

L'ESSENTIEL

N° 78 septembre 2024

- 4 FRAUDE AUX MUTUELLES : UN FLÉAU À COMBATTRE
- 5 DÉMATÉRIALISATION DE VOS DÉCOMPTES DE REMBOURSEMENT
- 7 ÊTES-VOUS PRÊTS À ENTRER DANS LA DANSE ?

8-10 DOSSIER

POURQUOI SOURIRE NOUS FAIT DU BIEN ?

- 11 FICHE ESSENTIELLE : LES PREMIERS SECOURS
- 13 BEURRE OU MARGARINE : COMMENT FAIRE LE BON CHOIX ?
- 14 COMMENT GÉRER LA SUSCEPTIBILITÉ AVEC BIENVEILLANCE ?
- 15 3 CONSEILS POUR SOULAGER LA FATIGUE VISUELLE
- 15 LA CHÂTAIGNE : UN TRÉSOR DE BIENFAITS POUR LA SANTÉ



PROTECT'ELLE

Assurance cancer féminin

UN CAPITAL POUR PRENDRE SOIN DE VOUS

Librement !

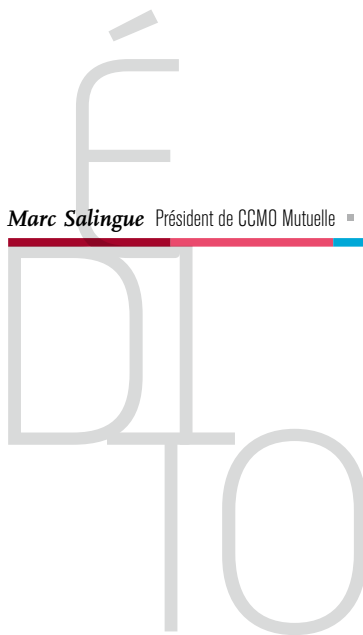
- Le versement d'un capital de **10 000 € à 30 000 €**,
- Un capital à utiliser **LIBREMENT**,
- Une cotisation qui **N'ÉVOLUE PAS EN FONCTION DE L'ÂGE.**

**CONTACTEZ-NOUS
AU 03 44 06 91 28**

5€11*
/mois

CCMO SANTÉ
PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.



Chère Adhérente, Cher Adhérent,

Les Jeux Olympiques et Paralympiques de 2024 viennent de s'achever, laissant derrière eux un vent d'optimisme qui continue de souffler en ce début d'automne. Au-delà des performances sportives extraordinaires, ces Jeux ont su incarner des valeurs d'effort, d'excellence et de solidarité. L'enthousiasme du public, la beauté des sites architecturaux historiques transformés en arènes sportives, et l'engagement sans faille des bénévoles ont fait de cet événement un véritable rendez-vous mondial, empreint d'énergie positive.

Ces Jeux ont non seulement mis en lumière l'excellence de nos athlètes, mais aussi l'importance du sport comme moteur de cohésion sociale et d'ouverture. Le succès des Jeux Paralympiques a d'ailleurs valorisé une société plus inclusive, démontrant les capacités et les talents des personnes en situation de handicap, une cause pour laquelle CCMO Mutuelle s'est toujours engagée.

Les performances des athlètes Français, qui nous ont mené à la 5^{ème} place du classement international des Jeux Olympiques, et à la 8^{ème} place des Jeux Paralympiques, ont su nous captiver et susciter notre admiration. Leur dévouement et leur persévérance ont suscité un véritable élan de fierté démontrant ainsi la capacité du sport à fédérer.

Pilier fondamental de la santé physique et mentale, dans un monde de plus en plus sédentaire, le sport, et l'activité physique plus largement, s'avèrent essentiels pour vivre pleinement et en bonne santé. C'est pourquoi, depuis de nombreuses années, CCMO Mutuelle se mobilise à travers de multiples actions de prévention pour promouvoir la pratique régulière d'une activité physique. Encourager l'exercice, c'est œuvrer pour une société plus saine, plus heureuse et plus soudée.

Alors, enfilons nos baskets, bougeons, et profitons des bienfaits inestimables du sport sur notre santé.

REJOIGNEZ-NOUS SUR :



www.ccmo.fr



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



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



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

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



CCMO Mutuelle, 6 av. du Beauvaisis, PAE du Haut-Villé, CS 50993, 60014 Beauvais Cedex / n° 78 • 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 Graphiproduct - 19, avenue Pierre Colongo 93290 Tremblay-en-France, à 65 000 ex. • Photos iStock, Adobe Stock, Shutterstock, 123rf • Diffusion limitée aux adhérents, bénéficiaires et amis de CCMO Mutuelle • Toute reproduction, même partielle, doit être soumise à l'autorisation du Directeur de la publication. Dépôt légal à parution. N° de commission paritaire : 0620M07492. Mutuelle soumise au Livre II du Code de la mutualité - n° 780 508 073.

FRAUDE AUX MUTUELLES : UN FLÉAU À COMBATTRE



LA FRAUDE DANS LES MUTUELLES DEVIENT UN PHÉNOMÈNE PRÉOCCUPANT AVEC DES CONSÉQUENCES SIGNIFICATIVES, NON SEULEMENT POUR LES MUTUELLES ELLES-MÊMES, MAIS AUSSI POUR TOUS LES ADHÉRENTS. FAISONS LE POINT AUJOURD'HUI AVEC CAROLINE AUBRY, DIRECTRICE GÉNÉRALE ADJOINTE DE CCMO MUTUELLE, AFIN DE METTRE EN LUMIÈRE LES EFFORTS DÉPLOYÉS POUR LUTTER CONTRE LA FRAUDE ET PROTÉGER L'ENSEMBLE DES ADHÉRENTS.

La fraude aux mutuelles est une préoccupation majeure ; pouvez-vous nous expliquer ce qu'elle est réellement et quels sont les types de fraudes les plus courants ?

La fraude à la complémentaire santé est un phénomène en constante augmentation ces dernières années. Elle consiste à obtenir de la mutuelle le remboursement de dépenses de santé fictives ou dont le tarif a été artificiellement majoré.

Cette fraude peut être le fait d'adhérents ou de professionnels de santé, et parfois résulte d'une complicité entre un adhérent et son professionnel de santé. Le plus souvent la fraude repose sur la production de documents falsifiés, mais elle peut également prendre la forme de facturation d'actes fictifs où le professionnel de santé demande le remboursement d'actes qu'il n'a pas réalisés.

Quels sont les dispositifs et mesures mis en place pour lutter contre la fraude et comment ont-ils évolué ? Pouvez-vous nous donner quelques exemples concrets de fraudes identifiées et les sanctions qui ont été prises ?

Nous nous sommes équipés d'un logiciel de détection automatique de faux documents capable d'identifier les falsifications effectuées sur les données d'un fichier. De plus, nous avons développé des requêtes informatiques pour détecter automatiquement les demandes de remboursement suspectes, telles que l'achat de lunettes ou de lentilles sans consultation préalable d'un ophtalmologiste. Les sanctions peuvent aller de la radiation à l'exclusion d'un adhérent, ainsi qu'à la résiliation de la convention de tiers payant conclue avec un professionnel de santé indélicat, sans exclusion d'éventuelles poursuites contentieuses en fonction de la nature et de l'ampleur du préjudice subi par la mutuelle.

Combien de dossiers sont actuellement en cours de poursuites concernant des professionnels de santé et des adhérents ?

Plusieurs dizaines de dossiers sont en cours d'instruction et leur volume augmente d'année en année : le montant des sommes détectées a augmenté de plus de 30% en 2024 par rapport à 2023. Cela confirme que la lutte contre la fraude est un projet crucial pour la CCMO, dont le premier objectif est de protéger les intérêts de ses adhérents. En effet, les prestations payées à tort entraînent une dérive de la sinistralité et se traduisent par une augmentation des cotisations.

Quels sont les prochains projets ou initiatives que CCMO Mutuelle envisage pour améliorer encore la détection et la prévention des fraudes ?

Une lutte efficace contre la fraude repose non seulement sur l'utilisation optimale des outils informatiques, mais aussi sur l'engagement de nos gestionnaires dont l'œil expert permet de détecter les cas suspects. L'alliance de l'humain et de la technologie est la clé du succès. Il est essentiel que chaque adhérent comprenne l'importance de cette démarche et les bénéfices qu'elle apporte à tous.

N'hésitez pas à consulter notre site internet pour obtenir plus d'informations et rester au fait des avancées en matière de sécurité et de prévention des fraudes.

— Laëtitia Hallé

Actuellement, plusieurs dizaines de dossiers concernant des professionnels de santé et des adhérents sont en cours de poursuites.

Les condamnations obtenues en 2023/2024 :

- ✓ Trois adhérents ont été condamnés pour escroquerie par les tribunaux et ont dû rembourser à la mutuelle les sommes perçues frauduleusement. Plusieurs autres contentieux sont encore en cours.
- ✓ Un pharmacien près de Beauvais, qui avait fraudé plusieurs mutuelles, a été condamné au pénal à deux ans de prison avec sursis, à une interdiction définitive d'exercer, et à rembourser les sommes dues à la CCMO, soit près de 80 000 euros.





DÉMATÉRIALISATION DE VOS DÉCOMPTES DE REMBOURSEMENT

CCMO MUTUELLE POURSUIT SA TRANSITION NUMÉRIQUE. DEPUIS LE 1^{ER} JUILLET 2024, LES DÉCOMPTES DE PRESTATIONS NE SONT PLUS AUTOMATIQUEMENT ENVOYÉS AU FORMAT PAPIER. TOUS VOS DOCUMENTS SONT DÉSORMAIS ACCESSIBLES 24H/24 ET 7J/7 DANS VOTRE ESPACE SÉCURISÉ SUR WWW.CCMO.FR.

Dans le cadre de la digitalisation des services, les décomptes de remboursement sont uniquement disponibles dans votre espace sécurisé. Il est donc essentiel d'activer votre espace adhérent pour consulter vos documents.

Lorsque vous recevez des prestations, votre décompte sera mis à disposition directement sur votre espace adhérent du site internet www.ccmo.fr. Pour rappel, les documents numériques ont la même valeur légale que les documents papier. Ils sont



conservés dans votre espace dédié pendant quatre ans. Vous recevrez une alerte par e-mail chaque fois que de nouveaux documents seront disponibles.

Vos services optimisés accessibles 24h/24 et 7j/7

Depuis votre espace adhérent personnel, vous pouvez gérer votre contrat santé en toute simplicité :

- ➔ Envoyez directement vos demandes de remboursement et justificatifs. En utilisant votre espace adhérent, vos demandes sont traitées plus rapidement ;
- ➔ Accédez à votre carte d'adhérent sous format dématérialisé, avec la possibilité de l'imprimer ;
- ➔ Gérez votre contrat en toute autonomie : modifiez vos données personnelles (adresse, coordonnées bancaires, etc.) et consultez l'ensemble des garanties de votre contrat ;
- ➔ Recevez des notifications lorsque des remboursements sont effectués et accédez à vos décomptes en ligne ;
- ➔ Demandez une prise en charge dentaire ou hospitalière.

— Élise Alphonse

EN PRATIQUE

Je ne recevrai plus de décomptes de remboursement papier ?



Vos décomptes seront disponibles dans votre espace adhérent sur ccmo.fr. Vous ne recevez plus vos décomptes par La Poste depuis le 1^{er} juillet 2024.

Comment activer mon compte ?



Dans la partie « j'ai déjà un espace », cliquez sur « me connecter » puis sur « mot de passe oublié ? », saisissez l'adresse email émise à CCMO Mutuelle lors de votre adhésion et cliquez sur le bouton « envoyer ». Un email contenant un lien est envoyé, cliquez sur celui-ci afin de saisir un nouveau mot de passe.

Comment puis-je être informé d'un remboursement sur mon compte ?



Grâce au service « d'abonnement aux notifications de remboursement » qu'il suffit d'activer dans votre espace adhérent, vous recevrez un email vous informant du versement d'un remboursement de prestation.

Comment puis-je accéder à mes décomptes de remboursement en ligne ?



Simple et rapide depuis votre espace personnel, vos relevés sont consultables durant 4 ans depuis la rubrique « mes courriers ».

LES FRANÇAIS SONT TROP SÉDENTAIRES



D'après Santé publique France, 41 % des femmes et 27 % des hommes manquent d'activité physique. L'OMS recommande aux adultes de pratiquer 150 à 300 minutes d'exercice modéré ou 75 à 150 minutes d'intensité soutenue par semaine et de faire du renforcement musculaire deux fois par semaine. En 2021, plus de 20 % des Français passent plus de 7 heures assis par jour. L'OMS propose des mesures pour encourager plus d'activité, comme l'aménagement d'environnements propices à la marche et au vélo.



EN FRANCE, 87%
de la population vit dans un désert médical, et **6,7 MILLIONS** de Français n'ont pas de médecin traitant*

*selon le 2nd baromètre santé-social de l'AMF et la Mutualité Française, présenté lors du congrès des maires 2023

LES PRÉVISIONS ALARMANTES POUR LE CANCER DE LA PROSTATE D'ICI 2040

De récentes modélisations estiment que les cas de cancer de la prostate pourraient doubler d'ici 2040, passant de 1,4 million à 2,9 millions. Cette augmentation sera particulièrement marquée dans les pays moins riches. Les chercheurs attribuent cette hausse inévitable à l'augmentation de l'espérance de vie et aux changements dans les pyramides des âges. Malheureusement, les facteurs de risques, souvent liés à l'âge, aux antécédents familiaux et aux prédispositions génétiques, sont moins maitrisables que ceux d'un cancer du poumon (avec l'arrêt du tabac par exemple). Il est donc crucial de penser au dépistage précoce, notamment chez les hommes de plus de 50 ans ou ayant des antécédents familiaux. Un diagnostic rapide améliore considérablement les chances de succès des traitements.

NOS TROUBLES OCULAIRES POURRAIENT ANNONCER UN DÉCLIN COGNITIF



Une étude publiée dans la revue "Nature" en février 2024 montre qu'une perte de sensibilité visuelle peut prédire la démence jusqu'à 12 ans avant son diagnostic. Des chercheurs ont suivi 8 623 personnes en bonne santé en Angleterre et ont constaté que 537 d'entre elles avaient développé une forme de démence. Les futurs malades étaient beaucoup plus lents à voir un triangle à l'écran lors d'un test de sensibilité visuelle. Il a déjà été constaté que les plaques amyloïdes associées à la maladie d'Alzheimer affectent d'abord les zones du cerveau liées à la vision avant d'atteindre celles de la mémoire. Les tests de vision pourraient donc détecter les déficits bien plus tôt que les tests de mémoire. Cependant, l'utilisation des mouvements oculaires comme outil de diagnostic reste limitée par le coût et la complexité des technologies actuelles.

RETOUR SUR

À VOS MARQUES, PRÊT, MARCHEZ

Pour la troisième année consécutive, CCMO Mutuelle a organisé avec succès son action de sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique intitulée « À vos marques, prêt, marchez ».

Cet événement, placé sous le signe des Jeux Olympiques de 2024, s'est déroulé du 17 juin au 7 juillet dernier et a rassemblé **523 salariés répartis en 120 équipes provenant de 24 entreprises différentes**.

Cette initiative, entièrement gratuite et ouverte à toutes les entreprises, vise à promouvoir la santé et le bien-être notamment au travail. « En incitant les collaborateurs à relever divers défis inspirés de l'esprit olympique, nous souhaitons mettre en avant l'accessibilité de l'activité physique et sa contribution à une meilleure qualité de vie » ajoute Pol-Henri Minvielle, Directeur général de CCMO Mutuelle. « Nous sommes particulièrement fiers de la mobilisation et de l'enthousiasme des entreprises participantes, nous saluons leur engagement. »

Cette forte participation est un véritable encouragement à poursuivre nos efforts avec une multitude d'actions de prévention santé.

Découvrez, sans plus tarder, les équipes qui se sont le plus distinguées lors de cette édition 2024 :

- 1 : **Colgate Palmolive Industriel** avec 11 862 kms
- 2 : **Forvia** avec 8 584 kms
- 3 : **AGCO – GIMA – ASMG** avec 8 406 kms
- 4 : **Martelle** avec 7 308 kms
- 5 : **Ribegroupe** avec 6 742 kms

Félicitations à tous les champions et rendez-vous l'année prochaine !





ÊTES-VOUS PRÊTS À ENTRER DANS LA DANSE ?

À LA FOIS UN ART ET UN SPORT, LA DANSE SÉDUIT PAR SES BIENFAITS PHYSIQUES ET COGNITIFS, TOUT EN RESTANT UNE ACTIVITÉ LUDIQUE ET SOCIALE.

La danse, qu'on la pratique seul, en couple ou en groupe, permet de bouger et de s'exprimer au rythme de la musique. Elle séduit un large public grâce à sa diversité, allant des pointes classiques aux santiags de la country. Toutes les danses ont en commun d'associer mouvement et musique, ce qui est bénéfique pour la santé.

Un entraînement complet pour le corps

La danse est une activité complète mobilisant tout le corps. Elle offre une dépense énergétique comparable à la marche ou au vélo, et peut même être plus intense selon la discipline. Elle favorise la perte de poids et présente des avantages similaires à une activité d'endurance : renforcement du cœur, amélioration des capacités respiratoires et tonification musculaire. De plus, elle est douce pour les articulations et bénéfique pour le squelette. La danse améliore également la souplesse, l'équilibre et la coordination, des qualités particulièrement précieuses pour les personnes âgées, contribuant à prévenir les chutes.

Un stimulant pour le cerveau

Au-delà des bienfaits physiques, la danse stimule le cerveau. Elle nécessite anticipation, attention, concentration et mémoire, tout en éveillant les sens, notamment l'audition grâce à la musique. Cette sollicitation cérébrale aide à maintenir et développer les connexions neuronales, améliorant ainsi les capacités cognitives et aidant à lutter contre le déclin mental.

Une source de bien-être et de socialisation

La danse est aussi une source de plaisir qui réduit le stress et l'anxiété, tout en libérant des endorphines, l'hormone du bonheur. Elle favorise la socialisation en offrant des occasions de rencontrer des gens et de communiquer. Retrouver régulièrement son partenaire ou son groupe pour danser renforce la motivation, expliquant pourquoi les danseurs abandonnent rarement en cours d'année.

Une activité accessible à tous

Tous ces bienfaits sont accessibles quel que soit le type de danse pratiqué : classique, tango, hip-hop, etc. La danse s'adapte à tous les âges et niveaux de forme physique, des enfants aux seniors, des sportifs aux personnes sédentaires ou en situation de handicap. Même ceux qui pensent manquer de coordination peuvent progresser et s'amuser en quelques cours, témoignant de l'universalité de la danse. La danse, par sa diversité et ses multiples bienfaits, s'impose comme une activité universelle et bénéfique pour le corps et l'esprit, tout en offrant plaisir et socialisation.

— D'après Léa Vandeputte



POURQUOI **SOURIRE** NOUS FAIT DU BIEN ?



À L'HEURE DE LA RENTRÉE ET DE LA FIN DES VACANCES, LORSQUE LE RETOUR À LA ROUTINE PEUT ÊTRE DIFFICILE ET MOINS PROPICE AU SOURIRE, IL EST IMPORTANT DE SE RAPPELER COMBIEN CE GESTE SIMPLE EST ESSENTIEL. FAIRE FONCTIONNER SES ZYGOMATIQUES, SOURIRE À PLEINES DENTS ET MÊME AVEC LES YEUX, C'EST LE SIGNE QUE L'ON EST HEUREUX, DÉTENDU, OUVERT À L'AUTRE. CE SOURIRE RECÈLE DE NOMBREUX BIENFAITS, NOTAMMENT POUR NOTRE MORAL.

— D'après Léa Vandeputte

Produire un sourire nécessite l'activation de nombreux muscles faciaux. Le cerveau envoie un ordre à nos zygomatiques pour déclencher cette action. « *Le sourire est produit par une action mentale* », confirme Sylvie Chokron, neuropsychologue, directrice de recherche à l'université Paris-Cité et auteure de *Dans le cerveau de...* (aux Presses de la Cité). « *Il est l'expression d'une émotion positive.* » C'est ce qui le différencie du rire, qui lui, est l'aboutissement d'une cascade d'événements. « *Face à une situation incongrue perçue comme positive, le rire va être une réaction à la surprise* », observe la neuropsychologue.



Le cercle vertueux du sourire

Lorsque nous sourions parce que nous sommes heureux, une série de réactions bénéfiques se produit dans notre corps. Le niveau de stress baisse, les hormones du bonheur sont libérées et notre cerveau nous procure une sensation de bien-être. Mieux encore, le simple fait de sourire peut induire un sentiment de joie. En d'autres termes, être heureux fait sourire, et sourire rend heureux.

« *Ressentir les contractions musculaires à l'origine d'un sourire envoie un signal au cerveau que nous sommes heureux* », explique Sylvie Chokron. Une étude de l'université de Mannheim en Allemagne a montré que des spectateurs d'un spectacle comique, empêchés de sourire par la présence d'un stylo dans leur bouche, trouvaient le spectacle moins drôle. Cela démontre l'importance du sourire dans notre perception du plaisir.

Certaines situations, comme l'utilisation du botox pour paralyser les muscles faciaux, peuvent également affecter la capacité à exprimer et ressentir des émotions positives. « *Une personne ayant fait du botox peut moins exprimer ses émotions positives et les ressentir de manière moins intense* », illustre la neuropsychologue. La pan-

démie de Covid-19 et le port de masques ont aussi rendu le sourire plus rare, et cela a eu un impact notable sur notre bien-être.

Le sourire, une expression sociale essentielle

Le sourire joue un rôle crucial dans nos interactions sociales. Par exemple, un serveur souriant recevra généralement des pourboires plus importants. Voir un sourire déclenche une « contagion émotionnelle » bénéfique pour notre moral et favorise des comportements positifs tels que l'empathie, la gentillesse et la générosité.

Notre cerveau est particulièrement habile à détecter les sourires. Il les perçoit non seulement sur les visages des autres, mais aussi dans la voix de notre interlocuteur, même au téléphone. Inversement, le cerveau repère facilement les « faux sourires », en détectant une dissonance entre un sourire de façade et l'absence d'expression du reste du visage.

Le sourire dès le plus jeune âge

Dès deux mois et demi, un bébé est capable de sourire. Il reproduit ce qu'il voit et offre un « sourire réponse », élément fondamental de nos interactions sociales. Ce sourire infantile initie le développement de nos futures relations et interactions sociales.



S'autoriser à sourire

Pour profiter pleinement des bienfaits du sourire, Sylvie Chokron recommande de ne pas s'empêcher de sourire au quotidien. « *Il est important de s'autoriser à sourire et à exprimer ses émotions positives pour se sentir bien.* » Forcer un sourire, tous les matins devant le miroir, n'a pas d'effet prouvé, mais intégrer le sourire dans notre vie quotidienne peut faire des merveilles.

Retrouver le sourire en cas de baisse de moral

Si vous n'avez pas le moral et donc pas le sourire, il existe des astuces pour le retrouver rapidement. S'entourer de personnes souriantes peut améliorer votre bien-être. Comme mentionné précédemment, même un sourire forcé peut déclencher la libération d'endorphines, réduisant ainsi le stress et augmentant le bonheur. Prendre du temps pour soi est également crucial. Identifiez les aspects positifs de votre vie, même dans les moments difficiles. Cela aide à relativiser et à se concentrer sur le positif. La méditation, accompagnée de respirations profondes et conscientes, peut aussi être bénéfique.



La musique et l'activité physique, alliées du sourire

Écouter de la musique peut aussi améliorer votre humeur. Choisissez des morceaux qui vous plaisent et rappellent de bons souvenirs. La musique a le pouvoir d'adoucir les mœurs et de raviver des émotions positives.

Sortir et faire une promenade est une autre façon efficace de retrouver le sourire. L'activité physique réduit le stress et procure un sentiment de bien-être après un bon bol d'air frais. Ne négligez pas le sommeil. Un bon repos est essentiel pour récupérer et rester en forme. Le manque de sommeil peut affecter négativement votre humeur et votre capacité à sourire.

Les bienfaits du sourire en milieu de travail

Sourire sur le lieu de travail peut aussi avoir des effets positifs. Un environnement de travail où les gens sourient et interagissent positivement est souvent plus productif et harmonieux. Les relations entre collègues s'améliorent et les conflits sont moins fréquents.

Le sourire et la santé physique

Le sourire a également des effets bénéfiques sur la santé physique. En réduisant le stress, il contribue à la diminution de la tension artérielle et améliore la santé cardiovasculaire. De plus, le sourire peut renforcer le système immunitaire en augmentant la production de cellules immunitaires et d'anticorps. Des études ont montré que les personnes qui sourient et sont heureuses ont tendance à vivre plus longtemps. Le sourire et les émotions positives qu'il génère peuvent augmenter l'espérance de vie en favorisant un mode de vie



plus sain et en réduisant les risques de maladies liées au stress.

Le sourire et l'image de soi

Le sourire améliore également l'image de soi. Se voir sourire dans un miroir ou recevoir des sourires des autres peut renforcer l'estime de soi et la confiance en soi. Cela peut encourager une attitude plus positive et proactive dans la vie quotidienne.

Pour intégrer le sourire dans votre routine quotidienne, commencez par de petits changements. Par exemple, souriez aux personnes que vous croisez, même si vous ne les connaissez pas. Essayez de sourire plus souvent en famille et entre amis. Vous pouvez aussi utiliser des rappels visuels, comme des photos ou des citations inspirantes, pour vous rappeler de sourire.

LE SOURIRE, UN OUTIL DE COMMUNICATION UNIVERSEL

Le sourire est une forme de communication universelle. Peu importe la culture ou la langue, **un sourire est compris et apprécié partout dans le monde**. Il peut ouvrir des portes, faciliter les interactions et créer des liens.

Sourire n'est pas seulement une expression de bonheur, mais un puissant outil de bien-être physique et mental. En favorisant la libération d'hormones positives, en améliorant les relations sociales et en ayant un impact positif sur la santé, **le sourire est une habitude à cultiver au quotidien**. Que ce soit dans votre vie personnelle ou professionnelle, intégrer le sourire peut transformer votre quotidien et enrichir vos interactions avec les autres. Alors, n'hésitez plus : **laissez vos zygomatiques travailler et profitez des bienfaits du sourire**.



LES PREMIERS SECOURS



1 français sur 10

A UNE BONNE CONNAISSANCE DES GESTES
QUI SAUVENT

**Le citoyen présent lors
d'un accident reste le
"premier maillon de la
chaîne de secours"**

PRÈS DE 24 000
PERSONNES DÉCÈDENT
CHAQUE ANNÉE
EN FRANCE DANS DES
ACCIDENTS DE LA VIE
COURANTE :
SUR LA ROUTE, À LA
MAISON, AU TRAVAIL...
EN CAS D'URGENCE,
PRÉVENIR ET SECOURIR
EFFICACEMENT
PERMETTENT DE
SAUVER BIEN DES VIES.

Avant tout

Face à une urgence, il est primordial de **ne prendre aucun risque** :

- ▶ **gardez votre calme,**
- ▶ **examinez la situation et supprimez un éventuel danger.** Il faut en

Pour se former
et en savoir plus

Croix-rouge
tél. 01 44 43 11 00
www.croix-rouge.fr

Protection civile
tél. 01 40 86 37 58
www.protection-civile.org

effet **sécuriser le lieu** pour éviter un « sur-accident » : en coupant le courant en cas de problème électrique, en balisant la route en cas d'accident de voiture...

▶ alertez les secours.

Il est capital de **ne pas paniquer**, de **donner l'alerte correctement** et de **veiller sur la(es) victime(s)** jusqu'à l'arrivée des secours.

Accident de voiture sur la voie publique

Si vous-même êtes en voiture, **allumez vos feux de détresse** dès que vous êtes en vue d'un accident et ralentissez. **Garez correctement votre véhicule** après le lieu de l'accident et enfilez **votre gilet de sécurité réfléchissant**. Veillez à faire descendre immédiatement tous les occupants éventuels de votre véhicule et mettez-les en sécurité plus loin, sur le trottoir ou sur le bas-côté, derrière des glissières de sécurité si elles existent.

Etablissez un périmètre de sécurité autour du lieu de l'accident : posez en amont (à 30 mètres environ) **votre triangle de signalisation**.

Si besoin, **ouvrez la portière du véhicule accidenté côté conducteur** pour **couper le contact, serrer le**

frein à main et enclencher les feux de détresse.

Ne déplacez pas ou ne dégarez la(es) victime(s) inconscientes, sauf en cas d'incendie débutant.

Quelques bons réflexes à avoir

Bien entendu, chaque type d'incident appelle une réaction spécifique. Certains gestes relèvent du simple bon sens, d'autres nécessitent une certaine technicité et il est préférable d'avoir pu bénéficier d'une séance de formation ou d'apprentissage.

D'une façon générale, il ne faut **jamais laisser une victime debout**, mais toujours **l'asseoir ou l'allonger, ne pas donner à boire ou à manger**, même si elle le réclame et dans l'attente des secours, quelques gestes élémentaires sont vivement conseillés.

SAIGNEMENT, HÉMORRAGIE

Allongez le blessé et pour éviter que la personne ne perde trop de sang, **comprimez** la plaie qui saigne avec la paume de la main (si possible en se protégeant avec un gant, un linge propre...). Il est important de maintenir cette pression jusqu'à l'arrivée des secours.

QUI APPELER

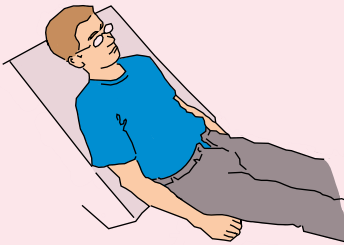
- ▶ **15 : SAMU**
- ▶ **17 : POLICE, GENDARMERIE**
- ▶ **18 : POMPIERS**
- ▶ **112 : NUMÉRO D'URGENCE EUROPÉEN**

PLAIE

Une plaie est grave si elle est étendue, souillée, contenant des corps étrangers, ou située à la poitrine, au ventre, à l'œil, au visage, mais également si elle a été causée par une morsure, un couteau ou un cutter.

Installez et couvrez la personne :

- ▶ en position demi-assise **si la plaie est à la poitrine** (pour faciliter sa respiration),



- ▶ à plat sur le dos, jambes fléchies, pieds à plat sur le sol, **si la plaie est au ventre** (pour diminuer la douleur et faciliter sa respiration),
- ▶ à plat sur le dos, tête calée, **si la plaie est à l'œil** ; demandez à la personne de **ne pas bouger les yeux** pour ne pas aggraver les lésions,
- ▶ en position allongée **pour toutes les autres localisations**.

Il ne faut pas désinfecter la plaie ni retirer un corps étranger présent sur la lésion.

BRÛLURE

Il est important de la **refroidir en l'arrosant** immédiatement et abondamment à l'**eau froide** pendant **5 minutes**. Vous pouvez enlever les vêtements mais **pas ceux qui collent à la peau**.

ÉTOUFFEMENT PAR UN CORPS ÉTRANGER, OBSTRUCTION DES VOIES AÉRIENNES

En avalant de travers, la personne s'étouffe. Elle cherche de l'air, ne peut

QUE DIRE

- 1 → le numéro de téléphone d'où vous appelez ainsi que votre nom
- 2 → la localisation précise de l'accident (adresse complète ou éléments de reconnaissance du lieu)
- 3 → la nature de l'accident (accident de la route, malaise...) et les dangers éventuels qui persistent
- 4 → les risques éventuels (incendie, explosion, effondrement...)
- 5 → le nombre de personnes concernées
- 6 → l'état apparent des victimes
- 7 → les premiers gestes effectués.

ni parler, ni respirer ou tousser. Il faut alors lui **faire expulser le corps étranger**. Pour ce faire, soutenez le thorax de la victime avec une main et penchez la suffisamment vers l'avant.

Administrez au maximum **5 claques vigoureuses dans le haut du dos** (entre les omoplates), **avec le plat de la main**. Après chaque claque vérifiez si tout rentre dans l'ordre.

En cas d'échec, placez-vous derrière la personne et effectuez la **manœuvre de Heimlich** :

- ▶ penchez la victime vers l'avant,
- ▶ placez un de vos poings fermé à la partie supérieure de l'abdomen, au creux de l'estomac et l'autre main par-dessus votre poing,
- ▶ enfoncez fortement le poing vers vous et vers le haut, et si nécessaire recommencer la manœuvre **5 fois**.

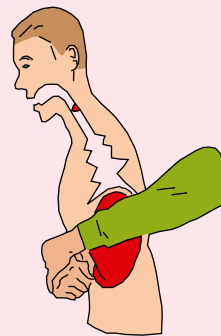
Si l'obstruction persiste malgré tout, alternez les 5 claques vigoureuses dans le dos puis les 5 compressions abdominales et ainsi de suite...

PERTE DE CONSCIENCE

La personne ne parle pas, n'effectue aucun geste, ne réagit pas aux questions simples (« M'entendez-vous ? Ouvrez les yeux... ») mais respire.

Desserrez ses vêtements (ceinture, col...) pour faciliter sa respiration et **basculez prudemment sa tête** en arrière en tirant le menton vers le haut. Regardez dans la bouche pour retirer d'éventuels corps étrangers visibles.

Pour éviter qu'elle ne s'étouffe, il est préférable de ne pas laisser la personne sur le dos mais la placer sur le côté, en **position latérale de sécurité**. Mais il s'agit d'un geste de premiers secours à **effectuer uniquement si l'on a été formé à cette technique**.



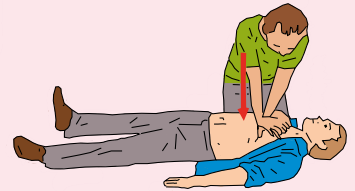
L'arrêt cardiaque et la chaîne de survie

Malheureusement il faut savoir que chaque minute qui passe réduit les chances de la victime de 10% et donc sans prise en charge dans les 10 minutes, la probabilité de survie de la victime devient nulle.

Or, **l'arrêt cardiaque n'est pas une fatalité** et **3 gestes de base, accessibles à tous**, peuvent permettre d'éviter le pire : **alerter, masser et défibriller**.

Comment sait-on que la personne fait un arrêt cardiaque ? Elle est inconsciente, ne réagit pas et surtout **ne respire pas**.

Il faut donc, après avoir prévenu les secours, **tenter immédiatement un massage cardiaque**.



Dans de nombreux cas, le cœur continue de battre mais son rythme est tellement anormal que les contractions cardiaques sont inefficaces : c'est la fibrillation, spontanément mortelle mais que l'on peut corriger avec un appareil appelé **défibrillateur externe**. Beaucoup d'établissements publics et privés possèdent maintenant un défibrillateur et la loi habilite toute personne à l'utiliser.

Il ne faut donc pas hésiter une seule seconde à l'utiliser vous-même si personne autour de vous n'a été formée. Il suffit de ne pas paniquer et suivre précisément les instructions figurant sur l'appareil. Une fois que vous avez posé les électrodes, le défibrillateur vous guidera dans les consignes.

BON À SAVOIR

Appelez le SAMU (15)

PRODUITS TOXIQUES

Une personne, un enfant, a avalé un produit toxique (eau de Javel par exemple) : **NE JAMAIS FAIRE BOIRE** (vous augmentez le risque de vomissements du produit toxique), **NE JAMAIS FAIRE VOMIR** (le passage à nouveau du produit toxique dans les voies digestives aggraverait les lésions).

MORSURE DE SERPENT

En cas de morsure par un serpent, **NE PAS ASPIRER LE VENIN AVEC LA BOUCHE** : c'est inutile et même dangereux.

BEURRE OU MARGARINE : COMMENT FAIRE LE BON CHOIX ?

TRÈS POPULAIRE, LE BEURRE EST PARFOIS DÉCRIÉ EN RAISON DE SA COMPOSITION EN ACIDES GRAS SATURÉS. QUANT À LA MARGARINE, ELLE N'EST PLUS AUSSI POPULAIRE DEPUIS QUELQUES ANNÉES ! QUELLE MATIÈRE GRASSE PRIVILÉGIER AU QUOTIDIEN ? LES CONSEILS DE VÉRONIQUE LIESSE, DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE.



Matière grasse préférée des Français, le beurre a pourtant mauvaise réputation ! Issu de la transformation de la crème de lait agitée pour séparer le petit lait des matières grasses, il contient 55% d'acides gras saturés considérés comme des facteurs de risque cardiovasculaire. Il gagne pourtant à être redécouvert. « *Les graisses saturées ont été dédiabolisées ces dernières années même s'il ne faut pas en consommer plus de 10 % de nos apports caloriques. S'il est conseillé de ne pas en abuser, le beurre contient aussi des acides gras saturés à courte chaîne qui peuvent être intéressants, comme le butyrate. De plus, le beurre est un produit assez peu transformé* », explique Véronique Liesse, diététicienne-nutritionniste et auteure de l'ouvrage *Mon microbiote sur mesure* (éditions Leduc).

Le beurre, source de vitamines

Le beurre a d'autres bienfaits. Ainsi, il est riche en vitamine A, indispensable à la vision, notamment de nuit. Celle-ci participe également à la différenciation cellulaire, permet le renouvellement des tissus et favorise la résistance aux infections. Il contient également de la vitamine D qui permet de fixer le calcium sur les os, de réguler le métabolisme musculaire et joue un rôle important dans le cycle cellulaire et l'immunité.

S'il est consommé avec modération, à raison de 15 à 20 grammes par jour maximum pour un adulte, le beurre peut être dégusté cru mais il ne se prête pas à certaines cuissons. « *De manière générale, les graisses sont meilleures crues que cuites. C'est aussi le cas du beurre et encore plus si on opte pour une version au lait cru. Il n'est pas fait pour être chauffé à très haute température mais il faut reconnaître qu'il est intéressant pour réaliser certaines pâtisseries* », souligne Véronique Liesse.

Les bons acides gras de la margarine

La margarine est, quant à elle, composée d'huiles végétales (colza ou tournesol par exemple), d'eau, d'une petite quantité de sel et d'émulsifiant. Fournissant plus de 700 calories aux 100 grammes, elle a longtemps été considérée comme étant plus saine que le beurre mais ce n'est plus le cas aujourd'hui. « *Même si leur composition s'est améliorée, les margarines sont faites à partir d'huiles que l'on doit épaissir en utilisant un procédé appelé « hydro-*



génation » qui engendre la formation d'acides gras trans très problématiques pour le poids et la santé en général. Heureusement, ces acides gras trans ne sont plus ou très peu présents dans les margarines à tartiner mais il en reste encore dans les margarines industrielles utilisées dans les pâtisseries et certaines préparations », explique Véronique Liesse.

La margarine à tartiner est cependant intéressante en raison de sa teneur élevée en acides gras insaturés, considérés comme de « bons » acides gras. Elle est aussi source de vitamine A et E et ne se dénature pas à haute température. Si vous appréciez son goût, souvent un peu neutre comparé à celui du beurre, vous pouvez en consommer 15 à 20 grammes maximum par jour.

Aussi calorique l'un que l'autre, le beurre et la margarine ont donc chacun leurs bienfaits et aussi leurs adeptes ! Idéalement, vous pouvez alterner leur consommation afin de profiter des vertus de ces deux matières grasses. Pour Véronique Liesse, c'est le beurre qui doit être privilégié. « *Pour le goût, il me semble qu'il l'emporte haut la main ! En ce qui concerne les vertus pour la santé, je le préfère aussi, s'il est consommé avec modération, car il existe trop de différences de qualité entre les margarines pour être sûr de bien choisir* », explique-t-elle.

— D'après Violaine Chatal



COMMENT GÉRER LA SUSCEPTIBILITÉ AVEC BIENVEILLANCE ?



LES PERSONNES SUSCEPTIBLES, SENSIBLES AUX CRITIQUES ET AUX REMARQUES, PEUVENT ÊTRE DIFFICILES À VIVRE. COMMENT RÉAGIR FACE À LEURS RÉACTIONS ÉPIDERMiques ? VOICI QUELQUES CONSEILS POUR ABORDER CE SUJET AVEC BIENVEILLANCE.

La susceptibilité peut se définir comme une tendance à se sentir offensé par la moindre atteinte à son amour-propre. Elle se manifeste à tous les âges et peut rendre les relations compliquées. « *La susceptibilité consiste à valider un point considéré comme une critique. Par exemple, si une personne a des complexes sur un aspect de son physique et que son partenaire fait une remarque à ce sujet, elle le prendra mal car elle adhère à cette critique* », explique Véronique Kohn, psychologue et auteure de *"Quand la peur de perdre l'autre me fait le perdre"*. Certaines personnes sont plus susceptibles que d'autres, souvent celles qui sont affectivement dépendantes et qui manquent de compassion envers elles-mêmes. Elles cherchent à être validées par leur entourage, ce qui les rend particulièrement vulnérables aux critiques. Un manque de confiance en soi et des traumatismes passés peuvent également accentuer cette susceptibilité. Dans les relations fami-

liales et professionnelles, les personnes susceptibles peuvent réagir de manière disproportionnée à des remarques anodines, se fermant parfois dans un silence boudeur.

Adopter la bonne attitude face à la susceptibilité

Face à une personne susceptible, il n'est pas nécessaire de marcher sur des œufs, il faut la confronter à sa susceptibilité. Cependant, il est essentiel de choisir le bon moment pour aborder des sujets sensibles, lorsqu'elle est dans de bonnes dispositions. Soyez direct, factuel et précis, en évitant de multiplier les critiques. Ciblez un comportement spécifique plutôt que la personne elle-même. Utiliser la méthode **DESC** peut être très efficace. (Voir encadré) Cette méthode, souvent utilisée dans les entreprises, permet de formuler des critiques constructives et d'aider à maintenir une communication claire

et bienveillante, essentielle pour éviter les malentendus et les réactions disproportionnées.

Valoriser la sensibilité

La susceptibilité est souvent le signe d'une grande sensibilité, une capacité précieuse. Cependant, les personnes susceptibles ne reconnaissent pas toujours cette vertu en elles. Il est donc important de leur rappeler régulièrement cette qualité et de les encourager à avoir davantage confiance en elles. La gestion de la susceptibilité nécessite de la patience et de la bienveillance. En adoptant une communication constructive et en valorisant les qualités de sensibilité, on peut aider les personnes susceptibles à mieux gérer leurs émotions et à améliorer leurs relations avec leur entourage.

— Laëtitia Hallé

LA MÉTHODE DESC : DÉCRIRE • EXPRIMER • SPÉCIFIER • CONCLURE

Cette méthode consiste à formuler ses critiques de manière constructive en quatre étapes :



1 - **Décrire** les faits sans jugement ni généralisation.



2 - **Exprimer** ses sentiments de manière sincère.



3 - **Suggérer** une solution concrète.



4 - **Conclure** en soulignant les conséquences positives du changement attendu.

3 CONSEILS POUR SOULAGER LA FATIGUE VISUELLE

NOUS PASSONS PLUSIEURS HEURES PAR JOUR DEVANT NOS ÉCRANS DE TÉLÉPHONE, NOS TABLETTES OU ORDINATEURS ET NOS YEUX SONT TRÈS SOLlicitÉS. NOUS SOMMES NOMBREUX À RESSENTIR UNE SÈCHERESSE OCULAIRE, DES DÉMANGEAISONS OU ENCORE DES MAUX DE TÊTE. HEUREUSEMENT, DE BONNES HABITUDES PEUVENT NOUS AIDER À ATTÉNUER LA FATIGUE VISUELLE.

1 - FAITES DES PAUSES



20 secondes
toutes les 20 minutes

20 mètres

- ➔ Pensez à **décoller vos yeux de l'écran** régulièrement
- ➔ **Regardez au loin** et/ou faites quelques pas

2 - CLIGNEZ DES YEUX



30 secondes

- ➔ **Fermez et ouvrez les yeux doucement** pendant 30 secondes dès que vous ressentez une gêne. Le fait de cligner des yeux facilite la production de larmes et lubrifie les yeux.

3 - DÉTENDEZ-VOUS



30 secondes

- ➔ **Frottez vos mains** l'une contre l'autre pour les réchauffer.
- ➔ **Puis appliquez-les** doucement et sans appuyer, sur vos yeux fermés pendant 30 secondes pour atténuer la tension oculaire et vous détendre

ASTUCE LA RÈGLE DES 20/20/20 : toutes les 20 minutes, une pause de 20 secondes en portant le regard à 20 mètres. — D'après Léa Vandeputte

ALIMENTATION

LA CHÂTAIGNE : UN TRÉSOR DE BIENFAITS POUR LA SANTÉ

La châtaigne, petit fruit à coque, regorge de bienfaits pour la santé. Riche en fibres, elle facilite la digestion et procure une sensation de satiété durable, idéale pour contrôler l'appétit. Avec sa haute teneur en vitamines B et C, en magnésium, potassium, et fer, elle renforce le système immunitaire et favorise la bonne santé cardiovasculaire.

Source d'énergie grâce à ses glucides complexes, la châtaigne est parfaite pour les sportifs. Faible en matières grasses, elle convient également aux



régimes équilibrés. En cuisine, elle se savoure en purée, en soupe ou rôtie. Intégrée à des recettes comme la crème de châtaigne, elle ajoute une touche gourmande et nutritive.

Essayez-la en salade automnale, associée à des légumes verts et des noix pour un plat sain et savoureux. Incorporer la châtaigne dans votre alimentation vous permettra de profiter de ses nombreux bienfaits.

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 1^{er} février 2024 au 31 janvier 2025. Le parrainage est ouvert à toutes les personnes physiques majeures et adhérentes à CCMO Mutuelle, à l'exclusion des membres du personnel et des administrateurs de la CCMO ; des adhérents qui ont adhéré à la CCMO par le biais d'un intermédiaire d'assurance (courtier, mandataire, etc.) ; des adhérents qui utiliseraient leur activité professionnelle pour participer à cette opération. Pour participer à cette opération, le parrain doit communiquer à CCMO Mutuelle les coordonnées complètes d'une personne physique (hors conjoint bénéficiaire et enfant bénéficiaire, ayants droit de son contrat complémentaire santé) avant le 31/01/2025, cette personne sera réputée le (ou la) filleul(e). Ce dernier doit impérativement adhérer à un produit de complémentaire santé assuré et distribué par CCMO Mutuelle à titre individuel (particulier et travailleur non salarié) avant le 01/02/2025. Sera considéré(e) « filleul(e) » l'assuré(e) principal(e) signataire du contrat individuel et non chacun des ayants droit du contrat. Au titre de cette opération, le parrain bénéficiera d'un prix, à savoir un chèque cadeau dématérialisé GLADY. Pour l'ensemble de la durée de l'opération : 1^{er} filleul = 20 € ; 2^{ème} filleul = 30 € ; 3^{ème} filleul et les suivants = 40 € (montant maximum alloué à l'adhérent principal). Si le (ou la) filleul(e) adhère à un contrat individuel, grâce auquel il bénéficie de la Complémentaire Santé Solidaire (CSS), le parrain ne pourra pas recevoir le prix. Pour le (ou la) filleul(e), la garantie sera immédiate (par dérogation aux dispositions du Règlement Mutualiste santé instituant des délais de carence). Cette offre est cumulable avec les offres promotionnelles en cours. Tout participant accepte le règlement complet, disponible gratuitement sur simple demande auprès de CCMO Mutuelle. Mutuelle régie par le Livre II du Code de la Mutualité n°780 508 073 et soumise au contrôle de l'ACPR, 4 pl de Budapest, 75009 Paris. CCMO Mutuelle, 6 avenue du Beauvaisis - PAE du Haut Villé - CS 50993 - 60014 Beauvais Cedex. Document non contractuel.

PARIS CECE
P4
LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE

