

L'ESSENTIEL

HEIN ?!

N° 70 septembre 2022

4 POLLUTION NUMÉRIQUE :
RÉDUIRE SON EMPREINTE,
C'EST POSSIBLE

5 QUIZ : SAVEZ-VOUS
RECONNAITRE LES
ACCIDENTS DE LA VIE
COURANTE ?



7 PENSION, ALLOCATION...
QUELS SONT VOS DROITS
EN CAS DE DÉCÈS DU
CONJOINT ?

8-10 DOSSIER
TROUBLES DE
L'AUDITION :
DÉPISTAGE ET PRISE EN
CHARGE, LE BUS
PRÉVENTION SANTÉ
REPREND LA ROUTE !

11 FICHE ESSENTIELLE :
ACOUPHÈNES ET
HYPERCAOUSIE

13 DES SOINS POUR
AMÉLIORER LA QUALITÉ
DE VIE DES PERSONNES
ATTEINTES DU CANCER

14 CULTIVEZ VOTRE
BONHEUR EN
PRATIQUANT
L'HORTITHÉRAPIE

15 CERTIFICAT MÉDICAL :
EST-IL TOUJOURS
OBLIGATOIRE POUR FAIRE
DU SPORT ?

15 LE POIREAU, UN
INCONTOURNABLE DE LA
SAISON



TROUBLES DE L'AUDITION :
DÉPISTAGE ET PRISE EN CHARGE,
LE BUS PRÉVENTION SANTÉ
REPREND LA ROUTE !

TÉLÉCONSULTATION
MÉDICALE

UN MÉDECIN EN LIGNE 24H/24 ET 7J/7

POUR ACCÉDER
AU SERVICE MEDAVIZ

09 74 59 45 40*

Ou

Via l'application

MEDAVIZ



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

* Appel non surtaxé - Medaviz, service de téléconsultation médicale mis en œuvre par PODALIRE (SAS au capital de 50000€) Le Prisme, Place Albert Einstein - CP9, CS 72001 - 56038 Vannes Cedex - www.medaviz.com - R.C.S. Vannes 807 434 024, TVA N° FR 85 807 434 024, 00016, Siret 807 434 024 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. 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. Document non contractuel, Décembre 2022.

www.ccmo.fr



CCMO SANTÉ
PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.





CCMO Mutuelle, 6 av.
du Beauvaisis, PAE du
Haut-Villé, CS 50993,
60014 Beauvais
Cedex / n° 70 • 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 Graphiproduct -
19, avenue Pierre Colongo
93290 Tremblay-en-France,
à 72 000 ex.
• Photos iStock, Adobe
Stock, 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,

La santé a toujours été au cœur des programmes électoraux et le président de la République s'est lui-même engagé à assurer l'accès aux soins pour tous. Un sujet sensible alors que nos territoires souffrent de « déserts médicaux ».

En effet, beaucoup de Français ont des difficultés pour se faire soigner. Qu'il s'agisse de trouver un médecin traitant ou d'obtenir rapidement un rendez-vous chez un spécialiste, le chemin peut s'avérer sinueux et très long pour les patients. De même, les nouvelles technologies proposent une somme d'actualité santé mais comment s'y retrouver dans la multiplicité des sources et comment s'assurer de leur fiabilité ?

L'accès aux soins, l'information et la prévention ont toujours été une priorité pour la CCMO. C'est pourquoi, les équipes de la mutuelle œuvrent pour vous proposer des services, des informations et des actions de qualité. Citons par exemple, le service de téléconsultation médicale, 24h/24 vous accédez par téléphone à un médecin ou un spécialiste. Ou encore les actions de prévention santé afin d'améliorer votre bien-être que ce soit via des rendez-vous en agence, des conférences en ligne ou le bus Tour Essentiel qui va à la rencontre des populations.

Véritable action santé de proximité, le Tour Essentiel prendra la route dès le 19 septembre sur tout le nord de la France pour dépister les troubles de l'audition. Les chiffres sont alarmants puisqu'une personne sur quatre souffrira d'un problème d'audition d'ici 2050. Il est donc primordial, alors que l'accès aux soins se creuse, d'aller sur les territoires, au cœur des villes, pour informer et dépister dès le plus jeune âge. Une équipe incluant un audioprothésiste apportera ses conseils et réalisera des bilans auditifs au sein du bus prévention.

Parce que la mission de la CCMO est de jouer pleinement son rôle d'acteur santé sans exclusion, cette opération sera ouverte à tous, adhérents et non adhérents. Chacun pourra s'inscrire et profiter gratuitement des conseils de nos experts.

C'est cela la solidarité active mutualiste. Elle est active parce qu'elle est concrète. Elle est mutualiste parce que la solidarité et l'entraide font partie de l'ADN de la CCMO.

REJOIGNEZ-NOUS SUR :



www.ccmo.fr



Twitter
@CCMOMutuelle



Facebook
@CCMOMutuelle



POLLUTION NUMÉRIQUE : RÉDUIRE SON EMPREINTE, C'EST POSSIBLE

CELA FAIT MAINTENANT DE NOMBREUSES ANNÉES QUE LES ÉCRANS ONT ENVAHI NOTRE QUOTIDIEN. FAIRE UN ACHAT EN LIGNE, ENVOYER UNE FACTURE, OU ENCORE SE DIVERTIR, LES OUTILS NUMÉRIQUES NOUS RENDENT ÉNORMÉMENT DE SERVICES. POUR FONCTIONNER, ILS NÉCESSITENT DE NOMBREUX ÉQUIPEMENTS, TV, ORDINATEURS, TABLETTES, SMARTPHONES,

SERVEURS, DATACENTERS, BOX INTERNET, ETC. LA FABRICATION DE CES APPAREILS ET LEUR CONSOMMATION NUISANT DE PLUS EN PLUS À L'ENVIRONNEMENT SONT DÉSORMAIS DÉNONCÉES. ON PARLE DE POLLUTION NUMÉRIQUE. IL EST POSSIBLE D'AGIR, CHACUN À SON NIVEAU, POUR RÉDUIRE SON EMPREINTE NUMÉRIQUE EN APPLIQUANT QUELQUES GESTES SIMPLES.

Garder ses équipements et opter pour du recyclé

En prenant soin de votre ordinateur, vous pouvez le conserver 10 ans ! Et 5 ans pour votre téléphone mobile. Alors faites réparer vos appareils pour pouvoir les réutiliser. Et s'il est temps d'en changer, vous pouvez opter pour du matériel reconditionné.

Supprimer ses emails

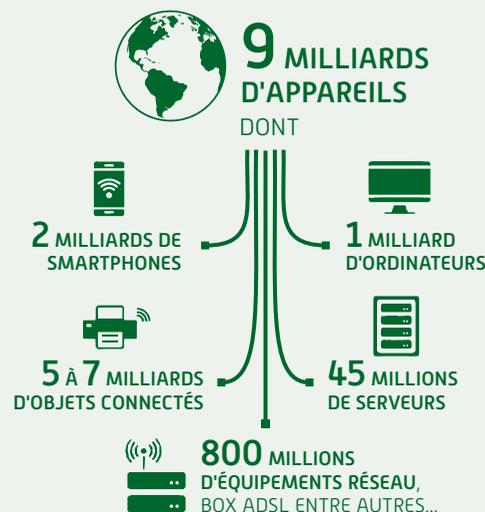
Le stockage et l'envoi des emails consomment de l'énergie. En effet, tous les mails reçus et envoyés sont automatiquement sauvegardés et stockés dans des serveurs, les datacenters. Ces bâtiments consomment énormément d'énergie pour fonctionner.

Supprimer 30 messages permettrait d'économiser l'équivalent de la consommation d'une ampoule pendant une journée !

Limiter le streaming

Désormais, il est facile de regarder un film ou une série sur internet.

INTERNET DANS LE MONDE AUJOUR'HUI, C'EST :



À elle seule, la fabrication d'un ordinateur ne nécessite pas moins de **240 kg** de combustibles fossiles, **22 kg** de produits chimiques, et **1,5 tonnes** d'eau !

(Sources WWF France)

Le streaming – la consultation de vidéo en ligne – représente tout de même 1% des émissions mondiales de CO₂. Téléchargez en basse définition plutôt que de regarder en ligne.

Faire du ménage dans ses appareils

Nous avons tendance à tout conserver dans nos ordinateurs ou téléphones. Supprimez le superflu ! Stockez vos photos et documents sur un disque dur externe et libérez de l'espace en désinstallant les applications et logiciels inutiles.

Débrancher ses appareils

Le mode veille et les chargeurs continuent de consommer de l'énergie. Alors pour économiser de l'électricité et prolonger la durée de vie de vos appareils, il vous suffit de les éteindre ou de les débrancher.

Limiter le stockage sur le cloud

Privilégiez le stockage de vos données sur clé USB ou disque dur externe. Contrairement au Cloud, qui est un service de stockage en ligne au sein d'un datacenter énergivore, une fois débranché votre disque dur externe ne consomme plus.

— Elise Alphonse





QUIZ

SAVEZ-VOUS RECONNAITRE LES ACCIDENTS DE LA VIE COURANTE ?

TESTEZ VOS CONNAISSANCES ET APPRENEZ À MIEUX VOUS PROTÉGER ET À PROTÉGER VOTRE FAMILLE AU QUOTIDIEN.

1 Les premières causes d'intoxication chez les enfants sont l'ingestion de médicaments, de produits ménagers et de bricolage :
A – Vrai B – Faux

2 La salle de bain est le lieu de la maison où survient le plus grand nombre d'accidents :
A – Vrai B – Faux

3 Les accidents domestiques sont responsables de 3 000 décès par an :
A – Vrai B – Faux

4 Les chutes constituent la première cause d'accidents domestiques chez les personnes âgées :
A – Vrai B – Faux

5 Dans une salle de bains, les appareils de classe I comme le lave-linge doivent obligatoirement être reliés à la terre :
A – Vrai B – Faux

6 Un détecteur de fumée peut se placer n'importe où dans son logement, du moment qu'il y en a un :
A – Vrai B – Faux

7 En cas de brûlure électrique, je fais couler de l'eau froide dessus :
A – Vrai B – Faux

8 Pour appeler les secours, je compose le 10 :
A – Vrai B – Faux

20 000 DÉCÈS PAR AN
SONT DUS AUX ACCIDENTS DE LA VIE COURANTE EN FRANCE

Nos conseils

- ✓ Veillez à bien fermer les placards ou mettre en hauteur tout ce qui peut être dangereux pour les enfants.
- ✓ Soyez particulièrement vigilant dans la cuisine, même si aucune pièce n'est à négliger.
- ✓ Afin de prévenir les chutes des personnes âgées, retirez les tapis, libérez les lieux de passage et éclairez-les, évitez les médicaments insomniants, utilisez une canne, etc.
- ✓ Installez votre détecteur de fumée près des chambres, le plus loin possible de la cuisine et de la salle de bain. Dans les logements de grande surface, il est recommandé d'en installer plusieurs.
- ✓ Contactez immédiatement le SAMU (15) en cas de brûlure électrique.

FAITES FACE À L'IMPRÉVU ET ABORDEZ L'AVENIR PLUS SEREINEMENT !

Parce que personne n'est à l'abri d'un accident, CCMO Mutuelle vous propose une garantie prévoyance complète et accessible à tous : Protect'Aléa. Simple et sans formalité médicale, **Protect'Aléa** vous propose des garanties complémentaires en cas d'hospitalisation ou de décès suite à un accident.

Avec **Protect'Aléa**, optez pour un contrat de prévoyance accident pour faire face à l'imprévu :

- + Un capital en cas de décès accidentel ou d'invalidité permanente accidentelle
- + Des indemnités journalières en cas d'hospitalisation suite à un accident et qui peuvent être majorées en cas d'admission en soins intensifs

Le + CCMO : Adhérez en couple et bénéficiez de 20% de réduction sur vos cotisations !

QUE FAIRE EN CAS D'URGENCE ?

Appelez les secours, dès le début de la conversation, donnez l'adresse du lieu où vous vous trouvez, votre numéro de téléphone et votre nom avant d'énoncer votre problème.

SAMU	POMPIERS	POLICE	NUMÉRO D'URGENCE EUROPÉEN
15	18	17	112

Source : Mutualité Française • Réponses : 1 : vrai / 2 : faux, le plus grand nombre d'accident a lieu dans la cuisine / 3 : faux, plus de 20 000 décès par an / 4 : vrai / 5 : vrai / 6 : faux, il doit être installé de préférence dans la circulation ou dégagement (palier, couloir) desservant les chambres / 7 : faux / 8 : faux, composez le 15

PLUS DE SPORT À L'ÉCOLE



Lors d'un déplacement à Marseille le 2 juin dernier, Emmanuel Macron a annoncé la mise en place de 30 minutes d'activité physique par jour pour les élèves des écoles élémentaires, dès cette rentrée de septembre. Les formes de ces activités sont laissées à l'appréciation des établissements et de leurs structures disponibles :

corde à sauter, relais, jeux de ballons...

Cette mesure a pour but de lutter contre la sédentarité et l'obésité des enfants et des adolescents.



10 MILLIONS de Français ont pu bénéficier du 100% Santé, financé majoritairement par les complémentaires santé



UNE BANDE DESSINÉE POUR FAIRE FACE AUX ADDICTIONS

Alcool, tabac, drogues, médicaments, achats compulsifs, jeux, écrans... les conduites addictives sont aussi diverses que variées. Pour y faire face, CCMO Mutuelle a créé une bande dessinée avec son partenaire GAE Conseil. Ce document renferme cinq histoires qui abordent différentes scènes de vie et dans lesquelles plusieurs addictions sont abordées. Chaque planche est ensuite analysée par un addictologue qui apporte son éclairage et dispense ses conseils.

Téléchargez la BD sur notre site internet www.ccmo.fr (rubrique « ma santé et moi »).



LE NOMBRE DE BÉNÉVOLES ASSOCIATIFS EN BAISSÉ

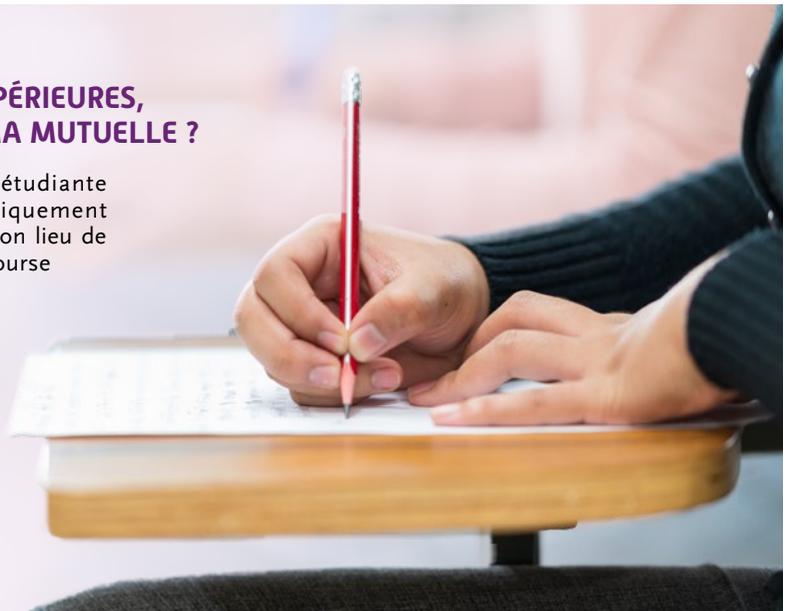
Le dernier baromètre France Bénévolat, constate une baisse importante du nombre de bénévoles associatifs. Il s'agit d'un des nombreux impacts de la pandémie de Covid-19. Cette diminution du taux d'engagement concerne toutes les générations même si les 65 ans et plus sont majoritaires. Nous noterons aussi que les départs sont plus prononcés chez les femmes que chez les hommes. En revanche, le bénévolat ponctuel continue de progresser tout comme le bénévolat direct (aide informelle).

FORUM DES LECTEURS

CLAIRE F.

MON ENFANT ENTRE EN ÉTUDES SUPÉRIEURES, PEUT-IL RESTER BÉNÉFICIAIRE DE MA MUTUELLE ?

Bonjour, depuis 2019, la Sécurité sociale étudiante n'existe plus et votre enfant est automatiquement rattaché à la caisse d'assurance maladie de son lieu de résidence. Mais l'Assurance maladie ne rembourse pas l'intégralité des frais de santé. Pour être remboursé au mieux, votre enfant doit être couvert par une mutuelle. Les enfants à charge jusqu'à 16 ans sont obligatoirement rattachés à la mutuelle de leurs parents. **Sachez que vous pouvez continuer à rattacher votre enfant à votre mutuelle s'il est étudiant de l'enseignement supérieur jusqu'à l'âge de 27 ans révolus.** N'hésitez pas à contacter les conseillers de la CCMO pour exposer votre situation si besoin.



PENSION, ALLOCATION... QUELS SONT VOS DROITS EN CAS DE DÉCÈS DU CONJOINT ?



UN DÉCÈS EST TOUJOURS UNE ÉPREUVE POUR LES PROCHES. C'EST POURQUOI L'ESSENTIEL FAIT LE POINT SUR VOS DROITS. ALLOCATION VEUVAGE, PENSION DE RÉVERSION, CAPITAL DÉCÈS... À QUOI POUVEZ-VOUS PRÉTENDRE LORS DU DÉCÈS DE VOTRE CONJOINT ?

La pension de réversion

La retraite de réversion correspond au versement d'une part de la pension de retraite d'un assuré décédé en faveur de son conjoint survivant. Pour en bénéficier, il faut impérativement avoir été marié et être âgé d'au moins 55 ans. Les ressources du survivant ne doivent pas excéder 21 985,60 € par an. Si votre époux ou ex-époux s'est marié plusieurs fois, l'allocation est alors partagée entre vous et les ex-conjoints vivants, au prorata du temps de mariage.

Côté calcul, le montant correspond à 54 % de la retraite qui était ou aurait été perçue par le défunt. Cette somme est majorée d'un bonus de 10 % si vous avez eu ou élevé au moins trois enfants.

➔ Pour y prétendre, vous devez en faire la demande sur le site internet www.lassuranceretraite.fr.



L'allocation veuvage

Destinée à compenser le versement tardif de la pension de réversion, l'allocation veuvage est versée durant deux ans par la Sécurité sociale au conjoint survivant. Pour en bénéficier, il ne faut être ni remarié, ni pacsé, ni vivre en concubinage et le défunt devra avoir cotisé au moins trois mois au cours de l'année précédant son décès. Le plafond de ressources est fixé à 790,24 € par mois. À noter : tout comme la pension de retraite, l'allocation veuvage est un revenu imposable taxé dans la catégorie des pensions.

➔ Pour y prétendre, vous devez adresser votre demande à la caisse du dernier lieu de travail du défunt, dans un délai de deux ans maximum.

Et du côté des régimes complémentaires ?

Il existe certaines différences avec le régime de base :

- Le taux de réversion grimpe à 60 % pour les caisses complémentaires.
- Si l'âge minimum reste à 55 ans pour l'Arrco (non cadres), il passe à 60 ans pour l'Agirc (cadres).
- Il n'existe aucune condition de ressources.
- Le droit à la réversion est supprimé en cas de remariage (concubinage et Pacs n'ont aucune incidence).

Les droits à réversion sont indépendants les uns des autres. En clair, vous pouvez bénéficier de la pension Agirc/Arrco sans pouvoir percevoir celle du régime général et vice versa.

— D'après Céline Durr

PROTECTO DÉCÈS : PRÉVOIR AUJOURD'HUI, POUR PRÉSERVER VOS PROCHES DEMAIN !

Qu'il soit soudain ou non, un décès peut être lourd de conséquences pour ceux qui restent. CCMO Mutuelle a conçu une offre de prévoyance décès vous permettant d'anticiper au mieux ce moment.

Accessible jusqu'à 70 ans, avec Protecto Décès, garantisiez un capital à vos proches pour les protéger des conséquences financières d'un décès. Le capital versé (3 000€, 5 000€ ou 7 000€) est libre d'utilisation et sans imposition. Les bénéficiaires sont également choisis librement : conjoint, enfants, membre de la famille ou proche.



HEIN ?!



TROUBLES DE L'AUDITION : DÉPISTAGE ET PRISE EN CHARGE, LE BUS PRÉVENTION SANTÉ DE LA CCMO REPREND LA ROUTE !

EN SEPTEMBRE, LE BUS PRÉVENTION SANTÉ DE CCMO MUTUELLE FAIT SON GRAND RETOUR SUR UN NOUVEAU SUJET DE SANTÉ PUBLIQUE : LES TROUBLES DE L'AUDITION. LES CHIFFRES SONT ALARMANTS. UNE PERSONNE SUR QUATRE SOUFFRIRA D'UN PROBLÈME D'AUDITION D'ICI 2050. AUJOURD'HUI, 11 % DES FRANÇAIS SONT CONFRONTÉS À UN PROBLÈME DE MALENTENDANCE. CE CHIFFRE DÉPASSE LES 60 % CHEZ LES PLUS DE 65 ANS. LES ENFANTS SONT ÉGALEMENT CONCERNÉS, CAR 3 SUR 1 000 ONT UN PROBLÈME D'AUDITION SÉVÈRE À LA NAISSANCE. LES TROUBLES AUDITIFS SONT POUTRANT INSUFFISAMMENT PRIS EN CHARGE,

FAUTE DE DÉPISTAGE. CE QUI A UN IMPACT CONSIDÉRABLE SUR LA VIE QUOTIDIENNE ET L'ÉTAT DE SANTÉ GLOBAL DES PERSONNES. AVEC SON BUS TOUR ESSENTIEL, LA CCMO IRA À LA RENCONTRE DU PUBLIC POUR EFFECTUER DES TESTS AUDITIFS ET APPORTER DES CONSEILS. RENDEZ-VOUS DU 20 SEPTEMBRE AU 1^{ER} OCTOBRE 2022 DANS 9 VILLES DES HAUTS DE FRANCE, DE NORMANDIE ET DE CHAMPAGNE-ARDENNE.

— Élise Alphonse

ATTENTION LES OREILLES !

TOUT AU LONG DE NOTRE VIE, NOUS SOMMES EXPOSÉS AUX BRUITS ET NOS OREILLES PEUVENT EN SOUFFRIR. MALHEUREUSEMENT, NOTRE CAPITAL AUDITIF NE CROIT PAS DANS LE TEMPS, BIEN AU CONTRAIRE IL SE RÉDUIT. PRENDRE CONSCIENCE LE PLUS TÔT POSSIBLE DE SON IMPORTANCE ET SE FAIRE DÉPISTER PERMETTENT DE LE PRÉSERVER.

Des cellules qui ne se régénèrent pas

Le tympan a pour mission de capter les vibrations que le son émet, puis de les envoyer dans la partie de l'oreille moyenne contenant les osselets. Ces derniers les transmettent à l'entrée de la cochlée. Ressemblant à une coquille d'escargot, la cochlée est remplie de liquide. « Elle contient environ 3 000 cellules sensorielles qui, quand elles sont lésées, ne se renouvellent plus », explique Denis Le Squer, directeur général de la Fondation pour l'audition. Il existe différents problèmes d'audition, qui sont d'origine génétique ou liés à l'âge. « Ils peuvent aussi être provoqués par un traumatisme acoustique, par des attaques bactériennes ou virales et par la prise de certains médicaments », souligne le professeur Bernard Fraysse, président de la Société mondiale des ORL.

Perte d'audition : des répercussions au quotidien

Non traités, les troubles de l'audition ont un retentissement sur la vie sociale, professionnelle et familiale. Ils réduisent les capacités à communiquer entraînant un déclin cognitif, isolement voire dépression, notamment chez la personne âgée. Chez les enfants, ils entravent les apprentissages. « C'est pourquoi l'enjeu d'une prise en charge dépasse largement la

question de l'audition, remarque Bernard Fraysse. Il concerne aussi la dépendance, la fragilité pour les personnes âgées et la scolarisation pour les enfants. »

Les signes qui doivent alerter chez l'adulte

Les professionnels de santé s'accordent à dire que le premier signe auquel il faut être attentif est la difficulté à entendre dans le bruit. De nombreux malades témoignent du fait qu'ils n'entendent plus leurs petits-enfants quand ils vont au restaurant par exemple. Que se produit-il ? L'environnement sonore du restaurant et la parole se mêlent et le cerveau n'arrive pas à faire la différence entre les deux. Il est important que ce premier symptôme déclenche une première consultation, car chez les seniors on observe que la prise de conscience d'une déficience auditive est en moyenne de 7 à 10 ans.

Informez, sensibilisez, dépistez à tout âge

La perte d'audition n'est pas le seul problème auditif : nombreux sont les Français qui souffrent d'acouphènes ou d'hyperacousie. Il est donc important d'être vigilant à tout âge : informer les parents pour repérer les signes de troubles chez l'enfant (cf encadré), sensibiliser les jeunes sur les conséquences des pratiques excessives

de la musique notamment les écouteurs. Chez l'adulte, les experts recommandent d'effectuer un dépistage le plus tôt possible, dès la quarantaine et de le renouveler régulièrement. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin. Il vous orientera vers un médecin oto-rhino-laryngologiste (ORL), spécialiste des maladies et de la chirurgie de l'oreille notamment. C'est lui qui établira un diagnostic et pourra prescrire le traitement adéquat.

LES SIGNES QUI DOIVENT ALERTEZ CHEZ L'ENFANT

Neuf fois sur dix, ce sont les parents qui détectent un trouble auditif.

- Dès la naissance : absence de réactions aux bruits et à la voix.
- Après 6 mois : perte progressive du babil (privé du plaisir de s'entendre, il cesse de babiller).
- Après 9 mois : il ne redouble pas les syllabes (bababa, mamama...).
- Après 12 mois : il ne dit rien, ne répond ni à son prénom ni à un appel.
- À 2 ans : il n'associe pas deux mots et ne montre pas les parties du corps demandées.
- À 3 ans : il ne dit aucune petite phrase et n'est pas compréhensible par ses parents.
- Après 4 ans : troubles de l'articulation, confusions phonétiques, troubles du comportement (colère, agressivité, conduite d'isolement) et retard scolaire.

VRAI OU FAUX SUR LES PROBLÈMES D'AUDITION

ÉCOUTEURS OU CASQUES AUDIO, ACOUPHÈNES, HYGIÈNE EXCESSIVE, HÉRÉDITÉ... LES IDÉES REÇUES SUR CE SUJET SONT NOMBREUSES. SÉBASTIEN LEROY, PORTE-PAROLE DE L'ASSOCIATION JOURNÉE NATIONALE DE L'AUDITION (JNA) NOUS RÉPOND.



L'hygiène excessive peut entraîner des problèmes d'audition

VRAI. Le coton tige en utilisation régulière peut générer de simples irritations à un eczéma du conduit auditif. Le cérumen protège la peau tout au long du conduit. Il est également possible d'abîmer le tympan.

Une perte d'audition est toujours définitive

VRAI. La perte auditive est irréversible et évolutive. Il est indispensable d'être médicalement suivi pour mettre en place des solutions de compensation afin de maintenir à la fois de bonnes fonctions cogni-

tives et la possibilité de conserver ses modes de vie. Des solutions médicales existent pour chacune des pertes auditives.

La perte auditive ne concerne que les personnes âgées

VRAI ET FAUX. La perte auditive liée au vieillissement naturel (presbycusie) reste la première cause de survenue de la déficience auditive. Mais les activités humaines dont les modes d'écoute du son provoquent des surdités précoces ou accidentelles.

Le port de casques audio ou d'écouteurs augmente le risque de perte auditive

VRAI. Ce n'est pas tant le matériel que la manière de l'utiliser qui pose problèmes mais la puissance d'écoute croisée à leur utilisation prolongée. Les sifflements, bourdonnements (acouphènes) font partie des troubles en croissance. Préférez un peu d'écoute à volume modéré sur enceinte nomade et ne négligez pas les plages de récupération en calme sonore.

La perte auditive est héréditaire

VRAI. La presbycusie revêt un caractère génétique. Les modes d'expositions sonores peuvent déclencher la prédisposition. L'hérédité permet d'expliquer le caractère individuel de la fragilité des mécanismes de l'audition chez certains par rapport à d'autres. Mais on ne le sait pas d'avance...donc vigilance et suivi médical de rigueur.

Un retard de langage chez l'enfant peut être un signe de trouble de l'audition

VRAI. L'une des fonctions clés de l'audition est d'accéder à la communication orale. Un simple bouchon, une otite peuvent expliquer un trouble momentané. Il est également important de respecter les échéances de dépistages indiquées dans le carnet de santé car les mécanismes de compensation sont très forts chez l'enfant et peuvent cacher une surdité. Dès que l'enfant ne réagit pas à une fourchette qui tombe ou lorsque vous lui parlez de dos, il est conseillé de consulter votre médecin pédiatre ou généraliste.

LE TOUR ESSENTIEL DE LA PRÉVENTION AUDITIVE AVEC CCMO MUTUELLE : DÉCOUVREZ LE PROGRAMME

LA LUTTE CONTRE LES PROBLÈMES D'AUDITION PASSE PAR LA PRÉVENTION AUPRÈS DES SENIORS, DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS. C'EST LA RAISON POUR LAQUELLE CCMO MUTUELLE LANCE SA CAMPAGNE DE PRÉVENTION « HEIN ?! – PRENDRE SOIN DE SON AUDITION » EN PARTENARIAT AVEC L'ASSOCIATION JOURNÉE NATIONALE DE L'AUDITION (JNA). POUR LA 11^{ÈME} ANNÉE CONSÉCUTIVE, LE BUS PRÉVENTION SANTÉ VA À VOTRE RENCONTRE POUR SENSIBILISER, INFORMER ET TESTER VOTRE AUDITION.

Conseil et dépistage à bord du bus

À son bord, un audioprothésiste donnera des conseils à toutes les personnes intéressées. Des tests auditifs seront réalisés et analysés. Pour patienter, les visiteurs se relaxeront sur les fauteuils massants avec de nombreuses brochures d'information à leur disposition. Une borne de sophrologie leur permettra également de se détendre et/ou d'apprendre à vivre avec les acouphènes ou l'hyperacousie. Enfin les plus joueurs tenteront de remporter des casques audios à réduction de bruit.

📅 Du 20 septembre au 1^{er} octobre 2022 dans 9 villes (cf ci-dessous).

Ateliers « Acouphènes, comment rebondir ? »

Les villes d'Amiens, Beauvais et Compiègne accueilleront des ateliers collectifs sur les acouphènes. Comment repérer les symptômes ? Comprendre les incidences sur l'équilibre de la vie



sociale et la santé. Découvrez les astuces pour vivre avec ce trouble auditif qui empoisonne le quotidien.

📍 Rendez-vous sur ccmo.fr pour vous inscrire.

Conférence en ligne sur les appareils auditifs

Un appareil auditif est un dispositif médical personnalisé dont le choix se réalise en fonction de critères personnels très précis. Lesquels ? Quel est le parcours de santé de l'audition ? Quelles prises en charge financière ? Bénéficiez des conseils d'un audioprothésiste ainsi qu'un responsable de la CCMO pour bien choisir vos aides auditives et posez toutes vos questions.

📅 Rendez-vous le 19 septembre à 18h pour la conférence en ligne : « **Bien choisir ses aides auditives** ». Inscription sur ccmo.fr.

Podcast pour apprendre à soulager ses maux

Retrouvez les conseils de Laurence Roux-Fouillet, notre sophrologue pour aborder les difficultés d'audition telles que l'hyperacousie et les acouphènes avec plus de recul et d'apaisement. Apprenez à développer votre capacité d'habituation et de défocalisation.

📍 Pour écouter "Pause Santé", rendez-vous sur ccmo.fr ou sur les plateformes d'écoute Deezer, Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts, etc.

Mardi 20 septembre 2022
Mercredi 21 septembre 2022
Jeudi 22 septembre 2022
Vendredi 23 septembre 2022
Samedi 24 Septembre 2022
Mardi 27 septembre 2022
Mercredi 28 septembre 2022
Jeudi 29 septembre 2022
Vendredi 30 septembre 2022
Samedi 1^{er} octobre 2022

AMIENS
AMIENS
LE HAVRE
LILLE
SOISSONS
REIMS
BEAUVAIS
CHAMBLY
CREIL
COMPIEGNE

Rue des 3 cailloux
Parking du Centre Ccial Grand A
Parvis Saint-Michel
Place Rihour
Place Fernand Marquiny
Place de la République
Place Jeanne Hachette
Place de l'Hôtel de ville
Place Carnot
Place de l'hôtel de ville

ACOUPHÈNES ET HYPERACOUSIE

LE POINT SUR

14 à 16 MILLIONS*
DE PERSONNES SOUFFRIRAIENT
D'ACOUPHÈNES

7 FRANÇAIS SUR 10*
INDIQUENT ÊTRE GÊNÉS PAR LE BRUIT

* Source : études JNA

DEUX PERTURBATIONS AUDITIVES INVISIBLES : LES ACOUPHÈNES ET L'HYPERACOUSIE, QUI TOUCHENT LES SENIORS MAIS AUSSI LES JEUNES ET LES ADULTES...

LES ACOUPHÈNES : DE QUOI S'AGIT-IL ?

Ce terme désigne des **bruits subjectifs** qui sont entendus « dans l'oreille » ou « dans la tête » sans que ces sons existent dans l'environnement. Ce phénomène très commun affecte environ 15 % de la population générale, à un moment ou l'autre de la vie. L'acouphène est perçu comme un **souffle** dans l'oreille, ou un **bourdonnement**, un **grésillement** ou encore se manifeste par un **choc régulier** ou une **pulsation** incessante. Il peut être entendu d'un seul côté ou des deux, par intermittence ou en continu, et survenir brutalement ou progressivement. Dans 95 % des cas, les acouphènes ne sont



pas graves. Ils signalent l'existence d'une anomalie éventuellement très légère, à un niveau quelconque du système auditif, de l'oreille, des voies ou centres auditifs.

L'ACOUPHÈNE N'EST PAS UNE MALADIE ...

Les acouphènes ne sont pas des sons qui proviennent de l'extérieur, mais plutôt de l'intérieur.

Ils peuvent survenir à la suite d'un **traumatisme sonore** (par exemple l'écoute de musique à très fort volume) ou d'une **diminution de l'audition**, liée au vieillissement naturel de l'oreille (la presbycusis). L'apparition d'acouphènes est ainsi fréquente à partir de 50 ans.

Mais l'acouphène n'est pas une maladie en soi... C'est un **symptôme** et l'on dit volontiers qu'il y a autant d'acouphènes que de causes. Il peut être dû à :

- ▶ un **bouchon de cérumen** ou un corps étranger dans le conduit auditif externe qui gêne la transmission de l'onde sonore;
- ▶ une **otite**, souvent accompagnée de douleurs et de fièvre;
- ▶ une **hypertension artérielle**;
- ▶ une **otospongiose**, maladie héréditaire entraînant un dysfonctionnement de l'oreille, responsable d'une surdité;

- ▶ la **maladie de Menière**, une affection de l'oreille entraînant des bourdonnements, une baisse d'audition et des vertiges;
- ▶ une **atteinte du nerf auditif** (par exemple, le **neurinome**, petite tumeur bénigne) ou de l'oreille interne (partie la plus profonde de l'oreille);
- ▶ certains médicaments toxiques pour l'oreille (ototoxiques).

Parfois, **aucune cause précise** de l'acouphène n'est clairement identifiée.

QUE FAIRE, QUAND UN ACOUPHÈNE APPARAÎT ?

Il convient de consulter rapidement le **médecin généraliste**, qui traitera la cause si cela lui est possible. Si nécessaire, il prescrit quelques examens complémentaires et vous adresse à un **oto-rhino-laryngologiste (ORL)**. Ce spécialiste contrôle votre audition et effectue les investigations permettant d'éliminer les très rares causes graves d'acouphènes et celles, peu nombreuses, relevant de la chirurgie.

Le retentissement de l'acouphène est très variable d'un sujet à l'autre : cela va de la simple gêne à une intrusion permanente, handicapant la vie quotidienne et affectant la qualité de vie. Les effets de l'acouphène



BON À SAVOIR L'ÉCHELLE DU BRUIT S'ÉTEND DE 0 (SEUIL D'AUDIBILITÉ) À 130 DÉCIBELS (dB)

- ▶ Alors qu'une ambiance sonore de 90 dB est dangereuse pour le système auditif, la sensation de douleur n'apparaît qu'à partir de 120/130 dB, ce qui laisse une vaste zone d'exposition à risque sans que l'organisme n'en soit alerté.
- ▶ La plupart des sons de la vie courante sont compris entre 30 (bruit dans un jardin) et 90 dB. On trouve des niveaux supérieurs à 90 dB essentiellement dans la vie professionnelle (industrie, armée, artisanat...) et dans certaines activités de loisirs (chasse, musique, sports mécaniques...). Les discothèques et salles de concert ont, quant à elles, un niveau sonore maximal autorisé de 105 dB.

tendent parfois à diminuer avec le temps. C'est ce qu'on appelle le **processus d'habituation**.

COMMENT SOIGNE-T-ON LES ACOUPHÈNES ?

La diversité des causes complique le traitement et son efficacité.

En premier lieu, il faut traiter la cause quand cela est possible : extraction d'un bouchon de cérumen, mise en place d'une prothèse d'osselet, extraction ou destruction d'un neurinome, prise en charge médicamenteuse de l'hypertension...

Si les acouphènes persistent, le praticien peut poser dans l'oreille un « générateur de bruits blancs ». Il s'agit d'un petit appareil ressemblant à une prothèse et produisant un bruit de fond doux, qui masque les acouphènes.

On peut également recourir à l'électrostimulation. Une petite prothèse, placée dans l'oreille, produit un courant électrique et entraîne une sensation sonore qui masque l'acouphène. Cette stimulation électrique ne fonctionne que dans certains cas bien particuliers et il faut préalablement caractériser le type d'acouphène par un examen spécifique : **l'acouphénométrie**.

Pour qu'une bonne évolution se mette en place, il est nécessaire de donner le moins d'importance possible à l'acouphène dans sa vie et de mener, malgré l'inconfort engendré, une « vie normale » en se protégeant toutefois des éventuelles expositions excessives au bruit.

Le médecin peut donc proposer à la personne une prise en charge par un **psychiatre**, un **psychologue**, ou recourir à des thérapies comportementales et cognitives. La personne apprend ainsi à ne plus se focaliser sur le bruit de

l'acouphène. Même si les résultats ne sont pas garantis, dans 70 % des cas environ, ces soins diminuent la gêne provoquée par les acouphènes.

TOUS CONCERNÉS !

Si les adultes de plus de 50 ans étaient préférentiellement touchés il y a quelques années, on constate aujourd'hui une nette augmentation du nombre de jeunes adultes atteints, vraisemblablement en lien avec l'exposition croissante aux bruits.

L'HYPERACOUSIE : UNE SENSIBILITÉ EXACÉRBE AU BRUIT

L'hyperacousie se caractérise par une **diminution du seuil de tolérance** aux bruits d'intensité normale. Un son simplement désagréable en temps normal, comme le bruit d'une moto qui passe, devient intolérable pour quelqu'un souffrant de ce trouble. L'hyperacousie est un symptôme rapidement invalidant, avec pour éventuelle conséquence le repli sur soi ou l'arrêt professionnel.

Les causes sont souvent dues à des traumatismes auditifs ponctuels (concerts, explosion...) ou répétés, de type exposition professionnelle (instruments de musique, élèves...). L'hyperacousie peut aussi être la conséquence d'un traumatisme crânien, de médicaments toxiques ou être l'expression d'une autre pathologie (migraine...). Parfois enfin, aucune cause n'est retrouvée.

Comme pour les acouphènes, la prise en charge de l'hyperacousie fait également appel au médecin traitant, à l'ORL, à l'audioprothésiste et si besoin au psychiatre ou psychologue.



Tout son supérieur à

90 décibels

(bruit de tondeuse, aboiement) = **danger pour l'audition**

Acouphènes : précédés et/ou accompagnés **75%** d'hyperacousie dans **des cas environ**

LES INDISPENSABLES PRÉCAUTIONS

▶ Éviter l'exposition à des bruits trop forts et prolongés (tronçonneuse, perceuse, marteau-piqueur, coup de fusil, moto, concerts rock) en portant **des protections auditives** (bouchons, casque...).

▶ Si vous utilisez des écouteurs ou un casque, veillez à limiter votre durée d'écoute et surtout **le volume de la musique**.





DES SOINS POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DES PERSONNES ATTEINTES DU CANCER

OCTOBRE APPROCHE, ET AVEC LUI LE MOIS DÉDIÉ À LA SENSIBILISATION DU CANCER DU SEIN. À L'OCCASION D'OCTOBRE ROSE, LA RÉDACTION S'INTÉRESSE À UN PAN MÉCONNU DU SOIN AUX CANCERS, LES SOINS ONCOLOGIQUES DE SUPPORT.

Définition

Issus de l'anglais « supportive care », ils peuvent être définis comme l'ensemble des soins et des soutiens apportés aux malades parallèlement aux traitements médicaux contre le cancer. Leur principal objectif est d'améliorer la qualité de vie des patients et de leurs proches autant sur le plan physique, psychologique que social.



Les différents types de soin de support

Le socle de base se constitue de quatre soins de support dont la prise en charge de la douleur, l'accompagnement diététique et nutritionnel, l'aide psychologique et le suivi social, familial et professionnel. Cinq soins de support complémentaires viennent s'y ajouter tels que l'activité physique, l'hygiène de vie, le soutien psychologique des proches des malades, la préservation de la fertilité et la prise en charge des problèmes de sexualité.

L'Institut national du cancer (Inca) répertorie aussi d'autres soins de bien-être comme la sophrologie, l'art-thérapie et la musicothérapie ou des méthodes alternatives (yoga, ostéopathie, chiropraxie...).

Quand doivent-ils être proposés ?

Ces soins sont évoqués dès l'annonce de la maladie puis évalués régulièrement par l'équipe médicale. Ils peuvent être conseillés durant l'ensemble du protocole médical, en fonction des besoins des malades, et éventuellement après leur guérison.

Comment en bénéficier ?

L'Association francophone des soins oncologiques de Support (AFSOS) a pour mission de faire connaître et de mettre en place des soins oncologiques de support. Elle sensibilise les équipes de cancérologie et les forme. Elle informe également les malades sur les soins dont ils peuvent bénéficier et alimente le moteur de recherche du site www.lavieautour.fr, qui répertorie les associations proposant des soins de support dans toute la France.

— D'après Violaine Chatal

“ J'ai perdu beaucoup de poids à cause de la chimiothérapie et je ne savais plus comment m'alimenter. J'ai donc consulté une diététicienne spécialisée dans les soins de support. **Elle m'a donné beaucoup de conseils utiles et j'ai constaté avec plaisir qu'elle ne me parlait pas de calories mais de plaisir et des bienfaits apportés par certains aliments.** Grâce à elle, je me suis remise à la marche rapide et je vais commencer la sophrologie. **Pour moi, les soins de support représentent bien plus qu'une béquille.** ”

Jacqueline, 63 ans atteinte d'un cancer du sein

LA CCMO S'ENGAGE AUX CÔTÉS DES FEMMES

Afin d'accompagner les femmes lors d'un diagnostic de cancer féminin, CCMO Mutuelle a conçu **une garantie élaborée en collaboration avec ses adhérentes.**

Avec **Protect'Elle**, bénéficiez d'un capital fixe (10 000€, 20 000€ ou 30 000 €) versé en cas de diagnostic d'un cancer féminin. Il pourra être utilisé **librement** et sans avoir à fournir de justificatifs de dépenses pour supporter les différents frais liés à la maladie (soins de supports, achat de perruque, garde d'enfants, réaménagement du domicile, etc.).



CULTIVEZ VOTRE BONHEUR EN PRATIQUANT L'HORTITHÉRAPIE

MOTRICITÉ, MÉMOIRE, COORDINATION, ÉQUILIBRE : LES BIENFAITS DE L'HORTITHÉRAPIE NE SONT PLUS À DÉMONTRER. CONTRACTION DES MOTS « HORTICULTURE » ET « THÉRAPIE », CETTE DISCIPLINE N'A QUE DES VERTUS, QU'ON AIT LA MAIN VERTE... OU PAS !

L'hortithérapie étudie les bienfaits psychologiques et physiques du jardinage. Et ils sont nombreux ! Selon Roger Ulrich et Robert Simons, deux scientifiques américains, la simple vue des plantes réduit les symptômes liés au stress, la tension musculaire et la pression artérielle baissent, et le rythme cardiaque ralentit. D'ailleurs, l'horticulture est utilisée pour soigner depuis des temps immémoriaux. Ainsi, durant l'Égypte antique, les médecins conseillaient à leurs patients qui souffraient de maladies mentales de se promener dans les jardins.

Les multiples bienfaits de l'hortithérapie

Le jardinage a bien d'autres effets. Ainsi, sur le plan biologique, le contact avec la terre et ses bactéries renforce les défenses immunitaires, comme l'ont montré plusieurs études japonaises. Jardiner favorise aussi la concentration, renforce la motricité et entretient la souplesse. L'hortithérapie est également bénéfique pour les personnes souffrant de problèmes du sommeil, de dépression ou de stress chronique. Elle permet de développer la créativité et d'améliorer l'équilibre tout en gardant la ligne. Une heure de jardinage permet de brûler en moyenne près de 400 calories ! Cette activité peut aussi réduire les comportements agressifs chez les jeunes et améliorer

la prise en charge de personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer ou d'autisme en réactivant leurs fonctions sensorielles. Enfin, le contact avec la nature aide les enfants souffrant d'hyperactivité à canaliser leur énergie.

Hortithérapie pour tous

Ne vous inquiétez pas, vous n'avez pas forcément besoin d'avoir un grand domaine pour profiter des bienfaits de l'hortithérapie. Si vous habitez en ville, vous pouvez tout à fait mettre à profit votre balcon. Vous pouvez aussi bénéficier des bienfaits du jardinage en cultivant un jardin partagé situé non loin de chez vous. L'objectif étant avant tout d'être en contact avec la terre et les végétaux. Si vous avez un jardin, suivez quelques principes issus de l'hortithérapie. Ainsi, veillez à ce que la vision de ce dernier depuis votre habitation soit apaisante et harmonieuse. Cet espace vert doit idéalement être composé de plantes stimulant les cinq sens. Bannissez les pesticides et les produits toxiques et, si vous le pouvez, installez des espaces détente à côté de ceux dédiés aux ac-

tivités de jardinage.

Enfin, qui dit jardinage ne veut pas dire travail de force. Si vous avez du mal à vous baisser, privilégiez les plantes en hauteur car le but de l'hortithérapie est avant tout de vous faire du bien !

— D'après Violaine Chatal



CERTIFICAT MÉDICAL : EST-IL TOUJOURS OBLIGATOIRE POUR FAIRE DU SPORT ?

AUJOURD'HUI, L'OBLIGATION DE FOURNIR UN CERTIFICAT MÉDICAL DÉPEND DE L'ÂGE, DE LA DISCIPLINE SPORTIVE ET DE LA STRUCTURE DANS LAQUELLE VOUS PRATIQUÉZ.

Si vous pratiquez un sport en club

Si votre club est affilié à une fédération sportive, il vous faudra présenter un certificat médical. Il sera valable pour les trois ans à venir. Ainsi, lors du renouvellement, et si vous n'avez pas de problème de santé particulier, vous devrez seulement remplir un questionnaire de santé. Si votre club n'est pas affilié à une fédération sportive, il vous faudra vous conformer au règlement intérieur de votre club.



Et pour les mineurs ?

Depuis le 7 mai 2021, il n'est plus nécessaire, pour les mineurs, de produire un certificat médical pour pratiquer la majorité des activités sportives. Le questionnaire de santé est suffisant. Sauf pour les disciplines suivantes : alpinisme, plongée subaquatique, spéléologie, sports pratiqués en compétition, pour lesquels le combat peut prendre fin par K-O (boxe anglaise, kick boxing, savate, etc.), sports comportant l'utilisation

d'armes à feu ou à air comprimé (tir, ball-trap, biathlon), sports pratiqués en compétition, comportant l'utilisation de véhicules, à l'exception du modélisme automobile radioguidé (sport-auto, karting et motocyclisme), sports aéronautiques pratiqués en compétition, à l'exception de l'aéromodélisme (voltige aérienne, vol à voile, vol libre, etc), parachutisme, rugby à XV, rugby à XIII et rugby à VII.

— Pauline Debris

ALIMENTATION

LE POIREAU, UN INCONTOURNABLE DE LA SAISON

RICHE EN FIBRE ET LÉGER, LE POIREAU EST LA STAR DE L'AUTOMNE ET DE L'HIVER. FONDUE, TARTE, SOUPE... DÉGUSTEZ CE LÉGUME ÉCONOMIQUE ET PEU CALORIQUE SOUS DIVERSES FORMES.

Bon pour la santé

Le poireau est riche en substances soufrées. Ces dernières sont connues pour limiter le risque de maladies cardiovasculaires ou de certains cancers. Il est également riche en potassium, un minéral bon pour le cœur. C'est aussi un excellent diurétique. Il peut



être utilisé en complément de traitement des troubles urinaires. Attention, si vous avez les intestins sensibles, privilégiez la partie blanche du poireau.

Comment conserver le poireau ?

Vous pouvez conserver le poireau au réfrigérateur jusqu'à deux à trois mois. Même si les feuilles jaunissent, le blanc restera sain. En revanche, le petit poireau de primeur ne se conserve qu'une ou deux semaines au réfrigérateur. Vous pouvez également le conserver au congélateur coupé en rondelles.

PRÉVOYANCE PROTECTO DÉCÈS

PRÉVOIR AUJOURD'HUI
POUR PRÉSERVER
MES PROCHES DEMAIN !

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.

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

