

# L'ESSENTIEL

N° 79 décembre 2024

**4 UN SOUTIEN MÉDICAL RENFORCÉ : OUVERTURE DU SERVICE DEUXIÈME AVIS POUR L'ENSEMBLE DES ADHÉRENTS DE LA CCMO**

**5 BON STRESS, MAUVAIS STRESS : ÉCHANGE AVEC MARINA CARRÈRE D'ENCAUSSE**



**7 QUAND CHANTER EST UN SOIN**

**8-10 DOSSIER**

## RENFORCER SA CONFIANCE EN SOI POUR OSER

LES CONSEILS D'UNE PSYCHOLOGUE

**11 FICHE ESSENTIELLE : L'ENDOMÉTRIOSE**

**13 VRAI/FAUX SUR L'ALIMENTATION EN HIVER**

**14 COMMENT AIDER UN HYPOCONDRIQUE ?**

**15 NOUVEAUTÉ DANS VOTRE ESPACE ADHÉRENT**

**15 LE TOPINAMBOUR : UN ALLIÉ POUR L'INTESTIN !**

Avant de prendre  
une **décision médicale importante**,  
**obtenez l'avis de médecins spécialisés**  
sur votre problème de santé  
**EN MOINS DE 7 JOURS**



**Dois-je me faire opérer  
du dos ?**



**Suis-je atteinte  
d'endométriose ?**



**Est-ce que le traitement  
proposé à mon enfant  
est adapté ?**



#### Prise en charge

Le service est pris en charge par  
CCMO Mutuelle sans avance de frais\*



#### Avis sur votre dossier

Obtenez un avis médical sur la base  
de votre dossier médical complet



#### Confidentialité

Les données de santé collectées  
sont protégées et ne sont aucune-  
ment communiquées à des tiers

Pour accéder au service  
connectez-vous sur  
votre espace adhérent  
**sur [ccmo.fr](https://ccmo.fr)**

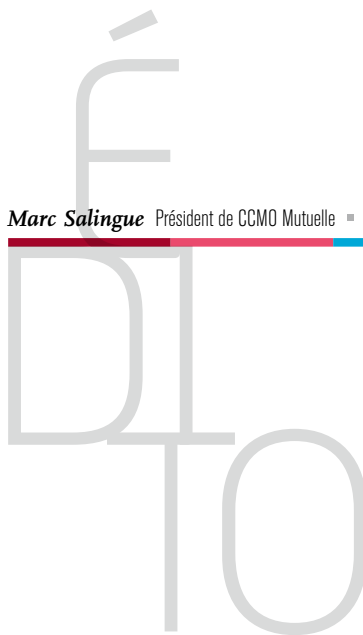


#### Besoin d'aide ?

Contactez [deuxiemeavis.fr](https://deuxiemeavis.fr)  
au **01 81 80 00 48**

du lundi au vendredi de 9h à 18h  
ou **[contact@deuxiemeavis.fr](mailto:contact@deuxiemeavis.fr)**

**CCMO**  
**MUTUELLE**



Chère Adhérente, Cher Adhérent,

Alors que débute cette nouvelle année, nous souhaitons vous adresser nos meilleurs vœux pour 2025, une année que nous plaçons sous le signe de la santé et de la prévention.

En octobre dernier l'Argus de l'Assurance a publié le classement des plus grandes mutuelles de France et la CCMO est fière d'être passée de la 30<sup>ème</sup> à la 29<sup>ème</sup> place. C'est notre compétence et notre dévouement à votre service qui est reconnu au travers de ce classement. Il reflète la confiance croissante que vous nous accordez et illustre notre engagement à répondre au mieux à vos besoins en santé. Cette détermination continuera de guider nos actions dans les mois à venir.

Le dernier trimestre 2024 a été marqué par une crise politique notamment autour de la Loi de Financement de la Sécurité Sociale qui a entraîné la chute du gouvernement Barnier. Bien que ce texte ait été rejeté, le défi de rééquilibrage des comptes publics demeure un sujet majeur de préoccupation. Encore une fois, un énième transfert de charges de la sécurité sociale vers les organismes de complémentaire santé à hauteur d'un milliard d'euro semble inévitable. En réponse, nous réaffirmons avec force notre rôle en tant qu'acteur mutualiste engagé, notre mission dépassant de loin la simple prise en charge des dépenses de santé. Nous sommes à vos côtés pour favoriser l'accès à des soins de qualité, tout en menant des actions de prévention et d'accompagnement dans le but d'assurer votre capital santé.

Et c'est dans cette continuité que nous avons lancé, en ce début d'année, le dispositif Deuxième Avis qui est conçu pour répondre aux incertitudes liées aux décisions médicales importantes.

Mais notre engagement s'étend également au-delà de la santé. En effet, pour rester fidèle à notre volonté de soutenir notre territoire et soucieux de préserver le patrimoine local, nous sommes fiers d'avoir participé à l'acquisition de la Delahaye de 1922 de Saint-Epin, véhicule d'incendie emblématique au sein du département. Cette initiative permettra de conserver le véhicule ainsi qu'une tenue d'époque au sein du Service Départemental d'Incendie et de Secours (SDIS) de l'Oise.

Enfin, nous restons convaincus que la prévention est un pilier essentiel pour bâtir une société en meilleure santé. C'est pourquoi, en 2025, nous poursuivrons nos efforts pour promouvoir des comportements favorables au bien-être physique et mental, en plaçant toujours l'humain au cœur de nos actions.

Ensemble, œuvrons pour une santé plus accessible, plus solidaire et plus performante.

Nous vous souhaitons une excellente année 2025.

REJOIGNEZ-NOUS SUR :



[www.ccmo.fr](http://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° 79 • Revue trimestrielle • Directeur de la publication : Pol-Henri Minvielle • Directeur de la rédaction : Elise Alphonse • Comité de rédaction : Elise Alphonse, Caroline Aubry, Laëtitia Hallé, Xavier Lardeux, Pol-Henri Minvielle • Conception originale : Transferase, Groupe WPP / Young & Rubicam • Réalisation : Julien Dissaux • Imprimé par Graphipro - 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.



# UN SOUTIEN MÉDICAL RENFORCÉ :

## OUVERTURE DU SERVICE DEUXIÈME AVIS POUR L'ENSEMBLE DES ADHÉRENTS DE LA CCMO



**LA PRISE DE DÉCISIONS MÉDICALES PEUT ÊTRE SOURCE DE STRESS ET D'INCERTITUDE. LE SERVICE DEUXIÈME AVIS PERMET D'ÊTRE MIEUX ACCOMPAGNÉ DANS LA PRISE DE DÉCISION SUR UN TRAITEMENT OU UNE INTERVENTION CHIRURGICALE. CCMO MUTUELLE MET À DISPOSITION DE L'ENSEMBLE DE SES ADHÉRENTS CE NOUVEAU SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT.**

### Un accès rapide à un avis médical expert

Le service Deuxième Avis permet de consulter un médecin expert de la pathologie concernée afin de demander un nouvel avis sur son état de santé, sans se déplacer et en moins de sept jours, un délai bien inférieur aux mois d'attente souvent nécessaires pour obtenir un rendez-vous en cabinet.

Accessible pour nos adhérents, leurs enfants ou leurs proches, ce service couvre un large éventail de pathologies.



### Une procédure simple et sécurisée

Pour bénéficier de ce service, les démarches sont simplifiées. Il suffit de créer un compte sur [deuxiemeavis.fr/ccmo](http://deuxiemeavis.fr/ccmo), de sélectionner la pathologie concernée et de répondre à un questionnaire en ligne. Il faudra également télécharger les résultats d'examen disponibles pour permettre au médecin expert d'étudier le dossier dans les meilleures conditions. Une fois l'analyse effectuée, un avis médical détaillé, signé par le spécialiste, est rendu en moins d'une semaine.

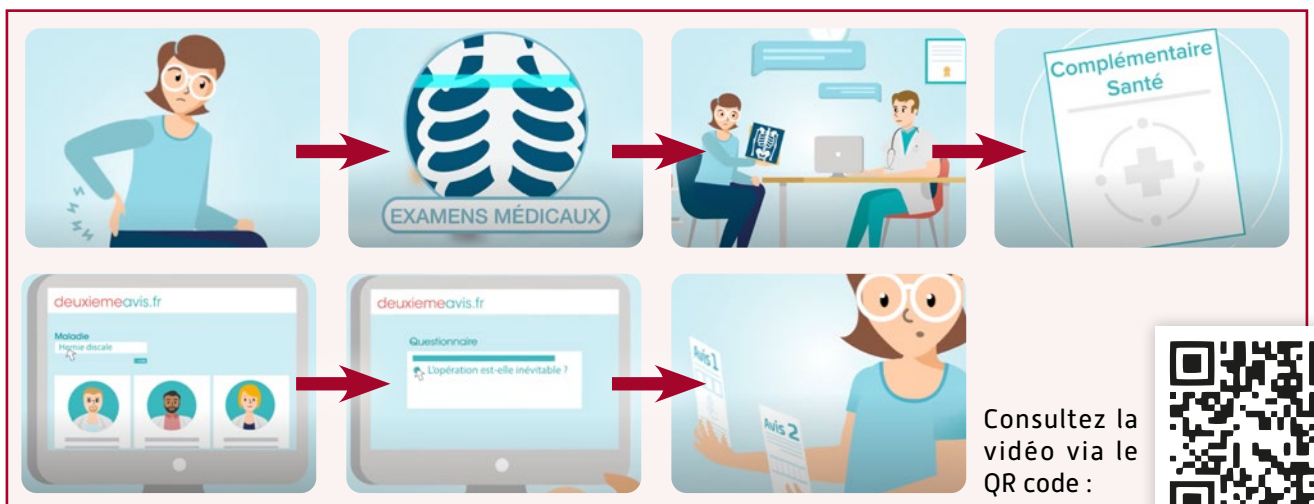
Cet avis, que vous êtes libre de partager avec votre équipe médicale, vise à éclairer vos décisions de santé.

### Un accompagnement confidentiel

CCMO Mutuelle garantit la confidentialité des informations transmises via ce service : aucune donnée ne sera partagée, respectant ainsi les droits en matière de confidentialité.

Pour toute question, un service est joignable du lundi au vendredi au **01 81 80 00 48**, ainsi que par mail à [contact@deuxiemeavis.fr](mailto:contact@deuxiemeavis.fr).

— Sandra Dinis



Consultez la vidéo via le QR code :







# BON STRESS, MAUVAIS STRESS : COMMENT L'IDENTIFIER ET AGIR ?

## NOTRE ÉCHANGE AVEC MARINA CARRÈRE D'ENCAUSSE

LE STRESS OCCUPE UNE DOUBLE FONCTION DANS NOTRE QUOTIDIEN. MARINA CARRÈRE D'ENCAUSSE, MÉDECIN ET ANIMATRICE, NOUS ÉCLAIRE SUR LES DISTINCTIONS À FAIRE ENTRE LES DIFFÉRENTS STRESS.

### Comment le stress affecte-t-il notre quotidien ?

« Le stress peut parfois être une bonne chose », explique Marina Carrère d'Encausse. « Dans des situations où il agit comme un signal d'alerte, il peut accroître notre vigilance et nous aider à réagir plus efficacement ». Cependant, lorsque le stress devient chronique et nocif, il se transforme en un poids pour la santé physique et mentale.

Un stress prolongé peut nuire au sommeil, affecter la qualité de vie et perturber les marqueurs physiologiques tels que la fréquence cardiaque et la tension artérielle. Selon Marina Carrère d'Encausse, le mauvais stress ne se limite pas à des symptômes physiques : il affecte également la santé psychique,

entraînant anxiété, inefficacité et sensation de submersion. « Ce mauvais stress est un facteur très global », précise-t-elle. « Il peut devenir très nocif, d'où l'importance de le surveiller et de le contrôler ».

### Que mettre en place pour aller mieux ?

Dès lors que le stress perturbe la vie quotidienne, il est impératif de chercher de l'aide. « La première étape est de consulter son médecin traitant », recommande Marina Carrère d'Encausse. Ce professionnel est le mieux placé pour évaluer l'impact du stress et proposer des solutions adaptées en matière de sommeil, d'alimentation et d'activité physique.

La gestion du stress passe également par des techniques d'apaisement.

Grâce aux applications mobiles, des pratiques comme la respiration profonde, la cohérence cardiaque ou la sophrologie sont aujourd'hui à portée de main. Des activités physiques tel que le pilate ou le yoga, accessibles et bienfaitantes, contribuent à abaisser le niveau de stress. Mais pour Marina Carrère d'Encausse, consulter un médecin reste fondamental, afin de s'assurer que le stress n'a pas eu d'effets graves sur la santé et bien évidemment pour obtenir des conseils réellement adaptés.

Le stress n'est pas un ennemi en soi, mais bien un signal à comprendre et à réguler. Avec une écoute attentive de soi et des consultations de professionnels, chacun peut apprendre à prévenir les effets néfastes du stress pour protéger sa santé mentale et physique.

— Laëtitia Hallé

## RETOUR SUR L'ÉVÉNEMENT SANTÉ DE LA RENTRÉE : SANTÉ MENTALE : STRESS, DÉPRESSION, BURN-OUT... COMMENT AGIR ?

Le 7 novembre, près de 300 participants ont échangé autour de thématiques clés : bien-être mental, santé des jeunes, prévention des risques psychosociaux et innovations en neuroradiologie. Experts et grand public ont partagé des pistes pour préserver la santé mentale et physique.



Retrouvez notre dossier complet sur [ccmo.fr](https://ccmo.fr) :



## L'ACNÉ : UN ALLIÉ INATTENDU POUR LA SANTÉ DE LA PEAU



Une étude publiée dans Science Advances redéfinit le rôle de la bactérie *Cutibacterium acnes*, habituellement liée à l'acné. Loin d'être une ennemie, cette bactérie favoriserait en réalité la production de lipides cutanés renforçant ainsi la peau contre les agressions extérieures. Les chercheurs ont observé que cette bactérie avait, à elle seule, déclenché une hausse de la production de lipides renforçant ainsi la barrière cutanée via une action antimicrobienne et créant donc un environnement protecteur. Ces résultats pourraient inspirer de nouvelles approches pour préserver l'équilibre du microbiote cutané.

**21%**  
c'est la baisse  
des gaz à effets  
de serre sur la  
période 1988-  
2021 en Haut-  
de-France.



Source : Edition du  
23 octobre 2024 du  
Courrier Picard

## AUGMENTATION DES TARIFS DES CONSULTATIONS MÉDICALES DÈS DÉCEMBRE 2024

L'Assurance maladie annonce une revalorisation des consultations chez le médecin généraliste, fixée par l'arrêté du 20 juin 2024. Depuis le 22 décembre 2024, le tarif des consultations est passé à 30 € pour les adultes et à 35 € pour les enfants de moins de 6 ans. Depuis le 15 mai 2024, la participation forfaitaire du patient a également doublé, passant de 1 à 2 € pour chaque consultation. Ce reste à charge s'applique aux actes médicaux mais exclut les consultations avec certains professionnels ainsi que certains publics, notamment les bénéficiaires de la Complémentaire santé solidaire.

## L'ALGORITHME DU NUTRI-SCORE ÉVOLUE

Pour mieux répondre aux dernières recommandations de santé publique, le système de calcul du Nutri-score a changé en 2024. La notation générée par le nouvel algorithme est notamment plus stricte avec les viandes rouges et les céréales et, à l'inverse, il avantage les bonnes graisses, les poissons gras riches en oméga 3 et les pâtes et riz complets. Mis en place en 2017 pour informer les consommateurs sur la qualité nutritionnelle des produits alimentaires, il s'agit d'un système de notation identifié par une couleur et classé de A à E pour inviter les Français à mieux manger.



## FORUM DES LECTEURS

### COMMENT PROTÉGER MON MOT DE PASSE ?

Les récentes cyberattaques rappellent l'importance de sécuriser ses mots de passe, surtout pour des applications sensibles. Voici quelques conseils simples et efficaces :

#### 1 • CRÉEZ DES MOTS DE PASSE ROBUSTES

Privilégiez des combinaisons d'au moins 12 caractères mêlant chiffres, lettres majuscules et minuscules, ainsi que caractères spéciaux. Évitez les informations personnelles (date de naissance, prénoms) ou les suites évidentes comme « 123456 ».

#### 2 • DIVERSIFIEZ VOS MOTS DE PASSE

Un mot de passe unique par service limite les risques de propagation en cas de piratage. Pour les mémoriser facilement, utilisez un gestionnaire sécurisé, comme « Keepass », recommandé par l'Agence Nationale de la Sécurité des Systèmes d'Information (ANSSI).

#### 3 • CHANGEZ-LES RÉGULIÈREMENT

Si vous soupçonnez un piratage, modifiez immédiatement vos mots de passe pour éviter tout risque.

#### 4 • SOYEZ VIGILANTS AVEC VOS DONNÉES

Nous ne vous demanderons jamais vos mots de passe, ni par téléphone ni par e-mail. Si vous recevez un message suspect, vérifiez son origine avant toute action.

Enfin, évitez d'utiliser des réseaux publics ou des appareils partagés pour accéder à vos comptes. La sécurité de vos données repose sur votre vigilance au quotidien. Vous avez un doute ? Contactez notre service client. Avec ces gestes simples, sécurisez vos informations sensibles !



# QUAND CHANTER EST UN SOIN

TOUT LE MONDE EN A DÉJÀ FAIT L'EXPÉRIENCE : CERTAINES MUSIQUES OU CHANSONS ONT LE POUVOIR D'APaiser LES ANGOISSES ET DE RÉVEILLER DES ÉMOTIONS OU DES SOUVENIRS PARFOIS TRÈS PROFONDÉMENT ENFOUIS. LES SÉANCES DE THÉRAPIE PAR LE CHANT APPORTENT DES MOMENTS D'APAISEMENT, DE BIEN-ÊTRE ET MÊME DE JOIE.



Depuis 2005, Elisabeth Réminiac, art-thérapeute, travaille pour plusieurs établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes. Sur indication médicale, elle y dispense des séances d'art-thérapie à dominante musicale. « *L'activité artistique est un moyen pour aller chercher chez le patient, l'expression, la communication et la relation.* » La jeune femme intervient dans un objectif thérapeutique, fixé par le médecin qui l'oriente vers les patients qui en ont le plus besoin. « *C'est un travail d'équipe, auquel psychologue et infirmières sont associées* », souligne-t-elle. Après chaque séance, qui peut être collective ou individuelle selon les cas, une fiche

d'évaluation est remplie et des bilans sont régulièrement effectués.

## Le pouvoir des chansons

« *Lors des premières rencontres, beaucoup me disent qu'ils ne savent pas chanter, mais même si c'est plus ou moins bien, tout le monde sait chanter* », témoigne Elisabeth Réminiac. La musique permet de remonter le temps et de réveiller des souvenirs très anciens. Certains, qui sont à un stade avancé de la maladie d'Alzheimer, « *ne parlent plus mais sont capables en revanche de fredonner une chanson en entier* », constate-t-elle. « *Ce sont celles de leur enfance qui restent le plus longtemps dans leur mémoire.* » Son but : aller chercher dans les émotions la possibilité de s'exprimer, montrer que l'on est encore capable de faire des choses.

## Rompre l'isolement

Avec le chant vient souvent aussi l'envie de partager. « *De voir les autres le faire, ça leur donne envie. Et puis le ressenti n'est pas*



*du tout le même avec la musique en live qu'avec un enregistrement audio. Les pieds bougent, les bras miment les mouvements du chef d'orchestre.* » Pour pallier les difficultés physiques, auditives ou visuelles, Elisabeth Réminiac utilise de temps en temps un micro ou différents instruments (guitare, accordéon...). Elle s'adapte. Son répertoire est très vaste, pour répondre à tous les goûts. Elle fait aussi des séances individuelles pour les plus introvertis ou ceux qui sont alités.

— D'après Catherine Chausseray





RENFORCER SA  
**CONFIANCE EN SOI**  
POUR OSER



LA CONFIANCE EN SOI, CETTE QUALITÉ ESSENTIELLE À L'ÉPANOUISSSEMENT, N'EST PAS TOUJOURS FACILE À DÉVELOPPER. MAIS ALORS, COMMENT TROUVER LES CLÉS POUR ENFIN SE SENTIR CAPABLE D'AGIR ET SUIVRE SES OBJECTIFS ? ENTRE THÉORIE ET PRATIQUE, ÉCLAIRAGES ET CONSEILS D'AMANDINE CAULLE, PSYCHOLOGUE CLINICIENNE ET HYPNOTHÉRAPEUTE SPÉCIALISÉE DANS LE PSYCHOTRAUMATISME.

— Laëtitia Hallé

Amandine Caulle explique que « *la confiance en soi s'appuie sur des ressources internes et externes suffisantes. C'est un sentiment de compétence sociale, émotionnelle et pratique* ». Elle se distingue de l'estime de soi, qui concerne la valeur que l'on s'accorde. Selon la théorie du « *sentiment d'efficacité personnelle* » de Bandura, cette assurance repose sur quatre sources : les expériences de réussite, l'apprentissage social, la persuasion par autrui et notre état émotionnel. Cette construction débute dès l'enfance, lorsque l'enfant apprend des réussites et des échecs.



### Avoir confiance pour réussir

La confiance en soi est donc au cœur de la réalisation de nos projets. C'est elle qui nous pousse à agir sans craintes, favorisant ainsi un équilibre intérieur. « *Avoir confiance en soi permet d'oser, car on part du principe que l'on est capable d'y arriver* », ajoute la psychologue. En effet, sans cette base, les aspirations personnelles et professionnelles peuvent être compromises.



AMANDINE CAULLE, psychologue clinicienne et hydrothérapeute spécialisée dans le psychotraumatisme

Les signes de manque de confiance sont souvent perceptibles, selon la psychologue : « *Les évitements sociaux ou relationnels sont courants, tout comme les comportements de rigidité mentale. Ces personnes refusent de changer d'avis, signe de vulnérabilités intérieures.* » Timidité, culpabilité, procrastination et isolement sont autant de symptômes fréquents. Les personnes concernées tendent à se sous-estimer et à anticiper l'échec, ce qui les conduit à refuser des opportunités ou à se comparer en permanence aux autres.

### Carence ou excès ?

Cependant, l'excès de confiance en soi, bien qu'exceptionnel, existe-t-il vraiment ? « *Je ne connais personne qui ait trop confiance en lui* », déclare Amandine Caulle. « *L'arrogance, c'est souvent un moyen de cacher ses fragilités, une 'partie contrôlante réactive' qui masque les blessures intérieures.* » Ainsi, certaines attitudes de supériorité relèvent davantage d'une protection que d'une confiance véritable.

### Les différents types de confiance en soi

Selon Amandine Caulle, on peut dire qu'il y a une confiance en soi **inconditionnelle** et une autre **conditionnelle**, selon notamment **l'environnement**. « *La confiance inconditionnelle repose sur nos perceptions internes, alors que la*

*confiance conditionnelle dépend du regard des autres* », précise-t-elle. Savoir quelle forme nous fait défaut peut être un premier pas vers la reconstruction.

### Les clés pour développer la confiance en soi

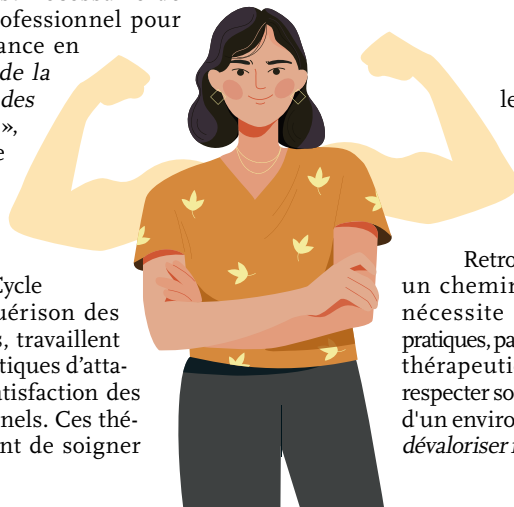
Il n'est jamais trop tard pour retrouver cette assurance. Amandine Caulle recommande des exercices pratiques positifs pour se libérer des schémas de dévalorisation : les expériences sociales permettent d'établir des relations nourrissantes ou encore les apprentissages permettent les réussites. Il est très souvent nécessaire pour cela de pouvoir compter sur un entourage solide qui formera un bon étayage grâce à des encouragements, des félicitations, et une réelle valorisation. Autre point important, réussir à « *accepter qui l'on est et s'orienter vers des objectifs qui correspondent à nos valeurs personnelles.* »



Un moyen de renforcer cette compétence est d'identifier ses zones de confort. Quels sont les talents qui nous mettent en confiance ? « *Lister ses fiertés et tenir un journal de ses petites victoires quotidiennes sont des exercices efficaces* », ajoute-t-elle. Enfin, il est important de rappeler que si l'on manque beaucoup de confiance en soi, le passage par la thérapie semble indispensable selon Amandine Caulle. Cette dernière « *permettra de guérir les blessures d'enfance, de valoriser les ressources internes et externes, d'amener plus d'empathie envers soi, d'écoute de ses besoins et émotions et d'aller ainsi vers une acceptation radicale de soi* ».

## L'importance de la thérapie

Parfois, il est nécessaire de consulter un professionnel pour retrouver confiance en soi. « *Le choix de la thérapie dépend des besoins de chacun* », précise Amandine Caulle. Les thérapies psychocorporelles, telles que l'ICV (Intégration du Cycle de Vie) ou la guérison des parts intérieures, travaillent sur les problématiques d'attachement et la satisfaction des besoins émotionnels. Ces thérapies permettent de soigner



## AIDER SON ENFANT À SE SENTIR CAPABLE

Pour encourager la confiance chez les enfants, l'**accompagnement bienveillant** des parents est essentiel. « *Accepter toutes les émotions de l'enfant, l'amener progressivement vers l'autonomie tout en lui montrant qu'il est normal d'échouer, ce sont des éléments essentiels* », explique Amandine Caulle.

Il est aussi important pour le parent d'**être à l'écoute de ses propres faiblesses** pour éviter de projeter ses peurs sur son enfant.



les blessures d'enfance, de renforcer les ressources personnelles et de développer l'empathie envers soi-même.

Retrouver confiance en soi est un cheminement personnel qui nécessite parfois des exercices pratiques, parfois un accompagnement thérapeutique. L'essentiel est de respecter son rythme et de s'entourer d'un environnement favorable. « *Se dévaloriser n'est jamais constructif* »,

conclut Amandine Caulle, « *accepter ses qualités comme ses faiblesses est la clé d'un équilibre intérieur solide.* »

## BOUSCULEZ-VOUS !

Sortir de sa zone de confort permet d'élargir les limites de sa confiance en soi.



Pour sortir de cette zone, Amandine Caulle recommande de tester un **club**, une **association** ou un **groupe sans être accompagné**, osez commencer un nouvel apprentissage ou une nouvelle formation ou encore osez aller parler à un(e) inconnu(e).

## LES 5 CLÉS DE LA CONFIANCE EN SOI

- ✓ Sortir de sa zone de confort
- ✓ Accepter ses qualités comme ses faiblesses
- ✓ S'orienter vers des objectifs qui correspondent à nos valeurs
- ✓ Ne pas se comparer
- ✓ S'entourer de bienveillance



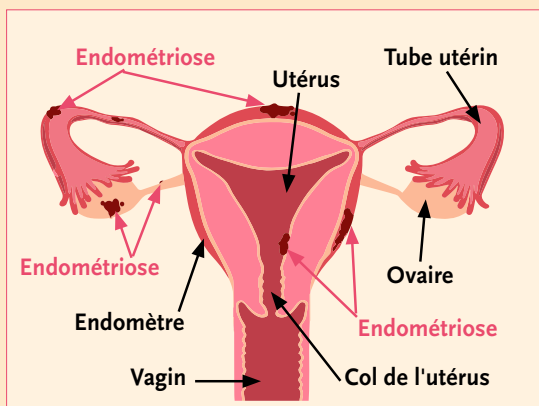
## L'ENDOMÉTRIOSE

## L'ENDOMÉTRIOSE

EST UNE MALADIE  
GYNÉCOLOGIQUE  
COMPLEXE QUI PEUT  
ÊTRE CHRONIQUE.

### Qu'est-ce que c'est ?

L'utérus est formé du col de l'utérus, du muscle utérin, aus-



si appelé myomètre, et de l'endomètre qui est la muqueuse qui tapisse l'intérieur de la cavité utérine. A chaque cycle menstruel, cet endomètre s'épaissit sous l'effet des hormones libérées par les ovaires, afin d'accueillir un embryon. S'il n'y a pas fécondation, il se désagrège et saigne, ce sont les règles. Chez les femmes souffrant d'endométriose, des cellules remontent et migrent via les trompes. Du tissu utérin se développe alors hors de l'utérus provoquant des lésions, des adhérences et des kystes ovariens dans les organes colonisés. Si elle touche principalement les organes génitaux, l'endométriose peut aussi s'étendre aux appareils urinaire, digestif, et plus rarement pulmonaire.

### Les symptômes

Cette pathologie provoque des **symptômes variables d'une femme à l'autre** : fortes douleurs et saignements abondants au moment des règles, fatigue chronique, douleurs

pelviennes et lombaires, troubles digestifs et urinaires, douleurs lors des rapports sexuels (dyspareunie) et infertilité. La sévérité des symptômes n'est pas toujours corrélée à l'étendue des lésions.

### Le diagnostic

Les patientes présentant des symptômes doivent en parler à leur médecin traitant ou gynécologue. Après un interrogatoire et un examen clinique, elles se verront prescrire, si nécessaire, des examens d'imagerie supplémentaires (échographie, IRM). Lorsque la maladie est asymptomatique, c'est-à-dire lorsque la personne ne présente aucun symptôme clinique, l'endométriose est généralement révélée à l'occasion d'un bilan de fertilité. Pour obtenir un diagnostic définitif et complet, seule la chirurgie permet d'analyser le tissu endométrial dans son ensemble. La technique la plus souvent utilisée est celle de la laparoscopie, qui consiste en

**1 FEMME SUR 10**

EST CONCERNÉE, SOIT 2 MILLIONS DE FEMMES

**30 À 40% DES FEMMES TOUCHÉES**

PAR L'ENDOMÉTRIOSE CONNAISSENT DES  
PROBLÈMES DE FERTILITÉ



l'introduction d'une petite caméra via le nombril, et de différents instruments via des incisions de 5 à 10 mm. Cependant, cette intervention à seule visée diagnostique n'est pas recommandée. Elle ne doit être envisagée que si un geste chirurgical justifié y est associé (cf paragraphe « La chirurgie », ci-dessous).

## Les traitements

Dans de très rares cas, lorsque l'endométriose est infime, une femme peut vivre avec sans aucun traitement. Mais la plupart du temps, la maladie nécessite un **suivi médical à vie** et des traitements spécifiques. La chirurgie et l'hormonothérapie ont montré les meilleurs résultats. Ils peuvent contenir la maladie durant plusieurs mois voire des années.

### ► Le traitement hormonal

Dans un premier temps, pour endiguer la maladie, les médecins proposent le plus souvent un traitement hormonal. Celui-ci est destiné à priver l'organisme d'œstrogène et ainsi stopper la survenue des règles (contraceptifs œstroprogestatifs monophasiques en continu, progestatifs). Le traitement **réduit les douleurs** et peut permettre de **stabiliser les lésions**, voire de les diminuer légèrement. Toutefois, il ne permet pas leur élimination totale.

Si les symptômes persistent, les médecins proposeront des cures d'analogues de la GnRH<sup>\*1</sup>. Ces médicaments, administrés par injection, permettent de créer une véritable ménopause artificielle. La durée du traitement dépend des lésions et symptômes ressentis par la patiente. Pour pallier les désagréments liés à la ménopause (douleurs osseuses, bouffées de chaleur, sécheresse de la peau...), le traitement est souvent associé à une « add back therapy »<sup>\*2</sup>

### ► La chirurgie

Lorsque le traitement hormonal ne suffit pas, la chirurgie permet **l'élimination à long terme**,

voire définitive, des lésions. Elle sera décidée en concertation avec l'équipe médicale en cas de symptômes handicapants, d'infertilité, en fonction de la qualité de vie de la patiente, de ses antécédents et de son désir de grossesse. Pour les femmes souhaitant avoir un enfant, un traitement supplémentaire contre l'infertilité sera prescrit quelques mois après l'intervention chirurgicale.

L'endométriose diminue et

disparaît généralement après la ménopause. Elle doit cependant faire l'objet d'une surveillance continue, surtout lorsque des traitements hormonaux de substitution sont mis en place à la ménopause.

<sup>\*1</sup> Neurohormone impliqué dans le cycle menstruel  
<sup>\*2</sup> L'add back therapy consiste à associer de faibles doses d'œstrogène ou d'œstro-progestatifs, sous forme de comprimés, de crème ou de patchs afin que la patiente tolère son traitement, sans nuire aux effets des analogues de la GnRH.



**FIN 2024 :**  
 L'ASSOCIATION NATIONALE  
 POUR LA FORMATION  
 DES PERSONNELS  
 HOSPITALIERS  
 (ANFH) INSCRIRA  
 L'ENDOMÉTRIOSE  
 POUR LA 1<sup>ÈRE</sup> FOIS  
 DANS LES CATALOGUES DE  
 FORMATION CONTINUE  
 DES PERSONNELS  
 HOSPITALIERS.



# EndoFrance

Association française  
 de lutte contre l'endométriose  
**Soutenir • Informer • Agir**

EndoFrance est agréée par le ministère de la Santé depuis septembre 2018 et par le ministère de l'Éducation nationale depuis janvier 2024. Depuis plus de 20 ans, elle soutient, informe les personnes atteintes d'endométriose et leur entourage, mène des actions de sensibilisation et agit avec les pouvoirs publics et les professionnels de santé pour améliorer le parcours de soins et réduire le délai diagnostique. EndoFrance finance aussi la recherche médicale sur l'endométriose.

Grâce à l'aide de son Conseil scientifique pluridisciplinaire composé de médecins spécialistes et de professionnels de santé impliqués dans la prise en charge de l'endométriose, l'association diffuse une information validée scientifiquement auprès du public. Elle organise plusieurs centaines d'événements d'information et de sensibilisation chaque année. EndoFrance agit depuis 2005 auprès des pouvoirs publics pour l'amélioration du parcours de soins des personnes atteintes d'endométriose.

Pour en savoir plus : [www.endofrance.org](http://www.endofrance.org)

# VRAI/FAUX SUR L'ALIMENTATION EN HIVER

LES IDÉES REÇUES SUR L'ALIMENTATION HIVERNALE SONT NOMBREUSES. DÉCOUVREZ LES RECOMMANDATIONS CONCERNANT LES HABITUDES ALIMENTAIRES À ADOPTER DURANT LA SAISON FROIDE, POUR RESTER EN FORME ET PROFITER DES BIENFAITS DES PRODUITS DE SAISON.



## Les viandes mijotées sont grasses

**FAUX** Les plats mijotés sont souvent associés à des repas lourds et riches en graisses. Mais en réalité, tout dépend des ingrédients que vous utilisez. Il vaut mieux éviter d'ajouter de l'alcool ou de la crème, et de remplacer le sel par du bouillon. On préférera également les légumes de saison comme les carottes, navets ou poireaux, et on mettra moins de viande que de légumes. Si vous optez pour des morceaux de viande maigre, comme le poulet, la dinde ou encore certaines coupes de bœuf, vous obtiendrez un plat tout à fait équilibré. De plus, la cuisson lente permet de préserver les nutriments (protéines, glucides et lipides) ainsi que la plupart des minéraux et oligo-éléments et de rendre la viande tendre, sans pour autant ajouter de matière grasse. La digestion est même facilitée !

## Les compléments alimentaires sont essentiels?

**VRAI ET FAUX** Se prémunir contre le froid et les maladies, booster son énergie, réduire la fatigue... Les



compléments alimentaires ont le vent en poupe en hiver. Vitamine C, vitamine D, magnésium, ou encore zinc sont recommandés. Mais sont-ils vraiment nécessaires ? Il est vrai que l'organisme est fragilisé l'hiver : le froid ralentit l'activité des cellules et peut diminuer les défenses immunitaires. C'est pourquoi, pour des personnes vivant dans des zones peu ensoleillées ou souffrant de carences diagnostiquées, les compléments alimentaires peuvent être utiles. Cependant, pour la majorité d'entre nous, il est possible d'obtenir la plupart des nutriments nécessaires à travers une alimentation équilibrée, en privilégiant par exemple les poissons gras, les produits laitiers et les œufs pour la vitamine D. On peut également trouver de la vitamine C dans la goyave, le chou, le poivron ou le kiwi.

## En hiver, il faut manger plus

**FAUX** On pourrait croire que le froid nécessite un apport calorique supplémentaire, mais en réalité, notre corps ne demande pas forcément plus de nourriture. L'envie de manger plus lorsqu'il fait froid viendrait d'un instinct primitif ! Certes, notre métabolisme travaille davantage pour maintenir la température corporelle à 37°C, mais cela ne justifie pas une surconsommation de calories. D'autant plus que nous avons tendance à moins bouger ou sortir en hiver. Une alimentation équilibrée et des quantités adaptées restent donc les maîtres-mots en toute saison.

## Les lentilles, l'allié pour calmer les fringales hivernales

**VRAI** Les lentilles sont souvent considérées comme l'aliment d'hiver par excellence. Riches en protéines végétales et en fibres, elles permettent de rassasier durablement tout en offrant un apport en fer, magnésium et vitamines. Que ce soit en salade tiède, en soupe ou en plat mijoté, les lentilles sont idéales pour affronter le froid sans succomber à des envies de grignotage une ou deux heures après le repas. De plus, elles se marient parfaitement avec d'autres légumes de saison, comme le chou ou les carottes.

## Pas besoin de beaucoup boire en hiver

**FAUX** L'un des mythes les plus persistants est que nous n'avons pas besoin de boire autant en hiver qu'en été. Pourtant, même si la sensation de soif est moins présente, notre corps continue de perdre de l'eau, notamment à cause de la respiration, de l'air sec et du chauffage. Il est donc important de rester bien hydraté, même en hiver. Pensez aux tisanes, aux bouillons ou tout simplement à l'eau, consommés régulièrement, pour éviter la déshydratation. Une bonne hydratation est essentielle pour soutenir le système immunitaire, car l'eau aide à éliminer les toxines du corps et soutient le transport des nutriments vers les cellules.

— D'après Justine Ferrari



# COMMENT AIDER UN HYPOCONDRIQUE ?

**VIVRE DANS L'ANGOISSE DE LA MALADIE, TEL EST LE QUOTIDIEN DES PERSONNES QUI SOUFFRENT D'HYPOCONDRIE. MALGRÉ LE DISCOURS RASSURANT DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ, RIEN N'Y FAIT : L'OBSESSION PERSISTE ET LA SITUATION DEVIENT DIFFICILE POUR LES PROCHES. QUELQUES CLÉS POUR COMPRENDRE CETTE PATHOLOGIE ET SAVOIR COMMENT RÉAGIR AVEC LES CONSEILS D'ÉLISABETH ANGEVIN, PSYCHOLOGUE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE.**

Ils se diagnostiquent les symptômes d'une pathologie grave, attendent avec angoisse des résultats d'analyse, consultent moult médecins et spécialistes, vivent dans la peur de tomber malades : « *Ils* », ce sont les hypocondriaques. 5 à 10 % des consultations chez le médecin généraliste seraient liées à l'hypocondrie. Si elles sont souvent moquées ou tournées en dérision, comme dans le film « *Supercondriaque* », réalisé par Dany Boon (2014), les personnes concernées par cette pathologie font face à une véritable souffrance. « *Il s'agit d'un trouble psychiatrique caractérisé par une inquiétude excessive pour tout ce qui touche à sa propre santé, explique Élisabeth Angevin, psychologue, psychothérapeute et présidente du Syndicat des psychologues en exercice libéral (Spel). Des résultats d'examens négatifs ou un avis médical rassurant ne parviennent pas à apaiser cet état anxieux, proche de la phobie, qui peut devenir très invalidant.* »

## Un impact sur la vie personnelle et professionnelle

Ce trouble a un impact sur tous les aspects du quotidien du patient. « *Sa vie entière tourne autour de la maladie, c'est une obsession* », constate Élisabeth Angevin. Elle peut parfois prendre des proportions énormes : « *Par peur d'être contaminé, certains peuvent décider de rester cloîtrés*

*chez eux et de se couper de toute vie sociale* », ajoute-t-elle. Poursuivre ses activités professionnelles et avoir une vie personnelle enrichissante devient alors très compliqué. D'autant que cet isolement renforce l'angoisse et peut provoquer un état dépressif. Dans ses formes sévères, l'hypocondrie peut augmenter le risque de développer des pathologies de type cardiaque, métaboliques ou encore des maladies mentales.

## Un trouble narcissique

Le pic de la maladie a lieu chez le jeune adulte, entre 20 et 30 ans. L'origine de ce trouble est multiple : « *Il peut apparaître dès l'enfance mais aussi être lié à la survenue d'un évènement brutal, comme un deuil* », estime la psychologue. Les proches ne savent pas toujours comment se comporter. Faut-il chercher à rassurer le patient ? L'aider à rationaliser ? Essayer de lui changer les idées, de détourner son attention de sa santé ? « *Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise attitude, répond Élisabeth Angevin. Les hypocondriaques ont une personnalité narcissique, centrée sur soi et sa santé, ce qui fait qu'ils vont avoir des difficultés à entendre ce que leur entourage essaie de leur faire comprendre. Ce trouble touche à l'ego et au sens que l'on donne à sa vie.* »

## Réussir à surmonter l'angoisse

Dans ce contexte, consulter un psychologue n'est pas une démarche aisée, observe la psychothérapeute : « *L'hypocondrie est devenue la raison d'être du patient, elle est enracinée très profondément. La thérapie, qui a pour objectif de lever l'angoisse, va donc bouleverser le fonctionnement de la personne.* »

Pour s'y préparer, le rôle de l'entourage est prépondérant. « *Les parents, les proches, mais aussi les professionnels de santé doivent ouvrir le dialogue et essayer de faire comprendre à l'hypocondriaque que s'il est bien malade, il ne souffre pas d'une maladie physique* », considère Élisabeth Angevin. Une fois ce premier pas vers la consultation d'un psychologue effectué, plusieurs techniques peuvent être proposées. « *La thérapie familiale est indiquée quand la santé est un thème central dans la famille, note la présidente du Spel. Une autre piste est la thérapie corporelle, comme la sophrologie, qui permet de mieux appréhender la relation entre son corps et son esprit. Enfin, une psychothérapie psychodynamique centrée sur la prise de conscience des processus inconscients peut aussi être efficace.* »



— D'après Benoît Saint-Sever



# NOUVEAUTÉ DANS VOTRE ESPACE ADHÉRENT : VOS DEMANDES DE REMBOURSEMENT DE FRAIS DE SANTÉ ET VOS DEVIS DÉPOSÉS EN UN CLIC !

**NOUS SIMPLIFIONS VOS DÉMARCHES : VOUS POUVEZ DÉSORMAIS NOUS ADRESSER DIRECTEMENT VOS DEMANDES DE REMBOURSEMENT ET VOS DEVIS SANTÉ DEPUIS VOTRE ESPACE SÉCURISÉ. CETTE NOUVELLE FONCTIONNALITÉ VOUS PERMET D'ACCÉLÉRER LE TRAITEMENT DE VOS DEMANDES ET DONC DE BÉNÉFICIER DE REMBOURSEMENTS ENCORE PLUS RAPIDES.**



Comment ça fonctionne ?

- 1** Connectez-vous à votre espace personnel via : [https://espace-adherent.ccmofr/](https://espace-adherent.ccmofr)
- 2** Rendez-vous dans la rubrique Mes démarches et choisissez l'option « **Je dépose une facture** » ou « **Je dépose un devis** ».
- 3** Complétez le formulaire, ajoutez les documents nécessaires et cliquez sur **Envoyer**.

C'est rapide, intuitif et sécurisé. Vous pouvez suivre l'état de vos demandes directement depuis votre espace, en toute transparence. Vous n'avez pas encore activé votre espace personnel ? Rien de plus simple : inscrivez-vous dès maintenant sur <https://espace-adherent.ccmofr> et découvrez tous les avan-

tages de votre espace adhérent. Avec ces nouveautés, nous restons à vos côtés pour faciliter votre quotidien. N'hésitez pas à tester ces fonctionnalités dès aujourd'hui !

— Alix Lejeune

## ALIMENTATION

### LE TOPINAMBOUR : UN ALLIÉ POUR L'INTESTIN !

Originnaire d'Amérique et arrivé en France au XVII<sup>ème</sup> siècle, le topinambour est une racine méconnue mais pleine de vertus pour la santé. Ce légume rustique, proche de la pomme de terre en cuisine, se distingue par sa saveur délicatement sucrée rappelant l'artichaut.

Consommé cru ou cuit, le topinambour regorge de fibres, de fer, de potassium et de phosphore. Il se démarque par sa richesse en inuline, une fibre fermentescible aux effets bénéfiques sur la santé intestinale. L'inuline



agit notamment dans le côlon, facilitant le transit et participant à la régulation de la flore intestinale. En outre, sa faible teneur en sodium et sa richesse en potassium en font un excellent allié pour l'élimination des toxines.

Pour profiter pleinement de ses bienfaits en hiver, laissez-vous tenter par un risotto crémeux aux topinambours ou encore par les topinambours rôtis au four.

# PRÉVOYANCE FRAIS D'OBSÈQUES

 **Anticipez l'avenir,**

**pour soulager ceux que vous aimez !**



Réduction de  
**10%**  
sur vos cotisations



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

**CCMO**  
MUTUELLE

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

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

[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 Libreccourt 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.

