseillers CCMO au 03 44 06 90 00.



LA SIESTE FLASH : ET SI VOUS VOUS Y METTIEZ ?

AU TRAVAIL, EN FAMILLE OU À L'ÉCOLE, IL NOUS EST TOUS DÉJÀ ARRIVÉ D'AVOIR LES PAUPIÈRES LOURDES VOIRE MÊME DE « PIQUER DU NEZ » EN DÉBUT D'APRÈS-MIDI. BEAUCOUP D'ENTRE NOUS RÉSISTENT À FERMER LES YEUX PLUTÔT QU'À FAIRE UNE SIESTE DE QUELQUES MINUTES. MODE D'EMPLOI POUR UNE VÉRITABLE RÉCUPÉRATION !

« La sieste est un temps court de récupération de jour qui dure de 15 à 20 mn maximum. Cette durée est idéale car elle correspond aux phases 1 et 2 d'un cycle de sommeil, celles dites du sommeil lent léger » explique Laurence Roux-Fouillet,


ENTRE
15 ET 20
MINUTES
=
durée idéale
d'une sieste

sophrologue. Au réveil, on se sent bien, dispo et la vigilance a remonté. On a pleinement récupéré.

Cependant, il n'est pas toujours aisé de prendre du repos dans le quotidien et notamment au travail. « Il existe des alternatives comme la sieste flash ou micro sieste. Avec

BON À SAVOIR

En termes de récupération physique (lutte contre la fatigue) une sieste de 20mn, ou une séance de sophrologie de 20mn équivalent à 1h de sommeil – mais elles ne le remplacent pas.

un peu d'entraînement, il est possible de faire des siestes flash de 3 à 5 mn. Elles se pratiquent discrètement et partout » précise Laurence Roux Fouillet. Le but de la sieste flash est donc de récupérer de jour, mais sur une durée inférieure à 20 mn. « Elle défatigue, c'est un excellent anti-stress. Elle a des effets bénéfiques sur la concentration, la mémoire et la créativité ».

Un bienfait loin d'être à négliger surtout lorsque votre rythme de vie est soutenu !

— Elise Alphonse

LA SIESTE FLASH EN 5 ÉTAPES

par Laurence Roux-Fouillet, sophrologue



Pour pratiquer, rien de plus simple.

- » Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux sans tension excessive et décroisez bras et jambes (si nécessaire en déboutonnant pantalon ou jupe) et appuyez votre dos contre le dossier du siège.
- » Respirez plus lentement en fixant votre attention sur votre souffle : son bruit, la manière dont il se déplace, les parties du corps qui bougent... Lentement.
- » Inspirez en vous concentrant sur la tête, expirez en relâchant complètement la tête, le visage, la nuque...
- » Inspirez en vous concentrant sur les épaules et expirez en détendant les épaules, les bras, les doigts... Idem pour le dos, puis le thorax, le ventre, le bassin, les jambes...jusqu'aux orteils. A la fin, vous pouvez vous appuyer sur vos coudes ou avant-bras pour profiter encore de quelques instants de récupération.



Programmez le minuteur de votre téléphone sur le temps souhaité, si vous ne voulez pas sombrer tout à fait dans le sommeil. Ou faites comme le peintre Salvador Dali qui était un adepte de la micro-sieste : prenez un trousseau de clefs dans une de vos mains, lorsqu'elles tombent sur le sol, le bruit vous réveille.

A smiling female doctor with blonde hair, wearing a white lab coat over a blue shirt, is talking on a black mobile phone. She has a stethoscope around her neck and is holding a blue pen in her left hand. The background is a bright, blurred clinical setting.

TÉLÉMÉDECINE : NOUVEAUTÉS DE LA RENTRÉE

— Elise Alphonse

DES CONSULTATIONS DE TÉLÉMÉDECINE REMBOURSÉES DÈS LE 15 SEPTEMBRE 2018

DÉVELOPPÉE JUSQU'À PRÉSENT AU NIVEAU RÉGIONAL SELON UN MODÈLE EXPÉRIMENTAL, LA TÉLÉMÉDECINE FAISAIT DEPUIS LE 18 JANVIER L'OBJET D'UNE NÉGOCIATION TARIFAIRE ENTRE LA CAISSE NATIONALE D'ASSURANCE MALADIE (CNAM) ET LES SYNDICATS DE MÉDECINS LIBÉRAUX. OBJECTIF : FIXER LES RÈGLES ET LES TARIFS QUE LES MÉDECINS POURRONT APPLIQUER POUR LES ACTES DE TÉLÉCONSULTATION ET DE TÉLÉ-EXPERTISE. UNE PREMIÈRE ÉTAPE DÉCISIVE POUR LE DÉPLOIEMENT DE CES PRATIQUES SUR L'ENSEMBLE DU TERRITOIRE.

Depuis le 15 septembre 2018, la télémédecine se déploie. Les médecins traitants, généralistes ou spécialistes vont pouvoir réaliser des examens médicaux à distance par visioconférence. Cette médecine 4.0 sera facturée au même tarif qu'une consultation classique de visu : 25€ chez un généraliste/ 30€ chez un spécialiste. Ces mêmes médecins pourront aussi effectuer des téléexpertises (demandes d'avis entre professionnels de santé) payées entre 12 et 20 euros selon le niveau de complexité de l'acte.



En permettant l'examen à distance d'un patient par son médecin via la visioconférence, la téléconsultation contribue à l'amélioration de l'accès aux soins, en particulier dans les zones de désertification médicale. Grâce à elle, les personnes dépendantes et peu mobiles par exemple n'ont plus besoin de parcourir de longues distances ou d'attendre plusieurs semaines avant d'obtenir un rendez-vous. Certains actes, notamment ceux qui nécessitent des palpations, ne pourront évidemment pas se faire par visioconférence. Il y aura toujours du présentiel en cabinet.

Comment ça marche ?

Cette nouveauté médicale sera totalement sécurisée et sera accessible via une plateforme afin de garantir le secret médical. Le médecin envoie un lien au patient, l'invitant à se connecter vers un site ou une application dédiés et sécurisés, via son ordinateur ou tablette équipé d'une webcam.

Pour les personnes non connectés et ne disposant pas des technologies adéquates, un professionnel de santé équipé comme un pharmacien ou une infirmière, pourront venir assister le patient le temps de la consultation. Par ailleurs, des cabines de téléconsultation seront installées dans les maisons de santé, les pharmacies et dans des lieux facilement accessibles. Sur les conseils de son médecin, le patient pourra s'y rendre. Qu'il soit chez lui ou dans une cabine équipée, il devra donner son accord pour une prise en charge par téléconsultation.

NOUVEAU SERVICE DE TÉLÉCONSULTATION MÉDICALE POUR VOUS ADHÉRENT DE LA CCMO, DÉCOUVREZ VOS AVANTAGES

VOTRE SERVICE
ADHÉRENT CCMO

DANS QUELS CAS APPELER LE SERVICE DE TÉLÉCONSULTATION MÉDICALE ?

Vous êtes en vacances, en week-end, en soirée ? Vous avez une inquiétude médicale ? « Dois-je consulter pour ce mal de dos ? Que signifient ces résultats d'analyses médicales ? Mon enfant est fiévreux, quelle quantité de paracétamol puis-je lui donner ? J'ai une gastro, comment la traiter ? » Avec ce nouveau service CCMO, vous pouvez appeler un médecin par téléphone, en utilisant la web application ou depuis votre PC. Il prendra le temps de vous écouter, de vous donner un premier diagnostic, de vous orienter, et éventuellement de vous délivrer une ordonnance si nécessaire.

C'est notamment pratique si votre médecin traitant n'est pas disponible, si vous avez une question délicate et personnelle ou si vous devez attendre plusieurs jours pour pouvoir le voir et que vous êtes inquiet.



QUELS SPÉCIALISTES PUIS-JE JOINDRE ?

Vous pouvez joindre le professionnel de santé de votre choix, parmi 30 spécialités proposées :

- des médecins **généralistes**,
- des médecins **spécialistes** : pédiatres, ORL, dermatologues, gynécologues, chirurgiens, psychiatres, ophtalmologues, dentistes...
- des **professionnels du paramédical** : pharmaciens, infirmières, sages-femmes, kinésithérapeutes, orthophonistes, etc.

Tous les professionnels de santé disponibles en téléconseil médical sont diplômés en France et inscrits à l'Ordre Français de leur spécialité.

COMMENT J'ACCÈDE AU SERVICE DE TÉLÉCONSULTATION MÉDICALE ?

Le service de téléconsultation CCMO est accessible via votre espace personnel sur www.ccmo.fr.

Pour accéder à votre plateforme dédiée, il vous suffit d'activer votre compte simplement à l'aide de votre numéro d'adhérent que vous retrouverez sur votre carte de mutuelle.

COMMENT ÇA SE PASSE EN PRATIQUE ?

Il s'agit d'un service gratuit et sans rendez-vous. Les appels sont anonymes dès lors que la délivrance d'une ordonnance n'est pas nécessaire. Une fois inscrit, vous choisissez le mode de communication que vous souhaitez : par téléphone ou par appel vidéo. Vous rassemblez éventuellement les documents médicaux (radios, analyses, ordonnance...) ou des photos (de tâches cutanées, de grain de beauté...).

QUELS SONT LES DÉLAIS DE RÉPONSE ?

Les médecins répondent en moins de 3 minutes. En ajoutant le temps qu'il faut pour préciser les symptômes et obtenir un conseil, un téléconseil médical dure en tout environ 7 minutes. Donc en plus d'être accessible 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24, le service est rapide, comparé à une consultation traditionnelle nécessitant une prise de rendez-vous et un déplacement au cabinet du médecin.

DOIS-JE RÉGLER LA CONSULTATION ?

Le service de téléconsultation médicale est pris en charge par CCMO Mutuelle.



BON À SAVOIR

La téléconsultation médicale ne se substitue pas au médecin traitant, ni aux urgences. En cas d'urgence, composez le 15. Elle ne remplace pas non plus les consultations spécialisées, notamment psychologiques, ni les consultations nécessitant un examen clinique ou des examens complémentaires spécialisés. Aucun arrêt de travail, certificat médical ou renouvellement d'ordonnance ne peuvent être délivrés dans ce cadre où seuls sont autorisés les actes mentionnés à l'article R6316-1 du Code de la Santé Public.

LA PRISE DE RENDEZ-VOUS MÉDICAUX EN LIGNE EN PRATIQUE

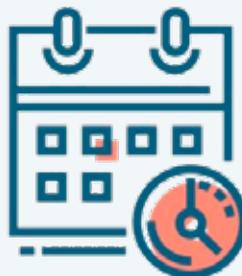
Mondocteur.fr et Doctolib.fr comptent parmi les principaux acteurs d'un marché florissant : la prise de rendez-vous médicaux en ligne. Ces plateformes Internet permettent au patient de prendre un rendez-vous lui-même dans l'agenda d'un médecin généraliste ou spécialiste.



Ce service gratuit, est plébiscité par les patients comme le souligne le Baromètre de la santé numérique 2017. Si les médecins tardent à franchir le cap, « *Seuls 8 % des 500 000 professionnels de santé sont équipés du service en France* », selon le Baromètre du site Mondocteur.fr, les établissements de santé, quant à eux, sont de plus en plus nombreux

54% DES FRANÇAIS SONT INFORMÉS DE L'EXISTENCE DU SERVICE DE RÉSERVATION DE CONSULTATION EN LIGNE ET 31% L'ONT DÉJÀ ESSAYÉ.

à faire appel aux plateformes. « *59 % connaissent le service et un quart comptent s'équiper dans les prochains mois* », note le Baromètre de la santé numérique. En mai 2017, déjà, l'Assistance Publique des Hôpitaux de Paris (AP-HP) annonçait que la prise de rendez-vous en ligne avec ses 9 000 médecins, répartis dans ses trente-neuf hôpitaux, serait possible au plus tard au mois de juin 2018. En novembre dernier, le Centre Hospitalier Régional Universitaire (CHRU) de Nancy s'est à son tour doté de cette possibilité. D'autres acteurs s'y intéressent, comme la Croix-Rouge Française, qui depuis octobre permet aux patients franciliens de ses centres de santé de prendre rendez-vous directement sur Internet.



COMMENT PRENDRE RENDEZ-VOUS ?

Quelle que soit la plateforme, le fonctionnement du service de prise de rendez-vous en ligne est toujours le même. Depuis la page d'accueil, l'internaute effectue une recherche soit par spécialité et par localisation, soit directement avec le nom du médecin. Le site propose alors les résultats correspondants. En face du nom de chaque professionnel de santé sont indiqués son adresse, son niveau de conventionnement et s'il accepte ou non la carte Vitale. Une fois le praticien sélectionné, le patient a accès au calendrier des consultations. Il doit choisir un motif (première consultation, suivi du nourrisson...) avant de valider le créneau qui lui convient. Il est ensuite invité à préciser son adresse e-mail et son numéro de téléphone. Le rendez-vous lui sera confirmé par messagerie et un SMS de rappel lui sera envoyé vingt-quatre heures avant le jour J.

CETTE INFECTION DES VOIES



RESPIRATOIRES EST DUE À UN VIRUS PROVOQUANT GÉNÉRALEMENT DE LA FIÈVRE, DES MAUX DE TÊTE, DES COURBATURES ET UNE FATIGUE GÉNÉRALE.

Maladie contagieuse, la grippe est responsable d'épidémies plus ou moins graves et fait l'objet chaque année d'une campagne de vaccination très active par l'Assurance maladie.

UNE MALADIE INFECTIEUSE ET CONTAGIEUSE

La grippe est une maladie très contagieuse qui touche l'appareil respiratoire. Elle sévit entre



novembre et avril dans l'hémisphère Nord et entre avril et septembre dans l'Hémisphère Sud. Dans les pays tropicaux, le virus circule toute l'année.

Plusieurs millions de personnes sont touchés chaque année en France durant les épidémies hivernales qui durent en moyenne 9 semaines et il est impossible de prévoir l'importance des épidémies.

Le virus se transmet par l'inhalation de gouttelettes de **salive**, de postillons ou d'éternuements, émis par une personne infectée. La personne est contagieuse 24 h avant l'apparition des symptômes puis durant 5 à 7 jours.

A noter que l'être humain peut aussi contracter la grippe par contact avec des déjections d'animaux infectés (comme la grippe aviaire avec les oiseaux).

UN VIRUS PAS BANAL ...

Il existe en fait 3 types de virus : les virus A et B sont à l'origine de la « vraie » grippe alors que le type C est

responsable d'infections proches d'un simple rhume qui passent souvent inaperçues.

Le vaccin est préparé à partir de virus inactivés A et B. Or ces virus se caractérisent par une grande variabilité et instabilité. Le vaccin ne protège donc pas d'une année sur l'autre et il est adapté chaque année aux nouvelles souches qui font leur apparition.

DES SYMPTÔMES CONNUS

Les symptômes sont assez communs et identiques à ceux de nombreuses infections de la sphère respiratoire ou ORL.

La maladie débute brutalement par une **fièvre** qui peut être élevée (40 °C) accompagnée de **frissons**, de **courbatures**, de **douleurs dans le dos** (dorsalgies) et d'une **fatigue** (asthénie). Elle peut aussi être accompagnée de **céphalées**, d'un **toux** sèche, d'une **gorge douloureuse** et d'un **nez bouché** ou au contraire qui coule. L'évolution de la fièvre est caractéristique : elle baisse vers le

Faites vous vacciner, dès octobre

4e jour puis remonte entre le 5e et le 6e jour : C'est ce qu'on appelle le «V grippal».

En l'absence de complications la grippe guérit rapidement mais la convalescence peut être assez longue, jusqu'à 10/12 jours.

En général les symptômes permettent au médecin de faire le diagnostic. Il est rare d'avoir recours à une confirmation par des examens biologiques.

Chez les jeunes enfants, le diagnostic est parfois difficile à établir car les symptômes ne sont pas toujours typiques et peuvent prendre la forme d'une somnolence ou de troubles digestifs.

LA GRIPPE : PARFOIS GRAVE ET AVEC DES COMPLICATIONS

La grippe est réputée bénigne. Elle peut cependant engendrer des complications dues au virus lui-même ou à une surinfection bactérienne pouvant entraîner pneumonie, otite, sinusite, myocardite (atteinte du muscle cardiaque) méningite...

Ces complications sont particulièrement graves chez les personnes fragilisées pour lesquelles la grippe est tristement responsable d'un nombre important de décès : **les personnes âgées** sont les plus gravement touchées ce qui explique la **vaccination fortement recommandée après 65 ans**. En France, plus de 90% des décès liés à la grippe concernent des sujets âgés de 65 ans et plus.

L'Assurance maladie adresse chaque année à toutes les personnes concernées un courrier d'information rappelant que la vaccination est gratuite. Nouveauté en 2012 : les femmes enceintes, dès le premier trimestre de grossesse, et les personnes souffrant d'obésité grave ont été ajoutées à la liste.

LE TRAITEMENT ET LA VACCINATION

Le traitement est destiné à lutter contre les symptômes : des antipyrétiques contre la fièvre, des antalgiques contre les douleurs,



EN FRANCE, CHAQUE HIVER 2 À 7 MILLIONS DE PERSONNES TOUCHÉES PAR LA GRIPPE

Source : Santé Publique France 2018



VACCIN : ENVIRON 2 SEMAINES POUR ÊTRE PROTÉGÉ



À QUI EST DESTINÉ LE VACCIN ?

La vaccination de la grippe saisonnière est fortement recommandée :

- I. Aux personnes fragilisées
 - > personne âgée,
 - > jeune enfant,
 - > sujet atteint d'une maladie chronique : asthme, diabète, maladie cardiaque...
 - > sujet ayant des défenses immunitaires affaiblies (immunodéprimé),
 - > femme enceinte,
 - > personne obèse.
- II. Aux soignants et aux personnes s'occupant de jeunes enfants ou de personnes âgées.

un antitussif contre la toux etc. Les antibiotiques ne sont prescrits qu'en cas de surinfection bactérienne.

Par ailleurs, il existe des médicaments contre la grippe mais **pour être efficaces, ils doivent impérativement être pris très précocement**. Ils permettent alors d'atténuer les symptômes et de raccourcir un peu la durée de la maladie (amantadine pour virus A, zanamivir et olsétamivir pour virus A et B).

La prévention par la vaccination était bien entrée dans nos mœurs mais suite à l'épisode de grippe H1N1 il y a 3 ans, la population est devenue plus réticente.

Pourtant lors de l'hiver 2016/2017 et malgré une activité grippale d'intensité modérée, **14 400 décès** ont été observés chez les personnes âgées. Un record.

La meilleure arme pour lutter contre la grippe reste donc le vaccin annuel.

Il est en général disponible vers la fin septembre et la vaccination s'effectue de préférence durant l'automne, avant l'hiver où la grippe est plus fréquente.

UN VIRUS SURVEILLÉ DE PRÈS !

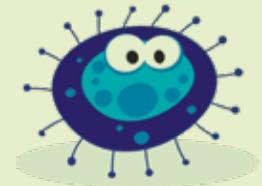
Depuis les années 1950, la grippe bénéficie d'une surveillance très précise au niveau mondial, notamment par l'Organisation Mondiale de la Santé.

En France, la surveillance de la grippe en ville est réalisée par 2 réseaux de médecins : les Groupes régionaux d'observation de la grippe et le réseau

Sentinelles qui mettent en commun leurs données.

Les gripes qui nécessitent des consultations dans des services d'urgences hospitaliers sont surveillées par le réseau Oscour (Organisation de la surveillance coordonnée des urgences).

Enfin quand une alerte a lieu sur un type particulier de grippe, comme la grippe aviaire A H5N1 et la grippe AH1N1 de 2009, un dispositif de surveillance spécifique est mis en place.



EN 2017, 1,9 MILLIONS DE CONSULTATIONS POUR SYNDRÔMES GRIPPAUX

Source : Santé Publique France 2018

PLUS D'INFOS SUR WWW.CCMO.FR
RETROUVEZ TOUTES NOS FICHES ESSENTIELLES

CANCER DU SEIN : LE DÉPISTAGE COMME SEULE PRÉVENTION

TOUTES LES FEMMES PEUVENT UN JOUR OU L'AUTRE ÊTRE TOUCHÉE PAR LE CANCER DU SEIN. EN 2015, EN FRANCE, PRÈS DE 55 000 NOUVEAUX CAS ET 11 913 DÉCÈS* SONT RECENSÉS. LE CANCER DU SEIN EST LA PREMIÈRE CAUSE DE DÉCÈS CHEZ LA FEMME.

Si certains facteurs héréditaires et physiologiques (sexe, âge, antécédents) influencent les risques, le mode de vie contribue également à leur développement. En effet, l'alcool et la nicotine favorisent et augmentent les risques. Il est conseillé de renoncer à une consommation quotidienne d'alcool et de tabac. Par ailleurs, il est recommandé pour les femmes de pratiquer une activité physique régulière liée à une alimentation saine et équilibrée, riche en fruits et légumes. Ce mode de vie sain permet de diminuer les risques.



Quels examens ?

Chaque année, la campagne de prévention Octobre Rose sensibilise les femmes pendant un mois, à se faire dépister et à réaliser les examens recommandés. Plus les diagnostics sont effectués tôt, plus le cancer peut être guéri dans 9 cas sur 10. Grâce au dépistage, c'est entre 100 et 300 décès qui sont évités pour 100 000 femmes participant de manière régulière au dépistage pendant 7 à 10 ans. Les femmes de tous âges sont concernées :

- » A partir de 25 ans : Un suivi régulier par un professionnel (médecin, gynécologue, sage-femme) qui n'hésitera pas à vous prescrire les examens nécessaires en cas de doute.
- » De 50 à 74 ans : Les femmes sont invitées à pratiquer une mammographie tous les deux ans, afin de dépister d'éventuelles lésions. Cette



mammographie bénéficie alors d'une double lecture par des radiologues spécialistes

Celui-ci s'effectue par simple mammographie. C'est un moyen simple, gratuit et contrôlé pour détecter un cancer du sein le plus tôt possible.

Quels symptômes ou troubles ?

- » Présence non douloureuse d'un nodule au niveau de la poitrine ou des aisselles
- » Modification de la taille, forme, couleur du sein
- » Rougeurs, bosses ou rétraction cutanée au niveau du mamelon
- » Inflammation du mamelon
- » Différence de volume entre les 2 seins
- » Perte de poids inexplicable

Les femmes ayant un risque élevé ou très élevé de cancer du sein peuvent bénéficier d'un suivi spécifique adapté à leur situation individuelle. Depuis le 1^{er} septembre 2016, les personnes nécessitant un dépistage spécifique peuvent bénéficier quant à eux d'une prise en charge à 100% pour les examens recommandés dans leur situation.

— Arnaud Lefevre

*Source : www.ligue-cancer.net

CE QUE LES FEMMES DOIVENT SAVOIR :

La brochure d'information de l'association **Le Cancer du Sein, Parlons-en !** propose 8 chapitres conçus pour répondre aux principales questions que se posent les femmes - et leur entourage - sur le cancer du sein :

- » Les cancers du sein
- » La prévention et le dépistage précoce
- » Les mots du cancer du sein
- » Les progrès de la recherche
- » Les traitements
- » Psychologie et cancer du sein
- » Les cas exceptionnels
- » La reconstruction mammaire

Ces contenus sont disponibles sur le site www.cancerdusein.org



Pour en savoir plus :
www.ligue-cancer.net



FAIRE FACE AU DEUIL

QU'IL S'AGISSE DU CONJOINT, D'UN PARENT, D'UN FRÈRE OU D'UN ENFANT, LA PERTE D'UN PROCHE EST UN ÉVÈNEMENT BOULEVERSANT DONT LES RÉPERCUSSIONS PEUVENT SE FAIRE SENTIR PENDANT PLUSIEURS ANNÉES. LONG PROCESSUS DU DEUIL, UN TRAVAIL COMPLEXE ET DOULOUREUX, POURTANT ESSENTIEL À L'APAISEMENT ET À LA CONTINUITÉ DE LA VIE.

Il y a toujours un avant et un après. Cette période, plus ou moins longue selon les individus, débute par un état de choc et de sidération.

- » Pour une personne qui perd son conjoint c'est une catastrophe : celui sur lequel on s'appuie, avec lequel on partage des souvenirs et des projets communs disparaît brutalement.
- » Lorsque c'est l'enfant qui s'en va, l'espoir que l'on nourrit envers les générations futures s'évanouit, parfois définitivement.
- » Quand on perd un frère ou un parent, l'enfance s'éteint, les piliers de sécurité affective sautent et l'on prend soudainement conscience de sa propre mort.

Quelle que soit la situation, l'effet est dévastateur, puis, avec les démarches à entreprendre pour organiser les funérailles, la souffrance est en quelque sorte happée par l'urgence, comme mise en suspens.

Séparation définitive

Quand tout est réglé, le néant s'installe, l'important à cet instant est de ne pas rester seul, même si les proches ne sont pas toujours à la hauteur du soutien espéré. Il est surtout question d'éviter la solitude et l'isolement, des états qui favorisent l'apparition de la dépression.

Différer la douleur

Une personne en deuil a besoin de différer son chagrin, de s'occuper. C'est la raison pour laquelle on invite ses proches à être présents, à l'écouter, à l'encourager à sortir, à marcher. Mais quand le deuil devient trop difficile, que la douleur empêche de dormir, de se lever ou de se nourrir, il ne faut pas hésiter à consulter son généraliste. C'est lui



qui orientera l'endeuillé, si nécessaire, vers un psychothérapeute. Il y a un travail sur le passé à accomplir, une reconsidération des liens partagés avec le disparu qui permettront d'établir la nature profonde de cette relation. L'acceptation de la mort, c'est vraiment cette manière de regarder la globalité de son existence et de pouvoir se dire : mon histoire avec cette personne a constitué une partie de ma vie, et maintenant une autre partie s'ouvre. Petit à petit, la douleur devient plus supportable et, très progressivement, on arrive à penser au défunt sans ressentir de détresse. Il ne s'agit pas de l'oublier, mais de lui donner une nouvelle place : en soi.

— Alisa Waltari

QUELLES DÉMARCHES APRÈS UN DÉCÈS ?

Suite au décès d'un proche, certaines démarches doivent être effectuées rapidement. Vous n'avez par exemple que vingt-quatre heures pour faire constater la mort par le médecin, qui établira le certificat de décès (si celui-ci a lieu dans un établissement de santé, le personnel s'en chargera). Vous devez également vérifier si le défunt a indiqué ses dernières volontés en ce qui concerne le prélèvement d'organes, le don de son corps à la science et son choix d'obsèques (inhumation ou crémation). Pensez aussi à déclarer le décès à la mairie pour obtenir l'acte de décès.

L'enterrement ou la crémation doivent avoir lieu dans les six jours qui suivent et c'est avec le personnel des pompes funèbres que vous réglerez tous les détails (convoi, mise en bière, cérémonie civile ou religieuse). Sachez que vous pouvez demander à prélever les frais sur le compte bancaire du défunt dans la limite de 5 000 euros. Enfin, dans l'année qui suit le décès, vous avez l'obligation de déclarer les derniers revenus du défunt auprès de l'administration fiscale.



SÉCURITÉ SOCIALE ÉTUDIANTE : CE QUI A CHANGÉ À LA RENTRÉE



LA SÉCURITÉ SOCIALE ÉTUDIANTE A DISPARU À LA RENTRÉE 2018. LES NOUVEAUX ÉTUDIANTS SONT DÉSORMAIS AFFILIÉS AU RÉGIME GÉNÉRAL. RETOUR SUR LES PRINCIPAUX CHANGEMENTS

La loi sur l'Orientation et la réussite des étudiants publiée le 9 mars 2018 a supprimé les régimes de sécurité sociale étudiante à compter de la rentrée 2018 pour les nouveaux étudiants. Ils n'auront désormais plus de cotisation Sécu à acquitter.

Nouvel étudiant à la rentrée 2018, que faire ?

Absolument rien du tout ! L'étudiant qui débute ses études supérieures continuera d'être affilié à son régime obligatoire d'assurance maladie, le plus souvent celui de ses parents. Il n'aura aucune démarche à réaliser. Côté mutuelle, il pourra également rester sur le contrat santé de ses parents.



Inscrit l'an dernier à une mutuelle étudiante, quels changements ?

Pas de panique ! Les étudiants déjà inscrits au titre de l'année 2017/2018 conservent leur régime étudiant à titre provisoire pour l'année 2018/2019. Ils seront rattachés à la CPAM de leur lieu de résidence à compter du 1^{er} septembre 2019. En bref, des démarches administratives simplifiées pour les étudiants et leurs parents !

Plus d'informations sur
www.ameli.fr

ALIMENTATION

EN CUISINE COMME EN COSMÉTIQUE, LES BIENFAITS DE L'HUILE DE COCO



L'huile de coco, riche en vitamine A et E, offre de nombreux bienfaits pour la santé. Couramment utilisée en application sur la peau et les cheveux, cette huile est aussi reconnue pour ses vertus bénéfiques à l'organisme.

Souvent recommandée dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée, l'huile de coco s'utilise en raison de ses bienfaits sur le cerveau, la digestion, les problèmes de poids mais également contre les maladies cardiovasculaires.

Riche en acide gras, c'est une alliée efficace pour obtenir un ventre plat. Elle permet d'une part de brûler davantage de calories et d'autre part aider le corps à mieux digérer.



Par ailleurs, lorsqu'elle est combinée à une activité sportive, cette huile est un soutien de taille afin d'optimiser vos performances, votre forme physique et votre santé.

PROTECTO HOSPI

HOSPITALISATION :
VOTRE CONFORT
REMBOURSÉ !



TV, accès wifi,
téléphone



Chambre
particulière



Frais
d'accompagnant



Dépassements
d'honoraires

à partir de
3€18*
/mois



Demandez votre étude personnalisée
au 03 44 06 90 00

CCMO SANTÉ
PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

*Pour les moins de 40 ans, pour une indemnité forfaitaire de 35€ par jour. Tarif 2018 valable jusqu'au 31 décembre 2018. Versement des indemnités hospitalières dans les limites prévues par le Règlement mutualiste prévoyance. CCMO/Mutuelle: 6, avenue du Beauvais - PACT du Haut-Ville - CS 50393 - 60014 Beauvais Cedex • Mutuelle soumise au Livre I du Code de la Mutualité - N° 780508073 • Document non contractuel