

## L'ESSENTIEL

N° 84 mars 2026

4 ÊTRE UTILE, PROTÉGER, ACCOMPAGNER, LA VISION DE FRANÇOIS DE LABARTHE

5 MAL DE DOS : LE TOUR ESSENTIEL S'INVITE PRÈS DE CHEZ VOUS



7 INSOMNIE, RÉVEILS NOCTURNES... ET SI ON RÉAPPRENAIT À DORMIR ?

8-10 DOSSIER  
VOTRE MUTUELLE AGIT POUR VOUS, AVEC VOUS

11 FICHE ESSENTIELLE :  
LE CANCER COLORECTAL

13 POLLUTION PLASTIQUE D'ORIGINE TEXTILE, UN PHÉNOMÈNE EN HAUSSE

14 VOIR LE VERRE À MOITIÉ PLEIN : L'ART DE CULTIVER L'OPTIMISME

15 PRENEZ SOIN DE VOUS, TOUTE L'ANNÉE

15 LES GRAINES DE COURGES, PETITS TRÉSORS NUTRITIFS

VOTRE MUTUELLE AGIT  
POUR VOUS, AVEC VOUS

# PRÉVOYANCE PROTECTO DÉCÈS

PRÉVOIR AUJOURD'HUI  
POUR PRÉSERVER  
MES PROCHES DEMAIN !



**2€94**  
/mois

Pour un adhérent de  
40 ans et un capital  
garanti de 7 000 €.

**CCMO**  
MUTUELLE



Le retour du printemps apporte avec lui un nouvel élan. Une période propice pour se recentrer sur l'essentiel : ce qui nous relie et ce qui nous protège collectivement.

Dans un contexte de fortes tensions dans le secteur de la santé, la CCMO reste fidèle à sa mission : être à vos côtés, avec une solidarité concrète et sans faille.

Fin décembre 2025, une nouvelle taxe de 2,05 % sur les cotisations des organismes complémentaires a été votée. Face à cette mesure, nous avons fait un choix clair : **ne pas en répercuter le coût sur vos cotisations**. Ce choix n'est pas anodin. Il traduit notre engagement à préserver votre pouvoir d'achat et à garantir votre accès aux soins, sans céder à une logique de marché purement financière.

Car la force de la CCMO, c'est avant tout sa fidélité. Fidélité à ses adhérents, qu'elle accompagne à chaque étape de leur vie, sans distinction d'âge ou de situation. Fidélité à une vision de la protection sociale, protectrice et universelle ; tel est le socle de notre engagement depuis plus de 80 ans.

Mais ces valeurs ne vivent pleinement que grâce à vous. Le 21 mai 2026 se tiendra notre Assemblée Générale. C'est un moment clé de la vie démocratique de votre mutuelle. Si vous souhaitez vous investir davantage, vous pouvez vous porter candidat pour devenir administrateur. C'est l'opportunité de vous engager concrètement, de faire entendre votre voix et de participer aux décisions qui construisent notre avenir commun.

S'engager dans la gouvernance de la CCMO, c'est contribuer à faire vivre notre modèle, à préserver son indépendance et à le préparer aux défis de demain.

Je vous invite à découvrir les modalités de candidature dans ce numéro et, peut-être, à franchir le pas et explorer la voie de l'engagement à nos côtés.

Je vous souhaite un très beau printemps, placé sous le signe de la sérénité, du partage et de la santé.

CCMO Mutuelle, 6 av. du Beauvaisis, PAE du Haut-Villé, CS 50993, 60014 Beauvais Cedex / n° 84 • Revue trimestrielle • Directeur de la publication : Marc Raymond • Directeur de la rédaction : Elise Alphonse • Comité de rédaction : Elise Alphonse, Caroline Aubry, Laëtitia Hallé, Xavier Lardeux, Marc Raymond • Conception originale : Transference, Groupe WPP / Young & Rubicam • Réalisation : Julien Dissaux • Imprimé par Graphiproduct - 19, avenue Pierre Colongo 93290 Tremblay-en-France, à 65 000 ex. • Photos iStock, Adobe Stock • 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 : 0620MO7492. Mutuelle soumise au Livre II du Code de la mutualité - n° 780 508 073.

REJOIGNEZ-NOUS SUR :



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



@CCMOMutuelle



Facebook  
@CCMOMutuelle



Instagram  
@ccmo\_mutuelle

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





# MAL DE DOS : LE TOUR ESSENTIEL S'INVITE PRÈS DE CHEZ VOUS



**VOUS AVEZ SOUVENT MAL AU DOS ? EN SEPTEMBRE 2026, POUR BIEN REPRENDRE APRÈS LES CONGÉS, LE TOUR ESSENTIEL S'INSTALLE PRÈS DE CHEZ VOUS POUR VOUS AIDER À COMPRENDRE VOS DOULEURS ET ADOPTER LES BONS RÉFLEXES AU QUOTIDIEN. GRATUIT ET OUVERT À TOUS, CE DISPOSITIF PROPOSE CONSEILS PERSONNALISÉS, MOMENTS DE DÉTENTE ET SOLUTIONS SIMPLES POUR SOULAGER LES TENSIONS ET PRÉVENIR LE MAL DE DOS.**

## LE MAL DE DOS NE PREND PAS DE VACANCES... LA PRÉVENTION NON PLUS !

Plus de 8 Français sur 10 sont concernés par des douleurs dorsales au cours de leur vie. Pour agir concrètement, la CCMO remet le dos au cœur de la prévention avec le retour du Tour Essentiel, un dispositif itinérant dédié au grand public. À bord du bus, chacun peut faire le point sur ses habitudes et mieux comprendre l'origine de ses douleurs, qu'elles soient liées aux postures, au manque d'activité physique ou au stress. L'objectif : repartir avec des solutions simples et accessibles pour protéger son dos au quotidien.

### Une pause bien-être utile et accessible

Un kinésithérapeute accueille le public pour proposer :

- des conseils personnalisés,

- des massages de courte durée pour relâcher les tensions,

- des dispositifs de relaxation (fauteuils massants),

- des supports pratiques pour adopter les bons gestes à la maison comme au travail.

Dans certaines villes, le dispositif est complété par des séances de respiration animées et des initiations au Pilates, pour apprendre à bouger sans se faire mal et mieux gérer la douleur.

### Mieux comprendre pour mieux prévenir

Souvent banalisé, le mal de dos n'est pourtant pas une fatalité. Bouger régulièrement, adapter ses postures et écouter les signaux de son corps

permettent déjà de limiter les risques. Le Tour Essentiel rappelle que la prévention commence par des gestes simples et une meilleure connaissance de son corps.

Un quiz « spécial mal de dos » est également proposé sur [www.ccmo.fr](http://www.ccmo.fr) pour tester ses connaissances, adopter les bons réflexes... et repartir avec des cadeaux dédiés au bien-être. Dates et villes étapes : à retrouver sur [www.ccmo.fr](http://www.ccmo.fr).



## BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL : UNE ACTION CONCRÈTE DANS LA SOMME

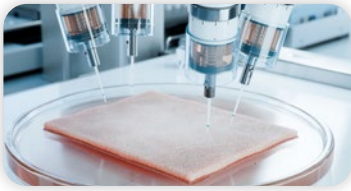
Pour aider les entreprises à passer de la réflexion à l'action en matière de santé mentale (stress, fatigue psychologique, situations de mal-être), la CCMO, aux côtés de Libr'Action et Centropolis, a créé le club Prev'Impact.

Le 2 février 2026, des ateliers pratiques ont réuni 40 dirigeants, managers et responsables Ressources Humaines à l'ESC Amiens autour de trois priorités : prévenir les troubles de santé mentale, repérer les signaux d'alerte et accompagner le retour ou le maintien en emploi.

Une action menée avec des partenaires locaux engagés, au service des entreprises et de leurs salariés.

## PEAU ARTIFICIELLE : LA RECHERCHE CHANGE D'ÉCHELLE

Les progrès en biotechnologie et en numérique transforment la prise en charge des grandes plaies et brûlures. À partir des cellules du patient, des équipes françaises développent des peaux artificielles toujours plus proches de la peau humaine. Biomatériaux innovants, impression 3D et pansements régénératifs ouvrent la voie à des greffes plus profondes et mieux tolérées. Une avancée majeure pour la médecine réparatrice.



# 2,5 millions

C'est le nombre d'utilisateurs mensuels de Mon espace santé, trois ans après son lancement par le ministère de la Santé et l'Assurance Maladie. Véritable carnet de santé numérique, le service est aujourd'hui activé par 97 % des assurés et a déjà été utilisé par plus de 17 millions de personnes, facilitant le suivi et la coordination des soins.

## VERS UN VACCIN POUR PRÉVENIR LES ALLERGIES ALIMENTAIRES SÉVÈRES

Des chercheurs de l'Inserm et de l'Institut Pasteur travaillent au développement d'un vaccin thérapeutique contre les allergies alimentaires sévères. En ciblant les immunoglobulines E (IgE), au cœur des réactions allergiques, cette approche vise à prévenir le choc anaphylactique. Testé avec succès chez la souris, le vaccin a montré une protection durable. Un premier essai clinique est désormais en préparation, ouvrant la voie à une nouvelle option pour les patients les plus à risque.

## TABAC : UNE BAISSÉ MARQUÉE CHEZ LES ADOLESCENTS

Les adolescents français se détournent de plus en plus du tabac. En 2022, seuls 11,4 % des collégiens déclaraient avoir déjà expérimenté la cigarette, contre 21,2 % en 2018. Moins de 1 % fument quotidiennement. Cette évolution positive s'inscrit dans une tendance globale à la baisse du tabagisme, même si la consommation reste élevée chez les adultes.



## APPEL À TÉMOIGNAGES

### VOTRE EXPÉRIENCE PEUT ÊTRE UTILE À D'AUTRES

Deuxième avis médical, téléconsultation avec Medaviz, tiers payant... Vous avez déjà utilisé l'un de ces services ? Votre témoignage nous intéresse.

En partageant votre expérience, vous contribuez à mieux informer et accompagner l'ensemble des lecteurs.

➔ Pour témoigner, écrivez à [communication@ccmo.fr](mailto:communication@ccmo.fr) en laissant vos coordonnées afin d'être rappelé.



## FORUM DES LECTEURS

### CHARLOTTE, ADHÉRENTE DE BEAUVAIS

## COMMENT SAVOIR RAPIDEMENT QUAND MES REMBOURSEMENTS DE SOINS SONT EFFECTUÉS ?



Rien de plus simple ! Si vous n'avez pas encore créé votre espace adhérent, c'est le moment : rendez-vous sur le site de la CCMO et suivez les instructions pour l'activer.

Téléchargez également l'application mobile sur votre smartphone. Une fois connecté, activez l'alerte remboursement dans les paramètres et recevez une notification dès qu'un remboursement est traité. Vous pouvez aussi consulter les détails à tout moment : date, acte concerné et montant versé. Le versement apparaît ensuite sur votre relevé bancaire quelques jours plus tard.

Pratique, rapide et sécurisé, votre espace adhérent vous simplifie la vie !

# INSOMNIE, RÉVEILS NOCTURNES... ET SI ON RÉAPPRENAIT À DORMIR ?



**DIFFICULTÉS D'ENDORMISSEMENT, NUITS HACHÉES, RÉVEILS TROP PRÉCOCES... POUR DES MILLIONS DE FRANÇAIS, LE SOMMEIL N'EST PLUS CE REFUGE RÉPARATEUR QU'IL DEVRAIT ÊTRE. LA FATIGUE S'ACCUMULE, LE MORAL VACILLE ET LES JOURNÉES DEVIENNENT PLUS LOURDES À PORTER. ET SI, PLUTÔT QU'ÉVITER DE SUBIR CES NUITS AGITÉES, NOUS APPRENNONS À MIEUX COMPRENDRE NOTRE SOMMEIL POUR RETROUVER DES NUITS VRAIMENT REPOSANTES ?**

## Quand la nuit ne répare plus

Le soir, tout semble prêt pour dormir : la journée est finie, le corps est fatigué. Pourtant, une fois la lumière éteinte, les pensées tournent, les réveils se multiplient et le sommeil se fragmente. Au matin, le réveil sonne trop tôt, laissant une impression d'épuisement. Cette fatigue chronique se traduit par irritabilité, difficultés de concentration et baisse de motivation, rendant les journées plus lourdes.

## « Je passais mes nuits à surveiller l'heure »

« Je m'endormais difficilement et je me réveillais presque chaque nuit vers 3 ou 4 heures du matin. Je regardais l'heure sans arrêt en calculant ce qu'il me restait avant de me lever. Plus je pensais à la fatigue du lendemain, moins j'arrivais à me rendormir. La journée, je me sentais irritable et moins patiente avec mes collègues et mes proches. » nous raconte Julie, 46 ans. Comme Julie, beaucoup finissent par banaliser leurs troubles du sommeil. Ils s'adaptent, boivent plus de café, serrent les dents... sans toujours faire le lien entre leurs nuits difficiles et leur mal-être diurne. Peu à peu, le lit devient un lieu d'anticipation et d'angoisse plutôt qu'un espace de repos. Un cercle vicieux s'installe.

## Réapprendre à dormir, un acte de santé

Le sommeil ne se commande pas, mais il se prépare. Il dépend de nos rythmes, de notre environnement et de notre capacité à ralentir. Prendre soin de ses nuits, c'est aussi protéger sa santé globale : un bon sommeil améliore la mémoire, renforce le système immunitaire et aide à mieux gérer le stress. Réapprendre à dormir, c'est accepter de modifier certaines habitudes et, si nécessaire, de se faire accompagner. Parce que bien dormir n'est pas un luxe, mais une condition essentielle pour mieux vivre.

## LE SOMMEIL DES FRANÇAIS EN CHIFFRES

Les Français dorment en moyenne environ **7 heures** par nuit



**1** Français sur **3** se plaint de la mauvaise qualité de son sommeil

**1** Français sur **5** souffre d'insomnie régulière



Plus de **40 %** déclarent se réveiller fatigués

(Sources : Santé publique France / INSV)

## 6 CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

Se coucher et se lever à **heures régulières**, même le week-end

**Réduire les écrans** au moins une heure avant le coucher

Instaurer un **rituel apaisant** (lecture, respiration, musique douce)

Limiter café, thé, sodas et nicotine **après 16 h**

Réserver le lit **uniquement au sommeil**

Dormir dans une **chambre calme, sombre et fraîche** (18–19 °C)

## RÉVEILS MATINAUX : COMMENT S'ADAPTER ?

Vous vous réveillez tôt sans réussir à vous rendormir ? Pour limiter l'impact, il est conseillé de ne pas rester au lit à ruminer, de se lever pour pratiquer une activité calme et d'éviter de regarder l'heure sans cesse. Conserver des horaires réguliers et limiter les siestes aide également à retrouver un rythme plus stable. Ces réveils précoces sont souvent liés à l'anxiété, et en parler peut déjà contribuer à les espacer.

## Pour aller plus loin

Rendez-vous sur [www.ccmo.fr](http://www.ccmo.fr) et consultez le dossier complet consacré au sommeil, avec des articles pratiques, des webinaires animés par des spécialistes et des podcasts pour mieux comprendre les mécanismes du sommeil et apprendre à l'améliorer. Parce qu'une bonne nuit n'est pas un détail... mais la base d'un équilibre durable entre corps et esprit.

Retrouvez notre dossier sur [ccmo.fr](http://ccmo.fr) ou via ce QR Code



— Alix Lejeune

# VOTRE MUTUELLE AGIT POUR VOUS, AVEC VOUS



*LA SOLIDARITÉ QUI PROTÈGE VOTRE SANTÉ*

**ÊTRE ADHÉRENT À LA CCMO, CE N'EST PAS SEULEMENT BÉNÉFICIER D'UNE COUVERTURE SANTÉ : C'EST INTÉGRER UN MODÈLE SOLIDAIRE ET ENGAGÉ AU SERVICE DE TOUS. ENTRE PROTECTION, ACCOMPAGNEMENT ET INITIATIVES CONCRÈTES, DÉCOUVREZ COMMENT LA MUTUELLE AGIT AU QUOTIDIEN... ET COMMENT VOUS POUVEZ, VOUS AUSSI, DEVENIR UN ACTEUR DE LA PROTECTION SANTÉ.**

— Élise Alphonse

### Quand la protection devient concrète

Imaginez : une hospitalisation imprévue, des frais qui s'accroissent et le stress de ne pas savoir comment s'en sortir. C'est dans ces moments que la mutuelle entre en action pour protéger. Elle rembourse en complément de la sécurité sociale, propose un accompagnement personnalisé pour que chaque adhérent retrouve rapidement son quotidien. Aujourd'hui, c'est Patrick, votre voisin et demain c'est peut-être vous qui serez hospitalisé.

Être adhérent à une mutuelle, c'est aussi participer à une action collective : vos cotisations aident l'ensemble des adhérents. C'est le principe même de la solidarité mutualiste.

### La mutuelle, c'est quoi ? Comprendre l'action mutualiste

Contrairement à une assurance classique, une mutuelle n'existe pas pour faire du profit, mais pour protéger ses adhérents et agir collectivement. Chaque euro versé par les membres sert à rembourser, accompagner et soutenir ceux qui en ont besoin. C'est cela, l'action mutualiste : comprendre que chacun contribue à protéger tous les adhérents.

Concrètement, la CCMO agit sur trois axes :



**Protéger les adhérents** : remboursements de soins, hospitalisation, matériel optique ou dentaire.



**Accompagner individuellement** : conseils personnalisés, aide pour organiser son quotidien.



**Agir collectivement** : programmes de prévention, ateliers santé, initiatives solidaires pour l'ensemble de la communauté.

### Votre voix compte dans une mutuelle

Ce qui distingue une mutuelle d'un assureur, c'est que les décisions sont prises par les adhérents eux-mêmes, via leurs représentants élus.

Comprendre l'action mutualiste, c'est voir comment adhérent peut agir pour protéger tous les autres, tout en bénéficiant d'une protection individuelle.

**“ MERCI À MA MUTUELLE ! ”**

Après mon opération du genou, la CCMO a remboursé mes soins et pris en charge l'accompagnement. Une personne est venue m'assister à la maison pour le ménage et les enfants car je ne pouvais pas bouger. Une chute n'arrive pas qu'aux autres... heureusement que la mutuelle était là car je n'ai pas de famille proche de chez moi pour m'aider. Tout cela a pris du sens. Je suis adhérente depuis de nombreuses années et cette fois-ci c'est moi qui étais dans le besoin.



Claire, 43ans

## LE QUOTIDIEN D'UN ADHÉRENT PROTÉGÉ



**Remboursements rapides et complets** :

consultations, hospitalisation, lunettes ou dents.



**Conseils personnalisés** pour mieux gérer sa santé.



**Ateliers et programmes** de prévention gratuits.

## SOLIDARITÉ : VOS COTISATIONS PERMETTENT À LA MUTUELLE D'AGIR POUR PROTÉGER TOUS LES ADHÉRENTS.

### COMMENT FONCTIONNE LA SOLIDARITÉ MUTUALISTE

1.



Chaque adhérent cotise

2.



La mutuelle rembourse et soutient

3.



Tous les adhérents bénéficient

4.



La solidarité continue

## Ces adhérents qui font bouger la mutuelle

Derrière la CCMO, des adhérents bénévoles s'engagent : les élus mutualistes. Leur rôle ? S'assurer que la mutuelle reste fidèle à sa mission et proche des besoins de tous les adhérents. Leur mission au-delà de définir les orientations stratégiques et la bonne application des décisions :

- ✦ Décider des garanties et prestations.
- ✓ Valider les programmes de prévention.
- ⚖ Évaluer les services existants pour les améliorer.

## Pourquoi s'impliquer dans sa mutuelle ?

S'engager dans sa mutuelle, c'est passer de la protection individuelle à l'action collective. Cela permet :

- ✓ **De faire bouger les choses** : vos idées améliorent les services pour tous.
- ✓ **De mieux comprendre la mutuelle** : savoir comment elle vous protège et protège tous les adhérents.
- ✓ **D'agir pour la solidarité** : vos actions profitent à l'ensemble de la communauté.
- ✓ **De vivre une expérience enrichissante** : échanges, respon-

sabilités, apprentissage.  
✓ **De donner du sens à votre engagement** : vous devenez acteur de votre protection et de celle de vos pairs.



**MICHEL MEUNIER,**  
ÉLU DEPUIS 2017

### TÉMOIGNAGE

“ Je suis devenu administrateur parce que je crois profondément aux valeurs mutualistes. Être élu, ce n'est pas seulement participer à des réunions, c'est s'engager pour l'intérêt collectif et pour la protection de tous les adhérents. Il faut avoir envie de s'impliquer, de comprendre le fonctionnement de la mutuelle et de défendre un modèle solidaire, où chacun contribue selon ses moyens et reçoit selon ses besoins. Ce rôle permet de donner du sens à son adhésion : on ne subit pas les décisions, on y prend part. C'est une manière concrète d'agir pour la santé de tous. ”

## ENVIE DE VOUS ENGAGER ET DE PARTAGER LES VALEURS MUTUALISTES ?

Pour devenir administrateur, il suffit d'avoir envie d'agir pour le bien collectif et de participer à la vie de votre mutuelle. Votre dossier de candidature doit comporter :

- Une lettre de motivation
- Une photocopie de votre carte nationale d'identité recto/verso
- Un curriculum vitae comportant : nom et prénoms, numéro de contrat, coordonnées, date de naissance, dernière activité professionnelle exercée et mandats mutualistes en cours

Votre candidature peut être transmise : Par lettre recommandée avec accusé de réception à : **CCMO Mutuelle - Direction générale, 6 avenue du Beauvaisis - PAE du Haut-Villé - CS 50993 - 60014 Beauvais Cedex**, par lettre recommandée électronique et par email à : **instances@ccmo.fr**



# CANCER COLORECTAL

## SE FAIRE DÉPISTER POUR MIEUX SE PROTÉGER

FICHE  
ESSENTIELLE



SOUVENT SILENCIEUX À SES DÉBUTS, LE CANCER COLORECTAL PEUT POURTANT ÊTRE ÉVITÉ OU GUÉRI DANS LA MAJORITÉ DES CAS LORSQU'IL EST DÉTECTÉ À TEMPS. GRÂCE À UN DÉPISTAGE SIMPLE, GRATUIT ET RÉALISABLE CHEZ SOI, CHACUN PEUT AGIR CONCRÈTEMENT POUR SA SANTÉ. MIEUX COMPRENDRE CETTE MALADIE, SES FACTEURS DE RISQUE ET LES MOYENS DE PRÉVENTION PERMET D'EN FAIRE UN VÉRITABLE RÉFLEXE, DÈS 50 ANS.

### UN CANCER FRÉQUENT, MAIS PAS UNE FATALITÉ

Le cancer colorectal est l'un des cancers les plus fréquents en France. Chaque année, près de 45 000 nouveaux cas sont diagnostiqués. Il touche presque autant les femmes que les hommes et survient majoritairement après 50 ans.

Il s'agit du 3<sup>ème</sup> cancer le plus fréquent chez l'homme et du 2<sup>ème</sup> chez la femme.

Si ces chiffres peuvent impressionner, ils s'accompagnent d'un message essentiel : lorsqu'il est détecté à un stade précoce, le cancer colorectal se guérit dans près de 90 % des cas. À l'inverse, un diagnostic tardif réduit fortement les chances de guérison. Le dépistage joue donc un rôle déterminant.

### COMMENT SE DÉVELOPPE LE CANCER COLORECTAL ?

Dans environ 8 cas sur 10, le cancer colorectal se développe à partir d'un polype, une petite excroissance bénigne de la paroi du côlon ou du rectum. Tous les polypes ne deviennent pas cancéreux. Toutefois, certains peuvent évoluer lentement vers un cancer sur une période de dix à quinze ans. Cette évolution progressive laisse une large fenêtre d'action : repérer et retirer ces lésions avant qu'elles ne deviennent dangereuses. C'est tout l'enjeu du dépistage.



## QUI EST CONCERNÉ PAR LE DÉPISTAGE ?

L'âge est le principal facteur de risque. Le cancer colorectal est rare avant 40 ans, mais sa fréquence augmente nettement à partir de 50 ans, ce qui explique la mise en place d'un dépistage organisé entre 50 et 74 ans. D'autres situations nécessitent une attention particulière :

- ➔ Un antécédent personnel de polypes ou de cancer colorectal ;
- ➔ Un antécédent familial chez un parent proche (père, mère, frère ou sœur) ;
- ➔ Certaines formes héréditaires, plus rares, mais associées à un risque plus élevé.

Le mode de vie joue également un rôle important. Une alimentation pauvre en fibres, la consommation excessive d'alcool, le tabac, le surpoids et la sédentarité augmentent le risque. À l'inverse, une alimentation riche en fruits, légumes et céréales complètes, associée à une activité physique régulière, exerce un effet protecteur.



## LES SIGNES QUI DOIVENT ALERTE

Même en l'absence de symptômes, le dépistage reste indispensable. Toutefois, certains signes doivent conduire à consulter un professionnel de santé :

- ! Présence de sang dans les selles ;
- ! Modification durable du transit intestinal (constipation ou diarrhée inhabituelles) ;

! Douleurs abdominales persistantes ;

! Amaigrissement inexpliqué ou fatigue liée à une anémie.

Ces symptômes ne sont pas spécifiques du cancer colorectal, mais ils ne doivent pas être ignorés.

## LE DÉPISTAGE : UN GESTE SIMPLE ET EFFICACE

Tous les deux ans, les personnes âgées de 50 à 74 ans sont invitées à réaliser un test de dépistage. Ce test permet de rechercher des traces de sang invisibles à l'œil nu dans les selles.

Concrètement :

- ✓ Le test est gratuit ;
- ✓ Il se réalise à domicile ;
- ✓ Il est rapide et indolore ;
- ✓ Les résultats sont communiqués en quelques jours.



## À RETENIR

Le dépistage ne sert pas uniquement à détecter un cancer. Il permet aussi d'éviter son apparition en identifiant des lésions précancéreuses à un stade très précoce.

## LE BON RÉFLEXE

Le kit de dépistage peut être remis directement par un pharmacien, même sans invitation, ou commandé en ligne.

Un geste simple, à renouveler tous les deux ans, à partir de 50 ans.

En cas de test négatif, le dépistage est renouvelé deux ans plus tard.

En cas de test positif, un examen complémentaire, le plus souvent une coloscopie, est proposé afin d'identifier l'origine du saignement. La majorité des tests positifs ne révèlent pas un cancer, mais permettent souvent de détecter et retirer des polypes avant qu'ils n'évoluent.

## QUELS TRAITEMENTS EN CAS DE DIAGNOSTIC ?

Le traitement du cancer colorectal repose principalement sur la chirurgie, qui vise à retirer la tumeur ainsi que les tissus voisins si nécessaire. Selon le stade de la maladie et sa localisation, une chimiothérapie et/ou une radiothérapie peuvent être proposées en complément.

Les traitements sont aujourd'hui de plus en plus personnalisés, avec pour objectifs de guérir lorsque cela est possible, de limiter les récurrences et de préserver la qualité de vie.

Après les traitements, une surveillance médicale régulière est mise en place pendant plusieurs années afin de détecter le plus précocement possible une éventuelle récurrence.

## EN RÉSUMÉ

Le cancer colorectal évolue souvent sans symptôme, mais il peut être prévenu ou guéri grâce à un dépistage régulier. Simple, fiable et gratuit, ce test constitue un geste essentiel de prévention, à intégrer naturellement dans son parcours de santé.

Retrouvez notre dossier santé complet via ce QR code ou sur notre site [www.ccmo.fr](http://www.ccmo.fr)



# POLLUTION PLASTIQUE D'ORIGINE TEXTILE, UN PHÉNOMÈNE EN HAUSSE

MOINS VISIBLE QUE LES DÉCHETS PLASTIQUES CLASSIQUES, LA POLLUTION ISSUE DES TEXTILES PROGRESSE RAPIDEMENT. UN RAPPORT DE L'INSPECTION GÉNÉRALE DE L'ENVIRONNEMENT ET DU DÉVELOPPEMENT DURABLE (IGEDD) MET EN LUMIÈRE L'AMPLEUR DU PHÉNOMÈNE ET SES EFFETS POTENTIELS SUR L'ENVIRONNEMENT ET LA SANTÉ.

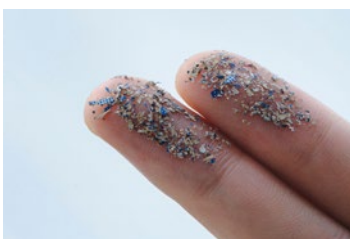


## Des microplastiques présents partout

Le textile est le troisième secteur utilisateur de plastique après les emballages et le bâtiment. Depuis les années 2000, la production mondiale de plastique a augmenté de plus de 50 %, entraînant une hausse équivalente des déchets. Parmi eux, les microplastiques d'origine textile – particules solides de moins de 5 mm, non solubles et non biodégradables – sont de plus en plus nombreux. Publié en février 2024, un rapport de l'Igedd indique que « *la pollution par les microplastiques a été constatée dans tous les milieux et sur toute la planète* », y compris dans les zones les plus reculées comme l'Arctique, l'Antarctique, les fonds océaniques et les nappes phréatiques.

## Fast fashion et fibres synthétiques en cause

L'émission de ces microplastiques est liée à la fabrication des textiles, à leur utilisation – notamment lors du lavage, qui contamine les eaux et les sols – et à leur fin



de vie. Les textiles synthétiques sont particulièrement concernés. Sous l'effet de la fast fashion, un modèle de production de vêtements rapides et bon marché inspirés des dernières tendances, ces textiles représentent aujourd'hui près des deux tiers des fibres utilisées.

## Des impacts avérés et des incertitudes sanitaires

Des études ont mis en évidence des effets sur les coraux, les huîtres, certaines espèces de poissons, mais aussi sur le phytoplancton, les sols et leurs invertébrés. Les données concernant la santé humaine restent limitées, mais des travaux sur les nanoparticules suggèrent « *une possible altération de la fonction cellulaire sous l'effet du stress oxydatif et une inflammation* ».

## Informers plutôt que sanctionner

Contrairement à la proposition de loi contre la fast fashion, l'Igedd ne recommande pas l'application du principe « pollueur-payeur », estimant que « *toute prise de décision impactant les processus de production et de commercialisation comporte des risques de déstabilisation de certaines marques* ». Le rapport préconise plutôt de lutter contre la surconsommation par l'information des consommateurs, l'étiquetage des produits, le développement de labels, la réparabilité et la captation des microparticules lors du lavage. Il recommande aussi d'interdire

l'exportation de déchets textiles synthétiques vers des pays ne pouvant les traiter et d'orienter le recyclage vers des usages limitant la production de microplastiques.

– D'après Violaine Chatal

## CCMO MUTUELLE EN ACTION : RECYCLER POUR LA PLANÈTE



**344 jeans = 344 gestes pour l'avenir**

À son échelle, CCMO Mutuelle agit pour réduire la pollution textile, démontrant que le mutualisme peut se traduire par des actions concrètes pour la planète. Dans le cadre d'un projet mené avec des élèves de Terminale STMG du lycée Félix Faure à Beauvais, elle a soutenu la collecte solidaire de 344 jeans.

Grâce à la collaboration avec des acteurs de l'économie sociale et solidaire du territoire, ces vêtements transformés, connaissent une seconde vie, au service de l'environnement, de l'insertion et du développement local.



# VOIR LE VERRE À MOITIÉ PLEIN : L'ART DE CULTIVER L'OPTIMISME

**ET SI LE SECRET DU BIEN-ÊTRE TENAIT À UN SIMPLE CHANGEMENT DE REGARD ? LA PSYCHOLOGIE POSITIVE NOUS APPREND À CULTIVER JOIE, GRATITUDE ET OPTIMISME POUR MIEUX VIVRE, DANS LA VIE PERSONNELLE COMME PROFESSIONNELLE. DÉCRYPTAGE ET CONSEILS PRATIQUES POUR ENTRAÎNER VOTRE ESPRIT À REPÉRER LE POSITIF.**

## Changer de regard sur la vie

La psychologie positive n'est pas un gadget : c'est un vrai levier pour le bien-être. Popularisée par Martin Seligman en 1998, elle complète la psychologie classique centrée sur la souffrance. Plutôt que de se focaliser sur les problèmes, elle met en lumière vos forces, vos qualités et vos réussites. Dès 2003, Martin Seligman et Christopher Peterson ont identifié 24 forces réparties en 6 vertus : sagesse, courage, humanité, justice, modération et transcendance. Cette dernière vertu comprend la gratitude, l'humour, l'espoir ou l'appréciation de la beauté... autant de clés pour donner un sens à sa vie.

## Le bonheur, un geste quotidien

Le bien-être se construit jour après jour. En se concentrant sur ce qui apporte de la satisfaction et de la joie, l'esprit développe naturellement confiance, énergie et motivation. Chaque petite réussite devient un moteur : plus vous repérez le positif, plus votre regard sur la vie change... et vous entrez dans un cercle vertueux de bien-être durable.

## Au travail, l'optimisme fait la différence

Cette approche ne s'arrête pas à la vie personnelle : elle transforme également le monde professionnel. Une meilleure connaissance de soi, la valorisation des réussites collectives, la cohésion d'équipe et la diffusion d'émotions positives favorisent l'engagement, la motivation et la performance durable.

— Laëtitia Hallé

## 3 HABITUDES POUR VOIR LE POSITIF

### 1. NOTER TROIS MOMENTS POSITIFS CHAQUE JOUR



Qu'il s'agisse d'une réussite, d'un sourire reçu ou d'une rencontre marquante, cet exercice habitue l'esprit à repérer le positif dans la vie quotidienne.

### 2. EXPRIMER SA GRATITUDE



Un mot d'encouragement, un merci sincère ou un geste simple renforce les liens et diffuse de l'énergie positive autour de soi.

### 3. MOBILISER SES FORCES PERSONNELLES



Courage, créativité, curiosité... Se concentrer sur ses qualités augmente la confiance et la motivation, et permet de mieux relever les défis.

*Ces gestes simples, répétés chaque jour, créent un cercle vertueux et transforment progressivement votre regard sur le monde.*



# PRENEZ SOIN DE VOUS, TOUTE L'ANNÉE

**VOS RENDEZ-VOUS SANTÉ** PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ, C'EST AUSSI S'ACCORDER DU TEMPS. CCMO MUTUELLE PROPOSE TOUT AU LONG DE L'ANNÉE DES ACTIONS DE PRÉVENTION POUR MIEUX CONNAÎTRE VOTRE CORPS ET ADOPTER DE BONS RÉFLEXES AU QUOTIDIEN.

Inscription via l'agenda sur [ccmo.fr](http://ccmo.fr) ou via ce QR code :



## VOS WEBINAIRES 2026

### AVRIL

Bien vieillir après 50 ans : nutrition, activité physique et autonomie

Sport sur ordonnance : bouger avec une maladie chronique

### MAI

Moustique tigre : zones à risque et gestes pour limiter sa prolifération

### JUIN

Cancers féminins : dépistages, facteurs de risque et prévention

Sédentarité : comprendre ses effets et agir simplement

Maux de ventre

### SEPTEMBRE

Polluants du quotidien : repérer les sources et adopter de meilleures habitudes

Cancer du poumon

### OCTOBRE

Stress, charge mentale, burn-out

Prévention des chutes et maintien de l'autonomie

### NOVEMBRE

Cancer de la prostate : signes d'alerte et dépistage

Comprendre et exprimer ses émotions

Oreille : acouphène, hyperacousie

### DÉCEMBRE

Couleurs, apparence et confiance en soi

DISPONIBLES AUSSI EN REPLAY SUR LE SITE [CCMO.FR](http://CCMO.FR), RUBRIQUE MA SANTÉ ET MOI

Vous ne pouvez pas assister au direct ? Certains de nos webinaires sont disponibles en replay, à consulter quand vous le souhaitez. Quelques minutes peuvent parfois suffire pour adopter un nouveau réflexe et prendre soin de sa santé, jour après jour.



## ALIMENTATION

# LES GRAINES DE COURGES, PETITS TRÉSORS NUTRITIFS

Les graines de courge, extraites de l'intérieur des potirons et butternuts, sont de véritables alliées pour la santé. Riches en protéines végétales, fibres et minéraux, elles soutiennent la digestion grâce à leur effet prébiotique et participent au bon fonctionnement de l'organisme. Elles apportent des acides aminés essentiels pour le renouvellement des tissus musculaires, de la peau, des ongles et des cheveux, tout en renforçant les os. 100g fournissent 11g de fibres, favorisant la satiété et la régulation du transit intestinal. Leur teneur en magnésium, phosphore et manganèse contribue à



lutter contre le stress et la fatigue, à renforcer les os et à transformer les nutriments en énergie. Les graines de courge contiennent également des Oméga 3, bénéfiques pour le cerveau.

Faciles à intégrer dans l'alimentation, elles se consomment seules, dans les salades, soupes ou yaourts. Pour les enfants et les personnes âgées, il est préférable de les piler. Il est recommandé d'acheter des graines de qualité, de préférence issues de l'agriculture biologique, et de les conserver dans un récipient hermétique.

# J'AIME ma mutuelle

et je le dis !



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

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

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



**91% de nos adhérents nous recommandent<sup>(1)</sup>**  
**Pourquoi pas vous ?**



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

\* Extrait du règlement : CCMO Mutuelle organise une opération de parrainage du 1<sup>er</sup> février 2026 au 31 janvier 2027. 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 31/01/2027, 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 géré par CCMO Mutuelle à titre individuel (particulier et travailleur non salarié) avant le 01/02/2027. 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 : 1<sup>er</sup> filleul = 20€, 2<sup>ème</sup> filleul = 30€, 3<sup>ème</sup> filleul et les suivants = 40€ (montant maximum alloué à l'adhérent principal). Si le (ou la) filleul(e) adhère à un contrat individuel, grâce auquel il bénéficie de la Complémentaire Santé Solidaire (CSS), le parrain ne pourra pas recevoir le prix. Pour le (ou la) filleul(e), la garantie sera immédiate (par dérogation aux dispositions du Règlement Mutualiste santé instituant des délais de carence). Cette offre est cumulable avec les offres promotionnelles en cours. Tout participant accepte le règlement complet, disponible gratuitement sur simple demande auprès de CCMO Mutuelle. Mutuelle régie par le Livre II du Code de la Mutualité n°780 508 073 et soumise au contrôle de l'ACPR, 4 pl de Budapest, 75009 Paris. CCMO Mutuelle, 6 avenue du Beauvais - PAE du Haut Villé - CS 50993 - 60014 Beauvais Cedex. Document non contractuel.



## Ma mutuelle et moi

Comprendre et optimiser mes remboursements

### Participez à nos ateliers :

Mieux comprendre votre mutuelle et optimiser vos remboursements

- Agence CCMO d'Amiens : mardi 19 mai, 18h00
- Agence CCMO de Beauvais : jeudi 21 mai, 16h30 et 18h00
- Creil, Hôtel Kyriad : mercredi 27 mai, 18h00
- Magny-les-Compiègne, Hôtel T'aim : jeudi 28 mai, 18h00

GRATUIT ET  
OUVERT À TOUS  
SUR INSCRIPTION



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



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

