

L'ESSENTIEL

DE LA
CCMO

N° 82 septembre 2025

4 LA TÉLÉCONSULTATION MÉDICALE : UNE NOUVELLE FAÇON D'ACCÉDER AUX SOINS

5 BIEN PRÉPARER SA RETRAITE : ANTICIPER POUR VIVRE SÉRÈNEMENT



7 JEUX DE RÉFLEXION : STIMULEZ VOTRE MENTAL, CULTIVEZ VOTRE SÉRÉNITÉ

8-10 DOSSIER

SIMPLIFIEZ-VOUS LA VIE AVEC

L'ESPACE ADHÉRENT CCMO

11 FICHE ESSENTIELLE : LES JEUNES ET LE MAL DE DOS

13 DROIT À L'OUBLI : RECONSTRUIRE SA VIE APRÈS LA MALADIE

14 LÂCHER PRISE POUR MIEUX VIVRE : ET SI ON APPRENAIT À DÉCOMPRESSER ?

15 MON ESPACE SANTÉ : LE CARNET DE SANTÉ NUMÉRIQUE À PORTÉE DE MAIN

15 L'AIL, UN CONCENTRÉ DE BIENFAITS DANS VOTRE ASSIETTE

CCMO SANTÉ
PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

MUTUALITÉ
FRANÇAISE

Avant de prendre
une **décision médicale importante**,
obtenez l'avis de médecins spécialisés
sur votre problème de santé
EN MOINS DE 7 JOURS



**Dois-je me faire opérer
du dos ?**



**Suis-je atteinte
d'endométriose ?**



**Est-ce que le traitement
proposé à mon enfant
est adapté ?**



Prise en charge

Le service est pris en charge par
CCMO Mutuelle sans avance de frais*



Avis sur votre dossier

Obtenez un avis médical sur la base
de votre dossier médical complet



Confidentialité

Les données de santé collectées
sont protégées et ne sont aucune-
ment communiquées à des tiers

Pour accéder au service
connectez-vous sur
votre espace adhérent
sur ccmo.fr



Besoin d'aide ?

Contactez deuxiemeavis.fr
au 01 81 80 00 48

du lundi au vendredi de 9h à 18h
ou **contact@deuxiemeavis.fr**

CCMO
MUTUELLE



SANTÉ ET SOLIDARITÉ : UN MODÈLE À PRÉSERVER

2025 marque les 80 ans de la Sécurité sociale. Ce n'est pas seulement un anniversaire, c'est l'occasion de rappeler que ce modèle, fondé sur la solidarité, nous protège et nous rassemble. Il mérite plus que des promesses ou des regrets, il appelle des évolutions ambitieuses, capables de répondre aux enjeux de notre époque dans le respect des valeurs humanistes fondatrices.

À un moment où les inégalités s'accroissent, où l'accès aux soins peut se révéler complexe, où les soignants sont soumis à de fortes pressions et où l'individualisme progresse, il est essentiel de rappeler que la santé et la protection sociale sont des biens communs.

Derrière les chiffres et les déficits annoncés se joue la pérennité d'un modèle garantissant à chacun une couverture de qualité à moindre coût et un accès réel aux soins. Ne pas agir, c'est fragiliser un pilier de notre cohésion sociale, alors même que les besoins liés au vieillissement de la population et aux nouveaux enjeux sanitaires continuent de croître.

Fidèle à son rôle d'acteur mutualiste, la CCMO contribue déjà à cet effort par ses initiatives de prévention et de solidarité sur l'ensemble de ses territoires. Cette vision guide l'action au quotidien : gouvernance démocratique, engagement local, refus du but lucratif, volonté de proposer des solutions concrètes et accessibles à toutes et à tous. Ce que nous défendons n'est ni passéiste ni utopique, c'est un projet de société moderne et humaine, qui conjugue protection et efficacité, humanité et responsabilité, proximité et modernité.

Préserver ce modèle, c'est aussi savoir l'incarner au quotidien. À la CCMO, nous faisons ce choix chaque jour en agissant concrètement, en facilitant la vie de nos adhérents par exemple grâce à l'espace en ligne, en les accompagnant dans des moments clés comme le passage à la retraite, en améliorant sans cesse la qualité de notre service et en affirmant notre volonté de modernité dans le respect de nos valeurs mutualistes historiques.

Proximité, engagement et innovation ne sont pas juste des slogans, mais la manière dont nous souhaitons faire vivre, aujourd'hui et demain, un modèle solidaire qui nous ressemble et nous rassemble.

REJOIGNEZ-NOUS SUR :



www.ccmo.fr



X
[@CCMOMutuelle](https://twitter.com/CCMOMutuelle)



Facebook
[@CCMOMutuelle](https://facebook.com/CCMOMutuelle)



Instagram
[@ccmo_mutuelle](https://instagram.com/ccmo_mutuelle)

ET RETROUVEZ L'ENSEMBLE DE NOS
DOSSIERS SANTÉ SUR **MA SANTÉ ET MOI** :



LA TÉLÉCONSULTATION MÉDICALE : UNE NOUVELLE FAÇON D'ACCÉDER AUX SOINS



DEPUIS QUELQUES ANNÉES, LA TÉLÉCONSULTATION S'EST INSTALLÉE DANS LES HABITUDES DES FRANÇAIS. ELLE PERMET À CHACUN DE CONSULTER UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ À DISTANCE EN TOUTE SIMPLICITÉ. SI ELLE S'EST FORTEMENT DÉVELOPPÉE PENDANT LA CRISE SANITAIRE, ELLE CONTINUE AUJOURD'HUI DE RÉPONDRE À DES BESOINS CONCRETS : MANQUE DE CRÉNEAUX DISPONIBLES, DIFFICULTÉS DE DÉPLACEMENT, EMPLOI DU TEMPS CHARGÉ, ABSENCE DE MÉDECIN TRAITANT OU DÉPLACEMENT À L'ÉTRANGER.

Quand et pourquoi téléconsulter ?

De nombreuses situations peuvent justifier une consultation à distance : demande d'avis médical, renouvellement d'ordonnance, suivi de traitement ou orientation vers un spécialiste. Certaines spécialités comme la médecine générale, la pédiatrie, la dermatologie ou encore la psychiatrie sont particulièrement adaptées à ce format.

Un cadre médical rigoureux

En France, la téléconsultation est encadrée par l'Assurance Maladie. Elle est remboursée comme une consultation classique, à condition de respecter le parcours de soins coordonné. Le médecin consulté doit garantir une qualité de prise en charge équivalente à celle d'un rendez-vous en cabinet.

Un premier contact utile... mais pas pour tout

Il est important de rappeler que tout ne peut pas se faire à distance. Certains cas nécessitent un examen physique : auscultation, prise de tension, examens médicaux. Mais la téléconsultation reste un excellent point d'entrée : le professionnel de santé peut évaluer la situation et orienter le patient si nécessaire.

Simple, rapide et rassurant

Bien utilisée, la téléconsultation est un outil précieux. Elle simplifie l'accès aux soins, évite des déplacements parfois inutiles et peut rassurer dans de nombreuses situations. Sans remplacer la relation directe avec un médecin, elle l'accompagne et la complète, en s'adaptant aux contraintes du quotidien.

De plus, trouver un praticien disponible peut parfois être difficile. C'est pourquoi les services de téléconsultation proposés par certaines complémentaires santé offrent une alternative utile, rapide, sans rendez-vous, ni avance de frais.

TÉMOIGNAGE :

Véronique M., 48 ans, maman de trois enfants, témoigne :

« À chaque fois qu'un de mes enfants tombe malade le soir ou le week-end, c'est la même angoisse : faut-il aller aux urgences ? Attendre le lundi ? » Grâce au service Medaviz proposé par la CCMO, elle a pu consulter trois fois l'an dernier, en moins de 30 secondes, sans stress ni déplacement. « Le médecin a pris le temps de m'écouter, de me conseiller. J'ai pu gérer les choses sereinement, sans passer par les urgences. C'est vraiment un soulagement. »

LA
TÉLÉCONSULTATION
M'A VRAIMENT
SIMPLIFIÉ
LA VIE

Le service Medaviz de la CCMO : accessible 24h/24, 7j/7

CCMO Mutuelle inclut dans tous ses contrats santé le service de téléconsultation Medaviz. Ce service sécurisé et confidentiel vous permet de consulter un médecin généraliste ou spécialiste à distance, 24h/24, 7j/7, même les jours fériés, sans rendez-vous ni avance de frais.

Trois moyens d'y accéder :

- 📞 Par téléphone : 09 74 59 45 40
- 📱 Via l'application Medaviz
- 🌐 Sur le site : my.medaviz.io

Vous pouvez également activer votre compte Medaviz en scannant le QR code ci-dessous.



Un service en plus, pour vous accompagner au quotidien

La téléconsultation Medaviz ne remplace pas votre médecin traitant, mais vous accompagne quand vous en avez besoin, où que vous soyez. Un service simple, pratique, inclus dans votre contrat santé CCMO.

— Laëtitia Hallé



BIEN PRÉPARER SA RETRAITE : ANTICIPER POUR VIVRE SEREINEMENT

EN FRANCE, L'ÂGE MOYEN DE DÉPART À LA RETRAITE EST D'ENVIRON 62 ANS, MAIS CETTE ÉTAPE MÉRITE D'ÊTRE PRÉPARÉE BIEN EN AMONT. ELLE MARQUE LA FIN D'UNE CARRIÈRE ET LE DÉBUT D'UN NOUVEAU CHAPITRE, QUE L'ON SOUHAITE ÉQUILIBRÉ ET SÉCURISÉ. UNE BONNE ANTICIPATION PERMET DE MIEUX VIVRE CETTE TRANSITION. VOICI LES POINTS ESSENTIELS À CONNAÎTRE.

Connaître ses droits

La première étape : faire le point sur votre carrière. Vérifiez l'exhaustivité de votre relevé de carrière. Disponible sur le site info-retraite.fr, ce document vous permet de visualiser vos trimestres validés, identifier d'éventuelles erreurs ou oublis, simuler votre âge de départ à taux plein.

Bon à savoir : plus vous commencez tôt à suivre votre relevé, plus il sera facile de corriger d'éventuelles anomalies.

Évaluer ses besoins et faire le point sur son épargne

Anticipez votre budget futur : niveau de vie souhaité, charges et projets. Cela permet d'identifier les écarts éventuels entre ressources et besoins. Faites aussi régulièrement le bilan de votre épargne pour prévoir les compléments nécessaires au maintien de votre niveau de vie.

Prendre soin de sa santé... et de sa couverture santé

Le passage à la retraite modifie votre couverture santé selon votre statut :

➡ **Salarié** : à la fin du contrat, la mutuelle collective n'est plus automatiquement maintenue.

Deux choix :

➡ Conserver la mutuelle d'entreprise grâce à la Loi Évin, à vos frais.

➡ Souscrire une complémentaire individuelle adaptée.

➡ **Non salarié ou sans emploi** : revoyez votre contrat individuel pour l'adapter à vos besoins de retraité.

Évaluez cette charge financière et assurez-vous d'être bien couvert, notamment sur les soins fréquents avec l'âge (optique, dentaire, hospitalisation).

👍 *CCMO Mutuelle propose des solutions spécifiques aux retraités.*

Ne pas négliger la prévoyance

Avant la retraite pensez à votre protection et celle de vos proches. Un arrêt de travail, une invalidité ou un décès peuvent fragiliser vos finances. En tant qu'actif, vous bénéficiez peut-être d'une couverture prévoyance via votre entreprise mais celle-ci prend généralement fin avec le contrat de travail. Vérifiez que vous êtes bien couvert en cas d'incapacité de travail (arrêt de longue durée), d'invalidité (perte partielle ou totale de capacité à travailler), de décès (afin de protéger financièrement les proches).

👍 *Des garanties prévoyance individuelles existent pour compléter ou remplacer les dispositifs collectifs. La CCMO propose des solutions accessibles pour faire face ces situations avec sérénité.*

La retraite se prépare progressivement. Anticiper, c'est gagner en sérénité, en confort et en liberté.

— Élise Alphonse

ZENI'OR, L'OFFRE CCMO PENSÉE POUR VOTRE RETRAITE

✓ **Des garanties adaptées à vos besoins** : soins courants, hospitalisation, optique, dentaire.

✓ **Un accompagnement personnalisé** : nos conseillers vous guident pour choisir la couverture la plus pertinente en fonction de votre budget.

✓ **Une continuité sans rupture** grâce à la Loi Évin ou via un contrat individuel sans formalité médicale.

Pour en savoir plus, téléchargez notre guide dédié aux futurs retraités sur www.ccmo.fr ou via le QR Code ci-dessous.



DÉPRESSION : UNE PISTE PROMETTEUSE GRÂCE AUX ULTRASONS



Une nouvelle technologie non invasive utilise des ultrasons de faible intensité pour traiter la dépression sévère et résistante aux médicaments. Après cinq jours de stimulation cérébrale ciblée, les premiers résultats montrent une baisse de 60 % des symptômes chez les patients testés. Cette approche, indolore et personnalisée, ouvre des perspectives encourageantes, bien qu'elle doive encore être validée par des études plus larges. Une avancée portée par des chercheurs français, soutenus par le CNRS et l'Inserm.

82 %

c'est le pourcentage de Français qui rapportent leurs médicaments périmés en pharmacie au moins une fois par an selon une étude BVA réalisée pour l'association Cyclamed. En 2024, ce sont ainsi 7 675 tonnes de médicaments qui ont été collectées en officine, soit un taux de récupération record de 77 %, contre 71 % en 2023.

UN MINI-ROBOT CHIRURGICAL CAPABLE DE SE DÉPLACER DANS LE CERVEAU

Développé par la start-up française Robeauté, le mini-robot « Dot » bouleverse la neurochirurgie. De la taille d'un grain de riz et constitué de matériaux biocompatibles, il peut circuler dans la boîte crânienne en suivant une trajectoire préétablie par le médecin. Le robot atteint des zones inaccessibles aux instruments de chirurgie classiques pour injecter un produit thérapeutique ou implanter une électrode. Il est guidé en temps réel par le chirurgien grâce à un GPS basé sur les ultrasons. Des essais cliniques sur l'homme sont prévus en 2026 avec une mise sur le marché d'ici 2028 pour la prise en charge de certains cancers et maladies neurodégénératives.

UN TEST SANGUIN POUR MIEUX ANTICIPER LES RECHUTES DU CANCER DU SEIN

Une nouvelle biopsie dite « liquide » permet de détecter, par simple prise de sang, des mutations génétiques associées aux rechutes dans les cancers du sein hormono-dépendants. En identifiant plus tôt ces résistances aux traitements hormonaux, ce test ouvre la voie à des soins mieux ciblés. Résultat observé : un allongement de la survie sans progression de la maladie, de 16 mois contre 9 mois en moyenne. Une avancée prometteuse pour améliorer la prise en charge et la qualité de vie des patientes.



FORUM DES LECTEURS

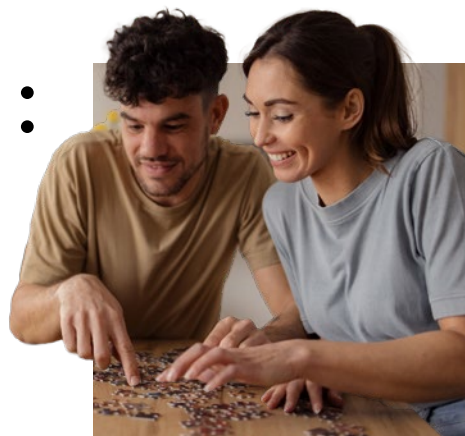


PAUL L. - AMIENS

MON ENFANT EST ÉTUDIANT OU TRAVAILLE, EST-IL TOUJOURS COUVERT PAR MA MUTUELLE ?

Tout au long de ses études et même si il travaille, jusqu'à ses 28 ans, votre enfant continue de bénéficier des avantages de votre couverture complémentaire à la CCMO, à la seule condition qu'il soit à votre charge fiscale. S'il fait sa propre déclaration fiscale, il ne peut plus bénéficier de votre contrat et la CCMO le contactera pour une adhésion à titre individuel.

JEUX DE RÉFLEXION : STIMULEZ VOTRE MENTAL, CULTIVEZ VOTRE SÉRÉNITÉ



SOUVENT PERÇUS COMME DE SIMPLES PASSE-TEMPS, LES JEUX DE RÉFLEXION JOUENT EN RÉALITÉ UN RÔLE BIEN PLUS ESSENTIEL. VÉRITABLES STIMULATEURS DU CERVEAU, ILS S'INSCRIVENT AUJOURD'HUI COMME DES ALLIÉS DE CHOIX POUR NOTRE ÉQUILIBRE MENTAL ET ÉMOTIONNEL. PUZZLES, CASSE-TÊTES, JEUX D'ÉNIGMES OU DE STRATÉGIE : CES ACTIVITÉS ENRICHISSENT NOS MOMENTS DE DÉTENTE TOUT EN FAVORISANT UNE MEILLEURE SANTÉ COGNITIVE.

Un entraînement cérébral accessible à tous

Chaque partie est une gymnastique mentale. Résoudre une énigme, assembler un puzzle ou encore planifier une stratégie aux échecs mobilise de nombreuses capacités cognitives : logique, mémoire, concentration, raisonnement... En pratiquant régulièrement les jeux de réflexion, on maintient son esprit alerte et dynamique, ce qui peut avoir un impact direct sur notre capacité à résoudre les problèmes du quotidien.

La plasticité cérébrale – cette aptitude du cerveau à se réorganiser et à créer de nouvelles connexions – est stimulée à chaque défi relevé. Résultat : un esprit plus agile, plus adaptable, capable de mieux faire face aux imprévus de la vie.

Une bulle de calme à la maison

Les jeux de réflexion ne se limitent pas à renforcer l'intellect : ils contribuent également à instaurer une atmosphère

apaisante. En focalisant notre attention sur une activité ludique, notre esprit s'éloigne des tensions du quotidien. Cela crée une véritable pause mentale, comparable à une forme de méditation active.

Pour renforcer cet effet, l'environnement a aussi son importance : un éclairage doux, des couleurs chaleureuses ou quelques objets rappelant l'univers du jeu peuvent transformer un simple coin de la maison en espace de concentration et de détente.

Un coup de pouce pour la concentration et l'efficacité

Les jeux de réflexion sont également des alliés pour améliorer notre capacité à rester concentré sur une tâche. En développant notre endurance mentale, ils nous aident à mieux gérer les distractions et à être plus efficaces, tant au travail qu'à l'école.

Les activités comme les mots croisés, les sudokus ou les jeux de logique



renforcent notre attention soutenue. À long terme, cette pratique régulière peut véritablement améliorer notre productivité et notre organisation personnelle.

Moins de stress, plus de bien-être

En plus de leurs bienfaits cognitifs, les jeux cérébraux procurent un vrai moment de détente. Ils permettent de relâcher la pression, de calmer l'anxiété et d'induire une sensation de bien-être. Ce n'est pas un hasard : en jouant à des activités de réflexion, notre cerveau libère des endorphines, les fameuses hormones du bonheur.

Résultat ? Une humeur plus stable, un moral renforcé et une meilleure gestion des émotions au quotidien. Tout cela, simplement en prenant un peu de temps pour soi autour d'un jeu stimulant.

Bien plus qu'un loisir, les jeux de réflexion sont de puissants outils de développement personnel et de bien-être. À la fois ludiques et bénéfiques pour la santé mentale, ils méritent une place de choix dans notre quotidien. Alors, prêt à muscler votre esprit tout en cultivant la sérénité ?

— Élise Alphonse

JEUX DE LOGIQUE : DE L'AGILITÉ MENTALE EN QUELQUES MINUTES PAR JOUR

Sudokus, énigmes, suites logiques, échecs, ... Ces jeux courts mais exigeants offrent un entraînement cognitif redoutablement efficace.

 Ils améliorent les **capacités de raisonnement, la concentration soutenue et la flexibilité mentale**, c'est-à-dire l'aptitude à changer de stratégie en cas d'erreur.

 Chez les jeunes comme chez les adultes, des études ont montré que la pratique régulière de ces jeux pouvait entraîner une **progression rapide des compétences logiques** en quelques semaines.

 Et parce qu'ils sont souvent brefs, ils s'intègrent facilement dans la journée — idéal pour une pause mentale entre deux activités.

 Quelques minutes de logique par jour suffisent pour garder un esprit vif et affûté.

SIMPLIFIEZ-VOUS LA VIE AVEC L'ESPACE ADHÉRENT CCMO

A man and a woman are sitting at a desk, looking at a laptop screen. The woman is on the left, wearing a brown sweater, and the man is on the right, wearing a plaid shirt. They are both looking at the screen with interest. There are some papers and a yellow sticky note on the desk in front of them.

GÉRER VOTRE CONTRAT SANTÉ
ET VOS REMBOURSEMENTS N'A
JAMAIS ÉTÉ AUSSI SIMPLE !

À LA CCMO, VOTRE BIEN-ÊTRE EST AU CŒUR DE NOS PRIORITÉS. POUR MIEUX VOUS ACCOMPAGNER AU QUOTIDIEN, NOUS METTONS À VOTRE DISPOSITION UN ESPACE ADHÉRENT EN LIGNE, ENTIÈREMENT SÉCURISÉ, PENSÉ POUR VOUS SIMPLIFIER LA VIE ET VOUS FAIRE GAGNER DU TEMPS. ACCESSIBLE 24H/24 DEPUIS VOTRE ORDINATEUR OU VOTRE SMARTPHONE, IL VOUS PERMET DE SUIVRE VOS REMBOURSEMENTS, TRANSMETTRE VOS DOCUMENTS, RETROUVER VOTRE CARTE DE TIERS PAYANT ET GÉRER VOTRE CONTRAT SANTÉ EN TOUTE AUTONOMIE. UN SERVICE COMPLET, PRATIQUE ET CONFIDENTIEL, CONÇU POUR VOUS OFFRIR PLUS DE LIBERTÉ, AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ.

— Laëtitia Hallé

Un contrat santé accessible à tout moment

Depuis votre espace personnel, vous retrouvez toutes les informations essentielles liées à votre contrat : bénéficiaires, garanties, cotisations et options souscrites. Vous pouvez modifier facilement vos coordonnées personnelles, comme votre adresse, téléphone ou RIB, et mettre à jour votre situation familiale, sans avoir à contacter un conseiller. Cette autonomie vous fait gagner un temps précieux et vous permet de garder un œil sur votre contrat en toute simplicité.

Une interface claire pour suivre vos remboursements

L'espace sécurisé CCMO vous offre un suivi simplifié de vos remboursements, avec un accès permanent à l'historique de vos prestations, à votre échéancier de cotisations ainsi qu'à vos relevés, tous classés par date et disponibles au format PDF. Cette organisation claire et complète vous permet de consulter vos informations quand vous le souhaitez, sans perdre de temps à chercher.

Des démarches simplifiées, 100 % en ligne

Pour faciliter vos démarches, l'espace sécurisé vous permet désormais de transmettre en ligne vos factures de soins et devis, notamment pour des soins optiques ou dentaires, ainsi que vos demandes de prise en charge hospitalière. Cette digitalisation supprime les envois postaux, réduit les délais de traitement et garantit une gestion plus fluide de votre dossier, tout cela en quelques clics, depuis chez vous.

Votre carte de tiers payant, toujours à portée de main

Finis les oublis de carte lors d'un rendez-vous médical : la carte de tiers payant est disponible en version digitale, consultable directement depuis votre espace ou via l'application mobile CCMO. Vous pouvez la télécharger, l'imprimer ou la présenter sur votre smartphone, ce qui vous permet de bénéficier du tiers payant sans avance de frais, facilement et sans stress.



« Partie en vacances, j'ai réalisé que j'avais oublié ma carte de mutuelle. Heureusement, je l'avais sur mon téléphone via l'appli CCMO. J'ai pu la présenter à la pharmacie et bénéficier du tiers payant. Un vrai soulagement ! »

Claire, 42 ans, adhérente CCMO

Un outil responsable et 100 % dématérialisé

Dans une démarche écoresponsable, la CCMO vous propose d'opter pour la dématérialisation de vos documents, que ce soit vos relevés de prestations, attestations ou courriers. Tous ces documents sont accessibles en ligne, dans un environnement sécurisé, vous permettant ainsi de réduire votre consommation de papier tout en gardant un accès facile à toutes vos informations.

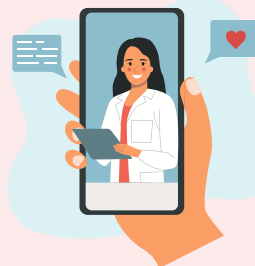
L'application mobile CCMO : votre santé dans la poche

Toutes les fonctionnalités de l'espace adhérent sont également accessibles via l'application mobile CCMO, disponible gratuitement sur iOS et Android. Simple d'utilisation, elle vous offre la possibilité de suivre vos remboursements.

ANTICIPEZ AUJOURD'HUI LES ÉVOLUTIONS DE DEMAIN : DÉPOSEZ VOS DEMANDES DE REMBOURSEMENTS DANS VOTRE ESPACE SÉCURISÉ

Les évolutions réglementaires récentes nous obligent à fermer progressivement le canal de communication par email pour vos demandes de remboursement. En effet, les envois par email, dans un contexte où les cyber-menaces se multiplient, ne peuvent plus garantir totalement la protection de vos informations médicales et sensibles. C'est pourquoi, prochainement, vos demandes de remboursement par email ne pourront plus être prises en charge par nos services.

Pour continuer à vous offrir un service de qualité tout en protégeant vos données, les demandes par courrier postal et le dépôt en agence resteront possibles.



ments, modifier vos informations personnelles, envoyer des factures ou devis, et accéder à votre carte de tiers payant. La connexion est facilitée par l'identification biométrique (empreinte digitale ou reconnaissance faciale), garantissant rapidité et sécurité.

Des tutoriels vidéo pour vous accompagner

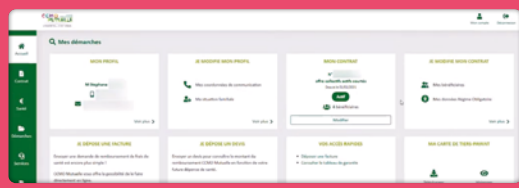
Si vous avez besoin d'aide pour prendre en main votre espace sécurisé ou l'application mobile, des tutoriels vidéo sont disponibles sur la chaîne YouTube de la CCMO. Ces vidéos claires et pédagogiques vous guident pas à pas, quel que soit votre niveau de maîtrise du numérique.

Retrouvez nos tutos vidéos en scannant le QR Code ci-dessous



COMMENT ACTIVER VOTRE COMPTE ?

Pour créer votre espace sécurisé, rendez-vous sur le site www.ccmo.fr « Espace adhérent » ou téléchargez l'application CCMO Mutuelle et suivez les instructions. Munissez-vous des informations suivantes : numéro d'adhérent, nom, date de naissance, adresse e-mail et IBAN. En cas de besoin, une équipe d'assistance est disponible pour vous accompagner, du lundi au vendredi de 9h à 18h et le samedi de 9h à 12h, au **03 44 06 90 00**.



Sécurité et confidentialité garanties

La protection de vos données personnelles est une priorité pour la CCMO. Vos informations sont hébergées sur des serveurs sécurisés en France et accessibles uniquement après identification. Conformément aux réglementations en vigueur sur la protection des données de santé, notamment le règlement général sur la protection des données (RGPD) et la législation spécifique aux données sensibles, l'espace adhérent respecte les normes les plus strictes en matière de confidentialité, vous garantissant ainsi une utilisation sereine et protégée de celui-ci. Par ailleurs, la plateforme évolue régulièrement avec de nouvelles fonctionnalités pour toujours mieux répondre à vos attentes.

Pourquoi activer votre espace sécurisé CCMO ?

En activant votre espace personnel, vous bénéficiez d'un service simple, rapide et disponible à tout moment, qui vous permet de suivre vos remboursements, gérer vos documents, et communiquer efficacement avec votre mutuelle. Cet outil vous rend pleinement acteur de votre santé, tout en vous faisant gagner un temps précieux au quotidien.

i Avec l'espace sécurisé CCMO, gérez votre santé en toute liberté, simplicité et sécurité. Faites-en votre nouveau réflexe santé !



LE NUMÉRIQUE, OUI, MAIS CHACUN À SON RYTHME



Le 27 juin dernier, la CCMO a lancé ses « Matinées Numériques » à Beauvais. L'objectif : aider ses adhérents à mieux utiliser leur espace sécurisé et leur application mobile. Lors de cette première session, en petits groupes, les participants ont découvert comment consulter leurs remboursements, déposer une facture ou un devis, ou encore mettre à jour les informations de leur contrat.

« L'idée, c'est de dédramatiser l'usage du numérique pour que chacun se sente en confiance », souligne Amandine Hechevin, responsable du pôle individuel de la CCMO. L'initiative a été saluée par les participants, comme Dominique, 67 ans : « C'était compliqué pour moi mais la session m'a rassurée. Je me sens en sécurité. » D'autres rendez-vous seront programmés à la rentrée. Une façon concrète de réduire la fracture numérique et de renforcer le lien avec les adhérents. N'hésitez pas à nous contacter au **03 44 06 90 00** si vous souhaitez participer aux futurs ateliers.

LES JEUNES ET LE MAL DE DOS

FICHE
ESSENTIELLE

ATTENTION AUX MAUVAISES POSTURES

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

SURVEILLANCE ACCRUE

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

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

1 ENFANT
SUR 2
DÉCLARE
AVOIR MAL
AU DOS

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

LE SPORT AVEC MODÉRATION

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

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

ATTENTION AU SAC À DOS

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

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

Pour éviter ce surpoids et alléger le cartable des enfants, il est recommandé d'échanger avec les équipes éducatives afin de trouver des solutions et alternatives. Par ailleurs, il

est conseillé aux parents de porter une attention particulière sur le choix du cartable avant chaque rentrée, mais également sur la façon de le porter. Il doit être placé assez haut et bien plaqué contre le dos. S'il est lourd, équipez-le d'une ceinture ventrale qui permet d'éviter son balancement, et veillez à bien équilibrer la charge. Pour enfiler le cartable, vous pouvez le poser sur une table afin de passer les bras dans les lanières, en pliant les genoux pour vous mettre à bonne hauteur. Procédez de la même manière pour l'enlever.

Retrouvez
notre podcast
"Pause
Santé" via
ce QR Code :



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

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

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



Cou et haut du dos

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

Bas du dos

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

Épaules

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

Hanches

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

Genoux

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

BIEN CHOISIR SON SAC À DOS

Taille et ajustements

Matériel

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

Près du corps

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

Hauteur

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

Remplissage du sac à dos

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

Sac à roulettes

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

DROIT À L'OUBLI : RECONSTRUIRE SA VIE APRÈS LA MALADIE

LE DROIT À L'OUBLI FACILITE L'ACCÈS AU CRÉDIT POUR LES PERSONNES GUÉRIES D'UNE MALADIE GRAVE. DEPUIS 2022, CE DÉLAI EST RÉDUIT À 5 ANS.

Une réforme attendue pour les anciens malades

Longtemps, les anciens malades du cancer ou de l'hépatite C devaient attendre dix ans après leur guérison pour ne plus avoir à déclarer leur pathologie à un assureur. Depuis la loi Lemoine, entrée en vigueur en 2022, ce délai a été réduit à cinq ans. Une mesure qui permet d'emprunter sans subir de surprime ni d'exclusion de garantie liée à un « risque aggravé de santé ». Concrètement, une personne guérie depuis cinq ans peut désormais accéder à un prêt immobilier ou à un crédit à la consommation sans mentionner sa maladie passée et sans en être pénalisée.

Une évolution saluée par les

associations de patients comme un véritable levier d'égalité sociale.

Moins de barrières à l'emprunt

Autre changement important : le questionnaire médical n'est plus obligatoire pour les prêts bancaires inférieurs à 200 000 euros, à condition que leur remboursement s'achève avant les 60 ans de l'emprunteur. Une simplification bienvenue, bien que son application reste parfois limitée par l'allongement des durées de prêt. Cette réforme s'inscrit dans une dynamique plus large, notamment celle de la convention AERAS, qui encadre l'assurance emprunteur pour les personnes présentant un risque de santé. Elle garantit certains droits comme l'accès à une assurance adaptée, même si l'assureur reste libre d'accepter ou non le dossier.

Un droit encore trop méconnu

La loi n'a toutefois pas levé tous les obstacles. Certaines pratiques perdurent, comme celles de certains assureurs qui conseillent d'emprunter au-delà du seuil, ce qui leur permet de réintroduire le questionnaire médical.

Aujourd'hui encore, de nombreuses personnes ignorent qu'elles peuvent bénéficier du droit à l'oubli. Des dispositifs comme la ligne téléphonique AIDEA, portée par la Ligue contre le cancer, offrent un appui précieux pour mieux connaître ses droits :

☎ 0 800 940 939, appel gratuit, du lundi au vendredi de 9h à 19h.

Si le droit à l'oubli n'efface pas tout, il ouvre une voie plus juste pour reconstruire sa vie après la maladie.

— Alix Lejeune



AVEC PROTECT'ELLE, UN SOUTIEN CONCRET FACE AU CANCER FÉMININ

En cas de diagnostic, CCMO Mutuelle vous verse un capital forfaitaire de 10 000, 20 000 ou 30 000 €, à utiliser librement. Cette garantie permet d'absorber les frais non remboursés (psychologue, prothèses, diététique...) et de mieux vivre cette épreuve, sans justificatif à fournir.

➔ Pour en savoir plus, contactez votre conseiller CCMO ou scannez le QR Code ci-contre.





LÂCHER PRISE POUR MIEUX VIVRE : ET SI ON APPRENAIT À DÉCOMPRESSER ?

ET SI LA CLÉ DU BIEN-ÊTRE SE TROUVAIT DANS UN JUSTE ÉQUILIBRE ENTRE MAÎTRISE ET LÂCHER-PRISE ? DANS UNE SOCIÉTÉ OÙ LE CONTRÔLE EST VALORISÉ – VOIRE EXIGÉ – COMMENT RELÂCHER SANS PERDRE PIED ? ON VOUS AIDE À Y VOIR PLUS CLAIR.

Pourquoi contrôlons-nous autant ?

Le besoin de contrôle est profondément humain. Il est ancré dans notre histoire : pour survivre, nos ancêtres ont appris à prévoir, à stocker, à organiser. Aujourd'hui encore, ce réflexe se manifeste dans notre quotidien : anticiper, planifier, maîtriser. Mais vouloir tout contrôler peut devenir source d'anxiété. Derrière ce besoin se cachent souvent la peur de l'échec, le manque de confiance en soi ou le besoin d'être parfait aux yeux des autres. Résultat : notre esprit est saturé, nos émotions comprimées.

Trop de contrôle : attention aux signes

Quand chaque détail est millimétré, que l'imprévu devient source de panique et que déléguer semble impensable... on parle de maniaque du contrôle (control freak). Derrière cette façade de perfection, se cache souvent une personne épuisée par son propre niveau d'exigence. Un imprévu peut alors devenir un véritable bouleversement.

Lâcher prise, un acte de sagesse

Lâcher prise, ce n'est pas abandonner. C'est accepter ce qu'on ne

peut pas changer, sans culpabilité. C'est faire le choix de l'équilibre. Refouler ses émotions ou ignorer ses limites n'apporte rien de bon. À l'inverse, les accueillir permet de les comprendre et de mieux les gérer. L'intelligence émotionnelle consiste justement à reconnaître ses émotions – agréables comme désagréables – pour mieux les traverser.

Trop lâcher prise ? Un autre piège

Attention toutefois : l'excès de lâcher-prise peut mener à la résignation, voire à un sentiment d'impuissance. Cela peut se traduire par du découragement, un manque de motivation ou une perte de repères. Comme souvent, l'équilibre est la clé.

Et au travail, comment faire ?

Le monde professionnel valorise la performance et le contrôle. Pourtant, intégrer du lâcher-prise

au travail est essentiel pour préserver sa santé mentale.

Quelques pistes :

Employeurs : favorisez un cadre bienveillant, un environnement sain, et co-construisez les missions avec vos équipes.

Salariés : imposez-vous des pauses régulières, sans culpabilité. La récupération est source de performance. Le télétravail, dans certains cas, peut aussi offrir une meilleure gestion du temps et plus de flexibilité.

Lâcher prise, c'est choisir de vivre plus librement, sans pour autant perdre le fil de sa vie. C'est accepter que l'on ne contrôle pas tout, et que l'on peut apprendre à mieux réagir face à l'imprévu.

C'est un véritable travail sur soi... mais aussi un formidable levier de sérénité.

— Élise Alphonse



5 PETITS GESTES POUR LÂCHER PRISE DÈS AUJOURD'HUI

-  **Déconnectez-vous pendant 15 minutes** : pas d'écran, pas de notifications. Juste vous et le moment présent.
-  **Faites une balade en pleine nature** : même 10 minutes de marche permettent de se recentrer.
-  **Respirez profondément pendant 1 minute** : inspirez 4 secondes, bloquez 4, expirez 6.
-  **Notez une pensée positive par jour** dans un carnet.
-  **Autorisez-vous à dire non à une demande non urgente**, sans culpabilité.

Petit à petit, ces gestes simples deviennent des habitudes apaisantes.

MON ESPACE SANTÉ : LE CARNET DE SANTÉ NUMÉRIQUE À PORTÉE DE MAIN


**MINISTÈRE
DE LA SANTÉ
ET DE L'ACCÈS
AUX SOINS**

Liberté
Égalité
Fraternité

 **l'Assurance
Maladie**
Agir ensemble, protéger chacun



"MON ESPACE SANTÉ", PROPOSÉ PAR L'ASSURANCE MALADIE ET LE MINISTÈRE DE LA SANTÉ, EST UN ESPACE NUMÉRIQUE PERSONNEL ET SÉCURISÉ QUI A VOCATION À DEVENIR LE CARNET DE SANTÉ NUMÉRIQUE DE TOUS LES ASSURÉS. « MON ESPACE SANTÉ » EST UN SERVICE NUMÉRIQUE GRATUIT, ACCESSIBLE DEPUIS UN SMARTPHONE OU UN ORDINATEUR. IL CENTRALISE, EN TOUTE SÉCURITÉ, LES DONNÉES MÉDICALES PERSONNELLES : ORDONNANCES, RÉSULTATS D'ANALYSES, COMPTES RENDUS D'HOSPITALISATION, HISTORIQUE DE SOINS, CARNET DE VACCINATION, ETC.

L'accès aux documents via mon espace santé est strictement encadré et réservé aux professionnels de santé autorisés par le patient.

Ce carnet de santé numérique permet aussi de :

-  **Partager facilement vos documents médicaux** avec les soignants,
-  **Créer votre profil médical** personnalisé (antécédents, traitements, allergies, contacts

**mon
ESPACE
SANTÉ**

à prévenir),

-  **Recevoir des rappels** de rendez-vous ou de vaccins,
-  **Échanger en toute sécurité via une messagerie confidentielle** avec les professionnels de santé.

C'est un outil simple, pratique et sécurisé pour mieux gérer sa santé.

Mon espace santé propose également un agenda santé et un catalogue d'applications utiles

et certifiées. Vos données sont hébergées en France, protégées, et vous gardez le contrôle total sur leur accès et leur utilisation.

Besoin d'un coup de pouce ? Des guichets d'accompagnement existent partout en France (maisons France Services, CPAM, pharmacies...) pour vous aider à activer et à prendre en main votre espace.



Activez votre espace
dès maintenant sur :

www.monespacesante.fr

ALIMENTATION

L'AIL,

UN CONCENTRÉ DE BIENFAITS DANS VOTRE ASSIETTE

Condiment incontournable en cuisine, l'ail est aussi un précieux allié santé. Riche en composés soufrés, comme l'allicine, il possède une puissante action antimicrobienne, antifongique et antivirale. Il renforce ainsi l'immunité, lutte contre les infections et aide à préserver l'équilibre de la flore intestinale.

Antioxydant reconnu, l'ail agit sur la santé cardiovasculaire en réduisant le mauvais cholestérol, en améliorant la circulation sanguine et en régulant la tension artérielle.



Ses propriétés anti-inflammatoires le rendent utile en cas de maladies chroniques et ses effets neuroprotecteurs sont étudiés dans la prévention de troubles comme Alzheimer. Il pourrait aussi contribuer à réguler la glycémie.

Consommer l'ail cru est l'un des meilleurs moyens de profiter pleinement de ses vertus. Il suffit de l'émincer finement pour l'ajouter à une salade, une sauce ou de l'écraser avant de l'incorporer à une vinaigrette.

Préparez votre retraite sereinement avec la CCMO !



**Nos conseillers répondent à vos questions
sur la protection sociale des futurs retraités :**

- Quels changements pour la protection sociale ?
- Quelles démarches effectuer ?
- Quelles garanties choisir ?

TÉLÉCHARGEZ

Notre guide complet sur la
**protection sociale des
futurs retraités**



PARIS CPCE
P4
LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE

