

L'ESSENTIEL

PHTALATES

BISPHÉNOL A

PESTICIDES

N° 71 décembre 2022

4 DEVENIR DÉLÉGUÉ INDIVIDUEL CCMO, POURQUOI PAS VOUS ?

5 TOUR ESSENTIEL : SUCCÈS POUR LE BUS ITINÉRANT « AUDITION »

7 TEST : MANGEZ-VOUS TROP SUCRÉ ?



8-10 DOSSIER
PERTURBATEURS ENDOCRINIENS : COMMENT S'EN PROTÉGER ?

11 FICHE ESSENTIELLE : L'ARTHROSE

13 FAITES UNE PAUSE DANS VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

14 HYPERÉMOTIVITÉ : QUAND LES ÉMOTIONS NOUS SUBMERGENT

15 DURÉE DE VIE DES DOCUMENTS DE SANTÉ

15 LE KIWI, UN FRUIT PLEIN DE VITAMINES

**PERTURBATEURS ENDOCRINIENS :
COMMENT S'EN PROTÉGER ?**

PARRAINAGE

J'AIME ! MA MUTUELLE ● ET JE LE DIS

RECEVEZ

jusqu'à

40€

en parrainant un proche.

POUR PARRAINER

- Complétez le formulaire via votre espace adhérent sécurisé
- Rendez-vous dans l'agence la plus proche de chez vous
- Contactez un conseiller au 03 44 06 91 28

JUSQU'AU 31 JANVIER 2023

PARTICIPEZ

AU TIRAGE AU SORT

- 1 VÉLO ÉLECTRIQUE RIVERSIDE OU
- 1 MONTRE CONNECTÉE GARMIN À GAGNER !



(Voir conditions de l'offre en agence et sur www.ccmofr.fr)

CCMO SANTÉ PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.





Chère Adhérente, Cher Adhérent,
L'année 2022 a été marquée par les conséquences de la crise sanitaire, économique et sociale avec une augmentation générale des prix. Biens de consommation, gaz, électricité, carburant, ... les contrats d'assurance auto et habitation ne font pas figure d'exception. En 2022, avec le Conseil d'administration nous avons décidé de geler l'augmentation des tarifs pour une grande partie des adhérents individuels indépendamment des variations liées à l'âge.

Pour 2023, en raison du contexte actuel, les cotisations doivent être ajustées. Conscient des difficultés économiques rencontrées par chacun d'entre vous, votre Conseil d'administration a voté un calcul le plus mesuré et le plus juste possible pour préserver votre budget.

Mais pourquoi les cotisations augmentent ? La dérive des dépenses de santé pour les mutuelles ne cesse de s'accroître avec +21% depuis 2020. La crise sanitaire a eu un impact important sur les frais de santé des assurés sociaux. Nous subissons toujours le rattrapage des rendez-vous et soins médicaux. De même, le 100% Santé a coûté 2,5 milliards d'euros aux complémentaires santé en 2021. Si ce dispositif correspond à de réels besoins de santé des populations, rappelons que le gouvernement s'est totalement défaussé sur les mutuelles pour le financer. Dans ce cadre, les prestations remboursées en audiologie et dentaire ont explosé, sans avoir en face les cotisations correspondantes. Autant vous dire que les conséquences peuvent être très lourdes et nécessitent une gestion rigoureuse et une solidarité renforcée.

Cela fait également plusieurs années que le gouvernement pioche dans les finances des mutuelles. Les cotisations de nos adhérents sont devenues des variables d'ajustement pour tenter de redresser sans succès les comptes de l'Assurance maladie et financer ses politiques d'accès aux soins. La loi de finance 2023 consacre un nouveau transfert de 300 millions d'euros (voire 450 millions d'euros) depuis les complémentaires santé vers la Sécurité sociale, impliquant une nouvelle contribution des adhérents.

S'ajoutent à cela les forfaits, les franchises et les taxes sur la santé. En 20 ans, la taxation sur les contrats santé a été multipliée par huit, ce qui va à l'encontre d'un accès à la couverture santé pour tous. Aujourd'hui, les taxes ponctionnent 14 % des cotisations directement reversé à l'Etat ! Et même 21% sur certains contrats !

La CCMO n'a qu'une seule ressource, les cotisations de ses adhérents pour ses adhérents. Elle est une structure privée à but non lucratif ; une vraie mutuelle qui relève du Code de la mutualité. De ce fait, elle se doit d'être bien gérée et à l'équilibre. Elle ne peut générer de déficit durable ni de dettes contrairement à la Sécurité sociale. Elle n'a pas la main sur les montants des taxes qui lui sont imposées, ni sur les dépenses de santé qu'elle doit rembourser. La CCMO est favorable à un juste partage des efforts de financement de la protection sociale, notamment avec la Sécurité sociale permettant de servir l'accès aux soins ainsi que de répondre aux besoins de santé de demain.

En conclusion, soyons militants ! Les mutuelles ne doivent plus être un collecteur d'impôts ! Il serait grand temps de supprimer les taxes sur les cotisations des adhérents. Ce sont ni plus ni moins que des taxes sur la santé. N'est-il pas paradoxal, comme l'exprime le Président de la Mutualité française, qu'un contrat santé soit trois fois plus taxé qu'un hamburger ?



VIE DÉMOCRATIQUE : DEVENIR DÉLÉGUÉ INDIVIDUEL CCMO, POURQUOI PAS VOUS ?



VOUS ÊTES ADHÉRENT À LA CCMO DANS LE COLLÈGE DES INDIVIDUELS ? VOUS POUVEZ PARTICIPER ACTIVEMENT À LA VIE DE LA MUTUELLE. IL SUFFIT DE DÉPOSER VOTRE CANDIDATURE POUR REJOINDRE L'ÉQUIPE D'ÉLUS REPRÉSENTANT LES ADHÉRENTS À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE.



UN ADHÉRENT, UNE VOIX...
CCMO Mutuelle est une société de personnes et non de capitaux. À ce titre, les pouvoirs de décision ne sont pas confiés à des actionnaires mais à vous, en tant qu'adhérent à titre individuel. C'est pourquoi, tous les six ans, la mutuelle vous invite à désigner des délégués bénévoles pour vous représenter. Porte-parole des adhérents, les délégués adhèrent à la charte CCMO et participent à l'Assemblée générale. Ils expriment les souhaits et trans-

mettent les propositions des adhérents qu'ils représentent. Ils s'engagent à prendre part au débat mutualiste en défendant au quotidien les valeurs de solidarité, de démocratie, de responsabilité, de non lucrativité, de liberté et de respect des autres.

Être délégué, c'est s'engager dans un mandat bénévole au service de l'intérêt général, c'est participer à l'Assemblée générale et aux réunions d'information des délégués individuels, en représentant 2 000 adhérents. Si vous souhaitez rejoindre l'équipe d'élus, n'hésitez plus ! Déposez votre candidature à l'aide du coupon ci-dessous. Pour toute information complémentaire, contactez Carole Barlagne, Chargée des instances de gouvernance, au 03 44 06 90 16.

Comment déposer votre candidature ?

- ❑ Utiliser le bulletin ci-dessous ou le recopier intégralement sur papier libre.
- ❑ Remplir toutes les rubriques de manière lisible et respecter la date limite de dépôt.
- ❑ Envoyer votre candidature par courrier, sans affranchir ou par courriel.

Date limite de dépôt des candidatures :
16 janvier 2023

Le délégué individuel doit :

- ✓ Être adhérent principal de CCMO Mutuelle et membre du collège des individuels (cf art. 18 et 19 des statuts de la mutuelle disponibles sur www.ccmo.fr) ;
- ✓ Être majeur.

— Louana François

ÉLECTION DES DÉLÉGUÉS INDIVIDUELS CCMO MUTUELLE

MANDAT 2023-2029

À retourner avant le 16 janvier 2023

➤ Par courrier (sans affranchir)
CCMO Mutuelle - Élection des délégués -
Libre Réponse 15348 - 60029 Beauvais Cedex

➤ Ou par courriel
delegues-individuels@ccmo.fr

Je soussigné(e) : M Mme _____

N° Adhérent : _____ Âge : _____ Tél : _____ Mobile : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

Courriel : _____ Fait à : _____

Dernière profession exercée : _____ Le : _____

Présente ma candidature comme délégué des adhérents à titre individuel

Signature : _____

TOUR ESSENTIEL: SUCCÈS POUR LE BUS ITINÉRANT « AUDITION »

DU 20 SEPTEMBRE AU 1^{ER} OCTOBRE DERNIER, LE BUS PRÉVENTION SANTÉ DE LA CCMO DÉDIÉ AUX TROUBLES DE L'AUDITION ÉTAIT SUR LES ROUTES. IL S'EST ARRÊTÉ DANS 10 VILLES DU NORD DE LA FRANCE POUR SENSIBILISER LE GRAND PUBLIC ET PROPOSER DES DÉPISTAGES.



À son bord, un audioprothésiste prodiguait gratuitement des conseils personnalisés et des dépistages auditifs à tous les intéressés. Les visiteurs pouvaient également profiter des bornes d'autotest, de fauteuils massants, d'une borne de sophrologie et de nombreuses brochures d'information.

Pour les personnes sensibles aux acouphènes, un atelier dédié était proposé à Amiens, Beauvais et Compiègne permettant d'apprendre à vivre avec cette pathologie. Vous avez été nombreux à participer à l'ensemble des animations proposées. Près de 1 000 visiteurs se sont présentés dans le bus et ont également participé au quiz sur la santé auditive



pour tenter de gagner des écouteurs Sennheiser de haute qualité.

Pour celles et ceux qui ne pouvaient se déplacer à bord du bus, des tests en ligne étaient proposés durant les deux semaines sur ccmo.fr. Le 19 septembre, une conférence en ligne permettait de bien comprendre le fonctionnement des aides auditives et les remboursements dans le cadre du 100% Santé.

Le tirage au sort a eu lieu le 12 octobre en présence d'un huissier de justice

et a désigné le gagnant :

► **Monsieur Marc Deparis** remporte les écouteurs.

Sur Facebook et Instagram :

► **Monsieur Gwendal Cado** remporte les écouteurs ;

► **Madame Evelyne Giraudet et Monsieur Sacau Joël** remportent un doudou lapin.

Félicitations aux heureux gagnants ! Merci à l'association Journée nationale de l'audition (JNA), partenaire de l'évènement.

VOUS AVEZ MANQUÉ LE RENDEZ-VOUS ?

De nombreux supports sont disponibles sur le site internet de la CCMO pour prendre soin de vos oreilles. Rendez-vous sur www.ccmo.fr, rubrique *Ma santé et moi*.

À VOS MARQUES, PRÊT, MARCHEZ ! LE DISPOSITIF QUI MET LES SALARIÉS EN MOUVEMENT

L'opération de sensibilisation de la CCMO *A vos marques, prêt, marchez!* combat la sédentarité des salariés d'entreprise.

Via une application, les salariés d'entreprise étaient invités à partager ensemble une activité physique modérée et régulière tout en relevant des challenges du 17 octobre au 6 novembre dernier.

19 entreprises se sont engagées et mobilisées 845 collaborateurs en équipe pour relever le défi et marcher.

Objectif atteint avec 20 millions de pas effectués, représentant 88 520 kilomètres, soit deux fois le tour de la Terre.

Une façon de mettre en avant l'activité physique, reconnue comme l'un des principaux facteurs de prévention contre de nombreuses maladies. Merci à BK2M, Cablog, Colgate, Faurecia unité de production, Isagri, Les



Stratifiés, MAT Friction, Polyclinique Saint Côme, Présosa, Presstance, Prévoyance Directe et SG2A pour leur participation active au dispositif.

À la CCMO, les collaborateurs ont effectué plus de **18 690 km** soit **24 528 450 pas** dans le cadre d'Octobre rose, mois de sensibilisation au cancer du sein et ont permis de verser un don d'un montant de **1 495,20 euros** à *Perspectives contre le cancer*.

TÉLÉCONSULTATION : FIN DU REMBOURSEMENT TOTAL PAR L'ASSURANCE MALADIE

Mis en place depuis la pandémie de Covid-19, la prise en charge à 100% des téléconsultations par la Sécurité sociale a pris fin le 1^{er} octobre 2022. Désormais, seul 70% seront remboursés par la Sécurité sociale, taux correspondant à celui des consultations physiques. Les 30% restants (et éventuels dépassements d'honoraires) seront à votre charge, donc à celle de votre mutuelle. Pour un meilleur accès à la santé, la CCMO propose le service de téléconsultation Medaviz à ses adhérents. Un service accessible 7j/7, 24h/24 et intégralement pris en charge par votre mutuelle. Rendez-vous dans votre espace adhérent pour en bénéficier.



RETRAITE :
augmentation du
point Agirc
5,12%



LA TERRE BRILLE DE MOINS EN MOINS

Le réchauffement climatique provoque une baisse de la luminosité de la Terre. Grâce à des données satellitaires et l'analyse de la quantité de lumière terrestre, les scientifiques ont constaté une accumulation de phénomènes directement liés au dérèglement du climat : la réduction des nuages bas, brillants au-dessus de l'océan Pacifique oriental dû à l'augmentation des températures des eaux de surfaces, la diminution de la surface blanche, très réfléchissante de la glace causée par la fonte et la réduction de la banquise ainsi que des calottes glaciaires.



5 CONSEILS POUR RÉDUIRE LA PROPAGATION DES VIRUS CÉT HIVER

-  **Se laver les mains**
plusieurs fois par jour avec du savon
-  **Éternuer dans son coude**
plutôt que dans ses mains
-  **Utiliser un mouchoir à usage unique**
pour se moucher
-  **Aérer au maximum les pièces**
pour réduire la concentration de microbes
-  **Porter un masque jetable**
en présence d'une autre personne si vous êtes malade



FORUM DES LECTEURS

YANNIS M.

LA CCMO COUVRE-T-ELLE LES ENFANTS À CHARGE JUSQU'À 28 ANS SUR LE CONTRAT SANTÉ DE LEURS PARENTS ?

Face à l'inflation, les assureurs ont été priés de réfléchir à des solutions pour aider les ménages Français. Fin septembre, un pack anti-inflation a été présenté à l'issue d'une réunion organisée entre les principales fédérations d'organismes assureurs (France Assureurs, Centre technique des Institutions de Prévoyance et la Mutualité Française) et le ministère de l'Économie.

L'une des propositions de ce pack anti-inflation concerne tout particulièrement les jeunes en recherche d'emploi et les étudiants puisqu'ils pourront rester sur le contrat de complémentaire santé de leurs parents jusqu'à 28 ans. Sont concernés par cette mesure les enfants à charge qui poursuivent leurs études et les jeunes au chômage qui dépendent de leurs parents.

À la CCMO, on s'engage depuis longtemps pour la santé de nos jeunes et leur pouvoir d'achat !

C'est pour cela que cette mesure est déjà en vigueur au sein de notre mutuelle depuis de nombreuses années.



TEST :

MANGEZ-VOUS
TROP SUCRÉ ?

LES FRANÇAIS CONSOMMENT EN MOYENNE 95 GRAMMES DE SUCRE PAR JOUR ALORS QUE L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS) RECOMMANDE D'EN INTÉGRER IDÉALEMENT AU MAXIMUM 50 GRAMMES PAR JOUR. ET VOUS, CONSOMMEZ-VOUS TROP DE SUCRE ? POUR LE SAVOIR, RÉPONDEZ À CES QUELQUES QUESTIONS.

1 Vous buvez des jus de fruits, des sodas ou des boissons énergisantes :

- A. Tous les jours
- B. Ponctuellement
- C. Rarement



2 Dans votre thé ou votre café, vous ajoutez :

- A. Un à deux morceaux de sucre
- C. Rien
- B. Un demi-morceau de sucre



3 Vous consommez des plats préparés :

- C. Très rarement, je privilégie le fait maison
- A. Tous les jours
- B. De temps en temps



4 Au supermarché, vous choisissez des produits :

- A. Qui me font plaisir
- C. Uniquement avec un Nutri-Score A ou B
- B. Qui me font plaisir mais avec le meilleur Nutri-Score possible



5 Vous terminez généralement votre repas par :

- A. Un gâteau ou une crème dessert
- B. Un produit laitier (yaourt, fromage blanc...) sucré
- C. Un produit laitier non sucré ou un fruit



6 Au goûter, vous mangez le plus souvent :

- A. Des barres chocolatées ou des sucreries
- B. Des gâteaux faits maison
- C. Un fruit ou une poignée d'amandes



7 Vous mangez du pain :

- C. Complet ou au seigle
- A. Blanc, comme la baguette
- B. Blanc ou complet, en alternance



8 Vous vous rendez dans un fast-food :

- A. Plusieurs fois par semaine
- B. Plusieurs fois par mois
- C. Moins souvent



Résultats :

Vous avez une majorité de A
Votre consommation de sucre semble trop importante. Vous pouvez changer quelques-unes de vos habitudes pour diminuer la quantité de sucre que vous ingérez : privilégiez les plats faits maison et évitez les produits ultra-transformés qui contiennent des sucres cachés, limitez les jus de fruits, les sodas, les gâteaux, les bonbons et les produits chocolatés.

Vous avez une majorité de B
Votre consommation de sucre semble correcte. Vous pouvez aller plus loin en réduisant encore la part de sucre dans votre alimentation : optez pour des céréales complètes (pain, riz, pâtes, etc.), diminuez les quantités de sucre quand vous cuisinez ou encore choisissez des produits avec un Nutri-Score A ou B.

Vous avez une majorité de C
Votre consommation de sucre semble faible. Continuez dans cette voie.

Source : Mutualité Française

PERTURBATEURS ENDOCRINIENS : COMMENT S'EN PROTÉGER ?

PHTHALATES

BISPHÉNOL A

PESTICIDES

ADDITIFS
ALIMENTAIRES

TRICLOSAN



BIEN QUE LES SCIENTIFIQUES ALERTENT DÉJÀ DEPUIS DE NOMBREUSES ANNÉES SUR LES DANGERS DES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS POUR LA SANTÉ, CES SUBSTANCES NOCIVES SONT POURTANT TOUJOURS PRÉSENTES DANS LES OBJETS DU QUOTIDIEN. PEUT-ON Y ÉCHAPPER... OU AU MOINS LIMITER SON EXPOSITION ?

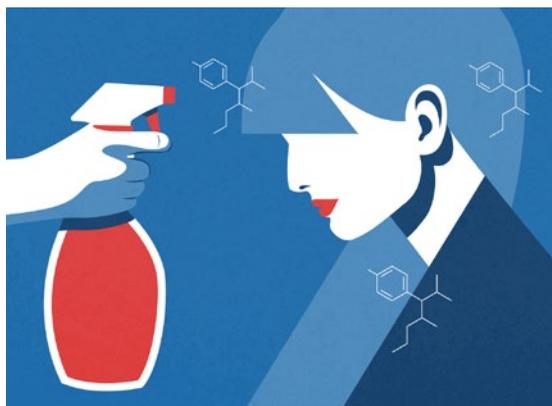
— D'après Isabelle Coston

Vous mangez peu gras, peu sucré, peu salé, vous ne fumez pas non plus et vous êtes physiquement actif. Bravo ! Mais si vous pensez cocher toutes les cases pour préserver votre santé, malheureusement vous vous trompez, car c'est sans compter avec les perturbateurs endocriniens (PE) qui se trouvent un peu partout dans les objets du quotidien et l'alimentation. Conteneurs ou jouets en plastique, produits ménagers ou d'hygiène, cosmétiques, vêtements, aliments... Ces composés

chimiques ou d'origine naturelle sont omniprésents. On en boit, on en mange, on en respire, notre peau en absorbe et, bien que certains soient plus vulnérables que d'autres, tout le monde est concerné.

Le système hormonal perturbé

Des bisphénols dans les boîtes de conserve au triclosan dans les dentifrices, en passant par les parabènes dans les cosmétiques, les retardateurs de flammes dans les



(Dichlorodiphényltrichloroéthane), interdit depuis longtemps mais qui persiste dans les cultures, augmente, lui, le risque de cancer du sein. Les phtalates, le bisphénol, les composés perfluorés (PFC), qui sont également des polluants persistants, sont soupçonnés d'être responsables de troubles cognitifs, d'hyperactivité, de troubles du neurodéveloppement. Les pesticides organophosphorés, eux, sont connus en tant que neurotoxiques. »

Concernant les PCB (polychlorobiphényles), interdits depuis 1987 mais qui persistent dans l'environnement (présents dans l'alimentation, les poissons prédateurs) ou les retardateurs de flammes, incorporés dans un grand nombre d'objets usuels afin de limiter les risques d'incendie, les études ont montré qu'ils interféraient dans le fonctionnement de la thyroïde.

tissus d'ameublement et les ordinateurs ou les pesticides dans les fruits et légumes, il existe une multitude de PE. Même si leurs effets sont de mieux en mieux connus, tous ne sont pas encore avérés. Tout d'abord, un PE se définit par son action sur le système hormonal, qu'il dérègle. Il peut, par exemple, modifier la production d'hormones naturelles (œstrogènes, testostérone) en interférant avec leurs mécanismes de synthèse, de transport ou d'excrétion. Il peut aussi mimer l'action de ces dernières en se substituant à elles dans les mécanismes biologiques qu'elles contrôlent. Un PE peut également empêcher ces hormones de jouer leur rôle en se fixant sur les récepteurs avec lesquels elles interagissent habituellement.

Des pathologies diverses

Les conséquences sur l'organisme sont multiples. Les fonctions reproductrices peuvent notamment être altérées, entraînant des malformations génitales chez les bébés, des pubertés précoces chez les enfants ou encore des problèmes d'infertilité chez les adultes. Ces substances sont en outre accusées d'être à l'origine de multiples pathologies. « Les phtalates, ajoutés dans certains plastiques, sont associés aux maladies cardiovasculaires, pointe le docteur Pierre Souvet, cardiologue et président de l'Association santé environnement France (Asef). D'autres perturbateurs endocriniens favorisant l'obésité et le diabète provoquent aussi indirectement des maladies cardiovasculaires », précise-t-il, avant d'ajouter : « Le DDT

“ Les conséquences sur l'organisme sont multiples. Les fonctions reproductrices peuvent notamment être altérées, entraînant des malformations génitales chez les bébés, des pubertés précoces chez les enfants ou encore des problèmes d'infertilité chez les adultes. ”

Les enfants et les femmes enceintes plus fragiles

Les personnes les plus vulnérables sont les enfants, de la naissance à la fin de la puberté, les adultes en âge de concevoir (autant les hommes que les femmes) et les femmes enceintes et allaitantes. Les scientifiques alertent depuis plusieurs années sur la migration de molécules nocives pour la santé des enfants, comme des phtalates ou du bisphénol,

lorsque les aliments sont cuits ou réchauffés dans des contenants en plastique. La prise de conscience fait petit à petit son chemin. À partir de 2025, aucun plastique jetable ne sera ainsi autorisé dans les cantines, pas plus que les assiettes, gobelets, pichets, contenants alimentaires de cuisson, de réchauffe et de service. Bien que l'on puisse regretter des délais trop longs (pendant lesquels les enfants restent à la merci de ces PE), la loi « Egalim » du 30 octobre 2018 met cependant un frein au risque d'exposition des enfants à des substances soupçonnées d'être des perturbateurs endocriniens.

Autre exemple : le bisphénol A est interdit depuis 2012 en France dans les contenants destinés aux enfants de moins de 3 ans. Mais si l'on n'en trouve plus dans les biberons ou les canettes, « il y a d'autres bisphénols dont on ignore le degré de nocivité », constate Pierre Souvet. Les jeunes garçons et les hommes en âge de procréer sont aussi concernés, puisque « l'on soupçonne aujourd'hui que le bisphénol S serait plus agressif que le A et qu'il aurait une action sur la sécrétion de testostérone, souligne le cardiologue. Il reste aussi beaucoup plus longtemps dans l'organisme, car il s'élimine moins facilement. »

Pour finir, même s'il n'y a plus de bisphénol A dans les biberons en plastique, ceux en polypropylène ne sont pas pour autant sans danger : avec la chaleur, ce plastique se dégrade et libère des microparticules, que le nourrisson absorbe en tétant.

Adopter les bons réflexes

C'est la raison pour laquelle le médecin préconise d'utiliser des biberons en verre, ou au moins d'éviter de chauffer et de mélanger le lait en poudre et l'eau dans le biberon en plastique, mais plutôt dans un récipient en métal inerte comme l'inox, puis de verser cette boisson une fois refroidie à 25 °C dans le biberon. De manière générale, les contenants en verre sont à privilégier pour réchauffer ses plats. « La chaleur, mais aussi la durée de contact, influent sur la nocivité du matériau », explique le docteur Souvet, qui préconise, conformément



aux recommandations officielles, de consommer autant que possible des aliments issus de l'agriculture biologique, « car les pesticides ont souvent une activité perturbatrice endocrinienne ». « Il faut bien évidemment protéger tout le monde, mais la femme enceinte, les très jeunes enfants et les adolescents particulièrement », insiste le médecin, favorable à une consultation pré-conceptionnelle pour alerter les futures mères sur les risques environnementaux pour le développement du fœtus. « Le grand principe, c'est d'éviter les produits chimiques inutiles, comme les parfums,

les vernis à ongles, les pesticides... On ne peut pas y échapper, mais on peut faire mieux », assure Pierre Souvet, qui invite à s'informer et à faire profiter ses proches de ses conseils, « au risque de passer pour le casse-pieds de service ! » L'enjeu est bien trop important.



Additifs alimentaires
Alkylphénols Pesticides Triclosan
Téflon Bisphénol A Phtalates

OÙ LES TROUVE-T-ON ?
QUELS SONT LES RISQUES ?
COMMENT LES LIMITER ?

Rendez-vous sur notre site www.ccmofr
rubrique « Ma santé et moi »



PLUS DE TRANSPARENCE SUR LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Bonne nouvelle pour les consommateurs : un décret oblige les industriels à fournir, depuis le 1^{er} janvier 2022, une liste des produits qui contiennent des perturbateurs endocriniens. En interagissant avec le système hormonal, ces derniers peuvent nuire à la reproduction ou au développement des enfants. Cette liste, accessible en ligne pour le grand public, concerne les denrées alimentaires, les produits biocides (désinfectants, insecticides, raticides, produits de protection du bois, etc.), phytosanitaires (herbicides, insecticides, fongicides, etc.), les jouets et les cosmétiques. Si les dispositifs médicaux entrent dans le cadre de cette nouvelle mesure, les médicaments ne sont en revanche pas mentionnés dans le décret.

DES APPLICATIONS MOBILES POUR TRAQUER LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS AU QUOTIDIEN

Mieux manger, utiliser de bons produits de beauté : découvrez notre sélection d'applications mobiles qui vont vous aider dans le quotidien à lutter contre les perturbateurs endocriniens !



Yuka : permet de scanner les produits alimentaires et cosmétiques en vue d'obtenir des informations détaillées sur l'impact d'un produit sur la santé.



INCI Beauty : permet d'analyser simplement, rapidement et gratuitement la composition des produits cosmétiques. Pour découvrir la composition détaillée d'un produit il suffit de scanner son code-barres ou le rechercher grâce à son nom ou sa marque.



TOUR

D'HORIZON SUR CETTE MALADIE TOUCHANT DES MILLIONS DE FRANÇAIS ET RÉSULTANT D'UNE DÉGRADATION DU CARTILAGE QUI RECOUVRE LÈS EXTRÉMITÉS DES OS, AU NIVEAU DES ARTICULATIONS.

LE PLUS FRÉQUENT DES RHUMATISMES...

L'arthrose est une maladie rhumatologique très fréquente qui touche une large proportion de la population à partir d'un certain âge. Elle se caractérise par l'usure et la dégradation du cartilage articulaire

qui peut ainsi disparaître. Les os se touchent et s'usent également à leur tour. Ce frottement des os, les uns contre les autres, est à l'origine des douleurs si fréquentes dans l'arthrose.

Les symptômes sont donc essentiellement la **douleur**, qui augmente avec le mouvement, et un mauvais fonctionnement de l'articulation. On peut observer aussi une **grosseur**, un **gonflement** et des **craquements** au niveau de l'articulation atteinte, avec une **raideur au réveil** (nécessitant un temps de « déverrouillage »), un blocage, voire une déformation.

Ces signes cliniques permettent clairement au médecin d'effectuer le diagnostic. Les **radiographies** sont utiles pour évaluer l'étendue de l'arthrose mais il n'y a pas de correspondance entre l'intensité des signes à la radio et celle des douleurs.

LA SOIXANTAÏNE : L'ÂGE DE PRÉDILECTION !

Dans la grande majorité des cas l'arthrose survient vers 60 ans et plus fréquemment chez la femme que chez l'homme. Seulement

10 millions
DE FRANÇAIS ATTEINTS, SOIT 17% DE LA POPULATION FRANÇAISE

1,8 milliard d'euros
SOMME ANNUELLE DÉPENSÉE POUR LA PRISE EN CHARGE DE L'ARTHROSE

3% de la population de moins de 45 ans sont touchés par l'arthrose, **65% après 65 ans et 80% au-delà de 80 ans...**

Chez le sujet jeune, elle survient volontiers suite à un traumatisme ayant abimé le cartilage, ou à la fragilité d'une articulation ou encore à sa trop forte sollicitation dans le cadre d'une activité professionnelle ou sportive (par exemple, le sportif de haut niveau).

TOUTES LES ARTICULATIONS PEUVENT ÊTRE TOUCHÉES

Cependant, les atteintes les plus fréquentes sont :

- **la colonne vertébrale** (lombarthrose) qui concerne jusqu'à 75% des personnes de 65-75 ans, mais qui reste le plus souvent silencieuse ;
- **les doigts** qui constituent la deuxième localisation la plus fréquente (60%), notamment la base du pouce, et se traduit par des déformations irréversibles ;
- **le genou** (gonarthrose), touché dans 30 à 40% des cas chez les personnes de plus de 65 ans ;
- **la hanche** (coxarthrose) qui concerne 10% des personnes de

BON À SAVOIR

Activité physique et arthrose sont compatibles !

Le repos de l'articulation est bien entendu nécessaire, pour un temps limité, en cas d'atteinte inflammatoire.

Dès que la poussée est terminée, il faut redevenir actif et bouger et, en phase chronique, il est recommandé de conserver une activité physique régulière, d'intensité modérée. Cela permet d'entretenir la tonicité des muscles et des ligaments autour de l'articulation et ainsi stabiliser l'articulation malade.

cette même tranche d'âge. Ces deux localisations sont plus invalidantes car il s'agit d'articulations qui portent le poids du corps. L'arthrose n'est pas forcément bilatérale et peut ne toucher qu'un seul côté du corps. Par ailleurs, le coude, le poignet et la cheville sont plus rarement atteints.

UNE ÉVOLUTION IMPRÉVISIBLE

Les lésions du cartilage ne régressent pas au cours du temps mais leur évolution n'est pas linéaire. Elle peut être très rapide et rendre nécessaire la pose d'une prothèse, par exemple de la hanche, en moins de 5 ans. L'arthrose peut également évoluer lentement, sur plusieurs années, sans induire de handicap majeur. Deux phases se succèdent selon un rythme imprévisible : une **phase chronique**, au cours de laquelle la gêne quotidienne est variable et la douleur modérée, entrecoupée de **crises douloureuses aiguës** accompagnées d'une inflammation de l'articulation. Une fois la crise passée, si l'épaisseur du cartilage est suffisante, l'articulation retrouve son fonctionnement normal.

COMMENT TRAITER ?

S'il n'existe pas de traitement préventif, il est aujourd'hui possible de **traiter efficacement l'arthrose et de ralentir sa progression**. Le traitement est d'autant plus efficace que le diagnostic est fait au début de la maladie, quand les dégâts ne sont pas irréversibles, d'où l'importance de consulter rapidement.

Schématiquement, pour soulager des douleurs, le médecin prescrit des **antalgiques**, dont le chef de file est le paracétamol mais d'autres molécules sont disponibles et adaptées à différents paliers de douleur. En cas de poussée, les **médicaments anti-inflammatoires** traitent la douleur mais également les phénomènes inflammatoires. Ils sont prescrits par voie orale ou sous forme de gel ou pommade. Pour passer un cap, le médecin peut recourir à une **infiltration de corticoïdes** consistant à injecter ces anti-inflammatoires puissants directement dans l'articulation. On limite le nombre d'injections en général à trois par an pour une même articulation.

Il existe aussi certains traitements spécifiques de l'arthrose dont l'objectif est d'entraver l'évolution naturelle de la maladie et par voie de conséquence, d'améliorer la douleur et la gêne fonctionnelle des patients. Mais à ce jour leurs effets demeurent modestes et **aucune thérapeutique anti-arthrosique capable de protéger le cartilage n'est encore actuellement disponible**.

Lorsque l'articulation est trop endommagée et le cartilage détruit, le chirurgien envisage la pose d'une **prothèse**, véritable articulation artificielle qui remplace celle malade. Cette intervention appelée **arthroplastie**, est volontiers indiquée pour la hanche ou le genou en cas de handicap sévère et permet le plus souvent d'améliorer nettement la qualité de vie et l'autonomie. La durée de vie d'une prothèse est de l'ordre de 15 à 20 ans. Au bout de ce laps de temps, le remplacement peut être nécessaire chez un

patient encore jeune, ce qui justifie la plupart des ré-interventions. Les traitements sont toujours associés à des **mesures non médicamenteuses**, très importantes dans la prise en charge de l'arthrose :

- la **rééducation** avec un kinésithérapeute, mais également seul et au quotidien, permet d'assouplir muscles et articulations ;
- la **diététique** permet, si nécessaire, de mieux lutter contre un éventuel surpoids et d'avoir une alimentation équilibrée en vitamines et oligo-éléments ;
- le **recours à des appareillages** (cane, semelle...) permet soit de mettre l'articulation au repos en bonne position, soit de la maintenir dans la bonne position. Un ergothérapeute peut donner des conseils sur le recours aux aides techniques.

L'homéopathie, la phytothérapie, le thermalisme et l'aromathérapie sont des traitements complémentaires qui aident à soulager les symptômes.

L'ARTHROSE N'EST PAS UNE FATALITÉ !

On ne connaît pas les causes exactes de l'arthrose mais on sait qu'il existe des facteurs de risque : **âge, hérédité, surpoids, sédentarité, blessures anciennes, sollicitations répétées des articulations...** Certaines mesures simples de prévention, permettent de réduire les risques. Il est ainsi recommandé de :

- perdre du poids en cas d'excès ;
- éviter de porter des charges lourdes ;
- maintenir, en dehors de la crise aiguë, une activité physique (par exemple la marche à raison de 3 fois 1 heure par semaine) ;
- adapter son environnement à son état de santé, par exemple s'aider de rampes dans la baignoire ou mettre les ustensiles à portée de mains dans la cuisine ;
- se munir d'une canne lors des poussées, porter des semelles orthopédiques, etc.

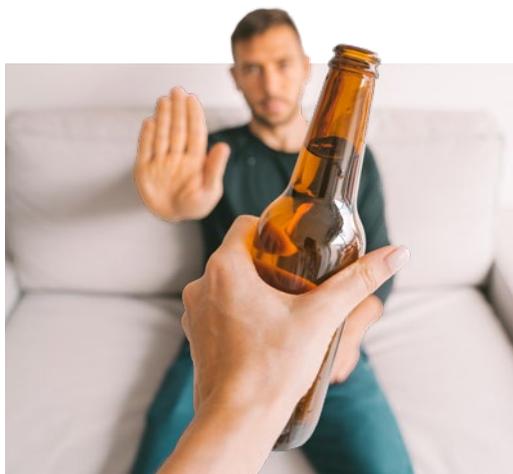
50%
des personnes de plus de 65 ans PRÉSENTENT DES SIGNES D'ARTHROSE À LA RADIO

150 000
prothèses de hanche

40 000
prothèses de genou
POSÉES CHAQUE ANNÉE EN FRANCE

Classée par l'OMS dans la liste des 10 maladies les plus invalidantes

14 millions
D'ORDONNANCES PRESCRITES PAR AN



FAITES UNE PAUSE DANS VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

C'EST LE MOMENT DES BONNES RÉOLUTIONS ! ET POURQUOI NE PAS PARTICIPER AU « MOIS SANS ALCOOL » OU « DÉFIDE JANVIER » ? CELA CONSISTE À NE PAS BOIRE UNE GOUTTE D'ALCOOL DURANT TOUT LE MOIS. L'OBJECTIF N'EST PAS DE VOUS CONDUIRE À UNE ABSTINENCE TOTALE OU DE VOUS CULPABILISER, MAIS DE PRENDRE DU RECUL POUR INTERROGER SA CONSOMMATION.

Mois sans alcool : « Dry January 2023 »

Le challenge Dry January, signifiant en français « Janvier Sobre » est un mouvement international. Chaque année, pendant tout le mois de janvier, des millions de personnes font une pause dans leur consommation d'alcool. La règle est simple : ne pas boire d'alcool dès votre réveil le 1^{er} janvier et ce durant 31 jours. L'objectif étant de changer son rapport à l'alcool. En quelques semaines seulement, il est possible de casser une habitude et cela suffit à s'engager dans une relation plus modérée et plus saine à l'alcool à long terme.

Une étude menée par l'Université du Sussex auprès de 3 000 participants au Dry January, publiée en janvier 2019 nous montre que :

- + 71% des participants dorment mieux ;
- + 88% des participants économisent de l'argent ;
- + 57% des participants ont amélioré leur capacité de concentration ;
- + 54% des participants ont une plus belle peau.

Cinq astuces pour bien vivre son mois sans alcool

1 Ne pas garder d'alcool chez vous

Si vous gardiez certaines bouteilles pour des occasions spéciales, cachez-les dans des endroits difficiles d'accès.

2 Anticipez les moments où l'alcool sera disponible

Anticipez votre réaction lorsque la tentation sera présente. Commandez des boissons sans alcool ou entraînez-vous à dire « non » !

3 Se faire plaisir

Afin de réussir votre mois zéro goutte d'alcool, il est important de briser cette association entre la boisson et le plaisir. Achetez-vous ou faites quelque chose qui vous fait du bien. Une envie de chocolat ? Cédez-y ! Une envie de resto ? Allez-y !

4 Être entouré(e)

Faites ce challenge à plusieurs, entre ami(e)s ou en famille pour vous motiver ensemble !

5 Occupez vos journées

Durant l'hiver les journées sont courtes et encore plus courtes quand il faut récupérer d'un lendemain de fête. En étant sobre, vous aurez plus de temps pour apprécier les choses. C'est peut-être le moment de se lancer dans quelque chose de nouveau ?

Et après ?

Quand le challenge touche à sa fin, libre à vous de choisir ! Selon des études, la majorité des participants ont une consommation d'alcool plus modérée les mois suivants.

— Louana François

ADDICT'TOWN

Découvrez ADDICT'TOWN, le premier Escape Game digital de la CCMO qui vous propose de découvrir les risques liés aux pratiques addictives et de bénéficier de conseils d'experts (addictologues et psychologues).
Rendez-vous sur ccmo.fr.

Addict'Town a reçu le **Trophée de bronze de l'assurance 2022** !



ADDICTIONS : du plaisir à la dépendance...

Consultez dès maintenant notre bande-dessinée sur www.ccmo.fr dans la rubrique « Ma santé et moi », et retrouvez tous nos conseils.



HYPERÉMOTIVITÉ : QUAND LES ÉMOTIONS NOUS SUBMERGENT



L'HYPERÉMOTIVITÉ, QU'ON POURRAIT DÉFINIR COMME ÉTANT UNE HAUTE SENSIBILITÉ ÉMOTIONNELLE, SE CARACTÉRISE PAR UNE PROPENSION À RESSENTIR LA MOINDRE ÉMOTION DE FAÇON TROP EXCESSIVE. COMMENT LA RECONNAÎTRE ET COMMENT LA GÉRER ? DÉCOUVREZ LES CONSEILS ET RÉPONSES DE VIRGINIE MEGGLÉ, PSYCHANALYSTE ET SPÉCIALISTE DE LA QUESTION.

Comment définir ce trouble ?

« L'hyperémotivité est la propension d'une personne à se sentir ébranlée par un événement qui semble peu important. Un changement d'horaire, le retard d'un train, la perte d'un objet suffisent à réveiller son inquiétude, à la déstabiliser et à provoquer dans son quotidien l'effêt d'une tornade », explique Virginie Megglé, psychanalyste et auteure de *Hyperémotifs, survivre à la tempête intérieure* (éd. Eyrolles). Cette haute sensibilité émotionnelle peut aussi bien se manifester physiquement que psychologiquement. « Elle donne l'impression de perdre ses moyens, ses facultés, et de ne plus avoir la force d'agir. Elle est aussi caractérisée par une inquiétude soudainement accrue, un très fort sentiment d'insécurité bien que celui-ci puisse être dissimulé derrière une

rigidité excessive », complète Virginie Megglé. Les personnes dites hyperémotives peuvent ressentir des palpitations, des tremblements, des maux de tête, des problèmes digestifs, des insomnies, des cauchemars ou encore des rêves très agités.

Quelles sont les causes de l'hyperémotivité ?

Les causes peuvent varier d'une personne à une autre mais de manière générale elles sont souvent associées à des événements comme un climat familial incertain durant l'enfance, des traumatismes personnels ou des accidents de vie. « Mais elle peut être aussi partagée et liée à des traumatismes collectifs. Car la peur crée un déséquilibre et rend plus vulnérable donc plus prompt à l'hyperémotivité. Il s'agit le plus souvent de traumatismes liés aux attentats, aux guerres, aux phénomènes météorologiques qui n'ont pas pu faire l'objet de soins réparateurs », ajoute Virginie Megglé. Les parents peuvent aussi transmettre leur hyperémotivité à leurs enfants, tout comme des traumatismes enfouis qui se révèlent à l'occasion d'un choc émotionnel.

Comment gérer l'hyperémotivité au quotidien ?

Une prise de conscience est indispensable. « C'est le premier pas vers un apaisement possible. Il faut cesser de penser que c'est normal ou fatal. Il faut intégrer que l'hyperémotivité est douloureuse, qu'elle induit un dysfonctionnement tant physiologique que psychologique, et qu'il est important d'apprendre à comprendre ce qui se joue en nous à travers elle, pour ne plus se laisser balloter au gré de ses remous », conseille la spécialiste.

Pour autant, l'hyperémotivité n'est pas toujours négative ! « Elle est une alerte, qui nous invite à mieux tenir compte de nos réactions et de nos besoins. Il ne faut pas hésiter à se faire aider, car souvent l'hyperémotivité s'accompagne d'un grand sentiment d'isolement », conclut la psychanalyste, qui invite les personnes hyperémotives à choisir ou à créer un environnement qui leur convient !

— D'après Violaine Chatal



L'HYPERSENSIBILITÉ ET L'HYPERÉMOTIVITÉ : QUELLE DIFFÉRENCE ?

L'hypermotivité et l'hyperémotivité ne doivent pas être confondues. L'hypermotivité se manifeste par une forte sensibilité au monde extérieur alors que l'hyperémotivité prend la forme d'émotions intenses qui peuvent déstabiliser. L'hyperémotivité bien sûr exacerbe la sensibilité. Mais elle peut apparaître chez quelqu'un qui ne se considère pas comme hypersensible.

DURÉE DE VIE DES DOCUMENTS DE SANTÉ

TRÈS SOUVENT, ON S'INTERROGE SUR LES DÉLAIS DE CONSERVATION DES DOCUMENTS DE SANTÉ. ON FAIT LE POINT.



Relevé de remboursement d'assurance maladie et maternité	2 ans
Carte de mutuelle	Durée inscrite sur la carte
Relevé de remboursement	2 ans
Carte Vitale	Permanente
Facture d'un hôpital public	4 ans
Facture d'un établissement de santé	2 ans
Preuve du versement d'indemnités journalières	Jusqu'à liquidation des droits à la retraite

Carnet de vaccination Carte de groupe sanguin Carnet de santé	Permanente
Certificat médical Examen médical (ex : radiographie, IRM, mammographie...)	Permanente
Ordonnance	1 an
<p>Lunettes : 5 ans pour les personnes âgées de 16 à 42 ans, 3 ans à partir de 43 ans et 1 an pour les moins de 16 ans</p> <p>Lentilles : 3 ans pour les personnes de plus de 16 ans, sinon 1 an</p> <p>Audioprothèses : pas de délai</p> <p>Médicaments : 3 mois même si pour certains la validité peut être réduite ou allongée</p> <p>Examens médicaux : aucun délai n'est prévu</p>	

Source : www.service-public.fr



ALIMENTATION



LE KIWI, UN FRUIT PLEIN DE VITAMINES

ORIGINAIRE DE CHINE, LE KIWI POUSSE LE LONG DU YANG TSÉ KIANG, UN GRAND FLEUVE TRAVERSANT LE PAYS. C'EST POURQUOI, 2 000 ANS AUPARAVANT ON LUI DONNA LE NOM DE YANG TAO SIGNIFIANT « PÊCHE DU YANG TSÉ ».

Un nom symbolique

C'est au début du XX^{ème} siècle, en Nouvelle-Zélande que ce fruit connaîtra ses premiers succès. Lors de sa commercialisation par les Néo-Zélandais il était surnommé « groseille de Chine », cependant, afin de conquérir les marchés américains, il fut primordial de lui trouver un nom plus attrayant ! Il est alors



baptisé « kiwi », emblème national du pays, un petit oiseau brun et duveté.

Quels sont les bienfaits du kiwi ?

Le kiwi est un véritable allié pour votre santé, principalement connu pour son effet antioxydant, c'est loin d'être sa seule vertu. Il renforce le système immunitaire grâce à son concentré de vitamines C, ce qui permet de lutter contre la fatigue et le vieillissement. De plus, ce dernier est un allié minceur, en effet, il a une faible densité calorique tout en étant rassasiant !

Surcomplémentaire
ADDÉO

À PARTIR DE
5,65€/
MOIS ⁽¹⁾

MUSCLEZ

vos garanties santé !

- Hospitalisation
- Médecins
- Optique ⁽²⁾
- Dentaire ⁽²⁾
- Aides auditives ⁽³⁾
- Cure ⁽³⁾

CONTACTEZ-NOUS AU 03 44 06 91 28

CCMO SANTÉ
PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.



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

PARIS CECE
P4
LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE

