

L'ESSENTIEL

N° 68 mars 2022

- 4-5 UNE CONFÉRENCE EN LIGNE POUR PARLER DE LA MÉMOIRE
- 4-5 AGIR POUR MIEUX DORMIR : UNE SEMAINE DE PRÉVENTION DÉDIÉE AU SOMMEIL

- 7 CCMO MUTUELLE ASSISTANCE, UN ACCOMPAGNEMENT POUR TOUS AU QUOTIDIEN



8-10 DOSSIER

MALADIES CARDIOVASCULAIRES : PRENEZ

SOIN DE VOTRE CŒUR, IL VOUS LE RENDRA !

- 11 FICHE ESSENTIELLE : MALADIE D'ALZHEIMER
- 13 ALLERGIES AUX POLLENS, COMMENT S'EN PROTÉGER ?
- 14 DÉPRESSION POST PARTUM, UNE MALADIE QUI TOUCHE 10 À 20 % DES MÈRES
- 15 TESTAMENT NUMÉRIQUE : PRÉVOIR LE SORT DE SES DONNÉES APRÈS SA MORT
- 15 METTEZ DU VERT DANS VOTRE ASSIETTE AVEC LES ÉPINARDS

TÉLÉCONSULTATION
MÉDICALE

UN MÉDECIN EN LIGNE 24H/24 ET 7J/7

POUR ACCÉDER
AU SERVICE MEDAVIZ

09 74 59 45 40*

Ou

Rendez-vous dans
VOTRE ESPACE ADHÉRENT
sur www.ccmofr

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

Ce service est inclus dans votre contrat complémentaire santé
et réservé aux adhérents de la CCMO.

Il ne se substitue pas à votre médecin traitant,
ni aux urgences.

En cas d'urgence, appelez le 15 ou le 112.

CCMO SANTÉ
PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

www.ccmofr





CCMO Mutuelle, 6 av.
du Beauvaisis, PAE du
Haut-Villé, CS 50993,
60014 Beauvais
Cedex / n° 68 • Revue
trimestrielle • Directeur de
la publication : Pol-Henri
Minvielle • Directeur de la
rédaction : Élise Alphonse
• Comité de rédaction :
Élise Alphonse, Caroline
Aubry, Pauline Debris,
Xavier Lardeux, Pol-Henri
Minvielle
• Conception originale :
Transferase, Groupe
WPP / Young & Rubicam
• Réalisation : Julien
Dissaux
• Imprimé par Graphiprod -
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 : 0620M07492.
Mutuelle soumise au
Livres II du Code de la
mutualité - n° 780 508 073.

Chère Adhérente, Cher Adhérent,
Être une vraie mutuelle indépendante dans le monde d'aujourd'hui est un véritable atout ! C'est pouvoir vous proposer les meilleures couvertures et protections aux tarifs les plus justes sans avoir d'actionnaires à rémunérer. Si c'est avant tout vous protéger contre les aléas et les accidents de la vie, que ce soit dans le cadre de vos activités privées ou professionnelles, c'est également vous accompagner dans les moments difficiles.

Alors que la France connaissait enfin un allègement des restrictions sanitaires liées à l'épidémie de la Covid-19, et un rebond économique, c'est la récente actualité en Ukraine qui est venue assombrir notre horizon. 2022 s'annonce malheureusement sous les auspices d'un environnement économique et social mondial incertain qui impacte le moral de chacun.

Selon le baromètre « Confiance et bien-être » réalisé par Opinionway, un Français sur cinq indique ressentir une dépression modérée à sévère et 21,1% se disent souvent voire très souvent anxieux. Une situation exacerbée chez les femmes, dont l'indice de santé mentale tire vers le bas. En 2021, le niveau s'élève à 56,1, alors qu'il était à 59,2 en 2020 et à 61,4 en 2016. Un quart des femmes déclarent une anxiété fréquente, contre 17% des hommes.

Notre mutuelle a toujours eu à cœur de préserver votre santé physique ou psychique tout au long de votre vie et quelle que soit votre situation. Fidèle au Code de la Mutualité et à sa mission de secours depuis plus de 80 ans, la CCMO vous accompagne depuis de nombreuses années en vous proposant la prise en charge de consultations de professionnels de santé tels que les psychologues selon votre contrat et des services de téléconseil médical. Comme vous pourrez le lire dans ce numéro, la mutuelle propose également une large palette d'interventions et des services tels que des garanties d'assistance complètes ou encore des actions de prévention qui participent au bien-être de tous : les retraités, les jeunes ou encore les actifs.

Parce que nous sommes une communauté qui rassemble ses adhérents, leurs représentants élus et ses collaborateurs autour d'une promesse commune fondée sur les principes du mutualisme, nous œuvrons chaque jour pour proposer un quotidien plus rassurant, plus solidaire, plus simple face à un monde de plus en plus complexe pour avoir confiance en l'avenir.

REJOIGNEZ-NOUS SUR :



www.ccmo.fr



Twitter
@CCMOMutuelle



Facebook
@CCMOMutuelle

LA CCMO PREND

UNE CONFÉRENCE EN LIGNE POUR PARLER DE LA MÉMOIRE

LE COURRIER PICARD ET LA CCMO SE SONT ASSOCIÉ LE TEMPS D'UNE WEBCONFÉRENCE AFIN DE PARLER DE LA MÉMOIRE, DE SES TROUBLES ET DE LA MANIÈRE DE LES DIFFÉRER. 600 PERSONNES ÉTAIENT AU RENDEZ-VOUS LE 3 FÉVRIER DERNIER SUR LES PAGES FACEBOOK DE LA CCMO ET DU COURRIER PICARD À 21H.

Lors de cette conférence gratuite et accessible à tous, le professeur Olivier Godefroy, chef du service de neurologie du CHU Amiens-Picardie et responsable du Centre de mémoire de ressources et de recherche (CMRR) d'Amiens est intervenu pour apporter son expertise quant aux troubles de la mémoire. Il a notamment évoqué les différentes pathologies liées à la mémoire ainsi que les parcours de soin afférents.



De g. à d. : Philippe Grand, journaliste au Courrier Picard, Professeur Godefroy, chef du service de neurologie du CHU d'Amiens-Picardie et Xavier Lardeux, directeur commercial et marketing de CCMO Mutuelle

AGIR POUR MIEUX DORMIR : UNE SEMAINE DE PRÉVENTION DÉDIÉE AU SOMMEIL

À L'OCCASION DE LA JOURNÉE INTERNATIONALE DU SOMMEIL, LA CCMO A ORGANISÉ UNE SEMAINE DE PRÉVENTION AUTOUR DE CETTE THÉMATIQUE. DU 14 AU 18 MARS 2022, DIFFÉRENTS RENDEZ-VOUS ONT ÉTÉ MIS EN PLACE POUR AIDER LE GRAND PUBLIC À RETROUVER LE SOMMEIL.

Les Français dorment en moyenne 1h30 de moins qu'il y a 50 ans et une partie d'entre eux souffre de troubles du sommeil plus ou moins importants. Une mauvaise qualité/quantité de sommeil accentue le risque d'irritabilité, de symptômes dépressifs, mais aussi de prise de poids, d'hypertension ou d'infection. C'est pourquoi la CCMO a décidé d'agir en menant une semaine de prévention dédiée au sommeil.

Deux temps forts ont rythmé cette semaine de mars :

- Lundi 14 mars à 18h, une **conférence en ligne** animée par la sophrologue Laurence Roux-Fouillet, au cours de



laquelle plusieurs thèmes ont été abordés :

- les pathologies du sommeil ;
- les insomnies dues à la charge mentale, au stress, à l'anxiété et comment les dépasser ;
- une session d'initiation à la sieste-flash.

Vous n'avez pas pu y assister ? Rendez-vous sur www.ccmo.fr pour voir ou revoir la conférence (Rubrique **Ma santé & Moi**) et consulter notre dossier complet.

- Des **entretiens individuels** avec une spécialiste du sommeil dans les agences CCMO. Du 15 au 18 mars, près de 60 personnes ont bénéficié des conseils de nos expertes.

SOIN DE VOUS

LES TROIS CONSEILS DU PR GODEFROY POUR ENTREtenir SA MÉMOIRE [et l'ensemble de ses fonctions cognitives]

- ✓ Prenez soin de votre santé en **traitant vos facteurs de risque vasculaire** (lutter contre le surpoids, vérifier sa tension, son cholestérol, éviter le tabac et l'excès d'alcool) ;
- ✓ **Restez actif** et faites des activités qui vous plaisent que ce soit des activités cognitives (mots croisés, scrabble, etc.), physiques (marche, sport, etc.), sociales (passer du temps entre amis, etc.) ou de loisir (aller au cinéma, lire des livres, etc.) ;
- ✓ **Attention aux outils payants** vendus pour travailler la mémoire et les fonctions cognitives car leur efficacité réelle n'est le plus souvent pas évaluée.

FAITES AVANCER LA RECHERCHE !

Le Laboratoire de Neurosciences Fonctionnelles et Pathologies de l'université de Picardie à Amiens recherche des volontaires pour participer à une étude (2-3 heures) visant à améliorer le diagnostic de pathologies vasculaires cérébrales. Si vous avez entre 20 et 90 ans que vous êtes affilié(e) à un régime de Sécurité sociale et non suivi(e) pour une maladie connue affectant la cognition, vous pouvez les contacter au **03 22 82 53 05** ou par mail **rhu.lnfp@u-picardie.fr**.



PAUSE SANTÉ



DÉCOUVREZ LES NOUVEAUX PODCASTS DE LA CCMO

- ➔ Entretien la mémoire
- ➔ Je me mets à la sieste flash

Pour écouter « Pause Santé », rendez-vous sur **www.ccmo.fr** ou sur les plateformes d'écoute Deezer, Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts...

TEST : ÉVALUEZ LA QUALITÉ DE VOTRE SOMMEIL

Pour faire le point sur votre sommeil, répondez à ces **8 questions** inspirées des questionnaires utilisés par les spécialistes.

1 Une fois couché, je m'endors généralement :

- A – En moins de 15 minutes
- B – En 16 à 30 minutes
- C – En plus de 30 minutes

2 Je dors en moyenne :

- C – Moins de 6 heures par nuit
- B – Entre 6 et 7 heures par nuit
- A – Entre 7 et 9 heures par nuit

3 J'ai des horaires de sommeil :

- A – Réguliers
- B – Décalés
- C – Irréguliers et décalés

4 Il m'arrive de me réveiller :

- C – Toutes les nuits
- B – De temps en temps
- A – Rarement

5 Je ronfle ou j'ai une respiration bruyante en dormant :

- C – Toutes les nuits
- B – Parfois
- A – Rarement

6 Au réveil, je me sens :

- B – Un peu fatigué
- A – En pleine forme
- C – Épuisé

7 Je me sens somnolent dans la journée :

- B – Parfois
- C – Tous les jours
- A – Rarement

8 J'estime que la qualité de mon sommeil perturbe mon quotidien (fatigue, difficultés de concentration, troubles de la mémoire ou de l'humeur..) :

- A – Pas du tout
- B – Légèrement
- C – Beaucoup

RÉPONSES

Vous avez une majorité de A. Votre sommeil semble de bonne qualité. Continuez à respecter votre rythme et vos besoins.

Vous avez une majorité de B. Votre sommeil semble parfois perturbé. Maintenez des horaires de lever et de coucher réguliers, en semaine comme le week-end. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin pour prendre les bonnes habitudes et bien dormir.

Vous avez une majorité de C. Votre sommeil semble troublé. Parlez-en à votre médecin traitant qui pourra notamment vous prescrire des examens appropriés et vous orienter vers un spécialiste.

Les résultats sont donnés à titre indicatif et n'ont pas pour objectif de remplacer la consultation d'un professionnel de santé.

PASSAGE AUX URGENCES DÉSORMAIS FACTURÉ À 19,61€

Depuis le 1^{er} janvier 2022, une nouvelle participation forfaitaire a été mise en place pour tous passages aux urgences non suivi d'une hospitalisation (hors urgences gynécologiques). Ce forfait patient urgences (FPU) a été pensé pour rendre plus lisible le montant à régler. Désormais, le reste à charge est de 19,61 € quels que soient les soins reçus. Le FPU pourra être réduit, voire supprimé pour certains assurés. Pour les équipes hospitalières, la gestion de la facturation sera plus simple. Dans le cadre de votre contrat santé, CCMO Mutuelle prend en charge intégralement le remboursement de ce forfait.



92%
des adhérents
sont satisfaits
du délai de
réception des
cartes de
tiers payant
CCMO

*Baromètre de satisfaction
2021 réalisé par le cabinet
d'étude indépendant INIT

DON DU SANG : DES RÉSERVES FAIBLES



10 000 dons du sang journaliers sont nécessaires pour soigner un million de malades par an. Malheureusement, les produits sanguins ont une durée de vie limitée et le sang ne se congèle pas. L'Établissement Français du Sang (EFS) alerte sur le niveau des réserves. Le niveau des stocks est faible et les donateurs sont de moins en moins nombreux. Si vous souhaitez vous engager et donner votre sang, trouvez le point de collecte le plus proche de chez vous sur dondesang.efs.sante.fr.

DESTRUCTION INTERDITE DES INVENDUS NON ALIMENTAIRES

Dans le cadre de la loi antigaspillage pour l'économie circulaire, les marchandises invendues ne peuvent plus être détruites par incinération en France et ce depuis le 1^{er} janvier 2022. Sont concernés, les produits d'hygiène et de puériculture, les équipements de conservation et de cuisson des aliments, les produits d'éveil et de loisirs, les livres et les fournitures scolaires et bien sûr les produits faisant déjà l'objet de collectes spécifiques (produits électriques et électroniques, piles, textiles, meubles, cartouches d'encre, etc.).



APPEL À CANDIDATURES

VOUS SOUHAITEZ DEVENIR ADMINISTRATEUR DE CCMO MUTUELLE ?

En tant qu'adhérent CCMO Mutuelle, vous avez la possibilité de vous exprimer et de participer activement à la vie démocratique de la mutuelle. En devenant administrateur, vous prenez part aux décisions stratégiques de la CCMO.



Lors de la prochaine assemblée générale, le 25 mai 2022, un tiers du conseil d'administration sera à renouveler. Si vous souhaitez vous porter candidat aux élections, nous vous invitons à envoyer votre candidature, sous réserve d'être adhérent CCMO et à jour de vos cotisations. Votre dossier doit comporter une lettre de motivation, une photocopie de votre carte nationale d'identité recto/verso, ainsi qu'un curriculum vitae comportant : nom et prénoms, n° de contrat, coordonnées, date de naissance, dernière activité professionnelle exercée et mandats mutualistes en cours.

Votre candidature doit nous être parvenue au plus tard le 30 avril 2022 selon les modalités suivantes :

- par lettre recommandée avec accusé de réception à :
CCMO Mutuelle - Direction générale
6 avenue du Beauvaisis
PAE du Haut-Villé - CS 50993 - 60014 Beauvais Cedex
- par lettre recommandée électronique
- par email à : instances@ccmo.fr

CCMO MUTUELLE ASSISTANCE, UN ACCOMPAGNEMENT POUR TOUS AU QUOTIDIEN

COMME NOUS VOUS L'ANNONÇONS DANS NOTRE DERNIER NUMÉRO, LA CCMO PEUT COMPTER DEPUIS LE 1^{ER} JANVIER 2022 SUR FILASSISTANCE, SON NOUVEAU PARTENAIRE, AFIN D'AMÉLIORER LES PRESTATIONS D'ASSISTANCE INCLUSES DANS VOS GARANTIES SANTÉ.



Votre nouveau service d'assistance 24h/24

La vie n'est pas un long fleuve tranquille et parfois, lorsqu'un coup dur frappe (accident, hospitalisation, etc.), une aide pour y faire face peut être la bienvenue. C'est ce que CCMO Mutuelle vous propose grâce à son service d'assistance.

Spécialiste de l'assistance aux personnes, c'est Filassistance qui vous accompagne désormais 24h/24 et 7j/7 dans la gestion de votre quotidien comme dans les imprévus.

Quand contacter votre service d'assistance ?

Lorsqu'un problème de santé (accident corporel ou maladie) vient chambouler votre quotidien et que, dans l'urgence, vous ne savez pas comment faire face à vos obligations vous pouvez contacter Filassistance. Tout sera mis en œuvre pour vous accompagner notamment pour l'entretien du foyer, la garde des enfants, une aide-ménagère, une aide aux démarches administratives, la prise en charge des animaux domestiques, le rapatriement sanitaire, etc.

Ce service ne peut cependant pas se substituer à la responsabilité et à la solidarité de votre entourage, de même qu'aux prestations auxquelles vous donnent droit les organismes sociaux. C'est pourquoi les garanties CCMO Mutuelle Assistance n'ont vocation à s'exercer qu'en complément de ces dernières, et lorsque vos proches ne sont pas en mesure de vous prodiguer l'aide requise par les circonstances. Pour en savoir plus, vous pouvez retrouver la notice d'information et la brochure dans votre espace sécurisé ou sur simple demande auprès de CCMO Mutuelle au 03 44 06 90 00.

— Elise Alphonse

COMMENT CONTACTER CCMO MUTUELLE ASSISTANCE ?

Composez le :
03 44 06 90 90
Depuis l'étranger :
+33 3 44 06 90 90

Communiquez-nous votre nom et prénom, puis votre n° d'adhérent qui se trouve sur votre carte de tiers payant ;

Exposez-nous votre problème et nous trouverons une solution.

Important :
N'organisez aucune prestation et n'engagez aucuns frais sans nous avoir préalablement contactés au 03 44 06 90 90 et sans avoir obtenu un accord de prise en charge (communication du n° de dossier).



LES + DE L'ASSISTANCE SANTÉ CCMO MUTUELLE :

➔ L'accompagnement d'une aide-ménagère pour toute hospitalisation de plus de deux jours (au lieu de cinq précédemment).



➔ La prise en charge des enfants pendant cinq jours en cas d'arrêt de travail imprévu de l'assistante maternelle.



➔ La téléassistance pour les bénéficiaires de plus de 75 ans suite à une hospitalisation de plus de 48 heures.





MALADIES CARDIOVASCULAIRES PRENEZ SOIN DE VOTRE CŒUR, IL VOUS LE RENDRA !

INFARCTUS, AVC, HYPERTENSION ARTÉRIELLE... LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES SE SITUENT AU DEUXIÈME RANG DES CAUSES DE MORTALITÉ EN FRANCE. ELLES PEUVENT TOUCHER LE CŒUR OU LES VAISSEAUX SANGUINS QUI L'ALIMENTENT, MAIS AUSSI LE RÉSEAU D'ARTÈRES ET DE VEINES SE TROUVANT DANS LE CORPS. PLUSIEURS FACTEURS (MODE DE VIE, ÂGE, ETC.) AUGMENTENT LES RISQUES. S'IL EST IMPOSSIBLE D'AGIR SUR CERTAINS D'ENTRE EUX COMME LES ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX, PLUSIEURS FACTEURS PEUVENT ÊTRE RÉDUITS VOIRE SUPPRIMÉS. L'ESSENTIEL VOUS DONNE LES CLÉS POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE CŒUR ET PRÉVENIR LES RISQUES.

— Élise Alphonse et Pauline Debris



Le cœur est le moteur du système cardiovasculaire. Son rôle est de pomper le sang qu'il fait circuler dans tous les tissus de l'organisme. Malheureusement ce système peut être affecté. On parle alors de maladies cardiovasculaires. Elles regroupent ainsi un ensemble de troubles affectant le cœur et les vaisseaux.



Le risque cardiovasculaire, c'est quoi ?

Selon le Docteur Claire Allais, « le risque cardiovasculaire est la probabilité de survenue d'une maladie ou d'un accident cardiovasculaire : maladies du cœur et des artères (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, artérite des membres inférieurs, etc.). Ces pathologies résultent d'un dépôt de graisses sur les parois des artères. Ces dépôts forment des plaques d'athérome et finissent par gêner la circulation du sang qui alimente tous les organes, et en particulier des organes vitaux comme le cerveau ou le cœur. Cela s'appelle l'athérosclérose. »

Age, sexe, antécédents... facteurs de risque

Les antécédents familiaux cardiovasculaires peuvent favoriser le risque d'être atteint d'une maladie cardiovasculaire. « Si un parent proche (père, mère, frère, sœur) a présenté une maladie cardiovasculaire à un âge précoce, votre risque cardiovasculaire augmente. » Il faudra être particulièrement vigilant si votre père ou votre frère ont été atteints d'un infarctus du myocarde ou s'ils sont décédés subitement avant 55 ans ou 65 ans concernant votre mère ou votre sœur.

Attention aussi s'ils ont subi un accident vasculaire cérébral (AVC) avant 45 ans. Car, oui, l'âge et le sexe entrent aussi en jeu dans la probabilité d'avoir un accident cardiovasculaire. Ce risque « augmente nettement après 50 ans chez l'homme et après 60 ans chez la femme ». Les femmes, jusqu'à la ménopause, sont plus protégées que les hommes face aux maladies cardiovasculaires.

Agir pour lutter contre les risques, c'est possible !

Les habitudes de vie sont intimement liées à la santé du cœur et des vaisseaux sanguins. D'après l'Organisation mondiale de la santé,

la mauvaise alimentation, le manque d'activité physique et le tabagisme sont responsables d'environ 80 % des troubles cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux. Certains risques qui favorisent les maladies cardiovasculaires sont donc modifiables, c'est-à-dire que « des actions peuvent être mises en place pour les réduire ou les éliminer ».

Pour cela n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant. Il vous orientera dans votre parcours de soin pour prendre votre santé en main.

Il n'est jamais trop tard pour agir ! Suivez le conseil du Dr Allais « pour diminuer notre risque cardiovasculaire, il faut arrêter de fumer, bouger régulièrement, avoir une alimentation équilibrée, pauvre en sel, en graisse et en sucre et ne pas consommer régulièrement de l'alcool ». La correction des facteurs de risque permet de réduire les maladies cardiovasculaires.

1^{ÈRE} CAUSE DE MORTALITÉ CHEZ LES PLUS DE 65 ANS ET LES FEMMES

400 MORTS PAR JOUR

2^{ÈME} CAUSE DE MORTALITÉ CHEZ LES HOMMES

QUAND FAIRE UN BILAN CARDIAQUE ?

Lorsque des symptômes inhabituels évoquent un trouble cardiaque, le médecin généraliste peut passer la main au cardiologue qui pratiquera les examens pour apporter son diagnostic. Un électrocardiogramme et une épreuve d'effort sont deux examens souvent pratiqués.

Autre cas : vous voulez reprendre le sport ? Avant de chausser les baskets parlez-en à votre médecin traitant. Il déterminera s'il est nécessaire d'envisager une épreuve d'effort chez le cardiologue.





9 CONSEILS POUR PRÉVENIR LES RISQUES

9 FACTEURS MODIFIABLES SONT RESPONSABLES DE 90 % DES INFARCTUS DU MYOCARDE*



0 cigarettes ! L'arrêt du tabac permet de diminuer fortement la probabilité qu'un événement cardiovasculaire ne survienne. N'hésitez pas à en parler à votre médecin qui pourra vous conseiller et vous accompagner pour arrêter de fumer.



Surveillez votre tension artérielle ! Si elle est élevée, votre médecin pourra vous proposer de prendre de nouvelles habitudes (diminution de la consommation de sel, de réglisse ou la pratique d'une activité physique régulière). Si besoin, il pourra vous être proposé un traitement antihypertenseur.



Mangez équilibré ! Pour éviter le risque de diabète, surveiller sa glycémie (environ 1 fois par an après 50 ans), éviter de manger trop sucré et trop gras et pratiquer régulièrement une activité physique. En cas de diabète votre médecin vous prescrira le traitement adapté.



Halte au surpoids ! L'obésité et le surpoids sont également des risques sur lesquels vous pouvez agir. Si votre IMC est supérieur à 25, n'hésitez pas à consulter votre médecin qui pourra vous donner des conseils pour perdre du poids en modifiant votre alimentation et en pratiquant une activité physique.



Contrôlez votre cholestérol ! Effectuer régulièrement un dépistage du cholestérol par prise de sang pour éviter de se retrouver avec des artères bouchées. Si le taux de cholestérol est élevé, il faudra limiter sa consommation d'aliments gras et si besoin suivre un traitement prescrit par votre médecin.



Bougez ! Pratiquez au moins 30 minutes d'exercice physique par jour (marche rapide par exemple) pour éviter la sédentarité. En cas de travail assis il est recommandé de se lever au moins 5 minutes toutes les heures.



Des fruits et légumes à volonté ! La consommation journalière de fruits et légumes exerce un effet protecteur.



Limitez la consommation d'alcool ! Modérez votre consommation d'alcool. Plus de trois verres par jour chez l'homme et deux chez la femme augmentent le risque cardiovasculaire. Et n'oubliez pas, pour votre santé, l'alcool c'est maximum deux verres par jour et pas tous les jours.



Respirez... soufflez ! Le stress lorsqu'il devient chronique, agit sur la qualité de vie et augmente le risque cardiovasculaire. N'hésitez pas à vous faire aider pour apprendre à gérer votre stress.

* Selon une étude Interheard réalisée en 2004

LES FEMMES NE SONT PLUS ÉPARGNÉES

En France, les maladies cardiovasculaires sont la principale cause de mortalité chez les femmes. Elles tuent six fois plus que le cancer de sein.

En adoptant le même style de vie que les hommes depuis plus d'une trentaine d'années, les femmes ont également acquis les mêmes mauvaises habitudes d'hygiène de vie : tabagisme, stress, sédentarité, alimentation déséquilibrée et plus récemment alcool. Ainsi les risques spécifiques liés aux facteurs hormonaux, notamment lors de trois phases clés que sont la contraception, la grossesse et la ménopause, se rajoutent aux facteurs dits « traditionnels » (tabac, diabète).

Aujourd'hui, elles ont donc les mêmes facteurs de risques cardiovasculaires que les hommes. Or, le repérage de ces maladies peut être « plus tardif chez les femmes » selon le Docteur Claire Allais.

Par exemple lors d'un infarctus, les symptômes chez la femme sont moins spécifiques. La douleur dans la poitrine irradiant vers le bras gauche et la mâchoire, typique chez les hommes, n'est présente que chez environ 60% des femmes concernées. Chez la femme, « les signes possibles sont des nausées, des palpitations à l'effort, un essoufflement, une douleur au milieu du dos, une fatigue inhabituelle... ». Ces symptômes, peu spécifiques, peuvent être assimilés à l'anxiété, ce qui retarde le diagnostic.



En savoir plus : rendez-vous sur www.fedecardio.org et téléchargez la brochure « Cœur de femme »

MALADIE D'ALZHEIMER

FICHE ESSENTIELLE

C'EST

UN DÉCLIN PROGRESSIF DE LA MÉMOIRE AVEC NOTAMMENT DES ALTÉRATIONS DU RAISONNEMENT, DE L'INTELLIGENCE ET DU LANGAGE...

UNE DÉMENCE QUI NE CESSE D'AUGMENTER

La maladie d'alzheimer est une démence dégénérative c'est-à-dire liée à une destruction des cellules nerveuses dans certaines zones du cerveau. Progressivement la personne atteinte a de plus en plus de difficultés à mémoriser les événements, à reconnaître les objets et les visages, à se rappeler la signification des mots et à

exercer son jugement. À un stade évolué, la diminution irréversible des facultés mentales entraîne une perte complète d'autonomie.

En général, les symptômes apparaissent après 65 ans et la fréquence de la maladie augmente avec l'âge : de 5 à 7% des personnes entre 65 et 79 ans, elle passe à 20% chez les plus de 80 ans et aux environs de 35 à 40% chez les plus de 90 ans

En France, la maladie d'Alzheimer touche environ **900 000 personnes** et les projections estiment à 2,1 millions le nombre

225 000
personnes
diagnostiquées par an
SOIT 1 NOUVEAU CAS TOUTES LES 3 MINUTES...
2 malades sur 3
SONT DES FEMMES

de personnes atteintes en 2040... ces chiffres sont directement en lien avec l'augmentation de notre espérance de vie et l'important vieillissement de la société.

SYMPTÔMES : UNE ÉVOLUTION LENTE MAIS CERTAINE

La maladie d'alzheimer évolue sur plusieurs années et sa progression varie d'une personne à l'autre. On sait aujourd'hui que les lésions inhérentes à cette démence apparaissent dans le cerveau au moins 10 à 15 ans avant les premiers symptômes. Ceux-ci se caractérisent, dans un premier temps, par des **pertes de mémoire** (amnésie) avec un oubli des événements récents, des noms familiers..., puis des faits plus anciens.

Très vite, la personne **peine à s'exprimer** car les mots lui manquent et ses phrases deviennent incohérentes (aphasie). Progressivement, elle perd également la notion du temps et



CAUSES ET FACTEURS DE RISQUE



Les causes et mécanismes de la maladie d'Alzheimer ne sont pas tous élucidés.

Dans la grande majorité des cas, la maladie apparaît en raison d'une combinaison de facteurs de risque dont le **vieillessement constitue le principal élément**.

Une hypertension artérielle, un taux trop élevé de cholestérol dans le sang, un diabète mal contrôlé ou encore le tabagisme sont des facteurs de risque également identifiés. L'obésité ou la dépression sembleraient aussi contribuer au développement de la maladie.

Vraisemblablement des facteurs génétiques jouent un rôle dans l'apparition de la maladie et il existe aussi certaines formes héréditaires mais comptant pour moins de 5 % des cas.

Les symptômes de cette forme familiale apparaissent de façon précoce, parfois avant 40 ans.

de l'espace ; le rythme jour/nuit s'inverse. Puis le déficit s'accroît et **les troubles concernent les déplacements, l'autonomie, les gestes de la vie courante**. La personne se trompe de trajet, répète les mêmes histoires, n'arrive plus à faire fonctionner les appareils ménagers, à compter son argent, prendre ses médicaments, etc.

Oublis et pertes de mémoire, erreurs de la vie quotidienne, coexistent avec des périodes de conscience. C'est une situation souvent angoissante où la conversation devient laborieuse pour la personne qui oublie ce qu'elle veut dire, est incapable d'évaluer les conséquences de ses actes et devient impulsive.

La maladresse gestuelle s'accompagne de surcroît de la perte de sensations. Une phase de dépression, d'indifférence, de mutisme ou de méfiance marquée peut alors survenir.

Plus la maladie évolue, plus les symptômes sont exacerbés. Dans un état de profonde confusion mentale, la personne atteinte ne reconnaît plus son entourage et peut avoir des réactions de

panique qui la conduisent à crier, pleurer ou à devenir violente pour exprimer sa souffrance. À ce stade avancé, le malade néglige son hygiène corporelle, devient incontinent, peine à s'alimenter seul et perd toute autonomie. Une surveillance permanente ou un hébergement en centre de soins devient nécessaire...

LE MÉDECIN TRAITANT EN PREMIÈRE LIGNE !

La difficulté du diagnostic réside essentiellement dans le fait que **la personne n'a pas toujours conscience de ses troubles**. La moitié - ou plus - des sujets atteints ne sont ainsi pas diagnostiqués au début de la maladie. **Les proches doivent donc être attentifs à tout problème de comportement ou de mémoire concernant des événements récents et les signaler sans tarder au médecin traitant.**

Le praticien procède à un **interrogatoire minutieux** de la personne sur ses pertes de mémoire et autres éventuelles difficultés qu'elle vit au quotidien. Selon les cas, il peut recourir à des tests d'évaluation plus approfondis

de mémoire, écriture, résolution de problèmes, etc. Des analyses médicales peuvent également être effectuées afin d'exclure tout autre problème de santé. Enfin, le médecin prescrit parfois un électroencéphalogramme, un scanner ou une IRM cérébrale qui permettent le plus souvent de confirmer le diagnostic.

En fonction des résultats aux tests, le médecin peut orienter le patient vers une consultation spécialisée auprès d'un neurologue, d'un gériatre ou dans un centre spécialisé de la mémoire.

C'est une affection de longue durée (ALD) avec une prise en charge à 100% des actes et soins promulgués dans le cadre de la maladie.

COMMENT SOIGNER LA MALADIE D'ALZHEIMER...

À l'heure actuelle, **aucun traitement ne guérit la maladie**. Certains médicaments peuvent parfois améliorer la qualité de vie de la personne, diminuer les symptômes de la maladie, voire ralentir son évolution.

Outre l'activité physique qui dynamise et aide à conserver les capacités motrices, la **prise en charge psycho-comportementale, axée sur la mémoire et sur la socialisation**, est indispensable. Cet accompagnement relationnel fait appel à de nombreuses disciplines : ergothérapie, psychologie, orthophonie... et vise prioritairement à préserver le plus longtemps possible les capacités de l'individu et ainsi à améliorer sa qualité de vie.

Certaines interventions se font en collaboration avec le conjoint ou les proches, pour qu'ils puissent poursuivre à domicile les exercices proposés. Si la famille, et les aidants, jouent toujours un rôle important, notamment dans le soutien social, la maladie d'alzheimer nécessite des aides multiples qui conduisent parfois au placement en institution. Les associations dans le domaine apportent une aide précieuse à la personne et/ou à son entourage.

ASSOCIATION
FRANCE
ALZHEIMER
ET MALADIES
APPARENTÉES

www.francealzheimer.org

0 800 97 20 97
Service 6 appel gratuits

ALLERGIES AUX POLLENS, COMMENT S'EN PROTÉGER ?

YEUX ROUGES, ÉCOULEMENT NASAL, ÉTERNUEMENTS... AVEC LE PRINTEMPS, LE CAUCHEMAR RECOMMENCE POUR LES 10 À 20 % DE LA POPULATION QUI SOUFFRENT D'ALLERGIES AUX POLLENS. HEUREUSEMENT, IL EXISTE DES MOYENS EFFICACES POUR SE PRÉSERVER DU FAMEUX RHUME DES FOINS.

Quels sont les symptômes ?

Le retour des beaux jours n'est pas toujours une bonne nouvelle pour les allergiques. Éternuements, congestion et écoulement nasal, démangeaisons au niveau du nez, de l'oreille interne et du palais, gêne respiratoire, yeux rouges et larmoyants, autant de symptômes qui gâchent la vie des personnes touchées. Ces manifestations sont le signe d'une rhinite allergique, qui peuvent s'accompagner d'asthme, d'urticaire et d'eczéma. Alors que faire si vous êtes touché par ces symptômes ?



Quand et qui consulter ?

Si les signes sont minimes, votre pharmacien peut vous conseiller. Si les signes sont plus handicapants, il faut alors prendre rendez-vous avec votre médecin qui pourra vous prescrire un traitement approprié. S'il le juge nécessaire, il vous orientera vers un allergologue qui fera un bilan de vos allergies et adaptera votre traitement si besoin. C'est aussi lui qui pourra vous proposer une désensibilisation.

— D'après Aliisa Waltari

RHUME DES FOINS : COMMENT L'ÉVITER ?

Lavez-vous les mains régulièrement et passez l'aspirateur souvent



Ne faites pas sécher votre linge dehors



Aérez votre logement tôt le matin ou tard le soir

En rentrant, retirez vos vêtements et brossez-vous les cheveux



Limitez vos sorties et efforts physiques durant les pics de concentration



Roulez fenêtres fermées



Le Réseau National de Surveillance Aérobiologique (R.N.S.A.) publie sur son site internet un bulletin allergo-pollinique régulièrement mis à jour. Il propose également une carte de vigilance des pollens afin que chacun puisse consulter les risques d'exposition aux pollens département par département.

Rendez-vous sur le site www.pollens.fr.



DÉPRESSION POST PARTUM, UNE MALADIE QUI TOUCHE 10 À 20 % DES MÈRES



L'ARRIVÉE D'UN BÉBÉ EST UN VRAI CHAMBOULEMENT DANS LA VIE DES NOUVEAUX PARENTS. LORS DE CETTE PÉRIODE DE GRANDS CHANGEMENTS, L'ÉTAT PSYCHIQUE DES PARENTS MAIS SURTOUT CELUI DES MÈRES PEUT ÊTRE MIS À RUDE ÉPREUVE. C'EST ALORS QUE LA DÉPRESSION POST PARTUM OU DÉPRESSION PÉRINATALE PEUT S'INSTALLER INSIDIEUSEMENT. ATTENTION, IL EST IMPORTANT DE NE PAS CONFONDRE LA DÉPRESSION AVEC LE BABY BLUES.

Qu'est-ce que la dépression post partum ?

Selon l'application "1 000 premiers jours", la dépression post-partum est une maladie qui peut apparaître pendant l'année suivant l'accouchement. Même si cette maladie touche principalement les mères, près de 8 % des pères peuvent aussi être atteints par la dépression pendant la grossesse ou la période du post-partum. Il n'existe pas de cause unique au développement de cette maladie. Mais alors comment la reconnaître ? On parle de dépression périnatale si un ou plusieurs de ces signes s'installent pendant au moins deux semaines :

- sensation de manque d'énergie ;
- difficultés à s'occuper de son bébé ;
- incapacité à réaliser les tâches du quotidien ;

- perte de plaisir ;
- tristesse sans raisons apparente, larmes ;
- pensées négatives ;
- difficultés à dormir ;
- changement d'appétit.

Que faire face à ces symptômes ?

La dépression post partum est une maladie qui se guérit bien. Si vous reconnaissez un ou plusieurs de ces symptômes, parlez en rapidement à un professionnel de santé (sage-femme, médecin). Vous pouvez aussi aller en PMI ou dans un lieu d'accueil parent-enfant. Cette prise en charge évitera des conséquences qui pourraient être graves pour la santé de la mère tout comme celle de l'enfant.

Un entretien à la 5^{ème} semaine de l'enfant

Le gouvernement a également pris des mesures pour lutter contre cette maladie. Depuis 2022, un entretien systématique a été instauré autour de la 5^{ème} semaine après l'accouchement pour repérer les dépressions post-partum. Cet entretien est réalisé par des médecins traitants ou des sages-femmes, sensibilisés au repérage des dépressions post-partum. Pour les femmes à risque, il sera suivi d'un second entretien autour de la 12^{ème} semaine post accouchement. Si des signes de dépression sont détectés, le parent est orienté vers un psychiatre ou un psychologue.

— Pauline Debris

UNE APPLICATION POUR ACCOMPAGNER LES PARENTS



Santé publique France a conçu l'application 1000 premiers jours afin d'accompagner parents et futurs parents, de la grossesse jusqu'aux 2 ans de l'enfant : infos et conseils pratiques, calendrier personnalisé, carte pour localiser les services et professionnels utiles sont notamment disponibles.

PARENTS EN DÉTRESSE, LA CCMO VOUS ACCOMPAGNE

Pour la CCMO, la santé mentale, des jeunes parents est un enjeu important, c'est pourquoi nous vous proposons de faire appel à Médaviz, notre service de téléconsultation médicale. Grâce à celui-ci, vous pouvez contacter, 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24, une trentaine de spécialistes dont des psychologues qui sauront vous écouter et vous conseiller dans cette période délicate. Pour profiter de ce service, contactez le **09 74 59 45 40** et laissez-vous guider. Certains contrats santé de la CCMO prévoient le remboursement de consultation de psychologue. Pour savoir comment en bénéficier, vous pouvez vous référer à la notice d'information disponible dans votre espace sécurisé sur www.ccmo.fr.

TESTAMENT NUMÉRIQUE : PRÉVOIR LE SORT DE SES DONNÉES APRÈS SA MORT



APRÈS NOTRE MORT, NOTRE IDENTITÉ NUMÉRIQUE PERSISTE. SI AUCUNE DÉCISION N'A ÉTÉ PRISE AVANT NOTRE DÉCÈS, NOS COURRIELS, PUBLICATIONS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX, PHOTOS, VIDÉOS, CONVERSATIONS... RESTERONT EN LIGNE. AUJOURD'HUI, IL EST POSSIBLE DE RÉDIGER DES DIRECTIVES CONCERNANT CETTE « VIE DIGITALE », C'EST LE TESTAMENT NUMÉRIQUE.



Le nouvel article 40-1 de la loi Informatique et Libertés permet de donner des directives relatives à la conservation, à l'effacement et à la communication de vos données après votre décès. « Ainsi, comme pour toute succession, il est possible d'exprimer ses dernières volontés, sous forme de



directives générales ou de directives particulières, pour désigner la personne chargée de l'exécution de ses volontés et définir la manière dont devront être exercés ses droits après son décès », indique Maître Murielle-Isabelle Cahen, avocate à Paris.

Il existe deux types de directives.

☑ Les directives générales, concernant l'ensemble des données d'une personne (si celle-ci veut que tous ses comptes soient supprimés après son décès). « Elles doivent être enregistrées auprès d'un tiers de confiance numérique certifié par la Cnil », précise l'avocate. Vous pouvez les retrouver sur ce site internet : www.fntc-numerique.com

☑ Les directives particulières, qui ne concernent que certains traitements de données spécifiques (si la personne souhaite que des comptes spécifiques soient maintenus, d'autres supprimés, d'autres encore téléchargés afin d'en conserver le contenu...). « Elles doivent être enregistrées directement auprès des responsables de traitement (réseaux sociaux, messageries en ligne...) et désignent la personne qui sera chargée de leur exécution. » ajoute Maître Cahen.

— D'après Anne-Sophie Glover-Bondeau

ALIMENTATION

METTEZ DU VERT DANS VOTRE ASSIETTE AVEC LES ÉPINARDS

ORIGINAIRE D'ASIE CENTRALE, L'ÉPINARD FAIT SON APPARITION DANS LES OUVRAGES CULINAIRES AU XV^{ÈME} SIÈCLE.

Ce légume à fort pouvoir antioxydant, est très peu calorique. C'est une excellente source de fibres alimentaires. Il favorise une bonne santé oculaire et joue un rôle dans la prévention de pathologies chroniques.

Attention, l'épinard peut être contre-indiqué.

Les personnes atteintes de calculs rénaux devraient limiter leur consommation d'aliments riches en oxalate dont les épinards font partie. Dans certains



cas, on recommande à ces personnes d'éviter de consommer des épinards. L'épinard contient une quantité élevée de vitamine K. C'est pourquoi, il est fortement conseillé aux personnes sous anticoagulants de consulter un médecin, afin de s'assurer d'un apport quotidien en vitamine K le plus stable possible.

Quelques idées de recettes

Les jeunes feuilles crues sont idéales à manger en salade mais vous pouvez aussi déguster l'épinard cuit, en soupe ou en garniture de pizza. Vous pouvez tout aussi bien les cuisiner en soufflés, ou dans des tartes ou des quiches.

J'AIME!
MA MUTUELLE
ET JE LE DIS

RECEVEZ

jusqu'à
40€*
 en parrainant un proche.

Plus de 9 adhérents sur 10 nous recommandent

90%
 des adhérents
 satisfaits⁽¹⁾

**POUR
 LE PARRAIN**

1 ^{ER} PARRAINAGE	2 ^{ÈME} PARRAINAGE	3 ^{ÈME} PARRAINAGE ET LES SUIVANTS
=	=	=
1 chèque cadeau de	1 chèque cadeau de	1 chèque cadeau de
20 €	30 €	40 €

**POUR
 LE FILLEUL**

La **GARANTIE IMMÉDIATE !**

www.ccmofr



CCMO PRÉVOYANCE
 SANTÉ
 MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

Plus d'informations :
 03 44 06 90 00

[1] Baromètre de satisfaction 2021 réalisé par le cabinet d'étude Init auprès d'un panel représentatif d'environ 460 adhérents. INIT, 2 rue Antoine Etex 94000 CRETEIL - France - Société par Actions Simplifiée au capital de 100 000 € n°SIREN 401 935 853.

* Extrait du règlement : CCMO Mutuelle organise une opération de parrainage du 1^{er} février 2022 au 31 janvier 2023. Le parrainage est ouvert à toutes les personnes physiques majeures et adhérentes à CCMO Mutuelle, à l'exclusion des membres du personnel et des administrateurs de la CCMO ; des adhérents qui ont adhéré à la CCMO par le biais d'un intermédiaire d'assurance (courtier, mandataire, etc.) ; des adhérents qui utiliseraient leur activité professionnelle pour participer à cette opération. Pour participer à cette opération, le parrain doit communiquer à CCMO Mutuelle les coordonnées complètes d'une personne physique (hors conjoint bénéficiaire et enfant bénéficiaire, ayants droit de son contrat complémentaire santé) avant le 31/01/2023, cette personne sera réputée le (ou la) filleul(e). Ce dernier doit impérativement adhérer à un produit de complémentaire santé assuré et distribué par CCMO Mutuelle à titre individuel (particulier et travailleur non salarié) avant le 01/02/2023. Sera considéré(e) « filleul(e) » l'assuré(e) principal(e) signataire du contrat individuel et non chacun des ayants droit du contrat. Au titre de cette opération, le parrain bénéficiera d'un prix, savoir un chèque cadeau dématérialisé WEDOOGIT. Pour l'ensemble de la durée de l'opération : 1^{er} filleul = 20 € ; 2^{ème} filleul = 30 € ; 3^{ème} filleul et les suivants = 40 € (montant maximum alloué à l'adhérent principal). Si le (ou la) filleul(e) adhère à un contrat individuel, grâce auquel il bénéficie de la Complémentaire Santé Solidaire (CSS), le parrain ne pourra pas recevoir le prix. Pour le (ou la) filleul(e), la garantie sera immédiate (par dérogation aux dispositions du Règlement Mutualiste santé instituant des délais de carence). Cette offre est cumulable avec les offres promotionnelles en cours. Tout participant accepte le règlement complet, disponible gratuitement sur simple demande auprès de CCMO Mutuelle. Mutuelle soumise au Livre II du Code de la mutualité n°780 508 073. CCMO Mutuelle, 6 avenue du Beauvaisis - PAE du Haut-Villé - CS 50993 - 60014 Beauvais Cedex. Document non contractuel.



PARIS CPCE
P4
 LA POSTE
 DISPENSE DE TIMBRAGE

