

L'ESSENTIEL

N° 55 décembre 2018

- 4 PLAN SANTÉ :
RENFORCER L'OFFRE DE
SOINS AUX PATIENTS
- 5 TOUR ESSENTIEL 2018 :
SENSIBILISER LE GRAND
PUBLIC AU MAL DE DOS !
- 7 L'ÉQUITHÉRAPIE :
QUAND LES CHEVAUX
SOULAGENT L'ESPRIT

PRÉSERVER LA SANTÉ DES AIDANTS : UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE

8-10 DOSSIER

- 11 FICHE ESSENTIELLE :
LA DIGESTION
- 13 CANCER COLORECTAL :
FAITES-VOUS DÉPISTER !
- 14 ÉCRANS : MON ENFANT
EST-IL ADDICT ?
- 15 VOTRE SITUATION
FAMILIALE ÉVOLUE ?
INFORMEZ-NOUS !
- 15 LES BIENFAITS DU
BUTTERNUT



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





90% DES FRANÇAIS DE 45 ANS ET PLUS ESTIMENT QUE LA DÉPENDANCE DEVRAIT ÊTRE UN SUJET PRIORITAIRE

Chère Adhérente, Cher Adhérent,

Emmanuel Macron est le troisième Président de la République successif à promettre une loi sur la perte d'autonomie. « *Il nous faut construire un nouveau risque* » avait-il promis le 13 juin dernier dans son discours d'ouverture du congrès de la Mutualité française. En octobre, la ministre des Solidarités et de la santé, Agnès Buzyn, a lancé le débat public et la concertation « Grand âge et autonomie » afin de réformer le financement de la dépendance en 2019.

L'exécutif actuel réussira-t-il là où les précédents ont échoué ?

La Mutualité française s'est chargée de rappeler l'ampleur des enjeux. Elle a publié, le 1^{er} octobre dernier, les conclusions de la deuxième édition de son Observatoire « Place de la santé » consacré aux impacts financiers du vieillissement de la population. Il pointe une situation où, malgré une solidarité nationale très présente – 79 % des dépenses liées à la prise en charge de l'autonomie étant déjà assumées par la Sécurité sociale, l'État ou les collectivités locales –, subsistent des restes à charge (RAC) difficiles à supporter pour les ménages. Par exemple, le coût par mois d'un hébergement en Ephaad s'élève à 2500 euros dans la Meuse et atteint 3500 euros à Paris. Sur ces montants, les RAC sont très importants et variables d'un département à l'autre. Il est de 1600 euros par mois dans la Meuse et se monte à plus de 3100 euros à Paris !

A domicile, le coût est très variable d'un département à l'autre et l'intervention des aidants informels est clé. Alors qu'environ 4,3 millions de personnes aident aujourd'hui une personne âgée, les accompagnants pourraient être beaucoup moins nombreux demain, avec la baisse du nombre d'enfants, le recul de l'âge de la maternité et du départ à la retraite.

Si 2,1 millions de personnes avaient plus de 85 ans en 2017, elles devraient être 5,4 millions en 2050. Et le nombre de personnes en perte d'autonomie devrait doubler en 2060 pour atteindre 2,6 millions.

Une vraie gageure pour les Pouvoirs publics sachant que la majorité des Français de 45 ans et plus se sentent mal préparés d'un point de vue financier au risque de dépendance que ce soit pour eux-mêmes (66%) ou leurs proches (63%).

REJOIGNEZ-NOUS SUR :



www.ccmo.fr



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



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

CCMO Mutuelle, 6 av. du Beauvaisis, PAE du Haut-Villé, CS 50993, 60014 Beauvais Cedex / n° 55 • Revue trimestrielle • Directeur de la publication : Pol-Henri Minvielle • Directeur de la rédaction : Élise Alphonse • Comité de rédaction : Élise Alphonse, Patrice Lassalle, Pol-Henri Minvielle, Philippe Olive et Justine Quénu
• Conception originale : Transferase, Groupe WPP / Young & Rubicam
• Réalisation : Julien Dissaux
• Imprimé par Graphipro - 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.



TOUR ESSENTIEL 2018 : SENSIBILISER LE GRAND PUBLIC AU MAL DE DOS

SAMEDI 6 OCTOBRE S'EST ACHEVÉE L'ÉDITION 2018 DU TOUR ESSENTIEL DE LA CCMO À SAINT-QUENTIN. POUR SA 7^{ÈME} ÉDITION, CETTE ACTION DE SENSIBILISATION SUR LE MAL DE DOS A RÉUNI PLUS DE 650 VISITEURS.

Le bus de prévention santé de la mutuelle s'est arrêté dans 10 villes des Hauts-de-France, de Normandie et d'Ile-de-France. Les visiteurs sont venus nombreux pour se détendre et s'informer sur le mal de dos. A leur disposition, des fauteuils massants, une borne de sophrologie, de nombreuses brochures d'information, un kinésithérapeute pour des conseils personnalisés et des massages détente.



Les chiffres 2018



Cette année, une animation spéciale sur les jeunes et le mal de dos était organisée. Les cartables trop lourds, les mauvaises postures et le sport intensif... un panel de mauvaises habitudes sont à corriger dès le plus jeune âge. Pour sensibiliser parents et enfants, deux sacs à dos, l'un à 10% du poids d'un enfant de 35kg (soit 3,5 kg), l'autre entre 16 et 20% du poids de l'enfant, soit 5,7 kg, étaient exposés. Les personnes intéressées pouvaient ainsi examiner la différence de poids entre les deux sacs et prendre conscience du poids réel du cartable

de leur enfant.

Comme pour les éditions précédentes, les visiteurs pouvaient remplir le quiz « mal de dos » disponible au format papier et sur tablette. Un tirage au sort a désigné, le 19 octobre dernier, les 7 gagnants.



- 1 tablette tactile**
M. Antoine SAVE
- 2 fauteuils massants**
Mme Myriam FRELIER
M. Alain BAUDENEUILLE
- 4 coussins massants**
M. Alain GURRERO
M. Eric VOINSON
M. Djilali HAMIAMI
Mme Marceline TAILLEFER

CANCER DU SEIN : LES SALARIÉS SE MOBILISENT POUR OCTOBRE ROSE

Dans le cadre d'Octobre rose, mois de sensibilisation au cancer du sein, la CCMO, acteur santé et prévention, était partenaire de la polyclinique Saint-Côme de Compiègne (60). Les salariés de la clinique se sont relayés toute la journée sur des tapis de course, vélos et rameurs pour parcourir un maximum de kilomètres. Un euro par kilomètre était reversé à une association pour le cancer du sein.



150 salariés de la CCMO mobilisés contre le cancer du sein

Au sein de CCMO Mutuelle, les collaborateurs étaient également mobilisés. Vêtus d'un tee-shirt aux couleurs de la campagne de sensibilisation, ils ont soutenu l'action durant toute une journée. Un don de 3 euros par tee-shirt porté était reversé au comité de l'Oise de « La ligue contre le cancer ».



CHUTE INQUIÉTANTE DU NOMBRE DE GYNÉCOLOGUES



Selon une enquête publiée par Le Monde, le nombre de gynécologues médicaux (c'est-à-dire hors obstétriciens) aurait chuté de 41,6 % en dix ans. Cette baisse serait due « à la décision des pouvoirs publics de ne plus en former entre 1987 et 2003 afin de s'aligner sur les formations des autres pays européens ». Conséquence : décrocher un rendez-vous devient un véritable parcours du combattant. Et la situation ne devrait pas s'améliorer : selon les projections de l'Ordre des médecins, si rien n'est fait, la France ne compterait plus que 531 en 2025 contre 1136 aujourd'hui.

Adhérents
de la CCMO,



vous êtes
90%*
à nous
recommander
et nous vous en
remercions.

*D'après le baromètre de satisfaction 2017 réalisé par INIT.

RENDEZ-VOUS MÉDICAUX : DES DÉLAIS D'ATTENTE ENCORE IMPORTANTS

Selon les résultats d'une étude publiée lundi 8 octobre par le ministère de la santé, mieux vaut s'armer de patience pour obtenir un rendez-vous chez un spécialiste. Il faut compter en moyenne 50 jours pour un cardiologue, 60 pour un dermatologue et 80 pour un ophtalmologue. Pour une personne sur dix, le délai atteint même six mois pour une consultation ophtalmologique.

Sans grande surprise, il est plus rapide de consulter un médecin généraliste (6 jours en moyenne). Les délais sont également plus courts en cas d'urgence. A noter enfin que les délais d'attente sont la deuxième cause de renoncement aux soins.

YUKA : UNE APPLICATION POUR FAIRE SES COURSES DE MANIÈRE ÉCLAIRÉE

Evaluer rapidement la qualité de ses achats et faire le meilleur choix pour sa santé, c'est ce que propose l'application mobile Yuka. En scannant le code-barres du produit avec son smartphone, l'utilisateur obtient une fiche explicative sur tous les éléments de sa composition. Un code couleur (du vert au rouge) permet de visualiser facilement la qualité nutritive du produit. Par ailleurs, Yuka guide les consommateurs dans leurs achats en recommandant le produit de la gamme qui affiche la meilleure composition. Disponible gratuitement sur l'App Store et sur Google Play.



FORUM DES LECTEURS

SYLVAIN D.

JE DOIS VOUS TRANSMETTRE UN DEVIS DENTAIRE POUR ESTIMATION. PUIS-JE VOUS L'ENVOYER PAR EMAIL ?

Bonjour,
Vous pouvez effectivement nous adresser votre devis par voie électronique. Pour cela, il vous suffit de vous rendre dans votre espace adhérent sur www.ccmo.fr. Dans la rubrique « **Gérer mon dossier** », cliquez sur « **Mes devis** » puis « **Prise en charge dentaire** ». Cliquez sur « **Je fais une demande de devis dentaire** ». Remplissez ensuite l'ensemble des champs. Votre demande arrivera directement dans le service qui établira le devis dans les plus brefs délais.

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter nos conseillers au 03 44 06 90 00.

MÉLANIE T.

J'AI CHANGÉ D'ADRESSE EMAIL MAIS MON IDENTIFIANT SUR MON ESPACE PERSONNEL RESTE MON ANCIENNE ADRESSE.

Pour des raisons de sécurité, nous ne pouvons pas modifier les identifiants de votre espace sécurisé lors du changement de votre courriel.
Pour le mettre à jour, il vous faut supprimer votre compte actuel et en recréer un.
Pour cela, rendez-vous dans votre espace sécurisé du site www.ccmo.fr. Dans « **Mon profil** », dans la rubrique « **Suppression de mon compte** », cliquez sur « **Je souhaite supprimer mon compte** ».
Dirigez-vous ensuite sur la page d'accueil de l'espace adhérent et cliquez sur « **Se créer un compte** ». Remplissez l'ensemble des champs.
Vous pourrez ainsi vous identifier avec votre adresse email actuelle.

ÉQUITHÉRAPIE : QUAND LES CHEVAUX SOULAGENT L'ESPRIT



LORSQUE LES MÉDICAMENTS OU LES SÉANCES CHEZ LE PSYCHOLOGUE NE SUFFISENT PLUS, CERTAINS PATIENTS SE TOURNENT VERS L'ÉQUITHÉRAPIE. CETTE MÉTHODE ALTERNATIVE QUI PLACE LE CHEVAL AU CŒUR DES SOINS COMPTE DE PLUS EN PLUS D'ADEPTES.

“

Le cheval est un bon maître, non seulement pour le corps mais aussi pour l'esprit et le cœur”

Xénophon V^{ème} siècle av.J.-C

A NE PAS CONFONDRE AVEC L'HIPPOTHÉRAPIE !

Contrairement à l'équithérapie, l'hippothérapie est destinée aux personnes présentant une perte d'autonomie liée à une maladie somatique ou un trouble moteur. C'est une méthode de réadaptation qui se base sur le mouvement du cheval et qui permet d'atteindre des objectifs thérapeutiques précis en lien avec les capacités motrices, sensorielles et perceptuelles. Tout comme l'équithérapie, les interventions favorisent aussi le développement des habiletés sociales et émotionnelles, de l'estime de soi, de l'organisation, de la communication et des capacités attentionnelles.

Un miroir des émotions

Selon la Société Française d'équithérapie, l'équithérapie est « un soin psychique médiatisé par le cheval et dispensé par une personne dans ses dimensions psychiques et corporelles ».



En d'autres termes, le cheval assure l'interface entre le patient et le thérapeute. Grâce à des canaux sensoriels très développés, il est un véritable miroir des émotions du patient. Son comportement et ses réactions sont lus par le thérapeute qui peut ainsi décrypter aisément ce qui se passe intérieurement chez

le patient. L'intervention de l'animal, perçue comme moins intrusive que celle du médecin, fait sortir le patient du contexte médical, ce qui décuple généralement sa motivation.

Qui est concerné ?

L'équithérapie s'adresse aux personnes souffrant de troubles ou de handicaps psychiques (stress, retard intellectuel, autisme, syndrome

post-traumatique, manque de confiance en soi, difficultés de communication...). Des personnes atteintes de pathologies corporelles peuvent également y avoir recours. Dans ce cas, les séances ne soigneront pas la maladie mais aideront à mieux la vivre.

Les séances sont ouvertes aux adultes et enfants dès 3 ans. Choisissez un centre équestre proposant des séances dispensées par un thérapeute spécialisé dans la discipline. Il existe aujourd'hui trois organismes proposant des formations non obligatoires mais reconnues dans le domaine et qui garantissent que le thérapeute connaît les techniques spécifiques d'équithérapie.

30 000
PERSONNES ONT
SUIVI DES SÉANCES
D'ÉQUITHÉRAPIE
EN 2015

— Justine Quénu

PRÉSERVER LA SANTÉ DES AIDANTS : UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE

— D'après Léa Vandeputte

ISOLEMENT, FATIGUE, MANQUE DE TEMPS... : LA SANTÉ DES AIDANTS EST FRAGILE ET ILS LA NÉGLIGENT SOUVENT. POUR FAIRE FACE À LEUR ENGAGEMENT, CEUX QUI ACCOMPAGNENT UN PROCHE ÂGÉ, MALADE OU HANDICAPÉ DANS LES ACTES DE LA VIE COURANTE DOIVENT POURTANT RESTER EN BONNE FORME PHYSIQUE ET MENTALE.

La neuvième édition de la Journée nationale des aidants, qui s'est déroulée le 6 octobre dernier, a mis l'accent sur la santé des aidants. Il est vrai que le sujet est capital : en France, selon le Baromètre des aidants 2017 de la fondation April, 11 millions de personnes déclarent apporter une « aide régulière et bénévole à une ou plusieurs personnes ». Or, de leur santé dépend celle des proches qu'elles accompagnent.

75%
DES AIDANTS ÂGÉS
DE 13 À 30 ANS SE
SENTENT FATIGUÉS*

* [D'APRÈS UNE ENQUÊTE
IPSO NOVARTIS - 2017]





Un impact physique et psychologique

L'activité d'aide a un impact certain sur l'organisme. Pour preuve, 30 % des aidants meurent avant leur proche atteint de la maladie d'Alzheimer. Les aidants ont d'ailleurs conscience de cette situation : pour près d'un quart d'entre eux, prendre soin de leur proche dépendant a des effets plutôt négatifs.

PROFIL DE L'AIDANT*

 **58%**
DE FEMMES

75%
ONT MOINS
DE 65ans

84%
AIDENT UN
MEMBRE DE
LEUR FAMILLE

51%
SONT ACTIFS

*D'après le baromètre des aidants 2017. (Fondation April)

A l'épuisement psychologique (stress, sentiment de solitude, dépression) s'ajoute la souffrance physique (troubles musculo-squelettiques, douleurs articulaires...) chez les aidants d'un certain âge comme chez les plus jeunes. D'après une enquête Ipsos Novartis menée en 2017, 61 % des aidants âgés de 13 à 30 ans avaient du mal à dormir et se réveillaient la nuit, et 60 % avaient mal au dos et aux bras. Par ailleurs, le manque de temps les pousse à reporter ou à renoncer aux soins. Le cinquième rapport de l'Observatoire sociétal des cancers, publié en 2016, qui met en lumière le rôle des aidants, le confirme : ces derniers ont « *souvent tendance à ne pas s'occuper d'eux-mêmes, par manque de temps ou parce qu'ils considèrent que ce n'est pas la priorité. Or l'accompagnement peut faire apparaître des problèmes de santé chez des personnes qui n'en avaient pas avant, et chez les aidants déjà malades, aggraver leur pathologie, voire faire apparaître de nouveaux problèmes de santé* ».

Vers une meilleure prise en compte ?

Pour préserver au mieux leur état de santé, le milieu associatif fournit un travail d'information et d'accompagnement important, à l'instar de

l'Association française des aidants (Cf. interview en page suivante), qui organise des ateliers « Santé des aidants » en région. Ces temps d'échanges permettent d'aborder les questions de bien-être physique, psychologique et social, mais aussi de trouver des réponses concrètes adaptées à chacun. L'association encourage également à consulter dans le cadre du « suivi médical des aidants » – un rendez-vous annuel proposé à ceux qui accompagnent un proche touché par la maladie d'Alzheimer – ou lors de la « visite longue », réalisée au domicile de la personne souffrant d'une maladie chronique en présence de l'aidant. Ces dispositifs spécifiques ne couvrent toutefois pas la totalité des situations et les professionnels de santé, dont les gériatres, réclament toujours des consultations dédiées plus longues afin d'assurer un suivi médical global et de qualité.



De leur côté, les pouvoirs publics prennent petit à petit conscience du service rendu par les aidants à la collectivité. Ils ont adopté en 2015 la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement, qui donne une définition du terme « aidant ». Celle-ci instaure un droit au répit pour permettre à ceux dont la présence ou l'aide est indispensable de prendre un temps de repos bien mérité.

Pour en savoir plus :
www.aidants.fr

ASSOCIATION FRANÇAISE DES AIDANTS : ACCOMPAGNER LES PERSONNES DANS LEUR PROJET DE VIE MALGRÉ LA DÉPENDANCE



Fatigue, isolement, sentiment de culpabilité... la situation d'aide peut vite être subie et s'avérer compliquée pour l'une ou l'autre des parties, voire les deux.



Rencontre avec Florence Leduc,
Présidente de l'Association française des aidants

Pouvez-vous nous présenter l'Association française des aidants ?

L'Association française des aidants est née en 2003. Elle accompagne les personnes dépendantes (âgées, malades ou handicapées) pour qu'elles accèdent aux soins dont elles ont besoin et oriente leurs proches aidants vers les solutions locales adaptées à leur situation. Pour ce faire, elle met en place des actions autour de 3 piliers :

- le projet politique/associatif qui consiste à se doter d'outils pour construire un plaidoyer auprès des pouvoirs publics
- imaginer des réalisations qui soient au service de ce projet politique
- mettre en place des réalisations en construisant des partenariats pérennes



Quel rôle jouent les pouvoirs publics dans l'accompagnement des aidants ?

Depuis plusieurs années, les associations font entendre leur voix et les pouvoirs publics commencent à prendre en main le sujet. Des propositions de lois et des droits sont peu à peu ouverts aux aidants. Il faut cependant faire attention à l'ambivalence qu'il peut y avoir autour du sujet. En reconnaissant un statut aux aidants, en les aidant à aider, on prend le risque de les enfermer dans leur fonction.

Ce qu'il faut, c'est trouver l'équilibre qui fera que le proche aidant et la personne dépendante vivent au mieux la relation d'aide.

Concrètement, quelles actions sont mises en place par l'Association française des aidants ?

L'Association française des aidants a mis en place en 2003 les « Cafés des Aidants ». Il s'agit de lieux, de temps d'information et d'échanges mensuels au cours desquels les aidants partagent leurs « trucs et astuces », leurs difficultés et viennent chercher des conseils. Il en existe aujourd'hui 190 sur l'ensemble du territoire.

72% DES AIDANTS ESTIMENT MIEUX VIVRE LEUR SITUATION DEPUIS QU'ILS PARTICIPENT AU CAFÉ DES AIDANTS*

Nous savons aussi qu'en améliorant la santé des accompagnants, nous améliorons la relation d'aide. C'est dans cette optique que l'association a créé en 2015 les ateliers « Santé des aidants » pour que les proches aidants se réapproprient leur santé. Les sessions, animées par des professionnels, leur permettent d'évaluer leur propre santé et de trouver les clés pour l'améliorer : consultations longues, pratique d'une activité physique, changement des habitudes alimentaires, maintien du lien social... la liste est longue. Enfin, nous mettons en place des formations, en présentiel ou en ligne, pour aider les accompagnants à évaluer leur situation et à cultiver leur capacité à agir. Nous souhaitons également développer les formations auprès des professionnels de santé pour leur permettre de mieux comprendre et se positionner dans cette relation d'aide.

En 2017, grâce aux différentes actions menées, l'association a touché 13 000 aidants. Des études d'impact sont menées pour évaluer l'efficacité et optimiser chaque action.

* d'après l'étude d'impact 2017 du Café des Aidants réalisée par Kimso

Avec la création en 1981 de l'association « Age et vie », cela fait près de 40 ans que vous œuvrez pour accompagner les malades et leurs proches. Avec le recul, quels conseils donneriez-vous aux lecteurs concernés par le sujet ?

Pour commencer, il est impossible de généraliser le statut d'aidant car chaque situation est différente. Il est aussi important de rappeler que les aidants ne sont pas des professionnels de santé. S'il est facile pour certains de procéder aux soins du corps de leur enfant de 15 ans ou de leur père, ça n'est pas le cas de tous. Fatigue, isolement, sentiment de culpabilité... la situation d'aide peut vite être subie et s'avérer compliquée pour l'une ou l'autre des parties, voire les deux.



1/4 DES AIDANTS SE CONSIDÈRENT EN GRANDE DIFFICULTÉ

Ainsi, il est essentiel de désacraliser cette notion d'aide à l'autre et d'orienter l'aidant vers des solutions lui permettant de mener une vie à minima ordinaire (accueils et hôpitaux de jour, villages répit famille, auxiliaire de vie sociale...).

Si cela est possible, l'aidant doit continuer une activité professionnelle et maintenir des liens sociaux. La personne dépendante doit quant à elle essayer de garder le maximum d'autonomie et faire de son mieux pour réaliser son projet de vie malgré la maladie ou le handicap.

— Propos recueillis par Justine Quénu

QUELS SONT LES MECANISMES DE LA DIGESTION?

800 MALADIES

DE L'APPAREIL DIGESTIF

36 000 NOUVEAUX

CAS PAR AN DE CANCER COLORECTAL EN FRANCE

PEUT-ON PRÉVENIR D'ÉVENTUELS TROUBLES DIGESTIFS? ET COMMENT DIFFÉRENCIER DE SIMPLS BALLONNEMENTS, D'UNE AFFECTION PLUS SÉRIEUSE?

PETIT RAPPEL SUR NOTRE ANATOMIE !

Les aliments subissent, au fur et à mesure de leur progression dans le tube digestif, de nombreuses modifications chimiques et sont décomposés en très petits éléments qui nourrissent les cellules. Cette fonction est assurée par l'appareil digestif, mais aussi par ce que l'on appelle les glandes annexes, c'est-à-dire les glandes salivaires, le foie, le pancréas et la vésicule biliaire. Le tube digestif, qui mesure environ 9 mètres, est quant à lui constitué de la bouche, des dents et de la langue, puis du pharynx, de l'œsophage, de l'estomac, de l'intestin grêle, du gros intestin, du rectum et de l'anus.

LA DIGESTION : UN LONG VOYAGE...

Lorsque nous avalons une bouchée de nourriture, nous la mâchons et la mêlons à de la salive. Elle se transforme alors en une petite masse molle, ronde et humide : le «bol alimentaire», qui est acheminé jusqu'à l'estomac grâce aux contractions musculaires du pharynx et de l'œsophage. Parvenu à l'estomac, ce bol alimentaire est broyé. Le mélange obtenu, appelé

chyme, se dirige vers l'intestin grêle qui effectue le «tri alimentaire». Autrement dit, les nutriments sont redirigés vers la circulation sanguine et les déchets, eux, sont orientés vers le gros intestin, qui symbolise la dernière étape de la digestion jusqu'à la défécation.

LA CONSULTATION MEDICALE

QUAND ?

Les troubles digestifs sont très fréquents. Bien que gênants, ils sont le plus souvent bénins. Ils ne doivent cependant pas être négligés. **Leur persistance nécessite toujours une consultation médicale** car ils peuvent être parfois l'expression d'une maladie plus grave (ulcère, infection, calculs dans la vésicule, cancer...).

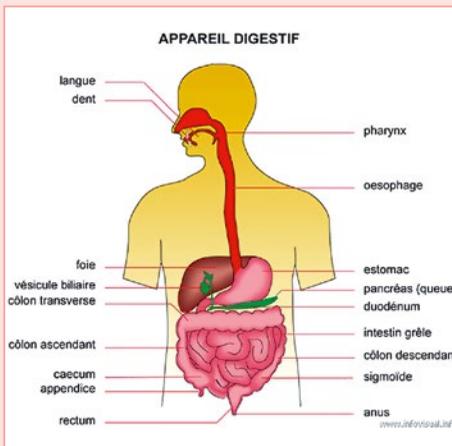
Certains signes doivent alerter et nécessiter l'avis d'un praticien.

Consulter en urgence si :

- » vomissements de sang ou selles de couleur très noire,
- » douleurs brutales, intenses et persistantes au niveau du ventre avec -ou non- de la fièvre, des vomissements, une altération de l'état général...

Prendre rendez-vous si :

- » les brûlures d'estomac et les régurgitations acides constituent une gêne dans la vie quotidienne,



- » les douleurs d'estomac ou de l'abdomen persistent plus d'une semaine,
- » des vomissements se répètent et entraînent une altération de l'état général,
- » des traces de sang sont visibles dans les selles,
- » une perte de poids s'installe de façon involontaire et significative (2 à 3 kilos),
- » des difficultés surviennent pour déglutir sa salive ou avaler lors des repas.

Penser à évoquer ce sujet avec le médecin si :

- » il existe des antécédents dans votre famille d'ulcère, d'hémorragie digestive, de cancer gastrique (œsophage, estomac, colon, rectum...), de calculs biliaires, d'une insuffisance hépatique ou de toute autre maladie de la sphère digestive.

QUI ?

Le **médecin généraliste** a toutes les compétences pour effectuer le bilan et traiter les principaux troubles digestifs. Face à des signes particuliers, il peut demander différents examens complémentaires ou orienter vers un **gastro-entérologue**.

TROUBLES DIGESTIFS COURANTS

Les problèmes de digestion sont malheureusement fort courants et variés...

► **La digestion difficile** se traduit par des douleurs abdominales, des nausées ou des vomissements, une diarrhée, des ballonnements, l'ensemble volontiers accompagné de migraines... On parle d'indigestion quand il y a un état de malaise général.

Dans la majorité des cas, elle est consécutive à un excès de nourriture et/ou d'alcool. En général, le repos et une diète pendant quelques jours suffisent pour retrouver son état de santé habituel.

► On appelle **dyspepsie**, les sensations d'inconfort digestif après un repas. Elle se traduit par des douleurs abdominales dont la localisation n'est pas précise, une sensation de lourdeur et de gonflement, une lenteur de la digestion. Parfois la personne éructe, a le hoquet, des nausées, voire même des vomissements. Généralement l'adoption et le suivi de mesures hygiéno-diététiques suffisent à traiter la dyspepsie.

► **La colopathie** encore appelée colite spasmodique, troubles fonctionnels intestinaux ou syndrome du colon irritable, est une affection bénigne mais

responsable d'un réel inconfort. Il s'agit de douleurs abdominales très variables dans leur forme, avec des ballonnements, des troubles de l'émission des selles et des troubles du transit de type constipation, diarrhée ou alternance diarrhée-constipation.

Cette pathologie est probablement liée à une anomalie de la motricité des muscles du tube digestif mais le mécanisme et les causes exactes restent méconnus et il n'existe pas de réel traitement spécifique.

► **Les brûlures d'estomac**, ascendantes, correspondent à une irritation de la muqueuse gastro-duodénale. Elles peuvent être dues à un excès d'acide dans l'estomac ou à la présence d'aliments agressifs pour la muqueuse. La douleur se traduit de façon intermittente par des sensations de crampes que l'on ressent à distance des repas (2 à 3h plus tard) et sont calmées par la prise d'aliments.

Les brûlures peuvent faire évoquer un **ulcère** ou une **gastrite** ; c'est pourquoi il est important dès lors qu'elles sont persistantes de consulter un médecin. Elles sont aussi fréquentes en cas de **hernie hiatale**, c'est-à-dire lorsqu'il y a un passage d'une portion de l'estomac à travers l'orifice œsophagien du diaphragme.

► On appelle **reflux gastro œsophagien**, la remontée d'une partie du contenu gastrique dans l'œsophage. Cela se traduit par des régurgitations, des remontées de liquide dans la bouche et par un pyrosis, c'est-à-dire des brûlures que l'on ressent en général au creux de l'estomac et qui remontent dans la poitrine, voire jusque dans la gorge.

► Enfin, si nous savons tous ce que sont diarrhée et constipation, il faut toutefois retenir que **la constipation** est définie par une fréquence de selles inférieure à une selle tous les 3 jours. Il est erroné de croire que la défécation doit être quotidienne. Il est en effet indispensable de laisser son intestin fonctionner à son rythme. Un changement d'habitude, de régime, un voyage, un alitement prolongé peuvent expliquer une constipation récente et

isolée. Elle est dite alors « occasionnelle ». Certaines maladies constituent des causes d'aggravation de la constipation, de même que certains médicaments. Votre médecin saura mener l'enquête avec vous et faire une recherche appropriée.

La diarrhée est définie, pour sa part, comme une augmentation de volume, de la fluidité ou de la fréquence des selles par rapport aux habitudes de la personne. Elle peut avoir des origines diverses : intoxication alimentaire, infections bactériennes, virales ou parasitaires... Une diarrhée persistante peut être liée à une maladie générale, à une pathologie colique inflammatoire ou encore révéler la présence de parasites intestinaux.

Son traitement doit toujours être accompagné d'un régime alimentaire épargnant le travail de l'intestin (diète) et de boisson abondante (2 à 3 litres d'eau/jour) pour compenser les pertes liquides et éviter une déshydratation.

QUELQUES CONSEILS POUR PRÉVENIR LES TROUBLES DIGESTIFS

- Avoir une alimentation variée et équilibrée
- Manger dans le calme, assis, en y consacrant le temps nécessaire et si possible à heures régulières
- Prendre le temps de bien mastiquer
- Boire suffisamment d'eau (1 à 2 litres) tout au long de la journée
- Observer une bonne hygiène de vie générale : éviter le stress, dormir suffisamment et pratiquer un exercice physique régulier (une simple marche à pied quotidienne suffit)
- Ne pas se coucher tout de suite après les repas
- Éviter les repas trop copieux, limiter la consommation d'alcool et supprimer/limiter le tabac qui favorise la sécrétion d'acidité et aggrave le reflux.

20%
DE LA
POPULATION
FRANÇAISE
SOUFFRE DE
TROUBLES
FONCTIONNELS
INTESTINAUX,
AVEC UNE
NETTE
PRÉDOMINANCE
CHEZ LES
FEMMES

L'HEXAGONE
COMPTE PRÈS DE
3300
GASTRO-
ENTÉROLOGUES,
SOIT
1 POUR 20 000
HABITANTS

BON À SAVOIR

L'**hémoccult** est un **test indolore** et rapide qui permet de dépister un éventuel cancer colorectal en recherchant la présence de sang dans les selles. Il est conseillé d'en pratiquer un, même si tout va bien, tous les deux ans à partir de 50 ans.

L'**endoscopie** est un examen qui consiste à détecter les ulcérations ou les tumeurs et à effectuer des prélèvements (biopsies) ou des sutures sans opération chirurgicale.

CANCER COLORECTAL : FAITES-VOUS DÉPISTER !



LE CANCER DU CÔLON EST LA CAUSE DE PLUS DE 18 000 DÉCÈS PAR AN. POURTANT, S'IL EST DÉPISTÉ À TEMPS, LES CHANCES DE GUÉRISON DÉPASSENT 90 %. ALORS POURQUOI REFUSER DE SAVOIR ? SI VOUS AVEZ PLUS DE 50 ANS, VOUS ÊTES CONCERNÉ !

Avec près de 45 000 nouveaux cas chaque année, le cancer colorectal se situe au troisième rang des cancers les plus fréquents, après celui de la prostate et celui du sein. Il constitue aussi la deuxième cause de décès par cancer en France, après le cancer du poumon.

SUR LA PÉRIODE 2016-2017, LA PARTICIPATION AU DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL ÉTAIT DE 33.5 %.*

*D'APRÈS SANTÉ PUBLIQUE FRANCE

Une participation trop faible

Cette maladie se développe généralement à partir d'un polype qui devient pathogène. Elle évolue le plus souvent, dans un premier temps,

sans symptôme ni signe avant-coureur.

Si la tumeur est traitée à temps, alors qu'elle est encore superficielle (stade 1), le taux de survie à cinq ans dépasse les 90 % ! Ce taux tombe à 5 % en cas de découverte tardive (stade 4). Pour autant, et malgré l'efficacité des tests, les derniers chiffres publiés par l'Institut National du Cancer (Inca) montrent une participation encore trop faible au dépistage organisé. C'est pourquoi, depuis 2009, les centres de lutte contre le cancer se mobilisent dans le cadre de Mars bleu pour sensibiliser le public à l'importance du dépistage. Celui-ci s'adresse aux **hommes et aux femmes âgés de 50 à 74 ans**. Tous les deux ans, elles sont invitées par l'Assurance maladie à consulter leur médecin généraliste pour procéder à des tests. La nature de ce dépistage varie selon le profil des patients.

Décèler les traces de sang dans les selles

Pour les hommes et femmes de plus de 50 ans sans symptômes apparents ni antécédents familiaux, le test vise à détecter les traces de sang invisibles dans les selles. Si le test est négatif (97 à 98 % des cas), le patient est invité à refaire un test deux ans

plus tard. Dans l'intervalle, il doit surveiller les signes d'alerte (saignements, diarrhée inhabituelle, amaigrissement inexpliqué...) et ne pas hésiter à consulter son médecin en cas de doute.

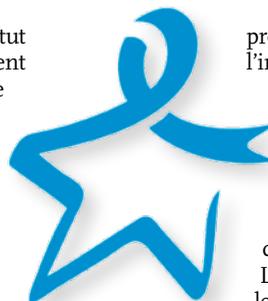
Un test positif (2 à 3 % des cas) ne signifie pas que le patient a un cancer. Pour déterminer l'origine des traces de sang, le médecin prescrit une coloscopie, l'examen du côlon par l'intermédiaire d'une sonde.

Les personnes « à risque élevé » (15 à 20 % des cas) sont celles qui ont déjà eu un cancer ou dont l'un des parents proches a été atteint d'un cancer de l'intestin avant 65 ans. Pour elles, il est recommandé de procéder directement à une coloscopie. Enfin, les personnes « à risque très élevé » (1 à 3 % des cas), porteuses de gènes défectueux favorisant cette maladie, bénéficient d'un suivi médical spécifique.

Lorsqu'un traitement est nécessaire, le choix de celui-ci dépend du stade et de la localisation de la tumeur. Les chirurgiens procèdent généralement à l'ablation du segment du côlon concerné, en s'efforçant de préserver l'essentiel de l'organe. Des séances de radiothérapie sont souvent requises. Si la maladie est dépistée assez tôt, il est possible d'éviter le passage sur la table d'opération.

— D'après Cédric Portal

MARS BLEU



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



ÉCRANS : MON ENFANT EST-IL ADDICT ?

SMARTPHONE, ORDINATEUR, TABLETTE, JEUX VIDÉO... LES ÉCRANS ONT ENVAHI NOTRE QUOTIDIEN. CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS, CETTE OMNIPRÉSENCE PEUT ENTRAÎNER DES PRATIQUES EXCESSIVES AVEC DES CONSÉQUENCES PARFOIS PROCHES DE CELLES DE L'ADDICTION : CHUTE DES RÉSULTATS SCOLAIRES, RUPTURE DES LIENS SOCIAUX OU ENCORE TROUBLES DU SOMMEIL ET DE L'ALIMENTATION.

La multiplication des écrans dans les foyers peut entraîner des pratiques excessives, voire dangereuses. « *Si l'on ne peut pas vraiment parler d'addiction, au sens d'une dépendance qui nécessiterait un sevrage, certains enfants et adolescents peuvent développer des comportements particulièrement toxiques vis-à-vis des écrans* », explique le docteur François-Marie Caron, pédiatre à Amiens et spécialiste des écrans pour l'Association française de pédiatrie ambulatoire (Afpa). Première conséquence d'un usage excessif : des nuits agitées et un sommeil peu réparateur.

Les signes qui doivent alerter

Les réseaux sociaux jouent aussi un rôle important sur le manque de sommeil. Via leur smartphone, nombreux sont les ados qui échantent jusque tard dans la nuit. « *La lumière diffusée par les écrans fait baisser la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil, ce qui retarde l'endormissement* » précise le médecin. Souvent, ce sont les résultats scolaires qui en pâtissent. « *La chute des notes à l'école doit alerter les parents. Si l'utilisation qu'un enfant a des écrans*

ne lui permet plus de faire correctement ses devoirs, de suivre en classe ou d'avoir une heure d'activité physique par jour, il faut s'interroger. »

Chez les plus jeunes, l'usage excessif des écrans induirait également des troubles du développement (retard dans l'acquisition du langage, troubles de l'attention et de la concentration).

La rupture des relations avec les copains, la décomposition des liens familiaux et l'isolement permanent dans sa chambre sont autant de signes à prendre en compte. Dans ces cas-là, la consultation chez un médecin devient indispensable pour mettre en place de nouvelles pratiques.



Dialogue et fermeté

Pour éviter d'en arriver là, le dialogue est primordial. « *Il faut parler avec lui de ce qu'il fait avec les écrans, de ce qu'il y trouve et de ce que cela lui procure* » souligne le docteur Caron. Ensuite, des règles claires peuvent être fixées, comme l'interdiction des écrans à table, l'obligation de recharger le smartphone en dehors de la chambre durant la nuit ou les temps d'écran journaliers

5.5 ÉCRANS PAR MÉNAGE EN MOYENNE*

* SELON LE CONSEIL

SUPÉRIEUR DE L'AUDIOVISUEL

autorisés. Les règles établies devront bien sûr être respectées par toute la famille. Même si, parfois, quelques entorses pourront être tolérées, pendant les vacances par exemple.

— D'après Delphine Delarue

LA RÈGLE DU 3-6-9-12

Pour un bon apprentissage de l'usage des écrans, l'Afpa recommande aux parents d'appliquer la règle du « 3-6-9-12 ».

Avant 3 ans : privilégier les histoires et les jeux traditionnels et éteindre la télévision.

Entre 3 et 6 ans : fixer des règles claires sur le temps d'écran autorisé, respecter les âges indiqués pour les programmes télé, n'utiliser les écrans que dans le salon et privilégier les jeux numériques interactifs.

Entre 6 et 9 ans : en plus des précédentes règles, commencer à discuter avec son enfant de ce qu'il voit et fait avec les écrans et à l'informer sur ce que sont Internet et les réseaux sociaux.

De 9 à 12 ans : déterminer avec l'enfant l'âge à partir duquel il aura son propre téléphone mobile. On décide aussi s'il a l'autorisation d'aller sur Internet et à combien de temps d'écran il a le droit dans la journée.

Après 12 ans : l'adolescent peut surfer seul sur Internet, mais en respectant des horaires déterminés. On l'informe au sujet du téléchargement, des plagiat, de la pornographie et du harcèlement. Les pédiatres poussent également les parents à couper le wifi et à éteindre les mobiles pendant la nuit.

VOTRE SITUATION FAMILIALE ÉVOLUE ? INFORMEZ-NOUS !

NAISSANCE, MARIAGE, DÉMÉNAGEMENT... NOMBREUX SONT LES CHANGEMENTS QUI INTERVIENNENT AU COURS DE NOTRE VIE.

En tant qu'adhérent CCMO Mutuelle, il est important de nous notifier tout changement de situation pour vous ou vos ayants droit. Ces démarches permettent le bon déroulement des remboursements de vos dépenses de santé.



En cas de demande d'ajout ou de suppression de bénéficiaires, il faut justifier le lien familial et, selon le cas, ajouter :

- + la photocopie du livret de famille ou l'acte de naissance de votre enfant ;
- + l'acte de mariage ;
- + l'attestation de pacs ;
- + l'attestation de concubinage ;
- + l'acte de décès (+ l'acte d'hérédité si la demande ne vient pas du conjoint survivant figurant sur la même mutuelle).

En cas de début ou de fin d'études, d'un départ à la retraite, il convient également de vérifier le contrat souscrit et d'adapter la prise en charge le cas échéant. Les changements de la vie courante, comme un changement d'adresse ou des mouvements dans la vie professionnelle, sont également à indiquer. Les principales administrations à prévenir sont la complémentaire santé, l'Assurance maladie, la banque, les fournisseurs d'eau et de gaz et votre assurance.

Vous pouvez effectuer ces démarches via le formulaire de contact présent sur votre espace sécurisé du site ccmo.fr ou par voie postale à :

CCMO Mutuelle - 6 avenue du Beauvaisis
PAE du Haut-Villé – CS 50993 – 60014 Beauvais Cedex

ALIMENTATION

LES BIENFAITS DU BUTTERNUT

LE BUTTERNUT, AUSSI APPELÉ COURGE MUSQUÉE OU « DOUBEURRE » DOIT SON NOM À L'IMPRESSION DE BEURRE QU'IL LAISSE EN BOUCHE. AVEC SA TEXTURE FONDANTE ET SON GOÛT ENTRE CAROTTE ET CHÂTAIGNE, C'EST L'UNE DES COURGES PRÉFÉRÉES DES FRANÇAIS

Ne vous fiez pas aux apparences. Cette courge imposante en forme de grosse poire renferme une chair orangée savoureuse et pleine de vertus. Riche en antioxydants et en fibres, sa consommation permettrait de lutter contre le vieillissement cellulaire et améliorerait le



fonctionnement intestinal. Grâce à ses nombreuses vitamines, elle favoriserait également la croissance des os et des dents et serait bénéfique pour la peau et la vue.

Sucré ou salé ?

Le Butternut se consomme de septembre à mars. Veillez à le choisir avec une peau de couleur crème, bien lisse et ferme. Facile à cuisiner, il peut être décliné en de nombreux plats. En purée, potage, dans les gratins ou en ragoût, sa texture crémeuse accompagnera aussi les mets sucrés. Sous forme de tarte ou de gâteau, il se marie parfaitement avec la châtaigne ou la poire.

TÉLÉCONSULTATION
MÉDICALE - 24H/24 - 7J/7

UN MÉDECIN
EN LIGNE



EN MOINS DE 3 MINUTES !

POUR ACCÉDER
AU SERVICE MEDAVIZ

09 74 59 45 40*

Ou

Rendez-vous dans
VOTRE ESPACE ADHÉRENT
sur www.ccmofr

Connexion et consultation **gratuites**

Munissez-vous de **votre numéro d'adhérent.**

Ce service **ne se substitue pas au médecin traitant, ni aux urgences.** En cas d'urgence, appeler le 15 ou le 112.

* Appel non surtaxé - Medaviz, service de téléconsultation médicale mis en œuvre par PODALIRE (SAS au capital de 50.000 €), Le Prisme, Place Albert Einstein - CP9, CS 72001 - 56038 Vannes Cedex - www.medaviz.com - R.C.S. Vannes 807414 024, TVA N° FR 85 807414 024 00016 - Siret 807414 024 00016 - CCMO Mutuelle - 6, avenue du Beauvaisis - PAE du Haut-Ville - CS50993 - 60014 Beauvais Cedex - Mutuelle soumise au Livre II du Code de la Mutualité N° 780 508 073. Document non contractuel

CCMO SANTÉ
PRÉVOYANCE
MUTUELLE

www.ccmofr



L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

