

L'ESSENTIEL

DE LA
CCMO

N° 72 mars 2023

4 RENCONTRE AVEC MARC SALINGUE, PRÉSIDENT DE CCMO MUTUELLE

5 RELEVEZ LE DÉFI DE BOUGER POUR VOTRE SANTÉ ET LA PLANÈTE !



7 LA CCMO ENGAGÉE DANS LA LUTTE CONTRE LA FRAUDE

8-10 DOSSIER
CANCER COLORECTAL :
SE FAIRE DÉPISTER
POUR L'ÉVITER

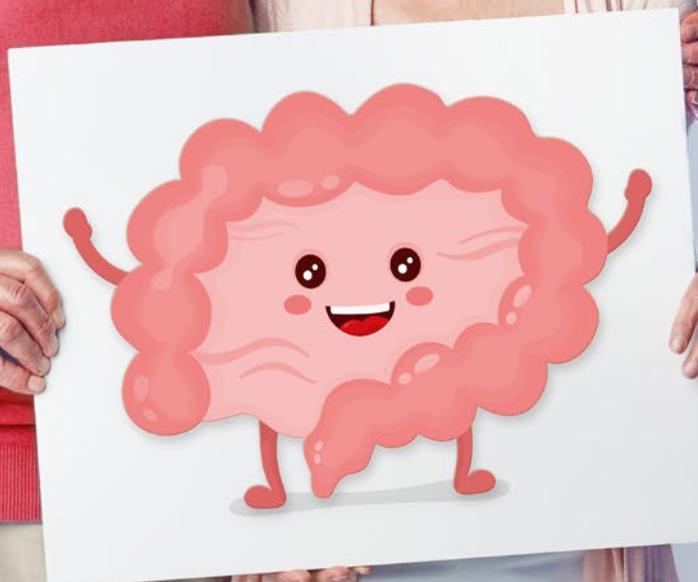
11 FICHE ESSENTIELLE :
L'AUTISME

13 AGIR POUR MIEUX
DORMIR : SUCCÈS AU
RENDEZ-VOUS POUR LA
SEMAINE DU SOMMEIL

14 TROIS AUTOMASSAGES
POUR ÉLIMINER LE
STRESS

15 DE NOUVELLES MISSIONS
POUR LES PHARMACIENS

15 LA CAROTTE DONNE
BONNE MINE



CANCER COLORECTAL : SE FAIRE DÉPISTER POUR L'ÉVITER

CCMO SANTÉ
PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

MUTUALITÉ
FRANÇAISE

HEIN?!

PRENDRE SOIN DE SES OREILLES



**TESTS AUDITIFS
ET CONSEILS**

par un audioprothésiste

**BORNE DE DÉPISTAGE
DE L'AUDITION**

à votre disposition

CONFÉRENCE EN LIGNE

bien vivre avec des acouphènes

INFORMATIONS

avec affiches, brochures, dépliants

2023

COMPIÈGNE - 06/06

CREIL - 07/06

SOISSONS - 08/06

CHAMBLY - 09/06

SAINT-QUENTIN - 10/06

ARRAS - 13/06

ABBEVILLE - 14/06

AMIENS - 15/06

LE HAVRE - 16/06

BEAUVAIS - 17/06

Parcours sous réserve de validation



Chère Adhérente, Cher Adhérent,

La CCMO aura 80 ans le 28 novembre prochain. Elle a toujours porté haut et fort la nécessité d'une protection pour faire face aux aléas de la vie avant même la création de la Sécurité sociale en 1945. Depuis sa naissance en 1943, ses valeurs portées par le mutualisme ont gardé tout leur sens ! La mutuelle a traversé des décennies pour s'adapter au monde changeant. Depuis plus de 10 ans, toutes les mutuelles subissent les augmentations des dépenses de santé, les transferts de charge de la Sécurité sociale et les contributions fiscales imposées par les pouvoirs publics. Les négociations conventionnelles sur la revalorisation des médecins, aussi légitimes soient-elles, auront automatiquement un impact sur les dépenses de santé remboursées par les mutuelles et donc sur vos cotisations.

Le combat de la CCMO pour garantir un accès aux soins de qualité pour tous et la défense de son socle mutualiste a toujours été au cœur de ses décisions et au centre de ses actions. À tel point que le mot « mutuelle » exprimant une solidarité sans faille entre les adhérents a été « usurpé » par les autres types de société ou organisme complémentaires pour en tirer des profits d'image !

Une société d'assurance, une institution de prévoyance ou une banque peuvent vous proposer un contrat de complémentaire santé. Mais elles répondent à des règles de fonctionnements spécifiques qui relèvent de leur statut juridique très différentes d'une « vraie » mutuelle qui, elle, ne sélectionne jamais ses adhérents en santé.

En adhérant à une vraie mutuelle, vous, mutualistes, choisissez de partager des principes et des valeurs qui défendent au quotidien l'accès à des soins de qualité. Nous, les administrateurs des mutuelles, sommes élus parmi les adhérents selon la base du fonctionnement démocratique : « Un homme, une voix ». Chaque adhérent dispose d'un droit de vote à l'Assemblée générale de la mutuelle par l'intermédiaire de son délégué.

Ni actionnaires, ni administrateurs à rémunérer, contrairement aux compagnies d'assurance ou aux banques, une vraie mutuelle refuse les discriminations financières et la sélection des risques. À la CCMO, nous ne demandons pas aux adhérents de remplir un questionnaire médical pour souscrire un contrat de complémentaire santé. Autrement dit, sa cotisation n'est pas calculée en fonction de son état de santé. Nous n'aurons de cesse de le répéter !

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



RENCONTRE AVEC MARC SALINGUE, PRÉSIDENT DE CCMO MUTUELLE

“ ÊTRE UTILE. ET SURTOUT ÊTRE À L'ÉCOUTE DU BESOIN D'AUTRUI. ”

POUR CÉLÉBRER SES 80 ANS, LA RÉDACTION DE L'ESSENTIEL DE LA CCMO A RENCONTRÉ DES PERSONNALITÉS QUI ONT ACCOMPAGNÉ LA MUTUELLE TOUT AU LONG DE SES HUIT DÉCENNIES DE MUTUALISME EN ACTION. MARC SALINGUE, LE PRÉSIDENT DE LA CCMO A ACCEPTÉ DE RÉPONDRE À NOS QUESTIONS.

Qu'est-ce qui vous a mené au mouvement mutualiste ?

Né d'un père orphelin qui a perdu son frère durant la seconde guerre mondiale, notre famille s'est construite sur le principe que « *seul on ne pouvait rien* ». Ma carrière et mes engagements se sont donc appuyés sur ces valeurs fortes d'écoute et d'entraide. À la fois sur le terrain en tant que chef d'entreprise dans le transport avec des mandats au sein de groupements d'employeurs mais également impliqué dans le domaine social au sein d'organismes sociaux comme la CPAM, la Caisse régionale d'assurance retraite et de la santé au tra-

vail (Carsat) ou la médecine du travail par exemple.

Qu'est-ce qui vous a conduit à la CCMO ?

Adhérer à la CCMO est un choix qui se fait sur une affinité de valeur. Les salariés de mes entreprises et moi-même avions déjà choisi la CCMO pour notre couverture santé il y a de nombreuses années parce qu'elle est une vraie mutuelle, native de la région. C'est tout naturellement dans la continuité de mon parcours que j'ai intégré le Conseil d'administration en 2016 et j'ai été élu président en 2018.

Qu'est-ce qui vous anime au quotidien ?

Être utile. Et surtout être à l'écoute du besoin d'autrui. Je me nourris des interactions et du service que je peux apporter. Débattre, trouver des solutions, accompagner, ce sont les échanges qui nous font progresser et avancer. J'ai trouvé cela à la CCMO, ce lien ténu mais incroya-

blement rassurant et réconfortant qui nous donne le sentiment de faire partie d'une communauté qui se soutient. Je reste toutefois très vigilant sur l'accès aux soins dans le contexte incertain au sein duquel nous vivons et je mets toute mon énergie pour faire en sorte que chacun puisse être couvert par une mutuelle. Aussi, il m'apparaît important de rappeler que la CCMO est une mutuelle à taille humaine. À ce titre, nous sommes accessibles pour répondre à l'ensemble des interrogations. N'hésitez pas !

Quelle est votre vision de l'avenir pour la mutuelle ?

Malgré les vents contraires, je suis convaincu que demain verra des jours meilleurs. J'ai espoir en l'avenir et quoi qu'il advienne à la CCMO, nous mettons tout en œuvre pour conserver notre indépendance dans un monde assurantiel qui tend à se concentrer.

La CCMO est une mutuelle solide et pérenne avec de nombreux atouts. Les études auprès des adhérents le

montrent ; notre qualité de service est bien supérieure aux normes ! C'est aussi pour cela qu'ils nous ont choisi.

— Elise Alphonse

RETOUR SUR 80 ANS D'HISTOIRE... LA CRÉATION DE LA CCMO

La CCMO (Caisse chirurgicale mutualiste de l'Oise) a été créée le dimanche 28 novembre 1943 par les membres de l'Union des Mutilés, Réformés et Anciens Combattants de l'Oise et de la Société de Secours Mutuels des Instituteurs et Institutrices de l'Oise, constituant la Section de l'Oise de la Mutuelle Chirurgicale de la Somme. Le siège social était alors situé 8 rue Edouard Duquesne, à Beauvais. Tous avaient à cœur, dans l'esprit du compagnonnage, d'aider leurs compatriotes au cours – et au sortir – d'une guerre qui laissait la France et les Français désespérés. Il fallait faire face à de nombreux problèmes auxquels il était impératif de trouver des solutions, la notion d'entraide se révélait indispensable pour soigner les plaies physiques et morales. Le but premier était de remettre les êtres debout et les aider à reconstruire la nation. C'est dans ce contexte, avant même les ordonnances relatives à la création de la Sécurité Sociale, que la CCMO a vu le jour permettant à ses adhérents d'être couverts contre les principaux risques chirurgicaux.



Procès verbal de constitution
28 novembre 1943



Marc Salingue,
Président de CCMO Mutuelle

RELEVEZ LE DÉFI DE BOUGER POUR VOTRE SANTÉ ET LA PLANÈTE !

LA SÉDENTARITÉ EST UN VRAI FLÉAU. PASSER PLUS DE 8 HEURES PAR JOUR EN POSITION ASSISE EXPOSE À UN RISQUE POUR LA SANTÉ. MALADIES CARDIOVASCULAIRES, HYPERTENSION, OBÉSITÉ...CES RISQUES SONT POURTANT ÉVITABLES. LA CCMO VOUS PROPOSE DE PARTICIPER AU CHALLENGE CONNECTÉ « BOUGEZ POUR LA PLANÈTE » DU 11 AVRIL AU 1^{ER} MAI. GRÂCE À VOTRE PARTICIPATION, LA CCMO S'ENGAGE POUR LA BIODIVERSITÉ EN PLANTANT DES ARBRES SUR LE TERRITOIRE FRANÇAIS.



Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses), « 95 % de la population française adulte est exposée à un risque de détérioration de la santé par manque d'activité physique ou un temps trop long passé assis ». Pour prendre soin de votre santé et de celle de la planète, CCMO Mutuelle vous encourage à pratiquer une activité physique régulière du 11 avril au 1^{er} mai. Il vous suffira de marcher le plus possible. Promenez-vous le week-end en famille ou entre amis, allez marcher avec vos collègues pendant la pause déjeuner, prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur, faites un petit footing... bref bougez, amusez-vous et prenez de bonnes nouvelles habitudes pour votre santé !

Le nombre de pas que vous réaliserez se transformera en arbres plantés par une association spécia-

lisée dans la reforestation.

Ce challenge est ouvert à tous, peu importe où vous habitez ! N'hésitez pas à parler de ce challenge autour de vous et le faire entre amis, famille, collègues... Et surtout n'oubliez pas de prendre votre téléphone avec vous pour que les pas soient comptabilisés !

Comment participer ?

Pour participer, il faut disposer d'un smartphone.

- Téléchargez l'application Humanoo sur l'Apple Store (iPhone) ou sur le Play Store (Android).
- Inscrivez-vous en vous rendant sur ccmo.fr ou en flashant le QR CODE et suivez les instructions. Humanoo, est un coach santé digital qui vous accompagne avec plus de 3 000 sessions regroupées en 3 thématiques : activité physique,

alimentation et pleine conscience. Vous pouvez dès à présent créer votre compte et utiliser l'application pour être prêt le 11 avril. Attention, seules les activités physiques pratiquées du 11 avril au 1^{er} mai seront prises en compte dans le challenge.

— Pauline Debris

FLASHEZ LE QR-CODE



CCMO MUTUELLE ORGANISE PROCHAINEMENT UNE SEMAINE DE SENSIBILISATION AUX ADDICTIONS.

Rendez-vous sur nos réseaux sociaux pour plus d'information :



⊕ Tout savoir sur l'addiction aux écrans chez les enfants en participant à notre conférence.

INFOS ET INSCRIPTION SUR CCMO.FR

FINI LE DÉMARCHAGE TÉLÉPHONIQUE DEPUIS UN NUMÉRO DE PORTABLE !

Depuis le 1^{er} janvier 2023, l'Autorité de régulation des communications électroniques, des postes et de la distribution de la presse (Arcep), interdit aux plateformes commerciales d'utiliser des numéros commençant par 06 ou 07. Elles doivent dorénavant utiliser uniquement des numéros commençant par 09 48 et 09 49, 01 62 et 01 63, 02 70 et 02 71, 03 77 et 03 78, 04 24 et 04 25, 05 68 et 05 69.



4KG

C'est la quantité d'additifs que nous ingérons par an et par personne*



* Source : Science Reports

CONGÉ DE PROCHE AIDANT : DE NOUVELLES AVANCÉES



Depuis le 22 juillet 2022, un décret dévoile deux avancées majeures pour les salariés aidants. La première, les démarches d'obtention de l'allocation journalière de proche aidant (AJPA) sont nettement simplifiées. Lorsqu'un salarié s'arrête ponctuellement de travailler

ou interrompt son activité pour s'occuper d'un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie, il n'aura plus besoin de transmettre ses justificatifs auprès de la CAF et de la MSA. Les documents déjà fournis à l'employeur pour sa demande de congé suffiront. La deuxième, le congé proche aidant est désormais ouvert à davantage de bénéficiaires (aidés en GIR 4, conjoints collaborateurs...). À noter que 58 % des personnes modérément dépendantes évaluées en GIR 4, vivent à leur domicile. Il était auparavant, réservé aux proches de personnes en niveau de dépendance GIR 1 à 3. En 2021, 15 900 aidants ont bénéficié de l'AJPA.

ÉLECTIONS DÉLÉGUÉS

RÉSULTATS DES ÉLECTIONS DES DÉLÉGUÉS INDIVIDUELS CCMO

Adhérents à titre individuel, vous avez élu le 9 mars dernier vos délégués bénévoles chargés de vous représenter à l'Assemblée générale de la CCMO. Sur les nombreux candidats qui se sont présentés à vos suffrages, ont été élus les 26 délégués titulaires nécessaires à la représentation de l'ensemble des adhérents individuels de la mutuelle, les candidats non élus constituent les délégués suppléants. Véritables porte-parole, les délégués individuels sont à votre écoute pour relayer auprès de la direction de la mutuelle vos souhaits, propositions, avis ou interrogations concernant la vie mutualiste (actions menées, résultats, comptes, modifications des statuts et du règlement mutualiste, prestations, cotisations...).

Vous pouvez prendre contact avec vos nouveaux délégués titulaires aux coordonnées indiquées sur le site www.ccmo.fr, dans votre espace sécurisé.

▶ **CARON** Guillaume • 4062 voix
60000 BEAUVAIS

▶ **BOBIN** Philippe • 3841 voix
60800 CREPY EN VALOIS

▶ **SARTOR** Martine • 3752 voix
60100 CREIL

▶ **CARPENTIER** Martine • 3708 voix
60200 COMPIEGNE

▶ **DE BOCK** Louis • 3565 voix
60000 BEAUVAIS

▶ **BRAVO** Raphaël • 3516 voix
60270 GOUVIEUX

▶ **PEROUX** Alain • 3475 voix
60200 COMPIEGNE

▶ **ROCROY** Dominique • 3430 voix
60930 BAILLEUL SUR THÉRAIN

▶ **SALINGUE** Alix • 3352 voix
60290 CAUFFRY

▶ **MOREAU** Michel • 3189 voix
60300 SENLIS

▶ **DERRIEN-MILLE** Anne-Marie • 3172 voix
60360 CREVECOEUR-LE-GRAND

▶ **PETIT** Agnès • 3171 voix
60000 BEAUVAIS

▶ **URRUTIA** Miguel • 3163 voix
60170 CARLEPONT

▶ **GARCIA** Alain • 3029 voix
60200 COMPIEGNE

▶ **HEBERT** Didier • 2835 voix
60480 ABBEVILLE SAINT LUCIEN

▶ **MACHUELLE** Jean-Raymond • 2818 voix
80700 RETHONVILLERS

▶ **FORGUES** Anne-Marie • 2719 voix
60000 BEAUVAIS

▶ **MARGUERY** Bernard • 2405 voix
60000 TILLE

▶ **AGUARDE** Alain • 2292 voix
13100 AIX EN PROVENCE

▶ **MORIN** Guy • 2282 voix
60270 GOUVIEUX

▶ **CASTELLNOU** Ruben • 2259 voix
31500 TOULOUSE

▶ **RIBAUCOURT** Denise • 2220 voix
60430 WARLUIX

▶ **MAILLARD** Monique • 2212 voix
60660 CIRES LES MELLO

▶ **VALLIAME** Philippe • 2169 voix
97410 SAINT PIERRE

▶ **LETARD** Colette • 2153 voix
17540 VERINES

▶ **PARAT** Christian • 2143 voix
18000 BOURGES

4857 votants : 4648 suffrages valablement exprimés - 146 bulletins nuls - 63 bulletins blancs - 3 bulletins non lisibles

LA CCMO ENGAGÉE DANS LA LUTTE CONTRE LA FRAUDE

COMME TOUTES LES MUTUELLES, LA CCMO EST PARFOIS VICTIME DE FRAUDEURS. LUTTER CONTRE CES ARNAQUES EST UN ENJEU MAJEUR POUR LA CCMO ET SES ADHÉRENTS. CAROLINE AUBRY, DIRECTEUR DE LA CONFORMITÉ, DE LA COORDINATION & DES PROJETS CHEZ CCMO MUTUELLE NOUS PRÉSENTE LES ACTIONS MISES EN PLACE PAR LA CCMO POUR DÉTECTER LES FRAUDES.

C'est quoi une fraude à la mutuelle ?

La fraude consiste à tenter d'obtenir de la mutuelle le remboursement de soins non effectués, le plus souvent par la présentation de faux documents (fausses ordonnances, fausses factures), de la part d'adhérents et/ou de professionnels de santé peu scrupuleux.

Caroline Aubry,

Directeur général adjoint
Directeur de la conformité,
de la coordination et des
projets de CCMO Mutuelle



QU'EST-CE QU'ON ENCOURT QUAND ON FRAUDE ?

La fraude avérée constitue une infraction pénale : faux, usage de faux et escroquerie : ce sont des délits punis de 45 000 € à 75 000 € d'amende et de 3 à 5 ans d'emprisonnement. De telles condamnations peuvent être prononcées par les Tribunaux lorsque la CCMO engage des poursuites judiciaires, en plus du remboursement des sommes indument perçues et des dommages et intérêts pour le préjudice subi. Lorsque la fraude est commise par des professionnels de santé, la CCMO engage des poursuites communes avec les caisses d'assurance maladie qui peuvent elles aussi « déconventionner » les professionnels de santé malhonnêtes. Dans certains cas graves, ces derniers peuvent être frappés d'interdiction d'exercer leur profession.



Pourquoi lutter contre la fraude ?

Lutter contre la fraude est un enjeu majeur pour la CCMO car il s'agit de protéger les intérêts des adhérents : la CCMO calcule au plus juste le montant des cotisations des adhérents pour leur rembourser leurs dépenses de santé : si nous remboursons de fausses dépenses de santé, cela entraîne une augmentation des prestations versées à tort et aboutit inévitablement à une augmentation des cotisations. Dans un contexte de forte inflation, de diminution du pouvoir d'achat, il est de la responsabilité de la CCMO de renforcer sa lutte contre la fraude pour préserver les intérêts de tous.

Quelles sont les actions mises en place par la CCMO pour lutter contre la fraude ?

Les actions de la CCMO en matière de fraude reposent sur deux piliers : le premier est technologique, car il faut être capable de repérer, parmi les milliers de demandes de remboursement que nous recevons quotidiennement, celles qui sont frauduleuses : ce que permettent les outils informatiques.

Le second est humain avec des collaborateurs qui

identifient des scénarios de fraude et des modèles de détection, des gestionnaires chargés d'instruire les cas suspects et de vérifier si la fraude est avérée, et enfin des juristes qui déclenchent les poursuites contentieuses.

La CCMO adhère aussi à l'Agence de lutte contre la fraude à l'assurance (ALFA) pour pouvoir identifier les fraudeurs, en collaboration avec d'autres organismes assureurs et les autorités judiciaires.

Les fraudeurs évoluent avec les nouvelles technologies, recrutent des complices sur les réseaux sociaux, s'adaptent aux stratégies de détection des mutuelles... Face à ces pratiques, la CCMO s'adapte : elle forme ses collaborateurs pour qu'ils détectent plus rapidement les faux documents et elle optimise les performances de ses outils informatiques pour détecter les cas suspects et procéder à plusieurs contrôles avant de rembourser les frais.

Ces dispositifs sont indissociables car complémentaires, les outils technologiques ne peuvent être performants sans l'expertise humaine, et réciproquement. C'est un travail d'équipe au service de la défense des intérêts des adhérents.

— Pauline Debris



CANCER COLORECTAL : SE FAIRE DÉPISTER POUR L'ÉVITER !

SEUL UN TIERS DES FRANÇAIS DE 50 À 74 ANS EFFECTUENT UN TEST DE DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL, TOUS LES DEUX ANS. POURTANT GRATUIT ET FACILE À RÉALISER, CELUI-CI PERMET DE DÉTECTER PRÉCOCÉMENT DES LÉSIONS ET DE GUÉRIR DANS 90 % DES CAS. LE SEUL MOT D'ORDRE : FAITES-VOUS DÉPISTER !

— Elise Alphonse et Pauline Debris



À l'origine de plus de 43 000 nouveaux cas chaque année et plus de 17 000 décès, le cancer colorectal est la 2^{ème} cause de décès par cancer en France. Paradoxalement, si la tumeur est traitée à temps,

alors qu'elle est encore superficielle (stade 1), le taux de survie à cinq ans dépasse les 90 % ! Ce taux tombe à 5 % en cas de découverte tardive (stade 4). Malgré tous les efforts des pouvoirs publics et des associations, le dépistage organisé ne rencontre pas la faveur des 50 – 74 ans.

« Pas très glamour comme sujet, c'est vrai, et c'est bien tout le problème en France. Difficile en effet d'attirer l'attention sur ces deux organes que sont le côlon et le rectum particulièrement mal-aimés » précise Isabelle Soula, Présidente de l'association Perspectives contre le cancer à Beauvais.

Un test simple, gratuit et indolore à faire à la maison

Tous les deux ans, les femmes et les hommes âgés de 50 à 74 ans reçoivent une invitation de l'Assurance maladie à participer gratuitement au dépistage organisé. Après avoir reçu un kit (cf. encadré Mode d'emploi du dépistage), ils effectuent un prélèvement rapide et indolore dans leurs selles puis

**TRAITÉ À TEMPS,
LE CANCER
COLORECTAL
SE GUÉRIT
9 FOIS SUR 10.**

envoient l'échantillon par courrier au laboratoire d'analyse qui vérifiera l'absence ou la présence de traces de sang. Si le test est négatif, rendez-vous dans deux ans pour une nouvelle vérification. Si en revanche il s'avère positif, le médecin oriente vers un gastro-entérologue pour réaliser une coloscopie et rechercher l'origine du saignement afin de proposer des soins adaptés.

Le premier facteur de risque, c'est l'âge

« Il est très rare d'avoir un cancer colorectal avant 40 ans et le risque est plus important à partir de 50 ans » selon le Dr Claire Allais, médecin généraliste à Gentilly. L'âge est un facteur décisif. C'est pourquoi



LE DÉPISTAGE, UN RÉFLEXE SANTÉ ESSENTIEL : MODE D'EMPLOI

Le programme de dépistage organisé est proposé tous les deux ans par le Centre de coordination des dépistages des cancers. **Vous avez entre 50 et 74 ans ?** Vous avez reçu un courrier vous invitant à réaliser un test de dépistage.

Indolore et réalisable à domicile en cinq minutes, le test est complètement pris en charge par la Sécurité sociale. Votre pharmacien peut vous remettre votre kit (même sans votre courrier). Si vous ne souhaitez pas ou ne pouvez pas vous déplacer, il est possible de le commander en ligne sur le site : monkit.depistage-colorectal.fr. Dans ce cas, munissez vous bien de votre invitation.

Une fois le test réalisé, il suffit de l'envoyer au laboratoire d'analyses par voie postale.

Vous pouvez recevoir vos résultats de deux façons : en ligne sous 3 jours ouvrés (en créant un compte sur le site <https://www.resultat-depistage.fr>), ou par courrier sous 15 jours ouvrés.

Le laboratoire transmettra directement votre résultat au médecin que vous avez indiqué sur la fiche d'identification ainsi qu'au Centre de coordination des dépistages des cancers de votre région.

Dans 96 % des cas, le résultat du test est négatif. Si le résultat du test est positif et que vous avez du sang dans les selles (4 % des cas), votre médecin vous adressera à un gastro-entérologue pour réaliser un bilan plus poussé.



le dépistage cible les 50-74 ans. Avant 50 ans, sa survenue reste très rare chez les personnes sans facteurs de risques spécifiques et après 74 ans, il est simplement recommandé de consulter son médecin traitant en cas d'inquiétudes. Quel que soit son âge, les autorités sanitaires préconisent de consulter rapidement en cas de présence de sang visible dans les selles, de douleurs abdominales, de troubles digestifs inhabituels et persistants (diarrhée ou constipation), d'amaigrissement inexpliqué ou encore d'anémie.

3^{ÈME} CANCER LE PLUS FRÉQUENT CHEZ L'HOMME

(APRÈS CELUI DE LA PROSTATE ET DU POU MON) ET LE 2^{ÈME} CHEZ LA FEMME (APRÈS CELUI DU SEIN).

Les antécédents personnels ou familiaux doivent par ailleurs amener à réaliser un suivi particulier. « Le risque est multiplié par trois si la personne a des antécédents familiaux au premier degré (père, mère, frère, sœur) » explique La Ligue contre le cancer. Les habitudes de vie peuvent aussi avoir un impact sur l'apparition d'un cancer colorectal « comme par exemple une alimentation trop riche ou la consommation de tabac ou d'alcool ou encore l'inactivité physique » précise le Dr Allais.

LES SIGNES QUI PEUVENT VOUS ALERTER



Le cancer colorectal peut rester longtemps sans symptômes.



Consultez votre médecin traitant si un ou plusieurs de ces signes apparaissent et persistent : une **souffrance abdominale**, un **transit intestinal perturbé** (constipation, diarrhée, vomissements), des **saignements dans les selles**, l'**apparition de glaire** dans l'anus ou une **anémie**.



Si votre médecin traitant le juge nécessaire, il vous prescrira un dépistage et/ou un bilan initial. Il vous orientera alors vers un gastro-entérologue qui réalisera les examens nécessaires comme une coloscopie.

Quels traitements ?

« Le traitement proposé dépend du type de cancer, de ses caractéristiques, du stade de la maladie, de la situation personnelle et des souhaits de la personne malade » explique le Dr Allais. Les trois traitements principaux sont la chirurgie, la radiothérapie et la chimiothérapie.

Le choix dépend donc de l'objectif souhaité « guérir le cancer, empêcher son développement, empêcher sa récurrence, traiter les effets liés au traitement lui-même pour apporter une meilleure qualité de vie au patient, être palliatif ».

À l'issue des traitements, un suivi est mis en place pendant au moins cinq ans. Il est réalisé par un gastro-entérologue, un oncologue et/ou le médecin traitant afin d'anticiper les possibles risques de récurrences, l'arrivée d'un nouveau cancer, ou pallier les effets indésirables des traitements.

LA CCMO SE MOBILISE

MARS BLEU EST LA CAMPAGNE DE SENSIBILISATION AU CANCER COLORECTAL LANCÉE TOUS LES ANS PAR LE MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS ET DE LA SANTÉ ET L'INCA.



À cette occasion, la CCMO s'est associée à l'association Perspectives contre le cancer de Beauvais, le 14 mars à l'espace Pré Martinet. Un côlon géant était mis à disposition des participants qui étaient accompagnés par des professionnels de santé tout au long de leur visite afin de lever les tabous sur le dépistage.

CCMO Mutuelle a également organisé un atelier à Amiens le 14 mars. Les experts du Centre régional de coordination des dépistages des cancers des Hauts de France sont intervenus pendant plus d'une heure pour expliquer l'intérêt du dépistage aux participants.

RETROUVEZ PLUS D'INFORMATION SUR LE CANCER COLORECTAL DANS NOTRE DOSSIER DÉDIÉ SUR CCMO.FR



L' AUTISME

8 000

ENFANTS ATTEINTS D'AUTISME
NAISSENT CHAQUE ANNÉE

700 000

PERSONNES TOUCHÉES EN FRANCE

* Source : Autisme Info Service

SE CARACTÉRISE PAR UNE PERTURBATION DES RELATIONS SOCIALES ET DES TROUBLES DE LA COMMUNICATION ET DU COMPORTEMENT.

L'autisme : un réel trouble du développement

L'autisme, le trouble autistique ou plus généralement les Troubles du Spectre Autistique (TSA) apparaissent dans la petite enfance, avant l'âge de 3 ans, et persistent à l'âge adulte.

Ce trouble neurologique se manifeste principalement par des altérations dans les relations sociales avec autrui, dans la communication et par des activités restreintes, stéréotypées

et répétitives.

Les symptômes varient beaucoup d'une personne à l'autre et chez un même individu dans le temps. Un retard mental est présent dans 70% des cas avec un handicap associé variable, allant de léger à très sévère.

Trois symptômes majeurs

1 Une déficience dans les rapports sociaux

En termes relationnels, la personne autiste est difficilement accessible aux autres et semble isolée dans une sorte de monde intérieur. Le plus souvent, elle ne répond pas lorsqu'on l'appelle, évite les regards, sourit rarement, paraît ne pas écouter quand on lui parle et ne pas comprendre les sentiments et les émotions des autres.

2 Une difficulté à utiliser le langage pour communiquer

La majorité des autistes ne parle pas ou emploie un langage étrange avec des mots dénués de sens et un vocabulaire restreint. Ils inversent volontiers les pronoms

("tu" à la place de "je"), répètent les mêmes mots ou la même phrase, modulent bizarrement leur voix, ont un débit et un rythme particulier... Ils sont généralement incapables d'utiliser des termes abstraits et ont beaucoup de mal à comprendre une conversation et à dialoguer.

D'autre part, une personne autiste ne comprend pas et n'utilise pas les éléments de communication non verbale, tels que les gestes, les expressions du visage ou le ton de la voix.

3 Des comportements particuliers et des mouvements corporels stéréotypés

L'autiste présente des comportements bizarres et répétitifs (balancements du corps, battements des mains, tournoiements...), auto-agressifs (se mordre les mains, se cogner la tête...) ou inappropriés (pleurer ou rire sans raison apparente...). Il s'attache à des objets qu'il utilise de manière détournée, par exemple en les alignant ou en les faisant tourner inlassablement. L'enfant joue rarement et manque

de curiosité pour explorer son environnement.

Les autistes semblent souvent indifférents aux bruits extérieurs mais, de manière paradoxale, peuvent y être extrêmement sensibles.

La lumière, le contact physique ou certaines odeurs peuvent également déclencher chez eux des réactions de rejet très fortes.

Enfin, ils ont parfois des peurs inhabituelles et des difficultés à accepter le changement, même anodin (lieu, emploi du temps, vêtement, place d'un objet...). Une situation imprévisible qui les dérange peut ainsi provoquer une réaction d'angoisse ou de panique, de colère ou d'agressivité. Ils ont donc besoin de beaucoup de stabilité et de rituels pour se rassurer et s'épanouissent dans des cadres structurés.

L'autisme s'accompagne souvent d'un retard mental, de troubles du sommeil et de troubles psychiatriques divers.

Quelle est l'évolution et existe-t-il des traitements ?

À ce jour, aucun traitement médicamenteux ne guérit l'autisme.

Mais les TSA ne sont pas une fatalité et une prise en charge précoce et adaptée permet d'améliorer les symptômes et donc les capacités de l'enfant à s'intégrer dans la société et le monde qui l'entoure.

Dépister tôt permet d'instaurer rapidement une prise en charge pluridisciplinaire et individualisée. L'enfant reçoit des soins éducatifs qui l'aident à développer son langage, ses compétences cognitives, sensorielles et motrices, à adapter son comportement, à gérer ses émotions... L'objectif est de lui apprendre à interagir avec les autres et acquérir une autonomie suffisante pour mener une vie normale ou quasi-normale. Ainsi,



1
PERSONNE SUR
150
est atteinte de
TSA*

*Troubles du Spectre
Autistique

Source : Autisme Info Service

LANCÈMENT D'UNE NOUVELLE STRATÉGIE !

Le gouvernement, pleinement conscient des besoins des personnes autistes et de leurs familles, va poursuivre ses engagements dans une nouvelle stratégie nationale 2023- 2027. Des travaux préparatoires ont déjà été menés pour constituer la nouvelle gouvernance (représentants des associations, représentants de l'État et des collectivités territoriales, scientifiques...).

Pendant la concertation, le gouvernement continuera d'agir. Près de 80 M€ sont alloués en 2023 pour financer les actions définies dans la stratégie 2018-2022 à savoir : repérage précoce, faciliter la scolarisation des enfants, soutenir la pleine citoyenneté des adultes, remettre la science au cœur des pratiques et soutenir les familles.

contrairement à ce qui se passait il y a une vingtaine d'années, où de nombreux autistes étaient placés en institutions, il existe désormais des solutions plus souples.

Les signes qui doivent alerter

Les signes évocateurs des TSA apparaissent le plus souvent entre 18 et 36 mois et les parents sont généralement les premiers à déceler les symptômes.

L'enfant est trop calme ou au contraire trop excité. Il semble indifférent au monde sonore et aux personnes qui l'entourent. Il ne réagit pas (ou peu) aux séparations et aux retrouvailles. Il ne sourit pas (ou rarement) et reste silencieux. Il ne joue pas à faire "coucou" et ne cherche pas à imiter les adultes. Il développe des comportements répétitifs et s'intéresse à un nombre très restreint d'objets.

Cependant, l'autisme passe encore trop souvent inaperçu durant la petite enfance et c'est généralement avec l'entrée en société (crèche, école, garderie) que les manifestations deviennent flagrantes, avec des difficultés d'interaction sociale, un retard notable d'acquisition du langage et des comportements inadaptés, voire obsessionnels.

Il n'existe pas d'examen permettant de dépister l'autisme. Le médecin s'appuie sur un entretien approfondi avec les

parents et une observation fine et attentive de l'enfant pour porter le diagnostic qui doit être supervisé par un spécialiste, psychiatre ou neuropédiatre en général. Des examens complémentaires peuvent également être prescrits pour détecter une pathologie associée.

Des causes et une origine encore mal connues

Il est désormais établi que l'autisme et les autres TSA sont des maladies dont l'origine est liée à différents facteurs avec une forte implication génétique.

Présenter des antécédents familiaux est par exemple un facteur de risque reconnu.

LES PRINCIPAUX AUTRES TSA

(TROUBLES DU SPECTRE AUTISTIQUE)

> **L'autisme de Kanner**, aussi appelé autisme infantile, est une forme d'autisme sévère.

> **L'autisme dit de haut niveau (ex. syndrome d'Asperger)**, est un trouble qui n'entraîne pas de retard dans l'apprentissage intellectuel ou la maîtrise du langage.

AGIR POUR MIEUX DORMIR : SUCCÈS AU RENDEZ-VOUS POUR LA SEMAINE DU SOMMEIL

DU 20 AU 24 FÉVRIER DERNIER, LA CCMO A ORGANISÉ UNE SEMAINE DE PRÉVENTION DÉDIÉE AU SOMMEIL. AU PROGRAMME, UNE CONFÉRENCE EN LIGNE ET DES RENDEZ-VOUS PERSONNALISÉS POUR VOUS AIDER À RETROUVER LES BRAS DE MORPHÉE.

Selon une étude Ifop réalisée en 2022, 70 % des Français disent rencontrer des troubles du sommeil. Il s'agit d'un chiffre en forte progression puisqu'ils étaient 49 % il y a cinq ans. La CCMO en sa qualité d'acteur santé et prévention, a décidé d'organiser pour la troisième année consécutive, la semaine du sommeil « Agir pour mieux dormir ! » du 20 au 24 février 2023.

Lundi 20 février à 18h, Laurence Roux-Fouillet, sophrologue est intervenue lors d'une conférence en ligne sur le thème "Préoccupations et bon sommeil : comment les concilier?". Elle est revenue sur les pré-



quis à l'endormissement et les modes de fonctionnement des pensées pour expliquer comment conserver une bonne qualité de sommeil, même dans les périodes où l'on est préoccupé par des contrariétés personnelles, et/ou inquiet pour l'avenir.

Du 21 au 24 février 71 personnes ont pu bénéficier des conseils d'une spécialiste du sommeil lors d'un rendez-vous personnalisé en agence CCMO Mutuelle.

Nous félicitons **Justine Tirel** qui a remporté la box de méditation Morphée Zen lors de notre jeu concours.

— Chloé Monteil

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.

NOUVEAU RENDEZ-VOUS : CCMO MUTUELLE LANCE LA MINUTE PRÉVENTION

DEPUIS NOVEMBRE 2022, LA CCMO A LANCÉ LA MINUTE PRÉVENTION, UNE SÉRIE DE COURTES VIDÉOS MENSUELLES POUR VOUS INFORMER SUR DIVERS SUJETS DE PRÉVENTION SANTÉ.

La
minute
PRÉVENTION

Chaque vidéo traite d'un sujet santé différent. Elles ont toutes pour but d'informer, de vulgariser, ou de démêler le vrai du faux...

La minute prévention se décline sous différents formats : interviews, témoignages, infographies ou exercices, pour répondre aux questions que vous vous posez.

Vous pouvez d'ores et déjà retrouver nos vidéos sur l'activité physique, le mois sans alcool, les perturbateurs endocriniens, le cœur, le sommeil et le cancer colorectal. Rendez-vous en avril pour parler de l'endométriose.

Rendez-vous sur la chaîne YouTube de la CCMO ou sur ccmo.fr (rubrique Ma santé & moi).

3 AUTOMASSAGES POUR ÉLIMINER LE STRESS

FACE À UNE SITUATION STRESSANTE, LES AUTOMASSAGES PERMETTENT DE RETROUVER SON CALME ET DE SE DÉTENDRE EN QUELQUES MINUTES. VOICI TROIS TECHNIQUES FACILES À APPLIQUER À LA MAISON, AU BUREAU OU ENCORE DANS LES TRANSPORTS.

Avant de commencer

➔ Asseyez-vous confortablement sur une chaise, les deux pieds au sol.



➔ Inspirez et expirez calmement une dizaine de fois.



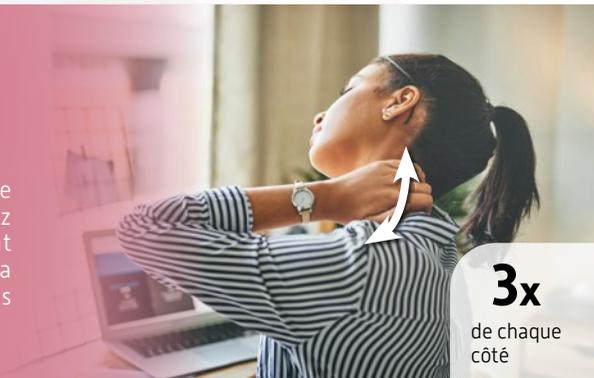
➔ Réchauffez vos mains en les frottant l'une contre l'autre.



1 NUQUE ET ÉPAULES

➔ Dénouer les tensions

Saisissez à pleine main le muscle de l'épaule et pétrissez. Répétez ce mouvement en remontant petit à petit vers le haut de la nuque puis redescendez vers l'épaule.



3x
de chaque côté

2 MAINS

➔ Retrouver de la sérénité

Pincez, avec deux doigts de la main droite, la partie charnue (entre le pouce et l'index) de la main gauche. Pressez en réalisant des mouvements circulaires.



5x
pour chaque main

3 TEMPE

➔ Se relaxer

Pressez les tempes avec l'index et le majeur.



5x
dans un sens puis dans l'autre

— D'après Léa Vandeputte

DE NOUVELLES MISSIONS POUR LES PHARMACIENS

LE PHARMACIEN N'EST PLUS SEULEMENT CELUI QUI DÉLIVRE DES MÉDICAMENTS, DÉSORMAIS, IL INTERVIENT AUSSI DANS LES DOMAINES DE LA PRÉVENTION, DU SUIVI, ET DANS LA PRISE EN CHARGE DE CERTAINES MALADIES.



Les missions de prévention

Les personnes de plus de 16 ans disposant d'une ordonnance peuvent se faire vacciner en officine contre les maladies suivantes : le Covid-19, la grippe, la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, la coqueluche, le papillomavirus humains (HPV), l'hépatite A, l'hépatite B, les méningocoques de type A, B, C, Y et W, le pneumocoque et la rage. Les pharmaciens participent aussi activement au dépistage du cancer colorectal en distribuant un kit de dépistage et en informant leur patientèle. Ils facilitent également

le dépistage et la prise en charge des cystites aiguës.

Le pharmacien peut aussi réaliser le test d'orientation diagnostique de l'angine chez les patients âgés de 10 ans et plus.

Les missions d'accompagnement

Les pharmaciens peuvent réaliser des entretiens pharmaceutiques à destination des femmes enceintes concernant la prise de médicaments durant la grossesse.

D'autres entretiens peuvent être menés auprès de patients en cas de prise de traitement par anticoagulants

oraux, par corticoïdes inhalés, de traitement contre l'asthme et de traitements anticancéreux par voie orale.

Les patients âgés prenant plusieurs médicaments de façon chronique et les patients sortant de l'hôpital peuvent aussi s'adresser au pharmacien.

— Pauline Debris

ALIMENTATION

LA CAROTTE DONNE BONNE MINE

ORIGINAIRE D'ASIE, LA CAROTTE EST L'UN DES LÉGUMES LES PLUS CULTIVÉS AU MONDE. LA PRÉSENCE DE PIGMENTS APPELÉS « CAROTÉNOÏDES » LUI CONFÈRENT SA COULEUR ORANGÉE. DE NOMBREUX BIENFAITS POUR LA SANTÉ LUI SONT ATTRIBUÉS.

La carotte riche en vitamine A

La carotte est extrêmement riche en bêta-carotène, pigment qui se transforme en vitamine A une fois dans l'organisme. Ce nutriment est réputé pour donner un joli teint orangé et doré, il permet également de favoriser la production de mélanine. De



plus, le bêta-carotène est un antioxydant ce qui permet de lutter contre le vieillissement des cellules et donc de favoriser une peau tonique et jeune !

La carotte alliée du cœur

La carotte aide à prévenir les maladies cardiovasculaires.

Consommer des carottes crues (par exemple les carottes râpées) à hauteur de 200 grammes par jour permettrait de diminuer de 11% le taux de mauvais cholestérol. Alors un conseil, varier ses formes selon vos goûts !

PRÉVOYANCE PROTECT'ALÉA

Assurance individuelle accident

VOTRE PROTECTION EN CAS D'ACCIDENT !



à partir de
4 €49*
/mois

CONTACTEZ-NOUS AU 03 44 06 91 28

CCMO SANTÉ
PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.



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

PARIS CECE
P4
LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE

