LESSENTIEL



PRÉVOYANCE PROTECT'ALÉA

Assurance individuelle accident



L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.



CONTACTEZ-NOUS AU 03 44 06 91 28





hère Adhérente, Cher Adhérent,

Le 28 mai dernier, nous nous sommes réunis en Assemblée générale pour partager un authentique moment de démocratie avec les adhérents de la CCMO. C'est cela une vraie mutuelle ; un organisme qui appartient à ses assurés pour ses assurés.

Nous, les membres du Conseil d'administration, sommes élus parmi vous, les adhérents, selon la base du fonctionnement démocratique : « Un homme, une voix ». Chacun dispose d'un droit de vote à l'Assemblée générale de la mutuelle par l'intermédiaire de son délégué.

Ni actionnaires, ni administrateurs à rémunérer, contrairement aux compagnies d'assurance, une vraie mutuelle refuse les discriminations financières et la sélection des risques sur les contrats santé. Autrement dit, quel que soit son âge, son état de santé ou son niveau de revenu, la cotisation d'un adhérent qui a eu la malchance de devoir engager des dépenses de maladie importantes n'augmente pas. Les bénéfices que nous réalisons sont réinvestis au profit de tous. Ces bénéfices partagés font partie intégrante des valeurs des mutuelles, au même titre que la solidarité, l'universalité et l'humanisme.

En adhérant à une vraie mutuelle, vous, mutualistes, choisissez de partager des principes et des valeurs qui défendent au quotidien l'accès à des soins de qualité.

- Une vraie mutuelle n'exclut personne en matière de santé.
- Une vraie mutuelle investit 100% de ses bénéfices au service de tous.
- Une vraie mutuelle s'engage dans l'accès aux soins pour tous.
- Une vraie mutuelle vous donne le pouvoir de participer à ses décisions.
- Une vraie mutuelle prend soin de vous à chaque moment de votre vie.

CCMO Mutuelle, 6 av. du Beauvaisis, PAE du Haut-Villé, CS 50993, 60014 Beauvais Cedex / nº 65 • Revue trimestrielle • Directeur de la publication : Pol-Henri Minvielle • Directeur de la rédaction : Elise Alphonse

- Comité de rédaction : Élise Alphonse, Caroline Aubry, Xavier Lardeux, Pol-Henri Minvielle, Philippe Olive et Justine Quénu
- Conception originale : Transferase, Groupe WPP / Young & Rubicam
- Réalisation : Julien
 Dissaux

 Leaning Countries

 Output

 Distance Countries

 Distance Cou
- 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.
 № de commission paritaire : 0620M07492. Mutuelle soumise au Livre II du Code de la mutualité n° 780 5.08 073.

REJOIGNEZ-NOUS SUR:



www.ccmo.fr





3

VOS **RELEVÉS DE PRESTATION** DISPONIBLES SUR VOTRE ESPACE PERSONNEL SÉCURISÉ

NSABLE, LA CCMO DIGITALISE SES SERVICES. A PARTIR

DANS LE CADRE D'UNE DÉMARCHE DE DÉVELOPPEMENT RESPONSABLE, LA CCMO DIGITALISE SES SERVICES. A PARTIR DE SEPTEMBRE, VOS DÉCOMPTES DE REMBOURSEMENT SERONT DONC UNIQUEMENT DISPONIBLES DANS VOTRE ESPACE SÉCURISÉ SUR WWW.CCMO.FR.



Pratique et écologique

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, si vous disposez d'un compte adhérent sur www.ccmo.fr uniquement, ce document sera dorénavant disponible sur cet espace.

Sachez que vos documents numériques ont la même valeur légale que les documents papiers. Nous les conservons dans votre espace dédié durant 4 ans et une alerte e-mail vous informe lorsque celui-ci est mis à disposition. Vos services optimisés accessibles 24h/24 et 7j/7

Depuis votre espace Adhérent personnel, vous pouvez gérer votre contrat santé en toute simplicité :

- 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 (adresse, coordonnées bancaires...), 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 une prise en charge hospitalière ou déposer un devis dentaire ou d'honoraire.

_ Justine Quénu





EN PRATIQUE

Je ne recevrai plus de décomptes de remboursement papier ?

Vos décomptes seront disponibles dans votre espace Adhérent sur www.ccmo.fr. Vous ne recevrez plus vos décomptes par La Poste à partir du 1er septembre 2021. Votre dernier décompte vous a été adressé par courrier fin juin 2021.

Je souhaite continuer à recevoir mes décomptes au format papier par La Poste. Comment faire?

Dans le cas où vous ne souhaitez pas bénéficier de ce service, nous vous invitons à désactiver cette fonctionnalité depuis votre espace Adhérent. Il vous suffit pour cela de vous connecter à votre espace personnel et de désactiver « Je souhaite m'abonner à la dématérialisation des courriers » présent dans « Mon compte » puis « Mes abonnements », ou d'en faire la demande au 03 44 06 90 00, par email à accueil@ccmo.fr ou par courrier à :

CCMO Mutuelle - 6 avenue du Beauvaisis - PAE du Haut-Villé - CS 50933 - 60014 Beauvais Cedex

NOS ÉQUIPES SONT À VOTRE DISPOSITION AU **03 44 06 90 00** ET RÉPONDENT À TOUTES VOS QUESTIONS CONCERNANT CE NOUVEAU DISPOSITIF

AGIR POUR MIEUX DORMIR LA CCMO VOUS AIDE À RETROUVER UN SOMMEIL DE QUALITÉ

DU 20 AU 23 AVRIL, LA CCMO ORGANISAIT UNE SEMAINE DE PRÉVENTION DÉDIÉE AU SOMMEIL. LE GRAND PUBLIC ÉTAIT INVITÉ A RENCONTRER DES SPÉCIALISTES POUR (RE) TROUVER LES CLÉS POUR MIEUX DORMIR.

1 Français sur 3 souffre de troubles du sommeil et la crise sanitaire liée à l'épidémie de la Covid-19 a accentué ce phénomène. Afin de répondre à ces nouvelles difficultés auxquelles nous sommes tous confrontés, CCMO Mutuelle organisait la semaine du sommeil « Agir pour mieux dormir! ». L'action de prévention était composée de 2

Mardi 20 avril à 18h, une conférence en ligne animée par deux chargés de prévention de la Mutualité Française spécialisés dans le sommeil.

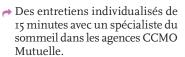
Au programme:

rendez-vous:

- Connaître les bienfaits du sommeil :
- Repérer les éléments perturbateurs du sommeil;
- Comprendre les facteurs favorisant un bon sommeil.

82 personnes ont assisté à l'intervention.





- Mardi 20 avril, l'agence de Beauvais a reçu 19 personnes;
- Mercredi 21 avril à Amiens, la coach a délivré ses conseils à 14 intéressés;
- § Jeudi 22 avril, 15 personnes se sont rendues à l'agence de Creil;
- Vendredi 23 avril à Compiègne, 18 personnes se sont entretenues avec le spécialiste.



VOUS AVEZ MANQUÉ LE RENDEZ-VOUS ?

Retrouvez le replay de la conférence en ligne dans notre dossier sommeil sur www.ccmo.fr, rubrique « Ma santé et moi »

5 CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

Découvrez le tout nouveau podcast « **Pause santé** » de la CCMO. Durant 5 minutes, notre sophrologue, Laurence Roux-Fouillet, vous livre 5 conseils pour mieux dormir :

- 1. Évitez les excitants en fin de journée;
- 2. Créez-vous votre rituel de sommeil préféré ;
- 3. Maîtrisez vos pensées;
- 4. Adoptez la respiration 5/10/5;
- 5. Détendez-vous progressivement.

Rendez-vous sur www.ccmo.fr, rubrique « Ma santé et moi » et sur toutes les plateformes d'écoute (Spotify, Deezer, Google podcasts, Apple podcasts...).



ECOUTER DES SONS NATURELS EST BON POUR LA SANTÉ



Impact sur le moral, les performances cognitives, le stress et même sur la sensibilité à la douleur : passer du temps à écouter une rivière couler ou les oiseaux chanter serait très bénéfique pour la santé, selon une étude dirigée par Rachel Buxton, biologiste à l'Université Carleton au Canada, et publiée dans la revue scientifique PNAS. L'étude a examiné les effets physiques de ces sons sur les sujets mais aussi leurs impacts sur l'humeur ou les performances cognitives. En combinant tous les effets positifs, les chercheurs ont noté une amélioration de 184 % sur la santé générale. Ces sons ont également conduit à une réduction de 28 % du niveau de stress.



LES FRANÇAIS RESTENT SOLIDAIRES MALGRÉ LA CRISE SANITAIRE

Le deuxième Baromètre de la solidarité à l'épreuve du coronavirus, réalisé par la Fondation des Apprentis d'Auteuil avec Ipsos, a été publié en avril 2021. Il en ressort que la crise sanitaire n'a pas freiner les Français pour tendre la main : près d'un sur deux (49 %) déclare avoir fait au moins un don en 2020, une proportion stable par rapport à 2019. Cette solidarité s'est en revanche tournée vers d'autres causes : 37 % des personnes interrogées disent avoir davantage aidé les membres de leur entourage. 29 % ont fait en 2020 des dons en nourriture et en vêtements, 21 % en argent, et 12 % se sont engagés en tant que bénévoles. De même, alors que la santé était le domaine privilégié en 2020, ce sont les plus démunis que les donateurs envisagent d'aider en 2021.

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE FRAGILE : CCMO MUTUELLE VOUS ACCOMPAGNE

La crise sanitaire liée à la Covid-19 et les épisodes successifs de confinement ont entraîné une augmentation des états dépressifs chez de nombreux Français. Parce que la santé mentale, au même titre que la santé physique, est un enjeu plus que jamais important, la CCMO inclut, depuis 2019 dans ses contrats, un service de téléconsultation médicale Medaviz. Grâce



à celui-ci, vous pouvez contacter, 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24, une trentaine de spécialistes dont des psychologues qui sauront vous écouter et vous conseiller dans les périodes difficiles. Pour profiter de ce service, rien de plus simple : contactez le 09 74 59 45 40.



FORUM DES LECTEURS 🖹



anne B

DEPUIS LE DÉBUT D'ANNÉE, LA SÉCURITÉ SOCIALE NE REMBOURSE PLUS MES ACHATS DE MÉDICAMENTS HOMÉOPATHIQUES. LA CCMO LES PREND-ELLE EN CHARGE ?

Bonjour.

Effectivement, suite aux recommandations de la Haute Autorité de Santé (HAS), le Gouvernement a décidé en 2019 de ne plus rembourser l'homéopathie. Cela s'est fait progressivement avec un taux de prise en charge par l'Assurance maladie qui est passé de 30 à 15 % en 2020 puis, depuis le 1° janvier 2021, à 0 %.

Ce déremboursement entraîne automatiquement celui des mutuelles qui complétaient jusqu'alors les remboursements de la Sécurité sociale. En revanche, certaines couvertures santé de la CCMO continuent de couvrir les frais liés à l'homéopathie. Pour savoir si vous en bénéficiez, nous vous invitons à consulter votre tableau de garanties, remis lors de votre adhésion et disponible sur votre espace sécurisé du site internet www.ccmo.fr, ou de prendre contact avec nos conseillers au 03 44 06 90 00.



LES BEAUX JOURS ONT FAIT LEUR APPARITION ET AVEC EUX LES PREMIÈRES EXPOSITIONS AUX RAYONS DU SOLEIL. SI CES DERNIERS RAVIVENT NOTRE TEINT, ILS PEUVENT AUSSI ÊTRE NOCIFS POUR NOTRE SANTÉ. PRENEZ-VOUS LES PRÉCAUTIONS NÉCESSAIRES POUR BIEN PROTÉGER VOTRE PEAU ? RÉPONDEZ À NOTRE QUIZ !

HYDRATER SA PEAU AVANT L'ÉTÉ EST CONSEILLÉ

Avec l'arrivée des fortes chaleurs, nous transpirons davantage. Il est donc nécessaire d'hydrater notre peau. Pour cela, appliquez quotidiennement un soin hydratant sur le corps et le visage (crème, gel ou huile) et buvez beaucoup d'eau. N'oublions pas que le corps et nos cellules sont composés à 60% d'eau! Grâce à elle, la peau est aussi plus élastique et le renouvellement cellulaire plus rapide.

CERTAINS ALIMENTS SONT RECOMMANDÉS POUR PROTÉGER NOTRE PEAU

Certains aliments comme la carotte, la tomate, la mangue, les oranges ou l'abricot, riches en bêta-carotène, sont connus pour protéger notre peau tout en donnant un effet bonne mine. Les aliments riches en vitamine A comme les œufs, le fromage ou encore les légumes verts sont également recommandés. Enfin, les acides gras essentiels, favorisant la régénération de la peau comme le saumon, le thon ou les sardines ne sont pas à négliger.

AVEC UN ÉCRAN TOTAL, NOTRE PEAU EST TOTALEMENT PROTÉGÉE

FAUX

Le terme « écran total » est un faux-ami car il n'existe pas vraiment de crème solaire protectrice à 100%. Les meilleurs écrans sont évidemment les 50+ mais ils ne vous protègent pas totalement. En réalité, cela signifie que votre peau mettra 50 fois plus de temps à « brûler ». Un écran ne remplace jamais un chapeau, des lunettes de soleil, une protection vestimentaire, encore plus pour les enfants.

UNE FOIS BRONZÉE, IL N'EST PLUS NÉCESSAIRE DE PROTÉGER SA PEAU

Le bronzage protège notre peau des rayons ultra-violets (U.V) du soleil mais il n'en bloque qu'une partie. Une fois bronzés, nous attrapons donc moins de coups de soleil mais notre peau reste exposée. Un seul mot d'ordre: appliquer de la crème solaire tout au long de notre exposition. Ce geste simple prévient le vieillissement prématuré de notre peau et le risque de

cancer.

NOTRE CAPITAL SOLEIL SE RÉGÉNÈRE TOUS LES ANS

FAUX Notre capital soleil correspond à la dose d'U.V que nous pouvons supporter durant toute notre vie. Nous naissons chacun avec un capital plus ou moins important qui ne se renouvèle jamais. Il faut donc le préserver au maximum et éviter de se surexposer, et ce, dès notre plus jeune âge. Car une fois notre seuil dépassé, les problèmes de peau peuvent survenir.

_ Elise Alphonse





VENDREDI 28 MAI DERNIER, LES DÉLÉGUÉS DES ADHÉRENTS DE CCMO MUTUELLE ÉTAIENT RÉUNIS EN ASSEMBLÉE GÉNÉRALE. EN RAISON DES MESURES SANITAIRES ENCORE EN VIGUEUR, LE RENDEZ-VOUS ÉTAIT ORGANISÉ À LA FOIS EN PRÉSENTIEL DANS LES LOCAUX DE LA MUTUELLE ET À DISTANCE EN VISIOCONFÉRENCE. UN SYSTÈME DE VOTE ÉLECTRONIQUE ÉTAIT ÉGALEMENT MIS EN PLACE.

_ Justine Quénu

Dans son discours d'ouverture, le Président Marc Salingue a donné sa vision sur le contexte actuel et

la stratégie de la CCMO et a remercié l'ensemble des collaborateurs pour le travail accompli au service de la mutuelle et de ses adhérents.

Marc Salingue, Président de CCMO Mutuelle



Marine Gengembre Secrétaire

Marine Gengembre, Secrétaire de la CCMO, a présenté le rapport moral et rappelé que, malgré le contexte sanitaire, le secteur de l'assurance de personnes est toujours marqué par une inflation réglementaire, une concurrence exacerbée et une forte concentration des organismes assureurs. Au niveau réglementaire, la mutuelle s'est consacrée en 2020 à la mise en conformité de ses activités avec la réforme dite « Résiliation infra-annuelle », entrée en vigueur le 2 décembre dernier.

Marine Gengembre a précisé que l'objectif de CCMO Mutuelle restait de figurer parmi les mutuelles de référence qui pourront être acteur sur le marché de la santé et de la prévoyance.



Pol-Henri Minvielle, Directeur général

Pol-Henri Minvielle, Directeur général, a présenté les faits marquants de 2020 qui a vu la CCMO entrer dans une nouvelle dynamique, et notamment les réalisations majeures de l'année: lancement du plan stratégique Energie 2024, arrêt et inversion de la tendance à la baisse des adhérents. La mutuelle est ainsi repassée, en janvier 2021, au dessus de la barre symbolique des 150 000 personnes protégées en santé et des 170 000 en santé et prévoyance. Il a également rappelé la mise en œuvre de la résiliation infraannuelle, le lancement de produits de prévoyance individuelle, l'amélioration des services en ligne (nouvel espace adhérent et application mobile), la rationalisation des structures satellites du groupe CCMO et la réorientation de sa stratégie de partenariats.

Il est aussi revenu sur la pandémie de la Covid-19 qui a frappé l'ensemble des secteurs d'activité. Celui de l'assurance n'a pas été épargné mais la mutuelle a su s'adapter en se montrant particulièrement agile pour préserver au mieux les intérêts et la santé des adhérents, des partenaires et des collaborateurs.

CCMO MUTUELLE RÉAFFIRME SA VOLONTÉ D'INDÉPENDANCE AU SEUL SERVICE DE SES ADHÉRENTS.

Marc Salingue, Président de CCMO Mutuelle

La mutuelle a également accompagné les adhérents, particuliers ou entreprises, en prenant notamment l'engagement de maintenir les prestations à l'ensemble des entreprises adhérentes et à leurs salariés dont la situation entraînait un défaut de paiement des cotisations, en suspendant toute interruption de contrat santé durant la période de confinement ou encore en accordant des reports d'échéance pour les entreprises en difficulté le lui demandant.

La contribution de la mutuelle à la solidarité nationale sera à nouveau lourdement sollicitée en 2021-2022 en cas de crise économique en raison du coût lié à l'augmentation prévisible de la portabilité.

Alain Garcia, Trésorier, a ensuite présenté les impacts de la crise sanitaire sur les comptes de la mutuelle et sur la consommation de soins des Français. Le premier confinement a eu un effet important sur le montant des prestations versées. Malgré un léger rattrapage sur le reste de l'année, le montant global des prestations versées en 2020 reste inférieur à ce qui était prévu. Ce rattrapage devrait néanmoins se poursuivre en 2021.

Le Gouvernement, considérant que les assureurs complémentaires ont fait des économies en raison de la crise sanitaire, a décidé que les complémentaires santé devraient s'acquitter d'une contribution exceptionnelle tout en modérant leurs tarifs. Cette mesure s'est traduite par une taxe de 3,9% des cotisations (2,6% payables en 2021 et 1,3% en 2022). Cette taxe, affectée en totalité à l'exercice 2020, s'élève à 3,4 millions d'euros.



Alain Garcia, Trésorier

Le Trésorier a présenté les principaux chiffres de l'année. En 2020, le montant des cotisations a diminué de 2,7%. Les charges d'exploitation sont restées stables et le résultat financier a été bénéficiaire. Le résultat net de la CCMO est ainsi resté positif. La solidité financière s'est quant à elle consolidée avec un taux de couverture de marge de solvabilité qui s'est stabilisé à 201% en 2020.

Pol-Henri Minvielle est ensuite revenu sur les conséquences possibles de la crise Covid-19 et a rappelé la poursuite en 2021 du plan stratégique Energie 2024 autour de quatre piliers : la Croissance (santé, prévoyance, gestion pour compte de tiers), la Convergence digitale (sans que ce soit au détriment de la proximité territoriale), la Mobilisation (des équipes, des collaborateurs) et l'Optimisation (des entités, des moyens, des partenariats).

Les comptes et l'ensemble des rapports ont été approuvés par l'Assemblée générale. En application des Statuts en vigueur, les membres de l'Assemblée générale ont approuvé les cotisations 2021 fixées par le Conseil d'administration au titre de sa délégation de pouvoirs, tant pour les adhérents à titre individuel que pour les adhérents relevant d'un contrat collectif et, après avoir entendu les explications utiles et en avoir délibéré, a également approuvé les orientations et règlements proposés par le Conseil d'administration en matière de cotisations et de prestations.

Par ailleurs, l'Assemblée générale a ratifié l'ensemble des modifications, adoptées par le Conseil d'administration (cf. encadré):

- edes Statuts,
- •du Règlement mutualiste Santé applicable aux opérations individuelles à effet du re janvier 2021 – incluant la mise en œuvre de la Résiliation infraannuelle au re décembre 2020 – et du re janvier 2022,
- du Règlement mutualiste Prévoyance applicable aux opérations individuelles à effet du 1^{et} juillet 2021,
- des Conditions générales applicables aux opérations collectives à effet du 1^{et} janvier 2021 et du 1^{et} janvier 2022.

Dans sa lecture de la résolution générale, Marc Salingue a tenu à exprimer le soutien de la mutuelle à tous ceux qui luttent contre l'épidémie de Covid-19 ainsi qu'à tous ceux qui ont connu des difficultés personnelles ou professionnelles durant cette crise sans précédent. Il a réaffirmé la volonté de la mutuelle d'être aux côtés des adhérents et de ses partenaires.



Marc Salingue, Président

Il est également revenu sur la « taxe Covid » instaurée par le Gouvernement. S'il est normal que tous les acteurs contribuent à l'effort national pour répondre aux effets de la crise sanitaire et économique, les efforts des complémentaires santé effectués en 2020 sont réels et significatifs, et leur contribution à la solidarité nationale sera automatiquement lourdement sollicitée en 2021, 2022 et 2023 par le biais de la portabilité. Cette nouvelle taxe, imposée de façon autoritaire et sans recul sur l'impact de la crise sur les organismes complémentaires, méconnaît leurs équilibres économiques et va à l'encontre de leur objet social qui est de réduire le reste à charge des adhérents. CCMO Mutuelle s'oppose à l'augmentation et/ou à la prolongation de cette contribution et soutient dans ce cadre les actions entreprises par la Fédération Nationale de la Mutualité Française (FNMF), la Fédération Française de l'Assurance (FFA) et le Centre Technique des Institutions de Prévoyance (CTIP).

Consciente d'appartenir à un secteur concurrentiel et plus que jamais concentré, dans un environnement en forte évolution qui nécessite toujours plus de proximité, CCMO Mutuelle réaffirme sa volonté d'indépendance au seul service de ses adhérents.

PRINCIPALES MODIFICATIONS DES STATUTS ET RÈGLEMENTS MUTUALISTES

CAROLINE AUBRY, DIRECTRICE GÉNÉRALE ADJOINTE A PRÉSENTÉ LES PRINCIPALES MODIFICATIONS APPORTÉES AUX STATUTS ET RÈGLEMENTS MUTUALISTES.

Principales modifications applicables

A compter du 1er juillet 2021

- Le Règlement mutualiste Prévoyance
 opérations individuelles
 - Intégration de trois nouvelles garanties créées et distribuées en 2020 :
 - « Protect'Aléa » : une assurance individuelle accident temporaire pour les actifs et les séniors;
 - « Protect'Elle » : une assurance individuelle temporaire en cas de cancer féminin;
 - « Protecto Décès » : une garantie décès temporaire.

A compter du 1er janvier 2022

- Les Statuts
 - Intégration des réformes législatives ou des recommandations statutaires émises par la FNMF et adaptation de certaines dispositions selon les



- Un apprenti, au sens du Code du travail, peut adhérer à la Mutuelle en qualité de Membre participant,
- La délégation de pouvoir de l'Assemblée générale au Conseil d'administration pour la détermination des cotisations et des prestations a une durée d'un an,
- La modification de la représentation des salariés de la Mutuelle au Conseil d'administration,
- La refonte de la disposition sur la protection des données personnelles conformément au RGPD.
- Le Règlement mutualiste Santé

 opérations individuelles
 - Simplification ou complétude de quelques dispositions en lien avec les évolutions réglementaires et les pratiques, principalement:
 - La Mutuelle peut avoir recours à



Caroline Aubry, Directrice générale adjointe

la lettre recommandée électronique pour communiquer avec son Adhérent,

- Les plafonds progressifs sur 3 ans pour le remboursement de soins prothétiques ou implantologie dentaires sont calculés non plus en année civile mais en année d'adhésion,
- La Mutuelle, à l'appui d'une facture, ne saurait rembourser au bénéficiaire des soins qui n'auraient pas encore été effectués.



QUEL POINT COMMUN ENTRE UNE BALADE DANS LES BOIS, UNE PROMENADE À MARÉE BASSE, UNE PARTIE DE BALLON DANS L'HERBE OU UNE BELLE SOIRÉE D'ÉTÉ EN TERRASSE? RÉPONSE: LES PIQURES D'INSECTES, DE VÉGÉTAUX ET D'ANIMAUX MARINS!

La piqûre est une petite lésion cutanée fréquente qui reste heureusement plus souvent désagréable que dangereuse. Elle peut être provoquée par un insecte, un animal marin ou un végétal.

Mais mieux vaut prévenir que guérir, et connaître ses agresseurs, c'est aussi mieux s'en protéger. Il existe environ 3000 espèces de moustiques différentes sur Terre

INSECTES

 Moustique : piqûres les plus fréquentes

Dans nos régions, les moustiques hibernent et sont donc seulement nuisibles en périodes chaudes et dans les zones plutôt humides.

Seules les femelles piquent car elles ont besoin des nutriments contenus dans notre sang pour le bon développement de leurs œufs. Lors de la piqûre, la femelle prélève une minuscule quantité de sang et injecte sa propre salive. Celle-ci provoque une réaction de certaines cellules de notre peau qui vont sécréter notamment une substance, l'histamine, responsable de la démangeaison. Très fréquente, la piqûre de moustique reste bénigne dans l'hexagone. Au contraire, dans certaines parties du monde, le moustique peut être vecteur de maladies (paludisme...) et entraîner des complications importantes.

POUR SE PROTÉGER

- Porter des vêtements longs, amples en évitant les couleurs vives et foncées qui attirent les moustiques.
- Prendre une douche froide ou tiède pour rafraîchir la peau, les moustiques étant sensibles à notre chaleur corporelle.
- · La nuit, ne pas laisser la lumière

- allumée dans une pièce ouverte, dormir avec les fenêtres fermées ou, si nécessaire, avec une **moustiquaire**, notamment pour préserver les bébés et les jeunes enfants.
- Appliquer régulièrement un produit antimoustiques sur la peau nue (gel antihistaminique) et les vêtements.

Abeille, guêpe, frelon : piqûres les plus inflammatoires

Essentielle à la nature, cette variété d'insectes, appelés hyménoptères, peut néanmoins devenir agressive. Ils vivent en général près des habitations, dans les arbres ou dans des nids souterrains et piquent pour se défendre, ce qui entraîne une douleur intense, un gonflement parfois accompagné d'une réaction allergique.

Si le dard reste planté dans la peau, c'est une abeille. S'il n'y a pas de dard, il s'agit d'une guêpe. Mais dans les deux cas, le venin entraîne la libération d'histamine en forte quantité.

QUE FAIRE EN CAS DE PIQÛRE?

- S'il est présent, retirer le dard avec l'ongle, délicatement, en le glissant parallèlement à la surface de la peau (pour éviter d'appuyer sur la poche à venin) ou avec une pince à épiler, préalablement désinfectée avec de l'alcool à 70°.
- · Laver la zone à l'eau et au savon ou



L'ESSENTIEL: L'INDISPENSABLE TROUSSE À PHARMACIE LORS D'UNE PROMENADE DANS LA NATURE...



- Ciseaux, pince à épiler
- Pansements, compresses stériles et ruban adhésif
- Liquide physiologique et/ou désinfectant, sous forme de petites ampoules en plastique
- Crème solaire et crème anti-moustique
- Crème apaisante anti-inflammatoire
- I paire de gants stériles

- Quelques médicaments usuels contre la fièvre, la douleur et l'inflammation
- Kit d'adrénaline injectable : indispensable pour les personnes allergiques
- Vérifier régulièrement la vaccination antitétanique de toute la famille.

avec un antiseptique.

 Appliquer ensuite une crème contenant un antihistaminique, et éventuellement de l'hydrocortisone de faible activité, pour limiter l'inflammation et la douleur.

IL Y A URGENCE, EN CAS DE:

- Piqûres multiples (plus de 20 pour un adulte),
- Piqûre dans la bouche ou l'arrièregorge car il y a risque d'étouffement,
- De signes d'allergie associés: difficulté respiratoire, malaise général, réaction sur tout le corps, vertiges, gonflements...

Il faut alors appeler immédiatement le 15 ou le 112 et allonger la personne sur le dos, les jambes surélevées en attendant la venue des secours.

Taon, araignée, aoutât, puce...: toutes les piqûres sont dans la nature!

Les taons se trouvent principalement près des troupeaux d'animaux puisque ce sont des mouches qui se nourrissent du sang d'ovins, bovins et chevaux. Elles ne piquent que les humains à proximité mais leur piqûre est douloureuse et provoque souvent un important gonflement local avec de vives démangeaisons.

L'araignée pique fréquemment à plusieurs reprises inoculant sous la peau un peu de venin qui provoque une irritation accompagnée de rougeurs localisées et de fortes douleurs.

Les aoûtats sont de minuscules larves qui tiennent leur nom de leur abondance au mois d'août. L'aoûtat grimpe volontiers le long des bras vers les aisselles et sur les jambes, les aines, le pubis et vers toutes les zones transpirant facilement. Une fois installé, l'aoûtat pique pour se nourrir puis, repu, se laisse retomber au sol. En piquant, il libère de la salive qui déclenche l'apparition de petits boutons rouges sur la peau qui démangent très fortement. Il est toujours utile, si l'on

a été piqué, de prendre une douche pour se débarrasser d'éventuelles larves restantes et de laver les vêtements à 60°.

Les puces, insectes visibles à l'œil nu et souvent transmis par les chiens, chats, pigeons ou souris, sont surtout actives la nuit. Leurs piqûres ont la forme de petits points rouges qui grattent, souvent alignés et habituellement situés sur les chevilles et les jambes mais aussi partout sur le corps des dormeurs.

LE SAVIEZ-VOUS?

Contrairement à une idée reçue, la fourmi ne pique pas : au moyen de ses puissantes mandibules, elle mord tout simplement!

ORTIES ET VEGETAUX

Certains végétaux urticants sont responsables de piqûres. Ainsi, les poils de l'ortie sont des petites aiguilles qui se cassent au contact de la peau en libérant des toxines. Le simple fait d'effleurer ces plantes provoque irritations et ampoules avec sensation de brûlure et picotements.

Le bon geste : rincer au plus vite la zone avec de l'eau et appliquer éventuellement un antiseptique doux. Appliquer ensuite si nécessaire une crème antihistaminique pour calmer l'inflammation.

ANIMAUX MARINS

La mer est peuplée d'animaux pouvant parfois susciter des rencontres douloureuses! Aussi bien dans l'eau qu'au bord de l'eau, la vigilance reste de mise.

Oursin

Le contact avec un oursin provoque une infection douloureuse de la peau. Les complications sont liées aux fragments ou débris d'épines qui peuvent rester plantés dans la peau et entraîner une infection... Il faut La quantité de venin varie selon l'espèce :

1 piqûre de frelon

30 piqûres de guêpe

125 piqûres d'abeille donc les extraire rapidement (avec une pince à épiler par exemple) et bien désinfecter.

Vive

La vive est un poisson très commun de 10 à 15 centimètres de long qui vit enfoui dans les **baies sableuses** et dont seule la tête, munie de glandes à venin, dépasse du sol.

Sa piqûre déclenche immédiatement une **très forte douleur** qui, diffuse à la racine du membre, peut progressivement, mais heureusement transitoirement, paralyser le pied et, plus largement, entraîner un **malaise général**. La zone piquée est vite gonflée et inflammatoire.

Ce venin étant thermolabile à 50°, il convient, si possible, de plonger le membre dans l'eau bien chaude (en prenant soin de ne pas se brûler), puis désinfecter localement.

On peut ressentir de très violentes douleurs plusieurs années après avoir marché sur une vive.

Méduse

La méduse présente sur ses tentacules, filaments et son ombrelle, des cellules comprenant de minuscules épines et du venin qu'elle plante dans la peau, ce qui occasionne immédiatement une forte sensation de **brûlure**.

Le plus raisonnable est donc de se rendre directement au **poste de secours** à proximité, s'il existe.

Il convient de nettoyer les plaies, sans frotter, au sérum physiologique pendant 30 minutes et de retirer les filaments collés avec une pince à épiler. Si l'on ne dispose pas de trousse de secours, il faut rincer la plaie à l'eau de mer sans frotter, la recouvrir de sable, puis laisser sécher. Retirer ensuite le sable à l'aide d'un carton rigide pour enlever les cellules urticantes encore présentes sur la peau. Rincer à nouveau avant d'appliquer un antiseptique.

ROBINET, BOUTEILLE: À QUELLE EAU SE VOUER?



QUAND IL S'AGIT DE CONSOMMATION D'EAU, DEUX CLANS S'AFFRONTENT : LES PARTISANS DE L'EAU DU ROBINET ET LES TENANTS DE L'EAU EN BOUTEILLE. PRIX, IMPACT ENVIRONNEMENTAL, ASPECT SANTÉ, ON FAIT LE POINT SUR LEURS AVANTAGES ET LEURS INCONVÉNIENTS.



Au robinet ou en bouteille, toutes ces eaux sont potables et destinées à la consommation. Et pourtant, certaines spécificités les distinguent. L'eau du robinet provient de captages souterrains et de surface (rivières, lacs...). C'est « le produit alimentaire le plus contrôlé », indique l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). Elle subit un traitement afin de respecter les paramètres microbiologiques, physico-chimiques, radiologiques et organoleptiques fixés par le Code de la santé publique et elle est surveillée par les agences régionales de santé (ARS). Elle est également chlorée pour la désinfecter et tuer les bactéries présentes dans les canalisations.

Les eaux en bouteille, minérales ou de source, sont quant à elles exclusivement d'origine souterraine. Leur composition est, là aussi, strictement vérifiée, mais elles ne font pas l'objet de traitements de désinfection. Les eaux minérales naturelles qui, comme leur nom l'indique, contiennent des minéraux, peuvent avoir des concentrations de fluor différentes de celles de l'eau du robinet. Toutes ne peuvent donc pas convenir à un usage quotidien et mieux vaut demander conseil à son médecin.

Des réglementations différentes

Côté composition, selon l'association UFC-Que Choisir, « la pollution de l'eau du robinet par les nitrates devient rare, et les dépassements de



En ce qui concerne les eaux en bouteille, une étude publiée en 2018 sur la plateforme Orb Media portant sur onze grandes marques mondiales, a montré que 93 % d'entre elles contenaient des microplastiques. Ceux-ci étaient présents dans une quantité variable, mais ils étaient en moyenne deux fois plus nombreux que dans l'eau du robinet. On ne connaît pas encore leur impact sur la santé.



Sur le plan financier, l'eau du robinet gagne le match. Les eaux en bouteille affichent de plus un coût environnemental conséquent à cause de leur transport par camion et de leur emballage plastique qui produit des déchets (en moyenne 10 kg par an et par personne).

0,003 € LE LITRE
POUR L'EAU DU ROBINET

0,20 € LE LITRE
POUR L'EAU DE SOURCE

0,40 € POUR L'EAU MINÉRALE*

D'après UFC-Que Choisir

Autre critère de choix : l'aspect gustatif. Le goût chloré est le principal reproche que l'on fait à l'eau du robinet. Pour l'éliminer, l'Anses recommande de laisser reposer l'eau « 30 minutes dans une carafe avant de la consommer ». Les eaux en bouteille, de leur côté, ont chacune une saveur différente, liée notamment à leur teneur en minéraux. à la zone de captation ou à leur composition qui peut varier dans le temps pour les eaux de source. Enfin, pour mieux les conserver, l'Anses préconise de stocker les bouteilles « à l'abri du soleil et de la température dans un endroit frais ».

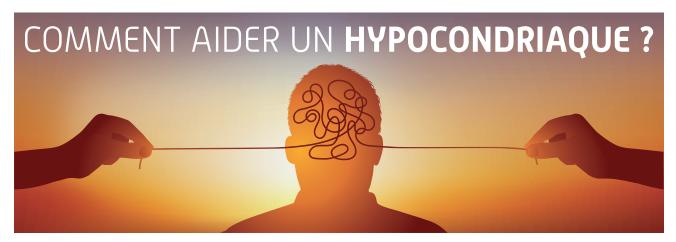
_ D'après Benoît Saint-Sever

LE POINT SUR LES CARAFES FILTRANTES

Les carafes filtrantes promettent d'améliorer la qualité de l'eau du robinet. Mais l'Anses estime que leur utilisation « peut conduire au relargage de différents contaminants (ions argent, sodium, potassium, ammonium) dans l'eau, à un abaissement du pH, voire à une altération de la qualité microbiologique de l'eau ». Elle précise toutefois que « les données disponibles ne permettent pas de mettre en évidence un risque pour la santé du consommateur ». Pour limiter les potentiels effets délétères, l'Anses préconise de respecter le mode d'emploi et les précautions d'usage, nettoyer fréquemment la carafe, remplacer régulièrement la cartouche, conserver l'eau au réfrigérateur



et la consommer dans



VIVRE DANS L'ANGOISSE DE LA MALADIE, TEL EST LE QUOTIDIEN DES PERSONNES QUI SOUFFRENT D'HYPOCONDRIE. MALGRÉ LE DISCOURS RASSURANT DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ, RIEN N'Y FAIT: L'OBSESSION PERSISTE ET LA SITUATION DEVIENT DIFFICILE POUR LES PROCHES. QUELQUES CLÉS POUR COMPRENDRE CETTE PATHOLOGIE ET SAVOIR COMMENT RÉAGIR AVEC LES CONSEILS D'ÉLISABETH ANGEVIN, PSYCHOLOGUE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE.

Ils se diagnostiquent les symptômes d'une pathologie grave, attendent avec angoisse des résultats d'analyse, consultent des dizaines de médecins et spécialistes, vivent dans la peur de tomber malades : « Ils », ce sont les hypocondriaques. Si elles sont souvent moquées ou tournées en dérision, les personnes concernées par cette pathologie font face à une véritable souffrance. « Il s'agit d'un trouble psychiatrique caractérisé par une inquiétude excessive pour tout ce qui touche à sa propre santé, explique Élisabeth Angevin, psychologue, psychothérapeute et présidente du Syndicat des psychologues en exercice libéral (Spel). Des résultats d'examens négatifs ou un avis médical rassurant ne parviennent pas à apaiser cet état anxieux, proche de la phobie, qui peut devenir très invalidant.»

Un impact sur la vie personnelle et professionnelle

Ce trouble a un impact sur tous les aspects du quotidien du patient. « Sa vie entière tourne autour de la maladie, c'est une obsession », constate Élisabeth Angevin. Elle peut parfois prendre des proportions énormes : « Par peur d'être contaminé, certains peuvent décider de rester cloîtrés chez eux et de se couper de toute vie sociale ». Poursuivre ses activités professionnelles et avoir une vie personnelle enrichissante devient alors très compliqué. D'autant que cet isolement renforce l'angoisse et peut provoquer un état dépressif. Dans ses formes sévères, l'hypocondrie peut augmenter le risque de développer des pathologies de type cardiaque, métaboliques ou encore des maladies mentales.

Un trouble narcissique

Le pic de la maladie a lieu chez le jeune adulte, entre 20 et 30 ans. L'origine de ce trouble est multiple : « Il peut apparaître dès l'enfance mais aussi être lié à la survenue d'un évènement brutal, comme un deuil », estime la psychologue.

Les proches ne savent pas toujours comment se comporter. Faut-il chercher à rassurer le patient ? L'aider à rationaliser ? Essayer de lui changer les idées, détourner son attention de sa santé ? « Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise attitude, répond Élisabeth Angevin. Les hypocondriaques ont une personnalité narcissique, centrée sur soi et sa santé, ce qui fait qu'ils vont avoir des difficultés à entendre ce que leur entourage essaie de leur faire comprendre. Ce trouble touche à l'ego et au sens que l'on donne à sa vie. »



Réussir à surmonter l'angoisse

Dans ce contexte, consulter un psychologue n'est pas une démarche aisée, observe la psychothérapeute : « L'hypocondrie est devenue la raison d'être du patient, elle est enracinée très profondément. La thérapie, qui a pour objectif de lever l'angoisse, va donc bouleverser le fonctionnement de la personne. »



Pour s'y préparer, le rôle de l'entourage est prépondérant. « Les parents, les proches, mais aussi les professionnels de santé doivent ouvrir le dialogue et essayer de faire comprendre à l'hypocondriaque que s'il est bien malade, il ne souffre pas d'une maladie physique», considère Élisabeth Angevin. Une fois ce premier pas vers la consultation d'un psychologue effectué, plusieurs techniques peuvent être proposées. « La thérapie familiale est indiquée quand la santé est un thème central dans la famille. Une autre piste est la thérapie corporelle, comme la sophrologie, qui permet de mieux appréhender la relation entre son corps et son esprit. Enfin, une psychothérapie psychodynamique centrée sur la prise de conscience des processus inconscients peut aussi être efficace.»

D'après Benoît Saint-Sever



QUEL EST L'ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE ? OÙ PUIS-JE CIRCULER ? QUELLE EST LA VITESSE AUTORISÉE ? UN POINT SUR LES RÈGLES DE CIRCULATION EN TROTTINETTE.

Équipement obligatoire

Pour votre sécurité, il est en premier lieu indispensable de systématiquement porter un casque lorsque vous roulez en trottinette électrique. Pour vous protéger vous et les autres usagers de la route, l'installation d'un avertisseur sonore est également obligatoire, tout comme vérifier régulièrement



TROTTINETTE ÉLECTRIQUE: ROULEZ EN RÈGLE!

votre système de freinage. Enfin, l'utilisation de votre téléphone portable est, comme en voiture, totalement prohibée.

Pour vos sorties nocturnes, votre véhicule doit être équipé de dispositifs rétroréfléchissants. N'oubliez pas également de veiller au bon fonctionnement de vos feux de postions avant et arrière et de porter un vêtement rétroréfléchissant.

Comment circuler?

Comme pour tous les véhicules, des règles de circulation sont établies en trottinette. Vous êtes autorisés à circuler uniquement sur les pistes cyclables ou les routes limitées à 50km/h et veillez à ne jamais dépasser les 25km/h. Enfin, il est interdit de transporter une autre personne.

AMENDES PRÉVUES

Absence de freinage efficace : **11 euros**

Absence d'éclairage ou d'avertisseur sonore, port d'un casque audio : 35 euros

Circulation sur le trottoir : 135 euros

Excès de vitesse : **1500 euros**



ALIMENTATION



CET ÉTÉ, METTEZ LA BLETTE DANS VOTRE ASSIETTE!

LÉGUME CONSOMMÉ DEPUIS L'ANTIQUITÉ ET TRÈS APPRÉCIÉ À CETTE ÉPOQUE, LA BLETTE EST AUJOURD'HUI PEU FRÉQUENTE DANS NOS ASSIETTES. SON GOÛT PROCHE DE L'ARTICHAUT PEUT POURTANT SE MARIER DE DIVERSES FAÇONS.

Un véritable « plus » pour la santé

Pauvre en calories mais riche en vitamines et minéraux tels que le calcium et le magnésium, la blette sera votre allié minceur cet été! Elle contient également des acides phénoliques et des flavonoïdes, d'excellents antioxydants qui permettraient de limiter l'apparition des maladies liées à la vieillesse.



La blette dans votre assiette

C'est en la consommant cuite que vous profiterez pleinement de la saveur douce et de la texture fondante de la blette. Pour la cuisiner, détachez sa peau fibreuse et faites cuire séparément les côtes et les feuilles à la vapeur ou à la poêle. Vous pouvez ensuite associer ses feuilles dans une omelette, un gratin, une quiche ou encore une soupe ou en accompagnement avec une salade. Déguster les côtes simplement revenues à la poêle. Petite astuce : pour vous assurer de la fraîcheur du légume, favorisez les côtes de blette bien blanches avec des feuilles bien vertes. A vous de jouer!

PROTECT'**ELLE**

Assurance cancer féminin

UN CAPITAL POUR PRENDRE SOIN DE VOUS









