

L'ESSENTIEL

DE LA
CCMO



N° 66 septembre 2021

4 UNE CONFÉRENCE EN LIGNE POUR UNE MEILLEURE ALIMENTATION

5 MAL DE DOS : LE TOUR ESSENTIEL REVIENT À LA RENTRÉE



7 GAZ HILARANT : DES CONSÉQUENCES « PAS DRÔLES DU TOUT » SUR LA SANTÉ DES JEUNES

8-10 DOSSIER

UN MONDE DE SERVICES S'OFFRE À VOUS

11 FICHE ESSENTIELLE : LES JEUNES ET LE MAL DE DOS

13 DALTONISME : VOIR LA VIE SANS TOUTES SES COULEURS

14 COMMENT RECONNAÎTRE UN CLEPTOMANE ?

15 À QUOI SERT LE DOSSIER MÉDICAL PARTAGÉ ?

15 CONNAISSEZ-VOUS LE COING ?

CCMO SANTÉ PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

MUTUALITÉ
FRANÇAISE

UN CAPITAL POUR
PRÉSERVER MES PROCHES !

2€85*
/mois

Pour un adhérent de
40 ans et un capital
garanti de 7 000 €.

CCMO SANTÉ
PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL. C'EST VOUS.

POUR PLUS D'INFORMATIONS,
CONTACTEZ-NOUS
AU 03 44 06 91 28



É D T O

VOTRE SATISFACTION EST NOTRE PRIORITÉ

Chère Adhérente, Cher Adhérent,
Parce que vous garantir une qualité de service est notre priorité, nous nous attachons, avec l'ensemble des équipes qui constituent la CCMO, à œuvrer chaque jour pour que vous soyez remboursés de vos frais de santé dans les meilleurs délais et que vous trouviez toujours une réponse à vos questions ou besoins.

C'est notre métier et nous l'exerçons depuis plus de 75 ans dans le respect des principes mutualistes. Nos valeurs, comme la proximité, la transparence et la solidarité, nous ont permis d'instaurer une relation de confiance avec vous, les adhérents. Cette confiance est le socle sur lequel nous avons bâti nos relations. Avec votre satisfaction, elle guide nos actions depuis toujours.

C'est pourquoi, nous travaillons à améliorer en permanence nos produits et services, pour qu'ils répondent au mieux à vos besoins et facilitent votre accès aux soins.

La mutuelle a renouvelé l'enquête de satisfaction initiée en 2017 pour recueillir vos impressions. Cette dernière a été menée au printemps par un cabinet d'étude indépendant auprès des adhérents particuliers et des salariés d'entreprises qui ont souscrit dans le cadre d'un contrat collectif.

Les résultats montrent un haut niveau de satisfaction globale. Vous êtes plus de 9 adhérents sur 10 à nous recommander !

Près de 90% des adhérents plébiscitent les délais de remboursement et 93% sont satisfaits de leur espace personnel sécurisé sur notre site internet www.ccmo.fr. Le taux de satisfaction globale atteint même 94% chez les entreprises adhérentes !

Ces chiffres sont bien supérieurs à la moyenne du marché et nous nous en réjouissons. Nous vous remercions et mettons tout en œuvre pour maintenir ce niveau de satisfaction.

REJOIGNEZ-NOUS SUR :



www.ccmo.fr



Twitter
@CCMOMutuelle



Facebook
@CCMOMutuelle

LA CCMO PREND SOIN DE VOTRE

SI LE RÔLE PRINCIPAL D'UNE MUTUELLE RÉSIDE DANS LE REMBOURSEMENT DES FRAIS DE SANTÉ, C'EST AUSSI UN ACTEUR SANTÉ QUI AGIT POUR LE BIEN-ÊTRE DES ADHÉRENTS. ELLE PROPOSE POUR CELA DES ACTIONS DE PRÉVENTION TOUT AU LONG DE L'ANNÉE SUR DIFFÉRENTS THÈMES, GRATUITES ET OUVERTES À TOUS.

UNE CONFÉRENCE EN LIGNE POUR UNE MEILLEURE ALIMENTATION

CCMO Mutuelle organisait le 24 juin 2021 une conférence en ligne sur le thème de l'alimentation, en partenariat avec le Courrier Picard. Laurie Monard-Rousseau, diététicienne et Jean-Daniel Lalau, professeur de nutrition du CHU Amiens-Picardie, ont pris la parole sur la thématique « *Ça veut dire quoi bien manger ?* ». La conférence était gratuite et accessible à tous depuis les pages Facebook des partenaires.

Les deux intervenants ont expliqué

la différence entre un diététicien et un nutritionniste avant d'aborder la thématique des déséquilibres ali-



mentaires (malbouffe, aliments ultra-transformés, régime végan...). Pour finir, une partie de la conférence était consacrée à l'alimentation chez les enfants, autour des problématiques récurrentes que se posent les parents : « Mon enfant refuse les légumes », « Mon enfant ne veut rien manger » et « Mon enfant est un peu gros ».

78 personnes ont participé au rendez-vous et ont pu poser, en direct, leurs questions aux professionnels de santé.

VOUS AVEZ MANQUÉ LE RENDEZ-VOUS ?

RETROUVEZ LE REPLAY DE LA CONFÉRENCE EN LIGNE SUR WWW.CCMO.FR, RUBRIQUE « MA SANTÉ ET MOI ».

FAITES UNE PAUSE... ET DÉCOUVREZ LES NOUVEAUX PODCASTS DE CCMO MUTUELLE

CCMO Mutuelle vous présente ses deux nouveaux podcasts « Pause santé ».

« 5 conseils pour mieux dormir »

1. Évitez les excitants en fin de journée
2. Créez-vous votre rituel de sommeil préféré
3. Maîtrisez vos pensées
4. Adoptez la respiration 5/10/5
5. Détendez-vous progressivement

« Limiter les grignotages et les kilos émotionnels »

1. Apprenez à identifier le vrai signal de la faim
2. Gérez votre stress
3. Reconnectez des sensations positives
4. Pratiquez la bienveillance
5. Utilisez la respiration pour éviter le grignotage



Laurence Roux-Fouillet, Sophrologue

POUR ÉCOUTER « PAUSE SANTÉ », RENDEZ-VOUS SUR WWW.CCMO.FR OU SUR LES PLATEFORMES D'ÉCOUTE DEEZER, SPOTIFY, APPLE PODCASTS, GOOGLE PODCASTS... ET RESTEZ CONNECTÉS ! 2 PODCASTS ARRIVENT PROCHAINEMENT.

SANTÉ

MAL DE DOS :

LE TOUR ESSENTIEL REVIENT À LA RENTRÉE

EN SEPTEMBRE, LE BUS PRÉVENTION SANTÉ DE CCMO MUTUELLE FAIT SON GRAND RETOUR POUR LA 10^{ÈME} ANNÉE CONSÉCUTIVE. IL REPRENDRA LA ROUTE DU 21 SEPTEMBRE AU 2 OCTOBRE POUR VOUS PRODIGER CONSEILS ET INFORMATIONS SUR LE MAL DE DOS.

Cette action de prévention, initiée en 2012, a pour objectif de prévenir et sensibiliser le grand public sur le mal de dos et ainsi permettre à tous de lutter contre ce que les spécialistes appellent le « Mal du siècle ». Véritable enjeu de santé public, le mal de dos touche plus de 8 Français sur 10. Quoi de mieux qu'un professionnel de santé pour vous procurer toutes les informations nécessaires ? Un **kinésithérapeute** sera au rendez-vous pour vous apporter gratuitement des **conseils personnalisés** et pratiquer de **courts massages relaxants**. Une **borne de sophrologie**, des **fauteuils massants** et des **brochures d'information** seront également à disposition. Pour les intéressés, une **session de respiration** animée par une sophrologue pour apprendre à gérer sa douleur et une **initiation au Pilates** seront proposées dans les villes d'Amiens, Beauvais et Compiègne (sur inscription).

Et comme chaque année, le **quiz spécial « Mal de dos »** fait son retour ! Vous pourrez tenter votre chance pour gagner un fauteuil ou un cousin massif ! Mais ce n'est pas tout... À l'occasion de son **10^{ÈME} anniversaire**, le Tour Essentiel voit les choses en grand et ajoute un lot exceptionnel : un **séjour en thalasso pour 2 personnes**. Quoi de mieux pour se relaxer et aborder la rentrée en toute sérénité !
Rendez-vous sur www.ccmo.fr.



DATES	VILLES	EMPLACEMENT
Mardi 21 septembre	BEAUVAIS	Place Jeanne Hachette
Mercredi 22 septembre	COMPIEGNE	Place de l'Hôtel de Ville
Jeudi 23 septembre	CREIL	Place Carnot
Vendredi 24 septembre	CLERMONT	Place de l'Hôtel de Ville
Samedi 25 septembre	SENLIS	Cours Thoré Montmorency
Mardi 28 septembre	PONTOISE	Place du Général de Gaulle
Mercredi 29 septembre	AMIENS	Rue des 3 cailloux
Jeudi 30 septembre	ABBEVILLE	Place Max Lejeune
Vendredi 1 ^{er} octobre	GISORS	Place des Carmélites
Samedi 2 octobre	SAINT-QUENTIN	Place Noël Regnier

RENDEZ-VOUS LE 27 SEPTEMBRE À 18H00



Si vous n'avez pas la possibilité de vous rendre à bord du bus, pas d'inquiétudes ! Une **conférence en ligne** sera organisée le **lundi 27 septembre de 18h à 19h**, en présence d'un kinésithérapeute et d'une sophrologue qui présenteront les principales pathologies du dos, les moyens de prévention et des techniques pour mieux gérer la douleur.

LE MAL DE DOS EN CHIFFRES

1^{ÈRE}

CAUSE D'INVALIDITÉ

8 FRANÇAIS SUR 10
ONT DÉJÀ SOUFFERT
DU MAL DE DOS*

*Enquête IFOP 2019



« PROTECT'ELLE » FINALISTE DE L'ARGUS D'OR DE L'ASSURANCE

La 17^{ème} cérémonie des Trophées de l'Argus d'or de l'Assurance a eu lieu le 8 juin dernier. Ces trophées récompensent chaque année les meilleures innovations du secteur de l'assurance. A cette occasion, CCMO Mutuelle proposait sa candidature dans la catégorie Assurance de personnes – Santé et prévoyance individuelle pour son produit de prévoyance des cancers féminins Protect'elle.

La CCMO a été sélectionnée par un jury d'experts parmi les 3 finalistes dans sa catégorie. Cette sélection est une reconnaissance de la qualité du produit. Il a été conçu pour accompagner les femmes atteintes d'un cancer féminin grâce à un capital permettant de répondre aux dépenses lourdes qu'entraîne la maladie. Pour plus d'informations, vous pouvez contacter nos conseillers CCMO au 03 44 06 90 00.



3018

nouveau
numéro
national pour
les jeunes
victimes de
violences
numériques



UN OPTICIEN CONDAMNÉ POUR FRAUDE ENVERS LA CCMO

Comme beaucoup de mutuelles, la CCMO est confrontée à la fraude à la prestation. Il s'agit le plus souvent de fausses ordonnances, de détournements des forfaits... généralement sur les postes optique, dentaire et pharmacie.

Afin d'y remédier, la mutuelle met régulièrement en œuvre des contrôles et peut être amenée à engager des actions judiciaires. Ces dernières servent non seulement les intérêts financiers de la mutuelle mais aussi des adhérents. En effet, si une mutuelle a pour activité principale le versement de prestations, elle doit le faire de façon juste et ne pas surpayer les fraudeurs.

Les actions entreprises pour lutter contre la fraude ont permis la condamnation d'un opticien en mars dernier à la réparation du préjudice subi par la CCMO. En effet, la mutuelle avait été victime d'un opticien qui usait de manœuvres frauduleuses en produisant de fausses ordonnances ophtalmologiques afin de bénéficier de prestations fictives. La mutuelle avait saisi le Tribunal Judiciaire et s'était constituée partie civile contre X pour des faits d'escroquerie, faux et usage de faux. Tribunal qui a condamné l'opticien.



FORUM DES LECTEURS

CATHERINE R.

MON ENFANT DE 20 ANS QUITTE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. DOIT-IL SOUSCRIRE UNE MUTUELLE SANTÉ PERSONNELLE ?

Les enfants peuvent être inscrits sur le contrat de leurs parents jusqu'à leurs 27 ans révolus à plusieurs conditions : s'ils sont à la charge fiscale des parents, s'ils sont en poursuite d'étude ou s'ils sont demandeurs d'emploi non indemnisés. Pour bénéficier du maintien des garanties de votre enfant sur votre contrat, il vous suffit de nous envoyer chaque fin d'année les justificatifs nécessaires (certificat de scolarité, relevé d'imposition...).



JULIEN D.

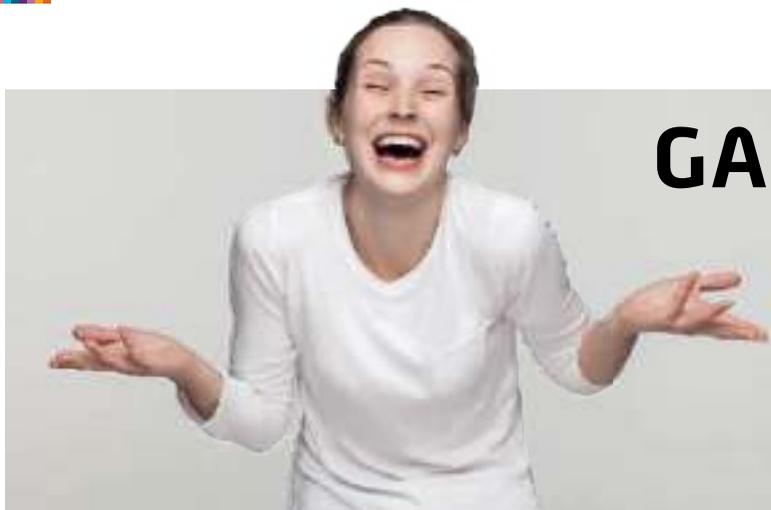
MON ENFANT VIENT D'ENTRER À L'ÉCOLE. OÙ PUIS-JE OBTENIR UNE ATTESTATION SCOLAIRE ?

En tant qu'adhérent à la CCMO⁽¹⁾, vous bénéficiez de la garantie Pass'Sports, en inclusion dans vos garanties santé. Celle-ci met à votre disposition une attestation scolaire individuelle accident pour chaque enfant rattaché à votre contrat santé et en âge d'être scolarisé.

Pour vous accompagner dans les démarches administratives, les attestations scolaires individuelles accident de vos enfants sont désormais disponibles depuis votre espace sécurisé sur www.ccmo.fr, depuis l'onglet **Document** > **Mes courriers** puis sélectionnez le type de courrier "Administratif".

Si vous n'avez pas encore créé votre espace personnel, rendez-vous sur www.ccmo.fr, rubrique « Espace sécurisé », « Espace adhérent ». Cliquez sur « Créer mon espace » puis suivez les indications.

(1) hors contrats courtés



GAZ HILARANT : DES CONSÉQUENCES « PAS DRÔLES DU TOUT » SUR LA SANTÉ DES JEUNES

FACILE D'ACCÈS CAR EN VENTE LIBRE, LE PROTOXYDE D'AZOTE, OU « GAZ HILARANT », EST PARFOIS DÉTOURNÉ DE SON USAGE PREMIER PAR DES COLLÉGIENS, LYCÉENS OU JEUNES ADULTES, QUI L'INHALENT POUR SES EFFETS PSYCHOACTIFS. ILS EN FONT UNE CONSOMMATION EFFRÉNÉE MAIS NON DÉNUÉE DE RISQUES.

Stocké dans des cartouches vendues dans les commerces de proximité et sur internet pour être utilisé comme gaz propulseur, le protoxyde d'azote est facile d'accès et peu cher. Celui que l'on nomme aussi « gaz hilarant », en raison de ses effets euphorisants et des rires incontrôlés qu'il provoque, est détourné de son usage initial par de nombreux jeunes, qui l'inhalent après avoir fait passer le gaz dans un ballon de baudruche. Tutos sur internet, « bars à proto » dans certaines boîtes de nuit... la pratique s'est banalisée et les ventes ne cessent d'augmenter.



Une pratique à risque

Depuis longtemps, les médecins alertent les autorités sanitaires sur cet usage détourné, car les effets nocifs potentiels du « proto » sont nombreux : vertiges, hallucinations ou perte de connaissance, mais aussi troubles digestifs, cardio-respiratoires ou neurologiques, explique la Mission

ministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (Mil-deca). « *Même si les hospitalisations sont rares, le principal risque neurologique est une atteinte de la moelle épinière (myélopathie), en particulier une atteinte des voies sensitives, qui heureusement peut être réversible si elle est détectée tôt et si la consommation est interrompue* », souligne le professeur Defer, professeur de neurologie au CHU de Caen et vice-président de la Fédération française de neurologie (FFN). Pour finir, outre des risques de réactions chimiques explosives, ce gaz étant très froid, son inhalation peut aussi occasionner des lésions au niveau du nez et des lèvres.

Une ivresse fugace qui pousse à la consommation

L'effet euphorisant et psychotrope est bref, alors les jeunes renouvellent plusieurs fois de suite l'expérience. « *Certaines consommations sont astronomiques*, constate le neurologue. Une étude anglaise de 2018 relevait

chez des personnes atteintes de myélopathie une consommation allant de 100 à 1 000 capsules par semaine. »

En France, plusieurs rapports publiés par les centres d'évaluation et d'information sur la pharmacodépendance-addictovigilance (CEIP-A) ont amené l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) à publier en 2019 un communiqué officiel faisant état d'une montée en flèche de la consommation de protoxyde d'azote à usage « récréatif ». Cette utilisation de gaz hilarant à des fins de toxicomanie par la jeunesse était jusque-là complètement ignorée des parents. Depuis deux ou trois ans, l'ampleur de ce phénomène, largement relayé dans les médias et par les agences sanitaires, a permis une prise de conscience de l'opinion publique et des politiques, qui se sont emparés du problème (voir encadré). Les campagnes de prévention des toxicomanies aborderont bientôt, dans les collèges, un volet consacré au « proto ». Il était temps !

— D'après Isabelle Coston

UNE LOI POUR PROTÉGER LES JEUNES

Les députés ont voté à l'unanimité, le 25 mai 2021, une loi interdisant « de vendre ou d'offrir à un mineur du protoxyde d'azote, quel qu'en soit le conditionnement ». Par ailleurs, la vente de « proto » est désormais interdite à toute personne dans les débits de boissons et de tabac et tout commerçant autorisé devra s'assurer que l'acheteur est bien majeur, sous peine d'amende. **Et pour la vente sur internet ?** Bien que la loi contraigne les sites à mentionner l'interdiction de la vente aux mineurs, le « proto » y restera libre d'accès à toute personne, majeure ou pas.

UN MONDE DE SERVICES S'OFFRE À VOUS



EN ADHÉRANT À LA CCMO, VOUS AVEZ FAIT LE CHOIX D'UNE MUTUELLE QUI PREND SOIN DE VOUS. AU-DELÀ DES REMBOURSEMENTS DE SOINS, CCMO MUTUELLE A CHOISI DE VOUS PROPOSER DES OFFRES ET DES SERVICES DE QUALITÉ POUR TOUJOURS MIEUX VOUS SATISFAIRE.

VOUS NOUS LE RENDEZ BIEN PUISQUE, SELON LE BAROMÈTRE DE SATISFACTION RÉALISÉ EN MAI DERNIER PAR LE CABINET D'ÉTUDE INDÉPENDANT INIT, VOUS ÊTES 92% À RECOMMANDER CCMO MUTUELLE À VOS PROCHES.

— Justine Quénu

Des remboursements de qualité

 VOUS ÊTES **88%** À ÊTRE SATISFAITS DES DÉLAIS DE REMBOURSEMENT*

L'éventail des garanties et les niveaux de remboursement proposés permettent à chacun de trouver une offre adaptée à ses besoins, ses attentes et surtout à son budget. Les remboursements, assurés par les équipes CCMO à Beauvais, dans l'Oise, sont réalisés en 48h ! Cela est rendu possible grâce à la télé-

transmission des données entre la CCMO et l'ensemble des caisses primaires d'Assurance maladie. Ce service garantit des remboursements rapides sur la France entière.

Un tiers payant étendu

Sur tout le territoire national, la CCMO a signé des accords avec

8 ADHÉRENTS SUR 10 SONT SATISFAITS DE L'ÉTENDUE DU RÉSEAU DE TIERS PAYANT* 

l'ensemble des professionnels de santé. Vous bénéficiez ainsi du tiers payant auprès des hôpitaux et cliniques conventionnés, pharmacies, laboratoires, radiologues, opticiens, ambulances, orthophonistes, kinésithérapeutes, infirmiers... sur simple présentation de votre carte d'adhérent. Vous n'avez donc pas à avancer les frais auprès de ces professionnels de santé*2.

Une relation de proximité

 VOUS ÊTES **85%** À ÊTRE SATISFAITS DE L'ACCUEIL QUI VOUS EST RÉSERVÉ EN AGENCE*

Parce qu'entretenir des relations privilégiées avec les adhérents est une priorité, CCMO Mutuelle dispose de 5 agences en Picardie : à Beauvais (60), Creil (60), Compiègne (60) et Amiens (80). Pour faciliter vos échanges avec la CCMO, leurs horaires d'ouverture sont étendus, du lundi au samedi. Pour connaître l'agence la plus proche de chez vous,

VOS SERVICES EN LIGNE POUR GÉRER VOTRE CONTRAT SANTÉ EN TOUTE SIMPLICITÉ !



En adhérant à la CCMO, un espace sécurisé personnel vous est réservé sur www.ccmo.fr. Il vous permet de :

- ✓ Disposer de votre carte d'adhérent sous format dématérialisé et l'imprimer ;
- ✓ Modifier vos données personnelles (adresse, coordonnées bancaires...) ;
- ✓ Retrouver l'ensemble des garanties de votre contrat ;
- ✓ Être informé lorsqu'un remboursement est effectué sur votre compte ;
- ✓ Accéder à vos relevés de prestations ;
- ✓ Demander une prise en charge hospitalière ou déposer un devis dentaire ou d'honoraires.

93% DES ADHÉRENTS QUI UTILISENT LEUR ESPACE PERSONNEL SÉCURISÉ EN SONT SATISFAITS* 



85% DES ADHÉRENTS QUI L'UTILISENT EN SONT SATISFAITS !*

Pour faciliter vos démarches, CCMO Mutuelle a également développé une application mobile. Elle vous permet notamment de visualiser votre carte de tiers payant et de la présenter directement aux professionnels de santé et de gérer votre contrat où que vous soyez.



85% D'ENTRE VOUS RECONNAISSENT LA QUALITÉ ET LA PERTINENCE DES RÉPONSES APPORTÉES À VOS QUESTIONS*



rendez-vous sur www.ccmo.fr. La mutuelle a également développé ses services en ligne. Pratiques et écologiques, ils vous permettent de gérer votre contrat santé en toute simplicité, où que vous soyez ! (cf encadré page 9)

Un service client de qualité

VOUS ÊTES 95% À PLÉBISCITER LA FACILITÉ À JOINDRE LES CONSEILLERS CCMO PAR TÉLÉPHONE*



Les conseillers CCMO Mutuelle sont experts dans le domaine de la santé. Ils sont formés pour vous conseiller et vous aiguiller vers les garanties adaptées à votre âge, votre

situation, vos habitudes (fréquence de visite chez le médecin, port de lunettes, problèmes dentaires...) et votre budget.

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

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

Des actions de prévention au service des adhérents

VOUS ÊTES 86% À PLÉBISCITER LE MAGAZINE L'ESSENTIEL DE LA CCMO*



Parce que le rôle d'une mutuelle ne se limite pas au versement de prestations santé, la CCMO assure tout au long de l'année un rôle d'acteur santé. A ce titre, elle propose régulièrement des actions de prévention sur différents thèmes comme l'alimentation, le sommeil, le mal de dos... Afin de sensibiliser le plus grand nombre, quel que soit son âge ou son lieu de résidence, elle propose

également des actions de prévention à distance avec l'organisation de conférences en ligne ou la diffusion de podcasts (cf pages 4 et 5).



Retrouvez l'intégralité de ces supports ainsi que de nombreux dossiers thématiques sur : www.ccmo.fr, rubrique **Ma santé et moi**.

* Selon le baromètre réalisé en mai 2021 par le cabinet d'étude indépendant INIT sur un échantillon de 460 adhérents

**2 Dans la limite des garanties souscrites

ET DANS LES ENTREPRISES ?

La CCMO couvre des adhérents particuliers mais également des professionnels indépendants et des salariés d'entreprise.

95% DES ENTREPRISES SONT PRÊTES À RECOMMANDER CCMO MUTUELLE*

Le cabinet d'étude Init a donc sondé 245 gestionnaires de contrats santé collectifs afin de connaître leur niveau de satisfaction sur la qualité des services et des produits de la mutuelle.

88% ESTIMENT QUE LES GARANTIES PROPOSÉES SONT ADAPTÉES AUX BESOINS DE LEURS SALARIÉS*



94%

SONT SATISFAITES DE LA CCMO*

LES JEUNES ET LE MAL DE DOS

FICHE ESSENTIELLE

ATTENTION AUX MAUVAISES POSTURES

DOS COURBÉ, MAUVAISES POSTURES, SACS TROP LOURDS, LE MAL DE DOS TOUCHE ÉGALEMENT LES PLUS JEUNES ENFANTS ET ADOLESCENTS!

SURVEILLANCE ACCRUE

Les douleurs du dos surviennent généralement en période de puberté (vers 12-13 ans chez les filles et 13-14 ans chez les garçons). Cette croissance donne lieu à de nombreuses transformations du corps, et c'est au cours de cette période que la colonne vertébrale de l'enfant doit être contrôlée régulièrement pour corriger d'éventuels défauts posturaux.

Une détection rapide permettra de corriger efficacement un simple défaut postural et ainsi d'éviter à l'enfant certaines lombalgies

1 ENFANT SUR 2 DÉCLARE AVOIR MAL AU DOS

(douleurs du dos) ou une scoliose. Ces douleurs sont causées par divers facteurs évoluant avec l'âge. Elles sont principalement dues à des postures du quotidien inadaptées à corriger rapidement, par des charges trop lourdes dès l'entrée à l'école ou même par la pratique intensive d'une activité sportive.

LE SPORT AVEC MODÉRATION

La pratique d'une activité sportive est recommandée pour le bien-être de tous, c'est une évidence. Cependant, pour les enfants sportifs très affirmés, exercer une activité sportive de manière trop intense est susceptible de provoquer plus fréquemment des maux de dos. Ces douleurs sont observées principalement chez ceux pratiquant de manière régulière et quotidienne, des activités où l'élévation de charges lourdes (haltérophilie, musculation, Cross-Fit) fait partie de l'exercice. Une mauvaise posture alliée à une charge importante peut conduire à des traumatismes sur la colonne vertébrale (lombalgie, scoliose, déplacement de vertèbre...). Il faut

donc veiller à effectuer les bons mouvements et de façon différée afin de ne pas solliciter le dos trop fréquemment. L'encadrement par un professionnel est utile voire indispensable pour la bonne réalisation de ceux-ci.

ATTENTION AU SAC À DOS

Le sac à dos, trop rempli ou mal positionné sur le dos, peut devenir un vrai fardeau et un ennemi pour la colonne vertébrale de l'enfant. Chaque année, ce sont des milliers d'enfants qui sont traités en raison de douleurs liées à son port. Des blessures qui ne nécessitent pas toujours une visite à l'hôpital, mais qui entraînent des douleurs au cou, au dos, aux épaules, etc... Ces douleurs sont dues à 2 facteurs principaux : le poids et la manière de porter son cartable. En 2013, la Fédération des Conseils de Parents d'Elèves a réalisé une étude révélant que le poids moyen d'un cartable est de 8,5 kg (20% du poids d'un élève), soit l'équivalent d'un pack de 6 bouteilles d'eau sur le dos. Selon les professionnels de santé, le poids d'un cartable ne doit pas excéder 10% du poids de l'enfant.

Les dernières études quant à elles révèlent que la plupart des collégiens soulèvent un cartable pesant plus de 17% de leur poids. Une surcharge qui n'est pas sans conséquences pour ces jeunes... De nombreuses séquelles et maux de dos peuvent apparaître tels que des déséquilibres dans la marche, des scoliozes, des déformations du squelette, etc... Pour éviter ce surpoids et alléger le cartable des enfants, il est

recommandé d'échanger avec les équipes éducatives afin de trouver des solutions et alternatives. Par ailleurs, il est conseillé aux parents de porter une attention particulière sur le choix du cartable avant chaque rentrée, mais également sur la façon d'être porté. Il doit être placé assez haut et bien plaqué contre le dos. S'il est lourd, équipez-le d'une ceinture ventrale qui permet d'éviter son balancement, et veillez à bien

équilibrer la charge. Pour enfilez le cartable, vous pouvez le poser sur une table afin de passer les bras dans les lanières, en pliant les genoux pour vous mettre à bonne hauteur. Procédez de la même manière pour l'enlever.

UN CARTABLE
NE DOIT PAS
EXCÉDER
10%
DU POIDS
DE L'ENFANT

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

IDENTIFIONS LES MÉFAITS D'UN SAC TROP LOURD SUR LE DOS DE VOTRE ENFANT



Cou et haut du dos

Un sac à dos trop lourd provoque un fléchissement vers l'avant (avec le haut du dos arrondi). La tête penchée et le cou étiré causent des douleurs au cou et aux épaules. Les muscles et les ligaments ont des difficultés à assurer le maintien du corps droit.

Bas du dos

La posture penchée vers l'avant cause des douleurs dans le bas du dos et des douleurs musculaires.

Épaules

Les épaules ne sont pas faites pour y accrocher des choses. Quand un poids y est déposé, les articulations et les muscles se serrent, ce qui peut amener des douleurs.

Hanches

Une pression est exercée sur les hanches si l'enfant se penche pour compenser le poids du sac.

Genoux

Un changement de posture et une démarche inadéquate peuvent causer des douleurs aux genoux.

BIEN CHOISIR SON SAC À DOS

Taille et ajustements

Matériel

On choisit un sac à dos conçu pour les enfants, plus léger et plus adapté qu'un sac pour adulte.

Près du corps

Réduire l'espace entre le dos et le sac au maximum. Le sac doit rester contre le dos et proche du corps. Il doit être porté sur les deux épaules afin de répartir le poids et ne pas infliger une pression trop importante à l'enfant. Il est recommandé également d'attacher une sangle à la taille pour un meilleur confort.

Hauteur

Le sac ne doit pas excéder la hauteur du torse et doit arriver à 5 cm de la taille.

Remplissage du sac à dos

Un sac avec de nombreux compartiments permet une meilleure répartition du poids. Veillez à ce que les objets les plus lourds soient placés près du corps.

Sac à roulettes

Choix secondaire des parents, le cartable à roulette n'est pas le choix idéal. Les enfants doivent se mettre en torsion pour pouvoir le tirer. De plus, sous prétexte qu'ils ne le portent pas sur les épaules, le sac est souvent surchargé. Si vous choisissez ce cartable, optez pour un cartable «mixte» avec bretelles et roulettes. Cela facilitera le trajet de l'enfant mais également la montée des escaliers à l'école.

DALTONISME :

VOIR LA VIE SANS TOUTES SES COULEURS

LE DALTONISME PEUT AFFECTER LA PERCEPTION DU BLEU, DU ROUGE OU DU VERT NOTAMMENT. IL NE S'AGIT PAS À PROPREMENT PARLER D'UNE PATHOLOGIE MAIS BIEN D'UNE PARTICULARITÉ QU'IL CONVIENT TOUT DE MÊME DE DÉPISTER.

Imaginez-vous face à un magnifique paysage où s'étalent sous vos yeux des champs de fleurs aux couleurs chatoyantes. Si vous êtes daltonien, vous pouvez bien sûr profiter de ce spectacle, mais vous percevrez peut-être l'herbe d'un vert plus terne, ou bien les pétales roses vous sembleront plus proches du beige. Cette différence est due à une anomalie de la vision qui affecte les couleurs.



LE DALTONISME CONCERNE 8% DES HOMMES

Une histoire d'ondes et de génétique

« Ce sont les cônes, présents au niveau de la rétine de nos yeux, qui nous permettent de distinguer les couleurs, explique le docteur Sabine Defoort-Dhellemmes, ophtalmologue et secrétaire générale adjointe de la Société française d'ophtalmologie (SFO). Chacun d'entre eux contient un type de pigment visuel, appelé opsine, qui capte les longueurs d'onde du rouge, du vert ou du bleu. » C'est quand ces pigments sont absents ou altérés que l'on est daltonien. « Le plus souvent, c'est la vision du vert qui est touchée », constate l'ophtalmologue. Le daltonisme reste un trouble assez courant. « Il concerne environ 8 % des hommes et 0,5 % des femmes », précise le docteur Defoort-Dhellemmes. Cette différence d'incidence entre les deux sexes s'explique par une origine génétique. « Le gène du daltonisme est porté par le chromosome sexuel X, indique la spécialiste. Un homme possède un chromosome Y, issu de son père, et un chromosome X, hérité

de sa mère. Il suffit que cette dernière transmette le gène anormal pour qu'il soit daltonien. En revanche, une femme qui a deux chromosomes X n'est daltonienne que si ces deux chromosomes, hérités de ses deux parents, portent le gène défectueux, ce qui est dans les faits plutôt rare. »

Dépister précocement pour mieux vivre avec

Si l'on ne peut pas prévenir le daltonisme, il est en revanche assez simple à dépister. « Généralement, on se rend compte qu'un enfant est daltonien lors de la première visite médicale qui se déroule à l'école, explique Sabine Defoort-Dhellemmes. On utilise le test d'Ishihara, qui est fiable à partir de l'âge de 6 ou 7 ans. Il permet de vérifier facilement si toutes les couleurs sont bien perçues. » Des examens plus approfondis peuvent être ensuite réalisés en cabinet d'ophtalmologie.

Malheureusement, il n'existe pas de traitement. Des lunettes et des lentilles qui promettent d'offrir une vision normale peuvent parfois être proposées. Mais « ce ne sont que des filtres qui modifient la vision de certaines couleurs et qui améliorent en partie les contrastes », considère l'ophtalmologue, qui ajoute : « Elles ne soignent pas le daltonisme et ne réparent pas l'absence ou l'altération des pigments. »

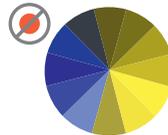
Malgré tout, le dépistage précoce reste incontournable. « Il permet de poser le diagnostic et d'informer les enfants et leurs parents, estime le docteur Defoort-Dhellemmes. Il faut dramatiser la situation : les daltoniens vivent très bien au quotidien. La seule limite est que certains métiers des transports ou de la sécurité publique, par exemple, leur sont interdits. Il est donc important de le savoir pour ne pas s'engager dans une voie professionnelle sans issue. »

— D'après Benoît Saint-Sever

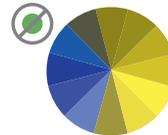
COMMENT VOIENT LES DALTONIENS ?



Vision normale



Protanopie



Deutéranopie



Tritanopie

Il existe trois types de daltonisme :

- les protanopes, qui ne perçoivent pas la lumière rouge. Il y a confusion entre les rouges et les bleus et le vert ;
 - les deutéranopes, qui ne perçoivent pas la lumière verte. Il y a confusion entre le vert et le rouge et certaines tonalités de gris, de violet et de bleu ;
 - les tritanopes, qui ne perçoivent pas la lumière bleue. Il y a confusion entre le bleu et le gris, entre le violet foncé et le noir, entre le vert et le bleu et entre l'orange et le rouge.
- Sur le net, plusieurs sites proposent de mieux comprendre ces différences en montrant des photos vues à travers les yeux d'un daltonien.





COMMENT RECONNAÎTRE UN CLEPTOMANE ?

APRÈS AVOIR LONGTEMPS ÉTÉ CONTROVERSÉE, LA RECONNAISSANCE DE LA CLEPTOMANIE EST AUJOURD'HUI UNE RÉALITÉ ET CORRESPOND À DES CRITÈRES BIEN PRÉCIS. ELLE SE MANIFESTE PAR LE BESOIN IRRÉPRESSIBLE DE VOLER DES OBJETS SANS VALEUR DANS LES MAGASINS, CHEZ DES AMIS OU AU SEIN DE LA FAMILLE. QUELLES SONT SES CAUSES ? Y A-T-IL UN PROFIL TYPE, DES PRÉDISPOSITIONS ? LA CLEPTOMANIE PEUT-ELLE SE SOIGNER ? TOUTES LES RÉPONSES ICI.



Stylos, babioles, disques ou encore vêtements... Le cleptomane (ou kleptomane) ne peut pas résister. Son besoin de dérober des objets, souvent sans valeur, où qu'ils soient, est plus fort que lui. Ce trouble de l'autocontrôle, reconnu par le corps médical, répond à des critères bien spécifiques. « La cleptomanie correspond à une impulsion qui se traduit par une envie irrésistible de voler, explique Annick Ponseti, psychologue, membre de l'Association française de thérapies comportementales et cognitives (AFTCC). La personne ressent une forte tension, une grande excitation avant de passer à l'acte, puis un immense soulagement voire du plaisir après avoir commis le vol. C'est un comportement très difficilement contrôlable et qui n'a rien à voir avec la sociopathie. Il n'y a aucune envie de faire du mal. »

Autre particularité de la cleptomanie : les objets ne sont pas dérobés pour un usage personnel ou pour leur valeur. Généralement, les objets volés sont stockés, jetés ou restitués. Le profil type du cleptomane est celui d'une femme plutôt jeune, entre 30 et 40 ans, qui agit toujours seule et qui aurait commencé à voler dès l'adolescence.

Sentiment de culpabilité

« Il peut y avoir aussi un fort sentiment de culpabilité chez ces personnes, ajoute Annick Ponseti. Cela entraîne des comorbidités non négligeables : le fait de se sentir coupable amène à essayer de calmer ce sentiment par des conduites addictives, comme la prise d'alcool ou de substances psychoactives. Sur le moyen et le long terme, cela peut aussi entraîner un état dépressif. »

Enfin, la cleptomanie est souvent associée à des troubles du comportement alimentaire, comme la boulimie. Si, faute d'études sur le sujet, on ne sait pas bien expliquer les mécanismes psychiques qui conduisent à ce trouble de



l'auto-contrôle, les experts formulent plusieurs hypothèses. La cleptomanie pourrait s'expliquer par un sentiment de vide intérieur que la personne ne parvient pas à combler, par un besoin de toute-puissance destiné à compenser une faible estime de soi ou par une incapacité à exprimer autrement sa frustration.

Quelle prise en charge ?

Parce qu'elle se sent honteuse, la personne vient rarement d'elle-même consulter. Lorsqu'elle passe la porte d'un cabinet de thérapeute, c'est souvent parce qu'elle s'est fait prendre et que les conséquences judiciaires peuvent vite devenir importantes. « La prise en charge psychothérapeutique la plus efficace est la thérapie comportementale, cognitive et émotionnelle, explique Annick Ponseti. Elle consiste à confronter progressivement la personne à ses impulsions. On décortique ce qu'elle ressent dans ces moments et on cherche des alternatives, des astuces à mettre en place pour l'aider à adopter un autre comportement. »

Il s'agira par exemple de calmer les impulsions et l'angoisse par des exercices de respiration. Si l'envie de voler est trop forte, cela passera tout simplement par le fait de sortir du magasin, ou alors de prendre l'objet puis de passer en caisse. On conseille alors au sujet d'avoir toujours un moyen de paiement sur lui. Enfin, une thérapie analytique peut également être mise en place en parallèle, pour aider la personne à comprendre les origines de son trouble.

— D'après Aliisa Waltari

LA CLEPTOMANIE CHEZ LES ADOS

Le plus souvent, la cleptomanie apparaît à l'adolescence. Mais attention, chez l'ado, l'envie de voler peut aussi être passagère et ne rien avoir à voir avec un trouble de l'auto-contrôle. Elle peut tout simplement s'inscrire dans une recherche de sensations fortes, de défiance des règles établies et dans une volonté de tester ses limites. Dans ce cas-là, le vol se commet à plusieurs avec

un esprit de défi à relever et un objectif de reconnaissance du groupe. Enfin, les objets dérobés sont ciblés (ce qui n'est pas le cas chez un cleptomane). Il s'agira de maquillage, de vêtements ou encore d'écouteurs. Cependant, si votre ado se met à voler régulièrement, n'hésitez pas à consulter un psychologue.

À QUOI SERT LE DOSSIER MÉDICAL PARTAGÉ ?

AFIN DE SIMPLIFIER ET D'AMÉLIORER LE PARCOURS DE SOINS, L'IDÉAL EST QUE TOUTES LES DONNÉES DE SANTÉ DU PATIENT SOIENT REGROUPÉES AU MÊME ENDROIT. C'EST LA VOCATION DU DOSSIER MEDICAL PARTAGÉ (DMP), UN CARNET DE SANTÉ INFORMATISÉ ET SÉCURISÉ, ACCESSIBLE SUR INTERNET.



C'est quoi ?

Le DMP permet de suivre votre parcours de soins. Il ne contient pas de données financières, sa finalité est le bon suivi médical. Comptes

rendus hospitaliers et radiologiques, résultats d'analyses de biologie, antécédents et allergies, actes importants réalisés... Le DMP contient toutes les informations utiles aux professionnels de santé que vous pouvez consulter.

Comment le créer ?

La démarche est gratuite. Il suffit de vous rendre sur le site Dmp.fr ou d'en demander la création à l'accueil d'un établissement de santé, dans une pharmacie, à votre caisse primaire d'Assurance maladie ou lors d'une consultation médicale. Dans tous les cas, vous aurez besoin de votre carte Vitale, car il faudra commencer par saisir votre numéro de Sécurité sociale ainsi que le numéro de série qui se trouve en haut à droite de la carte. Vous recevrez ensuite, par e-mail ou par courrier, un identifiant de connexion ainsi qu'un mot de passe provisoires, que vous changerez lors de la première connexion.

Qui peut y avoir accès ?

C'est vous qui décidez des autorisations d'accès. Vous pouvez à tout moment supprimer certains des do-

cuments qu'il contient, ou masquer certaines informations.

Comment le consulter ?

Vous pouvez prendre connaissance de toutes les actions effectuées sur votre DMP en vous connectant avec vos codes confidentiels (identifiant et mot de passe) depuis le site Dmp.fr ou via l'application DMP, disponible sur smartphone ou tablette. Vous pouvez également demander à recevoir gratuitement une copie du contenu de votre DMP par courrier. Vous trouverez pour cela un formulaire à remplir sur le site Dmp.fr.

Vous pouvez fermer votre DMP à tout moment, il sera conservé 10 ans, puis supprimé. Pendant cette période, vous avez la possibilité de demander sa réactivation.

ALIMENTATION

CONNAISSEZ-VOUS LE COING ?

CULTIVÉ 4 000 ANS AVANT NOTRE ÈRE ET ORIGINAIRE DES BALKANS, LE COING EST LE FRUIT PAR EXCELLENCE POUR CONCOCTER DE DÉLICIEUSES CONFITURES. IL REGORGE ÉGALEMENT DE NOMBREUX BIENFAITS SUR LA SANTÉ.

Un allié santé et beauté

Riche en fibres et faible en glucides, les qualités nutritionnelles du coing favorisent le bon fonctionnement et la protection du transit intestinal. Il est par exemple recommandé pour soulager les brûlures d'estomac. Côté beauté, ce fruit de la famille des Rosacées contient des vertus pour la cicatrisation et l'hydratation de la peau. Ainsi, si vous souffrez de gerçures, de crevasses ou de brûlures,



des cataplasmes à base de jus de coing pourraient vous aider. Il existe également de nombreuses recettes « maison » de masque au coing pour hydrater votre peau.

Que cuisiner avec le coing ?

Avant de le cuisiner, assurez-vous de bien choisir votre coing. Il doit dégager un parfum agréable et sa peau doit être bien jaune. Prenez-le bien ferme et intact. Consommé cuit, le coing permet de réaliser de succulentes compotes, confitures, gelées ou crumbles. Son goût nature et authentique peut aussi accompagner des plats salés comme vos viandes en sauce et rôties...

PROTECT'ELLE

Assurance cancer féminin



UN CAPITAL POUR PRENDRE SOIN DE VOUS *librement !*

Document non contractuel *Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2021.

4 €94*
/mois

Pour une adhérente
de 30 ans et un capital
de 10 000 €.

- Le versement d'un capital de **10 000 € à 30 000 €**,
- Un capital à utiliser **LIBREMENT**,
- Une cotisation qui **N'ÉVOLUE PAS EN FONCTION DE L'ÂGE**.

CCMO SANTÉ PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

CONTACTEZ-NOUS AU 03 44 06 90 00

CCMO SANTÉ
PRÉVOYANCE
MUTUELLE
L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

PARIS CECE
P4
LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE

