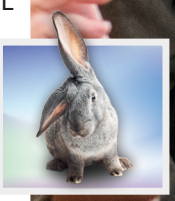
L'ESSENTIEL

DE LA CCMO

N° 80 mars 2025

4 BRUIT AU TRAVAIL : QUEL IMPACT SUR LA SANTÉ ?

5 **LE BUS DU TOUR ESSENTIEL SUR L'AUDITION REPREND LA ROUTE !**



7 LES BIENFAITS DES PROMENADES AU GRAND AIR

8-10 **DOSSIER** AIDANTS : UNE RECONNAISSANCE ENCORE INSUFISANTE

11 FICHE ESSENTIELLE : ACOUPHÈNES ET HYPERACOUSIE

13 PRÉVENTION DU CANCER COLORECTAL : SENSIBILISER POUR SAUVER DES VIES

14 COMMENT NE PAS SE METTRE EN COLÈRE ?

15 UN CARNET DE SANTÉ ENRICHI POUR MIEUX ACCOMPAGNER L'ENFANCE ET L'ADOLESCENCE

15 L'ARTICHAUT, UN ALLIÉ SANTÉ AUX MULTIPLES BIENFAITS

CCMO MUTUELLE SANTÉ PRÉVOYANCE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

LES AIDANTS : UNE RECONNAISSANCE ENCORE INSUFFISANTE

MUTUALITÉ FRANÇAISE

PRÉVOYANCE

FRAIS D'OBSÈQUES

Anticipez l'avenir,

pour soulager ceux que vous aimez !

OFFRE [1] Couple

Réduction de **10%** sur vos cotisations

+

Le **droit d'adhésion** à la mutuelle[2] **OFFERT pour votre conjoint(e)**

EN SAVOIR PLUS

(1) Conformément à l'article 8.2 des dispositions particulières.
(2) La garantie obsèques est assurée par MILTIS • Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la Mutualité (N°417 934 817) • Siège social : 25, cours Albert Thomas, 69003 LYON et distribuée par Librecourt soumis au Code des assurances • N°SIREN 484 327 275 • N°ORIAS 07005132, cabinet de courtage captif de CCMO Mutuelle • Mutuelle régie par le Livre II du Code de la Mutualité (N°780 508 073) • Siège social: 6, avenue du Beauvaisis, PAE du Haut-Villé, CS 50993, 60014 BEAUVAIS CEDEX . Mutuelles soumises au contrôle de l'ACPR, 4 Pl. de Budapest, 75009 Paris et géré par ALPTIS ASSURANCES, Société par Actions Simplifiée au capital de 10 000 000 € • Siège social : 25 cours Albert Thomas 69003 Lyon (N°335 244 489) • N°TVA intracommunautaire : FR37335244489 • N°ORIAS : 07 005 850.

MUTUALITÉ FRANÇAISE

CCMO SANTÉ PRÉVOYANCE MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

ÉDITO

Marc Salingue Président de CCMO Mutuelle ▪ ***Pol-Henri Minvielle*** Directeur général de CCMO Mutuelle

Chère Adhérente, Cher Adhérent,

En 2025, une nouvelle étape dans l'alourdissement des taxes sur les complémentaires santé se profile, avec une hausse de la Taxe de Solidarité Additionnelle (TSA). Si cette décision, pour laquelle nous n'en connaissons pas encore la forme ni le calendrier, est censée répondre aux défis budgétaires de l'Assurance Maladie, elle viendra encore peser sur les adhérents. Il s'agit pour le ministère de la santé de récolter 1 milliard d'euros supplémentaire…

Instaurée en 2019, la TSA visait initialement à financer une partie des dépenses liées à l'Assurance Maladie et à répondre aux besoins de solidarité nationale. Son taux était alors de 3,50 %, mais depuis sa création, cette taxe a connu une hausse significative qui pourrait atteindre 15,27% en 2025… un bond considérable. Cette évolution témoigne d'une pression fiscale croissante sur les mutuelles, et par extension sur les adhérents. La TSA est désormais un instrument majeur dans le financement de l'Assurance Maladie, mais elle n'en reste pas moins un fardeau supplémentaire pour les assurés, déjà confrontés à une inflation des coûts de santé.

Notre rôle en tant que mutuelle est de défendre nos adhérents et de protéger leur pouvoir d'achat. La santé, ce bien précieux, ne devrait pas devenir une question de finances, mais une priorité collective. En tant que CCMO, nous nous engageons à limiter cette pression au maximum, tout en continuant d'offrir une couverture de qualité. Mais il est important de rappeler que ce sont souvent les plus vulnérables qui, au final, subissent les conséquences de cette politique fiscale.

A l'heure où les enjeux de solidarité et de protection prennent une importance croissante, nous sommes heureux de vous annoncer l'arrivée d'un nouveau Directeur Général. Durant six années de collaboration fructueuse, avec Pol-Henri Minvielle, nous avons formé un tandem président-directeur général solide œuvrant pour le bien-être de nos adhérents et pour la pérennité de notre structure.

L'arrivée de Marc Raymond, nouveau Directeur Général, marque ainsi une nouvelle étape pour la CCMO. Fort de son expérience et de son expertise, il saura relever les défis à venir, avec la même volonté d'assurer une protection de qualité et de défendre le pouvoir d'achat de nos adhérents. Soyez assurés que la transition se fera dans la continuité et que nous poursuivrons notre mission avec le même esprit de solidarité et de proximité qui fait notre force.

CCMO Mutuelle, 6 av. du Beauvaisis, PAE du Haut-Villé, CS 50993, 60014 Beauvais Cedex / n° 80 • Revue trimestrielle • Directeur de la publication : Pol-Henri Minvielle • Directeur de la rédaction : Élise Alphonse • Comité de rédaction : Élise Alphonse, Caroline Aubry, Laëtitia Hallé, Xavier Lardeux, Pol-Henri Minvielle • Conception originale : Transferase, Groupe WPP / Young & Rubicam • Réalisation : Julien Dissaux • Imprimé par Graphiprod – 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.

REJOIGNEZ-NOUS SUR :

www.ccmo.fr

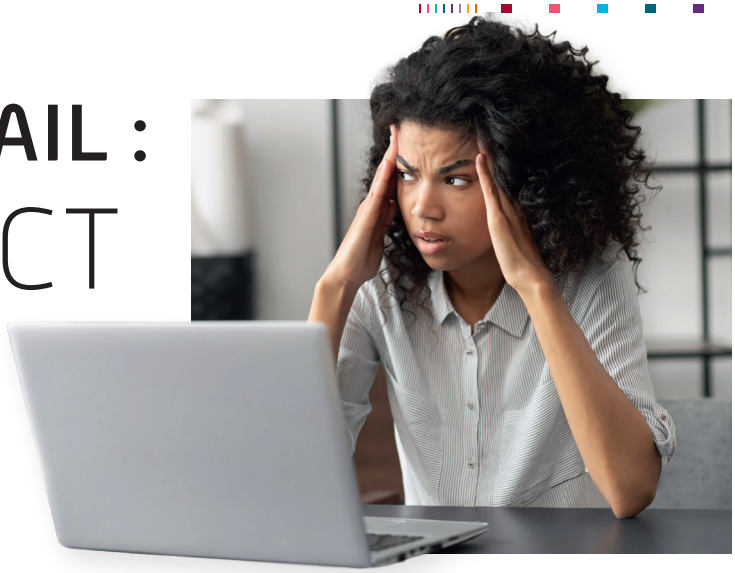
X
@CCMOMutuelle

Facebook
@CCMOMutuelle

Instagram
@ccmo_mutuelle

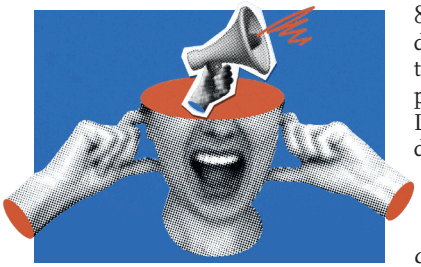
ET RETROUVEZ L'ENSEMBLE DE NOS DOSSIERS SANTÉ SUR **MA SANTÉ ET MOI** :

BRUIT AU TRAVAIL : QUEL IMPACT SUR LA SANTÉ ?



NOUS NOUS MÉFIONS PLUS FACILEMENT DES NUISANCES SONORES D'UN CHANTIER OU D'UNE USINE. MAIS ELLES CAUSENT AUSSI UN STRESS IMPORTANT AU SEIN D'UN OPEN-SPACE, VOIRE MÊME EN TÉLÉTRAVAIL. QUELLES SONT LES RÉPERCUSSIONS SUR L'ORGANISME ?

Des collègues bavards, des coups de fil ou visioconférences à répétition, le ronronnement de machines diverses… Six personnes sur dix se sentent gênées par le bruit au travail, selon le baromètre 2024 de l'Association nationale de l'audition.
Cette étude montre un retentissement important sur le bien-être et la santé. « *Notre système auditif met l'organisme en alerte. Le bruit agit comme un excitant* », détaille le Pr Jean-Luc Puel, directeur d'Audiocampus à Montpellier, expert en neurosciences et président de l'association Journée nationale de l'audition. Ainsi, 60 % des travailleurs interrogés pour ce baromètre évoquent, en lien avec le bruit, « fatigue, lassitude et irritabilité », 50 % se plaignent de « stress » et 33 % souffrent de troubles du sommeil.



Un stress aux conséquences multiples

Les conséquences dépassent le seul cadre du travail. « *Le stress induit une augmentation du rythme cardiaque, de la tension, des hormones comme l'adrénaline et le cortisol, etc. Par ailleurs, lorsque dans un environnement bruyant, le processus d'attention pour comprendre ce qu'on nous demande s'avère plus important, et la charge cognitive pour le cerveau augmente, nous sommes fatigués, irritables… Cet état ne s'arrête pas une fois de retour à la maison ! Le corps ne récupère pas immédiatement* » déplore le Pr Puel.
Selon l'Assurance maladie, les preuves scientifiques sont suffisantes pour considérer que le stress lié au bruit entraîne un risque plus élevé d'hypertension artérielle, d'infarctus du myocarde ou de dépression.
Autres répercussions sur la santé, plus évidentes : les troubles auditifs. Un tiers des actifs témoignent avoir déjà souffert de sifflements et d'acouphènes et 24 % de surdité. L'exposition prolongée à des bruits intenses endommage les cellules ciliées de l'oreille interne. La législation du travail, pour une journée de travail de huit heures, impose un niveau sonore inférieur à 80 décibels (seuil équivalent au bruit d'un camion). Au-delà, des protections auditives doivent être proposées par l'employeur.
Les problèmes de surdité concernent donc le travail sur des chantiers ou des usines, plutôt que le monde des bureaux. Mais l'expert en audition alerte : « *Attention aux écouteurs ou casques, si nous montons le son pour ne pas entendre ce qui se passe autour de nous. Plusieurs heures d'exposition quotidiennes, sur le long terme, peuvent aussi être dangereuses.* »

Des effets encore mal identifiés

Pour prévenir les troubles, le Pr Jean-Luc Puel appelle chacun à changer ses comportements : chuchoter, sortir pour téléphoner, etc. Il est possible, bien sûr, de se protéger avec des bouchons d'oreilles, des casques, des écouteurs anti-bruit actifs. « *Nous devons également repenser les lieux de travail. L'open space est-il vraiment rentable ? Des aménagements peuvent être prévus, comme des salles de repos auditifs.* »
Les nuisances sonores restent encore peu prises en considération, lorsqu'elles n'atteignent pas le seuil de la douleur (situé autour des 120 décibels). « *Nous nous sentons stressés, mais nous ne le lions pas forcément au bruit continu* », souligne le spécialiste. On accusera plus facilement les rapports sociaux, l'organisation, l'agitation… Et pour 31 % des travailleurs, le manque de connaissances et d'informations sur les effets du bruit sur la santé constitue l'un des principaux freins à la prévention en matière de santé auditive dans l'entreprise.

* Enquête menée en septembre 2024 auprès d'un échantillon de 1005 personnes, représentatif de la population française active occupée âgée de 18 ans et plus.

— D'après Clémentine Delignières

LE BUS DU **TOUR ESSENTIEL SUR L'AUDITION** REPREND LA ROUTE !

DU 03 AU 14 JUIN
RDV SUR **CCMO.FR**

LE BUS PRÉVENTION SANTÉ DÉDIÉ AUX TROUBLES DE L'AUDITION CCMO MUTUELLE REPREND LA ROUTE AVEC UN ARRÊT D'UNE JOURNÉE DANS 10 VILLES DU NORD DE LA FRANCE POUR SENSIBILISER LE GRAND PUBLIC SUR LES TROUBLES DE L'AUDITION ET PROPOSER DES DÉPISTAGES.

À son bord, un audioprothésiste prodiguera gratuitement des conseils personnalisés et des dépistages auditifs à tous les intéressés du 03 au 14 juin prochain. Les visiteurs pourront également profiter de borne d'autotest, de fauteuils massants, et de nombreuses brochures d'information.
Chacun peut participer gratuitement à l'ensemble des animations et tenter de remporter des cadeaux via les quiz sur la santé auditive.

Dépistage auditif également en ligne

Pour celles et ceux qui ne pourront pas se déplacer à bord du bus, des tests en ligne seront proposés sur ccmo.fr.

Conférence sur les acouphènes

Une conférence en ligne afin de « *Bien vivre avec des acouphènes ?* » sera également proposée. Alors que 16 millions de personnes souffrent d'acouphènes à ce jour dont 4 millions de manière permanente, cette conférence fait le point sur les symptômes ORL, les incidences sur la vie de tous les jours et la santé, et donne des astuces pour ne pas être envahi par ces désagréments.

_ Élise Alphonse

WWW.CCMO.FR **UNE MINE D'INFORMATION** SUR LES TROUBLES DE L'AUDITION

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

L'ORIGINE DES ALLERGIES ÉLUCIDÉE

Les allergies touchent jusqu'à 30% des Français. Une étude de l'INSERM a analysé les mastocytes, cellules clés du système immunitaire, pour cartographier leur diversité dans 30 organes humains. Publiés dans le *Journal of Experimental Medicine*, les résultats ouvrent la voie à des traitements ciblant des organes ou cellules spécifiques. Jusqu'ici, les thérapies anti-allergiques étaient générales. Ces découvertes promettent des solutions plus précises et efficaces pour des pathologies comme l'eczéma, l'asthme ou les allergies alimentaires.

En 2024 64% des Français ont acheté au moins un produit d'occasion. Ce souhait de faire des économies est complété par celui de trouver des produits uniques et de qualité.

QUE SE PASSE-T-IL DANS LA TÊTE DES DORMEURS ?

Une étude de l'Inserm publiée dans *Nature Neuroscience* révèle que le sommeil ne nous isole pas complètement de notre environnement. Même endormis, les dormeurs captent des signaux extérieurs et y répondent « comme si des fenêtres de connexion avec le monde extérieur s'ouvraient temporairement », explique l'équipe scientifique. Ces observations pourraient permettre de mieux comprendre l'activité mentale pendant le sommeil. Les chercheurs explorent désormais comment exploiter « ces fenêtres d'ouverture » pour approfondir nos connaissances sur le fonctionnement cérébral nocturne.

UNE INSULINE « LENTE » POUR SIMPLIFIER LE TRAITEMENT DU DIABÈTE

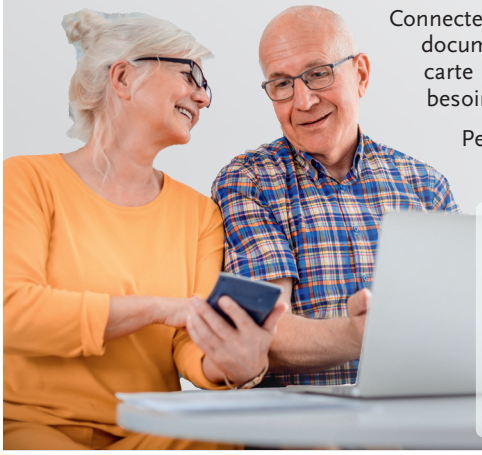
Une nouvelle insuline lente pourrait révolutionner le quotidien des diabétiques. Présentée au dernier congrès européen sur le diabète (EASD 2024), elle ne nécessite qu'une injection hebdomadaire, contre une administration quotidienne actuellement. Cette innovation garantit un contrôle glycémique équivalent, sans hausse du risque d'hypoglycémie. Selon la Fédération française des diabétiques, 62 % des patients concernés sont persuadés que cette nouvelle insuline hebdomadaire pourrait avoir « un impact positif sur le fardeau de la maladie ».

FORUM DES LECTEURS

ALIX - BEAUVAIS

QUE PUIS-JE FAIRE SUR MON ESPACE PERSONNEL CCMO ?

Pour vous accompagner au mieux dans la gestion de votre santé, retrouvez votre espace adhérent CCMO en ligne. Entièrement sécurisé cet espace simplifie vos démarches et centralise tous les services disponibles.



Connectez-vous pour consulter vos remboursements santé en temps réel, envoyer vos documents tels que facture ou devis santé plus rapidement ou encore, accédez à votre carte d'adhérent sous format dématérialisé, avec la possibilité de l'imprimer. Plus besoin de courrier, ni de déplacement.

Pensé pour vous faire gagner du temps, cet espace est l'outil idéal d'une gestion plus fluide et efficace de vos dossiers.

Pour créer votre espace personnel, rendez-vous sur **www.ccmo.fr** et sur le bouton rouge en haut à droite ESPACE SÉCURISÉ ou encore téléchargez CCMO Mutuelle sur le Google Play Store ou sur l'App Store.

DISPONIBLE SUR Google Play

Disponible sur l'App Store

En savoir plus en vidéo :

LES BIENFAITS DES PROMENADES AU GRAND AIR

ENFIN LES TEMPÉRATURES S'ADOUCISSENT APRÈS UN HIVER PARFOIS CAPRICIEUX ET C'EST L'OCCASION IDÉALE DE PROFITER DU GRAND AIR. AVEC L'ARRIVÉE DU PRINTEMPS ET SES JOURNÉES PLUS ENSOLEILLÉES, PRENDRE UN MOMENT POUR RESPIRER ET S'ACCORDER UNE PAUSE AU GRAND AIR DEVIENT D'AUTANT PLUS AGRÉABLE. UNE ACTIVITÉ SIMPLE QUI, AU-DELÀ DU PLAISIR QU'ELLE PROCURE, OFFRE DE NOMBREUX BIENFAITS POUR LA SANTÉ.

Un impact positif sur l'organisme

Respirer à pleins poumons et s'exposer à la lumière naturelle, même en l'absence de soleil direct, stimule la production de vitamine D. Ce nutriment essentiel, surtout synthétisé grâce aux rayons solaires, joue un rôle clé dans la santé osseuse et le renforcement du système immunitaire. De nombreuses études ont également montré que l'exposition régulière à la lumière du jour améliore la qualité du sommeil et l'humeur.
En effet, une simple promenade peut avoir des effets directs sur la santé cardiovasculaire. L'activité physique légère, combinée à l'air frais, contribue à réduire la pression artérielle et à diminuer le stress. Il s'agit donc d'un moyen simple et efficace de prendre soin de son corps et de son esprit.

Une lumière bénéfique pour la peau et le moral

Les rayons UV, lorsqu'ils sont maîtrisés grâce à une protection adaptée (crème solaire, lunettes, chapeau), peuvent également améliorer certains problèmes cutanés, tels que l'eczéma ou le psoriasis. En parallèle, être en extérieur favorise la sécrétion d'endorphines, ces fameuses hormones du bien-être, renforçant ainsi la sensation de détente et de bonheur.

Comment profiter pleinement du grand air ?

Que ce soit pour une balade en forêt, un moment de détente au bord d'un lac ou simplement une marche dans un parc, toutes les occasions sont bonnes pour sortir. Intégrer ces moments dans votre journée, comme pendant la pause déjeuner, aide à s'éloigner de la sédentarité et à se reconnecter à la nature.
Alors, pourquoi ne pas essayer dès aujourd'hui ? Sortez, respirez profondément, et laissez la nature prendre soin de vous.

_ Laëtitia Hallé

AIDANTS : UNE RECONNAISSANCE ENCORE INSUFFISANTE

ILS SONT PLUS DE 9 MILLIONS EN FRANCE, SOIT PRÈS D'UN FRANÇAIS SUR CINQ. POURTANT, LES AIDANTS RESTENT SOUVENT INVISIBLES. LEUR RÔLE, INDISPENSABLE, S'EXERCE DANS L'OMBRE, AU QUOTIDIEN, AUPRÈS D'UN PROCHE MALADE, EN SITUATION DE HANDICAP OU EN PERTE D'AUTONOMIE. FACE À UNE RECONNAISSANCE ENCORE TIMIDE ET À DES DISPOSITIFS INSUFFISANTS, QUELLES SOLUTIONS EXISTENT POUR LES ACCOMPAGNER ?

_ Laëtitia Hallé

LES AIDANTS EN QUELQUES CHIFFRES

9,3 millions d'aidants en France

69% constatent un impact sur leur moral

60% déclarent un impact sur leur vie familiale

53% ressentent une dégradation de leur santé

(Source : Enquête Ipsos-Macif, 2020)

Un rôle essentiel mais peu reconnu

L'aidant est une personne qui apporte un soutien non professionnel à un proche dépendant. Selon la loi du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement (ASV), ce rôle peut être tenu par un membre de la famille, un ami ou une personne entretenant des liens étroits avec la personne aidée. Pourtant, ce rôle reste encore difficile à définir et à reconnaître. « *Il y a un problème avec la définition même du terme aidant* », souligne le Dr Hélène Rossinot, médecin spécialiste des aidants. « *Si vous regardez la loi, il y a une définition pour les aidants qui aident un parent vieillissant, une autre pour ceux qui aident un proche en situation de handicap, mais aucune pour ceux qui aident un proche malade. Il faut s'atteler à résoudre ce problème juridique.* »

Une prise de conscience tardive

Beaucoup d'aidants ignorent eux-mêmes leur statut. Selon la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA), un aidant sur deux ne se reconnaît pas comme tel. « *Il y a des personnes qui ne connaissent pas le mot 'aidant' et d'autres qui considèrent ce qu'elles font comme normal, qu'il n'est pas nécessaire d'y mettre un nom* », explique le Dr Rossinot. Pourtant, cette prise de conscience est essentielle pour accéder aux aides et aux dispositifs d'accompagnement.
Face à cette situation, plusieurs droits ont été instaurés pour soutenir les aidants.

Le congé de proche aidant : un premier pas

Ce congé permet de suspendre temporairement son activité professionnelle pour accompagner un proche dépendant. Initialement peu attractif, il est désormais indemnisé par l'Allocation journalière du proche aidant (AJPA) à hauteur de 64,54 € par jour. À partir du 1er janvier 2025, il pourra être renouvelé pour chaque proche aidé, dans la limite de quatre personnes.
Mais ce dispositif reste largement insuffisant. « *Ce congé a le mérite d'exister, mais il est très peu adapté à la vie des aidants* », analyse le Dr Rossinot. « *La plupart ne peuvent pas se permettre de le prendre, car il est trop court et trop faiblement indemnisé.* »

Le droit au répit : un soutien encore limité

Autre avancée : le droit au répit, qui permet aux aidants de souffler en bénéficiant d'une aide financière d'environ 500 € par an pour financer un accueil de jour, un hébergement temporaire ou une aide à domicile. Un montant jugé largement insuffisant par les associations. « *Il y a peu d'offres et l'enveloppe est vite consommée* », constate le Dr Rossinot.

Un quotidien marqué par l'épuisement

Accompagner un proche dépendant implique souvent une charge mentale et physique considérable. En plus de leurs responsabilités

familiales et professionnelles, les aidants doivent gérer les démarches administratives, les soins et l'accompagnement au quotidien.
« *Être capable de repérer l'aidant derrière l'enfant handicapé, l'adulte malade ou la personne âgée est essentiel* », insiste le Dr Rossinot. « *Et quand un aidant vient consulter parce qu'il est fatigué, anxieux ou qu'il dort mal, il faut l'écouter. Souvent, quand un aidant demande de l'aide, c'est qu'il est déjà épuisé.* » Face à ces difficultés, plusieurs dispositifs existent pour soutenir les aidants et leur permettre de souffler.

Les groupes de parole pour sortir de l'isolement

Des associations comme ***France Alzheimer*** proposent des groupes de parole où les aidants peuvent partager leur expérience et trouver du soutien. L'***Association française des aidants*** organise également les « *Cafés des aidants* », des rencontres conviviales autour de thèmes liés à l'aide à la personne.

Les formations pour mieux comprendre et mieux aider

Certaines associations proposent des formations pour aider les aidants à mieux comprendre la maladie de leur proche et adapter leur accompagnement. L'***Association française des aidants***, par exemple, organise l'atelier « *Comprendre pour agir* », qui permet d'analyser les situations vécues et d'identifier les ressources locales disponibles.

Un engagement collectif nécessaire

Malgré des avancées, le soutien aux aidants reste insuffisant. Il est urgent de renforcer les dispositifs existants et de favoriser la reconnaissance de leur rôle, tant sur le plan juridique que social.
« *Il faut sortir de l'invisibilité et construire une vraie politique d'accompagnement* », insiste le Dr Rossinot. « *Ce sont des premiers pas prometteurs, mais il en faut bien d'autres pour répondre aux besoins réels des aidants.* »

OÙ TROUVER DE L'AIDE ?

Les plateformes d'accompagnement et de répit : coordonnées via les centres communaux d'action sociale ou les maisons départementales des personnes handicapées (MDPH).

Les associations de patients : L'***Association française des aidants***, ***France Alzheimer***, ***APF France Handicap***, etc.

Les mutuelles et caisses de retraite : certaines proposent des services de soutien aux aidants.

Association Française des aidants

FRANCE ALZHEIMER & MALADIES APPARENTÉES

APF France handicap

FICHE ESSENTIELLE

ACOUPHÈNES ET HYPERACOUSIE

14 À 16 MILLIONS*
DE PERSONNES SOUFFRIRAIENT D'ACOUPHÈNES

7 FRANÇAIS SUR 10*
INDIQUENT ÊTRE GÊNÉS PAR LE BRUIT

* Source : études JNA

LE POINT SUR

DEUX PERTURBATIONS AUDITIVES INVISIBLES : LES ACOUPHÈNES ET L'HYPERACOUSIE, QUI TOUCHENT LES SENIORS MAIS AUSSI LES JEUNES ET LES ADULTES…

LES ACOUPHÈNES : DE QUOI S'AGIT-IL ?

Ce terme désigne des **bruits subjectifs** qui sont entendus « dans l'oreille » ou « dans la tête » sans que ces sons existent dans l'environnement. Ce phénomène très commun affecte environ 15 % de la population générale, à un moment ou l'autre de la vie.
L'acouphène est perçu comme un **souffle** dans l'oreille, ou un **bourdonnement**, un **grésillement** ou encore se manifeste par un **choc régulier** ou **une pulsation** incessante. Il peut être entendu d'un seul côté ou des deux, par intermittence ou en continu, et survenir brutalement ou progressivement. Dans 95 % des cas, les acouphènes ne sont pas graves. Ils signalent l'existence d'une anomalie éventuellement très légère, à un niveau quelconque du système auditif, de l'oreille, des voies ou centres auditifs.

L'ACOUPHÈNE N'EST PAS UNE MALADIE…

Les acouphènes ne sont pas des sons qui proviennent de l'extérieur, mais plutôt de l'intérieur.
Ils peuvent survenir à la suite d'un **traumatisme sonore** (par exemple l'écoute de musique à très fort volume) ou d'une **diminution de l'audition**, liée au vieillissement naturel de l'oreille (la presbyacousie). L'apparition d'acouphènes est ainsi fréquente à partir de 50 ans.
Mais l'acouphène n'est pas une maladie en soi… C'est **un symptôme** et l'on dit volontiers qu'il y a autant d'acouphènes que de causes. Il peut être dû à :

- un **bouchon de cérumen** ou un corps étranger dans le conduit auditif externe qui gêne la transmission de l'onde sonore ;
- une **otite**, souvent accompagnée de douleurs et de fièvre ;
- une **hypertension artérielle** ;
- une **otospongiose**, maladie héréditaire entraînant un dysfonctionnement de l'oreille, responsable d'une surdité ;
- la **maladie de Menière**, une affection de l'oreille entraînant des bourdonnements, une baisse d'audition et des vertiges ;
- une **atteinte du nerf auditif** (par exemple, le **neurinome**, petite tumeur bénigne) ou de l'oreille interne (partie la plus profonde de l'oreille) ;
- certains médicaments toxiques pour l'oreille (ototoxiques).

Parfois, **aucune cause précise** de l'acouphène n'est clairement identifiée.

QUE FAIRE, QUAND UN ACOUPHÈNE APPARAÎT ?

Il convient de consulter rapidement le **médecin généraliste**, qui traitera la cause si cela lui est possible. Si nécessaire, il prescrit quelques examens complémentaires et vous adresse à un **oto-rhino-laryngologiste (ORL)**. Ce spécialiste contrôle votre audition et effectue les investigations permettant d'éliminer les très rares causes graves d'acouphènes et celles, peu nombreuses, relevant de la chirurgie.

Le retentissement de l'acouphène est très variable d'un sujet à l'autre : cela va de la simple gêne à une intrusion permanente, handicapant la vie quotidienne et affectant la qualité de vie.

BON À SAVOIR

L'ÉCHELLE DU BRUIT S'ÉTEND DE 0 (SEUIL D'AUDIBILITÉ) À 130 DÉCIBELS (dB)

- Alors qu'une ambiance sonore de 90 dB est dangereuse pour le système auditif, la sensation de douleur n'apparaît qu'à partir de 120/130 dB, ce qui laisse une vaste zone d'exposition à risque sans que l'organisme n'en soit alerté.
- La plupart des sons de la vie courante sont compris entre 30 (bruit dans un jardin) et 90 dB. On trouve des niveaux supérieurs à 90 dB essentiellement dans la vie professionnelle (industrie, armée, artisanat…) et dans certaines activités de loisirs (chasse, musique, sports mécaniques…). Les discothèques et salles de concert ont, quant à elles, un niveau sonore maximal autorisé de 105 dB.

Les effets de l'acouphène tendent parfois à diminuer avec le temps. C'est ce qu'on appelle le **processus d'habituation**.

COMMENT SOIGNE-T-ON LES ACOUPHÈNES ?

La diversité des causes complique le traitement et son efficacité.
En premier lieu, il faut traiter la cause quand cela est possible : extraction d'un bouchon de cérumen, mise en place d'une prothèse d'osselet, extraction ou destruction d'un neurinome, prise en charge médicamenteuse de l'hypertension…
Si les acouphènes persistent, le praticien peut poser dans l'oreille un « générateur de bruits blancs ». Il s'agit d'un petit appareil ressemblant à une prothèse et produisant un bruit de fond doux, qui masque les acouphènes.
On peut également recourir à l'électrostimulation. Une petite prothèse, placée dans l'oreille, produit un courant électrique et entraîne une sensation sonore qui masque l'acouphène. Cette stimulation électrique ne fonctionne que dans certains cas bien particuliers et il faut préalablement caractériser le type d'acouphène par un examen spécifique : **l'acouphénométrie**.
Pour qu'une bonne évolution se mette en place, il est nécessaire de donner le moins d'importance possible à l'acouphène dans sa vie et de mener, malgré l'inconfort engendré, une « vie normale » en se protégeant toutefois des éventuelles expositions excessives au bruit.
Le médecin peut donc proposer à la personne une prise en charge par un **psychiatre**, un **psychologue**, ou recourir à des thérapies comportementales et cognitives. La personne apprend ainsi à ne plus se focaliser sur le bruit de l'acouphène. Même si les résultats ne sont pas garantis, dans 70 % des cas environ, ces soins diminuent la gêne provoquée par les acouphènes.

TOUS CONCERNÉS !

Si les adultes de plus de 50 ans étaient préférentiellement touchés il y a quelques années, on constate aujourd'hui une nette augmentation du nombre de jeunes adultes atteints, vraisemblablement en lien avec l'exposition croissante aux bruits.

L'HYPERACOUSIE : UNE SENSIBILITÉ EXACERBÉE AU BRUIT

L'hyperacousie se caractérise par une **diminution du seuil de tolérance** aux bruits d'intensité normale. Un son simplement désagréable en temps normal, comme le bruit d'une moto qui passe, devient intolérable pour quelqu'un souffrant de ce trouble. L'hyperacousie est un symptôme rapidement invalidant, avec pour éventuel conséquence le repli sur soi ou l'arrêt professionnel.
Les causes sont souvent dues à des traumatismes auditifs ponctuels (concerts, explosion…) ou répétés, de type exposition professionnelle (instruments de musique, élèves…). L'hyperacousie peut aussi être la conséquence d'un traumatisme crânien, de médicaments toxiques ou être l'expression d'une autre pathologie (migraine…). Parfois enfin, aucune cause n'est retrouvée.
Comme pour les acouphènes, la prise en charge de l'hyperacousie fait également appel au médecin traitant, à l'ORL, à l'audioprothésiste et si besoin au psychiatre ou psychologue.

Tout son supérieur à **90 décibels** (bruit de tondeuse, aboiement) **= danger pour l'audition**

Acouphènes : précédés et/ou accompagnés d'hyperacousie dans 75 % des cas environ

LES INDISPENSABLES PRÉCAUTIONS

▶ Éviter l'exposition à des bruits trop forts et prolongés (tronçonneuse, perçeuse, marteau-piqueur, coup de fusil, moto, concerts rock) en portant **des protections auditives** (bouchons, casque…).

▶ Si vous utilisez des écouteurs ou un casque, veillez à limiter votre durée d'écoute et surtout **le volume** de la musique.

CCMO MUTUELLE 6 AVENUE DU BEAUVAISIS, PAE DU HAUT-VILLÉ, CS 50993, 60014 BEAUVAIS CEDEX
MUTUELLE SOUMISE AU LIVRE II DU CODE DE LA MUTUALITÉ – N° 780 508 073.

PRÉVENTION DU CANCER COLORECTAL : SENSIBILISER POUR SAUVER DES VIES

CHAQUE ANNÉE, 43 000 NOUVEAUX CAS DE CANCER COLORECTAL SONT DÉTECTÉS. EN MARS DERNIER UNE CENTAINE DE PERSONNES ONT BÉNÉFICIÉ D'ACTIONS IMMERSIVES, PÉDAGOGIQUES ET PRÉVENTIVES, AUSSI BIEN DANS LES AGENCES CCMO MUTUELLE QU'AU SIÈGE À BEAUVAIS.

Des ateliers interactifs pour sensibiliser au cancer colorectal

Dans le cadre de ce mois de Mars Bleu, les actions de sensibilisation au dépistage du cancer colorectal ont été intensifiées. Le cancer colorectal est aujourd'hui le 3ème cancer le plus fréquent et le deuxième plus meurtrier en France. À cette occasion, les agences CCMO Mutuelle de Beauvais, Creil, Compiègne et Amiens ont été transformées en lieux de prévention et d'échange, accessibles à tous. Le moment fort de cette mobilisation a été une structure gonflable représentant un côlon géant au siège de la CCMO. Cette installation a permis aux visiteurs d'explorer de façon ludique et pédagogique les étapes d'un dépistage et les

mécanismes de la maladie. Tout au long du parcours, un expert en santé a fourni des explications et a répondu aux questions.

Un dépistage simple et efficace

Le dépistage reste le meilleur moyen pour une prise en charge précoce et efficace. Simple et gratuit, il est recommandé tous les deux ans pour les personnes âgées de 50 à 74 ans. Pourtant, seulement 31 % des personnes concernées réalisent le test, bien loin de l'objectif national de 65 %.
Lors des différents ateliers et animations, l'importance de ce geste préventif a été rappelé. Les équipes ont sensibilisé le public aux facteurs de risque (tabac, alcool, sédentarité) et aux signaux d'alerte, tout en insistant sur l'efficacité du dépistage organisé.

Une mobilisation collective pour changer les chiffres

Mars Bleu fait partie de ces actions qui visent à diffuser l'information auprès du grand public dans le but d'encourager la participation au dépistage. Pour le cancer colorectal, l'objectif est clair : inverser la tendance et atteindre un taux de dépistage de 65 % d'ici 2030, conformément aux recommandations nationales.

— Alix Lejeune

COMMENT NE PAS SE METTRE EN COLÈRE ?

NOUS L'AVONS TOUS DÉJÀ RESSENTI : CE FLOT D'ÉNERGIE QUI MONTE SUBITEMENT FACE À UNE CONTRARIÉTÉ. UN EMBOUTEILLAGE INTERMINABLE, UNE PAROLE BLESSANTE, UNE MAUVAISE NOUVELLE… ET LA COLÈRE S'IMPOSE, ENVAHISSANTE, DIFFICILE À CONTENIR. MAIS COMMENT L'EXPRIMER SANS LA REFOULER ?

Nommer sa colère pour mieux l'apprivoiser

La première astuce consiste à préciser ce que l'on ressent. La communication non-violente encourage à dépasser le simple « *je suis en colère* » pour identifier l'émotion sous-jacente : frustration, déception, dégout, injustice… Mettre des mots sur son état permet de prendre du recul et d'éventuellement régler la cause profonde de cette tension.

Le souffle, un outil clé

La respiration est un moyen puissant pour canaliser la colère. Elle nous reconnecte à notre corps et aide à évacuer notre agacement. Prenez quelques instants pour vous recentrer sur votre respiration. Inspirez profondément, comptez mentalement chaque seconde ou répétez une phrase apaisante comme « *calme et respire* ». Cette approche permet de réduire la tension émotionnelle et de recentrer l'attention sur le corps, plutôt que sur l'élément déclencheur de votre colère

Se rafraîchir pour apaiser la tension

Lors d'un accès de colère, le rythme cardiaque s'accélère, provoquant une sensation d'agitation et d'ébullition interne. Se rafraîchir le visage ou boire un verre d'eau permet de faire redescendre la température corporelle et d'apaiser la tension. Un geste simple mais efficace pour retrouver son sang-froid.

Détendre les muscles contractés

La colère s'accompagne souvent d'une crispation musculaire, notamment au niveau du visage, de la nuque et des épaules. Un massage ciblé sur ces zones aide à relâcher la pression et à réduire la tension nerveuse. La colère n'est pas qu'un phénomène psychologique, elle se traduit aussi physiquement.

Prendre du recul sur la situation

Une fois l'orage passé, un retour sur soi s'impose. Qu'est-ce qui a déclenché cette colère ? Était-elle justifiée ? A-t-elle permis de résoudre la situation ou, au contraire, l'a-t-elle aggravée ? S'interroger sur ses réactions permet d'identifier de meilleures stratégies pour gérer ses émotions à l'avenir.

Canaliser son énergie par le sport

L'activité physique est un excellent exutoire. Marche rapide, course, vélo ou yoga aident à relâcher les tensions et à libérer des endorphines, hormones du bien-être. Une simple promenade peut suffire à transformer une colère montante en regain de sérénité.

Maîtriser sa colère ne signifie pas la refouler, mais l'exprimer et la gérer de manière constructive. Des gestes simples peuvent suffire à retrouver son équilibre émotionnel et à mieux gérer les tensions du quotidien.

_ Laëtitia Hallé

UN CARNET DE SANTÉ ENRICHI POUR MIEUX ACCOMPAGNER L'ENFANCE ET L'ADOLESCENCE

DEPUIS LE 1ER JANVIER 2025, UN NOUVEAU CARNET DE SANTÉ EST EN VIGUEUR. PLUS COMPLET ET MIEUX STRUCTURÉ, IL COMPTE 123 PAGES RÉPARTIES EN CINQ CHAPITRES : GÉNÉRALITÉS, PÉRIODE PÉRINATALE, CONSEILS AUX PARENTS ET ADOLESCENTS, SURVEILLANCE MÉDICALE ET RUBRIQUES POUR LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ.

Parmi les nouveautés, un code couleur qui facilite la lecture : bleu-vert pour les professionnels, violet pour les parents et orange pour les enfants et adolescents. La liste des numéros d'urgence s'élargit, incluant désormais des services spécialisés comme le 3020 pour le harcèlement scolaire ou le 3114 pour la prévention du suicide.
Les messages de prévention ont été mis à jour, avec, par exemple, des conseils concernant le sommeil ou l'utilisation des écrans. Des QR codes permettant d'accéder aux sites officiels viennent compléter les informations et les recommandations délivrées. De nouveaux outils de repérage sont également intégrés pour détecter précocement certaines difficultés sur des thématiques importantes comme la pratique d'une activité physique par l'enfant à partir de 2 ans ou le repérage de l'endométriose chez les filles.
À l'horizon 2026, une version dématérialisée du carnet devrait voir le jour, tout en conservant un format papier distribué à la naissance.

UN SUIVI VACCINAL OPTIMISÉ Les pages 116 à 120 du carnet détaillent les vaccinations obligatoires et recommandées, assurant un suivi précis de l'enfant contre les maladies infectieuses

ALIMENTATION

L'ARTICHAUT, UN ALLIÉ SANTÉ AUX MULTIPLES BIENFAITS

Qu'il soit rond et charnu ou petit et violacé, l'artichaut est un trésor de bienfaits pour l'organisme. Détoxifiant, diurétique et faible en calories, il favorise l'élimination des toxines et aide à se sentir plus léger.

Grâce à la cynarine, un antioxydant stimulant la vésicule biliaire, il facilite la digestion et soutient le foie. Son apport en potassium lui confère un effet diurétique, idéal pour lutter contre la rétention d'eau. Riche en fibres (5 g pour 100 g), il prévient la constipation et soutient le microbiote grâce à l'inuline, un prébiotique bénéfique pour le transit.

Enfin, sa forte teneur en lutéoline, un puissant antioxydant, contribue à protéger le cœur en limitant l'oxydation du cholestérol. Cru ou cuit, l'artichaut s'invite facilement dans une alimentation équilibrée pour allier plaisir et bien-être.

PARRAINAGE

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[1]

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 1er février 2025 au 31 janvier 2026. 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 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 31/01/2026, cette personne sera réputée le (ou la) filleul(e). Ce dernier doit impérativement adhérer à un produit de complémentaire santé ou de surcomplémentaire santé, assuré et gérée par CCMO Mutuelle à titre individuel (particulier et travailleur non salarié) avant le 01/02/2026. Sera considéré(e) « filleul(e) » l'assuré(e) principal(e) signataire du contrat individuel et non chacun des ayants droit du contrat. Au titre de cette opération, le parrain bénéficiera d'un prix, savoir un chèque cadeau dématérialisé ILLICADO et devra obligatoirement fournir une adresse mail pour bénéficier de son gain. Pour l'ensemble de la durée de l'opération : 1er filleul = 20 € ; 2ème filleul = 30 € ; 3ème 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.

MUTUALITÉ FRANÇAISE

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

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

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

PARIS CPCE
P4
LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE