

L'ESSENTIEL

DE LA
CCMO



N° 74 septembre 2023

4 PORTRAIT DE
MUTUALISTE : DENISE
RIBAUCCOURT

5 OCTOBRE ROSE : LA
LUTTE CONTRE LE
CANCER DU SEIN
CONTINUE !



7 LE RIRE : DRÔLEMENT
BON POUR LA SANTÉ

8-10 DOSSIER
VOTRE SATISFACTION,
NOTRE PRIORITÉ !

11 FICHE ESSENTIELLE :
CANCER DU SEIN

13 APHTES : COMMENT LES
SOULAGER ?

14 ORTHOREXIE : QUAND
MANGER SAIN DEVIENT
OBSESSIONNEL

15 SANTÉ BUCCO-
DENTAIRE : LES SECRETS
D'UN BROSSAGE DE
DENTS EFFICACE

15 LE POTIMARRON, UN
TRÉSOR CULINAIRE AUX
MULTIPLES VERTUS

**VOTRE SATISFACTION :
NOTRE PRIORITÉ !**

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 OU RENDEZ-VOUS DANS VOTRE AGENCE :

224 rue Jules Barni - 80000 AMIENS • 8 avenue du Beauvaisis - PAE du Haut-Villé - 60000 BEAUVAIS

17 place Jeanne Hachette - 60000 BEAUVAIS • 21 rue Saint Nicolas - 60200 COMPIÈGNE • 20 rue de la République - 60100 CREIL

CCMO Mutuelle : 6, avenue du Beauvaisis - PAE du Haut-Villé - CS 50993 - 60014 Beauvais Cedex • Mutuelle soumise au Livre II du Code de la Mutualité N° 780508073 et soumise au contrôle de l'ACPR, A.P.I. de Budapest, 75009 Paris. • Document non contractuel. Produit d'assurance régi par le Règlement Mutualiste Prévoyance CCMO Mutuelle en vigueur. * Tarif valable jusqu'au 31 décembre 2023. * Prestation versée sous réserve des conditions et des exclusions prévues dans la Notice d'information Protect'Aléa.





C hère Adhérente, Cher Adhérent,

Montesquieu affirmait dès l'introduction de son Esprit des Lois que « les lois, dans leur signification la plus étendue, sont les rapports nécessaires qui dérivent de la nature des choses ». La réforme (la loi) nécessaire n'aura d'existence que par la relation qu'elle entretiendra avec la (nouvelle) nature des choses. Pour Montesquieu, une loi qui procède de la seule volonté de son législateur n'est qu'un « acte de puissance » et ce législateur n'est qu'un despote. Il convient de rechercher dans la refondation du système les relations qu'il entretient avec la nature des choses, ce qui nécessite de partir à la quête de ces relations (entre les composantes du système). » Extrait de Politique de santé - Réussir le changement de Frédéric Bizard

C'est ce que nous attendons des Pouvoirs publics : participer au débat et trouver, ensemble, des solutions pour faire face aux difficultés que notre système de soins rencontre. Jusqu'à présent, il n'en est rien. Le contexte économique et social est toujours incertain et l'inflation reste malheureusement toujours d'actualité. Le secteur de la protection sociale n'est pas épargné par cette hausse des coûts avec un transfert de charges de l'Assurance maladie vers les complémentaires toujours plus important. Cette augmentation des coûts est notamment liée à une prise en charge plus étendue des soins dentaires estimée à 500 millions d'euros par année dès le mois d'octobre, auxquels viennent de s'ajouter, lors de la signature de la convention dentaire cet été, 230 millions d'euros.

Il est urgent de considérer l'impact de ses mesures sur les équilibres économiques des mutuelles, d'autant que ces décisions sont prises sans concertation avec les acteurs du marché, ne leur laissant aucune visibilité sur leur avenir. Outre les répercussions financières directes, ces mesures impactent forcément les cotisations des adhérents, seules ressources des complémentaires santé. Rappelons que, comme toute vraie mutuelle, la CCMO perçoit des cotisations pour les reverser à ceux qui en ont le plus besoin. C'est cela l'esprit mutualiste.

Sachez qu'il nous tient à cœur, avec le Conseil d'administration, de vous garantir un accès à des soins de qualité, et cela, à un prix raisonnable. Mais nous ne pouvons pas faire de promesses que nous ne saurons tenir. Dans le contexte actuel, nous n'aurons pas d'autres choix que d'ajuster les cotisations pour l'année 2024. Conscients des difficultés auxquelles vous êtes confrontés, soyez sûrs que nous prendrons les décisions les plus justes et les plus mesurées pour continuer à servir vos intérêts et préserver votre budget. Car votre satisfaction est, et restera, notre priorité.

L'enquête de satisfaction menée auprès de vous au printemps reflète notre volonté. Vous êtes 89% à être satisfaits de la CCMO et 91% à la recommander. Des résultats qui saluent le travail des équipes de notre mutuelle et confirment que nous avons raison d'œuvrer chaque jour pour préserver votre accès à des soins et des services de qualité. Merci à vous de votre confiance et de votre fidélité !

RENCONTRE AVEC DENISE RIBAU COURT, DELEGUEE DES INDIVIDUELS DE CCMO MUTUELLE

“ APPORTER MON AIDE, SOUTENIR, ÉCHANGER, PARTAGER SONT LES CRÉDOS SUR LESQUELS J'AI FONDÉ TOUTES MES ACTIONS ”

POUR CÉLÉBRER SES 80 ANS, LA RÉDACTION DE L'ESSENTIEL DE LA CCMO A RENCONTRÉ DES PERSONNALITÉS QUI ONT ACCOMPAGNÉ LA MUTUELLE TOUT AU LONG DE SES HUIT DÉCENNIES DE MUTUALISME EN ACTION. DENISE RIBAU COURT, ANCIEN MEMBRE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION ET ANCIENNE VICE-PRÉSIDENTE, DÉLÉGUÉE DES ADHÉRENTS À TITRE INDIVIDUEL DE LA CCMO, A ACCEPTÉ DE RÉPONDRE À NOS QUESTIONS.

Qu'est-ce qui vous a amené au mouvement mutualiste et à la CCMO ?

Issue d'une famille de la région beauvaisienne, j'ai été élevée dans le partage, l'altruisme. C'est certainement ce bagage qui m'a amené à travailler dans la petite enfance. D'abord infirmière, puis puéricultrice, j'ai fait mes armes à Paris. On m'a rapidement confié des missions plus larges ; c'est ainsi que j'ai pu diriger la crèche d'entreprise d'une banque française dès 1965. En 1973, je suis revenue aux sources et j'ai dirigé, à la demande du maire de Beauvais, la première association de gestion des crèches Pierre



Jacoby. Un vaste challenge car il y avait tout à créer ; nous ne disposions que de locaux vides. Pour accueillir des enfants dans de bonnes conditions, le personnel, au-delà de ses compétences, doit travailler dans un environnement sécurisant, convivial et où le bien-être prime. C'est pour cela qu'il m'est apparu comme indispensable de proposer une mutuelle de groupe aux

salariés de l'association l'année suivante. La CCMO, avec sa renommée, a été le partenaire idéal pour son implantation locale, la qualité de ses services et bien entendu les valeurs mutualistes que nous partageons. Je dirigeais une structure qui reposait sur le même modèle d'organisation avec un socle de partage

et d'entraide, et un modèle économique non lucratif. C'est comme cela que le Président Verschuere en 1987 m'a proposé d'intégrer le Conseil d'administration de la CCMO. Je suis devenue Secrétaire générale en 1999 et deuxième vice-présidente de 2003 à 2016. A la fin de mon mandat d'administrateur, j'ai été élue Déléguée des adhérents individuels.

Qu'est-ce qui vous anime au quotidien ?

Toute ma carrière, j'ai été et je reste encore très active dans le monde associatif et ce en tant que bénévole. Apporter mon aide, soutenir, échanger, partager sont les crédos sur lesquels j'ai fondé toutes mes actions. Il n'y a pas de plus grand bonheur que le sourire d'une personne. J'ai fait toute ma carrière auprès des tous petits et je continue avec mes responsabilités de Présidente de la crèche inter employeurs Bisous d'esquimaux par exemple.

Quelle attention portez-vous sur la mutuelle ?

Cela fait 36 ans que je suis active au sein de la CCMO. Je suis le témoin de la dégradation de notre système de santé. Entre les taxes que les Pouvoirs publics imposent aux mutuelles et le désengagement de la Sécurité sociale avec le transfert de charges vers les mutualistes, je ne peux que m'indigner. Avec mes collègues délégués et administrateurs, nous mobilisons toute notre énergie pour alerter les Pouvoirs publics sur les impacts de leur politique. Les mutuelles n'ont pas de trésors cachés, elles encaissent des cotisations et reversent des prestations. Le tout au plus juste !

— Elise Alphonse

RETOUR SUR 80 ANS D'HISTOIRE... DES ANNÉES 1980 À 2000

Dans les années 1980, le Conseil d'Administration – formé de mutualistes bénévoles et très impliqués dans la vie sociale – autorise l'acquisition sans recourir au crédit, des locaux. Les équipes emménagent en avril 1981 au 17 Place Jeanne Hachette à Beauvais.

A cette période, plus de 300 entreprises d'origines diverses, allant des petites et moyennes entreprises aux plus grandes, font confiance à la CCMO. A ces mutualistes de collectivités, s'ajoutent d'autres salariés et retraités souscrivant à titre individuel. Au total, plus de 90.000 personnes sont protégées en garanties complémentaires.

Fin 1995, après avoir rénové son agence, la CCMO, qui compte alors 33 salariés, inaugure un nouvel espace d'accueil et propose ainsi à ses adhérents et au grand public un lieu dédié d'information et de services.

Les années 90 signent la normalisation européenne pour les complémentaires santé. Contraintes juridiques, réglementaires et prudentielles se cumulent, renforçant le besoin de se regrouper et rendant plus aiguë la difficulté à se différencier. CCMO Mutuelle ne cède pas aux sirènes des regroupements et conserve son indépendance.

OCTOBRE ROSE : LA LUTTE CONTRE LE CANCER DU SEIN CONTINUE !



Venez déposer vos mammographies en agence CCMO Mutuelle !

Cette année encore, la CCMO se mobilise en faveur de la lutte contre le cancer du sein et s'associe à la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) de l'Oise pour une collecte de radiographies et mammographies argentiques durant tout le mois d'octobre.

La démarche est double :

- ✓ rappeler l'importance du dépistage du cancer du sein, notamment grâce aux mammographies proposées tous les 2 ans par l'Assurance maladie, dès 50 ans ;
- ✓ favoriser le recyclage des radiographies et mammographies argentiques qui doit être effectué par une filière de collecte et de traitement spécifique.

La collecte débutera début octobre dans toutes les agences CCMO Mutuelle. Venez nombreux !

Un atelier culinaire pour aider les patients atteints d'un cancer

Que l'un de vos proches ou vous-même soyez touchés par le cancer du sein, CCMO Mutuelle vous propose de participer à un atelier « culinaire » le vendredi 20 octobre prochain de

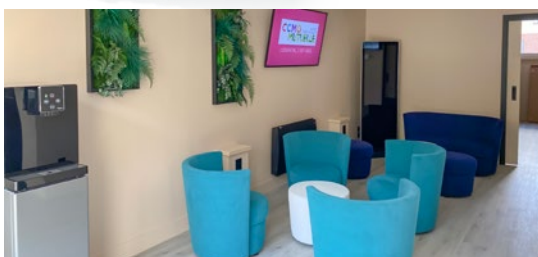


9h à 14h à Unilasalle de Beauvais. Accompagnés d'experts, tels que Philippe Pouillart, enseignant-chercheur en pratique culinaire et sciences de la nutrition santé, vous composerez et cuisinerez trois recettes spécialement conçues pour les patients touchés par le cancer. Ces recettes, faciles à faire, vous permettront de réduire la fatigue et de bien choisir les aliments pour limiter la prise de poids. Nos experts vous prodigueront des conseils et des astuces pour réapprendre à vous alimenter, à choisir les aliments adaptés pour que cuisiner redevienne source de plaisir et de partage !

INFOS ET INSCRIPTIONS SUR WWW.CCMO.FR

VOTRE NOUVELLE AGENCE A OUVERT SES PORTES À AMIENS !

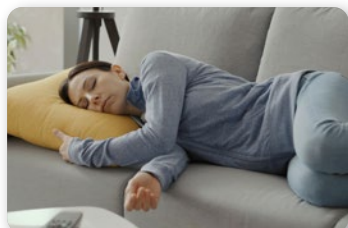
Depuis le 28 août, votre nouvelle agence CCMO Mutuelle vous accueille du lundi au samedi, au 224 rue Jules Barni à Amiens. Pensée autrement, cette agence vous offre un lieu de vie convivial et incarne les valeurs mutualistes, à savoir la solidarité, la proximité et l'écoute des besoins. Une agence qui favorise l'échange mais aussi



l'autonomie grâce à un espace flexible et digital mis à votre disposition pour gérer seul ou avec nos conseillers votre contrat santé.

Retrouvez les horaires d'ouverture sur [www.ccmo.fr](http://WWW.CCMO.FR)

DES SIESTES RÉGULIÈRES POUR PRÉSERVER LE CERVEAU ?



Une étude récente parue dans *Sleep Health* a étudié le lien entre la sieste et le volume du cerveau. En analysant le cerveau de plus de 300 000 personnes âgées de 40 à 69 ans, parmi lesquelles certaines portent les traces génétiques de leur habitude de faire la sieste, les scientifiques ont montré que les adeptes de la sieste gagnent entre 2,8 à 6,5 ans de vieillissement du cerveau qui aurait tendance à moins s'atrophier. « Nos résultats suggèrent que, pour certaines personnes, des siestes courtes peuvent être l'un des facteurs qui pourraient aider à la préservation de la santé cérébrale à mesure que nous vieillissons », explique Victoria Garfield, scientifique ayant participé à l'étude.



1,6
milliards
de dépenses
additionnelles
pour les
complémentaires
santé en 2024
dues aux mesures
prises par les
pouvoirs publics.



L'AMITIÉ, C'EST BON POUR LA SANTÉ !

Nous le savions, l'amitié a un impact sur le bien-être psychologique. Nous savons maintenant qu'elle préviendrait aussi certaines pathologies liées au stress. C'est ce que révèle une étude assez unique menée aux Etats-Unis depuis 1938 auprès de 700 étudiants d'horizons différents. Pouvoir se confier à un proche, se sentir entouré, aiderait à faire redescendre les tensions, et donc à prévenir sur le long terme le développement de pathologies associées. Aujourd'hui, 60 des adolescents qui ont accepté de participer il y a 80 ans sont encore en vie, 2000 de leurs descendants sont suivis. Robert Waldinger, professeur à l'université d'Harvard, psychiatre et quatrième directeur de l'étude précise que "Quand on demande aux participants ce qui les a marqués au cours de leur vie, ..., ils parlent de leurs relations, des gens sur lesquels ils peuvent compter, de ceux qui ont été là dans les moments difficiles et de ceux qu'eux-mêmes ont réconforté." De quoi rappeler l'importance de cultiver le partage, la solidarité et l'entraide.



DÉPLOIEMENT DES MAISONS DE SANTÉ PLURIPROFESSIONNELLES

Le 13 juin dernier, la ministre déléguée chargée de l'Organisation territoriale et des Professions de santé, Agnès Firmin Le Bodo, a dévoilé son plan d'action pour doter la France de 4 000 maisons de santé pluriprofessionnelles (MSP) d'ici 2027. Grâce à l'organisation sur laquelle elles reposent, ces structures permettent d'attirer de nouveaux professionnels, d'améliorer leur coordination et ainsi d'augmenter le nombre de patients pris en charge : un outil central pour améliorer l'accès aux soins dans les territoires. Une maison de santé pluriprofessionnelle ouverte, ce sont environ 600 patients de plus vus chaque année. Alors pour accélérer leur développement (il en existe actuellement 2 251) et accompagner les porteurs de projets, de nouveaux moyens financiers sont prévus à hauteur de 50 millions d'euros.

L'ENSEMBLE DES ÉQUIPES DE LA CCMO REND HOMMAGE À ANNIE GANDOLFO, DÉCÉDÉE LE 21 AOÛT DERNIER.

Annie Gandolfo a œuvré pendant 41 ans pour CCMO Mutuelle dont elle fut la directrice durant 32 ans, jusqu'en 1997. A la fin des années 90 déjà, très attachée à la notion de services, elle disait :

“ Une complémentaire santé qui rembourse les adhérents n'a rien d'exceptionnel... Mais une mutuelle qui, par sa proximité, privilégie les rapports humains et l'écoute portée à chacun, voilà la richesse de la CCMO ! Notre rôle est de conseiller, d'aider et rassurer les adhérents ; nous sommes à leur disposition pour les guider dans les rouages parfois compliqués du secteur santé ”

Près de 30 ans plus tard, la mutuelle a grandi et s'est modernisée mais la qualité de services et la proximité restent sa priorité.



LE RIRE : DRÔLEMENT BON POUR LA SANTÉ



LE RIRE A UNE FONCTION SOCIALE : IL RELIE LES GENS ENTRE EUX. BIEN PLUS QUE CELA, IL A ÉGALEMENT UN POUVOIR THÉRAPEUTIQUE ET NOUS AIDE À RESTER EN BONNE SANTÉ. DÉCOUVREZ TOUTES SES VERTUS AVEC CORINNE COSSERON, FONDATRICE DE LA RIGOLOGIE® ET DE L'ÉCOLE INTERNATIONALE DU RIRE.

Les premières recherches scientifiques sur les vertus curatives du rire remontent à 1980. Un journaliste américain, Norman Cousins, a soulagé ses douleurs dues à une maladie dégénérative chronique (une spondylarthrite ankylosante) grâce aux effets thérapeutiques du rire : il a notamment raconté dans un livre que rire 10 à 15 minutes devant des films comiques lui permettait de dormir sans souffrance plusieurs heures de suite. Des études publiées dans les années 1980-1990 ont montré que rire soulageait les douleurs, stimulait le système immunitaire et réduisait le risque de maladies cardiovasculaires. Depuis, de nombreux travaux ont confirmé ces effets et bien d'autres.

Riez minimum 10 minutes par jour

Les bienfaits du rire s'observent à partir de 10 à 15 minutes par jour. Le rire est un exercice physique et respiratoire qui met en jeu tout le corps. « *Le rire est déjà une grande respiration. On expire beaucoup plus d'air quand on rit, ce qui est très bénéfique car cela renouvelle l'oxygène à l'intérieur de nos cellules* », informe Corinne Cosseron. Elle précise : « *les échanges respiratoires, trois fois plus importants quand on rit, permettent de régénérer l'organisme... Le rire entraîne aussi la libération d'endorphines dans le cerveau, notre morphine naturelle, ce qui induit des sensations de bien-être et permet de lutter effi-*

cacement contre la douleur ». Le rire améliore également la digestion et évite notamment la constipation. « *Abaisser et remonter le diaphragme comme on le fait dans le rire masse les viscères* », explique notre spécialiste. Le rire a également comme effet de faire baisser les taux de cholestérol et de lipides, ainsi que la tension artérielle. Il favorise le sommeil et les études montrent que c'est le meilleur de tous les anti-stress. « *La dilatation de la rate, liée aux éclats de rire, permet de renforcer le système immunitaire et l'organisme* », indique enfin Corinne Cosseron.

La rigologie® pour apprendre à rire

Les adultes devraient s'inspirer des enfants qui rient de façon spontanée des dizaines de fois par jour. En effet, nous ne rions plus assez. En France, les gens riaient en moyenne

19 minutes par jour en 1939 contre 6 minutes en 1980. Alors, remettez du rire dans votre vie, pour rester en bonne santé. Pour accorder plus de place au rire dans votre vie, vous pouvez visionner des films comiques, aller voir des comédies, lire des recueils d'histoires drôles ou encore tester la rigologie®. « *C'est une technique de libération émotionnelle qui permet de se reconnecter à sa joie de vivre authentique et de se libérer des émotions bloquées en nous qui peuvent nous empêcher de rire* », indique Corinne Cosseron. Son avantage ? Vous apprenez à rire chez vous de façon autonome.

— D'après Anne-Sophie Glover-Bondeau



À CONSULTER

- ecoledurire.com
- *Remettre du rire dans sa vie, la rigologie mode d'emploi*, Corinne Cosseron, Éditions Robert Laffont, 2009

VOTRE SATISFACTION, **NOTRE PRIORITÉ !**



MERCI DE VOTRE CONFIANCE !

AU PRINTEMPS, VOUS ÊTES PLUS DE 400 ADHÉRENTS À AVOIR ACCEPTÉ DE RÉPONDRE À NOTRE ENQUÊTE DE SATISFACTION. 89% D'ENTRE VOUS SONT SATISFAITS DE LA CCMO ET POUR 91%, CCMO MUTUELLE EST UN ORGANISME QUI INSPIRE CONFIANCE. MERCI DE VOTRE FIDÉLITÉ !

— Justine Quénu

La santé, oui, mais pas à n'importe quel prix !

Parce que notre mission est de vous permettre d'accéder à des soins de qualité, la CCMO vous propose des garanties adaptées à vos besoins mais aussi à votre budget. Elle s'engage également à rembourser vos frais de santé en 48h seulement après le remboursement de l'Assurance maladie. Et grâce à notre réseau national de tiers payant, vous évitez l'avance de vos frais chez la plupart des professionnels de santé !

“ Les délais des remboursements sont rapides. ”

**Une question sur votre contrat santé ?
Besoin d'un conseil ?**

Formés spécifiquement au secteur de la santé et de la prévoyance, les conseillers CCMO répondent à vos questions et vous délivrent les informations nécessaires à la bonne compréhension des garanties de votre contrat. Ils vous accompagnent au quotidien dans vos démarches avec les professionnels de santé.

“ Ils répondent toujours aux demandes. Ils sont très réactifs. ”



Basés à Beauvais au siège de la mutuelle, les conseillers CCMO Mutuelle répondent à toutes vos questions, du lundi au vendredi, de 8h30 à 18h et le samedi de 9h à 12h.

A l'heure où de nombreux acteurs du marché ferment leurs agences, CCMO a fait le choix de la proximité en maintenant ouvertes ses 5 agences picardes. Pour toujours mieux vous accueillir, une toute nouvelle agence a même ouvert ses portes à Amiens. N'hésitez pas à nous rendre visite ! (Plus d'infos en page 5.)

9 adhérents sur 10

jugent excellents les délais de remboursements*



94%

saluent la qualité de l'accueil téléphonique*



9 adhérents sur 10

sont satisfaits de la pertinence des réponses apportées par le service client*

100%

des adhérents plébiscitent l'accueil en agence et la qualité des échanges qu'ils y trouvent*



ENTRETIEN AVEC CHRISTOPHE VAN ROEKEGHEM, DIRECTEUR DES OPÉRATIONS DE GESTION CHEZ CCMO MUTUELLE



Comment expliquez-vous la satisfaction élevée des adhérents, notamment sur la gestion de leur contrat ?

CCMO Mutuelle est une entreprise à taille humaine, une PME, ce qui lui apporte une grande flexibilité, de la réactivité et une productivité importante. A la CCMO, nous ne sous-traitons pas les actes de gestion tels que la prise en charge des adhésions ou les remboursements versés aux adhérents. Nos équipes sont toutes localisées sur le même site, à Beauvais, et sont donc en interaction avec tous les services de la mutuelle. Si un problème survient, cela permet d'être très réactifs et de trouver des solutions dans la journée.

De plus, les membres des équipes ont de l'expérience dans la gestion des contrats ce qui facilite toutes les opérations et surtout le respect de nos engagements en termes de délais. Pour y parvenir, des indicateurs précis sont mis en place et contrôlés au jour le jour pour pouvoir rectifier, en cas de besoin, tout dysfonctionnement. Nos outils de gestion informatique sont également performants et la dématérialisation de certaines activités permet de traiter quotidiennement de plus en plus de flux de

données que nous recevons notamment de l'Assurance maladie et des adhérents.

Enfin, à l'heure du tout numérique, nous avons fait le choix de maintenir des canaux de communication comme le papier pour que les adhérents puissent avoir le choix dans la manière de correspondre avec la mutuelle. Que ce soit par email, par courrier ou téléphone, nous assurons un traitement rapide de leurs demandes. Je pense que les adhérents apprécient !

Des remboursements... Mais pas que !

Afin de faciliter votre accès aux soins et vos échanges avec la mutuelle, la CCMO a développé de nombreux services. La téléconsultation médicale, par exemple, vous permet de contacter, 7 jours sur 7 et à n'importe quelle heure, pas moins de 30 spécialistes médicaux (médecin généraliste, pédiatre, dermatologue, psychiatre...) qui répondent à vos questions en cas d'urgence.

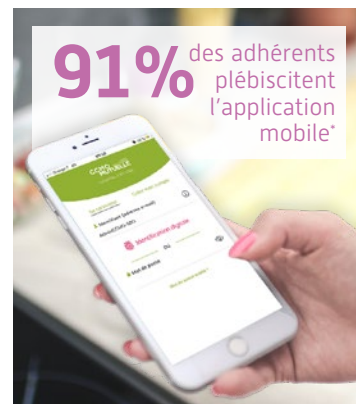
Vous êtes à l'aise avec le numérique ?

Espace sécurisé personnel (sur ccmo.fr), application mobile... Nos services en ligne vous permettent de gagner du temps et de gérer votre contrat en toute simplicité. L'application mobile est disponible sur Apple Store et GooglePlay.



* Baromètre satisfaction réalisé par le cabinet d'étude indépendant INIT auprès de 460 adhérents CCMO Mutuelle et 245 gestionnaires de contrats collectifs - Avril 2023

** Adhérents sondés dans le cadre du baromètre satisfaction - Avril 2023



96%

des utilisateurs
sont satisfaits
du service de
téléconsultation
médicale*



UNE ÉTUDE DE SATISFACTION, POUR QUOI ?

Depuis 2017, la CCMO fait appel à un cabinet d'étude indépendant afin de vous sonder sur de nombreux critères de qualité et connaître votre perception de la mutuelle. Cette étude, renouvelée régulièrement, permet d'évaluer votre satisfaction, son évolution, et ainsi améliorer nos services pour toujours mieux vous servir.

ET DU CÔTÉ DES ENTREPRISES ?

CCMO MUTUELLE PROPOSE DES CONTRATS COLLECTIFS POUR LES SALARIÉS D'ENTREPRISES, D'ASSOCIATIONS OU DE COLLECTIVITÉS. DANS LE CADRE DE L'ÉTUDE DE SATISFACTION*, 245 GESTIONNAIRES DE CONTRATS SANTÉ ONT AINSI ÉTÉ INTERROGÉS POUR ÉVALUER LEUR NIVEAU DE SATISFACTION.

Les répondants ont notamment souligné la réactivité de la mutuelle et la proximité avec leur interlocuteur CCMO.

95%

DES ENTREPRISES SONT
SATISFAITES DE LA CCMO
ET LA RECOMMANDENT*

“ Il n'y a pas de soucis avec eux, c'est rapide et en cas de problème, c'est résolu rapidement. C'est intéressant d'avoir un contact humain.”

“ Ils sont réactifs, ils répondent bien aux demandes et il n'y a aucun retour négatif des salariés.”

93%

★ plébiscitent
l'adéquation
des garanties
aux besoins de
l'entreprise ★



CANCER DU SEIN

L'AUTOPALPATION, UN GESTE SIMPLE DE PRÉVENTION

LE CANCER DU SEIN

EST LE PLUS
RÉPANDU EN
FRANCE ET CELUI
QUI PROVOQUE LE
PLUS DE DÉCÈS
CHEZ LA FEMME.



Détecté tôt, les chances de guérison sont élevées avec un taux de 99% de survie à 5 ans* contre seulement 26%* lorsque le cancer est diagnostiqué tardivement.

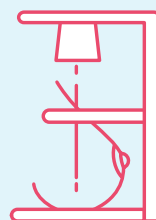
Le diagnostic précoce, la clé de la guérison

À partir de 50 ans, il est donc fortement recommandé d'effectuer les mammographies de dépistage proposées par l'Assurance maladie. Elles permettent un suivi tous les 2 ans et sont prises en charge à 100% par la Sécurité sociale, sans aucune avance de frais.

Dès l'âge de 25 ans, et même en l'absence de symptômes,

un examen clinique des seins par un médecin, une sage-femme ou un gynécologue, est également recommandé chaque année.

Enfin, une fois par mois, vous pouvez vous-même contrôler qu'aucun changement au niveau de votre poitrine ne soit apparu. **L'autopalpation** est un moyen de prévention efficace. Cet examen peut être réalisé chez soi, sans aucun matériel ni connaissance médicale. Il permet de bien connaître vos seins et de déceler rapidement toute changement anormal au niveau de la poitrine.



1^{ère} CAUSE DE DÉCÈS
PAR CANCER CHEZ LA FEMME

1%

CONCERNE LES HOMMES

9 cancers du sein sur 10
SONT GUÉRIS QUAND ILS SONT DÉTECTÉS TÔT

L'autopalpation

1 Devant un miroir

- Bras levés, examinez vos seins de face puis de profil
- Vérifiez qu'il n'y ait pas de changement d'aspect : taille, forme, crevasse, fossette, plis, déformations, rougeurs, aspect de la peau...

2 Massez attentivement vos seins et vos aisselles

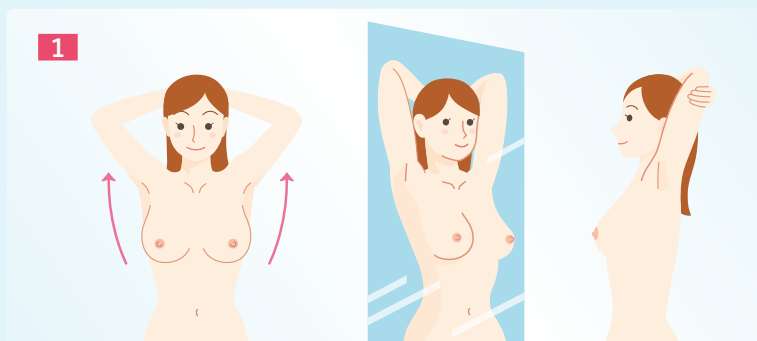
- Placez votre bras droit derrière la tête
- Palpez votre sein droit avec la pulpe des trois doigts du milieu de votre main gauche en recherchant toute grosseur éventuelle
- Utilisez trois niveaux de pression : superficielle, moyenne et forte
- Déplacez vos doigts sur toute la surface de votre sein ainsi que sous les aisselles en effectuant de petits cercles
- Répétez les mêmes étapes pour le sein gauche, en position debout puis allongée ou assise.

3 Examinez vos tétons

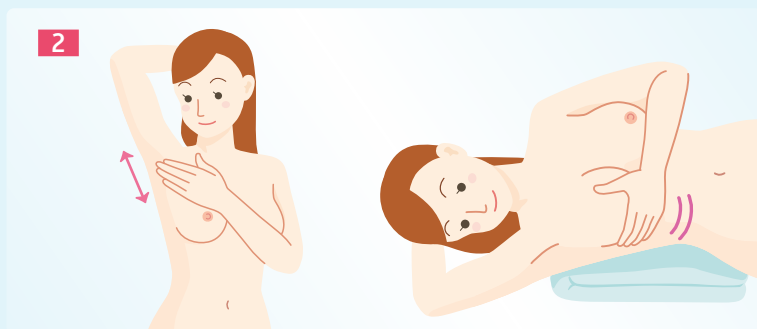
- Pincez délicatement vos mamelons et vérifiez qu'aucun écoulement ne sort de vos tétons
- Vérifiez que vos tétons ne sont pas rétractés (orientés vers l'intérieur du sein) et qu'ils n'ont pas changé de couleur, de texture ou de forme.

Si vous avez un doute ou constatez quelque chose d'inhabituel, consultez votre médecin traitant. Ce dernier vous orientera vers les professionnels de santé compétents.

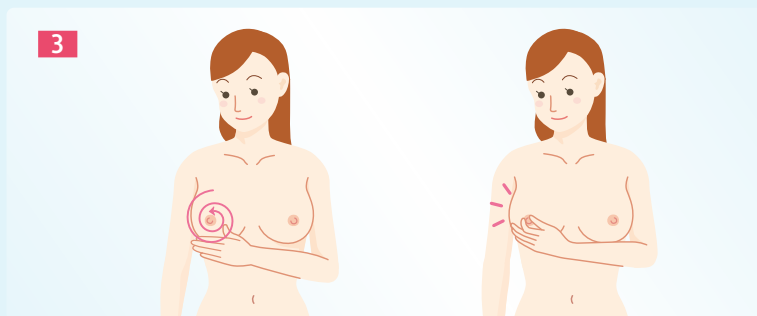
* Chiffres communiqués par l'Assurance maladie



Chez les femmes, l'autopalpation doit être réalisée **en dehors de la période des menstruations** pour que la poitrine ait sa forme et sa taille habituelles.



Il est tout à fait normal de sentir de petites boules qui composent la glande mammaire. Elles doivent être homogènes et indolores. **Une autopalpation régulière permet de bien les connaître pour les distinguer de nouvelles masses qui apparaîtraient ou évolueraient.**

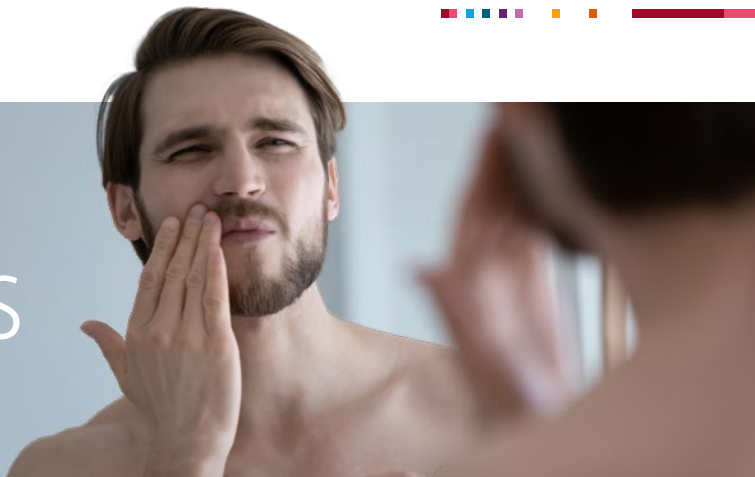


ASTUCE

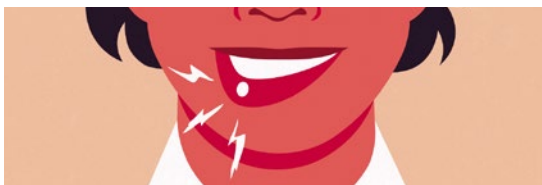
L'eau savonneuse facilite l'examen de la poitrine, les mains glissant plus facilement sur la peau.



APHTES : COMMENT LES SOULAGER ?



LES APHTES BUCCAUX TOUCHENT OCCASIONNELLEMENT 17 % DE LA POPULATION. SOUVENT BÉNINS, ILS PEUVENT ÊTRE SOIGNÉS RAPIDEMENT. SAUF LORSQU'ILS SONT RÉCIDIVANTS, INDICATEURS D'UNE PATHOLOGIE PLUS SÉVÈRE À NE PAS NÉGLIGER. LE POINT.



Des facteurs de risque à connaître

De couleur blanchâtre et de forme arrondie, les aphtes – ou stomatites aphteuses – sont des petits ulcères localisés sur les muqueuses buccales. Si leur origine exacte demeure méconnue, certains facteurs ont tendance à les favoriser : le mordillement des joues, un brossage des dents vigoureux ou encore le stress chronique qui affaiblit le système immunitaire. Autres éléments déclencheurs : les aliments dits aphtogènes tels que les fruits urticants ou acides (kiwi, ananas...) ou les oléagineux (noix, noisettes, cacahuètes, amandes...). Une carence en fer, en vitamine B9 ou B12 ou en zinc constituerait également un terrain favorable. Superficiels et bénins, ces aphtes dits miliaires guérissent spontanément en l'espace d'une à deux semaines. Attention : ils ne doivent surtout pas être confondus avec d'autres pathologies comme l'herpès ou, plus rare et grave, la périadénite de Sutton, la maladie de Crohn ou l'aphtose de Touraine. Cette dernière, aussi appelée maladie de Behçet, se caractérise par des aphtes récidivants d'une grosseur supérieure à 1 cm associés à d'autres symptômes : rougeurs aux yeux, douleurs articulaires, diarrhée persistante ou douleurs abdominales.

Les traitements qui soulagent

Certes sans gravité, ces lésions éphémères des muqueuses s'avèrent néanmoins gênantes et douloureuses. Rappelons qu'en grec ancien, le mot aphte signifie brûlure. Heureusement, des remèdes permettent d'atténuer le mal. Premier geste à privilégier : une hygiène bucco-dentaire irréprochable ! Pour cela, il est nécessaire d'utiliser des brosses à dents souples et des dentifrices qui n'agressent pas les muqueuses. En cas d'inflammation, des gels gingivaux antiseptiques ou

des pastilles anesthésiques à laisser fondre sous la langue sont prescrits. Et du côté des solutions naturelles ? Précieux alliés, le bicarbonate de soude et le sel (en gargarisme ou à frotter délicatement sur la plaie) aident à neutraliser l'acidité buccale. Certaines plantes comme la sauge, la prêle et le bouillon-blanc (en tisane) apportent un réel réconfort. Sans oublier la propolis (en spray), l'argile (en micro-cataplasme) ou tout simplement un glaçon posé sur la zone sensible.

— D'après Céline Durr

LE SYNDROME PIEDS-MAINS-BOUCHE

Votre enfant a des aphtes volumineux au fond de la gorge ? S'ils s'accompagnent de maux de tête, de fièvre et de petits boutons rouges, il s'agit probablement du syndrome pieds-mains-bouche. Cette infection virale bénigne mais très contagieuse affecte les enfants de moins de 5 ans généralement pendant 10 jours. Le paracétamol aide à abaisser la fièvre et à soulager l'inconfort.

LES APHTES, EFFETS SECONDAIRES DES CHIMIOTHÉRAPIES

Un patient sur deux recevant une chimiothérapie et/ou une radiothérapie présente des aphtes. La raison ? Les traitements anti-cancer ciblent les cellules à division rapide dont les muqueuses. Appelées mucites, ces inflammations peuvent entraîner des difficultés pour manger ou boire. La prévention joue un rôle majeur pour éviter l'apparition des lésions : bains de bouche quotidiens et traitements locaux à base d'acide salicylique, de lidocaïne et du sulfate de zinc aident à renforcer le système immunitaire. Riches en bicarbonate, certaines eaux de source (St-Yorre ou Vichy) permettent de réduire l'acidité de la salive et de favoriser la cicatrisation des aphtes, tout en luttant contre les nausées.





— D'après Céline Durr

SANTÉ BUCCO-DENTAIRE : LES SECRETS D'UN BROSSAGE DE DENTS EFFICACE

AFIN DE MAINTENIR UNE BONNE HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE, IL EST RECOMMANDÉ DE SE BROSSER LES DENTS AU MOINS DEUX FOIS PAR JOUR, MATIN ET SOIR, DURANT 2 MINUTES. MAIS ENCORE FAUT-IL QUE LE BROSSAGE SOIT RÉALISÉ CORRECTEMENT POUR QU'IL SOIT EFFICACE.



Avant tout, privilégiez une brosse à dents à poils souples et assurez-vous d'utiliser un dentifrice fluoré pour renforcer l'émail de vos dents.

1. Placez votre brosse à dents à 45 degrés* sur les dents d'un côté de votre mâchoire supérieure. Commencez par brosser de la gencive vers l'extrémité de la dent, en effectuant des mouvements délicats.
2. Réalisez la même chose sur les faces internes des dents, en veillant à couvrir chaque surface.



3. Les faces qui mastiquent ne doivent pas être négligées. Effectuez une dizaine de va-et-vient pour bien nettoyer ces zones.
4. Répétez les mêmes gestes pour les dents de la mâchoire inférieure.

5. Rincez votre bouche avec de l'eau.
6. Complétez le brossage par l'utilisation de fil dentaire. Celui-ci permet de nettoyer les zones difficiles à atteindre comme les interstices entre les dents.

Ces recommandations vont de pair avec une alimentation variée et équilibrée ainsi qu'une visite annuelle chez votre dentiste, et ce, dès l'âge d'un an.

ALIMENTATION

LE POTIMARRON, UN TRÉSOR CULINAIRE AUX MULTIPLES VERTUS

LE POTIMARRON A CONQUIS NOS ASSIETTES AVEC SA SAVEUR DOUCE ET SA CHAIR VELOUTÉE. GORGÉE DE BIENFAITS POUR LA SANTÉ, CETTE COURGE EST UN INCONTOURNABLE DES PLATS D'AUTOMNE.

Facile à cuisiner

Le potimarron, né de la combinaison des mots « potiron » et « marron » est très apprécié en cuisine pour sa peau fine et comestible, qui simplifie sa préparation. Sa saveur particulière, proche de celle de la châtaigne, en fait un aliment polyvalent, idéal pour agrémenter les soupes, les purées ou même les desserts.



Bon pour la vue et la peau

Grâce à ses multiples bienfaits, le potimarron est un véritable allié pour notre bien-être. Sa richesse en fibres favorise un fonctionnement optimal du système digestif en régulant efficacement le transit intestinal. Source généreuse de vitamines A et C, il renforce notre système immunitaire et nous protège contre les infections hivernales. Ses puissants antioxydants (comme les bêta-carotènes) préservent nos cellules et participent au maintien d'une belle peau. Ils contribuent également à la préservation de la rétine et retardent l'apparition des pathologies oculaires. A consommer sans modération !

J'AIME!
MA MUTUELLE!
ET JE LE DIS

RECEVEZ

jusqu'à

40€*

en parrainant un proche.

Plus de 9 adhérents sur 10
nous recommandent

90%

des adhérents
satisfaits^[1]

Pour le parrain

1^{ER} parrainage

=

2^{ÈME} parrainage

=

3^{ÈME} parrainage

et les suivants

=

UN CHÈQUE CADEAU DE :

20 €

30 €

40 €

Pour le filleul

La **garantie immédiate** !

www.ccmo.fr



CCMO SANTÉ
PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

Plus d'informations :

03 44 06 90 00

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

[1] Baromètre de satisfaction 2021 réalisé par le cabinet d'étude Init auprès d'un panel représentatif d'environ 460 adhérents. INIT, 2 rue Antoine Etex 94000 CRETEIL - France - Société par Actions Simplifiée au capital de 100 000 € n°SIREN 401 935 853.

* Extrait du règlement : CCMO Mutuelle organise une opération de parrainage du 1^{er} février 2023 au 31 janvier 2024. Le parrainage est ouvert à toutes les personnes physiques majeures et adhérentes à CCMO Mutuelle, à l'exclusion des membres du personnel et des administrateurs de la CCMO ; des adhérents qui ont adhéré à la CCMO par le biais d'un intermédiaire d'assurance (courtier, mandataire, etc.) ; des adhérents qui utiliseraient leur activité professionnelle pour participer à cette opération. Pour participer à cette opération, le parrain doit communiquer à CCMO Mutuelle les coordonnées complètes d'une personne physique (hors conjoint bénéficiaire et enfant bénéficiaire, ayants droit de son contrat complémentaire santé) avant le 31/01/2024, cette personne sera réputée le (ou la) filleul(e). Ce dernier doit impérativement adhérer à un produit de complémentaire santé assuré et distribué par CCMO Mutuelle à titre individuel (particulier et travailleur non salarié) avant le 01/02/2023. Sera considéré(e) « filleul(e) » l'assuré(e) principal(e) signataire du contrat individuel et non chacun des ayants droit du contrat. Au titre de cette opération, le parrain bénéficiera d'un prix, savoir un chèque cadeau dématérialisé WEDOO GIFT. Pour l'ensemble de la durée de l'opération : 1^{er} filleul = 20 € ; 2^{ème} filleul = 30 € ; 3^{ème} filleul et les suivants = 40 € (montant maximum alloué à l'adhérent principal). Si le (ou la) filleul(e) adhère à un contrat individuel, grâce auquel il bénéficie de la Complémentaire Santé Solidaire (CSS), le parrain ne pourra pas recevoir le prix. Pour le (ou la) filleul(e), la garantie sera immédiate (par dérogation aux dispositions du Règlement Mutualiste santé instituant des délais de carence). Cette offre est cumuleable avec les offres promotionnelles en cours. Tout participant accepte le règlement complet, disponible gratuitement sur simple demande auprès de CCMO Mutuelle. Mutuelle soumise au Livre II du Code de la mutualité n°780 508 073 et soumise au contrôle de l'ACPR, 4 Pl. de Budapest, 75009 Paris. CCMO Mutuelle, 6 avenue du Beauvaisis - PAE du Haut-Ville - CS 50993 - 60014 Beauvais Cedex. Document non contractuel.



PARIS CPCE
P4
LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE

