

L'ESSENTIEL

N° 77 juin 2024

4 FIN DE VIE : QU'APPELLE-T-ON LES DIRECTIVES ANTICIPÉES ?

5 TOUR ESSENTIEL 2024 SPÉCIAL AUDITION

7 HYDRATATION : DISTINGUER LE VRAI DU FAUX



8-11 DOSSIER

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2024 :

12 PEUR DE L'EAU : ET SI VOUS VOUS EN DÉBARRASSIEZ ?

13 FICHE ESSENTIELLE : LA SANTÉ DES PIEDS

15 COMMENT RÉAGIR EN CAS DE PIQÛRE D'INSECTE ?

15 LA COURGETTE : L'ALLIÉE SANTÉ DE VOTRE ÉTÉ

LA CCMO DÉVELOPPE SON
ATTRACTIVITÉ MALGRÉ LA
FORTE INFLATION DES
DÉPENSES DE SANTÉ

PRÉVOYANCE PROTECT'ALÉA

Assurance individuelle accident

VOTRE PROTECTION EN CAS D'ACCIDENT !

**2 MOIS
OFFERTS**
SUR LA PRÉVOYANCE INDIVIDUELLE*

CCMO SANTÉ
PRÉVOYANCE
MUTUELLE

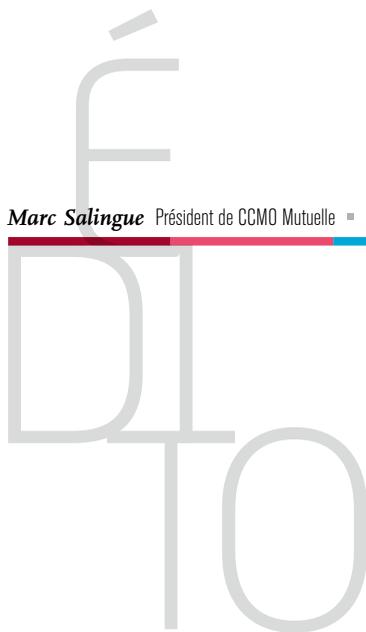
L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

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 : 8, 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, 4, P. de Budapest, 75009 Paris. • Document contractuel: produit d'assurance régi par le Règlement Mutualiste Prévoyance CCMO Mutuelle en vigueur. * Offre valable du 1^{er} au 30 juin 2024, inclus et réservée aux personnes physiques majeures (particulier ou travailleur non salarié). Voir conditions sur www.ccmofr





Chère Adhérente, Cher Adhérent,

À l'aube des Jeux Olympiques de 2024 à Paris, nous nous apprêtons à vivre un moment exceptionnel où les plus grands athlètes du monde rivaliseront de prouesses. Chaque discipline sera mise à l'honneur, et nous saluons d'ores et déjà leurs performances qui demandent une dévotion sans faille.

Cet événement mondial est l'occasion idéale pour rappeler les bienfaits de l'activité physique. Bien que nous ne soyons pas tous des athlètes de haut niveau, nous pouvons, chacun à notre échelle, œuvrer pour un meilleur équilibre et une santé optimisée. C'est précisément là que votre mutuelle entre en jeu !

Depuis plus de 20 ans, la CCMO vous accompagne au quotidien, non seulement en assurant vos remboursements de soins, mais aussi en vous proposant de multiples actions de prévention pour que vous restiez en pleine forme. Nous ne sommes pas une simple complémentaire santé ; notre engagement envers vous est concret et quotidien, incarnant les valeurs du mutualisme actif. Cette proximité et ces actions, c'est notre signature.

Cet été, la Picardie vit un moment historique avec le passage de la flamme olympique le 04 juillet près de notre agence d'Amiens, puis le 18 juillet à proximité de nos agences de Beauvais, Compiègne et Creil. Ces événements marquent l'engagement commun envers les valeurs sportives et l'importance du bien-être. Nous encourageons tous nos adhérents et nos collaborateurs à venir partager ces célébrations. De nombreuses animations et activités sportives sont organisées pour tous, afin de rendre ces journées conviviales et mémorables.

Par ailleurs, le Tour de France, qui se déroule du 29 juin au 21 juillet, est également un événement majeur. Il représente la performance sportive et l'endurance, des valeurs que nous soutenons ardemment. De plus, l'Euro de football, dont la finale a lieu le 14 juillet 2024, est un autre grand rendez-vous sportif à ne pas manquer.

L'année 2024 est marquée par d'importants événements sportifs, mettant en avant les avantages significatifs du sport pour la santé. CCMO Mutuelle encourage fermement la participation régulière à ces activités, en soutenant ainsi le bien-être de nos adhérents.

Côté prévention, vous découvrirez, dans ce numéro, les temps forts de la treizième édition du Tour Essentiel, dédiée à la prévention des troubles auditifs, qui a pris fin le 15 juin dernier. Notre bus prévention, qui sillonne les Hauts-de-France pour offrir dépistages et conseils, a accueilli près de 800 visiteurs cette année, renforçant encore notre expertise en prévention santé.

Nos équipes, à l'image des athlètes, se dépassent pour vous proposer tout au long de l'année de nombreux outils et actions de prévention. Que ce soit par le biais d'événements, d'ateliers, de vidéos, d'articles, de podcasts ou de conférences en ligne, nous mettons à votre disposition un large panel de ressources accessibles à tous, partout en France. Pour en savoir plus, consultez la rubrique « Ma santé et moi » sur notre site www.ccmo.fr.

Nous restons, chaque jour, engagés à promouvoir le bien-être de chacun et souhaitons, ensemble, faire de cette année olympique une véritable célébration du sport et de la santé.

REJOIGNEZ-NOUS SUR :



www.ccmo.fr



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



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



Instagram
[@ccmo_mutuelle](https://www.instagram.com/ccmo_mutuelle)



TOUR ESSENTIEL DE L'AUDITION : UNE ÉDITION 2024 COURONNÉE DE SUCCÈS !

LE BUS PRÉVENTION SANTÉ DÉDIÉ AUX TROUBLES DE L'AUDITION DE CCMO MUTUELLE A CLÔTURÉ SA TOURNÉE LE 15 JUIN 2024, APRÈS AVOIR PARCOURU 10 VILLES DU NORD DE LA FRANCE. CETTE INITIATIVE A PERMIS DE SENSIBILISER UN LARGE PUBLIC AUX ENJEUX DE L'AUDITION ET DE PROPOSER DES DÉPISTAGES GRATUITS.

Des rendez-vous personnalisés et des conseils adaptés ont permis aux visiteurs de mieux comprendre leur audition

À bord du bus, deux audioprothésistes ont offert des conseils personnalisés et des dépistages auditifs gratuits à tous les intéressés.

Les visiteurs ont également pu profiter de bornes d'autotest, de fauteuils massants, et de nombreuses brochures d'information.



Un jeu concours

Comme chaque année, un quiz sur la santé auditive a été organisé, permettant aux participants de tenter leur chance pour gagner un casque audio Sennheiser. De plus, deux casques audio Muffy Kids de chez Alpine étaient en jeu sur les réseaux sociaux. Les tirages au sort ont eu lieu le 28 juin. Félicitations aux heureux gagnants :

Gagnant du casque audio Sennheiser : **Mme Malika DEKHANE**
Gagnant du casque enfant sur Facebook : **M. Manuel MARTINS**
Gagnant du casque enfant sur Instagram : **Mme Amandine BOIVIN**

Prolongation du dépistage auditif en ligne

Pour celles et ceux qui n'ont pas pu se déplacer, des tests auditifs en ligne sont disponibles sur notre site ccmo.fr. N'hésitez pas à en profiter et vérifiez ainsi votre audition !

Replay de la conférence sur les acouphènes

La conférence en ligne du 11 juin intitulée « Comment bien vivre avec des acouphènes ? » est disponible en replay sur notre site ccmo.fr. Elle aborde les symptômes ORL, les impacts sur la vie quotidienne, et propose des astuces pour mieux gérer ces désagréments qui touchent 64% des Français selon le baromètre acouphènes 2024. Pour continuer à prendre soin de vos oreilles, consultez notre dossier spécial audition sur notre site ccmo.fr. Vous y trouverez de nombreux supports comme des vidéos, des quiz, etc. Nous remercions tous les participants pour leur engagement et leur intérêt pour cette cause importante. À l'année prochaine pour une nouvelle édition de la tournée santé !

— Laëtitia Hallé

LES ACOUPHÈNES : COMPRENDRE ET AGIR

Les acouphènes se manifestent par des bruits subjectifs entendus sans source externe. Ces sons, tels que bourdonnements, grésillements, ou pulsations, peuvent être intermittents ou continus et se manifester d'un seul côté ou des deux.

Bien que souvent bénins (95 % des cas), les acouphènes signalent une anomalie légère du système auditif. Ils ne sont pas une maladie mais un symptôme avec diverses causes possibles : bouchon de cérumen, otite, hypertension, maladies héréditaires comme l'otospongiose, atteintes du nerf auditif, ou médicaments ototoxiques. Parfois, aucune cause précise n'est identifiée.

À l'apparition d'un acouphène, il est essentiel de consulter un médecin généraliste puis, si nécessaire, un ORL pour des examens approfondis. L'impact des acouphènes varie, allant de la gêne légère à une intrusion permanente pouvant affecter significativement la qualité de vie.



L'AMOUR REND AVEUGLE

Une étude menée sur 1 556 jeunes adultes par des chercheurs de différentes universités australiennes affirme que les sentiments amoureux ont un véritable impact sur l'activité cérébrale. Cette étude, publiée dans *Behavioral Science* constate qu'au fur et à mesure que nos émotions s'intensifient pour une personne, notre cerveau perd en clarté et se focalise exclusivement sur l'être aimé, oubliant ainsi tout le reste. Ces changements sont déclenchés par la dopamine et l'ocytocine, les hormones du bonheur. Phil Kavanagh, professeur à l'Université de Canberra et co-auteur de l'étude, explique que l'amour active en fait les voies cérébrales associées aux sentiments positifs. A noter que des recherches supplémentaires sont nécessaires afin de mieux comprendre ce phénomène.



41%
des Français
sont
superstitieux



* Selon un sondage TNS Sofres paru en 2009

DU NOUVEAU CHEZ LE DENTISTE

Voici ce qui change depuis le 25 février 2024 pour les consultations dentaires. Pour mieux protéger les dents des caries, la prise en charge de la pose de vernis fluoré est étendue aux patients de 3 à 23 ans (contre l'âge de 9 ans avant). Pour les femmes enceintes, la prise en charge de l'examen bucco-dentaire par l'Assurance maladie est étendue jusqu'à 6 mois après l'accouchement (contre 12 jours auparavant). Pour les enfants en situation de handicap sévère, la création d'une séance d'habituation permet un temps de rencontre avec le dentiste pour une mise en confiance, une appropriation de l'espace et du matériel. Enfin à partir de 2026, dans le cadre du dispositif « 100 % santé », les patients bénéficieront d'un reste à charge nul pour les couronnes et les bridges en zircone, un matériau minéral très résistant et s'intégrant à la denture naturelle.



ON FAIT MOINS DE BÉBÉS EN FRANCE

En 2023, les naissances ont diminué de 6,6 % en France, selon le bilan démographique de l'Insee publié en janvier 2024. Une diminution sans précédent depuis 1946.

La baisse de la natalité s'explique par plusieurs facteurs. D'abord, toutes les femmes, quel que soit leur âge, ont moins d'enfants, même les femmes de 30 ans ou plus, moins touchées par ce recul jusqu'à maintenant.

L'Insee met également en avant la diminution du nombre de femmes en âge de procréer, soit de 20 à 40 ans.

Enfin les préoccupations liées aux conflits mondiaux, à la crise environnementale et à l'inflation, influencent la décision de retarder voir même de ne pas avoir d'enfants.

Des mesures telles que le "Plan contre l'infertilité" annoncé par les pouvoirs publics sont attendues pour répondre à ce déclin démographique.

FORUM DES LECTEURS

TINA A.

COMMENT SONT UTILISÉES MES COTISATIONS ?

Les cotisations que vous versez dans le cadre de votre contrat avec la CCMO sont utilisées pour les remboursements et les prestations définies par les garanties souscrites.

Depuis le 1^{er} septembre 2020, les organismes assureurs ont l'obligation de communiquer leur taux de redistribution : à savoir le rapport entre le montant des prestations versées et celui des cotisations collectées.

En 2024, le **taux de redistribution de la CCMO s'élève à 83 %**, ce qui reflète un niveau élevé de redistribution, supérieur à la moyenne de notre secteur d'activité et qui confirme notre engagement à offrir des prestations de qualité. Parallèlement, le ratio des frais de gestion reste de 20 %, témoignant de la bonne maîtrise des frais de gestion.

En tant qu'organisme à but non lucratif, la CCMO a pour objectif de garantir à ses adhérents un taux de redistribution élevé tout en maîtrisant les coûts, assurant ainsi un modèle pérenne qui équilibre rentabilité et redistribution.





HYDRATATION : DISTINGUER LE VRAI DU FAUX

SI VEILLER À BIEN S'HYDRATER PENDANT LES FORTES CHALEURS ESTIVALES EST INDISPENSABLE, C'EST AUSSI UNE NÉCESSITÉ TOUT AU LONG DE L'ANNÉE. MAIS COMMENT S'Y PRENDRE ? ON FAIT LE POINT SUR LES IDÉES FAUSSES ET SUR LES BONS CONSEILS À SUIVRE.

UNE BOISSON TRÈS FRAÎCHE PERMET DE MIEUX SE RAFRAÎCHIR.

Faux. Quand il fait chaud, nous avons tendance à privilégier une eau bien fraîche car la sensation est plutôt agréable. Mais lorsque l'on boit de l'eau glacée, la température corporelle chute légèrement. L'organisme va alors travailler pour la faire remonter à 37 °C, ce qui va stopper le mécanisme de soif. Cet effet conduit donc à boire en moins grande quantité et, à terme, peut augmenter le risque de déshydratation. Il vaut mieux privilégier une eau à température ambiante ou à peine plus fraîche.

L'ALCOOL, ÇA HYDRATE.

Faux. L'alcool participe au contraire à la déshydratation à travers deux mécanismes. D'abord parce que pour éliminer l'alcool, notre corps a besoin d'eau. Ensuite, parce que l'alcool perturbe le fonctionnement de l'hormone antidiurétique : le corps produit plus d'urine et se déshydrate. L'eau plate reste donc la meilleure solution pour s'hydrater. L'eau pétillante peut être une alternative à condition qu'elle ne contienne pas trop de sodium. Les jus de fruits doivent être limités à un verre par jour car ils sont sucrés, tout comme la plupart des eaux aromatisées. Les sodas sont quant à eux à éviter.

UNE PERSONNE ÂGÉE DOIT BOIRE AVANT D'AVOIR SOIF.

Vrai. Avec l'avancée en âge, la sensation de soif peut changer, arriver plus tardivement ou être moins marquée. Pour éviter la déshydratation, qui peut avoir des conséquences graves (fatigue, baisse de la tension, troubles de l'attention...) et conduire même à l'hospitalisation, il est donc important de boire en petite quantité, régulièrement, au cours de la journée. Il ne faut pas attendre d'avoir soif, particulièrement en période de forte chaleur mais aussi tout au long de l'année. Ces conseils sont aussi valables pour les adultes en bonne santé afin de prendre de bonnes habitudes.



Le conseil le plus important à retenir est qu'il faut **boire régulièrement** et privilégier le type de boisson qui vous fait envie, fraîche ou chaude, sans en abuser, et d'alterner avec de l'eau à température ambiante.

En plus des boissons, il faut savoir que certains aliments, comme **les fruits et les légumes**, aussi **apportent de l'eau**. La tomate, le concombre, le melon, la pastèque ou encore l'orange en sont composés à 90 %. Consommés tels quels ou en soupes froides (gaspacho) par exemple, ils permettent ainsi de varier les plaisirs pour ceux qui n'apprécient guère l'eau seule.

IL FAUT BOIRE ENTRE 1,5 LITRE ET 2 LITRES PAR JOUR.

Plutôt vrai. Ces quantités sont indicatives et il faut les adapter à son poids, son état de santé, aux conditions climatiques, etc. Pour savoir quelle quantité d'eau vous devez consommer, le mieux est de vous fier... à la couleur de vos urines. Quand elles sont jaune clair, cela signifie que vous buvez la quantité d'eau qui vous convient. En revanche, si elles sont foncées, c'est le signe qu'il faut plus vous hydrater.

QUAND IL FAIT BIEN CHAUD, IL FAUT BOIRE DES BOISSONS CHAUDES.

Plutôt faux. Le fait de boire un thé chaud par exemple, fait augmenter la température du corps. Ce dernier va transpirer pour retrouver ses 37 °C habituels et, grâce à l'évaporation de la sueur, vous allez vous rafraîchir. Toutefois, si vous consommez plusieurs tasses de thé dans la journée, votre corps produira plus de transpiration, et donc perdra plus d'eau. Vous aurez ainsi davantage de risque de vous déshydrater. Par ailleurs, le thé comme le café ont un effet diurétique – c'est-à-dire qu'ils accentuent le besoin d'uriner – ce qui participe aussi à la déshydratation.

— D'après Léa Vandeputte

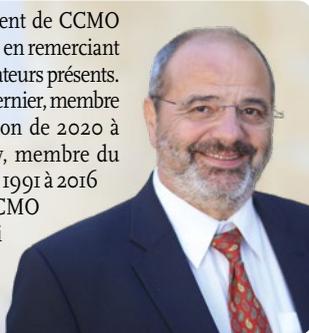
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2024

LA CCMO MAINTIENT SON ATTRACTIVITÉ MALGRÉ LA FORTE INFLATION DES DÉPENSES DE SANTÉ

LE 29 MAI DERNIER, L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA MUTUELLE A RÉUNI LES DÉLÉGUÉS DES ADHÉRENTS INDIVIDUELS ET COLLECTIFS DE LA CCMO À BEAUVAIS. CE RENDEZ-VOUS ANNUEL DE LA VIE DÉMOCRATIQUE DE LA MUTUELLE A PERMIS DE PRÉSENTER LE BILAN DE L'ANNÉE 2023 ET DE VALIDER LES ORIENTATIONS POUR 2024.

— Laëtitia Hallé

Marc Salingue, Président de CCMO Mutuelle, a ouvert la séance en remerciant les délégués et les administrateurs présents. Il a rendu hommage à Joël Vernier, membre du Conseil d'administration de 2020 à 2024, et à Patrick Harlay, membre du Conseil d'administration de 1991 à 2016 et 1^{er} Vice-Président de CCMO Mutuelle de 1999 à 2013, qui nous ont quitté récemment en rappelant leur engagement pour la mutuelle.



Rapport Moral

Marine Gengembre, Secrétaire de la CCMO a ensuite pris la parole pour présenter le rapport moral.

L'évolution de l'Assurance Maladie
Selon les estimations de la direction de la sécurité sociale du 21 mars, le déficit de la sécurité sociale s'élève à -10,8 milliards d'euros en 2023, en dégradation par rapport aux prévisions. De plus, les dépenses de l'Assurance Maladie Obligatoire ont augmenté de 4,8%, contre 3,5% prévus initialement. Pour l'Assurance Maladie Complémentaire, les dépenses de santé ont augmenté de 5% en 2023, au lieu des 3% anticipés.

En 2023, notre secteur a renoué avec l'inflation réglementaire via des réformes



Marine Gengembre,
Secrétaire

influençant nos remboursements et le cas échéant modifiant nos tableaux de garanties. Les désengagements de la sécurité sociale associés à des transferts de charges vers les complémentaires santé ont été plus importants qu'annoncé initialement par les pouvoirs publics, portant sur le dentaire (hausse du ticket modérateur de 30 à 40% le 15 octobre 2023 ; la sécurité sociale a baissé sa part de remboursement de 70 à 60%, celle des complémentaires santé est donc passée automatiquement de 30 à 40%) et le transport sanitaire (hausse du ticket modérateur de 35 à 45% depuis le 1^{er} août 2023).

La Loi de Financement de la Sécurité Sociale pour 2024 introduit également des mesures comme l'élargissement du 100% santé aux fauteuils roulants, l'autorisation pour les pharmaciens de délivrer, sans ordonnance, des antibiotiques après un Test Rapide d'Orientation et l'incitation des transports programmés partagés.

La vie des instances

Marine Gengembre a rappelé qu'un tiers du Conseil d'administration devait être renouvelé lors de cette Assemblée générale conformément aux statuts de la mutuelle. Ainsi, 9 postes d'administrateurs ont été pourvus dans le respect des règles de parité édictées par le code de la mutualité (Voir encadré).

Comme les autres membres du Conseil d'administration, ils seront en charge de valider les orientations stratégiques de la CCMO et de veiller à leur application.

Les orientations stratégiques

Le Conseil d'administration de la CCMO a confirmé sa vision stratégique et ses grandes orientations. La secrétaire a souligné que ce plan stratégique reflète l'ambition de la CCMO d'être une mutuelle

indépendante, acteur majeur en santé et en prévoyance, qui soit la référence au niveau territoriale tout en ayant une compétence nationale. La mise en œuvre du plan avance conformément aux attentes, produisant des résultats significatifs.

Marine Gengembre a conclu son intervention en remerciant les administrateurs, l'équipe dirigeante et le personnel pour leur engagement, permettant à la CCMO de relever les défis actuels.

Rapport de Gestion

Pol-Henri Minvielle, Directeur général, et Alain Garcia, Trésorier, ont présenté le rapport de gestion. Le Directeur général a tout d'abord exposé les faits et indicateurs marquants de 2023.

Le plan stratégique "Énergie 2024" de la CCMO a avancé avec de nombreux projets sur ses quatre piliers : la **Croissance** (en complémentaire santé, en prévoyance, et en gestion de contrats de complémentaire santé pour le compte d'autres organismes assureurs qui font confiance à notre bonne qualité de gestion), la **Convergence digitale** (sans que ce soit au détriment de la proximité physique), la **Mobilisation** (des équipes, des collaborateurs) et l'**Optimisation** (des entités, des moyens, des partenariats, du pilotage). L'ouverture de la nouvelle agence à Amiens a été soulignée.

Ces initiatives ont donné des résultats significatifs, avec notamment une forte augmentation de notre nombre d'adhérents. Cette tendance, démarrée depuis début 2020, s'est accélérée cette année. Le nombre de personnes protégées en santé a augmenté pour la quatrième année consécutive, atteignant 158 835 bénéficiaires, soit une hausse de 7% en 2023, et 29 650 en prévoyance (dont 14 842 uniquement en prévoyance). Au total, la CCMO protège



désormais 173 677 personnes.

Pol-Henri Minvielle a également souligné les excellents résultats du baromètre de satisfaction client de CCMO Mutuelle, réalisé tous les deux ans par un cabinet indépendant. L'enquête, menée auprès de 460 adhérents finaux et 240 entreprises, a révélé des taux de recommandation de 91% pour nos adhérents et 95% pour les correspondants d'entreprise, bien supérieurs aux autres acteurs du marché.

Les chiffres relatifs aux remboursements montrent une forte augmentation des frais de santé. Le ratio prestations sur cotisations est bien supérieur aux précédentes années, démontrant que les dépenses de santé augmentent, en 2023 encore, plus vite que les cotisations.

Alain Garcia, Trésorier, a présenté les chiffres clés de l'année. Les cotisations ont progressé de 3,95%, tandis que les prestations ont augmenté de 5,03%. La sinistralité est restée élevée en 2023, poursuivant sa hausse pour la troisième année consécutive, surpassant l'augmentation des cotisations. Cette évolution s'explique par les rattrapages de soins post-crise sanitaire, les coûts du 100% santé principalement financés par les complémentaires santé, les transferts de charges de la sécurité sociale et les nouvelles mesures réglementaires. Le résultat financier de l'année est très légèrement déficitaire et le taux de couverture de marge de solvabilité s'établit à 186% au 31 décembre 2023. L'ensemble des comptes a été certifié sans réserve par le commissaire aux comptes.

Au global, les résultats parlent d'eux-mêmes : croissance de l'activité, +7% de personnes protégées en santé, solidité financière, tout en offrant un taux de redistribution élevé aux adhérents, et haut niveau de satisfaction. Le bilan de l'activité 2023 confirme le renforcement de la dynamique initiée depuis 4 ans. Malgré un contexte de forte inflation des dépenses de santé, ces chiffres témoignent de la pertinence de notre modèle de mutuelle indépendante.

Le rapport sur la solvabilité et la situation financière, SFCR 2023, ainsi que la charte d'investissement responsable, ESG 2023, sont disponibles en ligne sur le site ccmo.fr.

Cotisations 2024

Pol-Henri Minvielle a rappelé les principes qui ont dirigé les décisions du Conseil d'administration concernant les orientations tarifaires 2024. Les revalorisations décidées ne sont dues qu'à l'aug-



Pol-Henri Minvielle,
Directeur Général



Alain Garcia,
Trésorier

mentation du remboursement des prestations. Le Conseil d'administration de la mutuelle s'efforce de définir une politique tarifaire mesurée, répondant à des défis qui peuvent sembler contradictoires : d'une part les difficultés de pouvoir d'achat de nos adhérents, d'autre part la forte inflation des dépenses de santé pour la CCMO.

Il est important de rappeler que depuis trois ans, le montant des prestations remboursées par les mutuelles augmente bien plus rapidement que les cotisations et que les mesures prises par les pouvoirs publics jouent un rôle important dans cette forte augmentation.

En tenant compte de ces variables, le Conseil a décidé d'ajuster les cotisations 2024 pour couvrir l'augmentation des frais de santé.

La modification des statuts et règlements mutualistes

Comme chaque année, l'Assemblée générale a proposé au vote la modification des règlements mutualistes santé et prévoyance applicables aux opérations individuelles et des conditions générales des contrats collectifs frais de santé et prévoyance. Ces évolutions sont nécessaires pour respecter les nombreuses réglementations, pour améliorer la compréhension des textes, simplifier certains traitements et pour lutter contre l'intensification de la fraude. L'ensemble des propositions a été approuvé par l'Assemblée (cf. pages 10 et 11).

CONSEIL D'ADMINISTRATION : MARC SALINGUE RÉÉLU PRÉSIDENT DE CCMO MUTUELLE

Lors de l'Assemblée générale 9 administrateurs ont été élus ou réélus :

Emmanuel de Bernard, Raphaël Bravo, Isabelle Desmarais, Olivia Fidanza, Richard Guerin, Jean-Raymond Machuelle, Nathanaëlle Reynoudt, Marc Salingue, Gwenaëlle Segalen.

Merci à **Marine Gengembre** et **Michele Merlette** pour leur engagement et leur contribution au développement de la CCMO durant leurs années de mandat.

Lors du Conseil d'administration qui s'est tenu à l'issue de l'Assemblée générale, **Marc Salingue** a été reconduit à l'unanimité dans ses fonctions de Président du Conseil d'administration de CCMO Mutuelle pour un nouveau mandat de deux ans. À ses côtés, six membres composent le nouveau Bureau :

François de Labarthe, 1^{er} Vice-Président - **Michel Meunier**, 2^{ème} Vice-Président - **Michel Moreau**, Secrétaire - **Gérard Leroy**, Secrétaire Adjoint - **Alain Garcia**, Trésorier - **Guillaume Caron**, Trésorier Adjoint.

Résolution générale

Dans la résolution générale, le Président, Marc Salingue, est revenu sur l'actualité en évoquant la forte augmentation des prestations remboursées par les mutuelles. Les mesures prises par les pouvoirs publics, telles que le financement du 100% santé par les complémentaires santé, le transfert de charges de la sécurité sociale vers les complémentaires, les négociations conventionnelles avec les professionnels de santé ou encore le coût de la mise en œuvre des nouvelles réglementations, jouent un rôle important dans cet accroissement.

Dans ce contexte marqué par cette forte inflation des dépenses de santé, CCMO Mutuelle défend le droit à l'accès à des soins de qualité pour tous ses adhérents. Elle réaffirme que la défense de leur pouvoir d'achat et l'équilibre économique de la mutuelle sont au cœur de sa stratégie et de ses orientations tarifaires.

Le président rappelle également que l'augmentation réglementaire engendre de réels risques d'overdose administrative. Si elle répond à de véritables enjeux, la réglementation augmente les coûts de gestion. En santé, les ajustements réglementaires sont permanents et deviennent difficiles à suivre pour les adhérents et les collaborateurs, tout en augmentant les coûts informatiques, impactant les cotisations et l'équilibre économique des mutuelles.

Le développement durable et la Responsabilité Sociale des Entreprises (RSE) d'une part, la sécurité informatique d'autre part, sont des enjeux primordiaux et il est nécessaire d'agir et d'être efficace. Si la directive européenne CSRD¹ et le règlement européen DORA² ont comme objectif de répondre à ces enjeux importants, CCMO Mutuelle souhaite attirer l'attention sur leur aspect très administratif et trop formel, dont le coût direct ou indirect ne doit pas peser trop lourdement sur le pouvoir d'achat des adhérents.

Consciente d'appartenir à un secteur concurrentiel dans un environnement en forte évolution, qui nécessite toujours plus de proximité, la CCMO réaffirme sa volonté d'être une mutuelle indépendante, acteur majeur en santé et en prévoyance, qui soit la référence au niveau territoriale tout en ayant une compétence nationale au seul service de ses adhérents.

1 - CSRD : Corporate Sustainability Reporting Directive (Directive sur les rapports de développement durable des entreprises)

2 - DORA : Digital Operational Resilience Act (Règlement sur la résilience opérationnelle numérique)

STATUTS, RÈGLEMENTS & CONDITIONS GÉNÉRALES CONTRATS COLLECTIFS, TABLEAUX DE GARANTIES FRAIS DE SANTÉ

Principales modifications applicables

À effet du 1^{er} janvier 2024

Modification des tableaux de garanties frais de santé ratifiées par l'Assemblée générale du 29 mai 2024

- ▶ La suppression de la garantie Pass' Sports de la mutuelle des Sportifs qui était en inclusion dans l'ensemble des tableaux de garanties santé individuelles et collectives assurées par CCMO Mutuelle. L'Assemblée générale de la mutuelle des Sportifs du 4 juillet 2023 a décidé de sa dissolution volontaire amiable au 31 août 2023 et a lancé une procédure de liquidation. Cet événement a entraîné la résiliation par la mutuelle des Sportifs du contrat conclu avec la CCMO à effet du 31 décembre 2023, et par voie de conséquence la suppression du bénéfice de cette garantie à l'ensemble des adhérents de la CCMO concernés.
- ▶ La révision de la rédaction de la garantie « médecines douces » pour certains contrats standards de façon à limiter la dérive de la consommation sur ce poste, à savoir l'introduction d'une limitation par séance.

À effet du 1^{er} juillet 2024

Modification des Conditions générales Prévoyance HESTIA destinées aux Travailleurs non-salariés – opérations individuelles

Dispositions générales

- ▶ À la définition de l'accident est ajoutée, en exclusion, « la noyade », traitée dans les mêmes modalités que la maladie,
- ▶ La définition sur les « actes ordinaires de la vie » est clarifiée,
- ▶ À la définition sur les maladies redoutées, sont supprimées des exclusions certaines tumeurs (*les tumeurs malignes associées à une infection par VIH ou Sida*).

Rubrique Adhésion

- ▶ Une correction est apportée sur la prise d'effet de l'adhésion, à savoir les garanties prévoyance viennent sous déduction du Régime obligatoire et non en complément du Régime Obligatoire.
- ▶ Il est précisé que la résiliation annuelle de l'adhésion par la mutuelle est possible uniquement durant les deux premières années, comme l'autorise la loi Evin.

Rubrique Cotisations

- ▶ Est ajoutée sur l'incident et le défaut de paiement des cotisations, la possibilité pour la mutuelle de recouvrer les cotisations dues par l'Adhérent par tous moyens qu'elle juge nécessaires.



Rubrique Prestations

- ▶ S'agissant de la demande de prestations, la déchéance de garantie pour cause de préjudice à la mutuelle, relative à la déclaration de décès auprès de cette dernière, est portée de 2 ans à 10 ans (réglementation relative à la prescription), sous réserve de l'application des dispositions sur la déshérence.
- ▶ Les modalités de revalorisation des prestations des rentes et indemnités journalières ont été précisées.
- ▶ L'article sur la revalorisation des prestations en cas de décès a été mis en conformité avec la réglementation.
- ▶ Est précisé pour l'indemnisation de l'incapacité temporaire de travail que la décision du Régime obligatoire ne lie pas obligatoirement la mutuelle, c'est-à-dire que cette dernière peut mettre fin à cette indemnisation alors que le Régime obligatoire continue à la prendre en charge.
- ▶ Est supprimée la restriction suivante sur l'incapacité temporaire de travail pour cause accidentelle : « Les maladies non objectivables consécutives à l'accident ne donnent pas lieu à une prise en charge par la mutuelle ».
- ▶ S'agissant du montant et de la durée d'indemnisation des garanties incapacité temporaire de travail, les termes « indemnités journalières Sécurité sociale » sont remplacés par les termes « indemnités versées par le Régime obligatoire ».
- ▶ Un barème permettant le calcul du taux d'incapacité fonctionnelle et du taux d'invalidité professionnelle est ajouté à l'article portant sur la détermination du taux d'invalidité permanente.
- ▶ Réajustement des modalités de calcul de la rente d'invalidité conformes aux pratiques du marché.
- ▶ La liste des professions exclues à la souscription de l'offre « Hestia » est intégralement mise à jour.
- ▶ Est retirée des exclusions générales du contrat, la mention explicitant la guerre étrangère. Ont également été supprimés de ces exclusions les séjours professionnels à l'étranger ; ont été ajoutés en lieu et place les séjours dans les régions et les pays déconseillés par le ministère des affaires étrangères au moment de la survenance du sinistre.
- ▶ L'article sur les exclusions liées à la garantie est modifié pour des questions de terminologie. La notion d'ivresse remplace le terme « alcoolisme » ; une exclusion est par ailleurs ajoutée, à savoir les conséquences de l'usage de stupéfiants et autres produits associés.
- ▶ Les deux exclusions spécifiques liées à la garantie Décès/PTIA, l'ivresse et l'usage de stupéfiants,

sont ici supprimées et sont mentionnées à l'article sur les exclusions générales portant sur toutes les garanties.

- ▶ Sur les exclusions relatives à l'Incapacité temporaire de travail, sont modifiés les points suivants :
 - Suppression de la mention « des conséquences de l'état de grossesse et de ses suites pendant la durée légale du congé de maternité, la garantie étant acquise en dehors de la période ainsi définie, mais seulement en cas de complications pathologiques » ;
 - Précision des périodes de congés exclus de la garantie, c'est-à-dire les périodes de maternité, d'adoption, en plus de la paternité.
- ▶ La rédaction de l'article sur la limitation de garanties a complètement été remaniée en ce sens où il ne s'agit pas de limitations mais d'exclusions de garanties pour l'incapacité temporaire totale de travail et l'invalidité permanente. En outre, les pathologies et les affections psychiatriques y sont détaillées.

Rubrique Prescription - Subrogation - Protection des Données Personnelles

- ▶ Dans le cadre de la protection des données personnelles, il est précisé que les données sont partagées avec le(s) réassureurs pour la gestion et le pilotage technique des contrats.

Les annexes

- ▶ Annexe 1 : La liste des pièces justificatives à fournir pour toute demande de prestations a fait l'objet d'une révision.
- ▶ Annexe 4 : Ajout des sports non représentés par une fédération sportive agréée par le ministère des sports sur la liste des pratiques sportives exclues.

À effet du 1^{er} janvier 2025

Modification des Statuts

- ▶ Intégration dans les missions de la mutuelle, conformément au Code de la mutualité, de l'activité à titre accessoire de la prévention des risques de dommages corporels liés aux accidents ou à la maladie, la mise en œuvre d'actions sociales et la gestion des réalisations sanitaires et sociales.
- ▶ Suppression du vote par correspondance concernant l'expression de vote des délibérations de l'Assemblée générale.

Modifications communes au Règlement mutualiste Santé - opérations individuelles & Conditions générales des contrats collectifs Santé – opérations collectives

- ▶ L'encadrement réglementaire de la téléconsultation médicale est ajouté à la disposition

sur les garanties en inclusion.

▶ De même, les conditions de prise en charge de la téléconsultation médicale par le Régime obligatoire sont précisées dans le parcours de soins coordonnés.

▶ Les dispositions générales sur le règlement des prestations ont été enrichies avec l'ajout :

→ D'une liste des pièces justificatives à fournir par les bénéficiaires à la mutuelle pour les demandes de remboursement de prestations les plus courantes. Est par ailleurs ajoutée une nouvelle condition pour le versement des prestations : la fourniture des dites pièces dans un délai de 2 mois, au-delà duquel la mutuelle est en droit de suspendre le remboursement si le bénéficiaire ne les transmet pas ; la mutuelle considérant l'absence de communication de ces documents comme une renonciation de l'Adhérent ou ayant droit au bénéfice de la prestation. Enfin, les prestations indûment perçues pourront être remboursées à la mutuelle lorsque les pièces justificatives n'ont pas été communiquées ou bien dans les cas où ces dernières ne permettent pas de confirmer le caractère régulier et légitime du remboursement ;

→ Du dispositif des contrats en déshérence lié aux décès des bénéficiaires et au versement de l'allocation obsèques ;

→ Du recours à l'expertise médicale par la mutuelle, lorsque cette dernière procède à des contrôles, avant ou après remboursement des prestations ; cette procédure permettant de lutter plus efficacement contre la fraude.

▶ La disposition sur les garanties exclues, notamment au titre du contrat responsable, est modifiée pour tenir compte de deux nouveaux décrets de février 2024 qui relèvent les franchises médicales et les participations forfaitaires à effet du 31 mars 2024.

▶ Concernant la subrogation, est ajouté, au titre de la lutte contre la fraude, le droit pour la mutuelle, subrogée dans les droits de l'adhérent bénéficiant du tiers payant, de demander tout document justificatif au professionnel de santé et notamment pour les prestations optiques, dentaires ou d'audiologie.

▶ Dans les situations de défaut de paiement des cotisations ou de radiation du contrat frais de santé, la mutuelle peut procéder au recouvrement par tous moyens des sommes dues jusqu'au terme du contrat en cours, et le cas échéant, des prestations indues et des frais de recouvrement et d'éventuelle procédure.

▶ Au chapitre « Informations complémentaires, sur l'encadrement réglementaire des remboursements, est introduite la règle du remboursement des dépassements d'honoraires des médecins non adhérents au Dispositif de Pratique Tarifaire Maîtrisée (DPTM).

■ **Modification du Règlement mutualiste Santé – opérations individuelles**

▶ L'absence de délai de carence : jusqu'à présent, le conjoint d'un membre participant était dispensé de délai de carence si son adhésion à la mutuelle intervenait dans les deux mois suivant le mariage ou pacs ou déclaration de concubinage. Cette disposition a été supprimée ; l'ayant droit, peu importe son statut (à l'exception du nouveau-né/nouvel enfant adopté) sera dispensé de délai de carence à son adhésion, si ce dernier fournit à la mutuelle un certificat de radiation de moins de deux mois d'un organisme complémentaire santé.

▶ La date de radiation du bénéficiaire en cas de décès : dans un souci d'harmonisation, la date de radiation de l'adhérent ou de l'ayant droit décédé sera effective le lendemain du jour de survenance de l'événement, c'est-à-dire à la même date que l'adhérent décédé n'ayant aucun ayant droit sur son contrat.

■ **Modification des Conditions générales des contrats collectifs Santé – opérations collectives**

▶ Rectification d'une omission sur la (les) fausse(s) déclaration(s) : les poursuites engagées par la mutuelle peuvent l'être à l'encontre de la collectivité mais aussi du Membre participant pour le recouvrement des prestations indûment réglées.

▶ Pour les contrats collectifs obligatoires, à l'instar du Règlement mutualiste Santé, dorénavant le conjoint d'un salarié sera dispensé de délai de carence sur présentation d'un certificat de radiation d'un autre organisme assureur datant de moins de deux mois.

▶ Pour les contrats collectifs facultatifs :

→ Modification identique au Règlement mutualiste Santé ci-avant sur l'absence de délai de carence : l'ayant droit, peu importe son statut (à l'exception du nouveau-né/nouvel enfant adopté) sera dispensé de délai de carence à son adhésion, si ce dernier fournit à la mutuelle un certificat de radiation de moins de deux mois d'un organisme complémentaire santé.

→ À l'article sur les déclarations de la collectivité relatives aux radiations individuelles, est ajoutée l'information suivante : la date de radiation du dossier, en cas de décès du Membre participant ou de l'ayant droit, est effective au dernier jour du mois de survenance de l'événement.

→ Modification identique au Règlement mutualiste Santé s'agissant de la date effective de radiation du contrat en cas de décès du Membre participant ou de l'ayant droit, à savoir le lendemain du jour de survenance de l'événement, en lieu et place du dernier jour du mois de survenance du décès.



■ **Modification des dispositions communes du Règlement mutualiste Prévoyance – opérations individuelles**

▶ Comme pour les autres documents contractuels, est précisée, pour le recouvrement des cotisations, la possibilité pour la mutuelle de recouvrer les montants dus auprès de l'Adhérent par tous moyens nécessaires, jusqu'au terme du contrat.

▶ La disposition sur le règlement des prestations a été subdivisée en deux parties pour y introduire la revalorisation annuelle des prestations en cas de décès.

▶ Pour le règlement des prestations décès, la mutuelle a mis en conformité la clause dite « standard » de désignation du (des) bénéficiaire(s).

▶ L'article dédié à la législation a été modifiée pour tenir compte de la distribution de produits prévoyance relevant de branches différentes énoncées au sein du Code de la mutualité, et notamment en raison d'une garantie éligible à loi Eckert (dispositif de déshérence des contrats).

■ **Modifications des Conditions générales des contrats collectifs obligatoires Prévoyance – opérations collectives**

Rubrique Généralités

▶ La définition des tranches de salaires soumises à cotisations sociales est remaniée pour être en parfaite conformité avec les contrats souscrits.

Rubrique Adhésion de l'entreprise

▶ Est ajoutée au champ d'application, la disposition manquante sur la territorialité.

▶ La rédaction sur la date d'effet, la durée et le renouvellement du contrat collectif obligatoire est clarifiée.

Rubrique Cotisations

▶ Est ajouté en cas de non-paiement de l'intégralité des cotisations, le recouvrement par la mutuelle par tous moyens jugés nécessaires des sommes dues jusqu'au terme du contrat en cours.

▶ L'article sur la revalorisation des capitaux et rentes, en cas de décès, est mis en conformité avec la réglementation en vigueur.

Rubrique Prestations

▶ L'article sur le paiement des prestations est complété, notamment du délai de versement du capital décès et des rentes, ainsi que du dispositif des contrats en déshérence. Pour améliorer sa lisibilité, celui-ci est subdivisé en trois sous rubriques.

▶ Est ajoutée la mention « vivants ou représentés » pour les enfants nés ou à naître précisés à la clause dite « standard » de désignation du (des) bénéficiaires du capital décès.

Les documents seront disponibles sur simple demande et consultables et téléchargeables sur le site internet www.ccmofr ou sur les espaces sécurisés Adhérents.



PEUR DE L'EAU : ET SI VOUS VOUS EN DÉBARRASSIEZ ?

UN FRANÇAIS SUR CINQ A PEUR DE L'EAU. MAIS IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR Y REMÉDIER. ÊTRE EN CONFIANCE, DE PRÉFÉRENCE DANS UNE EAU CHAUDE, ET PROCÉDER EN DOUCEUR SONT DES IMPÉRATIFS POUR DÉPASSER SA CRAINTE. CES TECHNIQUES POUR AIDER LES PERSONNES À SE FAMILIARISER AVEC CET ÉLÉMENT ONT DES RÉSULTATS SURPRENANTS.

L'eau est un élément fascinant. Associée à des souvenirs heureux pour certains, elle peut éveiller une profonde anxiété chez d'autres.

La peur phobique de l'eau s'appelle l'aquaphobie, et se traduit par la peur panique et irraisonnée d'être ou de nager dans l'eau. Elle peut être associée à l'ablutophobie, c'est-à-dire la peur de se noyer.

Pour les personnes qui en sont atteintes, les stages proposés en piscine sont utiles, voire recommandés, en complément d'une thérapie, nécessaire pour identifier l'origine de la peur (lire l'encadré).

Aujourd'hui, de nombreux centres nautiques et piscines municipales proposent régulièrement des stages d'aquaphobie. Ces sessions, organisées en petits groupes sous la supervision d'un maître-nageur qualifié, obtiennent d'excellents résultats auprès des participants souffrant de cette peur de l'eau. Retrouvez l'ensemble des piscines près de chez vous sur le site www.guide-piscine.fr.

Procéder par étapes

Pour accompagner les personnes à vaincre leur peur, de nombreuses associations animent des stages. C'est le cas de « *Le pied dans l'eau* », créée il y a 40 ans par Jean-Pierre Boumati et sa compagne Véronique Dufresnes.

Plus que de simples cours de natation, ils proposent des « *cours de bien-être aquatique* » basés sur une pédagogie chronologique et adaptée.

La première étape consiste à vivre une expérience sensorielle. En effet, avant d'apprendre à nager, il convient de se familiariser avec la flottabilité. « *On apprend à nos stagiaires à ne pas paniquer, à rester immobile dans l'eau et à être autonome, explique Jean-Pierre Boumati, ancien animateur de groupes de développement personnel et de thérapie. Ils se libèrent en déconstruisant leurs croyances morbides liées à la peur de l'eau* ».

Le tout doit se faire en confiance, dans un contexte accueillant : un bassin d'eau chaude peu fréquenté, où les élèves ont en partie pied.

Avancer à son rythme

Comme chaque personne est différente, la méthode doit inévitablement

s'adapter. Au Pied dans l'eau par exemple, chacun des quatre maîtres-nageurs présents en permanence dans le bassin fait une proposition d'apprentissage. Le stagiaire ira vers celle qui lui correspond le plus. L'objectif étant de créer des groupes homogènes et de dépasser la crainte du regard de l'autre. De là va naître une synergie qui porte le groupe.

Chacun doit donc apprivoiser cet élément à son rythme, en douceur et de façon progressive.

L'importance du jeu pour retrouver confiance

Que l'on soit enfant ou adulte, la familiarisation de l'eau passe principalement par le jeu (sauter, plonger...). En effet, l'expérience sensorielle doit être suffisamment convaincante pour invalider les craintes. Vous pouvez par exemple profiter des périodes de chaleur pour vous arroser avec un tuyau d'arrosage, faire des batailles d'eau pour commencer, avant d'essayer de vous baigner.

Mais plus qu'un plaisir, sachez que cet apprentissage a aussi une portée psychologique forte : « *Réussir à vaincre une peur que l'on traîne depuis des années est extrêmement gratifiant pour ces personnes, témoigne Jean-Pierre Boumati. On constate chez nos stagiaires un regain de confiance extraordinaire. Cette réconciliation avec l'eau est un déclencheur qui leur permet de se libérer d'autres contraintes. C'est aussi ça le pouvoir de l'eau.* »

— D'après Constance Périn

D'OÙ VIENT LA PEUR DE L'EAU ?

La peur de l'eau trouve généralement son origine durant l'enfance, à la suite d'un événement traumatisant vécu directement (être poussé dans l'eau) ou indirectement (témoin d'une noyade). Elle peut aussi être transmise par la crainte ou l'interdit véhiculé par les parents : l'enfant va ressentir et intégrer ce sentiment de danger. Cette peur peut également être l'effet d'une perte de confiance survenue après un épisode douloureux (décès d'un proche, séparation...).

Consulter un professionnel de la santé mentale (psychiatre, psychologue) peut être utile pour comprendre d'où provient cette peur et arriver à la surmonter.

LA SANTÉ DES PIEDS

FICHE
ESSENTIELLE



PRENEZ SOIN DE VOS PIEDS !

TRÈS SOLLICITÉS, ILS NE SONT PAS
TOUJOURS TRAITÉS COMME ILS LE
MÉRITERAIENT...

Un rôle anatomique majeur

Les pieds ont une fonction essentielle puisqu'ils permettent de se **tenir debout et de marcher...** Ils ont un rôle **d'équilibre, d'amortisseur et de propulseur** et supportent tout le poids du corps sur 3 zones d'appui : la pulpe des orteils, la plante du pied et le talon. Souvent négligés et cachés durant de longues journées dans des chaussures trop à l'étroit, ils se rappellent volontiers à nous en développant de nombreux maux...

Cor, callosité et durillon

Ils correspondent à un épaississement de la peau et sont liés à des pressions et frottements qui se forment durant la marche et peuvent

entraîner des douleurs.

► **Le cor** est une **petite zone épaissie de la peau**.

Les cors "durs", les plus répandus, sont situés sur le dessus des orteils et correspondent à des zones soumises aux frictions dans les chaussures. Les cors "mous" se forment par paire, généralement entre les 4^{èmes} et 5^{èmes} orteils. Ce type de cor est souvent rouge, avec au centre un point noir, d'où son nom "œil de perdrix".

► **La callosité** correspond à une **zone étendue de peau épaissie** plutôt dure, qui se situe surtout sur le côté du pied, au niveau de la plante et du talon. Elle peut se fendiller, se fissurer et se transformer en **crevasse**. Cette dernière peut être causée par une peau trop sèche et se localise volontiers au niveau du talon, ou,

73%

DES PERSONNES DÉCLARENT RESSENTIR DES DOULEURS AUX PIEDS*

30%

SEULEMENT DES PATIENTS SONT ENVOYÉS CHEZ LE PODOLOGUE PAR LEUR MÉDECIN

* Source : Union Française pour la Santé du Pied : enquête nationale 2019

au contraire être liée à un excès d'humidité, et se situe alors plutôt entre les orteils. Il convient dans ce cas d'assainir la zone en aérant les espaces interdigitaux (entre les doigts) et en utilisant du talc.

► **Le durillon** est une **callosité dure et peu étendue, située sous le pied**, juste derrière les orteils, là où les os entrent en contact avec le sol.

Ongle incarné

Problème fréquent, touchant surtout le gros orteil, il est favorisé par une mauvaise coupe de l'ongle et des petits traumatismes répétés. Il est provoqué par un fragment d'ongle qui pénètre dans la chair et entraîne une inflammation se traduisant par un bourrelet autour de l'ongle, rouge, douloureux et pouvant s'infecter. Pour prévenir tout risque d'ongle incarné il est important de couper les ongles droits, au carré, sans attaquer les angles, en laissant 2-3 mm de marge afin de protéger le bout de l'orteil de tout frottement.

Verrue plantaire

Petite tuméfaction cutanée, la verrue est due à un **virus** qui infiltre la peau abîmée soit par contact direct, soit via une surface infectée. Le virus peut se disséminer et créer de nouvelles verrues par autocontamination.

La verrue plantaire **unique** est profonde, bien délimitée par un anneau de peau épaissie, et son centre est tacheté de petits vaisseaux sanguins (sous forme de points noirs), ce qui explique qu'elle puisse saigner. Elle est souvent douloureuse, surtout pendant la marche, suite à la pression exercée par le poids du corps.

Les verrues **multiples** sont moins douloureuses, superficielles et regroupées sous la forme de plaque de peau épaissie, ressemblant à des mosaïques.

Certaines verrues guérissent spontanément en quelques mois, mais d'autres peuvent persister durant des années. Il existe différents traitements tels que des produits verrucides ayant un effet corrosif, des pansements occlusifs qui empêchent la respiration de la peau atteinte, et des produits gelant les verrues pour les éliminer (cryothérapie).

Si la verrue persiste il est conseillé de consulter son médecin traitant ou un pédicure-podologue.

Mycoses des pieds

Dues à des champignons microscopiques, elle constitue

la plus fréquente des mycoses chez l'adulte. Appelée aussi "pied d'athlète", elle est située entre les orteils, mais peut s'étendre à la plante ou au dos du pied. La peau infectée est souvent rouge, humide et démange. Elle s'accompagne souvent d'une **atteinte des ongles** qui changent progressivement de couleur, s'épaississent et finissent par se décoller.

La mycose se transmet essentiellement par contact humain direct. Elle est favorisée par la chaleur humide, la transpiration excessive et l'hygiène insuffisante.

Il est important de traiter une mycose, car elle ne disparaît pas spontanément et peut facilement s'étendre. Une mycose des ongles est longue à guérir, nécessitant 3 à 6 mois de traitement : il ne faut donc pas se décourager en cours de route !

Hyperhidrose du pied

Il s'agit d'une transpiration excessive au niveau du pied qui favorise le développement d'infections, telles que les mycoses ou verrues plantaires.

Il est important dans ce cas de réaliser une toilette méticuleuse des pieds une à deux fois par jour, puis de bien les sécher, notamment entre les orteils. Par ailleurs, il est recommandé de porter des chaussures en cuir ou en toile plutôt qu'en plastique et de les ôter le plus souvent possible, ainsi que les chaussettes.



Hallux valgus

Familièrement appelé "oignon", c'est une **déviaton anormale du gros orteil vers l'extérieur** qui entraîne une déformation de l'avant du pied et peut gêner la marche et le chaussage. Lorsque la zone déformée est saillante, elle frotte dans la chaussure entraînant un épaississement de la peau et une inflammation souvent douloureuse. De plus, la déformation peut avoir un impact sur les autres orteils qui, chassés par le premier, se recroquevillent. L'hallux valgus touche principalement les femmes, entre 40 et 50 ans, qui souvent portent des chaussures à talons hauts et à bout étroit.

Pour limiter l'évolution, il est conseillé de porter des chaussures souples, à bout rond et larges, d'isoler l'hallux valgus en l'entourant d'un pansement spécifique et dans certains cas de recourir à des semelles orthopédiques adaptées. Si nécessaire, le recours à la chirurgie orthopédique permet au pied de retrouver sa fonctionnalité. Sauf cas particulier, il n'est pas recommandé d'opérer les deux pieds en même temps : une période de 6 mois à 1 an entre les deux interventions est conseillée.

6
ENFANTS SUR
10
âgés de 5 à
10 ans ont
un chaussage
mal adapté

Union Française pour la
Santé du Pied : enquête
nationale 2018



PÉDICURE-PODOLOGUE

Il s'agit d'une profession paramédicale, appartenant au groupe des métiers de rééducation.

Pour exercer, il faut être titulaire du Diplôme d'État délivré par le ministère de la Santé et être inscrit au tableau de l'Ordre National des Pédicures-Podologues.

Spécialiste des affections des pieds et des ongles, ce professionnel effectue d'une part des soins de pédicurie sur la peau et les ongles (cors, verrues, ongles incarnés...), et des soins de podologie en agissant sur la structure du pied, selon une ordonnance médicale -ou non-. C'est dans ce cadre qu'il réalise notamment des semelles orthopédiques sur mesure.

Certains actes, effectués sur prescription du médecin, sont remboursés par la Sécurité sociale et les mutuelles.

📞 Pour plus d'informations :

- > www.sante-du-pied.org (Union Française pour la Santé du Pied) ;
- > www.ameli-santé.fr/comment-prendre-soin-de-ses-pieds.html

COMMENT RÉAGIR EN CAS DE PIQÛRE D'INSECTE ?

QUI N'A JAMAIS VU UN REPAS EN TERRASSE, UNE PROMENADE EN FORÊT OU UNE SÉANCE DE JARDINAGE GÂCHÉS PAR UNE PIQÛRE DE GUÊPE, D'ABEILLE, DE FRELON OU DE BOURDON. LE PLUS SOUVENT SANS GRAVITÉ, ELLE PEUT TOUTEFOIS PROVOQUER DES SYMPTÔMES GRAVES. QUELS SONT LES BONS RÉFLEXES À AVOIR ?

Pour soulager les symptômes :



Retirez le dard
avec précaution

Enlevez vos bagues
pour éviter les gonflements




Prenez du paracétamol
en cas de douleur intense

Ne vous grattez pas
si besoin, appliquez une pommade antihistaminique




Nettoyez avec de l'eau et du savon
puis désinfectez avec une solution antiseptique

Sucez un glaçon et consultez en urgence
en cas de piqûre dans la bouche ou la gorge



Consultez ou appelez le **15** ou le **112** :

EN CAS DE :

- ▶ démangeaisons généralisées
- ▶ difficultés respiratoires ou de déglutition
- ▶ fièvre
- ▶ vomissements

AU-DELÀ DE :

- ▶ 20 piqûres chez l'adulte
- ▶ 4 ou 5 chez l'enfant
- ▶ s'il s'agit d'un bébé
- ▶ en cas de piqûre au visage

SI LA PERSONNE EST ALLERGIQUE :

- ▶ placez-la en position latérale de sécurité
- ▶ utilisez son stylo d'adrénaline auto-injectable

— D'après Constance Périn

ALIMENTATION

LA COURGETTE : L'ALLIÉE SANTÉ DE VOTRE ÉTÉ

Les bienfaits nutritionnels de la courgette

La courgette, fruit d'origine tropicale, est une option parfaite si vous voulez un aliment léger et nutritif avec de nombreux bienfaits pour le corps.

Riche en fibres, en vitamines A et C et en minéraux, la courgette est un aliment bénéfique pour la santé. Grâce à sa faible teneur en calories et en matières grasses, elle favorise la digestion, régule le transit intestinal, renforce le système immunitaire et peut même contribuer à la perte de poids.

Savoir choisir et cuisiner les courgettes

Pour choisir les meilleures courgettes, privilégiez celles qui sont



fermes, brillantes et lisses, sans taches ni meurtrissures. Optez de préférence pour des courgettes de taille moyenne, car elles sont plus tendres et ont un goût plus doux. Les courgettes bio ou cultivées localement sont souvent plus savoureuses car elles sont récoltées à maturité.

Cuite à la vapeur, grillée, sautée ou même crue, la courgette se prête à de nombreuses préparations. Pour une recette rapide, essayez les spaghettis de courgettes sautées à l'ail et au parmesan. Pour un plat plus consistant, optez pour les courgettes farcies au quinoa et aux légumes. Les amateurs de plats gratinés apprécieront le gratin de courgettes au fromage fondant.

TÉLÉCONSULTATION
MÉDICALE

UN MÉDECIN EN LIGNE 24H/24 ET 7J/7



Créer votre compte
et **appeler le professionnel
de santé** en composant le



09 74 59 45 40*

**Appel non surtaxé*

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

PARIS CECE
P4
LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE



CCMO Mutuelle, 6 avenue du Beauvaisis – PAE du Haut Villé
CS 50993 – 60014 Beauvais Cedex. 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. Document non contractuel

CCMO
MUTUELLE
PRÉVOYANCE
SANTÉ

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

