

L'ESSENTIEL

DE LA
CCMO

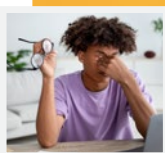
N° 86 septembre 2026

- 4 REMBOURSEMENTS DE SANTÉ : CE QUI CHANGE ET POURQUOI CELA VOUS CONCERNE
- 5 MUTUELLE : 5 IDÉES REÇUES PASSÉES AU CRIBLE
- 7 BIEN VIEILLIR : LES CLÉS POUR PRÉSERVER SA QUALITÉ DE VIE AU FIL DES ANNÉES

8-10 DOSSIER

J'AIME MON DOS :

- 11 FICHE ESSENTIELLE : LA PROSTATE : MIEUX LA CONNAÎTRE POUR MIEUX PRÉVENIR LE CANCER
- 13 RETRAITÉ ET BÉNÉVOLE, LES BONNES RAISONS DE SE LANCER
- 14 REFUS SCOLAIRE ANXIEUX : QUAND ALLER À L'ÉCOLE DEVIENT UNE ÉPREUVE
- 15 RELAXATION OCULAIRE : QUELQUES MINUTES POUR PRÉSERVER SES YEUX AU QUOTIDIEN
- 15 LE CHOU-FLEUR, UN ALLIÉ SANTÉ RICHE EN NUTRIMENTS



AVEC LE TOUR ESSENTIEL, LA CCMO FAIT
BOUGER LES IDÉES REÇUES SUR LE MAL DE DOS

CCMO SANTÉ
PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

MUTUALITÉ
FRANÇAISE

Consultez un médecin sans vous déplacer

avec la téléconsultation médicale

Créez votre compte sur :
www.medaviz.com/ccmo
**et consultez un professionnel
de santé**



CCMO
MUTUELLE

Service inclus selon les garanties prévues à votre contrat. La délivrance d'ordonnance est à la libre appréciation du médecin qui, dans le respect du protocole médical Medaviz et en fonction de la situation, des symptômes, des antécédents médicaux, etc. détermine si celle-ci est possible. La téléconsultation médicale incluse dans vos garanties n'est pas un service d'urgences et ne substitue pas au suivi effectué par votre médecin traitant. Pour toute urgence vitale, appelez le 15 ou 112.

CCMO Mutuelle : 6, avenue du Beauvaisis PAE du Haut-Villé - CS 50993 - 60014 BEAUVAIS. Mutuelle régie par le livre II du Code de la Mutualité n°780 508 073 et soumise au contrôle de l'ACPR, 4 Pl. de Budapest, 75009 Paris.



Chères adhérentes, chers adhérents,

Dans un contexte budgétaire contraint, avec des recherches d'économies espérées de 56 milliards d'euros, le projet de loi de financement de la Sécurité sociale pour 2027 vient d'être présenté. Parmi ses dispositions, plusieurs concernent directement les complémentaires santé dont notamment la reconduction, pour une année supplémentaire, d'une contribution exceptionnelle de 2,05 % sur les cotisations qu'elles perçoivent, dont les revenus attendus pour l'état atteignent 1,1 milliard d'euros.

Cette mesure s'ajoute à d'autres évolutions qui pèseront sur les complémentaires en 2027. Certaines ont déjà été décidées par décret : en réduisant la part prise en charge par l'Assurance maladie sur certaines dépenses de santé, elles conduiront les complémentaires à en financer davantage.

En synthèse, le transfert de charge de la Sécurité sociale vers les complémentaires santé pour 2027 est d'un niveau jamais atteint. Il est estimé, à date, à 3 milliards d'euros, soit en une seule année, 3 fois plus que le cumul des dix dernières années.

À cela s'ajoute la hausse continue du coût des soins. Année après année, les équilibres de notre système de santé se déplacent. Dans ce numéro, nous vous expliquons concrètement ce que ces évolutions signifient pour les mutuelles et leurs adhérents.

Derrière ces mécanismes parfois complexes, il existe une réalité simple qu'il me paraît essentiel de rappeler : **la CCMO ne dispose pas de fonds sans contrepartie. Ce sont les cotisations de ses adhérents qui financent les remboursements, les services et les actions que nous menons pour leur santé.**

Lorsque de nouvelles charges pèsent sur les complémentaires, elles viennent donc nécessairement peser sur nos équilibres et, à terme, mettre les cotisations sous pression. C'est pourquoi nous devons continuer à expliquer ces évolutions avec transparence, mais aussi à défendre une protection sociale accessible et solidaire.

Pour autant, notre rôle ne se résume pas à rembourser des soins. Être une mutuelle, c'est aussi agir en amont : prévenir, informer, sensibiliser et donner à chacun les moyens de prendre soin de sa santé.

C'est cette conviction qui guide notre engagement au cœur des territoires. Avec le Tour Essentiel, par exemple, nous sommes allés à la rencontre des habitants dans huit villes des Hauts-de-France. Plus de 190 rendez-vous avec un kinésithérapeute ont permis d'échanger, de déconstruire certaines idées reçues et de transmettre des conseils simples et concrets pour prévenir le mal de dos.

C'est également la vocation de *L'Essentiel* : vous apporter une information santé fiable, compréhensible et utile au quotidien. Prévention, dépistage, activité physique, bien vieillir... autant de sujets sur lesquels nous souhaitons vous accompagner, à chaque étape de votre vie.

Vous protéger c'est bien sûr être présent lorsque vous avez besoin de soins mais également agir avant, au plus près de vous, pour contribuer à préserver votre santé. C'est cette vision d'une mutuelle utile, engagée et ancrée dans les territoires que nous continuerons à porter.

REJOIGNEZ-NOUS SUR :



www.ccmo.fr



X
@CCMOMutuelle



Facebook
@CCMOMutuelle



Instagram
@ccmo_mutuelle

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



CCMO Mutuelle, 6 av.
du Beauvaisis, PAE du
Haut-Villé, CS 50993,
60014 Beauvais
Cedex / n° 86 • Revue
trimestrielle • Directeur
de la publication : Marc
Raymond • Directeur de la
rédaction : Elise Alphonse
• Comité de rédaction :
Elise Alphonse, Caroline
Aubry, Laëtitia Hallé, Xavier
Lardeux, Marc Raymond
• Conception originale :
Transferase, Groupe
WPP / Young & Rubicam
• Réalisation : Julien
Dissaux
• Imprimé par Graphipro -
19, avenue Pierre Colongo
93290 Tremblay-en-France,
à 65 000 ex.
• Photos iStock, Adobe
Stock
• 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 :
1230 M 07492. Mutuelle
soumise au Livre II du
Code de la mutualité -
n° 780 508 073.
Ce numéro comprend un
encart de 4 pages consacré
aux services de la CCMO.

Pour vous, le remboursement reste identique. Pour votre mutuelle, la dépense augmente fortement. Au total, les pouvoirs publics prévoient ainsi de transférer environ 1,5 milliard d'euros de remboursements vers les complémentaires santé.

Derrière la mutuelle, ce sont les adhérents qui financent

Lorsque votre contrat est un contrat responsable, la CCMO est dans l'obligation de prendre en charge la part complémentaire de vos dépenses de santé. *« Ce que la Sécurité sociale ne rembourse plus ne disparaît pas : cela devient une dépense supplémentaire pour les complémentaires. Or les cotisations des adhérents financent les remboursements de tous. »* indique Marc Raymond, Directeur général de CCMO Mutuelle. La loi impose également aux mutuelles de disposer des moyens et des réserves nécessaires pour garantir leurs engagements.

« À ces transferts de charge s'ajoute une fiscalité croissante : sur 100 € de cotisation santé, 16,12 € sont prélevés sous forme de taxes, soit, sur une année, l'équivalent de près de deux mensualités. A cette fiscalité s'ajoute une contribution exceptionnelle de 2,05 % sur les cotisations santé instaurée en 2026 et dont la reconduction en 2027 est désormais prévue dans le projet de loi de financement de la sécurité sociale. Cette année, CCMO Mutuelle en a intégralement supporté le coût, sans le répercuter sur les cotisations de ses adhérents.

D'un côté, l'État demande donc aux complémentaires de financer davantage de dépenses ; de l'autre, il prélève une partie de plus en plus importante des cotisations qui servent à les financer. Avec la hausse générale du coût des soins, cette double contrainte met inévitablement les cotisations sous pression. » précise-t-il.

Autre changement désormais
acté : à compter du 1^{er} octobre 2026,
le plafond annuel des franchises
médicales passe de 50 à 70 €, tout
comme celui des participations
forfaitaires. Un assuré atteignant les
deux plafonds pourra donc supporter
jusqu'à 140 € par an, contre 100 €
aujourd'hui.

Contrairement au ticket modérateur, ces sommes restent directement à votre charge : pour les contrats responsables, la réglementation interdit à la CCMO de les rembourser.

À retenir

— Élise Alphonse



MUTUELLE :

5 IDÉES REÇUES PASSÉES AU CRIBLE



LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ FAIT PARTIE DU QUOTIDIEN DE MILLIONS DE FRANÇAIS. POURTANT, DE NOMBREUSES IDÉES REÇUES CONTINUENT DE CIRCULER SUR SON FONCTIONNEMENT. QUI FIXE LES TARIFS DES MÉDECINS ? ÊTRE EN AFFECTION DE LONGUE DURÉE (ALD) DISPENSE-T-IL D'AVOIR UNE MUTUELLE ? PLUS ON COTISE, MIEUX ON EST REMBOURSÉ ? VOICI CINQ IDÉES REÇUES DÉCRYPTÉES POUR DÉMÊLER LE VRAI DU FAUX.

« La mutuelle décide des tarifs des médecins »

FAUX Les honoraires sont fixés par les professionnels de santé, selon leur secteur d'exercice et les règles en vigueur. La mutuelle n'intervient pas dans ce choix. Son rôle est de compléter les remboursements de l'Assurance Maladie afin de réduire votre reste à charge, selon les garanties prévues par votre contrat.

« En cas d'hospitalisation, la Sécurité sociale rembourse à 100 % »

FAUX Même lors d'une hospitalisation, certaines dépenses peuvent rester à votre charge : forfait journalier, chambre particulière ou dépassements d'honoraires, selon les situations. La complémentaire santé prend en charge tout ou partie de ces frais, selon les garanties souscrites.

« Je suis en ALD, je n'ai plus besoin de mutuelle »

FAUX L'Affection de Longue Durée (ALD) permet une prise en charge à 100 % des soins liés à la pathologie concernée, sur la base des tarifs de la Sécurité sociale. En revanche, les autres dépenses de santé, certains dépassements d'honoraires ou frais annexes restent soumis aux règles habituelles. Une complémentaire santé reste donc utile.



« On peut avoir deux mutuelles en même temps »

VRAI Il est tout à fait possible d'avoir une complémentaire santé et une surcomplémentaire, notamment pour compléter une couverture individuelle ou d'entreprise insuffisante. La surcomplémentaire peut renforcer les remboursements sur des postes coûteux comme le dentaire, l'optique ou les dépassements d'honoraires. Attention toutefois : le cumul des remboursements ne peut jamais dépasser les frais réellement engagés.

« Les mutuelles sont très riches et cachent d'importantes réserves »

FAUX Les mutuelles ne distribuent pas leurs bénéfices à des actionnaires contrairement aux assureurs commerciaux. Elles réinvestissent leurs résultats au seul service de leurs adhérents et sont tenues de constituer des réserves financières. Ces dernières ne sont pas des "trésors cachés" mais une obligation réglementaire destinée à garantir leur solidité et le remboursement des prestations y compris en cas de coup dur, une pandémie par exemple.

— Élise Alphonse

POUR ALLER PLUS LOIN...

Vous pensez que toutes les mutuelles se valent ? Que le 100 % Santé rend tous les soins gratuits ? Ou que la Sécurité sociale suffit à couvrir toutes vos dépenses ? Découvrez d'autres idées reçues décryptées et nos conseils pour mieux comprendre votre complémentaire santé sur ccmo.fr.

En cas de questions sur vos garanties, n'hésitez pas à contacter vos conseillers CCMO Mutuelle.

UN TEST SANGUIN DOPÉ À L'IA POUR DÉTECTER PLUS TÔT LE CANCER DE L'OVAIRE

Souvent silencieux, le cancer de l'ovaire reste difficile à repérer avant un stade avancé. Des chercheurs suédois explorent aujourd'hui une nouvelle piste : un « nez électronique » capable d'identifier des marqueurs de la maladie à partir d'une simple goutte de sang, et en seulement quelques minutes. Testée auprès de plus de 290 femmes, cette technologie associant biologie et intelligence artificielle aurait atteint 97 % de précision. Si ces résultats doivent encore être confirmés à grande échelle, ils ouvrent une voie prometteuse pour améliorer le diagnostic précoce et, demain, mieux prendre en charge les patientes.



9,3 millions de Français sont aidants, soit près d'une personne sur six. Ils accompagnent régulièrement un proche âgé, malade ou en situation de handicap. Six aidants sur dix sont en activité ou en études selon la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (DREES).

MARCHER DAVANTAGE : LE ROYAUME-UNI MISE SUR LA RÉCOMPENSE POUR ENCOURAGER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Parce que l'activité physique joue un rôle essentiel dans la prévention santé, les autorités britanniques ont choisi une approche originale pour inciter la population à bouger davantage. Dès janvier 2027, le service national de santé britannique (NHS) lancera un programme récompensant les personnes qui marchent régulièrement. L'objectif : atteindre environ 20 minutes de marche par jour, soit près de 42 kilomètres par mois. À la clé, des bons d'achat et des réductions chez certains commerces locaux. Une initiative qui rappelle qu'une activité simple et accessible comme la marche peut contribuer durablement à préserver sa santé.



MÉNOPAUSE : UNE CONSULTATION DÉDIÉE DÉSORMAIS PRISE EN CHARGE À 100 %

Depuis le 1^{er} avril 2026, les femmes âgées de 45 à 65 ans peuvent bénéficier d'une consultation entièrement consacrée à la ménopause, prise en charge intégralement par l'Assurance Maladie. D'une durée d'environ 45 minutes, ce rendez-vous permet de faire le point sur les symptômes, les risques cardiovasculaires, la santé osseuse ou encore les dépistages recommandés. Réalisée par un médecin généraliste, un gynécologue ou une sage-femme, cette consultation constitue une étape clé pour mieux comprendre les changements liés à cette période de la vie et bénéficier d'un accompagnement personnalisé. Pour en profiter, il suffit de prendre rendez-vous avec l'un de ces professionnels de santé en précisant que la consultation concerne un bilan ménopause (bilan avec notamment une prise de sang afin de mesurer les taux d'hormones). Les examens ou traitements complémentaires peuvent toutefois nécessiter une prise en charge par votre complémentaire santé.

FORUM DES LECTEURS

JUSTINE, AMIENS

J'AI PERDU MA CARTE MUTUELLE, QUE FAIRE ?

Pas d'inquiétude. Si vous avez égaré votre carte de tiers payant CCMO Mutuelle, plusieurs solutions existent pour continuer à bénéficier de vos services.

Vous pouvez retrouver facilement votre carte directement depuis votre espace adhérent ou l'application mobile CCMO Mutuelle, disponible gratuitement sur smartphone. Elle vous permet de présenter votre carte de tiers payant dématérialisée aux professionnels de santé et d'éviter l'avance de frais lorsque vos garanties le permettent.

Vous pouvez également contacter un conseiller CCMO Mutuelle afin de demander un duplicata ou obtenir un accompagnement personnalisé. Nos équipes sont joignables au **03 44 06 90 00**.

Bon réflexe : Pensez à télécharger l'application CCMO Mutuelle et si ce n'est pas déjà fait, créer votre espace adhérent. Au-delà de la carte de tiers payant, l'application CCMO Mutuelle ou votre espace adhérent vous permettent de suivre vos remboursements, de consulter vos garanties et d'accéder à vos documents santé où que vous soyez.



BIEN VIEILLIR : LES CLÉS POUR PRÉSERVER SA QUALITÉ DE VIE AU FIL DES ANNÉES

VIEILLIR NE SE RÉSUME PLUS À AVANCER EN ÂGE : IL S'AGIT SURTOUT DE PRÉSERVER SON AUTONOMIE, SES CAPACITÉS PHYSIQUES ET COGNITIVES MAIS AUSSI SON LIEN AVEC LES AUTRES. LE PROFESSEUR ÉRIC BOULANGER, PROFESSEUR DE MÉDECINE ET BIOLOGIE DU VIEILLISSEMENT AU CHU ET À L'UNIVERSITÉ DE LILLE, NOUS EXPLIQUE COMMENT AGIR AU QUOTIDIEN POUR FAVORISER UN VIEILLISSEMENT EN BONNE SANTÉ.

Q Professeur Boulanger, quand on parle de « bien vieillir », de quoi parle-t-on vraiment ?

R Pour le Professeur Boulanger, bien vieillir repose avant tout sur la capacité à conserver son autonomie. « C'est garder ses fonctions physiques : marcher, se laver, faire ses activités du quotidien. C'est aussi préserver ses fonctions cognitives, continuer à utiliser son cerveau et rester capable de faire les choses par soi-même. » Mais bien vieillir ne se limite pas au corps et à l'esprit. « Il faut garder des interactions sociales efficaces et fructueuses avec autrui », rappelle-t-il.

Q On entend souvent parler d'alimentation et d'activité physique. Pourquoi restent-elles si importantes avec l'âge ?

R Les recommandations autour de l'alimentation et de l'activité physique ne sont pas nouvelles, mais elles restent au cœur du bien vieillir. « L'activité physique, c'est la locomotive du bien vieillir », affirme le Professeur Boulanger. La vision et l'audition jouent également un rôle important. « Se faire opérer de la cataracte ou porter un appareil auditif, ce n'est pas uniquement pour mieux voir ou mieux entendre. C'est aussi protéger son cerveau d'un vieillissement accéléré. » Le sommeil est lui aussi essentiel. « Pendant le sommeil profond, le cerveau réalise une forme de nettoyage », explique-t-il.

Q Faut-il finalement agir sur plusieurs fronts pour préserver son cerveau ?

R Pour le Professeur Boulanger, bien vieillir repose sur une approche globale. « Il faut jouer avec toutes les manettes. Ce n'est pas parce que je mange

bien et que je ne fais rien d'autre que je vais bien vieillir. »

Parmi les facteurs essentiels, il cite notamment :

- L'activité physique ;
- Une alimentation équilibrée ;
- Une bonne vision et une bonne audition ;
- Un sommeil de qualité ;
- Les interactions sociales ;
- Le fait d'avoir des projets ;
- Le suivi médical avec les vaccinations et les dépistages recommandés.

Continuer à se projeter est fondamental. « Il faut toujours avoir un ou des projets. Quand l'un se termine, il faut en avoir un autre qui arrive. »

Les interactions sociales comptent également beaucoup : « Les personnes qui ont des interactions sociales en dehors de leur famille ont une espérance de vie augmentée », souligne-t-il.

Q À quel âge faudrait-il commencer à se préoccuper de son vieillissement ?

R Pour le Professeur Boulanger, le plus tôt possible. « Le moment charnière, c'est l'adolescence, car c'est à cette période que les habitudes commencent à se construire. » Pour autant, il n'est jamais trop tard pour agir. « On commence à ressentir certains changements autour de 45-50 ans, mais cela ne veut pas dire qu'il faut attendre cet âge pour prendre soin de soi. »

Q Peut-on vraiment bien vieillir seul ou notre environnement compte-t-il aussi ?

R Bien vieillir ne dépend pas uniquement des choix individuels. « Si autour de nous, tout est fait pour aller vers un bon vieillissement, cela crée un effet positif », explique le Professeur Boulanger.

L'entourage peut donc encourager de nouvelles habitudes et maintenir une vie sociale.

Q Votre message pour terminer : y a-t-il vraiment un âge pour bien vieillir ?

R « J'ai horreur de donner un âge, car il n'y a pas vraiment d'âge pour bien vieillir. »

Selon lui, une grande partie des maladies liées au vieillissement pourrait être évitée grâce à des changements de comportements. « Environ 70 % des maladies sont potentiellement évitables et pourtant nous ne les évitons pas toujours. »

Son message final tient en quelques mots : « Il n'y a vraiment pas d'âge pour bien vieillir. »

— Laëtitia Hallé



PROFESSEUR ÉRIC BOULANGER
PROFESSEUR DE MÉDECINE ET
BIOLOGIE DU VIEILLISSEMENT

J'AIME ! MON DOS ! PRÉVENIR ET SOULAGER



**AVEC LE TOUR ESSENTIEL,
LA CCMO FAIT BOUGER
LES IDÉES RECUES SUR LE
MAL DE DOS**

ET SI POUR PRENDRE SOIN DE NOTRE DOS NOUS COMMENÇONS PAR MIEUX LE CONNAÎTRE ? AVEC SON TOUR ESSENTIEL CONSACRÉ À LA PRÉVENTION ET AU SOULAGEMENT DU MAL DE DOS, LA CCMO EST PARTIE À LA RENCONTRE DES HABITANTS DE HUIT VILLES DES HAUTS-DE-FRANCE. À BORD DU BUS : UN KINÉSITHÉRAPEUTE, DES ANIMATIONS, DES CONSEILS ET SURTOUT BEAUCOUP DE QUESTIONS. UNE TOURNÉE PLACÉE SOUS LE SIGNE DU MOUVEMENT ET D'UN MESSAGE RÉSOLUMENT POSITIF : NOTRE DOS EST FAIT POUR BOUGER !

— Alix Lejeune

LE TOUR ESSENTIEL, C'EST :

8 villes des Hauts-de-France

+ de 190 rendez-vous avec le kinésithérapeute

+ de 400 visiteurs

un dossier santé complet sur CCMO.FR

Huit villes, un bus et beaucoup de questions

Il ne passe pas vraiment inaperçu. Lorsqu'il fait étape en ville, le bus du Tour Essentiel de la CCMO ouvre ses portes à tous ceux qui souhaitent parler de leur santé, autrement.

Cette année, la CCMO a choisi de mettre le dos à l'honneur avec un mot d'ordre : « *J'aime mon dos : prévenir et soulager. Une bonne posture, c'est un super pouvoir.* » Au fil des huit étapes, les habitants ont ainsi pu monter à bord, participer aux animations proposées et échanger directement avec un kinésithérapeute. Car le mal de dos suscite beaucoup de questions. Faut-il toujours se tenir bien droit ? Est-ce mauvais de rester assis toute la journée ? Que faire lorsque la douleur apparaît ? Certains mouvements sont-ils à éviter ? Le repos est-il vraiment la meilleure solution ?

Derrière ces interrogations se cachent aussi de nombreuses idées reçues.

« *C'était précisément l'un des objectifs du Tour Essentiel : apporter des réponses simples et concrètes, mais aussi redonner confiance dans les capacités de notre dos.* » précise Ludovic Mulle, kinésithérapeute sur le Tour.

« Je dois me tenir droit, n'est-ce pas ? »

C'est le genre de question que l'on pose spontanément à un kinésithérapeute. Et pour cause : qui n'a jamais entendu, enfant, le fameux « Tiens-toi droit ! » ? « *Pourtant, prendre soin de son dos ne consiste pas à trouver une position idéale et à ne plus en bouger. Notre corps apprécie justement le mouvement et la variété. Assis devant son ordinateur, debout derrière un comptoir, au volant, dans un atelier ou à la maison : lorsque cela est possible, le bon réflexe consiste surtout à alterner les positions et à bouger régulièrement.* » conseille Ludovic Mulle. Un message particulièrement important à l'heure où nombre d'entre nous passent une grande partie de leur journée assis. Finalement, la meilleure posture pourrait bien être... la prochaine !

À bord du Tour Essentiel : comprendre plutôt que culpabiliser

Cela a été aussi tout l'intérêt de la rencontre avec le kinésithérapeute : sortir des injonctions. Pas question de distribuer les bons et les mauvais points ou d'expliquer qu'il faudrait se tenir parfaitement du matin au soir. À bord du bus, la prévention s'est voulue concrète et accessible. On y a échangé sur les situations rencontrées dans la vie quotidienne, testé sa posture, pour mieux comprendre le fonctionnement de son corps.

Et cela change beaucoup de choses. Car avoir mal au dos peut rapidement susciter de l'inquiétude. On hésite à se pencher, à porter, à reprendre une activité physique. On se demande parfois si l'on ne risque pas « d'abîmer davantage » son dos.

Or notre colonne vertébrale n'est pas une mécanique fragile qu'il faudrait ménager en permanence. Le dos est une structure solide et adaptable, conçue pour le mouvement.

IDÉE RECUE

“ J'ai mal, donc je ne bouge plus ”

Le réflexe paraît logique : lorsqu'un mouvement provoque une douleur, on préfère éviter de bouger. Pourtant, pour les lombalgies communes, le maintien ou la reprise progressive d'une activité adaptée est généralement recommandé. Marcher, continuer certaines activités quotidiennes et retrouver progressivement ses mouvements peuvent participer à l'amélioration. L'objectif n'est évidemment pas de nier la douleur ni de « serrer les dents », mais d'éviter que la peur du mouvement n'installe durablement l'inactivité.

Bouger à son rythme, c'est déjà prendre soin de son dos.



Pas besoin de devenir un athlète

Voilà peut-être une autre bonne nouvelle entendue au fil du Tour : prendre soin de son dos ne nécessite pas forcément de bouleverser son quotidien. Le mouvement se glisse partout.

Marcher quelques minutes. Se lever régulièrement de sa chaise. Prendre les escaliers. Jardiner. Faire du vélo. Nager. Danser. Jouer avec ses enfants ou petits-enfants. Faire quelques pas pendant une conversation téléphonique... Il n'existe pas une activité miracle pour le dos. L'essentiel est plutôt de trouver celle que l'on apprécie suffisamment pour avoir envie de la pratiquer régulièrement. Car le dos ne travaille jamais seul. Jambes, abdominaux, épaules et muscles du tronc participent ensemble aux mouvements du quotidien. Entretenir son corps dans son ensemble contribue donc à préserver sa mobilité.



Et si nous apprenions simplement à aimer notre dos ?

Le Tour Essentiel aura permis de parler de douleurs, bien sûr. Mais surtout de mouvement, de confiance et de prévention.

Car prendre soin de son dos ne signifie pas passer sa vie à surveiller chacun de ses gestes. C'est apprendre à mieux connaître son corps. Varier les positions. Bouger régulièrement. Entretenir ses capacités. Et savoir demander conseil lorsque cela devient nécessaire.

Une philosophie que résume finalement très bien le message affiché sur le bus de la CCMO :

« J'aime mon dos. »

Trois mots simples pour changer de perspective : ne plus seulement parler du dos lorsqu'il nous fait souffrir, mais apprendre à prendre soin de lui lorsqu'il va bien.

Et lui rendre son super-pouvoir préféré : le mouvement.



LES SUPER-POUVOIRS DE MON DOS



1 JE BOUGE

Même sans faire de sport, je multiplie les occasions de mouvement dans ma journée.



2 JE VARIE

Assis, debout, en marche... j'évite autant que possible de rester trop longtemps dans la même position.



3 JE RESTE ACTIF

Une activité physique régulière entretient mes muscles, ma mobilité et mes capacités.



4 J'ÉCOUTE MON CORPS

Une gêne ponctuelle n'est pas forcément synonyme de problème grave. Si une douleur persiste, s'aggrave ou m'inquiète, j'en parle à un professionnel de santé.



5 JE FAIS CONFIANCE À MON DOS

Plutôt que de craindre chaque mouvement, j'apprends progressivement à retrouver confiance dans les capacités de mon corps.

ENTRETIEN AVEC LAËTITIA HALLÉ, CHARGÉE DE COMMUNICATION ET RÉFÉRENTE DU TOUR ESSENTIEL CCMO MUTUELLE

Au-delà des conseils délivrés, c'est peut-être là que réside la particularité du Tour Essentiel : aller vers les habitants plutôt que d'attendre qu'ils viennent chercher l'information.

En faisant étape dans huit villes, la CCMO transforme ainsi la prévention en moment de rencontre.

On monte dans le bus avec une question. On échange avec un professionnel. On participe à une animation. On confronte parfois ce que l'on croyait savoir à la réalité. Et on repart avec quelques **conseils faciles à appliquer au quotidien**.

Une approche qui traduit aussi une de nos convictions : **la prévention en santé est d'autant plus efficace quand elle est compréhensible, concrète et accessible à tous**.

Salarié passant ses journées devant un écran, professionnel exerçant un métier physique, travailleur indépendant, retraité, parent ou étudiant : nous avons tous un dos et évidemment tous intérêt à en prendre soin.

ENVIE D'ALLER + LOIN ?

Retrouvez sur www.ccmo.fr notre dossier santé consacré au mal de dos : replay de la conférence santé, vidéo « Minute prévention », podcast sur le mal de dos chez les jeunes... De quoi mieux comprendre, prévenir et prendre soin de son dos au quotidien.

LA PROSTATE :

MIEUX LA CONNAÎTRE POUR MIEUX PRÉVENIR LE CANCER



ENVIRON

60 000

NOUVEAUX CAS SONT
DIAGNOSTIQUÉS CHAQUE ANNÉE

3^{ÈME} CAUSE DE DÉCÈS

PAR CANCER CHEZ L'HOMME

8 DÉCÈS SUR 10

CONCERNENT DES HOMMES DE
75 ANS ET PLUS

DIAGNOSTIQUÉ TÔT,

90%

DE CHANCES DE SURVIE À 5 ANS

LA PROSTATE EST UNE PETITE GLANDE QUI FAIT PARTIE DE L'APPAREIL REPRODUCTEUR MASCULIN. ELLE EST SITUÉE SOUS LA VESSIE ET ENTOURE LE DÉBUT DE L'URÈTRE, LE CANAL QUI PERMET L'ÉVACUATION DE L'URINE. DE LA TAILLE D'UNE NOIX CHEZ LE JEUNE ADULTE, ELLE PRODUIT UNE PARTIE DU LIQUIDE QUI COMPOSE LE SPERME ET CONTRIBUE AINSI À LA FERTILITÉ.

Avec l'âge, la prostate évolue naturellement. Chez de nombreux hommes, elle augmente progressivement de volume. Cette évolution est le plus souvent bénigne, mais elle peut entraîner des troubles urinaires. Plus rarement, des cellules anormales peuvent se développer et former un cancer de la prostate.

LE CANCER DE LA PROSTATE : UN CANCER FRÉQUENT

Le cancer de la prostate est le cancer le plus fréquent chez l'homme. Il touche principalement les personnes de plus de 50 ans. Dans la majorité des cas, il évolue lentement pendant plusieurs années, parfois sans provoquer de symptômes. C'est pourquoi il est souvent découvert lors d'un bilan médical ou d'un dépistage individuel.

Lorsqu'il est diagnostiqué à un stade précoce, les chances de prise en charge efficace sont très élevées. À l'inverse, un diagnostic tardif peut compliquer les traitements et favoriser la propagation de la maladie.

QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE ?

Certains facteurs augmentent le risque de développer un cancer de la prostate :

- ➔ l'âge, en particulier après 50 ans ;
- ➔ les antécédents familiaux de cancer de la prostate, notamment chez un père ou un frère ;
- ➔ certaines prédispositions génétiques ;
- ➔ une alimentation déséquilibrée et un mode de vie sédentaire pourraient également jouer un rôle, même si leur influence reste moins importante que l'âge ou l'hérédité.

Avoir un ou plusieurs facteurs de risque ne signifie pas qu'un cancer se développera, mais justifie une vigilance accrue.

QUELS SIGNES DOIVENT ALERTER ?

Le cancer de la prostate ne provoque souvent aucun symptôme au début. Lorsque des signes apparaissent, ils peuvent être liés à d'autres maladies de la prostate, notamment l'augmentation bénigne de son volume.

Il est recommandé de consulter un professionnel de santé en cas de :

- ❓ difficultés à uriner ou jet urinaire plus faible ;
- ❓ envies fréquentes d'uriner, surtout la nuit ;
- ❓ sensation de ne pas vider complètement la vessie ;
- ❓ présence de sang dans les urines ou le sperme ;
- ❓ douleurs persistantes dans le bassin, le dos ou les os.

Ces symptômes ne sont pas forcément liés à un cancer, mais ils nécessitent un avis médical.



FAUT-IL SE FAIRE DÉPISTER ?

En France, il n'existe pas de dépistage organisé du cancer de la prostate pour l'ensemble de la population. En revanche, un dépistage individuel peut être proposé après une discussion avec un médecin, en tenant compte de l'âge, des antécédents familiaux, de l'état de santé et des préférences de chacun.

Le dépistage repose généralement sur deux examens :

- ✓ un dosage sanguin du PSA (antigène spécifique de la prostate) ;
- ✓ un toucher rectal, qui permet d'évaluer la taille et la consistance de la prostate.

Le PSA n'est pas spécifique au cancer : son taux peut également augmenter en cas d'hypertrophie bénigne ou d'inflammation de la prostate. Des examens complémentaires, comme une IRM ou une biopsie, peuvent être nécessaires pour confirmer ou écarter le diagnostic.

COMMENT SE DÉROULE LE DÉPISTAGE ?

Le parcours de dépistage se déroule généralement en plusieurs étapes :

1. Une consultation médicale

Le médecin évalue :

- ✓ votre âge ;
- ✓ vos antécédents personnels et familiaux ;
- ✓ vos éventuels symptômes ;
- ✓ vos facteurs de risque.

2. Un dosage du PSA

Une simple prise de sang permet de mesurer le taux de PSA (Antigène Spécifique de la Prostate), une protéine fabriquée par la prostate.

➔ Un PSA élevé ne signifie pas forcément un cancer. Il peut aussi être lié à une augmentation bénigne du volume de la prostate, à une inflammation (prostatite), à une infection urinaire ou, dans certains cas, à une éjaculation récente.

3. Un toucher rectal

Le médecin introduit doucement un doigt ganté et lubrifié dans le rectum afin de palper la prostate. Cet examen dure moins d'une minute. Il permet d'apprécier :

- ✦ la taille de la prostate ;
- ✦ sa consistance ;
- ✦ la présence éventuelle d'une anomalie.

Bien que parfois redouté, il est rapide, peu douloureux et constitue un examen médical de routine.

4. Des examens complémentaires si nécessaire

Si le PSA ou le toucher rectal sont anormaux, le médecin peut prescrire :

- ➔ une IRM de la prostate ;
- ➔ puis, si besoin, des biopsies prostatiques, qui permettent de confirmer ou non le diagnostic en analysant des prélèvements de tissu. Aujourd'hui, l'IRM permet souvent de mieux cibler les biopsies et d'éviter certains prélèvements inutiles.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'objectif du dépistage est de détecter le plus tôt possible les cancers de la prostate qui peuvent évoluer rapidement. Une détection précoce permet de mettre en place une prise en charge adaptée dans les meilleurs délais.

Le dépistage repose sur une discussion avec le médecin, qui évalue la situation de chacun et détermine, avec son patient, les examens les plus adaptés.

PEUT-ON RÉDUIRE SON RISQUE ?

Il n'existe pas de moyen garanti pour prévenir le cancer de la prostate. Toutefois, adopter un mode de vie favorable à la santé contribue au bien-être général et peut participer à la réduction du risque de certains cancers.

Pour réduire le risque, il est conseillé de :

- ♥ pratiquer une activité physique régulière ;
- ♂ maintenir un poids adapté ;
- ♂ privilégier une alimentation variée, riche en fruits, légumes et céréales complètes ;
- ♂ limiter les aliments ultra-transformés, les excès de viande rouge et d'alcool ;
- ♂ ne pas fumer.

EN PARLER, C'EST DÉJÀ AGIR

Le cancer de la prostate reste un sujet parfois tabou. Pourtant, consulter son médecin, parler de ses antécédents familiaux et signaler tout symptôme inhabituel sont des démarches essentielles.

À partir de 50 ans, ou plus tôt en cas de risque familial, n'hésitez pas à échanger avec votre médecin sur l'intérêt d'un dépistage adapté à votre situation. Une information claire et un dialogue avec les professionnels de santé permettent de prendre des décisions éclairées et d'agir au bon moment.

OÙ S'INFORMER ?

Pour en savoir plus sur le cancer de la prostate :



Institut national du cancer (INCa) – Cancer de la prostate



Assurance Maladie (ameli) – Symptômes et diagnostic

RETRAITÉ ET BÉNÉVOLE, LES BONNES RAISONS DE SE LANCER



LA PROPORTION DE RETRAITÉS PARMI LES BÉNÉVOLES A NETTEMENT DIMINUÉ CES DERNIÈRES ANNÉES. POURTANT, S'ENGAGER DANS LE BÉNÉVOLAT APPORTE BIEN DES BÉNÉFICES TANT SUR LE PLAN INDIVIDUEL QUE COLLECTIF.

« 24 % des retraités sont bénévoles aujourd'hui contre 40 % il y a une quinzaine d'années », déplore François Bouchon, président de France Bénévolat. S'engager comme bénévole peut faire du bien aux autres... mais aussi à soi-même. « Le bénévolat permet de maintenir le lien avec les autres et de préserver un capital social souvent fragilisé par la fin de l'activité professionnelle », indique François Bouchon. S'engager bénévolement aide également à rester en bonne santé. De nombreuses actions solidaires impliquent en effet une activité physique, en participant à des événements ou en s'investissant dans des projets concrets comme du jardinage ou des collectes. Sur le plan mental, le bénévolat est tout aussi bénéfique. « Il permet de se sentir utile, un sentiment qui peut parfois faire défaut au moment de la retraite », indique François Bouchon. En s'impliquant dans des tâches variées, comme organiser une action, transmettre un savoir ou planifier une activité, on stimule sa mémoire, sa concentration et sa réflexion : « S'engager dans le bénévolat permet de retarder l'entrée en dépendance. » Plusieurs études ont montré que les bénévoles vivent en moyenne plus longtemps en bonne santé que

les autres à condition que cet engagement reste volontaire et sans aucune source de stress.

Une valeur ajoutée pour le bénévolat associatif

Les seniors apportent une richesse précieuse au monde associatif. D'abord, ils disposent généralement de plus de temps libre pour s'investir régulièrement et durablement dans les associations. Ensuite, ils apportent aux structures associatives une expérience professionnelle et de vie précieuse, acquise au fil des années. « Tout cela concourt à les retrouver plus facilement dans des fonctions de gouvernance : président(e), secrétaire, trésorier(ière) », explique François Bouchon qui insiste sur ce rôle essentiel : « Les plus jeunes ont une propension à moins prendre de responsabilités, ce qui pose problème aux associations. » La motivation des retraités à donner du sens à cette nouvelle phase de leur vie dynamise le tissu associatif et enrichit la vie collective.

Quel bénévolat pour moi ?

« Quand on s'engage dans une mission de bénévolat, c'est parce que l'on est porté par une cause », rappelle le président de France Bénévolat. Les formes d'engagement sont nombreuses et permettent à chacun de trouver sa place. Le bénévolat social (auprès de personnes en situation de précarité, de handicap, de maladie ou d'exclusion) reste l'un

des plus répandus. Mais les domaines d'action sont bien plus variés. Le bénévolat culturel attire celles et ceux souhaitant s'investir dans la valorisation du patrimoine, l'entretien de sites historiques ou la vie de bibliothèques et de lieux culturels. Dans le secteur sportif, les bénévoles sont indispensables au fonctionnement des clubs, à l'organisation des événements ou à l'animation des activités de proximité. La protection de l'environnement constitue un autre champ d'engagement fort : nettoyage de plages ou de forêts, plantation d'arbres, sauvegarde de la biodiversité... Les missions sont concrètes et accessibles. Quant aux amoureux des animaux, ils peuvent prêter main-forte dans les refuges, accompagner des campagnes d'adoption ou contribuer à la sensibilisation.

Trouver une mission de bénévolat

Vous pouvez contacter des conseillers-bénévoles, des sites d'association et des plateformes pour trouver des missions de bénévolat :

www.francebenevolat.org

www.jeveuxaider.com

Vous pouvez également vous rapprocher des mairies, des centres sociaux ou des Maisons des associations pour découvrir les besoins locaux.

— D'après Anne-Sophie Glover-Bondeau

REFUS SCOLAIRE ANXIEUX : QUAND ALLER À L'ÉCOLE DEVIENT UNE ÉPREUVE



QUAND L'ÉCOLE DEVIENT SOURCE D'ANGOISSE, CERTAINS ENFANTS NE PARVIENNENT PLUS À FRANCHIR LA PORTE DE LEUR ÉTABLISSEMENT. COMPRENDRE LEURS DIFFICULTÉS EST LA PREMIÈRE ÉTAPE POUR LES ACCOMPAGNER.

Comprendre pour mieux accompagner son enfant

Chaque matin devient un combat. Maux de ventre, pleurs, crises d'angoisse... Pour certains enfants, le simple fait d'aller à l'école provoque une anxiété si intense qu'ils finissent par ne plus pouvoir s'y rendre. Longtemps appelé « phobie scolaire », le refus scolaire anxieux concerne de nombreux jeunes, souvent au moment de l'entrée au collège, une période marquée par de nombreux changements.



Une souffrance réelle, pas un manque de volonté

Le refus scolaire anxieux ne doit pas être confondu avec un simple refus d'aller en classe. L'enfant ne cherche pas nécessairement à éviter le travail scolaire : il est généralement conscient de ses difficultés et peut même souhaiter réussir. Ce qui bloque, c'est l'angoisse associée à l'école. À la maison, certains signes doivent alerter : douleurs physiques répétées (maux de ventre,

nausées, migraines), troubles du sommeil, difficultés à quitter le domicile ou anxiété particulièrement forte après les vacances. À l'école, l'enfant peut se mettre à pleurer, refuser d'entrer en classe, s'isoler ou demander régulièrement à rentrer chez lui.

Identifier les causes pour agir rapidement

Les origines de ce trouble sont multiples. Un harcèlement, des difficultés relationnelles, une pression scolaire importante, un changement d'établissement ou encore un événement familial stressant peuvent fragiliser l'enfant. Une anxiété de séparation ou certains troubles du développement peuvent également favoriser son apparition. Plus l'absence scolaire s'installe, plus le retour peut devenir difficile. Il est donc essentiel d'agir rapidement, en maintenant le dialogue avec l'enfant, en évitant de banaliser sa souffrance, en échangeant avec l'établissement scolaire ou encore en consultant un professionnel de santé.

Un retour progressif, avec un accompagnement adapté

La reprise de l'école doit se construire étape par étape, en lien avec

l'équipe éducative. Quelques heures en classe, une visite de l'établissement ou un emploi du temps aménagé peuvent constituer des premières victoires. À la maison, conserver un rythme régulier est essentiel : horaires de sommeil adaptés, temps consacré aux apprentissages et limitation des écrans. L'objectif est d'éviter que l'absence d'école devienne une nouvelle source d'habitudes difficiles à modifier par la suite.

Restaurer la confiance de l'enfant

Accompagner un enfant souffrant de refus scolaire anxieux, c'est aussi l'aider à reprendre confiance en ses capacités. Chaque progrès compte et mérite d'être valorisé. Des activités sportives, des exercices de respiration ou des techniques de relaxation peuvent également contribuer à mieux gérer l'anxiété. Les parents ont un rôle important : leur propre stress peut influencer celui de l'enfant. Se faire accompagner par un professionnel de santé peut être nécessaire lorsque les difficultés persistent. Médecin traitant, pédiatre ou équipe scolaire peuvent aider à construire une réponse adaptée et favoriser un retour durable à l'école.

— Laëtitia Hallé

LES BONS RÉFLEXES FACE AU REFUS SCOLAIRE ANXIEUX

À faire : écouter son enfant sans minimiser ses peurs, maintenir un dialogue rassurant, contacter rapidement l'établissement afin d'organiser une reprise progressive et consulter un professionnel de santé.

À éviter : culpabiliser l'enfant, le considérer comme « opposant », laisser les journées sans école devenir uniquement des temps d'écran ou attendre que la situation se règle seule.

Vers qui se tourner ? Le médecin traitant ou le pédiatre peut être le premier interlocuteur pour évaluer la situation et orienter la famille si nécessaire. L'établissement scolaire (enseignant, professeur principal, infirmier-ère scolaire, psychologue de l'Éducation nationale) peut également contribuer à identifier les difficultés et à aménager progressivement le retour en classe.



RELAXATION OCULAIRE : QUELQUES MINUTES POUR PRÉSERVER SES YEUX AU QUOTIDIEN

Écrans : pourquoi nos yeux se fatiguent-ils ?

Ordinateurs, smartphones, tablettes... Nos yeux sont aujourd'hui sollicités en permanence. Lorsque nous fixons un écran pendant plusieurs heures, les muscles de l'œil restent contractés pour maintenir la mise au point. Cette tension prolongée entraîne progressivement une sensation de fatigue, de vision brouillée ou d'inconfort.

À cela s'ajoute une diminution du clignement naturel des paupières face aux écrans. Moins hydratés, les yeux peuvent devenir secs, provoquer des picotements ou des sensations de brûlure. La lumière bleue émise par certains appareils peut

également perturber l'endormissement en freinant la production de mélatonine.

Des exercices simples pour retrouver du confort

La relaxation oculaire permet de relâcher les tensions accumulées et de préserver sa concentration. Quelques gestes simples peuvent être intégrés facilement au quotidien : masser doucement les tempes et le contour des yeux, bouger son regard de haut en bas ou de gauche à droite, ou encore regarder régulièrement au loin pour rompre la fixité de l'écran.

Ces pauses visuelles contribuent aussi à limiter les tensions dans la nuque, le

front et les épaules, souvent associées au travail prolongé devant un ordinateur.

Une routine à adopter chaque jour

Quelques minutes suffisent pour prendre soin de ses yeux. Toutes les 20 minutes, détourner son regard de l'écran et cligner volontairement des yeux aide à réhydrater la cornée. En fin de journée, des exercices de respiration ou le « palming » – qui consiste à placer ses mains en coupelle sur les yeux fermés – offrent un véritable moment de récupération.

Préserver son confort visuel, c'est aussi préserver son énergie, sa concentration et son bien-être au quotidien.

ALIMENTATION

LE CHOU-FLEUR,

UN ALLIÉ SANTÉ RICHE EN NUTRIMENTS

Le chou-fleur, légume de la famille des crucifères, s'invite facilement dans les assiettes tout au long de l'année. Apprécié pour sa texture douce et sa grande polyvalence en cuisine, il apporte également de nombreux nutriments essentiels au maintien d'une bonne santé.

Composé majoritairement d'eau, il participe à l'hydratation de l'organisme tout en étant peu calorique. Il fournit des fibres alimentaires qui contribuent au bon fonctionnement du système digestif et favorisent la sensation de satiété. Sa richesse en vitamine C aide à soutenir les défenses immunitaires et participe à la réduction de la fatigue. Il apporte également de



la vitamine K, essentielle au maintien d'une bonne santé osseuse et à la coagulation sanguine.

Comme les autres légumes de la famille des crucifères, le chou-fleur contient des composés soufrés et des antioxydants qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif. Ces molécules participent aux mécanismes naturels de protection de l'organisme et au maintien de son équilibre.

Facile à cuisiner, il se déguste cru en apéritif, râpé façon semoule ou encore cuit en gratin, en soupe ou en purée. Pour préserver au mieux ses qualités nutritionnelles, une cuisson douce à la vapeur est à privilégier.

PRÉVOYANCE PROTECTO DÉCÈS

PRÉVOIR AUJOURD'HUI
POUR PRÉSERVER
MES PROCHES DEMAIN !

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.

CONTACTEZ-NOUS AU 03 44 06 90 00

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

P4
PARIS CPCE
LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE

