

# L'ESSENTIEL

N° 76 mars 2024

- 4 C'EST QUOI ÊTRE ADMINISTRATEUR D'UNE MUTUELLE ?
- 5 TROPHÉES PRÉVENTION CCMO MUTUELLE : DÉCOUVREZ LES TROIS LAURÉATS !
- 7 ALLERGIES : ÊTES-VOUS INCOLLABLES ?

8-10 DOSSIER

## COMMENT AIDER SON ENFANT À

## VIVRE SON ADOLESCENCE ?

- 11 FICHE ESSENTIELLE : L'ÉPILEPSIE
- 13 EST-IL POSSIBLE DE « RÉAPPRENDRE » ?
- 14 LE « DOOMSCROLLING », NOUVELLE PRATIQUE ADDICTIVE ET NOCIVE
- 14 **UNE QUESTION SUR VOTRE MUTUELLE ? LA CCMO Y RÉPOND !**
- 15 LA FÈVE : METTEZ UN PEU D'ORIGINALITÉ DANS VOTRE ASSIETTE !



## À VOS CÔTÉS 24H/24 ET 7J/7



Aide à domicile



Soutien scolaire



Prise en charge des enfants



Accompagnement psychologique



Garde d'animaux de compagnie



Informations et aide aux démarches



Rapatriement sanitaire

UN NUMÉRO UNIQUE  
03 44 06 90 90

PLUS D'INFORMATIONS,  
SUR VOTRE ESPACE SÉCURISÉ - [www.ccmo.fr](http://www.ccmo.fr)



CCMO Mutuelle, 6 av.  
du Beauvaisis, PAE du  
Haut-Villé, CS 50993,  
60014 Beauvais  
Cedex / n° 76 • Revue  
trimestrielle • Directeur  
de la publication : Pol-Henri  
Minvielle • Directeur de la  
rédaction : Élise Alphonse  
• Comité de rédaction :  
Élise Alphonse, Caroline  
Aubry, Justine Quénu,  
Xavier Lardeux, Pol-Henri  
Minvielle  
• Conception originale :  
Transferase, Groupe  
WPP / Young & Rubicam  
• Réalisation : Julien  
Dissaux  
• Imprimé par Graphiproduct –  
19, avenue Pierre Colongo  
93290 Tremblay-en-France,  
à 65 000 ex.  
• Photos iStock, Adobe  
Stock, Shutterstock, 123rf  
• Diffusion limitée aux  
adhérents, bénéficiaires et  
amis de CCMO Mutuelle  
• Toute reproduction, même  
partielle, doit être soumise  
à l'autorisation du Directeur  
de la publication.  
Dépôt légal à parution.  
N° de commission paritaire :  
0620M07492. Mutuelle  
soumise au Livre II du  
Code de la mutualité –  
n° 780 508 073.

Chère Adhérente, Cher Adhérent,

Nous voulons vous remercier d'être toujours plus nombreux à nous rejoindre et à nous faire confiance. Cette tendance se poursuit depuis quatre ans. En 2024, le nombre de personnes que CCMO Mutuelle protège en santé augmente de +7% par rapport à 2023.

La CCMO, ce sont ses tous premiers adhérents qui l'ont créée, les premiers promoteurs et même les premiers gestionnaires de contrat santé... C'était en 1943 et ils étaient à peine une dizaine. 80 ans plus tard, alors que notre mutuelle protège plus de 170.000 personnes, jeunes, familles, retraités, salariés issus d'associations, d'entreprises et de collectivités, ce modèle participatif est plus que jamais d'actualité.

Construite par ses adhérents, la CCMO ne peut fonctionner qu'avec eux, démocratiquement. Sans actionnaires, nous agissons ensemble dans l'intérêt et aux profits de chaque personne qui a choisi de se couvrir auprès de notre mutuelle. Et nous donnons à nos adhérents engagés un rôle prédominant dans la gouvernance de notre structure en les impliquant à tous les échelons de décision, jusqu'à la présidence du Conseil d'administration. Le principe « un adhérent, une voix » est fondateur de la CCMO. C'est ainsi que vous participez via vos délégués à l'Assemblée générale. Ces derniers élisent lors de ce rendez-vous annuel, parmi l'ensemble des adhérents, les membres de notre Conseil d'administration. Que vous soyez délégué ou non, vous pouvez être élu au Conseil d'administration, dès lors que vous partagez nos valeurs mutualistes de l'économie sociale et solidaire et que vous êtes prêt à vous engager bénévolement au service de la Mutuelle et en faveur de nos bénéficiaires. Le 29 mai prochain, un tiers du Conseil d'administration sera renouvelé : dans ce numéro de « L'essentiel de la CCMO », nous lançons un appel à candidature auquel tout adhérent de la CCMO peut répondre.

REJOIGNEZ-NOUS SUR :



[www.ccmo.fr](http://www.ccmo.fr)



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



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



# C'EST QUOI ÊTRE ADMINISTRATEUR D'UNE MUTUELLE ?

**EN TANT QU'ADHÉRENT CCMO MUTUELLE, VOUS AVEZ LA POSSIBILITÉ DE PARTICIPER ACTIVEMENT À LA VIE DÉMOCRATIQUE DE LA MUTUELLE. RICHARD GUÉRIN, ADMINISTRATEUR ET PRÉSIDENT DU COMITÉ D'AUDIT ET DE SURVEILLANCE DE LA CCMO REVIENT AVEC NOUS SUR SON RÔLE AU SEIN DE LA MUTUELLE.**



## Prendre part aux décisions stratégiques

CCMO Mutuelle est une société de personnes et non de capitaux. Les adhérents sont représentés par des délégués, selon le principe démocratique mutualiste 1 homme = 1 voix. Les délégués, réunis en assemblée générale, élisent les administrateurs siégeant au Conseil d'administration. « Les administrateurs sont bénévoles, ils ne perçoivent aucune rémunération. Leur engagement dans la vie mutualiste s'exprime aux travers de plusieurs actions, notamment en participant aux conseils d'administration. », explique Richard Guérin. Véritable organe de gouvernance de la mutuelle, la mission du Conseil d'administration est essentielle. « On y débat des orientations stratégiques de la mutuelle et veillons à leur application, en vérifiant et en contrôlant ce que nous jugeons opportun et en nous saisissant de toute question intéressant la bonne marche de la mutuelle. », précise l'administrateur. Le Conseil d'administration est également garant des équilibres financiers et pruden- tiels de la mutuelle, dans le respect de la réglementation applicable aux organ- ismes d'assurance. Il arrête les comptes et valide les orientations tarifaires.

## Promouvoir le modèle mutualiste

« Expert-comptable et commissaire aux comptes de métier, j'ai intégré la CCMO en tant qu'administrateur en 2018. J'étais adhérent CCMO Mutuelle depuis de nombreuses années à titre personnel mais aussi dans le cadre d'un contrat collectif proposé aux sala- riés de mon entreprise. » raconte

Richard Guérin pour qui disposer et proposer une couverture santé de qua- lité a toujours été une priorité. « Être administrateur, c'est aussi être un ambassadeur de la CCMO, s'enga- ger pour promouvoir l'importance de l'accès aux soins pour tous et défendre le modèle mutualiste. C'est également faire entendre la voix de la CCMO auprès des instances fédérales. », conclut-il.

— Elise Alphonse

## ÊTRE ADMINISTRATEUR EN PRATIQUE

- ✓ être adhérent principal de CCMO Mutuelle à jour de ses cotisations
- ✓ être âgé de 18 ans révolus
- ✓ honorabilité : avoir un casier judiciaire vierge et attester sur l'honneur de l'absence de condamnations
- ✓ participer aux conseils d'administration (3 ou 4 par an), à l'Assemblée générale annuelle, au séminaire de formation et éventuellement à certaines commissions dépendant du Conseil d'administration

A noter que la CCMO doit respecter les règles du Code de la mutualité dans la composition de son Conseil d'administration (en termes de parité et d'âge).

## VOUS SOUHAITEZ DEVENIR ADMINISTRATEUR CCMO MUTUELLE ?

Lors de la prochaine Assemblée générale, le 29 mai prochain, 1/3 du Conseil d'administration sera renouvelé.

Si vous souhaitez vous porter candidat, nous vous invitons à nous transmettre votre candidature comprenant : une lettre de motivation, un CV, une photocopie de votre carte nationale d'identité recto/verso. Votre dossier doit nous parvenir avant le 29 avril 2024 selon les modalités suivantes :



PAR LETTRE RECOMMANDÉE AVEC ACCUSÉ RÉCEPTION À :  
CCMO Mutuelle – Direction générale  
6 avenue du Beauvaisis  
PAE du Haut-Villé – CS 50993 – 60014 Beauvais Cedex



PAR LETTRE RECOMMANDÉE ÉLECTRONIQUE



PAR EMAIL À :  
instances@ccmo.fr



# TROPHÉES PRÉVENTION CCMO MUTUELLE

## DÉCOUVREZ LES TROIS LAURÉATS !

**LE 21 FÉVRIER, TROIS ENTITÉS SE SONT VUES REMETTRE UN PRIX POUR LEUR ENGAGEMENT DANS LA PRÉVENTION DE LA SANTÉ. DÉCOUVREZ EN IMAGES LES PREMIERS LAURÉATS DES TROPHÉES PRÉVENTION CCMO MUTUELLE.**

Convaincue que les employeurs ont un rôle à jouer pour la santé de leurs salariés, la CCMO décide en 2023 de lancer la première édition des Trophées Prévention. Cette initiative vise à valoriser et récompenser celles et ceux qui mettent en place des projets pour le bien-être physique et psychique de leurs collaborateurs (mesures de prévention adaptées, activités pour améliorer les conditions de travail et de

vie des salariés, etc) et à favoriser leur développement.

Toutes les entreprises, collectivités et associations de France, ayant mis en place une action, un projet, un service ou organisé un événement de prévention pouvaient ainsi concourir.

Les lauréats se sont vu remettre un prix afin de les encourager dans la poursuite de leurs projets en matière de prévention.

CCMO Mutuelle et les membres du jury tenaient une nouvelle fois à les féliciter ainsi que l'ensemble des participants à cette première édition des Trophées prévention.

Rendez-vous fin 2024 pour une nouvelle édition !

## LES LAURÉATS

Le 21 janvier, le jury, composé de membres représentant des organismes, entreprises et collectivités des Hauts-de-France a désigné les trois lauréats :

### SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



L'association **ADSEAO** l'emporte dans la catégorie « Santé mentale et bien-être » pour la mise en place en 2024 de formations spécifiques à destination de leurs salariés portant sur la **gestion des comportements physiques et mentaux des personnes atteintes de troubles du spectre autistique.**

### PRÉVENTION CANCER



L'association **Centropolis** remporte le prix spécial du jury « Prévention cancer » pour leur action « **Nos roses de Picardie** » en faveur de la prévention du **cancer du sein.**

### SPORT JEUNESSE



La **mairie de Bailleul-sur-Thérain** remporte le prix spécial du jury « Sport jeunesse » grâce à leur action « **Pédalez pour être en forme !** » visant à promouvoir l'**activité physique chez les jeunes** et notamment la pratique du vélo.

**DÉCOUVREZ LES PROJETS EN VIDÉO SUR LE SITE INTERNET CCMO.FR**



## LES ARRÊTS MALADIE EN TÉLÉCONSULTATION LIMITÉS À TROIS JOURS



Une nouvelle étape est franchie pour réduire le nombre d'arrêts maladie. En 2024, un patient ne pourra plus obtenir d'arrêt de travail de plus de trois jours par téléconsultation. Cette nouvelle règle entre dans le cadre de la loi de financement de la Sécurité sociale. Cette mesure vise à endiguer la forte augmentation des arrêts maladie (+ 7,9 % en 2022) qui s'obtiendraient plus facilement par téléconsultation. Deux exceptions sont toutefois prévues : lorsque le médecin téléconsultant est le médecin traitant du patient ou en cas d'impossibilité, dûment justifiée par le patient, de consulter physiquement un médecin pour prolonger un arrêt de travail déjà prescrit.

**8 FRANÇAIS SUR 10 se disent inquiets de l'avenir de la protection sociale**



## LE JARDINAGE SERAIT BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE

Jardiner permettrait d'améliorer sensiblement l'alimentation, d'augmenter l'activité physique et de réduire le stress et l'anxiété. C'est ce que révèle une étude américaine menée sur plus de 400 personnes, âgées en moyenne de 40 ans. Recrutés à partir de 2017, certains se sont vus attribuer une parcelle de terre, contrairement aux autres qui ne jardinaient pas.



Il s'avère que les participants qui ont jardiné ont eu tendance à consommer des repas plus riches en fibres, à faire plus d'activités physiques liées au jardinage, jusqu'à 80 minutes supplémentaires par jour et à être moins stressés. De quoi envisager le jardinage comme nouveau levier de prévention des maladies et troubles de santé mentale.

## REMBOURSEMENT DES PROTECTIONS PÉRIODIQUES RÉUTILISABLES

Les culottes et coupes menstruelles réutilisables vont être désormais remboursées pour les femmes de moins de 26 ans et toutes les bénéficiaires de la complémentaire santé solidaire (il n'y a pas de limite d'âge pour ces dernières).

Les femmes de moins de 26 ans bénéficieront d'une prise en charge à hauteur de 60 % par l'Assurance maladie. Les bénéficiaires de la complémentaire santé solidaire bénéficieront d'une prise en charge à 100 % de ces protections.

Les textes officiels encadrant la prise en charge ne sont pas encore parus à ce jour. La mesure sera mise en œuvre après la publication d'une liste des modèles éligibles au remboursement courant 2024.

## TOUR ESSENTIEL

# HEIN ?!

### PRENDRE SOIN DE SES OREILLES

**TESTS AUDITIFS ET CONSEILS**

par un audioprothésiste

**BORNE DE DÉPISTAGE DE L'AUDITION**

à votre disposition

**CONFÉRENCE EN LIGNE**

bien vivre avec des acouphènes

**INFORMATIONS**

avec affiches, brochures, dépliants

DU 4 AU 15 JUIN 2024 • RENDEZ-VOUS SUR [CCMO.FR](https://www.ccmofr.fr)

# ALLERGIES : ÊTES-VOUS INCOLLABLES ?



**SI L'ALLERGIE EST UNE PATHOLOGIE BIEN CONNUE, ELLE N'EN RESTE PAS MOINS TRÈS GÊNANTE POUR LES PERSONNES QUI EN SOUFFRENT ET DOIT ÊTRE PRISE AU SÉRIEUX. TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR LE SUJET !**

## ON PEUT DEVENIR ALLERGIQUE À TOUT ÂGE

**Vrai.** L'allergie est une réaction inappropriée du système immunitaire envers un allergène (animaux, pollens, médicaments, ...). Elle peut se déclarer à n'importe quel moment de la vie, dès la première rencontre avec cet allergène, ou plus tard, si la quantité à laquelle on est exposé augmente par exemple.



## LES ALLERGIES AUX POLLENS SONT LES PLUS RÉCURRENTES

**Faux.** Les allergies les plus répandues sont celles liées aux acariens. Puis, viennent les pollens et ensuite les poils de chat. En revanche, les personnes allergiques aux pollens sont de plus en plus nombreuses. La pollution de l'air en est l'une des causes.

LES ALLERGIES TOUCHENT 25 À 30% DE LA POPULATION FRANÇAISE

## L'INTOLÉRANCE EST LE PREMIER STADE DE L'ALLERGIE

**Faux.** Les deux phénomènes sont totalement différents. Pour l'intolérance alimentaire, c'est le tube digestif qui peine à assimiler un aliment, alors que l'allergie alimentaire consiste en une réaction exagérée du système immunitaire qui produit un trop grand nombre d'anticorps pour éliminer une substance considérée, à tort, comme dangereuse pour l'organisme.



## LES ALLERGIES SONT HÉRÉDITAIRES

**Vrai,** dans une certaine mesure. Il existe des « terrains » propices aux allergies. Si deux parents sont allergiques, la probabilité que leur enfant le soit aussi est de 50 à 80%. En revanche, les enfants peuvent développer une allergie sans aucun antécédent familial (dans 10% des cas).

## L'ALLERGIE, C'EST POUR LA VIE

**Faux.** Le « terrain » allergique ne peut être modifié. En revanche, la suppression de l'allergène et la désensibilisation permettent de réduire la fréquence et l'intensité des crises, et parfois même

de les éradiquer. Les médicaments à visée symptomatique (antihistaminiques, corticoïdes...) ont également prouvé leur efficacité.

— Elise Alphonse



## L'ORIGINE DES ALLERGIES ÉLUCIDÉE D'APRÈS S. LUPIN

Les allergies résultent d'une déficience du système immunitaire. Des chercheurs de l'Inserm ont étudié les cellules à l'origine de ce dérèglement : les mastocytes. Ces « sentinelles » alertent les autres cellules du système immunitaire en cas de danger. Afin de discerner les différents types de mastocytes, les biologistes ont séquencé l'ARN de cellules issues de plus de trente organes afin d'en extraire leur « carte d'identité ». Les résultats de ces travaux, publiés dans le *Journal of Experimental Medicine* donnent, pour la première fois, une cartographie précise des différents mastocytes présents dans les organes humains. Jusqu'à présent, les traitements anti-allergiques visaient tous les mastocytes de l'organisme. Ces découvertes devraient conduire à des thérapies plus précises et plus efficaces, ciblant directement des populations ou organes spécifiques.





# COMMENT **AIDER SON ENFANT** À VIVRE SON **ADOLESCENCE ?**

**PLUS OU MOINS TÔT (13 ANS EN MOYENNE CHEZ LES FILLES ET 14 ANS CHEZ LES GARÇONS), VOTRE ENFANT VA VIVRE DES TRANSFORMATIONS PHYSIQUES, ÉMOTIONNELLES ET PSYCHOLOGIQUES TRÈS IMPORTANTES. COMMENT ACCOMPAGNER CETTE PÉRIODE AFIN QUE VOTRE ADOLESCENT LA TRAVERSE AU MIEUX ? LES CONSEILS DU DR STÉPHANE CLERGET, MÉDECIN PSYCHIATRE ET PÉDO-PSYCHIATRE.**

— D'après Anne-Sophie Glover-Bondeau



« L'adolescence est une période de changement important sur une courte période. En plus d'une modification physique due à la puberté, l'enfant connaît des modifications sur le plan intellectuel : nouvelles façons de penser, centres d'intérêt et goûts qui se modifient tout comme les liens d'attachement. L'enfant

devient une autre personne pour lui-même et pour autrui », résume le Dr Clerget qui indique que cette évolution brutale est difficile à vivre, d'autant plus si les changements cognitifs ou affectifs sont très importants. Mais rassurez-vous, l'adolescence ne doit pas forcément partir en « crise ».

### Quels sujets aborder avec son futur ado ?

Les parents ont un rôle à jouer dans cette étape de la vie. « Annoncez-lui un peu en amont les changements à venir ce qui lui permettra d'être moins surpris(e) par ce qui va lui arriver. Encouragez votre enfant à parler de ses préoccupations, de ses sentiments et de ses émotions », recommande le spécialiste. Les parents doivent oser parler à leurs enfants pour les éduquer à la vie affective et sexuelle. Car votre adolescent va avoir de nouveaux désirs, un corps plus sensible. Traiter de la liberté de refuser est très important « Il faut l'informer des règles qui régissent la sexualité humaine, ce qu'il peut ou ne peut pas faire. Il faut également lui parler de la notion de consentement », détaille le pédopsychiatre. Celui-ci recommande d'évoquer aussi en

amont les dangers des consommations de drogues et d'alcool qui concernent beaucoup d'ados et de plus en plus tôt.

N'oubliez pas également que vous aussi vous êtes passés par-là ! N'hésitez pas à partager vos expériences avec votre enfant, afin qu'il se sente compris et soit rassuré. Essayez également de lui faire comprendre qu'il n'y a pas de honte à avoir sur les changements physiques et psychologiques qu'il traverse.



### Marquez cette étape

« Beaucoup d'adolescents se plaignent d'être regardés comme des enfants », rapporte le Dr Clerget. Aussi celui-ci vous recommande de marquer l'entrée dans l'adolescence de votre enfant lors de ses 13 ans par un changement symbolique pour lui montrer que l'on reconnaît qu'il a changé. « Si vous ne le faites pas, il peut le montrer de façon inappropriée par des comportements à risque qui feront office pour lui de rite d'initiation », indique-t-il. Vous pouvez par exemple lui proposer de refaire sa chambre ou organiser une sorte de cérémonie d'entrée dans l'adolescence. En parallèle, « acceptez que votre enfant se détache de vous, et respectez son intimité : frappez avant d'entrer dans sa chambre, autorisez-le à s'enfermer dans la salle de bains... », vous conseille le Dr Clerget.

### Bien dans son corps et dans sa tête

L'adolescence est aussi une période où beaucoup de jeunes sont traversés par des idées noires pouvant parfois entraîner certains troubles du comportement (agressivité, troubles de l'humeur, du comportement alimentaire, ...). En tant que parents, il est important d'être attentif à ces signaux, et d'en parler avec son enfant si l'on détecte la moindre

## PUBERTÉ ET ADOLESCENCE : QUELLE DIFFÉRENCE ?

La puberté et l'adolescence sont intimement liées et nous permettent toutes deux de devenir adulte. La puberté marque l'entrée dans l'adolescence et s'achève aux alentours de 14-15 ans. Elle se traduit par des transformations physiques importantes au niveau du corps, qui entraînent des bouleversements psychologiques. L'adolescence peut s'étaler plus longtemps, jusque 18-21 ans. Elle est marquée par des remises en question, des découvertes, des apprentissages...



faillie. Cependant, il faut essayer dans la mesure du possible de ne pas le brusquer, de ne pas rentrer en conflit mais plutôt de chercher à comprendre les raisons de ses agissements.



Pour aider votre adolescent à aller bien, « continuez à exercer un contrôle sur sa santé physique et morale », recommande Stéphane Clerget. Veillez à ce qu'il (elle) ait un temps de sommeil suffisant, une alimentation équilibrée. Encouragez-le également à pratiquer une activité physique ou extra-scolaire. Ce sont des bons exutoires qui permettent de gérer ses émotions et de se défouler.

« Si vous sentez que votre ado a besoin de se dépasser proposez-lui des comportements à risque encadrés comme du saut en parachute », indique le Dr Clerget. Rester disponible pour l'écouter est essentiel. « Les ados ont besoin que l'on

s'intéresse à eux, même s'ils ont l'air de ne pas vous entendre », souligne le pédopsychiatre. Comment surveiller son état émotionnel ? « Il faut s'inquiéter si sur une période dépassant 15 jours votre adolescent ne s'intéresse plus à grand-chose, ne voit plus ses amis, vous paraît triste », prévient le Dr Clerget. Il conseille dans ce cas de discuter avec son enfant pour comprendre ce qui ne va pas et, si cela dure, de l'emmener consulter un professionnel de santé.

## PUBERTÉ PRÉCOCE OU TARDIVE : QUAND CONSULTER ?

**PUBERTÉ AVANCÉE, VOIRE PRÉCOCE, RETARD DE PUBERTÉ... SELON LES PERSONNES, LA PUBERTÉ DÉBUTE À UN ÂGE TRÈS VARIABLE. IL EST IMPORTANT D'AVOIR DES REPÈRES ET SAVOIR QUAND CONSULTER LORSQUE LA PUBERTÉ ARRIVE TRÈS TÔT OU AU CONTRAIRE N'APPARAÎT PAS.**

La puberté précoce se distingue par :



→ une accélération brusque de la croissance ;



-8 ans → un développement de la poitrine, l'apparition de poils pubiens et parfois des règles, avant huit ans chez les filles ;



-9 ans → un développement des testicules et des poils pubiens avant neuf ans chez les garçons.

Si ces signes apparaissent chez la fille entre 8 et 10 ans ou chez le garçon entre 9 et 11 ans, on parle de puberté avancée (et non précoce) et celle-ci n'est pas considérée comme anormale.

Au contraire, on parle de puberté tardive chez les filles, si à l'âge de treize ans, les seins n'ont pas commencé à se développer ou si les règles ne sont toujours pas apparues à quinze ans révolus. Chez les garçons, la puberté est tardive si, à l'âge de quatorze ans, les testicules n'ont pas commencé à se développer.

Quand les caractères sexuels apparaissent prématurément ou tardivement, la première chose à faire est de consulter un pédiatre. Après avoir constaté le développement précoce (ou l'absence de développement) des seins, des testicules ou de la pilosité et analysé les courbes de croissance du carnet de santé, celui-ci pourra pres-

crire plusieurs examens complémentaires : une radio de la main et du poignet pour déterminer l'âge osseux de l'enfant, puis une échographie pelvienne ou des testicules et un bilan hormonal pour évaluer l'activité pubertaire.

Le plus souvent, il s'agira d'un retard pubertaire simple ou d'une puberté précoce sans cause sous-jacente. Si un diagnostic est posé (parfois, c'est l'hypophyse, une glande du cerveau qui produit les hormones à l'origine de la puberté, qui en est à l'origine par exemple), un traitement hormonal pourra être prescrit. Celui-ci a notamment pour objectif de freiner ou d'accélérer la puberté afin de réduire les risques d'impact psychologique et, dans le cas d'une puberté précoce, de réduire le risque de petite taille à l'âge adulte.

**9 cas**  
DE PUBERTÉ  
PRÉCOCE  
**sur 10**  
CONCERNENT  
LES FILLES



# L'ÉPILEPSIE

FICHE  
ESSENTIELLE

## L'ÉPILEPSIE

EST UNE MALADIE NEUROLOGIQUE (ET NON PSYCHIATRIQUE) CARACTÉRISÉE PAR LA SURVENUE DE CRISES ÉPILEPTIQUES PROVOQUÉES PAR UN DÉRÈGLEMENT SOUDAIN ET TRANSITOIRE DE L'ACTIVITÉ ÉLECTRIQUE DU CERVEAU.

### Des symptômes variés

Aux yeux du grand public, cette pathologie est associée à des crises impressionnantes, avec des malades qui perdent connaissance et convulsent. Si cette forme de crise, que l'on appelle tonico-clonique, est la plus connue et la plus spectaculaire, elle est aussi la moins fréquente. Il existe en réalité une grande variété de symptômes : mouvements involontaires, hallucinations auditives ou visuelles, absences... qui dépendent des zones cérébrales dans lesquelles sont situées les neurones impliqués. La gravité de la maladie dépendra de l'âge d'apparition des crises d'épilepsie, de leur cause sous-jacente, de la nature et de la fréquence des crises épileptiques et de la réponse au traitement anti-épileptique, avec des reten-

**3<sup>ème</sup> maladie**

NEUROLOGIQUE APRÈS LA MIGRAINE ET LES DÉMENCES

**50 syndromes**

ÉPILEPTIQUES RECENSÉS

**50 millions**

DE PERSONNES TOUCHÉES DANS LE MONDE (600 000 EN FRANCE)

tissements plus ou moins importants sur le quotidien des patients.

### Des causes multiples, parfois difficiles à déterminer

On peut dire que l'épilepsie n'a pas d'âge ni de sexe, même si on observe un pic au moment de l'enfance et après 60 ans. On peut être épileptique à la suite d'une lésion du cerveau (à la suite d'une tumeur cérébrale, lors ou après un AVC ou un traumatisme crânien...), à cause d'une malformation cérébrale (dysplasie par exemple), ou encore d'une maladie infectieuse du système nerveux (méningite, encéphalite). Dans un peu plus de la moitié des cas, les médecins ne parviennent pas à déterminer la cause exacte de l'épilepsie, souvent attribuée à un facteur géné-

tique non identifié. L'épilepsie est alors dite idiopathique.

## QUI CONSULTER ?

C'est le médecin traitant ou le médecin des urgences, évoquant le diagnostic d'épilepsie, qui adressera le patient à des médecins spécialisés : neurologue ou neuropédiatre.

## Les traitements

On ne guérit pas d'une épilepsie idiopathique, même si elle peut être traitée dans 70 % des cas environ. Une fois le diagnostic posé, le patient se voit prescrire un traitement médicamenteux afin de mettre la maladie « en sommeil », en réduisant le nombre de crises voire en les supprimant. La continuité du traitement, associée à une bonne hygiène de vie montreront les meilleurs résultats. Après deux ans sans crise, l'arrêt du traitement antiépileptique peut être envisagé. Malheureusement, on estime qu'environ 30 % des malades sont pharmacorésistants, c'est-à-dire que les médicaments ne fonctionnent pas pour eux. Dans certains cas, la chirurgie peut aussi donner de très bons résultats. L'intervention, lorsqu'elle est possible, consiste à enlever la zone épileptogène responsable des crises.

## DES RESTRICTIONS PROFESSIONNELLES ET SPORTIVES

Travailler en hauteur, être conducteur d'engins ou chauffeur de poids lourds, par exemple, n'est pas possible lorsque l'on est épileptique. Concernant la conduite, il n'y a pas de généralité. Les patients qui font des crises avec des pertes de connaissance n'ont pas l'autorisation de conduire, car il existe un risque pour eux et pour les autres. Il faut alors attendre entre six mois et un an sans aucune crise et suivre une procédure pour reprendre le volant.

Côté activité physique, très peu de sports sont interdits. Pratiquer une activité physique est même vivement recommandé. Parmi les sports à éviter : l'alpinisme, le sport automobile, l'aviation, la plongée sous-marine en mer ou encore les sports nautiques. Il faut par ailleurs être particulièrement attentif lors de la baignade. La noyade au cours d'une crise est la première cause de mortalité accidentelle chez les personnes épileptiques. Dans tous les cas, le choix de la discipline doit se faire au cas par cas, en concertation avec son médecin pour adapter sa pratique.

## COMMENT RÉAGIR FACE À UNE PERSONNE QUI CONVULSE ?

- ▶ avant l'évanouissement, soutenez la victime pour éviter qu'elle ne se blesse durant sa chute ;
- ▶ allongez-la sur le côté en position latérale de sécurité et libérez l'espace autour d'elle ;
- ▶ protégez sa tête en la plaçant sur un objet souple (coussin, vêtement) ;
- ▶ enlevez-lui ses lunettes ;
- ▶ laissez la personne au même endroit pendant toute la durée de la crise, sauf en cas de danger immédiat ;
- ▶ ne tentez pas d'empêcher les mouvements convulsifs ;
- ▶ ne mettez rien dans sa bouche, surtout pas vos doigts au risque d'être mordus. Contrairement aux idées reçues, la langue de la victime ne peut pas être sectionnée ou avalée lors de la crise.



**Contactez le 15 ou le 112 si la crise dure plus de cinq minutes, si elle se répète, sans retour à la normale dans l'intervalle, ou si le patient reste inconscient plus de dix minutes ou se blesse.**



## L'ÉPILEPSIE CHEZ L'ENFANT

**CHEZ LA MAJORITÉ DES ENFANTS, L'ÉPILEPSIE GUÉRIT COMPLÈTEMENT AVANT L'ÂGE ADULTE EN RAISON DE LA MATURATION PROGRESSIVE DE LEUR SYSTÈME NERVEUX.**

L'épilepsie-absence, dont l'évolution est souvent bénigne, est une des formes les plus fréquentes. Elle se manifeste par des absences de quelques dizaines de secondes, dont l'enfant n'a pas mémoire, et s'accompagne de modifications motrices très discrètes (contractions musculaires, automatismes, diminution du tonus musculaire).

Mais chez certains enfants, les crises sont les prémices d'une épilepsie qui persistera à l'âge adulte, généralement associée à une maladie sous-jacente. Ainsi, le syndrome de West (spasmes et troubles du développement psychomoteur), le syndrome de Dravet (épilepsie myoclonique sévère) qui apparaissent dès les premiers mois du nourrisson, ou le syndrome de Lennox-Gastaut (absences et crises toniques), qui survient durant les toutes premières années, sont des formes rares mais assez sévères.

Enfin, on estime que 2 à 5% des enfants souffrent un jour d'une crise ou de convulsions liées à un épisode de fièvre au cours de leurs premières années de vie. Pour la grande majorité d'entre eux, cet épisode n'aura pas d'incidence ultérieure.

Plus d'infos sur [epilepsie-france.com](http://epilepsie-france.com)

# EST-IL POSSIBLE DE « RÉAPPRENDRE » ?

**LES LÉSIONS CÉRÉBRALES S'ACCOMPAGNENT DE SÉQUELLES PHYSIQUES MAIS AUSSI COGNITIVES, PARFOIS DIFFICILES À ACCEPTER. POURTANT, TOUT ESPOIR N'EST PAS PERDU GRÂCE À LA PLASTICITÉ NEURONALE, LA CAPACITÉ DU CERVEAU À RÉCUPÉRER ET À SE RESTRUCTURER. EXPLICATIONS DU DR LAURENT VERCUEIL, NEUROLOGUE.**



## Se poser les bonnes questions

Chaque année, 200 000 personnes en France sont victimes d'une lésion cérébrale significative. Leurs causes les plus fréquentes sont les accidents vasculaires cérébraux, les traumatismes craniocérébraux, les tumeurs cérébrales, le manque d'oxygène dans le cerveau provoqué par un arrêt cardiaque, une noyade ou une asphyxie et des maladies comme les méningites ou les encéphalites. En fonction de la gravité et de la zone touchée, ces lésions cérébrales peuvent s'accompagner de séquelles physiques comme des paralysies, des pertes sensorielles ou des troubles du langage ou de l'élocution. Ces atteintes cérébrales provoquent aussi des séquelles cognitives et peuvent s'accompagner de troubles de la mémoire et de l'attention

mais aussi d'une apraxie (difficulté à effectuer un enchaînement de gestes). Ces séquelles sont souvent très difficiles à accepter pour les personnes qui en souffrent car elles doivent réapprendre une bonne partie des actes qui rythmaient leur quotidien. Mais tout espoir de récupérer des fonctions évanouies n'est pas perdu, comme le précise le Dr Laurent Vercueil, médecin neurologue au CHU Grenoble Alpes, chercheur au sein du Laboratoire de psychologie et neurocognition (Université Grenoble Alpes) et auteur de *Neurosciences Fiction – Les cerveaux d'ailleurs et de demain* (Éditions Le Béliard) : « Une difficulté rencontrée dans la réalisation d'une tâche, par exemple bouger un membre, retrouver un souvenir, ou exprimer oralement une pensée, peut s'améliorer au cours du temps, voire, pour certains cas, disparaître. Cela repose essentiellement sur le fait que notre cerveau n'est pas un organe figé, mais au contraire, changeant, dynamique et plastique. Dynamique, car il se modifie en permanence, sous l'effet des expériences quotidiennes que nous faisons. Et plastique, car il peut se déformer, dans le sens où les connexions qui relient les neurones (ces cellules qui traitent les informations dans le cerveau), peuvent évoluer, dans le sens d'un renforcement (ou au contraire d'un affaiblissement) des liens et des circuits ».

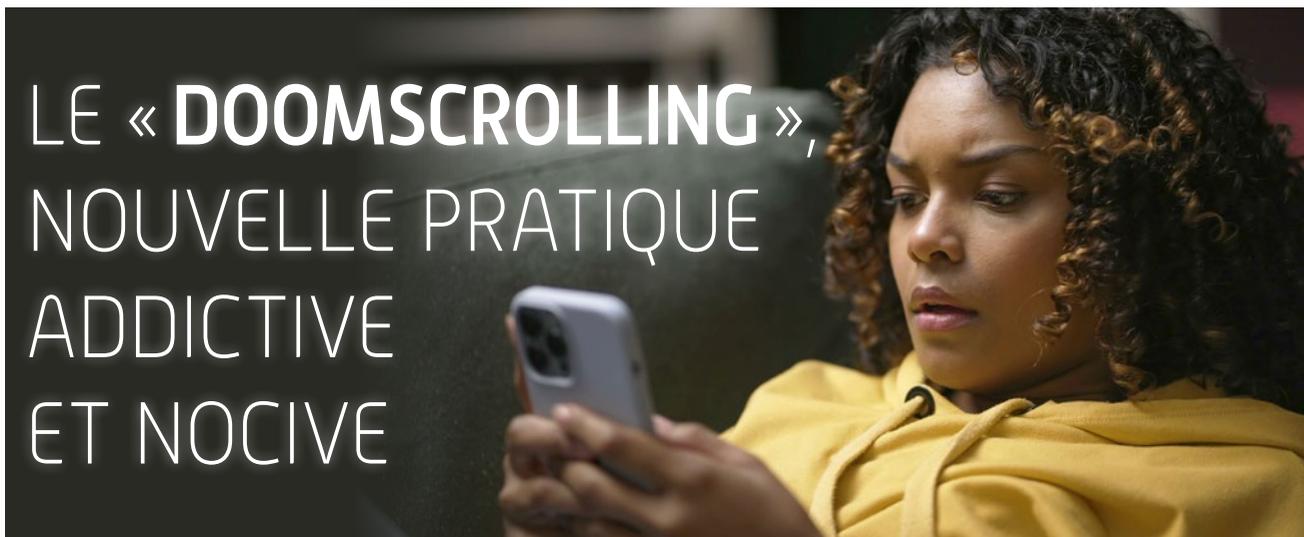
## D'autres réseaux mobilisés par le cerveau

Ce phénomène est, en effet, lié à la plasticité neuronale à savoir la faculté du cerveau à récupérer et à se restructurer. « Pour remplir ses objectifs, le cerveau va recruter d'autres réseaux, et, grâce à ses propriétés plastiques, constituer peu à peu de nouveaux circuits plus ou moins efficaces pour remplir ses besoins. Cette façon d'opérer

explique que, dans certains cas, la récupération d'une fonction mobilise des parties du cerveau distantes de la lésion, voire dans certains cas, dans l'hémisphère opposé. Ceci se fait souvent au prix d'une certaine dégradation de la performance et d'un certain coût énergétique, les ressources nécessaires pouvant être importantes pour une activité auparavant réalisée sans effort », explique le Dr Vercueil.

Basées sur la kinésithérapie, l'ergothérapie, l'orthophonie ou la neuropsychologie, les méthodes de rééducation sont nombreuses et variées mais elles se heurtent parfois à deux écueils : le manque de motivation de la personne concernée et la lésion elle-même qui ne permet pas toujours d'obtenir des améliorations suffisantes, précise le neurologue qui se veut néanmoins optimiste grâce aux progrès de la recherche. « Les travaux de recherche consistent à favoriser les capacités plastiques à l'aide de certaines molécules, à lever les freins potentiels, à s'aider de dispositifs spécifiques en réalité virtuelle et à assister la récupération à l'aide de stimulations cérébrales non invasives », souligne le Dr Vercueil. Il évoque aussi l'apport des cellules souches qui peuvent « se différencier en neurones dans les sites lésés ou produire des molécules in situ, qui favorisent la récupération ».

— D'après Violaine Chatal



# LE « DOOMSCROLLING », NOUVELLE PRATIQUE ADDICTIVE ET NOCIVE

**FAIRE DÉFILER DU CONTENU ANXIOGÈNE SANS FIN SUR SON PORTABLE : CETTE HABITUDE PAS SI BANALE ENTRAÎNERAIT STRESS ET ANXIÉTÉ, EN PARTICULIER CHEZ LES JEUNES. LE POINT.**

Mot valise émergé sur Twitter en 2018, le *doomscrolling* (pour « défilement morbide ») désigne le fait de faire défiler de façon compulsive les fils d'actualité sur les réseaux sociaux. À première vue, rien d'alarmant. Sauf que... Lorsque l'actualité se résume à une succession de faits divers et d'événements tragiques : guerres, réchauffement climatique, crise économique... le simple acte de « scroller » sur son téléphone peut s'avérer délétère pour la santé. Si le phénomène ne crée pas de pathologie à proprement parler, il exacerbe en revanche le mal-être chez les sujets fragiles. La raison avancée par les psychologues : sorti de son contexte, ce flot d'images et de vidéos ne peut être « assimilé » par le cerveau qui le reçoit de façon brute, sans pouvoir lui donner du sens. Avec, pour effet : une hausse du taux de cortisol, l'hormone du stress. Entraînant émotions négatives, insomnie et anxiété, cette pratique est alimentée par un autre phénomène : le syndrome de FOMO (pour *Fear of missing out*), la peur de

manquer quelque chose ou de rater un événement.

## Les jeunes en première ligne

Certaines populations sont plus à risque que d'autres. À commencer par les jeunes. Selon une étude réalisée par la société NordVPN, 77 % des 18-24 ans consultent leur portable dès le réveil. Une hyperconnectivité qui n'est pas sans effet sur leur développement. Une étude publiée dans la revue britannique *Nature Communications* établit qu'en fonction de l'âge, le cerveau ne réagit pas de la même façon à l'impact des réseaux sociaux. Et pour cause. Conçu, à l'instar de l'alcool, pour rendre accro en stimulant la dopamine (l'hormone du bonheur), leur usage en excès perturbe la maturation du cortex cérébral, immature jusqu'à l'âge de 25 ans. Autre conséquence : une aggravation du sentiment d'isolement, nourrit par la comparaison et le système de « like », à un âge où le lien et le besoin de validation par ses pairs sont cruciaux.

## Les bons réflexes à adopter

L'info pourrait prêter à sourire, si elle ne témoignait pas d'un réel enjeu de santé publique. En 2014, un article du *New York Times* révèle que les dirigeants des GAFAM (Google, Apple, Facebook, Amazon et Microsoft) inter-

disent les écrans à leurs enfants jusqu'à l'âge de 15 ans, conscients de la dangerosité de leurs propres produits. Mais diaboliser les réseaux ou en interdire l'accès s'avère vain selon les experts qui préconisent plutôt d'en contrôler l'usage en adoptant les bons réflexes : désactiver les notifications, fixer une limite de temps, ne pas allumer son téléphone au saut du lit. Autant de gestes qui permettent de se libérer de l'emprise de la technologie sur nos vies.

— D'après Céline Durr



## DÉBRANCHEZ !

Des applis pour gérer le temps passé sur les applis ? Il fallait y penser. Notre short list.



**Moment.** Permet de créer des alertes personnalisées qui apparaissent après un certain temps d'utilisation.



**Offtime.** Pour personnaliser sa connexion en bloquant/limitant l'accès à certaines applications qui consomment (parfois inutilement) du temps.



**Space.** Auparavant connue sous le nom de Breakfree, cette application permet de limiter le temps de connexion.



**Forest.** Le concept : on fixe une plage de travail pendant laquelle on souhaite rester concentré sur une tâche et un arbre virtuel pousse. Si on quitte l'application, l'arbre meurt.

# UNE QUESTION SUR VOTRE MUTUELLE ? LA CCMO Y RÉPOND !



**IL N'EST PAS TOUJOURS AISÉ DE BIEN COMPRENDRE LE LANGAGE ASSOCIÉ AU MONDE DE LA PROTECTION SOCIALE NI MÊME D'EN APPRÉHENDER LE FONCTIONNEMENT. POUR MIEUX VOUS INFORMER, CCMO MUTUELLE LANCE PROCHAINEMENT UNE SÉRIE DE VIDÉOS EXPLICATIVES.**

Qu'est-ce qu'une mutuelle ? Une base de remboursement ? Le tiers payant ? Que faire quand je quitte mon entreprise ou pars à la retraite ? Quelles démarches effectuer quand mon enfant

devient étudiant ? Quelle garantie choisir si je deviens travailleur non salarié ?

Autant de questions que vous pouvez vous poser, que vous soyez particuliers, indépendants, salariés ou chefs

d'entreprise. Pour y répondre au mieux, la CCMO a conçu des vidéos explicatives et accessibles à tous faisant intervenir des salariés dans chaque domaine.

Le monde de la protection sociale n'aura plus de secret pour vous !



RENDEZ-VOUS PROCHAINEMENT SUR L'ENSEMBLE DES RÉSEAUX SOCIAUX !

## ALIMENTATION

### LA FÈVE :

## METTEZ UN PEU D'ORIGINALITÉ DANS VOTRE ASSIETTE

**TROP SOUVENT IGNORÉE DE NOS REPAS, LA FÈVE SE DÉCLINE POURTANT EN DE NOMBREUX PLATS GOURMANDS ET SAVOUREUX. CETTE LÉGUMINEUSE APPORTE AUSSI SON LOT DE BIENFAITS POUR NOTRE CORPS.**

#### Lutter contre les maux d'hiver

Avec une teneur en fibres nettement supérieure à celle des légumes, la fève jouerait un rôle dans la régulation du transit intestinal et du cholestérol. Elle est également riche en nutriments (vitamines, fer, magnésium...) qui sont essentiels dans le maintien de la santé des os, de la peau, du système immunitaire et de la fonction musculaire. Grâce à ses nombreuses protéines végétales,

la fève est également très nourrissante tout en étant peu calorique. Elle participe ainsi à une alimentation saine et équilibrée.

#### En cuisine

Si vous les achetez fraîches (de mars à juillet), choisissez-les bien vertes, fermes et sans tâches. Après les avoir écosées et

retiré la pellicule blanche qui ne se consomme pas, vous pourrez les consommer crues, dans toutes vos salades. Cuites, elles seront excellentes en purée, en ragoûts, dans un risotto ou en simple accompagnement d'une viande comme l'agneau.

Si vous achetez vos fèves sèches, vous pourrez les déguster toute l'année mais devrez d'abord les faire tremper une nuit dans de l'eau froide pour qu'elles se réhydratent. Vous l'aurez compris, les fèves sauront ravir toutes les papilles !



## J'AIME ma mutuelle

et je le dis !

**20€ OFFERTS\***  
pour 1 proche  
parrainé

**30€ OFFERTS\***  
pour 2 proches  
parrainés

**40€ OFFERTS\***  
pour tous les  
parrainages  
suivants

**91%** de nos adhérents  
nous recommandent<sup>(1)</sup>

Pourquoi pas vous ?



[1] Baromètre de satisfaction 2023 réalisé par le cabinet d'étude Init. INIT 19 boulevard Paul Vaillant. Couturier - 94200 IVRY SUR SEINE - France. Société par Actions Simplifiée au capital de 110 000€ N°SIREN : 401935853.

\* Extrait du règlement : CCMO Mutuelle organise une opération de parrainage du 1<sup>er</sup> février 2024 au 31 janvier 2025. 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 31/01/2025, 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 01/02/2025. 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, à savoir un chèque cadeau dématérialisé GLADY. Pour l'ensemble de la durée de l'opération : 1<sup>er</sup> filleul = 20 € ; 2<sup>ème</sup> filleul = 30 € ; 3<sup>ème</sup> 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 cumulable avec les offres promotionnelles en cours. Tout participant accepte le règlement complet, disponible gratuitement sur simple demande auprès de CCMO Mutuelle. Mutuelle régie par le 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 Villé - CS 50993 - 60014 Beauvais Cedex. Document non contractuel.

PARIS CEDEX  
LA POSTE  
DISPENSE DE TIMBRAGE  
**P4**

