

L'ESSENTIEL

N° 75 décembre 2023

- 4 PORTRAIT DE MUTUALISTE : MARIE-CATHERINE LALLEMAND
- 5 COMPLÉMENTAIRE SANTÉ : COMMENT EST CALCULÉ LE MONTANT DE VOTRE COTISATION ?
- 7 APRÈS LES FÊTES, ON RETROUVE LA FORME !
- 8-10 DOSSIER

INTELLIGENCE ARTIFICIELLE EN SANTÉ :

VERS UNE RÉVOLUTION ?

- 11 FICHE ESSENTIELLE : AGENDA DES VACCINATIONS
- 13 COMMENT DEVENIR UN E-CONSOmmATEUR RESPONSABLE ?
- 14 QUE SAIT-ON DU SOMNAMBULISME ?
- 15 UNE QUESTION SUR VOTRE MUTUELLE ? LA CCMO Y RÉPOND !
- 15 ENSOLEILLEZ VOTRE HIVER AVEC L'ORANGE !



UN CAPITAL POUR
PRÉSERVER MES PROCHES !

2€94*
/mois

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

CCMO SANTÉ
PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

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



CCMO Mutuelle, 6 av. du Beauvaisis, PAE du Haut-Villé, CS 50993, 60014 Beauvais Cedex / n° 75 • Revue trimestrielle • Directeur de la publication : Pol-Henri Minvielle • Directeur de la rédaction : Élise Alphonse • Comité de rédaction : Élise Alphonse, Caroline Aubry, Justine Quénu, 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 Livre II du Code de la mutualité - n° 780 508 073.

Chère Adhérente, Cher Adhérent,
Pour débiter cet édito, nous tenions avec le Conseil d'administration et l'ensemble des équipes de la mutuelle, à vous présenter nos meilleurs vœux pour 2024.

Nous sommes conscients que les Français font face depuis plusieurs années à des difficultés croissantes, et que le contexte économique et social actuel ne laisse pas, pour le moment, présager de meilleurs jours à venir. Cependant, nous souhaitons aujourd'hui nous concentrer sur le positif et sur ce que nous faisons, nous, mutuelle, pour vous accompagner au quotidien.

Parce qu'elle joue un rôle essentiel dans notre système de santé - et d'autant plus à une époque où les dépenses liées aux soins ne cessent d'augmenter - la prévention doit être une priorité. Les pouvoirs publics l'ont compris et souhaitent agir en l'intégrant comme un volet majeur des dernières lois de financement de la Sécurité sociale.

La CCMO n'a pas attendu les mesures gouvernementales pour prendre conscience de l'importance du sujet. En 2012, elle lance le Tour essentiel, un bus dédié à la prévention qui parcourt chaque année les Hauts-de-France pour vous prodiguer des conseils et vous permettre de rencontrer des professionnels de santé sur la thématique du mal de dos ou de l'audition.

Depuis, l'implication de notre mutuelle n'a cessé de croître pour aujourd'hui vous proposer de nombreux outils et actions de prévention tout au long de l'année, sous différents formats (ateliers, vidéos, articles, podcasts, conférences en ligne, etc.) et sur des supports variés (magazine, site internet, réseaux sociaux, etc.) afin que chacun, adhérent ou non, puisse en bénéficier, quel que soit son lieu de résidence. Notre vidéo « La Minute Prévention », diffusée en ligne, en est un exemple : chaque mois, un expert intervient pour vous informer sur des sujets divers comme les addictions, le cancer, le don du sang, le sommeil etc.

Et parce que nous avons tous un rôle à jouer pour notre santé, nous avons lancé en 2023 la première édition des Trophées prévention visant à récompenser les entreprises, associations et collectivités actives en la matière. Car c'est ensemble que nous pouvons agir pour donner à la prévention la place qu'elle mérite. N'oublions pas qu'elle est essentielle pour nous aider à mieux nous soigner, à mieux vieillir, mais aussi dans la régulation de nos dépenses de santé.

CCMO Mutuelle vous proposera en 2024 de nouvelles actions que vous découvrirez au fil des mois à la lecture de ce magazine et sur notre site internet ccmo.fr.

Nous vous présentons une nouvelle fois tous nos vœux de bonheur et de bonne santé pour cette nouvelle année.

RENCONTRE AVEC MARIE-CATHERINE LALLEMAND, PRÉSIDENTE D'HONNEUR

“ J'AI TRÈS VITE COMPRIS L'IMPORTANCE DE DISPOSER D'UNE COUVERTURE SANTÉ ET DE MILITER POUR QUE CHACUN PUISSE ÊTRE COUVERT QUELS QUE SOIENT SON ÉTAT DE SANTÉ OU SON ÂGE. ”

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. MARIE-CATHERINE LALLEMAND, PRÉSIDENTE D'HONNEUR, ANCIENNE PRÉSIDENTE DE LA CCMO A ACCEPTÉ DE RÉPONDRE À NOS QUESTIONS.



Qu'est-ce qui vous a amené au mouvement mutualiste et à la CCMO ?

Originaire de Bretagne, j'ai fait des études pour devenir sage-femme. J'ai débuté ma carrière à Paris avant d'arriver en Picardie en 1970 dans une clinique à Chantilly. En 1977, j'ai intégré la Polyclinique Saint-Côme à Compiègne. Le métier de sage-femme est une véritable vocation. Accompagner la délivrance de la vie nécessite des qualités humaines tournées vers les autres et un besoin d'apporter du bonheur. C'est comme cela que j'ai pu m'accomplir ! Aider à un moment clé de la vie.

La polyclinique disposait d'une mutuelle d'entreprise pour ses salariés et comme j'étais très impliquée dans les ins-

tances au service du personnel, le directeur m'a proposé de représenter notre structure au Conseil d'administration de la CCMO. Issue du monde médical, j'ai très vite compris l'importance de disposer d'une couverture santé et de militer pour que

chacun puisse être couvert quels que soient son état de santé ou son âge. Cet investissement au service des autres m'a motivé à m'engager plus fortement au sein du mouvement mutualiste. Je suis devenue trésorière en 1999 et j'ai été élue Présidente de la CCMO en 2012 durant 6 années. J'ai également tenu d'autres mandats, notamment au Conseil d'administration de la Mutualité Française de 2009 à 2017.

Qu'est-ce qui vous anime au quotidien ?

Je reste une militante convaincue, en témoigne mon parcours mutualiste, et si je suis retraitée à ce jour, je reste

néanmoins très active avec mon poste de Présidente d'honneur de la CCMO. Ma carrière professionnelle et bénévole m'ont permis de m'accomplir avec les valeurs que m'avaient transmises mes parents, à savoir : être positif, regarder l'avenir avec sérénité et apporter mon soutien aux autres.

Quelle attention portez-vous sur la mutuelle ?

En 25 ans, j'ai vu le système de santé se dégrader. L'Assurance maladie, pour tenter de rétablir un équilibre, ne cesse de dérembourser en demandant aux mutuelles de prendre le relais. Les Pouvoirs publics imposent des taxes importantes sur les contrats santé. A tout cela s'ajoute un contexte économique qui fragilise le portemonnaie des Français. Alors oui, nous sommes inquiets et nous poursuivons le combat pour alerter et défendre les intérêts des mutualistes.

— Elise Alphonse

RETOUR SUR 80 ANS D'HISTOIRE... DES ANNEES 2000 A 2023 : L'ESSOR DE LA CCMO

170 000 personnes protégées, soit un effectif augmenté de 80%, près de 130 emplois créés entre 2000 et 2023, la CCMO a relancé ses activités en ce début de XXIème siècle ! Devenue la première mutuelle interprofessionnelle de l'Oise, elle contribue au dynamisme économique de son berceau d'origine et s'implante progressivement sur l'ensemble du territoire picard. Dans le même temps, la Mutuelle acquiert une dimension nationale et couvre des

adhérents sur l'ensemble du territoire. Malgré l'inflation réglementaire constatée ces dernières années, la CCMO poursuit son développement et propose désormais une offre en complémentaire santé et en prévoyance afin de répondre aux besoins de chacun. Reconnue pour la qualité de sa gestion et de ses services, des organismes ou institutions de prévoyance lui confient la gestion de leurs adhérents.

COMPLÉMENTAIRE SANTÉ : COMMENT EST CALCULÉ LE MONTANT DE VOTRE COTISATION ?

LE FONCTIONNEMENT D'UNE MUTUELLE REPOSE SUR UN PRINCIPE SIMPLE : LA MUTUALISATION. CELA SIGNIFIE QUE LE TARIF DE VOTRE COTISATION NE REPOSE PAS SUR VOS SEULS FRAIS DE SANTÉ MAIS SUR CEUX DE L'ENSEMBLE DES ADHÉRENTS. EXPLICATIONS.

En adhérant à une vraie mutuelle comme la CCMO, vous avez fait le choix d'une complémentaire santé qui ne sélectionne pas ses adhérents en fonction de leur état de santé. Si vous tombez malade et devez engager d'importants frais médicaux, votre cotisation n'augmentera pas,

c'est grâce à la mutualisation de toutes les cotisations que vous bénéficierez du remboursement de vos dépenses de santé. Vous l'aurez compris, les cotisations de chacun permettent de financer les frais de santé de tous.

EST-CE QUE MA COTISATION SERT À RÉMUNÉRER DES ACTIONNAIRES ?

Non, l'essentiel des cotisations encaissées est redistribué aux adhérents. Des frais de gestion permettent aux mutuelles de fonctionner et d'améliorer leurs services mais aucun bénéfice n'est reversé à des actionnaires (cf schéma ci-contre).

QUE FINANCE UNE COTISATION ?

Pour une cotisation de 100€ HT* :



Prestations versées aux adhérents pour le remboursement des soins

Frais de gestion et de services (personnel, gestion des remboursements, accueil téléphonique et en agence, services aux adhérents, gestion du tiers payant pour éviter l'avance des frais, téléconsultation, actions de prévention, etc.)

* les taxes sur une cotisation de 100 euros s'élèvent à 14,1 euros, soit l'équivalent de près de 2 mois de cotisations

L'IMPACT DE L'AUGMENTATION DES DÉPENSES DE SANTÉ SUR LES COTISATIONS ENTRETIEN AVEC POL-HENRI MINVIELLE, DIRECTEUR GÉNÉRAL DE CCMO MUTUELLE

Comment expliquer la hausse des dépenses de santé en France ?

Les dépenses de santé ont doublé en 20 ans*. Il existe plusieurs explications à cela : la population vieillit, le nombre de maladies chroniques (cancers, diabète...) est en hausse ce qui entraîne une augmentation des remboursements aux adhérents.

Depuis plusieurs années, nous faisons également face à une diminution de la prise en charge de la Sécurité sociale. C'est le cas notamment des frais dentaires pour lesquels le ticket modérateur (Ndlr : la part restant à la charge de l'assuré après remboursement de l'Assurance maladie) est passé le 15 octobre dernier de 30 à 40%, entraînant un coût supplémentaire de 500 millions d'euros par an pour les complémentaires santé.

Au total, le transfert de charges imposé par les pouvoirs publics représentera, en 2024, une augmentation des frais de 1,3 milliards d'euros pour les complémentaires santé.

D'autres coûts impactent-ils le tarif des cotisations ?

Nous pouvons citer la mise en place du 100% Santé, qui vise à proposer certains soins et équipements essentiels comme le dentaire, les lunettes ou les audioprothèses sans reste à charge pour les adhérents. Si ce dispositif améliore l'accès aux soins, les coûts qui en résultent sont essentiellement supportés par les complémentaires santé, ce qui, bien entendu, a un impact significatif sur le niveau des prestations versées.

Enfin, nous observons une multiplication des taxes payées à l'Etat : Taxe de Solidarité Additionnelle (TSA), forfait patientèle médecin traitant, taxe covid, etc. En 20 ans, la taxation sur les contrats santé a été multipliée par 8, atteignant 2,5 milliards d'euros en 2021.

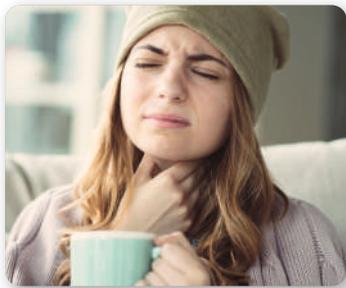
Vous l'aurez compris, cette augmentation des coûts n'est pas sans répercussion sur le montant des cotisations. A la CCMO, nous nous efforçons chaque année, avec le Conseil d'administration, de trouver le juste équilibre pour maintenir l'équilibre financier de la mutuelle tout en préservant le pouvoir d'achat des adhérents.

* chiffres de la Mutualité Française - 2023



CYSTITES ET ANGINES PRISES EN CHARGE PAR LES PHARMACIENS

Après l'autorisation de vacciner, les pharmaciens devraient bientôt pouvoir prescrire directement des antibiotiques aux patients atteints d'infections urinaires ou d'angines d'origine bactérienne. Face à la pénurie de médecins dans plusieurs régions, cette nouvelle mesure sera inscrite au prochain budget de la Sécurité sociale pour « favoriser l'accès » à ces actes de soins courants. Concrètement, les prescriptions concernées seront conditionnées au résultat d'un test rapide d'orientation diagnostique (TROD) réalisé par le pharmacien sans avoir besoin d'une ordonnance.



89%
d'entre vous saluent la qualité du magazine l'Essentiel de la CCMO.



* Baromètre satisfaction 2023

UN TRAITEMENT POUR LIMITER LES RISQUES DE BRONCHIOLITE

Cet été, la Haute autorité de santé (HAS) a accordé la mise sur le marché du Beyfortus, un traitement préventif contre la bronchiolite. Celui-ci est disponible depuis septembre et peut être administré chez les nourrissons dès la naissance. Ce médicament, prescrit sur ordonnance et remboursé intégralement par l'Assurance maladie pour tous les nouveau-nés, est une réelle avancée. Rappelons que l'an passé, plus de 73 000 nourrissons se sont rendus aux urgences pour une bronchiolite, entraînant 26 000 hospitalisations.

A VOS MARQUES, PRÊT, MARCHEZ : LES SALARIÉS MOBILISÉS POUR OCTOBRE ROSE

Du 2 au 22 octobre se déroulait la 2^{ème} édition du challenge « A vos marques, prêt, marchez » organisé par la CCMO. L'objectif ? Alerter les salariés sur les dangers de la sédentarité en leur proposant un défi inter-entreprises reposant sur l'activité physique.

Durant trois semaines, ce sont ainsi plus de 121 460 kms qui ont été parcourus par les 1066 salariés inscrits (de 23 entreprises différentes), soit trois fois le tour du monde !

Pour certaines entreprises participantes, la finalité était double : inciter leurs salariés à marcher pour leur santé mais aussi aider une association de leur choix en transformant les kilomètres parcourus en don.



FORUM DES LECTEURS

ADÉLAÏDE F.

MON MARI S'EST BLESSÉ LORS DE NOS DERNIÈRES VACANCES. NOTRE GARANTIE COMPREND-T-ELLE DES SERVICES D'ASSISTANCE POUR L'ACCOMPAGNER AU QUOTIDIEN ?

En cas de problème de santé qui affecte votre quotidien (accident, hospitalisation, maladie etc.), un service d'assistance est inclus dans votre contrat CCMO Mutuelle. Grâce à Filassistance, vous êtes accompagnés 24h/24 et 7j/7 en cas de coup dur, notamment pour l'entretien du foyer, la garde des enfants, la prise en charge des animaux domestiques ou encore une aide aux démarches administratives, etc.

Pour en savoir plus, vous pouvez retrouver la notice d'information et la brochure dans votre espace sécurisé sur ccmo.fr ou sur simple demande auprès des conseillers CCMO Mutuelle au 03 44 06 90 00.



Surtout, n'organisez aucune prestation et n'engagez aucun frais sans nous avoir préalablement contactés et sans avoir obtenu un accord de prise en charge.

APRÈS LES FÊTES, ON RETROUVE LA FORME !

SI LA FIN D'ANNÉE RIME AVEC FESTIVITÉS ET GOURMANDISES, ELLE MET AUSSI NOTRE ORGANISME À RUDE ÉPREUVE. ALORS, AVANT MÊME DE PRENDRE LES BONNES RÉOLUTIONS HABITUELLES, QUELQUES CONSEILS POUR RETROUVER TOUTE VOTRE VITALITÉ.

Retrouvez l'équilibre lors des repas

Outre les quelques kilos en plus sur la balance, les excès des fêtes dérèglent notre système digestif. Dès la rentrée, veillez donc à rétablir une alimentation équilibrée et à prendre vos repas à heures fixes, matin, midi et soir, avec une collation saine possible dans la

journée. Cette routine apporte une stabilité indispensable pour votre équilibre et votre santé. Pensez aussi à boire de l'eau régulièrement pour désintoxiquer votre organisme. Il est recommandé d'en consommer 1,5 à 2 litres par jour sous toutes ses formes (eau plate, gazeuse, thé ou tisane).

Une bonne bouffée d'air frais

Si les températures du mois de janvier ne prêtent pas à mettre le nez dehors, il est pourtant recommandé de s'aérer, pour une simple balade ou pour faire du sport par exemple. Plus l'organisme sera sollicité par des efforts physiques, plus vite il éliminera les toxines et récupèrera en tonus. Attention toutefois à stopper toute activité physique au moins une heure avant le coucher pour éviter les problèmes d'endormissement. Car le sommeil aussi est mis à rude épreuve durant les fêtes de fin d'année et a besoin d'être régulé : mettez-vous au lit dès les premiers signes de fatigue afin de bénéficier de nuits réparatrices et retrouver toute votre énergie.

Enfin, n'oubliez pas de prendre du temps pour vous et de vous octroyer encore quelques plaisirs !

— Justine Quénu

ET LES BONNES RÉOLUTIONS DANS TOUT ÇA ?

ARRÊTER DE FUMER, SE METTRE AU SPORT, MIEUX MANGER... LA LISTE DES BONNES RÉOLUTIONS PRISES EN DÉBUT D'ANNÉE EST LONGUE MAIS ENCORE FAUT-IL POUVOIR LES TENIR. 5 ASTUCES POUR Y PARVENIR.

1



RÉALISME

Fixez-vous un **objectif réalisable** et laissez-vous le temps de l'atteindre.

2



PLAN D'ACTIONS

Notez votre résolution et ce que vous **planifiez** de faire chaque semaine pour atteindre vos objectifs.

3



DISCIPLINE

Consacrez des **temps bien définis** à la réalisation de vos objectifs. Si vous avez échoué une semaine, reprenez-vous en main la semaine suivante. **Faites un suivi** régulier de votre progression pour pouvoir rectifier le tir si besoin.

4



RÉCOMPENSE

Saluez vos victoires par de **petits plaisirs** et pensez à ce que vous aimeriez vous offrir lorsque vous atteindrez votre résolution.

5



PARTAGE

Entourez-vous de proches qui tiennent la même résolution que vous ou qui vous encouragent pour maintenir votre motivation.

Pour vous aider à transformer vos bonnes résolutions en habitudes de vie saines et durables, un podcast est disponible sur le site ccmo.fr, rubrique **Ma Santé et moi**.



INTELLIGENCE ARTIFICIELLE EN SANTÉ : **VERS UNE RÉVOLUTION?**

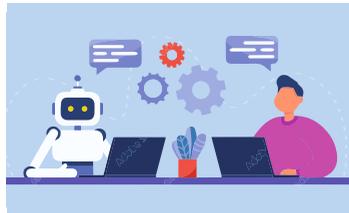
L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE (IA) A FAIT IRRUPTION DANS LE DÉBAT PUBLIC CES DERNIERS MOIS. QU'ELLE INQUIÈTE OU QU'ELLE FASCINE, ELLE EST AUJOURD'HUI DE PLUS EN PLUS PRÉSENTE. ET DANS LE DOMAINE DE LA SANTÉ, SON POTENTIEL INTÉRESSE LES CHERCHEURS COMME LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ. AIDE AU DIAGNOSTIC, AU SUIVI DES PATIENTS, À LA PRÉDICTION... L'IA EST UN OUTIL AVEC DE NOMBREUX POINTS FORTS MAIS AUSSI AVEC CERTAINES LIMITES.

— D'après Léa Vandeputte

Qu'est-ce que l'IA ?

L'expression « intelligence artificielle » est aujourd'hui passée dans le langage courant, et pourtant, il demeure difficile d'en donner une définition précise. L'IA désigne à la fois des systèmes informatiques existants capables de réaliser des tâches complexes, mais aussi des systèmes autonomes qui auraient une forme de « conscience » et qui ne sont que pure science-fiction. Et cette confusion contribue à créer de la crainte. Or, dans le domaine

de la santé par exemple, les spécialistes sont unanimes : l'IA n'est pas près de remplacer le médecin. L'IA appliquée à la médecine ne



date pas d'hier. « C'est un champ d'étude qui a été étudié dès les années 1960, confirme Michel Dojat, directeur de recherche à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) au Grenoble institut neurosciences. Au début, les premiers "systèmes experts" se sont appuyés sur la modélisation des connaissances médicales et des raisonnements des spécialistes pour aboutir à un diagnostic. Plus récemment, ce sont les techniques d'apprentissage machine (machine learning) qui se sont développées grâce aux grandes quantités de données que nous avons accumulées avec l'informatisation (big data) et à l'augmentation de la puissance des ordinateurs. Ces IA qui fonctionnent avec

des réseaux de neurones de grande taille sont capables d'analyser statistiquement de grandes quantités de données pour extraire directement les informations utiles à la résolution d'une tâche donnée (deep learning). » Elles permettent par exemple de repérer des mélanomes sur des biopsies cutanées ou de quantifier des lésions liées à une sclérose en plaques sur une IRM cérébrale.

Les perspectives de l'IA en santé

La recherche actuelle sur l'IA appliquée à la santé vise à la fois à améliorer les performances techniques des systèmes et également à optimiser leur adéquation avec les pratiques médicales car l'IA demeure un outil au service des professionnels de santé. Pour Michel Dojat, l'une des pistes prometteuses est la combinaison de l'analyse de l'image et du texte : « Une IA qui sera capable d'intégrer les informations issues de l'imagerie médicale et des comptes rendus rédigés par les professionnels de santé permettra de comparer les trajectoires de patients afin d'améliorer les protocoles de soins ». Autre enjeu d'avenir : faire en sorte que l'IA explique ses choix. « Il faudrait

6 DOMAINES D'APPLICATION EN SANTÉ



La **aide à la décision** (pour poser un diagnostic ou choisir la meilleure approche thérapeutique).



La **chirurgie assistée** (pour aider le chirurgien à pratiquer une opération).



La **médecine prédictive** (pour prédire l'apparition d'une pathologie ou son évolution).



La **médecine de précision** (pour personnaliser un protocole de soins pour un patient donné).



La **prévention** et la **gestion** des maladies (pour améliorer la surveillance des effets secondaires d'un médicament ou pour anticiper une épidémie).



Les **robots compagnons** (pour accompagner les personnes âgées, handicapées ou fragiles).

avoir un pourcentage de certitude face à la réponse donnée par l'IA et avoir les informations nécessaires pour savoir pourquoi elle en est arrivée à cette conclusion », estime-t-il. Un avis partagé par Gabrielle Chenais, chercheuse en santé publique au Bordeaux health research center et spécialiste de data science, pour qui « la transparence et l'explicabilité sont deux exigences qui deviennent incontournables ».

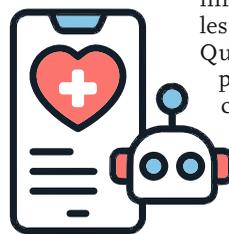
Guider la conception et l'utilisation de l'IA

Face au recours croissant à l'intelligence artificielle dans le domaine de la santé, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) s'est saisie du sujet et a publié un rapport en juin 2021. Pour « atténuer les risques et maximiser les opportunités » et « garantir que le plein potentiel de l'IA en matière de soins de santé et de santé publique sera mis au service du bien de tous », elle a mis en avant six principes : protéger l'autonomie de l'être humain ; promouvoir le bien-être

et la sécurité des personnes ainsi que l'intérêt public ; garantir la transparence, la clarté et l'intelligibilité ; encourager la responsabilité et l'obligation de rendre des comptes ; garantir l'inclusion et l'équité ; promouvoir une IA réactive et durable.

Des points de vigilance demeurent

L'utilisation de l'IA entraîne son lot de questions dont celle de la responsabilité en cas d'erreur. Que se passe-t-il si l'IA se trompe et que le professionnel de santé suit tout de même sa recommandation ? Actuellement, la législation ne donne pas de réponse. Toutefois, les spécialistes de l'IA la considèrent comme un outil au service des professionnels de santé et non comme un système autonome. « C'est bien le médecin qui décide, c'est lui qui pose le diagnostic et propose le traitement », confirme Michel Dojat. « Il ne faut pas aller vers une soumission à l'outil », prévient de son côté Gabrielle Chenais.



La question liée à « l'entraînement » de l'IA peut également être soulevée. Car pour s'avérer pleinement fonctionnelle, l'IA doit passer par des stades d'apprentissage réalisés grâce aux informations qui lui sont fournies. Ces dernières doivent donc faire l'objet d'une sélection soignée et rigoureuse pour éviter tout biais d'utilisation. D'où l'importance aussi de former les professionnels de santé et de bien les informer sur les possibilités et sur les limites de l'IA.

Quant au fait de savoir si l'IA va permettre aux médecins de consacrer plus de temps à leurs patients, Michel Dojat estime que « c'est aux citoyens de le décider » avant de préciser : « Est-ce que l'on choisit de diminuer le nombre de médecins ou d'utiliser le temps gagné en faveur de l'interaction avec le patient ou des activités de recherche médicale ? C'est un choix de société que nous devons faire collectivement. »

UN EXEMPLE : L'IA POUR AMÉLIORER LA SURVEILLANCE DES TRAUMATISMES

Mené par des chercheurs de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) et de l'université de Bordeaux, le projet Tarpon (pour traitement automatique des résumés de passages aux urgences dans le but de créer un observatoire national) utilise l'IA pour mieux connaître les traumatismes, leurs origines et ainsi mieux les prévenir. Explications de Gabrielle Chenais, chercheuse au Bordeaux health research center.



D'où provient l'idée de ce projet ?

Gabrielle Chenais : Nous sommes partis d'un constat : la prévention des traumatismes en France est lacunaire. Nous disposons de peu de statistiques sur ce sujet. Pour les accidents de la voie publique, elles proviennent des rapports de police donc seule une fraction du phénomène est visible, et pour les violences conjugales, les données sont issues des dépôts de plaintes. Or, nous savons qu'une grande partie des victimes de traumatismes se rendent aux urgences et que pour chaque visite les soignants rédigent un compte rendu. C'est une mine d'informations encore inexploitées sur les symptômes du patient et sur les circonstances de l'accident.

Comment avez-vous procédé ?

G. C. La difficulté que nous avons rencontrée est que les comptes rendus sont rédigés de manière non structurée, avec des abréviations et du jargon médical ou local. Nous avons donc adapté le modèle de GPT2 – un LLM, ou large modèle de langage en français – et nous l'avons entraîné avec un échantillon de plus de 500 000 comptes rendus anonymisés issus des urgences du CHU de Bordeaux pour le rendre plus performant. Cette méthode nous a permis de classer correctement 97 % des documents.

Quelles sont les prochaines étapes de développement ?

G. C. Notre objectif est de généraliser son utilisation. Nous travaillons avec 18 services d'urgences en France pour adapter l'IA aux différentes spécificités locales. Nous avons également établi un partenariat avec le système national des données de santé (SNDS), via le Health data hub, afin d'avoir accès aux données de remboursement, toujours de manière anonymisée, dans le but de croiser les données afin de savoir s'il existe un lien entre traumatisme et prise de médicaments, chez quel type de population et dans quelle proportion.

AGENDA DES VACCINATIONS



VACCINS :

5-en-1

1 SEULE INJECTION CONTRE 5 MALADIES (LA DIPHTÉRIE, LE TÉTANOS, LA POLIOMYÉLITE, LA COQUELUCHE ET MENINGITE DE TYPE B)

11 vaccins

OBLIGATOIRES CHEZ LE NOURRISSON

2 millions

DE VIE SAUVÉES CHAQUE ANNÉE DANS LE MONDE

QUAND ET POUR QUI ?
RETROUVEZ EN
UN COUP D'ŒIL
TOUTES LES
RECOMMANDATIONS
DE VACCINATIONS.



Le calendrier des vaccinations concerne les personnes qui vivent en France quelle que soit leur nationalité. Certaines vaccinations sont obligatoires, d'autres sont recommandées.

A quoi ça sert un vaccin ?

Les vaccins offrent une immunité contre des maladies pouvant être mortelles ou très graves, transmissibles ou non, soit parce qu'il n'existe pas de traitement ou que ce traitement n'est pas toujours pleinement efficace. La vaccination a aussi permis d'éradiquer des

maladies pour lesquelles il n'existe pas de traitement. C'est le cas par exemple de la variole, officiellement éradiquée de la planète en 1980.

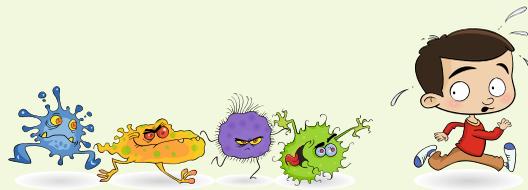
La prise en charge des vaccins

La liste des vaccins pris en charge par l'Assurance Maladie est fixée par arrêté ministériel. Ces vaccins sont remboursés, sur prescription médicale, le plus souvent à 65 % et la partie restante par la mutuelle, si vous avez souscrit un contrat « complémentaire santé ». Parmi eux,



certain vaccins peuvent même être pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie. C'est le cas notamment du vaccin ROR (Rougeole-Oreillons-Rubéole) pour les enfants ou de celui de la grippe

pour les populations à risque (+ de 65 ans, maladies chroniques...) et qui reçoivent chaque année une invitation de l'Assurance maladie.



Quand et pour qui ?

 Vaccins obligatoires pour les nourrissons

| VACCIN / ÂGE | 1 mois | 2 mois | 3 mois | 4 mois | 5 mois | 11 mois | 12 mois | 16-18 mois | 6 ans | 11-13 ans | 14 ans | 25 ans | 45 ans | 65 ans et + |
|----------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|------------|-------|-----------|--------|--------|--------|-----------------|
| Tuberculose [BCG] | ● | | | | | | | | | | | | | |
| Diphtérie-tétanos-polio [DTP] | | ● | | ● | | ● | | | ● | ● | | ● | ● | tous les 10 ans |
| Coqueluche | | ● | | ● | | ● | | | ● | ● | | ● | | |
| Méningite de type B | | ● | | ● | | ● | | | | | | | | |
| Hépatite B | | ● | | ● | | ● | | | | | | | | |
| Pneumocoque | | ● | | ● | | ● | | | | | | | | |
| Rougeole-oreillons-rubéole [ROR] | | | | | | | ● | ● | | | | | | |
| Méningocoque C | | | | | ● | | ● | | | | | | | |
| Rotavirus* | | ● | ● | ● | | | | | | | | | | |
| Méningocoque B | | | ● | | ● | | ● | | | | | | | |
| Papillomavirus humain [HPV] | | | | | | | | | | ● | ● | | | |
| Grippe** | | | | | | | | | | | | | | tous les ans |
| Zona | | | | | | | | | | | | | | ● |

* (Rotavirus) Depuis juin 2022, la vaccination contre les rotavirus est recommandée en France pour protéger les nourrissons et les enfants contre les gastro-entérites dues à ces virus. En France, l'infection à rotavirus est responsable chaque année de près de 20 000 hospitalisations chez les enfants de moins de 3 ans.

** (Grippe) La vaccination est recommandée, chaque année, notamment pour les personnes à risque de complications : les personnes âgées de 65 ans et plus, celles atteintes de certaines maladies chroniques dont les enfants à partir de 6 mois, les femmes enceintes et les personnes souffrant d'obésité.

BON À SAVOIR

Des règles spécifiques de vaccination s'appliquent pour certaines personnes exposées à un risque particulier ou dans un cadre professionnel.

De même, pour les personnes résidant en Guyane, le vaccin contre la fièvre jaune est obligatoire.



19%

DES FRANÇAIS ESTIMENT NE PAS ÊTRE À JOUR DE LEUR VACCINATION

(selon l'Assurance maladie)

CHEZ LE NOURRISSON

11 vaccinations sont pratiquées, sauf contre-indication médicale reconnue, dans les 18 premiers mois de l'enfant. Ils sont exigibles, pour l'entrée ou le maintien en collectivité, pour tout enfant né à compter du 1^{er} janvier 2018.

QUE FAIRE EN CAS DE RETARD DANS SES VACCINATIONS ?

Il n'est pas nécessaire de recommencer tout le programme des vaccinations imposant des injections répétées. Il suffit de reprendre le calendrier au stade où il a été interrompu et de compléter la vaccination en réalisant le nombre d'injections requis en fonction de l'âge.

COMMENT DEVENIR UN E-CONSOMMATEUR RESPONSABLE ?

DÉNICHER UN CADEAU, SE FAIRE LIVRER UN REPAS OU TOUT SIMPLEMENT FAIRE SES COURSES : LA MAJORITÉ DES FRANÇAIS CHERCHENT D'ABORD SUR INTERNET AVANT DE SE DÉPLACER, ET LES CONFINEMENTS SUCCESSIFS ONT ACCÉLÉRÉ LA TENDANCE. CES NOUVELLES HABITUDES DE CONSOMMATION SONT-ELLES SANS CONSÉQUENCES SUR L'ENVIRONNEMENT ? PAS SI SÛR....

Pratiques et rapides, les achats en ligne permettent de faire livrer chez soi ou ailleurs toutes sortes d'objets ou de denrées en un temps record. Il suffit de cliquer, payer en ligne et l'affaire est conclue en quelques minutes. Cette facilité explique l'énorme succès du e-commerce : 87 % des consommateurs ont déjà effectué des achats sur internet, révèle l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe). Peu de gens réalisent toutefois à quel point cette « e-consommation » peut générer de la pollution. « Acheter est extrêmement simple et les offres promotionnelles dédiées aux e-acheteurs poussent à la consommation et aux achats coup de cœur. Derrière cette facilité se cachent pourtant des impacts en série : épuisement des ressources naturelles pour fabriquer des nouveaux produits, transports multiples, stockage, emballages... » explique l'agence. Alors, comment chacun peut-il agir en faveur de l'environnement ? Quelques conseils très simples à mettre œuvre et qui feront de vous un e-consommateur responsable.



Se poser les bonnes questions

Selon une étude Harris Interactive menée en juin 2020, 31 % des achats sont des achats impulsifs ou liés à une promotion. Avant de cliquer, demandez-vous si vous avez vraiment besoin de ce que vous êtes sur le point d'acheter. Si la réponse est oui, vérifiez d'abord qu'il n'existe pas un modèle équivalent d'occasion. « L'intérêt du web, souligne l'Ademe, c'est justement de pouvoir comparer et de glaner des tas d'infos, notamment sur la qualité environnementale des produits : fiches produits, avis des clients, guides d'achat... Pour acheter de l'électroménager, la recherche d'infos comparatives fonctionne très bien, par exemple. »

Limiter l'impact du transport

Pour inciter à acheter, les sites d'e-commerce facilitent les retours, qui sont généralement gratuits. Mais qui dit retour dit transport supplémentaire et, par conséquent, émission de gaz à effet de serre. « Une seule commande vaut mieux que plusieurs petites, recommande l'Ademe, c'est moins de transport et moins d'emballages. » Afin de réduire le nombre de kilomètres parcourus par vos colis, pensez à commander local chaque fois que c'est possible. Enfin, pour récupérer votre achat, allez le chercher à pied



ou à vélo, ou bien sur votre parcours domicile-travail, pour éviter un trajet spécifique en voiture.

Moins d'emballages

« Les produits de l'e-commerce sont bien plus emballés que ceux achetés en magasin », constate l'Ademe, qui préconise, lorsque vous remarquez qu'un colis est trop emballé, de laisser un commentaire sur le site du vendeur, car cela « pourra l'aider à progresser dans sa démarche ». Pour finir, papiers, cartons ou plastiques de rembourrage devront être triés et déposés dans les bons bacs de recyclage, voire être apportés en déchèterie. Regrouper ses achats en ligne, privilégier les produits fabriqués à proximité de chez soi, opter pour des procédés de fabrication écologiques et éthiques... sont autant de petits gestes qui participent à devenir un e-consommateur responsable.

Pour en savoir plus, consultez le site [Ademe.fr](https://www.ademe.fr)

— D'après Catherine Chausseray



QUE SAIT-ON DU SOMNAMBULISME ?

LE SOMNAMBULISME CORRESPOND À UN TROUBLE DU SOMMEIL DU GROUPE DES PARASOMNIES. LES EXPLICATIONS DU DR SYLVIE ROYANT-PAROLA, PSYCHIATRE AU CENTRE D'EXPLORATION DU SOMMEIL À LA CLINIQUE DU CHÂTEAU DE GARCHES ET PRÉSIDENTE DU RÉSEAU MORPHÉE.



« Le somnambulisme est un comportement moteur qui apparaît au cours du sommeil dans un état d'éveil incomplet et qui se traduit généralement par des déambulations », informe le Dr Sylvie Royant-Parola. En plus de se déplacer, la personne somnambule peut réaliser des activités, comme jouer du piano, puis se recoucher. Elle peut également répondre aux questions mais n'est pas vraiment consciente. « Ce comportement survient le plus souvent en première partie de nuit et sa caractéristique est que la personne ne se souvient pas le lendemain de ce qu'elle a fait au cours de la nuit », indique la spécialiste. Les épisodes occasionnels de somnambulisme touchent 10 % des enfants, le plus souvent à l'âge de 8-10 ans. Cela concerne aussi 2 % des adultes. « Le plus souvent, ces derniers faisaient du somnambulisme dans leur enfance, même si celui-ci a



pu passer inaperçu », explique le Dr Royant-Parola. Les causes de ce trouble du sommeil ne sont pas connues mais on sait que le somnambulisme a une forte dimension génétique. « Le somnambulisme peut survenir par période, plusieurs jours de suite puis ne plus apparaître pendant quelque temps », précise le médecin. Le stress, une consommation excessive d'alcool, un sommeil de mauvaise qualité favorisent le déclenchement d'un accès de somnambulisme.

Conduite à adopter face à un somnambule

« Dans la majorité des cas, un accès de somnambulisme est banal, sans conséquence. Cependant il peut y avoir des comportements dangereux, notamment lorsqu'une personne sort de chez elle », indique le Dr Royant-Parola. Il y a en effet un risque de défenestration ou de chute. En prévention, il est conseillé de faire dormir un enfant somnambule dans un lit proche du sol et non en hauteur et de fermer la porte de la chambre à clé. « Pour un adulte, il est recommandé de fermer les portes à clé, les baies vitrées donnant accès à la terrasse, de cacher les clés de la maison ou de l'appartement », conseille la spécialiste. « Si vous assistez à un accès de somnambulisme, vous pouvez essayer de raccompagner la

personne dans son lit en lui parlant doucement, gentiment », suggère le médecin. Elle déconseille de réveiller la personne, qui est en état de dissociation veille/sommeil. Celle-ci ne saura pas où elle est, ni ce qu'elle fait et elle aura peur. « Si les accès sont très fréquents, avec une mise en danger, un traitement médicamenteux (des psychotropes) peut être prescrit mais il y a un risque d'effet sédatif pendant la journée », prévient la psychiatre.

Évaluez votre sommeil avec le Réseau Morphée

Un tiers de la population française souffre de troubles du sommeil. Le questionnaire du sommeil accessible sur le site <http://reseau-morphee.fr> est totalement gratuit et anonyme. Il offre aux personnes souffrant de troubles du sommeil la possibilité de réaliser un bilan de leurs symptômes, de trouver l'orientation médicale la plus adaptée, et d'obtenir de premiers conseils utiles dans l'attente d'une éventuelle consultation.

— D'après Anne-Sophie Glover-Blondeau

MOTS DE PASSE : COMPLIQUEZ- VOUS LA VIE !

AZERTY



« 123456 », « AZERTY », « PASSWORD », ETC. CES CODES FIGURENT DANS LE TOP 10 DES MOTS DE PASSE UTILISÉS PAR LES FRANÇAIS SUR INTERNET. S'ILS SONT AISÉMENT MÉMORISABLES, ILS SONT TOUT AUTANT IDENTIFIABLES PAR LES « HACKERS » (OU PIRATES INFORMATIQUES).

Selon une récente étude, il faudrait moins d'une seconde à un automate informatique pour déchiffrer ce type de mot de passe. Or, les conséquences d'un cyber piratage peuvent être désastreuses : vol de vos données personnelles, de vos identifiants bancaires, etc.

93%
DES FRANÇAIS
UTILISENT DES
MOTS DE
PASSE
VULNÉRABLES

Quatre astuces simples pour sécuriser vos comptes en ligne et vous éviter toute déconvenue :

- 1 Choisissez des mots de passe complexes comprenant le maximum de caractères (idéalement plus de 16) comme des paroles de chansons ou des combinaisons de lettres, mots et ponctuations.
- 2 Utilisez un mot de passe unique pour chaque site internet ou application.

- 3 Évitez les mots de passe comprenant des données personnelles comme votre prénom, la date de naissance de vos enfants, etc.
- 4 Pensez à les renouveler tous les six mois.

Soyez rigoureux et laissez libre cours à votre créativité !

* selon une étude d'Avast - 2019

ALIMENTATION

ENSOLEILLEZ VOTRE HIVER AVEC L'ORANGE !

CONSIDÉRÉE COMME LA REINE DES AGRUMES, L'ORANGE EST L'UN DES FRUITS PRÉFÉRÉS DES FRANÇAIS. ORIGINAIRE D'ASIE, SA CHAIR À LA FOIS SUCRÉE ET ACIDULÉE S'ACCORDE AVEC DE NOMBREUSES PRÉPARATIONS ET OFFRE DE MULTIPLES BIENFAITS POUR LA SANTÉ.

Lutter contre les maux d'hiver

L'orange regorge de nutriments essentiels pour être en bonne santé. Elle brille notamment pour sa richesse en vitamine C qui stimule les défenses immunitaires et permet de lutter contre la fatigue et les baisses de régime durant la période hivernale. Sa teneur en calcium favorise la bonne minéralisation des os et ses fibres solubles favorisent une digestion tout en douceur.

En cuisine

À chair, à jus ou sanguine... À chaque variété d'orange son goût par-

ticulier et donc son utilisation. Selon votre menu, choisissez donc l'orange la mieux adaptée. Sur les étals, optez pour des oranges fermes, lourdes et lisses. La couleur de leur épiderme ne doit pas vous influencer. Un agrume peut être légèrement vert... et bien mûr. Côté desserts, l'orange se mariera parfaitement avec du chocolat et apportera une touche acidulée à une salade de fruits. Pour vos préparations salées, en zeste ou en jus, elle apportera une note particulière aux sauces et vinaigrettes. Enfin, pour profiter au maximum de toutes ses vertus, préférez l'orange en quartiers plutôt qu'en jus.

Vous l'aurez compris, l'orange offre de multiples expériences gustatives et de nombreux bénéfices pour votre santé. Ne vous en privez pas cet hiver !



Surcomplémentaire
ADDÉO

À PARTIR DE
6,38€/
MOIS ⁽¹⁾

MUSCLEZ

vos garanties santé !

- Hospitalisation
- Médecins
- Optique ⁽²⁾
- Dentaire ⁽²⁾
- Aides auditives ⁽³⁾
- Cure ⁽³⁾

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

