

L'ESSENTIEL

DE LA
CCMO

N° 64 mars 2021

4-5 DES CONSEILS PRATIQUES
POUR MIEUX SUPPORTER
LE MASQUE AU
QUOTIDIEN

7 USURPATION D'IDENTITÉ :
GARE AUX APPELS
TÉLÉPHONIQUES
FRAUDULEUX

8-10 **DOSSIER SOMMEIL :**
UN CAPITAL DONT IL
FAUT PRENDRE SOIN



11 FICHE ESSENTIELLE :
LA FIBROMYALGIE

13 PRÉVOYANCE DÉCÈS :
PRÉVOIR AUJOURD'HUI
POUR PRÉSERVER SES
PROCHES DEMAIN !

14 ÉCRIRE À LA MAIN OU
AVEC UN CLAVIER :
QUELLES CONSÉQUENCES
SUR NOTRE CERVEAU ?

15 10 ÉCOGESTES POUR SE
PASSER DU PLASTIQUE

15 L'ANANAS

AGIR POUR MIEUX DORMIR !
RENDEZ-VOUS DU 20 AU 23 AVRIL 2021

CCMO SANTÉ
PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.


MUTUALITÉ
FRANÇAISE

PRÉVOYANCE PROTECT'ALÉA

Assurance individuelle accident

VOTRE PROTECTION EN CAS D'ACCIDENT !

4 €49
/mois

Pour l'adhésion,
d'une personne à
Protect'Aléa Actifs 50

> DÉCÈS ACCIDENTEL

Un capital est versé au(x)
bénéficiaire(s) de votre choix.*

> INVALIDITÉ ACCIDENTELLE

En cas de perte totale et irréversible
d'autonomie, vous percevez un capital
de 20 000 €.*

> HOSPITALISATION SUITE À UN ACCIDENT

Des indemnités journalières vous sont
versées.*

CCMO SANTÉ
PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

**CONTACTEZ-NOUS
AU 03 44 06 91 28**





AGIR POUR LE BIEN-ÊTRE DES ADHÉRENTS, TEL EST LE RÔLE D'UNE VRAIE MUTUELLE.

Chère Adhrente, Cher Adhèrent,
Les mutuelles ont toujours porté haut et fort la nécessité d'une protection pour faire face aux aléas de la vie. La rançon d'un tel succès fait qu'aujourd'hui on parle de « mutuelle » de manière générique pour désigner les organismes proposant une assurance complémentaire santé. Et pourtant, cela n'a rien à voir ! Une vraie mutuelle, comme la CCMO, relève juridiquement du Code de la mutualité et non de celui des assurances ou de la Sécurité sociale. Elle repose également sur des valeurs mutualistes faisant partie de son ADN selon lesquelles elle agit pour le bien de ses adhérents.

Alors que la pandémie de la Covid-19 a affecté l'organisation sociale et économique mondiale avec un retentissement sur nos vies au quotidien, l'équilibre psychologique de la population, quel que soit l'âge, devient de plus en plus préoccupant. Les troubles du sommeil apparaissent également comme l'une des conséquences de la crise sanitaire. Ces bouleversements auraient entraîné une hausse du stress et de l'anxiété, mais également de la consommation de somnifères et anxiolytiques.

Depuis de nombreuses années, la CCMO porte des actions de prévention santé afin d'améliorer le bien-être de ses adhérents mais également de tous. C'est pourquoi, pour répondre aux difficultés auxquelles nous sommes tous confrontés, les équipes de la mutuelle organisent prochainement une opération sur le sommeil. Du 20 au 23 avril 2021, des professionnels du sommeil accueilleront les adhérents en agence et une conférence en ligne sera également organisée pour ceux qui ne peuvent pas se déplacer.

Parce que le rôle de la CCMO est de jouer pleinement son rôle d'acteur santé sans exclusion, cette opération sera ouverte à tous, adhérents et non adhérents. Chacun pourra s'inscrire et profiter gratuitement des conseils de nos experts.

C'est cela la solidarité active mutualiste. Elle est active parce qu'elle est concrète. Elle est mutualiste parce que nous sommes convaincus que nous avons une responsabilité, au nom de l'ensemble des adhérents, d'entreprendre des actions solidaires pour leur bien-être et au-delà.



INFORMATION IMPORTANTE A L'ATTENTION DES ADHÉRENTS QUI DISPOSENT D'UN ESPACE SÉCURISÉ SUR CCMO.FR

Vous utilisez les services en ligne de la CCMO depuis votre espace Adhèrent sécurisé.

Dans le cadre d'une démarche de développement responsable, la CCMO digitalise ses services. Nous vous informons qu'à partir du 1^{er} juillet 2021, vos décomptes de remboursement seront uniquement disponibles dans votre espace sécurisé sur www.ccmo.fr.

SAUF INFORMATION CONTRAIRE DE VOTRE PART, VOUS NE RECEVREZ PLUS DE DÉCOMPTÉ AU FORMAT PAPIER PAR LA POSTE À PARTIR DU 1^{ER} JUILLET 2021.

Dans le cas où vous ne souhaitez pas bénéficier de ce service, nous vous invitons à désactiver cette fonctionnalité depuis votre espace Adhèrent.

tées d'air. Au bureau ou à la maison, s'il est parfois difficile de limiter le temps passé devant les écrans, imposez-vous une pause de 20 secondes toutes les 20 minutes en portant votre regard au loin pour lubrifier vos yeux.

« L'usage intensif des écrans diminuerait la fréquence de clignement des yeux de 66% »

Il faut également vous forcer à cligner régulièrement des yeux et à vous aérer. En complément, il est possible d'acheter des larmes artificielles en accès libre. Si l'inconfort ne s'atténue pas ou s'aggrave, il faudra consulter un ophtalmologue.



La peau dans tous ses états

Les yeux ne sont pas les seules victimes de ce petit objet en tissu. Acné, rougeurs, eczémas... La peau, et notamment celle de notre visage, subit, elle aussi, de nombreux inconforts. Pour les limiter, veillez à porter un masque propre et sec. Changez-le toutes les 4 heures ou dès qu'il vous paraît humide. Lorsque vous le retirez, prenez le temps de bien nettoyer votre peau et de l'hydrater, matin et soir. Enfin, pour celles qui aiment se maquiller, il est conseillé de limiter l'usage du maquillage, notamment du fond de teint qui peut empêcher la peau de respirer. Vous pouvez bien évidemment vous laissez aller à quelques coquetteries mais privilégiez un maquillage léger et ponctuel.

— Justine Quénu

**Etude Harris Interactive publiée en août 2020*

***Selon une étude menée par l'université de l'Iowa en 2015*

LE SOMMEIL AGIR POUR MIEUX DORMIR !



Agence de Beauvais
MARDI 20 AVRIL

Agence d'Amiens
MERCREDI 21 AVRIL

Agence de Creil
JEUDI 22 AVRIL

Agence de Compiègne
VENDREDI 23 AVRIL

CONFÉRENCE EN LIGNE LE 20 AVRIL À 18H • PLUS D'INFOS EN PAGE 10

APRÈS LA VAGUE ÉPIDÉMIQUE, LA VAGUE DE DÉPRESSIONS ?

L'enquête CoviPrev menée par Santé publique France laisse augurer de bien sombres perspectives quant à la santé mentale des Français. Lancée depuis le 23 mars 2020, CoviPrev suit l'évolution de l'état psychologique de la population à partir d'un échantillon de 2 000 personnes de plus de 18 ans. Confrontés à de nombreuses difficultés engendrées par les confinements : situation financière difficile (35 %), promiscuité (26 %), inactivité (25 %) ou antécédents de troubles psychologiques (30 %), beaucoup sont en grande détresse psychologique. Après la crise sanitaire, doit-on s'attendre à une crise psychique ? C'est ce que redoutent les médecins et les scientifiques qui cherchent, grâce à cette enquête, à mieux repérer les populations les plus vulnérables.



28 =
nombre de
jours du congé
paternité
à partir du
1^{er} juillet 2020

RETARDER D'UN MOIS LE TRAITEMENT D'UN CANCER ACCROÎT DE 6 À 13 % LE RISQUE DE MORTALITÉ

C'est ce qu'affirme une étude parue récemment dans le *British Medical Journal*. Des scientifiques britanniques et canadiens ont analysé les conséquences des retards de traitement pour sept types de cancers à partir de 34 études publiées ces vingt dernières années. Et plus le retard est long, plus le risque de mortalité augmente. Ainsi, décaler de douze semaines l'opération de toutes les femmes atteintes d'un cancer du sein nécessitant une chirurgie se traduirait par 6 100 décès supplémentaires en une année aux États-Unis et 1 400 au Royaume-Uni. Des conclusions qui « invitent à la réflexion » à l'heure où de nombreux hôpitaux ont dû repousser les opérations considérées comme « non urgentes » pour faire face à l'afflux de patients Covid-19.

LA NOMOPHOBIE EST DANGEREUSE POUR LA SANTÉ

D'après une étude de l'Université Monash effectuée sur 2.838 Australiens en 2020, la nomophobie, crainte excessive d'être séparé de son smartphone, n'est pas sans conséquences pour la santé. 99,2 % des participants ont avoué souffrir d'une forme plus ou moins élevée de nomophobie et pour 13,2 % d'entre eux, notamment les jeunes, il s'agissait d'un niveau sévère. L'étude montre pourtant qu'un usage excessif entraîne une dépendance, des comportements à risque et des pratiques interdites comme l'utilisation du téléphone au volant par exemple. Au-delà des conséquences physiques de cette addiction (risques de myopie, migraines, troubles musculo-squelettiques, diminution des capacités cognitives, etc.), le smartphone aurait tendance à provoquer des « frictions entre les mondes numérique et physique ». Il réduirait ainsi notre capacité à tisser des liens sociaux une fois déconnecté, conduisant à l'isolement.



FORUM DES LECTEURS

ELODIE G.

J'AI REÇU MA CARTE D'ADHÉRENT (CARTE DE TIERS PAYANT) EN FIN D'ANNÉE MAIS JE NE LA RETROUVE PLUS. COMMENT FAIRE ?

Votre carte d'adhérent CCMO Mutuelle à jour de vos droits 2021 vous a été envoyée en fin d'année afin de bénéficier du tiers payant chez les professionnels de santé. Si vous l'avez égarée, plusieurs solutions s'offrent à vous. Vous pouvez la télécharger et l'imprimer directement depuis votre espace sécurisé du site internet www.ccmo.fr.



Si vous n'avez pas encore créé votre compte, rendez-vous sur www.ccmo.fr, rubrique « Espace sécurisé » (en haut à droite de la page), « Espace adhérent », « Se créer un compte » puis suivez les indications.

Vous pouvez également retrouver votre carte d'adhérent sur l'application mobile CCMO Mutuelle, accessible avec les identifiants de votre compte personnel sécurisé pour la présenter directement aux professionnels de santé. Disponible sur Google Play et l'App Store.



USURPATION D'IDENTITÉ : GARE AUX APPELS TÉLÉPHONIQUES FRAUDULEUX



DEPUIS DE NOMBREUSES ANNÉES, DES USURPATEURS D'IDENTITÉ SÉVISSENT PAR TÉLÉPHONE POUR TENTER D'ESCROQUER LES ADHÉRENTS DES MUTUELLES. QUELQUES CONSEILS POUR REPÉRER CES PRATIQUES FRAUDULEUSES.



De plus en plus d'organismes et d'entreprises sont victimes d'usurpation d'identité. Malheureusement, CCMO Mutuelle n'y échappe pas. Ces dernières semaines, depuis la mise en œuvre de la réforme portant sur la résiliation à tout moment des contrats de complémentaire santé, ces pratiques se sont accentuées. Des personnes se faisant passer pour des collaborateurs ou des partenaires extérieurs de la mutuelle appellent les adhérents pour faire un point sur leur contrat et leur proposer des offres alléchantes. Il s'agit là d'une technique pour vous soutirer des informations personnelles, notamment vos coordonnées bancaires ou



votre numéro de Sécurité sociale. Grâce à celles-ci, les usurpateurs d'identité peuvent effectuer des opérations en votre nom, accéder à vos comptes sécurisés, procéder à des paiements ou encore vous faire souscrire un contrat complémentaire santé auprès d'un autre organisme sans votre consentement.

Les signes à repérer

Face à ces agissements, soyez vigilants. Sachez qu'aucun collaborateur de la CCMO, ni aucun de ses partenaires, n'est amené à vous demander ce type de renseignements par téléphone sauf si vous en faites directement la demande (paiement en ligne de vos cotisations par carte bancaire par exemple). Si la personne au bout du fil vous les demande, cela doit vous mettre la puce à l'oreille. Pour vous assurer qu'il ne s'agit pas d'une escroquerie, n'hésitez pas à lui demander des informations personnelles vous concernant comme votre numéro de Sécurité sociale et votre numéro d'adhérent.

Comment réagir ?

Si vous avez le moindre doute concernant un appel téléphonique provenant de la CCMO, ne fournissez aucune information à votre interlocuteur. Nous vous invitons à nous contacter immédiatement au 03 44 06 90 00 ou par courriel à accueil@ccmo.fr. Nous vous conseillons également de porter plainte

contre X, démarche que la CCMO a déjà effectuée à plusieurs reprises contre ce genre d'arnaque, car les juridictions pénales peuvent prononcer des sanctions à l'encontre des auteurs de ces infractions et faire cesser ainsi leurs agissements.

— Elise Alphonse

ATTENTION À L'ESCROQUERIE EN LIGNE !

Il n'y a pas qu'au téléphone que les usurpateurs d'identité sévissent. Soyez vigilants également sur internet. Des escrocs numériques tentent de recueillir vos données personnelles par tous les moyens. Attention notamment aux emails alarmistes qui se font passer pour votre banque ou l'administration publique. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.ssi.gouv.fr.





SOMMEIL : UN CAPITAL DONT IL FAUT PRENDRE SOIN

ESSENTIEL À NOTRE ÉQUILIBRE PHYSIQUE ET PSYCHIQUE, LE SOMMEIL RÉPOND À UN BESOIN DE REPOS DE L'ORGANISME ET PERMET DE SE SENTIR EN FORME. EN CONNAÎTRE LE FONCTIONNEMENT ET SES BÉNÉFICES PEUT PERMETTRE DE MIEUX CERNER SES PROPRES BESOINS.

— Justine Quénu

Dormir est indispensable pour entretenir son capital santé. Le sommeil favorise la récupération physique, intellectuelle et psychologique. Alors que certaines fonctions de l'organisme ralentissent leur activité, comme le rythme respiratoire et la tension artérielle, d'autres fonctions sont activées et sont extrêmement bénéfiques pour le corps.

Le sommeil : ses bienfaits sur l'organisme

Dès la vie intra utérine et durant les premières années de la vie, le cerveau se développe plus rapidement la nuit. Alors coupé de toute stimulation extérieure, il trie et stocke les informations reçues la journée dans la



mémoire, ce qui favorise les apprentissages.

Bien dormir permet aussi de stimuler notre immunité, nous rendant moins vulnérables face aux infections virales par exemple. C'est pour cela aussi que lorsque nous sommes malades, nous avons besoin de dormir pour guérir plus vite.

A savoir également, durant le sommeil, nos cellules se régénèrent trois fois plus vite que le jour. La peau, par exemple, cicatrise plus rapidement. L'hormone de croissance, qui permet la croissance de l'enfant mais aussi la réparation des muscles, de la peau et des os chez l'adulte, est sécrétée essentiellement lors de la phase de sommeil profond.

Bien dormir pour être bien dans ces baskets

Tout le monde a observé qu'après une mauvaise nuit nous sommes moins performants pour nos activités physiques ou intellectuelles. Nous sommes aussi moins vigilants. Grâce au sommeil, en quantité et de qualité suffisantes, nous sommes plus attentifs et

donc plus performants.

Le manque de sommeil peut aussi jouer sur notre humeur. Chez certaines personnes, un état de fatigue prononcé peut même favoriser un état dépressif, ou au contraire un état plutôt hyperactif. Dormir n'est donc pas une perte de temps, mais au contraire un gage d'efficacité et de confort pour la journée à venir.

**1
personne
sur 3
se plaint de
troubles du
sommeil**

Des besoins variés tout au long de la vie

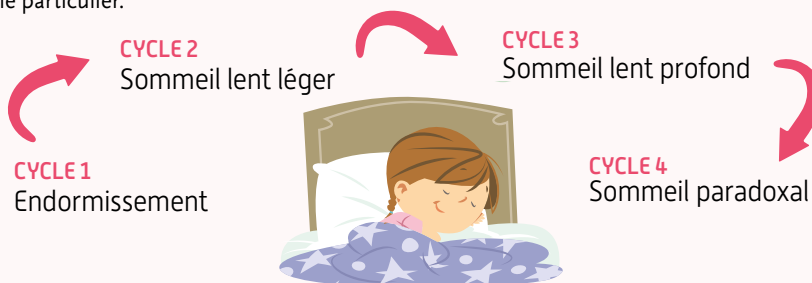
Le besoin de sommeil est variable en fonction de l'âge et, de façon plus générale, en fonction de chaque personne. La durée idéale de sommeil est celle qui permet de se sentir reposé et d'occuper sa journée sans trop de fatigue. Le plus important étant de préserver une certaine régularité vis-à-vis de son propre rythme.

Un bébé aura par exemple besoin de 16 à 20 heures à la naissance puis de 10 à 12 heures au cours de sa petite enfance. A l'adolescence, les besoins diminuent à 9 ou 10 heures. C'est aussi durant cette période que les dettes en sommeil sont importantes. Les adolescents se couchent plus tard et ont ensuite du mal à récupérer. C'est ce que l'on appelle le retard de phase.

A la vie adulte, nous dormons environ 7 à 8 heures. Et lorsque nous vieillissons, nos besoins

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le sommeil est composé de cycles d'environ 90 minutes, entrecoupés d'une phase de semi-éveil. Dans la nuit, 4 à 6 cycles se succèdent : l'endormissement, le sommeil lent léger, le sommeil lent profond et le sommeil paradoxal. Chaque phase a ses caractéristiques et un rôle particulier.



QUAND CONSULTER ?

QUAND LES TROUBLES DU SOMMEIL S'INSTALLENT ET ONT UN IMPACT SUR VOTRE VIE QUOTIDIENNE (FATIGUE CONTINUE, DIFFICULTÉ DE CONCENTRATION, SOMNOLENCE...), VOUS DEVEZ CONSULTER VOTRE MÉDECIN TRAITANT.

Avant l'instauration de tout traitement, vous recherchez, avec lui, la cause de ce trouble : son éradication permettra le retour à un sommeil normal dans la plupart des cas. S'il y a un réel besoin de traiter, le choix du médecin dépendra de plusieurs critères. Il existe de nombreuses classes médicamenteuses avec des effets thérapeutiques différents. Le trai-



tement doit, si possible, demeurer de courte durée et débuter avec la posologie la plus faible possible afin d'éviter les risques de dépendance.

Si les troubles persistent, votre médecin pourra également vous adresser à un spécialiste ou un centre du sommeil.

diminuent. Le sommeil devient instable, les éveils nocturnes sont plus fréquents et plus longs, le réveil survient plus tôt. Parfois, les personnes âgées se plaignent de ne pas dormir assez ou qu'elles n'arrivent pas à s'endormir alors qu'elles dorment un nombre d'heures suffisant. On parle alors d'avance de phase.

en
75 ans,
nous dormons
25 ans

Parallèlement à ces différences liées à l'âge, il est important de rappeler qu'il n'existe pas une durée de sommeil idéale et universelle à un âge donné. Il existe différents types de dormeurs : petits, moyens et gros dormeurs. Un bon sommeil c'est d'abord... un sommeil dont on est satisfait ! Quoi qu'il en soit, de manière ré-

gulière ou occasionnelle, jeunes et moins jeunes peuvent compléter une nuit de sommeil par une sieste si nécessaire.

Plus d'infos :

- www.reseau-morphee.fr
- institut-sommeil-vigilance.org

UTILISEZ VOTRE SOUFFLE POUR VOUS RENDORMIR

DES EXERCICES PRATIQUES AVEC LAURENCE ROUX-FOUILLET, SOPHROLOGUE

Chez les adultes, les problèmes d'éveil nocturnes – avec difficultés à se rendormir – sont statistiquement les plus fréquents. Dans ces moments où les cogitations s'invitent et perturbent l'assoupissement, la respiration consciente peut être bénéfique. Trois techniques à refaire chez vous :

1. **Une respiration sur un rythme plus lent** a tendance à activer le système nerveux autonome parasympathique, celui qui est propice à la détente. Idéalement, on inspire par le nez pendant 5 secondes, et on expire par le nez ou par la bouche pendant 5 secondes également. En cas de grosses difficultés, il est préconisé d'allonger le temps de l'expiration (jusqu'à 8 ou 10 secondes, par exemple), en soufflant lentement par la bouche, comme dans une petite paille. A faire au moins 10 fois.
2. **Introduisez une pause**, avec le cycle 5-10-5. Inspirez pendant 5 secondes, suspendez votre souffle – poumons pleins – pour une pause de 10 secondes, puis expirez pendant 5 secondes. A répéter au moins 10 fois.
3. En cas de ruminations intenses, **focalisez votre attention uniquement sur le bruit de votre respiration** : écoutez le frottement de l'air lorsqu'il pénètre par votre nez, entendez ce même glissement quand l'air ressort, par votre nez ou votre bouche. Cette concertation sur le corps détourne momentanément les pensées.



AGIR POUR MIEUX DORMIR !

PRENEZ RENDEZ-VOUS POUR UN ENTRETIEN PERSONNALISÉ AVEC UN SPÉCIALISTE DU SOMMEIL.

Un Français sur 3 souffre de troubles du sommeil. La crise sanitaire liée à l'épidémie de la Covid-19 a accentué ce phénomène entraînant une hausse du stress et de l'anxiété, mais également de la consommation de somnifères.

Afin de répondre à ces nouvelles difficultés auxquelles nous sommes tous confrontés, CCMO Mutuelle organise la semaine du sommeil « Agir pour mieux dormir ! ». Du 20 au 23 avril 2021, des professionnels du sommeil accueilleront en agence CCMO toutes les personnes intéressées lors de rendez-vous individuels et leur délivreront des conseils personnalisés pour mieux dormir. De nombreuses brochures d'information seront également à disposition.

- 📍 **Mardi 20 avril** : agence de **Beauvais** – 17 place Jeanne Hachette
- 📍 **Mercredi 21 avril** : agence d'**Amiens** – 5 rue Léon Blum
- 📍 **Judi 22 avril** : agence de **Creil** – 20 rue de la République
- 📍 **Vendredi 23 avril** : agence de **Compiègne** – 21 rue Saint-Nicolas

Pour celles et ceux qui ne pourraient pas se déplacer, **une conférence en ligne sera organisée le mardi 20 avril 2021 à 18h** en partenariat avec la Mutualité Française.

GRATUIT ET OUVERT À TOUS • PLUS D'INFOS ET INSCRIPTION SUR WWW.CCMO.FR



LA FIBROMYALGIE

LA
FIBROMYALGIE

EST UNE PATHOLOGIE
TRÈS INVALIDANTE
ENCORE MAL CONNUE.

SYMPTÔMES

La fibromyalgie, ou syndrome fibromyalgique, est la pathologie douloureuse chronique diffuse la plus fréquente en France. Elle est liée à une perturbation des voies de la douleur et se caractérise par une fatigue intense, un sommeil non-réparateur et des douleurs diffuses notamment au niveau des muscles, des articulations et des tendons. Elle est souvent associée aux comorbidités de la douleur chronique comme les troubles anxieux, la dépression ou encore le sentiment d'injustice. À ces symptômes peuvent aussi s'ajouter des problèmes de céphalées, d'intestin irritable, d'acouphènes, d'intolérance au froid ou de troubles de la

concentration. Pour les patients, c'est toute la vie quotidienne qui est affectée. Une souffrance à la fois intense et invisible.

DIAGNOSTIC

La fibromyalgie est d'autant plus difficile à vivre que la plupart des malades, surtout les plus âgés, ont parfois dû attendre des

années avant qu'un diagnostic ne soit posé. Si cette pathologie est reconnue par l'OMS depuis 1992, il a fallu attendre 2006 pour sa reconnaissance par l'Académie nationale de médecine en France, et même 2010 pour que la Haute autorité de santé établisse des recommandations de prise en charge. Pendant longtemps, l'errance médicale des patients a

LA FIBROMYALGIE TOUCHERAIT

PRÈS D'1 MILLION
DE PERSONNES

EN FRANCE

8 PATIENTS SUR 10

SONT DES FEMMES

Points sensibles

Fatigue

Insomnies

Troubles de la
concentration

Maux de tête

Douleurs musculaires

Intestin irritable

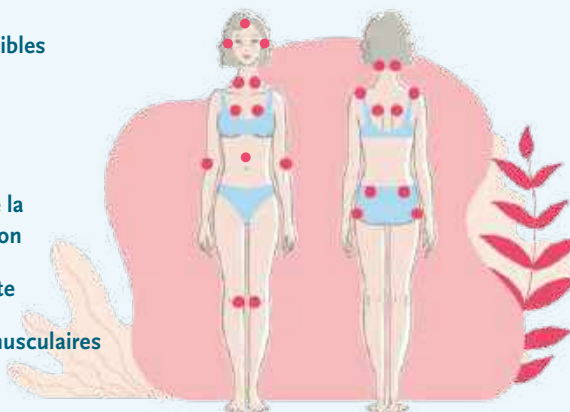
Intolérance au froid

Douleur chronique

Anxiété

Dépression

Acouphènes



1 patient sur 2

souffrant de douleurs
chroniques voit sa
qualité de vie altérée

donc été la règle. Aujourd'hui, même si le diagnostic reste encore difficile à poser (ce syndrome ne s'accompagne d'aucune lésion organique), le dépistage est facilité par des outils comme le *Fibromyalgia Rapid Screening Tool*, un auto-questionnaire aisément utilisable en consultation de médecine générale. La positivité de 5 items sur les 6 permet de dépister une fibromyalgie chez des patients souffrant de douleurs diffuses depuis plus de 3 mois avec une sensibilité et une spécificité proches



de 90 %. Bien entendu, un bilan complet permettant d'écarter les pathologies susceptibles de donner le même type de douleurs doit également être réalisé.

TRAITEMENT

Si cette pathologie chronique reste mal connue et qu'il n'existe à ce jour aucun traitement curatif pour la soigner, les patients sont aujourd'hui mieux diagnostiqués et peuvent bénéficier de prises en charge multidisciplinaires qui les aident à mieux gérer leur mal.

La pratique d'exercices physiques d'aérobic, doux et réguliers, est

mise au premier plan dans la plupart des recommandations. Il peut s'agir de marche, de vélo et de natation, mais aussi de techniques de mouvement méditatif comme le yoga, le taï-chi ou le qi gong. Finalement, c'est surtout lorsque l'on associe des antalgiques bien utilisés (préventivement notamment) à des méthodes non-médicamenteuses que les patients se sentent mieux. Certains centres de soins de suite et de réadaptation (SSR) proposent aujourd'hui une prise en charge globale qui intègre plusieurs disciplines alternatives (balnéothérapie, thérapie cognitive-comportementale, groupes de parole, relaxation et réentraînement à l'effort). Enfin, la stimulation magnétique transcrânienne a quant à elle montré des résultats intéressants mais elle demeure encore difficile d'accès.

TEMOIGNAGE

« JE NE SUIS PLUS ESCLAVE DE MA DOULEUR »

JOSÉPHINE, DIAGNOSTIQUÉE FIBROMYALGIQUE EN 2002



Pendant longtemps, mes proches et mes collègues n'ont pas cru à la réalité de mes douleurs ; ils me disaient que c'était dans la tête. C'est un accident de voiture qui a tout déclenché. Sans que l'on ne sache vraiment pourquoi, j'ai commencé à souffrir dans tout mon corps. J'ai commencé à m'isoler, à enchaîner les arrêts maladie et à sombrer dans la dépression. Même après

le diagnostic, les médicaments n'ont aucun effet sur moi. Finalement, c'est une cure thermique et une prise en charge dans un centre de la douleur à partir de 2015 qui m'ont permis de remonter la pente. J'ai appris à mieux gérer mon mal et à vivre avec. La sophrologie et la méditation, que je pratique encore, m'ont beaucoup aidée. Aujourd'hui, je me ménage et je ne suis plus esclave de ma douleur.



LES ASSOCIATIONS DÉDIÉES À LA FIBROMYALGIE

Association fibromyalgie France :

Créée en 2001, elle met en place des actions avec le corps médical afin de sensibiliser sur la maladie et aider les patients et leurs proches. Elle intervient auprès des autorités publiques pour faire reconnaître la maladie auprès des plus hautes instances.

www.fibromyalgie-france.org

Association Française pour Vaincre les Douleurs (AFVD) :

Association de patients qui s'adresse aux personnes atteintes de douleurs chroniques et à leurs proches.

www.association-afvd.com

FibromyalgieSOS :

Association créée en 2005 afin de sortir les malades fibromyalgiques de l'isolement. Elle propose un forum permettant aux patients ou à leurs proches d'échanger ainsi qu'une cellule d'écoute.

0820 220 2002 / www.fibromyalgiesos.fr

— D'après un texte de France Mutualité
écrit par Aliisa Waltar

PRÉVOYANCE DÉCÈS : PRÉVOIR AUJOURD'HUI POUR PRÉSERVER SES PROCHES DEMAIN !

UN DÉCÈS, QU'IL SOIT SOUDAIN OU NON, EST UNE ÉPREUVE POUR CEUX QUI RESTENT. ORGANISER ET FINANCER SES OBSÈQUES À L'AVANCE PERMET D'ÉVITER UNE CHARGE SUPPLÉMENTAIRE À SES PROCHES DANS CE MOMENT DOULOUREUX.

EN FRANCE, **1** DÉCÈS SUR **5**
A LIEU AVANT 65 ANS

DE **3500** À **7000**
EUROS,

COÛT MOYEN DES FUNÉRAILLES
EN FRANCE

Financer ses obsèques

Le coût des funérailles est bien souvent sous-estimé par les familles. Il peut aisément atteindre plusieurs milliers d'euros et dépend de plusieurs critères : la qualité du cercueil, le choix des soins de présentation du corps, l'option du séjour en chambre funéraire... A cela viennent s'ajouter les charges quotidiennes qui peuvent peser lourd.

Pour éviter que ces frais ne reposent sur la famille, nombreux sont ceux qui choisissent de souscrire un contrat d'assurance décès.

plusieurs bénéficiaires en cas de décès de l'assuré. Le bénéficiaire désigné est libre de l'utiliser comme il le souhaite, sans obligation de justificatifs. Le capital peut servir à financer directement les funérailles mais aussi à faire face aux premiers frais d'urgence ou à des charges récurrentes comme les factures, le loyer, la scolarité des enfants, etc...

— Chloé Monteil

Laisser un capital à ses proches

L'assurance décès prévoit le versement d'un capital à un ou

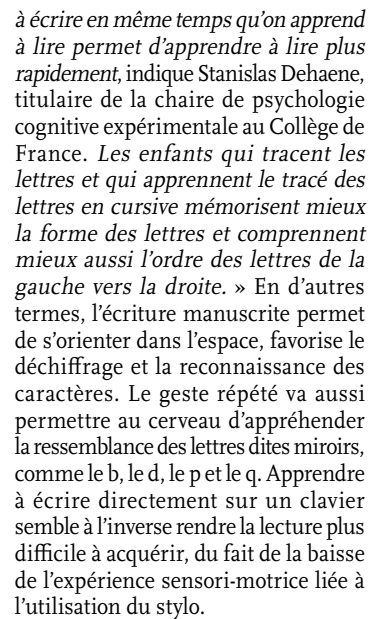
PROTÉGEZ VOS PROCHES AVEC PROTECTO DÉCÈS*

L'OFFRE CCMO PROTECTO DÉCÈS A POUR BUT DE GARANTIR UN CAPITAL À VOS PROCHES EN CAS DE DÉCÈS.

- + Un capital au choix de 3000 €, 5000 € ou 7000 €
- + Une faible cotisation accessible au plus grand nombre
- + Des bénéficiaires que vous choisissez librement : votre conjoint, vos enfants, un membre de votre famille ou autre
- + Une fiscalité avantageuse : le capital versé ne fait l'objet d'aucune imposition
- + Une adhésion avec uniquement une déclaration de bon état de santé à signer
- + Le capital versé peut être utilisé pour financer les obsèques et/ou faire face aux dépenses urgentes
- + Une possibilité de faire évoluer le niveau de capitaux pendant la durée du contrat
- + Une réduction de 10 % pour toute souscription en couple

*Contrat temporaire décès s'adressant aux personnes de 18 à 70 ans inclus.





L'effort favorise la mémorisation

Le choix du mode d'écriture pourrait aussi avoir un impact plus tard, lors des études supérieures. Certaines universités ont ainsi fait le choix d'interdire les écrans dans les salles de classe. L'objectif est de favoriser l'attention des étudiants, qui ne sont plus tentés de regarder leurs notifications, mais aussi d'aider à l'assimilation. L'initiative est bonne, pour Michel Desmurget, chercheur en neurosciences cognitives à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), qui, interrogé pour le documentaire *Abus d'écrans : notre cerveau en danger* ² diffusé sur France 5 le 23 juin 2020, constate : « *L'un des facteurs de mémorisation est : est-ce que ça m'a coûté cher d'acquérir cette information ? L'effort pour le cerveau se mesure en termes attentionnels. Quand le cerveau a mis beaucoup d'attention sur une tâche, il va avoir tendance à la mémoriser mieux. La main, elle, coûte : c'est un effort physique, et il faut synthétiser ce qui rentre, ce que l'on écoute, pour écrire et prendre des notes. À l'écrit, on est obligé de reformuler, à la différence du clavier.* »

Chez l'adulte, dont le fonctionnement cérébral est déjà stabilisé, cette différence semble avoir un impact assez faible, ce n'est en revanche pas le cas chez les enfants. Dès le plus jeune âge, l'écriture revêt en effet une grande importance puisqu'elle accompagne l'apprentissage de la lecture. Lors de cette période, le cerveau de l'enfant, qui a déjà développé les aires du langage parlé, va créer une entrée nouvelle par le biais de la vision. Celle-ci va permettre de reconnaître les lettres et de les associer avec les sons correspondants. « *La recherche a montré, par exemple, qu'apprendre*



10 ÉCOGESTES POUR SE PASSER DU PLASTIQUE

RÉDUIRE VOTRE UTILISATION DE MATIÈRE PLASTIQUE PAR DES PETITS GESTES DU QUOTIDIEN EST POSSIBLE GRÂCE À QUELQUES ASTUCES. ET LORSQUE VOUS NE POUVEZ PAS FAIRE L'IMPASSE, PENSEZ À BIEN TRIER POUR MIEUX RECYCLER.

Autour des aliments...

Nous vous conseillons dans un premier temps de boire l'eau du robinet. Quand vous faites vos courses, achetez plutôt en vrac vos céréales, fruits secs, biscuits, café... Il est également préférable de consommer la charcuterie et le fromage vendus à la coupe et d'opter pour des fruits et légumes non emballés, qui sont à la fois plus frais et plus écologiques. Et pour vous rendre au supermarché, munissez-vous toujours d'un sac. Cela vous permettra aussi de faire de petites économies !

D'autres petites astuces pour la maison

Pour votre hygiène, préférez des savons et shampoings solides, aussi efficaces que les liquides. En cuisine, utilisez de la vaisselle et des



ustensiles réutilisables ainsi que des récipients en verre. Et pour nettoyer votre maison, pourquoi ne pas commencer à fabriquer vos propres produits ménagers ? De nombreuses recettes sont disponibles sur internet.

Pour vous habiller, préférez des matières naturelles comme le coton bio, le lin ou le chanvre dont l'impact sur l'environnement est bien plus faible que les vêtements synthétiques contenant du plastique.



ALIMENTATION

ORIGINAIRE DU PARAGUAY, L'ANANAS EST RECONNU COMME LA STAR DES FRUITS EXOTIQUES FRANÇAIS. SA CHAIRE PARFUMÉE ET JUTEUSE SE DÉGUSTE SOUVENT EN DESSERT, MAIS PEUT SE PRÊTER À DES RECETTES SALÉES SELON VOS ENVIES.

Un stock de vitamines

Importante source de nutriments, notamment de vitamines C et B, l'ananas est une excellente source d'énergie ! Comme tous les fruits de la famille des Broméliacées, il contient un effet anti-inflammatoire et un ensemble d'enzymes qui facilitent la digestion. Sa fibre douce permettrait de lutter contre la

L'ANANAS



constipation. Pour bien choisir votre ananas, choisissez-le avec des feuilles fermes, fraîches et bien vertes. A taille égale, privilégiez le fruit le plus lourd.

Un dessert ? Oui, mais pas seulement...

Souvent consommé cru, en carpaccio, dans une salade de fruit ou en sorbet, l'ananas peut aussi garnir les gâteaux et les tartes. Ses saveurs exotiques se marient à merveille avec la noix de coco, le citron vert et la vanille. Mais il peut également apporter une touche sucrée à vos plats en papillote, avec du chèvre, ou fondant dans un émincé de poulet... L'ananas devient fabuleux lorsqu'il est poêlé ou flambé !

GÉREZ VOTRE CONTRAT SANTÉ EN TOUTE SIMPLICITÉ



Pour créer votre compte Adhèrent personnel

- Rendez-vous sur www.ccmo.fr
- Cliquez sur "**Espace sécurisé**" (en haut à droite de la page), "**Espace adhérent**" puis "**Se créer un compte**"
- Suivez les indications



Restez connecté à votre mutuelle

-  Vous disposez de votre carte d'adhérent sous format dématérialisé et vous pouvez également l'imprimer ;
-  Vous gérez votre contrat en toute autonomie : modifier vos données personnelles, retrouver l'ensemble des garanties de votre contrat ;
-  Vous êtes informé lorsqu'un remboursement est effectué et vous accédez à vos décomptes en ligne ;
-  Vous pouvez demander un devis dentaire ou une prise en charge hospitalière en ligne

