

L'ESSENTIEL

DE LA
CCMO

N° 63 décembre 2020

- 4 COVID-19 : UNE NOUVELLE TAXE POUR LES ORGANISMES DE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ
- 7 CANCERS FÉMININS : POUR VOUS MESDAMES, UNE NOUVELLE OFFRE DE PRÉVOYANCE

8-10 DOSSIER

CHRONOBIOLOGIE : LE BON RYTHME POUR ÊTRE EN FORME

- 11 FICHE ESSENTIELLE : L'ANXIÉTÉ
- 13 TOUR ESSENTIEL : CCMO MUTUELLE A PRIS SOIN DE VOTRE DOS
- 14 MON ENFANT A UN AMI IMAGINAIRE : C'EST GRAVE DOCTEUR ?
- 15 N'ATTENDEZ PLUS, ABONNEZ-VOUS AUX RELEVÉS EN LIGNE !
- 15 LE SALSIFIS



CCMO SANTÉ
PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

MUTUALITÉ
FRANÇAISE

UN CAPITAL POUR
PRÉSERVER MES PROCHES !

2€85*
/mois

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

CCMO SANTÉ
PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

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° 63 • Revue
trimestrielle • Directeur de
la publication : Pol-Henri
Minvielle • Directeur de la
rédaction : Élise Alphonse
• Comité de rédaction :
Élise Alphonse, Caroline
Aubry, Xavier Lardeux,
Patrice Lassalle, Pol-Henri
Minvielle, Philippe Olive et
Justine Quénu
• Conception originale :
Transferase, Groupe
WPP / Young & Rubicam
• Réalisation : Julien
Dissaux
• Imprimé par Graphiprod –
19, avenue Pierre Colongo
93290 Tremblay-en-France,
à 72 000 ex.
• Photos iStock, Thinkstock,
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,

Le 30 novembre dernier, l'Assemblée nationale a définitivement adopté le projet de loi de financement de la Sécurité sociale pour 2021 avec un budget hors normes qui s'inscrit dans un contexte particulier. Il prévoit à la fois des dépenses liées à la pandémie de Covid-19 et d'autres qui concrétisent les réformes annoncées sur le système de santé et les droits sociaux. Le déficit de la Sécurité sociale (régime général - famille, maladie, vieillesse et accidents du travail - et du fonds de solidarité vieillesse) est évalué à 49 milliards d'euros en 2020 contre les 5,4 milliards initialement prévus. Il devrait atteindre 35,8 milliards d'euros en 2021 et il pourrait encore s'élever à 21,6 milliards en 2024. En effet, pour faire face à la crise du Covid, l'Assurance Maladie a engagé des dépenses exceptionnelles en 2020 et anticipe 2021 à un niveau sans précédent.

Une fois de plus, les organismes d'assurance maladie complémentaire sont mis à contribution, à hauteur de 1,5 milliards d'euros ! Ils reverseront une contribution exceptionnelle, dite "taxe Covid", qui doit rapporter 1 milliard d'euros en 2020 et 500 millions d'euros en 2021. Je vous invite à lire l'interview de Pol-Henri Minvielle, Directeur général de la CCMO, en pages 4 et 5 pour en savoir plus. Encore une fois, les complémentaires santé dont les mutuelles comme la CCMO participent à l'effort national ! C'est dans notre ADN ! La solidarité, la non lucrativité et la proximité sont les fondamentaux des vraies mutuelles. Si elles ont des obligations pour répondre aux exigences de fonctionnement de leur Autorité de contrôle, elles ne cherchent pas à faire des bénéfices pour rémunérer des actionnaires.

L'année 2020 est marquée par une crise sanitaire, économique et sociale inédite et les indicateurs actuels laissent penser que le début d'année 2021 sera encore sous tension en termes de reprise d'activité. Avec le Conseil d'administration et l'ensemble des collaborateurs de la CCMO, nous formulons le vœu que chacun puisse tourner la page sur ces longs mois maussades et se projeter avec courage, espoir et confiance sur l'année à venir.

Je vous souhaite à tous une très bonne année 2021.

REJOIGNEZ-NOUS SUR :



www.ccmo.fr



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

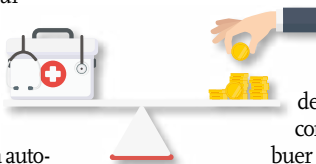


Facebook
[@CCMOMutuelleBeauvais](https://www.facebook.com/CCMOMutuelleBeauvais)

A blue piggy bank with a white surgical mask covering its snout. The piggy bank has small ears and four legs.

alourdie, et ce au détriment de leurs adhérents. Par là même, elle pèse principalement sur les mutuelles, organismes non lucratifs, dont l'activité principale est la santé (au contraire des autres organismes d'assurance qui ont des offres d'assurance plus larges).

Les efforts effectués par les complémentaires santé sont réels et significatifs, et notre contribution à la solidarité nationale sera automatiquement lourdement sollicitée en 2021-2022 en cas de crise économique. En effet, il ne faut pas oublier le coût lié à l'augmentation de la portabilité. Un salarié avec un an d'ancienneté qui est licencié a le droit durant un an à avoir sa mutuelle gratuite : la mutuelle paie pendant 12 mois les prestations sans



recevoir aucune cotisation. Dans un contexte où les licenciements risquent malheureusement de se multiplier, l'impact est potentiellement élevé.

Alors, certes, il faut renflouer le budget de la Sécurité sociale, mais cette mesure n'est pas juste car elle présente dans l'opinion publique les mutuelles comme profiteurs de la crise alors qu'au contraire elles contribuent et vont continuer à contribuer fortement à la solidarité nationale. Enfin, comme l'a rappelé Jean-Marie Spaeth, Président honoraire de la Caisse nationale d'Assurance maladie, en septembre dans *Les Echos* : « *Mutuelles et Institutions de prévoyance ne rémunèrent pas de capital. Pour parler vrai, les taxer équivaut à taxer la solidarité* ». Veut-on taxer la solidarité ?

Y aura-t-il un impact sur les cotisations des adhérents ?

Non, la taxe Covid ne sera pas répercutée sur les cotisations. Elle correspond en effet à une conséquence de la crise sanitaire en 2020, et nous avons décidé de l'intégrer en totalité dans nos comptes 2020 : elle n'aura donc pas d'impact sur les comptes 2021.

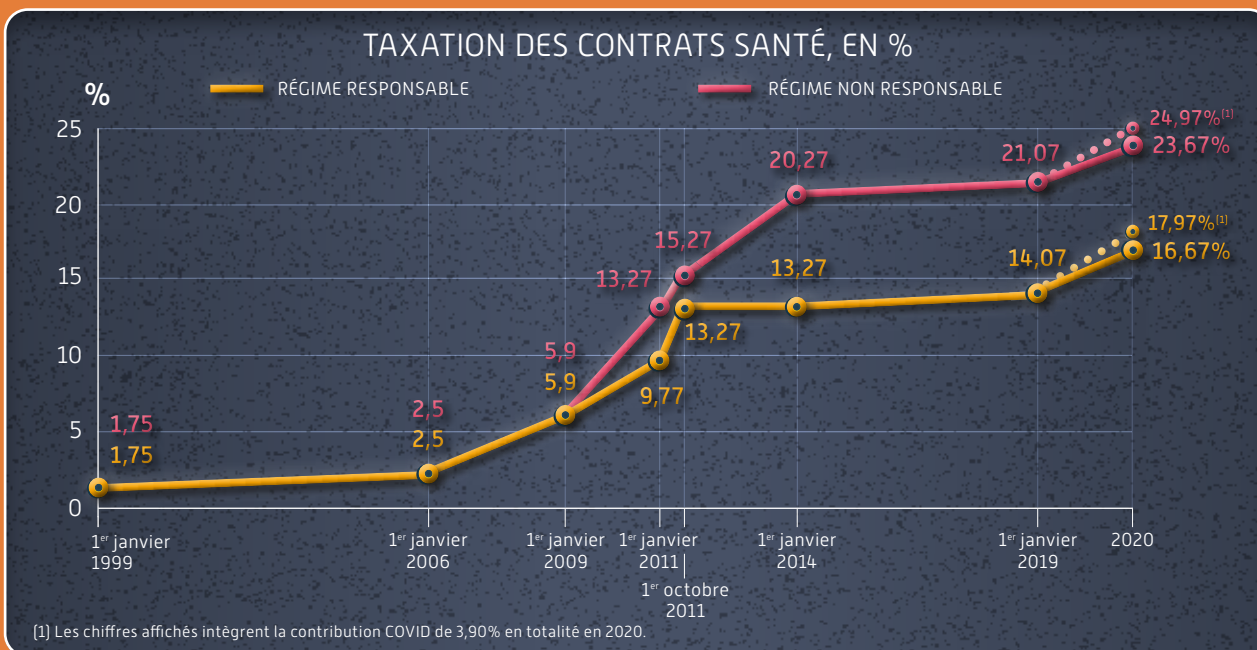
Dans le contexte économique que nous connaissons tous, nous avons voulu pour les cotisations 2021 répondre à un double objectif : maintenir l'équilibre financier de la mutuelle tout en minimisant l'impact de cette crise pour nos adhérents afin de préserver un accès aux soins de qualité.

— Elise Alphonse

POIDS DE LA FISCALITÉ SUR LES COTISATIONS SANTÉ

Depuis 2000, le poids de la fiscalité sur les cotisations santé ne cesse d'augmenter.

 **La Taxe Solidarité Additionnelle (TSA)** qui est passée de 1,75% en 2000 à 13,27% en 2020. Généralement assimilée à la TVA des produits d'assurance - mais sans possibilité pour les mutuelles de déduire la TVA sur les achats de biens et services - la TSA est directement imputée et reversée à l'Etat.



 **Forfait patientèle** de 0,80% des cotisations santé, qui a remplacé en 2019 le forfait médecin traitant institué en 2013 (passé de 2,5 euros par an en 2013, à 5 euros en 2014 puis 8,10 euros en 2018).

 **Contribution Covid-19** instituée à hauteur de 3,9% des cotisations santé (payée en 2 ans, dont 2,6% la première année).

Ces deux contributions viennent alourdir les frais des mutuelles.

LES CHEVEUX CONTRE LA POLLUTION MARINE



Récupérer les cheveux coupés pour les transformer en filtres anti-pollution destinés à capter les hydrocarbures déversés en mer, voici l'idée de l'association « Coiffeurs Justes », créée en 2015, et à laquelle plus de 3 500 salons ont déjà adhéré. La fibre capillaire présente en effet des qualités multiples dont sa capacité d'adsorption, lui permettant de fixer les molécules à sa surface sans y pénétrer. A tel point qu'un kilo de cheveux adsorbe à lui seul huit litres d'hydrocarbures, soit trois fois plus qu'un filtre synthétique. Une ressource naturelle, gratuite et disponible en quantité ! Tous les coiffeurs peuvent adhérer au projet en s'inscrivant sur le site internet www.coiffeurs-justes.com



2h30
par semaine
d'activité
physique
recommandées
par l'OMS



ALZHEIMER : LES TROUS DE MÉMOIRE NE SONT PAS FORCÉMENT DES SIGNES PRÉCURSEURS

Dans l'imaginaire collectif, la perte de mémoire est toujours associée à la maladie d'Alzheimer. Des chercheurs du laboratoire « Lille Neurosciences et Cognition » (Inserm/CHU de Lille/Université de Lille), battent en brèche cette idée reçue. En étudiant post-mortem le cerveau de patients souffrant de diverses maladies neurodégénératives décelées à un stade précoce, dont Alzheimer, ils ont découvert que l'amnésie n'était pas systématiquement présente dans cette pathologie. En effet, un tiers des patients atteints d'Alzheimer n'avait pas de troubles de mémoire, et près de la moitié des patients sans pathologie Alzheimer était amnésique. Alors, n'ayez plus d'inquiétude s'il vous arrive fréquemment de ne pas vous rappeler un nom...



DÎNER TARD FAVORISE L'APPARITION DU DIABÈTE ET DE L'OBÉSITÉ

La consommation de calories proche de l'heure du coucher serait associée à une augmentation du risque de souffrir d'obésité et de diabète. C'est la conclusion obtenue par des chercheurs de la John Hopkins University (Etats-Unis) qui ont étudié vingt volontaires en bonne santé, se couchant et se réveillant à la même heure. Seule l'heure du dîner changeait (de 18 heures à 22 heures). Et les différences semblent importantes : quand le repas est pris tard, la glycémie reste plus élevée (+18%) et la quantité de la graisse ingérée brûlée plus faible (-10%), ce qui favoriserait, à termes, l'apparition de diabète et d'obésité.

INFORMATION IMPORTANTE

Comme vous avez pu le constater à la lecture du précédent numéro de *L'Essentiel*, l'Assemblée générale annuelle de la CCMO s'est déroulée le 29 juin 2020, pour la première fois en présentiel et en distanciel compte tenu du contexte sanitaire inédit. Elle s'est prononcée, dans le respect de la vie démocratique, sur l'ensemble des modifications des **Statuts** et des **Règlements mutualistes Santé & Prévoyance** de la mutuelle, qui prendront effet au **1^{er} janvier 2021**.



Retrouvez ces documents consultables et téléchargeables sur le site internet de CCMO Mutuelle www.ccmo.fr.



POUR TOUTE INFORMATION COMPLÉMENTAIRE, N'HESITEZ PAS À
CONTACTER VOS CONSEILLERS AU 03 44 06 90 00





CANCERS FÉMININS : POUR VOUS MESDAMES, UNE NOUVELLE OFFRE DE PRÉVOYANCE

PARCE QUE TOUS LES FRAIS LIÉS À UN CANCER NE SONT PAS PRIS EN CHARGE DANS LEUR TOTALITÉ, CCMO MUTUELLE A DÉVELOPPÉ PROTECT'ELLE, UN PRODUIT PRÉVOYANCE INNOVANT DÉDIÉ AUX FEMMES SOUFFRANT DE CANCERS FÉMININS*.

Cette garantie a été conçue pour accompagner les femmes dans ces moments difficiles grâce à un capital permettant de répondre aux dépenses lourdes qu'entraîne la maladie.

Un capital à utiliser librement

Les adhérentes ont le choix entre 3 montants de capitaux, versés en une seule fois et pouvant être utilisés librement pour, par exemple :

- Compenser la perte de revenus consécutive aux arrêts maladie,
- Acheter des médicaments non remboursés ou des perruques naturelles,
- Aménager le domicile,
- Financer une activité physique adaptée, des consultations de nutritionniste, des soins socio-esthétiques ou encore la garde des enfants, etc.

“

Pour concevoir cette nouvelle offre de prévoyance dédiée aux cancers féminins, nous avons échangé en amont avec nos adhérentes afin de connaître leurs besoins en cas d'un éventuel diagnostic. PROTECT'ELLE est conçu avec et pour les femmes. Nous sommes particulièrement fiers de proposer ce produit innovant au service de la santé des adhérentes.”

Pol-Henri Minvielle, Directeur général de CCMO Mutuelle

La garantie se veut simple grâce une adhésion rapide, avec uniquement une déclaration de bon état de santé à signer et une cotisation qui n'évolue pas en fonction de l'âge. (1)

Plus d'infos sur Protect'ELLE au
03 44 06 90 00
ou sur **www.ccmo.fr**

— Justine Quénu

*Cancers couverts : sein, ovaire, trompe utérine, col et corps de l'utérus, vagin et vulve.

(1) Se référer à la notice d'information Protect'ELLE

“

C'est vraiment positif qu'une mutuelle s'intéresse à ce sujet ! C'est une très bonne assurance car, quand cela arrive, on se retrouve seule.”

Claire, 33 ans

OCTOBRE ROSE : CCMO MUTUELLE SE MOBILISE

A l'occasion d'Octobre Rose, campagne de sensibilisation au cancer du sein, les collaborateurs de la mutuelle se sont mobilisés. La CCMO proposait également une journée de prévention ouverte à tous dans son agence de Beauvais.

« MOTIVÉ POUR RAMER » !

Durant 3 jours, les salariés de la CCMO se sont relayés pour ramer, grâce aux rameurs mis à disposition par le *Sport Nautique Compiègnais*. Une somme pour chaque kilomètre parcouru a été reversée à l'association *Perspectives contre le cancer*.

« ON SEIN'TERESSE »

Jeudi 22 octobre, la mutuelle organisait une journée de sensibilisation au cancer du sein. Toute la journée, un chargé de prévention de la Mutualité française était présent à l'agence de Beauvais (60) pour informer le public de façon ludique, grâce à une roue de la santé, sur le dépistage, le traitement et la prise en charge de la maladie.



CHRONOBIOLOGIE : LE BON RYTHME POUR ÊTRE EN FORME



POURQUOI S'ENDORT-ON PRESQUE TOUJOURS À LA MÊME HEURE ? EST-ON PLUS CRÉATIF EN FIN DE JOURNÉE ? RETIENT-ON MIEUX SES LEÇONS LE MATIN ? SE SENT-ON PLUS EN FORME SELON CERTAINES PLAGES HORAIRES ? LA CHRONOBIOLOGIE, LA SCIENCE QUI ÉTUDIE LES RYTHMES NATURELS DU CORPS, NOUS AIDE À DÉTERMINER LE MEILLEUR MOMENT POUR TELLE OU TELLE ACTIVITÉ.

— D'après Catherine Chausseray



Le fonctionnement de chaque organe, et même de chaque cellule du corps humain, est régi par une horloge interne. Toutes sont synchronisées par l'horloge biologique située au cœur du cerveau, dans l'hypothalamus. Tel un chef d'orchestre, elle donne le tempo afin que toutes les horloges soient sur le même rythme. Ainsi, les fonctions métaboliques, digestives, rénales, respiratoires, endocriniennes, nerveuses, bref le fonctionnement du corps dans son ensemble est régulé par cette horloge centrale, calée sur un cycle de 24 heures environ, soit une rotation de la Terre



sur elle-même. Du bon réglage des rythmes – appelés circadiens – dépendent l'humeur, le sommeil, la vigilance, le comportement alimentaire et, plus généralement, les performances physiques et cognitives. À l'inverse, une désynchronisation des rythmes peut entraîner des problèmes de santé.

La chronobiologie a permis de mieux connaître ces mécanismes. Cette science a d'ailleurs été mise à l'honneur en 2017, avec l'attribution du prix Nobel de médecine à trois chercheurs américains, Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash et Michael W. Young, pour leur découverte des gènes impliqués dans le fonctionnement du rythme circadien. Ils ont montré, notamment, le rôle clé joué par la lumière du soleil, et particulièrement par l'alternance lumière-obscurité pour synchroniser l'horloge biologique.

Faire du sommeil sa priorité

La lumière du jour est essentielle au chef d'orchestre, car elle lui apporte les informations dont il a besoin pour donner le tempo. Mais pour passer une bonne journée, encore faut-il avoir passé une bonne nuit, car de la qualité de son sommeil dépendront son humeur et son énergie. Pour cela, certaines règles sont à respecter. Tout d'abord se coucher et se lever tous les jours à la même heure, ensuite s'exposer suffisamment longtemps à la lumière du soleil. L'exposition lumineuse du matin avance l'horloge, ce

qui favorise l'endormissement. Enfin, éteindre les écrans une heure avant le coucher, car la lumière bleue qu'ils diffusent perturbe l'horloge biologique et retarde la production de mélatonine. Cette hormone, connue pour favoriser le sommeil, n'est en effet produite que pendant les périodes d'obscurité. Pour bien dormir la nuit et se sentir en forme la journée, une bonne « hygiène de lumière » est par conséquent nécessaire.

Si la lumière est l'un des facteurs les plus essentiels pour l'horloge biologique, la régularité et l'équilibre des prises alimentaires sont également très importants. S'astreindre à des horaires réguliers, tant pour les repas que pour les diverses activités de la journée, est primordial pour « donner l'heure » à son horloge interne. Une fois ces principes de base posés, il ne vous reste plus qu'à respecter les rythmes naturels de votre corps. Cela vous aidera à choisir le moment le plus adéquat pour vous livrer à vos activités.

L'emploi du temps idéal

La nuit, nous l'avons vu, la mélatonine libérée aide à plonger dans un sommeil profond. Puis, entre 6 heures et 8 heures du matin, le cortisol prend le relais. Cette hormone sécrétée par les glandes surrénales joue un rôle majeur dans l'équilibre du taux de sucre dans le sang. Elle contribue à fournir l'énergie nécessaire lors d'un effort en délivrant le

glucose stocké dans l'organisme. Le matin, juste après le petit déjeuner, est donc un moment propice à l'activité physique.

Le milieu de matinée est idéal pour les efforts intellectuels. C'est en effet entre 11 heures et midi que

l'on est au meilleur de sa forme en matière de mémoire et de concentration.

L'heure du repas a sonné. Prenez le temps de faire une vraie pause déjeuner. Vous y gagnerez plus tard en effica-

90 minutes,
c'est la durée d'un cycle du sommeil

cité. Vers 14 heures, le taux d'insuline est au plus haut. C'est la raison pour laquelle une petite baisse de régime, voire une envie de dormir, peut se faire ressentir. Accordez-vous alors une courte sieste (vingt minutes maximum) pour récupérer énergie et concentration. La sécrétion d'insuline, hormone essentielle à l'assimilation du glucose dans le sang, est très sensible à l'horloge biologique. Des horaires de repas anarchiques peuvent dérégler sa production et favoriser l'obésité ou le diabète.

Entre 15 heures et 19 heures, on est au top de sa forme : on peut tout aussi bien faire travailler ses méninges que faire des efforts physiques.

ET QUAND ON TRAVAILLE EN HORAIRES DÉCALÉS ?

HÔPITAUX, POSTES DE SECOURS ET DE POLICE, USINES... LES SALARIÉS QUI TRAVAILLENT DE NUIT OU EN HORAIRES DÉCALÉS SE PLAIGNENT DE TROUBLES DU SOMMEIL (60 %). ILS SONT AUSSI DEUX À TROIS FOIS PLUS SOUVENT VICTIMES D'ACCIDENTS DE LA ROUTE SUR LEUR TRAJET TRAVAIL-DOMICILE.

En France, près
d'**1 salarié**
sur 4,
travaille de nuit ou
en horaires décalés



LA LUMIÈRE POUR « REMETTRE LES PENDULES À L'HEURE »

Le rythme veille-sommeil est régi par la lumière du jour qui synchronise l'horloge biologique. Insuffisamment exposés à la lumière, les travailleurs en horaires atypiques connaissent des difficultés à s'endormir. Autant qu'ils le peuvent, il leur est conseillé de sortir et de s'aérer en dehors de leur activité professionnelle, mais d'éviter en revanche une trop forte exposition lors du retour à la maison, car cela retarderait l'endormissement. Pour pallier le manque de soleil, des séances de luminothérapie sont également recommandées. Elles consistent à s'exposer sous des lampes spéciales de haute intensité, pendant trente minutes à une heure. Dans tous les cas, il est préférable de demander l'avis de son médecin.

PROTÉGER SON SOMMEIL

Autre inconvénient du travail en horaires décalés : le sommeil est moins réparateur de jour que de nuit. Un sommeil de qualité demande un environnement calme, de l'obscurité et une température proche de 18 °C. Pour bien dormir la journée, il faut s'isoler au maximum du bruit et faire le noir complet dans la pièce, car l'obscurité permet la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil. Et mieux vaut instaurer, dans la mesure du possible, une régularité dans les horaires de lever et de coucher.

— D'après Isabelle Coston

LE SAVIEZ-VOUS ?

La **chrono nutrition** étudie l'interaction entre les rythmes biologiques (circadien jour/nuite), la nutrition et le métabolisme (horloge interne, faim/satiété, activité cellulaire...).

L'objectif ? Manger les bons aliments au bon moment afin d'utiliser leurs nutriments, lorsque le corps en a le plus besoin.



L'ANXIÉTÉ ET LES TROUBLES ANXIEUX

L'ANXIÉTÉ EST UNE SENSATION

**LES FEMMES SONT
2x PLUS TOUCHÉES**

QUE LES HOMMES PAR L'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE

NORMALE, QUE NOUS CONNAISSONS TOUS. SELON LES CIRCONSTANCES ELLE PEUT REVÊTIR DES FORMES DIFFÉRENTES, DE LA SIMPLE INQUIÉTUDE À L'ANGOISSE EXTRÊME. PARFOIS, ELLE SE MANIFESTE AUSSI DE FAÇON ANORMALE ET DEVIENT UNE MALADIE À PART ENTIÈRE.

L'ANXIÉTÉ : UNE PATHOLOGIE OU UN PHÉNOMÈNE UTILE ET NÉCESSAIRE ?

En médecine, l'anxiété est définie comme un **état mental de trouble et d'agitation, avec un sentiment d'insécurité indéfinissable et une peur sans objet.**

Cependant l'anxiété est avant tout une émotion normale, présente chez tous les êtres humains : sensation de peur avant un examen, inquiétude pour la santé d'un proche, réaction anxieuse lors d'accident... Elle survient à la suite d'événements clairement identifiables, nous aide à y faire face et disparaît en même temps que sa cause.

Il arrive chez certaines personnes que l'anxiété se manifeste de façon

anormale : soit elle survient sans raison, soit son intensité et les réponses qu'elle entraîne sont sans commune mesure avec l'événement déclenchant. On parle alors d'anxiété pathologique. Les limites entre la réaction anxieuse normale et l'anxiété pathologique sont parfois floues.

COMMENT SE TRADUIT L'ANXIÉTÉ ?

L'anxiété est caractérisée par un **sentiment d'appréhension, de tension, de malaise, de terreur face à un danger imprécis et de nature indéterminée.** Cette souffrance peut s'accompagner de symptômes très variés tels que le souffle coupé ou une sensation d'étouffement, une boule dans la gorge, une sécheresse de la bouche, des difficultés de déglutition, des palpitations, des étourdissements, des sueurs avec des bouffées de chaleur ou au contraire des frissons, des mains froides et moites, des tremblements musculaires, une agitation et une hyperémotivité, etc. L'anxiété se traduit aussi parfois par une irritabilité générale, des problèmes de concentration, des trous de mémoire, des difficultés d'endormissement ou un sommeil interrompu.

LES DIFFÉRENTS TROUBLES ANXIEUX

On distingue plusieurs types d'anxiété pathologique, dont les manifestations varient.

1 LE SYNDROME D'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE

Encore appelé trouble anxieux généralisé, il se manifeste par un état de tension, d'inquiétude permanente, durant au moins six mois, sans qu'aucun événement extérieur ne l'explique : c'est une **inquiétude excessive de tous les moments de la vie quotidienne** : professionnelle, familiale, affective, sociale... La personne éprouve des difficultés à contrôler ses inquiétudes et ressent une détresse importante. Cette pathologie handicapante a un fort retentissement sur la vie courante et s'accompagne souvent d'un état dépressif. Elle entraîne de nombreuses difficultés au travail où elle rend les relations avec autrui difficiles et dans la vie privée qui se restreint peu à peu. On estime qu'environ 3 % de la population est confrontée à ce trouble.



2 LES PHOBIES

Dans ce cas, l'anxiété se cristallise sur des situations particulières qui la font survenir. L'angoisse surgit dès que la personne est confrontée à la cause qui déclenche la phobie, alors que le danger et la menace sont imaginaires. Certaines phobies sont fréquentes

PHOBIES

et parfois délicates à gérer. On peut ainsi citer :

- l'agoraphobie, la peur des lieux publics et de la foule ;
- la claustrophobie : la peur des endroits clos (ascenseurs, avions...) ;
- les zoophobies : peur de certains animaux (araignées, souris, pigeons...).

On distingue ces phobies d'objets ou de situation, des phobies sociales, qui correspondent quant à elles à des peurs en rapport avec des situations dans lesquelles on est confronté aux relations avec les autres : crainte de parler en public, timidité anormale dans ses relations personnelles...

3 LES TROUBLES OBSESSIONNELS COMPULSIFS (TOC)

Les obsessions sont des pensées, impulsions, représentations fréquentes, répétitives et persistantes, qui sont en inadéquation avec la réalité et entraînent une anxiété importante.

Les compulsions sont des comportements (laver les mains, vérifier...) ou actes mentaux (compter, répéter des mots silencieusement...) que le sujet se sent poussé à accomplir en réponse à son obsession. L'obsession permanente conduit ainsi la personne à ressentir des pensées qui se répètent à l'identique et à éprouver le besoin de refaire sans cesse les mêmes gestes comme une sorte de rituel.

Cette maladie, dont l'anxiété est sous-jacente, peut entraver la vie quotidienne et s'accompagne en général de traits de caractère particuliers : obsession de l'ordre, avarice, propreté excessive par peur des germes...

4 LA CRISE DE PANIQUE

L'attaque de panique est la survenue brutale d'une peur intense, d'un sentiment de mort, de catastrophe imminente, ou de perte de contrôle de soi, qui apparaît sans cause déclenchante et dans des circonstances n'impliquant absolument aucun risque pour la personne. Une attaque de panique dure environ trente minutes. Le **trouble panique** est la répétition d'attaques de panique.

Peu à peu le tableau s'aggrave car la personne qui est sujette à ce trouble est obsédée par la crainte de voir la crise

revenir. Tous les signes psychiques et physiques de l'anxiété sont alors présents sous une forme exacerbée, entraînant un malaise majeur, une sensation d'oppression insupportable qui donne parfois l'impression que l'on va mourir ou devenir fou.

5 LE SYNDROME DE STRESS POST-TRAUMATIQUE

Ce trouble est consécutif à un événement extrêmement angoissant et hors du commun qui provoque des symptômes évidents de détresse. Par la suite, l'événement (catastrophe, agression...) est perpétuellement revécu sous forme de souvenirs, de cauchemars, d'impression qu'il va se reproduire...

Les images peuvent aussi survenir inopinément dans la journée, empêchant la concentration, entraînant irritabilité, fuite des contacts sociaux, hyperexcitabilité ou perte de confiance en soi.

DES CAUSES MULTIPLES

Les causes de l'anxiété pathologique sont mal connues. Il est clair que certaines personnes sont plus sujettes à l'anxiété que d'autres.

Les troubles anxieux sont souvent associés aux événements de la vie professionnelle, affective et familiale. Les facteurs sociaux jouent un rôle important : des parents anxieux ont tendance à transmettre leurs propres inquiétudes à leurs enfants. Des traumatismes psychologiques de l'enfance ou de l'âge adulte sont souvent un événement déclenchant. L'anxiété constitue un symptôme fréquent au cours des états dépressifs. Elle se rencontre également dans la plupart des névroses, dans les troubles psychotiques et la maladie maniaco-dépressive. Mais l'anxiété est aussi un symptôme présent dans de nombreuses affections organiques comme l'hypo ou hyperthyroïdie, l'hypoglycémie, l'épilepsie, la maladie de Parkinson, certaines insuffisances cardiaques ou certains déficits en vitamines. Par ailleurs, le sevrage de certains produits (alcool, tabac, somnifères...) entraîne souvent des troubles de l'anxiété.

Crise de panique

STRESS

COMMENT TRAITER LES TROUBLES ANXIEUX ?

Si l'anxiété devient un inconfort et une gêne, il convient d'en parler sans tarder à son médecin traitant qui pourra instaurer une prise en charge adaptée avec notamment une prescription d'**anxiolytiques**, voire d'**antidépresseurs**, et orienter, le cas échéant, vers un spécialiste. Les traitements sont bien évidemment adaptés en fonction de chaque personne et de la nature du trouble constaté.

De façon générale, il est important d'observer une **bonne hygiène de vie** en diminuant ou supprimant la prise d'excitants (alcool, tabac, café...) et en pratiquant régulièrement une **activité physique qui aide à diminuer l'anxiété**. La **relaxation** améliore le contrôle émotionnel, diminue les tensions musculaires et psychologiques. Il existe également différentes formes de **psychothérapies** qui peuvent bénéficier aux personnes anxieuses comme les thérapies comportementales et cognitives, la psychanalyse, la psychothérapie psychanalytique ou la psychothérapie de groupe. Une grande partie des anxiétés pathologiques sont curables, d'autres sont susceptibles d'améliorations considérables qui permettent en général aux personnes de reprendre une vie quotidienne quasi-normale. Mais la durée du traitement est extrêmement variable (de quelques semaines à plusieurs années).

BON À SAVOIR

ASSOCIATION MEDIAGORA
WWW.MEDIAGORAS.FR

Vient en aide aux personnes souffrant de troubles anxieux ou de phobies, en leur proposant :

- ▶ de l'information et du soutien à distance ;
- ▶ des réunions périodiques (groupes de parole, conférences, ateliers, sorties, ...).

PLUS DE **20%**
DE LA POPULATION
SOUFFRE, AU MOINS
TEMPORAIREMENT, AU
COURS DE SA VIE DE
TROUBLES ANXIEUX



TOUR ESSENTIEL : LA CCMO A PRIS SOIN DE VOTRE DOS

DU 22 SEPTEMBRE AU 3 OCTOBRE, LE BUS ITINÉRANT DÉDIÉ AU MAL DE DOS DE CCMO MUTUELLE ÉTAIT SUR LES ROUTES. IL A EFFECTUÉ 10 HALTES EN PICARDIE, NORMANDIE ET ILE-DE-FRANCE POUR SENSIBILISER LE GRAND PUBLIC SUR CE MAL DU SIÈCLE.

A son bord, un kinésithérapeute prodiguait des conseils personnalisés et de courts massage détente à tous les intéressés. Les visiteurs pouvaient également profiter de fauteuils massants, d'une borne de sophrologie et de nombreuses brochures d'information.

Pour cette 9^{ème} édition, plusieurs nouveautés étaient à l'affiche. A Beauvais, Compiègne et Amiens, une initiation au Pilates et une session de respiration pour apprendre à gérer la douleur étaient au programme, sur inscription.

Pour la première fois également, une conférence en ligne était proposée le lundi 28 septembre. Depuis leur domicile, les personnes intéressées pouvaient bénéficier des conseils du kinésithérapeute du Tour Essentiel qui animait la réunion à distance. Près de 40 personnes ont participé à cet échange interactif.

À bord du bus, les visiteurs pouvaient remplir le quiz spécial mal de dos pour tenter de gagner un coussin ou un fauteuil massant. Le tirage au sort a eu lieu le 15 octobre et a désigné les 6 gagnants :



- ✓ Madame **Camille COSTA** (95) et Madame **Laure CALIPPE** (80) remportent un fauteuil massant
- ✓ Madame **Nadège HARNAUDEY** (27), Monsieur **Laurent PARACINI** (27), Madame **Nicole TRULLARD** (80) et Madame **Brigitte DELATTRE** (80) remportent un coussin massant.

Félicitations aux heureux gagnants !

— Elise Alphonse



Julien Spautz, kinésithérapeute

L'ÉDITION 2020 EN CHIFFRES :

- **331** rendez-vous avec le kinésithérapeute
- **28** participants aux séances de respiration
- **28** personnes initiées au Pilates
- Plus de **400** visiteurs

PLUS D'INFOS SUR LE MAL DE DOS SUR WWW.CCMO.FR, RUBRIQUE « MA SANTÉ ET MOI ».

MON ENFANT A UN **AMI IMAGINAIRE** : C'EST GRAVE DOCTEUR ?

A child wearing a straw hat and a blue and white checkered shirt is sitting on a grassy hill, looking out over a body of water. A teddy bear is sitting next to the child. The background shows a calm lake and a clear sky.

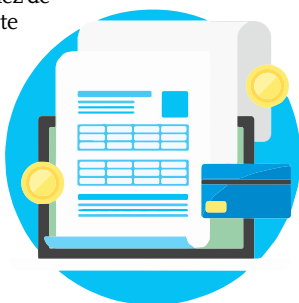
N'ATTENDEZ PLUS, ABONNEZ-VOUS AUX RELEVÉS EN LIGNE !

POUR EN FINIR AVEC LE TRI DE VOS PAPIERS, OPTEZ
POUR LA DÉMATÉRIALISATION DE VOS RELEVÉS DE
PRESTATIONS.



Pratique, écologique et économique

Lorsque vous bénéficiez de prestations, un décompte vous est envoyé par courrier chaque trimestre. Pour faciliter votre quotidien tout en faisant un geste pour l'environnement, vous pouvez choisir de le recevoir par voie électronique. Votre relevé de prestations est alors disponible et téléchargeable 24h/24, durant 4 ans, dans votre espace sécurisé sur www.ccmofr.fr. Une alerte e-mail vous informe lorsque celui-ci est mis à disposition.



Simple et gratuit

Pour vous abonner à l'e-relevé de prestations, c'est simple et gratuit :

- 1 Connectez-vous à votre espace sécurisé sur www.ccmofr.fr
- 2 Dans la rubrique « Mon compte », puis « Mes abonnements » cliquez sur « Je souhaite m'abonner à la dématérialisation des courriers »
- 3 Si toutefois vous changez d'avis, vous pouvez à tout moment modifier le mode de réception de vos relevés trimestriels en vous désactivant cette option sur votre espace adhérent.

Pour plus d'informations,
contactez nos conseillers au
03 44 06 90 00

**VOUS N'AVEZ
PAS ENCORE
CRÉÉ VOTRE
COMPTE
PERSONNEL ?**



Rendez-vous sur www.ccmofr.fr,
Cliquez sur

ESPACE SÉCURISÉ

(en haut à droite de la page)

ESPACE ADHÉRENT

SE CRÉER UN COMPTE

puis suivez les indications.

ALIMENTATION

**LE SALSIFIS EST UN LÉGUME
RACINE, DE LA MÊME FAMILLE
QUE LES ENDIVES OU LE
TOPINAMBOUR. PEU FRÉQUENT
DANS NOS ASSIETTES, IL
REGORGE POURTANT DE
NOMBREUX BIENFAITS POUR
LA SANTÉ ET PEUT ÊTRE
CUISINÉ DE NOMBREUSES
MANIÈRES...**

Une source de fibres

Le salsifis est riche en fibres ce qui en fait un allié pour les intestins paresseux. Il renferme également une quantité intéressante de vitamines B, peu fréquentes dans l'alimentation quotidienne et importantes pour le développement du système neuromusculaire.



(RE)DÉCOUVREZ LE SALSIFIS

En cuisine

La saveur douce et sucrée du salsifis est comparée à celle de l'asperge, de l'artichaut ou encore du panais. Si vous souhaitez le cuisiner frais, choisissez des salsifis aux racines bien fermes et plutôt fines.

Après l'avoir épluché et cuit, vous pouvez le déguster froid, simplement en vinaigrette ou chaud dans une soupe, un ragoût, ou en gratin. Ses feuilles sont également comestibles. Les jeunes pousses, dont le goût se rapproche de celui de l'endive, accompagneront volontiers vos salades.

VOTRE APPLI SANTÉ ÉVOLUE !

Téléchargez gratuitement
l'application CCMO maintenant !



Restez connecté
à votre Mutuelle

-  **Votre carte d'adhérent à portée de main**
Retrouvez votre carte de tiers-payant sur votre mobile et présentez-la aux professionnels de santé pour éviter l'avance de frais
-  **Un accès rapide à votre contrat santé**
Visualisez et gérez votre contrat en ligne en toute autonomie (modification d'adresse, de situation familiale, de coordonnées téléphoniques et bancaires, etc.)
-  **CCMO à votre service**
 - Demandez un devis dentaire ou une prise en charge hospitalière en ligne
 - Accédez à l'ensemble des courriers émis et/ou reçus
 - Prenez contact avec la CCMO



Retrouvez tous
vos avantages et services

-  **Accédez à votre profil grâce à l'identification digitale**
-  **Retrouvez la bonne information au bon moment en activant l'alerte remboursement**
-  **Abonnez-vous aux relevés en ligne**

