

U **MUTUELLE**

U M A G A Z I N E



En route vers les
Nouveaux Contrats
de CDC Mutuelle

N°123 Juillet 2025



WWW.CDC-MUTUELLE.FR



VOTRE MUTUELLE EST UNE VRAIE MUTUELLE, ET C'EST MIEUX POUR VOUS.

Une vraie mutuelle n'exclut personne en matière de santé et prend soin de vous à chaque moment de votre vie. Une vraie mutuelle voit aussi plus loin en s'engageant dans l'accès aux soins pour tous et en investissant 100% de ses bénéficiaires au service de chacun.

Enfin, une vraie mutuelle vous donne le pouvoir de participer à ses décisions : être adhérent d'une mutuelle, c'est un choix pour soi et pour tous.

Pour en savoir plus sur les mutuelles de la Mutualité Française : mutualite.fr



Photo : Organisation gérée par le Code de la Mutualité - 00000000000000000000

N°123
Juillet 2025

Sommaire

CDC MUTUELLE INFOS

Page 04
Dépassement d'honoraires : comment être mieux remboursé ?

Page 05
CDC Mutuelle lance son programme de Parrainage.

Page 06
Protéger ses enfants et petits-enfants. Réadhérer à CDC Mutuelle ?

Page 07
AG 2025 : tableau du vote des résolutions.

Santé

Pages 08 et 09
Entretien avec le Professeur Michel BOLLA à propos de son dernier ouvrage : «Cancer et parcours de soins»

Prévention

Page 10
Manger Méditerranéen pour une assiette saine et savoureuse.

Page 11
Café vs Thé : les bienfaits comparés des 2 boissons.

Médicaments : bientôt la fin des notices papier ?



Chères adhérentes,
chers adhérents,

Le magazine nous permet de vous informer sur des sujets de diverses actualités.

J'ai souhaité dédier cet édito pour vous remercier, adhérents de toujours, adhérents qui nous ont récemment rejoints et adhérents à venir.

Par votre fidélité vous contribuez à faire perdurer nos missions de toujours, missions de solidarité familiale. C'est dans cet esprit que nous souhaitons, vous accompagner, nous développer et ainsi nous préparer aux futurs enjeux sociétaux, parce que nos pratiques évoluent, parce que

l'intelligence artificielle vient percuter nos sociétés et le fonctionnement de notre service, parce que l'environnement de travail évolue et nous menace (concurrence, cyber attaque...).

Aujourd'hui plus que jamais le bien vieillir est un défi à relever pour nos sociétés confrontées au vieillissement de la population. Soucieuse de relever ce défi nos équipes renforcent votre accompagnement de proximité par une plus grande réactivité, des conseils personnalisés afin de vous offrir un service optimisé.

Je veux tout simplement redire merci à tous nos adhérents, qui sont chacun d'entre eux, le visage de notre Mutuelle.

Nicole MATIRON,
Trésorière de CDC Mutuelle.



UMutuelle
UMAGAZINE



> Dépassements d'Honoraires : comment être mieux remboursé ?

Vous souhaitez être mieux remboursé(e) en cas de dépassements d'honoraires lors de vos consultations chez un médecin généraliste ou spécialiste ? Cette question est centrale pour de nombreux assurés, car les dépassements d'honoraires, de plus en plus fréquents, représentent une part importante des frais de santé restant à votre charge après le remboursement de la Sécurité sociale et de votre complémentaire santé de base.

> Comprendre le remboursement actuel

La Sécurité sociale rembourse une partie des consultations médicales, sur la base d'un tarif conventionnel. Par exemple, pour une consultation chez un généraliste secteur 1, la base de remboursement est de 30€, mais la Sécurité sociale ne vous rembourse qu'environ 7€ après déduction du forfait obligatoire de 2€. Pour un spécialiste, la base est généralement de 26,50€ pour un secteur 1, avec un remboursement d'environ 5,95€. Les médecins de secteur 2 (honoraires libres) peuvent appliquer des dépassements d'honoraires, c'est-à-dire facturer des montants supérieurs au tarif de base. Ces dépassements ne sont jamais remboursés par la Sécurité sociale et, selon votre contrat actuel, ils peuvent être peu ou pas pris en charge par votre complémentaire santé.

> Quelles solutions pour améliorer vos remboursements ?

1. Opter pour une surcomplémentaire santé.

La surcomplémentaire soins courants est une solution efficace pour augmenter la prise en charge de vos frais de santé, notamment des dépassements d'honoraires. Elle intervient après le remboursement de la Sécurité sociale et de votre complémentaire santé principale. Ainsi, elle permet de couvrir tout ou partie du reste à charge, y compris les dépassements d'honoraires pratiqués par les médecins généralistes ou spécialistes. Chez CDC Mutuelle, la surcomplémentaire « Soins courants » complète les remboursements déjà versés par le régime obligatoire et la garantie Historique. Elle est particulièrement recommandée si vous consultez régulièrement des praticiens pratiquant des honoraires libres ou si vous souhaitez limiter au maximum

votre reste à charge. La surcomplémentaire « Hospitalisation » complète les remboursements déjà versés par le régime obligatoire et la garantie Historique en cas d'hospitalisation. Elle est recommandée en cas d'hospitalisation pour limiter votre reste à charge.

2. Changer de garantie pour la « Garantie Essentielle »

CDC Mutuelle propose plusieurs garanties santé. Vous connaissez la garantie Bronze, plutôt proposée aux jeunes, la garantie Solidarité créée pour les adhérents non-fonctionnaires et la toute dernière la « Garantie Essentielle ». Elle a été pensée pour répondre à l'évolution des besoins des adhérents, notamment en matière de remboursements renforcés sur les soins courants et les dépassements d'honoraires. En optant pour cette garantie, vous bénéficiez d'une meilleure prise en charge, adaptée à vos consultations chez les médecins généralistes et spécialistes,

y compris ceux pratiquant des dépassements d'honoraires. Le tableau des garanties, disponible sur notre site internet ou auprès de votre conseiller, vous permet de comparer précisément le niveau de remboursement selon les actes médicaux et les dépassements pratiqués.



> Comment choisir la solution la plus adaptée ?

- Consultez votre tableau de garanties actuel pour vérifier le taux de remboursement des consultations (un taux supérieur à 100% indique une prise en charge des dépassements).

- Évaluez la fréquence de vos consultations chez des praticiens pratiquant des dépassements d'honoraires.

- Contactez votre conseiller CDC Mutuelle pour un bilan personnalisé et pour simuler le gain de remboursement en cas de souscription à la surcomplémentaire ou de passage à la Garantie Essentielle.

Face à la hausse des dépassements d'honoraires, il est légitime de vouloir optimiser sa couverture santé. En souscrivant une surcomplémentaire ou en optant pour la Garantie Essentielle de CDC Mutuelle, vous pouvez bénéficier d'une protection renforcée et limiter votre reste à charge lors notamment de vos consultations médicales. N'hésitez pas à solliciter un conseiller CDC Mutuelle pour étudier la solution la plus adaptée à votre situation et à vos besoins. Appelez-nous au 01 88 40 39 50 et tapez 1.

> CDC MUTUELLE lance son programme de Parrainage

CDC Mutuelle innove en lançant son programme de parrainage, une initiative qui reflète son dynamisme et son engagement à toujours mieux accompagner ses adhérents. Recommander CDC Mutuelle à ses proches, c'est bien plus qu'un simple geste : c'est partager la confiance dans une mutuelle solidaire, performante et attentive aux besoins de chacun, à tous les âges de la vie.

> Une mutuelle dynamique et engagée

CDC Mutuelle se distingue par une offre globale et familiale, couvrant la santé, la prévoyance, l'assurance auto, l'assurance multirisque habitation (MRH), ainsi que l'assurance scolaire et extra-scolaire pour les plus jeunes. Son dynamisme se traduit par l'ouverture de nouvelles agences, la modernisation de ses outils (application mobile, espace adhérent, 24h/24), et la mise en place de services innovants pour simplifier la vie de ses adhérents. Avec des tarifs attractifs, des garanties adaptées à chaque profil, et des réductions pour les familles, CDC Mutuelle s'impose comme un acteur de confiance et de proximité.

> Le parrainage : un avantage pour tous

Le programme de parrainage permet à chaque adhérent de recommander CDC Mutuelle à son entourage. Pour chaque filleul qui souscrit et valide son adhésion, le parrain reçoit un chèque-cadeau multi-enseignes, dans la limite de 25€ par adhérent. Le filleul quant à lui bénéficie d'un mois de cotisation gratuite. Cette démarche simple et avantageuse valorise la fidélité et l'engagement des adhérents, tout en permettant aux proches et amis de bénéficier d'une couverture de qualité, sans

questionnaire de santé et avec des services inclus dès l'adhésion. Recommander CDC Mutuelle, c'est protéger ses proches :

- **En santé :** CDC Mutuelle propose des garanties solides pour tous, avec la possibilité d'ajouter des options (soins courants, hospitalisation), et la gratuité pour le 4e enfant et les enfants de moins d'un an.

- **En prévoyance :** Protégez votre famille contre les aléas de la vie grâce à des solutions sur-mesure, accessibles à tous les profils.

- **En assurance auto et MRH :** CDC Mutuelle vous accompagne pour renégocier vos contrats, réaliser des économies et bénéficier d'une protection optimale pour votre véhicule et votre logement.

- **En assurance scolaire et extra-scolaire :** Offrez à vos enfants et petits-enfants une couverture complète, à l'école comme lors de leurs activités de loisirs, pour une tranquillité d'esprit totale.

Vous souhaitez plus de détails sur les étapes concrètes du parrainage ou sur les récompenses ? Consultez le règlement sur notre site internet



> PROTÉGER Nos PETITS-ENFANTS ou ENFANTS est au cœur de nos préoccupations quotidiennes

Que ce soit à l'école, lors d'une sortie, en vacances ou à la maison, les enfants grandissent et s'épanouissent dans un monde où chaque instant peut comporter son lot d'imprévus. En tant que grands-parents ou parents, vous jouez un rôle essentiel dans leur sécurité et leur bien-être.

En partenariat avec la Mutuelle d'Assurance Solidaire (MAS), nous vous proposons l'Assurance Scolaire & Extrascolaire pour protéger vos petits-enfants ou enfants dans toutes les situations de leur vie quotidienne. À l'école, en vacances, en colonie ou même lors d'activités extrascolaires, cette assurance offre une couverture complète. La Mutuelle d'Assurance Solidaire propose trois formules distinctes, accessibles à tous, sans droit

d'entrée et à partir de seulement 14€ par an. Cette diversité de choix permet à chaque famille de sélectionner la couverture la plus adaptée à ses besoins et à son budget. La souscription à l'Assurance Scolaire & Extrascolaire est simple et rapide, accessible directement en ligne sur le site de la mutuelle.

<https://cdc-mutuelle.fr/CDC-mutuelle-assurances-iard.php>

L'assurance Scolaire & Extrascolaire de la Mutuelle d'Assurance Solidaire offre une protection complète et évolutive, accessible à toutes les familles, avec des engagements forts en matière de solidarité et d'accompagnement. Protéger ses enfants, c'est aussi s'engager pour un avenir meilleur, où chacun peut grandir et s'épanouir en toute confiance, grâce à une assurance qui va bien au-delà de la simple obligation scolaire.

Réadhésion chez CDC Mutuelle ?

CDC Mutuelle reconduit pour la dernière fois en 2026 son offre exclusive à destination de ses anciens adhérents : le retour à la garantie Historique au tarif unique.

Cette décision s'adresse à tous ceux qui, après avoir tenté une mutuelle concurrente, constatent que leur nouvelle couverture ne correspond ni à leurs besoins, ni à leur budget. Grâce à cette offre, il est possible de réintégrer CDC Mutuelle et de bénéficier à nouveau d'une complémentaire santé solide, complète, et accessible, sans questionnaire médical et avec un tarif unique, quelle que soit la situation professionnelle ou l'âge.

La garantie Historique couvre l'essentiel des frais de santé : consultations, hospitalisation, pharmacie, optique, dentaire, et bien plus encore, selon un tableau de prestations transparent et attractif. Ce retour est facilité pour les anciens adhérents qui reviennent en 2026 avec la possibilité de profiter du tarif unique (pas de surcotisation pour les plus de 45 ans (+15 %) et les plus de 55 ans (+25%).

Revenir chez CDC Mutuelle, c'est aussi retrouver des avantages familiaux : gratuité pour le 4e enfant et les enfants de moins d'un an, réductions pour le conjoint et les enfants, et la possibilité de couvrir tous les ayants droit avec des garanties adaptées. Enfin, la mutuelle reste fidèle à ses valeurs de proximité, de solidarité et de qualité de service, en s'engageant à accompagner chaque adhérent dans la durée.

Si votre expérience chez un concurrent ne vous a pas convaincu, ou si vous recherchez une mutuelle qui conjugue stabilité des tarifs, garanties solides et esprit mutualiste, CDC Mutuelle vous ouvre à nouveau ses portes avec la garantie Historique au tarif unique. C'est le moment de revenir : votre santé et votre budget y gagneront !

Souhaitez-vous des précisions sur les démarches de réadhésion ou sur le détail des garanties ? Appelez nous au 01 88 40 39 50 et tapez 1.

Textes des résolutions de L'ASSEMBLEE GENERALE DE CDC MUTUELLE du 23 juin 2025* :

Votre assemblée générale s'est tenue le 23 juin dernier. Un point complet a été effectué sur l'appel d'offres de la CDC lancé en 2024, le changement d'outil de gestion et l'ouverture de l'agence sur Angers. Les comptes annuels ont été validés sans réserve par le Commissaire aux comptes et l'ensemble des résolutions ont été votées à l'unanimité ou majorité. Nous reviendrons sur l'ensemble de ces éléments à la rentrée lors de nos réunions en présentiel.

RÉSOLUTIONS	Votes exprimés	Total Blanc/nul	Abstention		Non		Oui	
			Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%
Résolution N°1 : L'Assemblée Générale, après avoir pris connaissance, approuve le procès-verbal du 13 septembre 2024.	24	0	0	0	0	0	24	100
Résolution N°2 : L'Assemblée Générale, après avoir pris connaissance des comptes annuels, du rapport de gestion arrêtés par le Conseil d'administration du 26/03/2025, des informations sur les événements intervenus depuis la clôture de l'exercice 2024, du rapport distinct sur les indemnités perçues par les administrateurs et du rapport du Commissaire aux Comptes sur les comptes annuels, approuve les comptes annuels et le rapport de gestion sur les comptes annuels 2024 qui font ressortir un résultat déficitaire de 239 217,40 € et donne quitus au Conseil d'administration et au Trésorier.	24	0	0	0	0	0	24	100
Résolution N°3 : L'Assemblée Générale approuve la proposition du Conseil d'administration d'affecter le résultat déficitaire 2024 d'un montant de 239 217,40 € au compte « Autres réserves ».	24	0	0	0	0	0	24	100
Résolution N°4 : L'Assemblée Générale, après en avoir pris connaissance, approuve le rapport spécial du Commissaire aux comptes relatif aux conventions réglementées.	24	0	0	0	0	0	24	100
Résolution N°5 : L'Assemblée Générale approuve, après avoir pris connaissance, les modifications de la grille des remboursements de la garantie Historique.	24	0	0	0	0	0	24	100
Résolution N°6 : L'Assemblée Générale approuve, après avoir pris connaissance, les modifications de la grille des remboursements de la garantie Bronze.	24	0	0	0	0	0	24	100
Résolution N°7 : L'Assemblée Générale approuve, après avoir pris connaissance, la création de la garantie Communale.	24	0	0	0	0	0	24	100
Résolution N°8 : L'Assemblée Générale approuve, après avoir pris connaissance, les modifications de la Surcomplémentaire Soins courants.	24	0	0	0	0	0	24	100
Résolution N°9 : L'assemblée générale, après avoir pris connaissance des projets de modifications des statuts de CDC Mutuelle ratifie lesdites modifications article par article puis dans leur intégralité.	24	0	0	0	2	8,33	22	91,67
Résolution N°10 : L'assemblée générale, après avoir pris connaissance des projets de modifications du règlement intérieur de CDC Mutuelle ratifie lesdites modifications article par article puis dans leur intégralité.	24	0	0	0	2	8,33	22	91,67
Résolution N°11 : L'Assemblée Générale, après avoir pris connaissance des statuts, approuve le nombre de 13 administrateurs au sein du Conseil d'administration.	24	0	1	0	0	4,16	23	95,84
Résolution N°12 : L'Assemblée Générale, après avoir été informée du montant de la cotisation de la garantie Historique Santé 2025 telle que fixée par le Conseil d'administration en vertu des pouvoirs que lui confère l'article 36 des statuts, prend acte du montant, fixé à 104€ par mois. En outre et s'agissant des garanties Bronze, Solidarité, Prendre soin de soi, des surcomplémentaires Soins courants et Hospitalisation, l'Assemblée générale prend acte qu'il n'y a pas eu d'augmentations des cotisations pour l'année 2025.	24	0	1	0	0	4,16	23	95,84
Résolution N°13 : Conformément aux dispositions du Code de la Mutualité et des Statuts de CDC Mutuelle, l'Assemblée générale décide d'allouer des indemnités au Président et à ceux des administrateurs qui exercent des fonctions permanentes dans la limite d'un montant global de 35 000 euros.	24	0	3	0	0	12,50	21	87,50
Résolution N°14 : L'assemblée générale, après avoir pris connaissance des projets de modifications du règlement mutualiste agent CDC Mutuelle ratifie lesdites modifications article par article puis dans leur intégralité.	24	2	0	0	0	0	22	91,67

* Le nombre d'électeurs est de 26, le nombre de votants et de suffrages exprimés est de 24.

> PR MICHEL BOLLA : Un patient atteint d'un cancer doit comprendre sa maladie pour mieux la combattre.

Par Constance Périn

Dans son ouvrage *Cancer et parcours de soins, l'odyssée du malade, Michel Bolla, professeur émérite de cancérologie et radiothérapie à l'université Grenoble Alpes, explore en détail le parcours des patients atteints du cancer : annonce, traitements, surveillance jusqu'à l'horizon de la guérison, en passant aussi par la recherche clinique et la prévention, offrant ainsi une vision complète du paysage oncologique.**

> VOTRE OUVRAGE DÉBUTE AVANT MÊME LE DIAGNOSTIC DE LA MALADIE, POURQUOI ?

Michel Bolla. Habituellement, face à la persistance ou l'aggravation de symptômes inhabituels, la personne consulte son généraliste. Selon l'hypothèse diagnostique, il peut demander un bilan biologique et/ou radiologique, puis orienter le patient vers le spécialiste d'organe qui réalisera un prélèvement tumoral pour affirmer le diagnostic. C'est un parcours long, au cours duquel l'hypothèse de cancer passe de la probabilité à la certitude.

> Comment se déroule l'annonce ?

MB. L'annonce du diagnostic de cancer est un mélange de vérité et d'humanité qui requiert de la part du médecin expertise clinique et empathie. C'est un coup de tonnerre existentiel pour le patient qui pourra bénéficier ensuite d'un entretien auprès d'une infirmière d'annonce qui reformulera les pro-

pos du médecin. Le patient doit comprendre sa maladie et les objectifs du traitement pour mieux la combattre, d'où l'importance de la relation médecin-malade pour établir un climat de confiance.

> QUELLES SONT LES ÉTAPES SUIVANTES ?

MB. Après le diagnostic, le bilan d'extension (endoscopie, scanner, IRM, scintigraphie...) va définir le stade du cancer. Puis le dossier du patient est présenté en réunion de concertation pluridisciplinaire (RCP), en présence du médecin responsable, du spécialiste d'organe, du chirurgien, du radiothérapeute et de l'oncologue médical. La RCP est fondamentale pour définir le choix du traitement, modulé par l'âge et l'état général. Une fois le traitement terminé et évalué, une surveillance pluridisciplinaire de 5 ans minimum est alors proposée, grevée parfois d'une rechute qu'il faudra prendre en charge.

> QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TRAITEMENTS POSSIBLES ?

MB. Il n'y a pas un, mais une mosaïque de cancers. Les plus fréquents sont les tumeurs solides (sein, prostate, colon, rectum, tête et cou...). Lorsqu'ils sont localisés, ils requièrent un traitement locorégional – chirurgie, radiothérapie ou leur association – avec un traitement médical systémique selon le stade et la présence de facteurs de pronostic péjoratif : chimiothérapie, hormonothérapie, thérapies ciblées, immunothérapie. Les cancers du sang (leucémies aiguës ou chroniques) et ceux des ganglions lymphatiques (lymphomes), beaucoup moins fréquents, sont soumis à la chimiothérapie et l'immunothérapie.

> QUELLES SONT ACTUELLEMENT LES PISTES PORTEUSES D'ESPOIR DANS LE TRAITEMENT DES CANCERS ?

MB. La chirurgie robotisée et la radiothérapie guidée par l'image avec modulation d'intensité sont de plus en plus efficaces. La chimiothérapie privilégie des médicaments respectant mieux les cellules saines. Les thérapies ciblées (qui s'attaquent aux anomalies moléculaires épargnant les cellules saines) et l'immunothérapie (qui utilise les éléments du système immunitaire pour le renforcer) ont révolutionné le traitement du cancer en phase métastatique. La survie nette à 5 ans des cancers ne cesse de s'améliorer : 93 % pour le cancer de la prostate contre 72 % en 1993, 88 % pour le cancer du sein contre 79 %, 63 % pour le cancer du côlon-rectum contre 51 %.

> Comment le patient est-il accompagné pour surmonter les événements indésirables liés aux traitements ?

MB. Ces événements sont enregistrés selon leur grade de gravité. Des recommandations sont proposées pour les prévenir ou les atténuer. Par exemple, avant chaque cure de chimiothérapie, un examen clinique et un bilan biologique sont réalisés pour évaluer la tolérance clinique et biologique du patient, et selon, modifier la dose du médicament ou retarder la cure, en recourant si besoin à des facteurs de croissance pour corriger une baisse des globules rouges ou des globules blancs. Le risque de perte de cheveux est réduit par le port d'un casque réfrigérant pendant la perfusion et le port d'une perruque, prise en charge par la mutuelle, est prescrit si nécessaire.

> Comment favoriser la qualité de vie du patient ?

MB. En prêtant attention à sa douleur, à l'altération de son état nutritionnel, à sa souffrance psychologique, et à toute difficulté administrative, juridique ou sociale. Selon le besoin, une consultation de la douleur, un accompagnement psychologique ou le recours à une assistante sociale lui sont proposés. Les espaces de rencontre et d'information (ERI), lieux d'écoute et d'échanges des établissements de soins, lui apportent aussi un soutien pour métaboliser son angoisse et lui redonner confiance.

> QUELLE PLACE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE (IA) ET LA TÉLÉMÉDECINE OCCUPENT-ELLES ?

MB. L'IA investit progressivement la prévention, le dépistage, le diagnostic, le traitement et la recherche de médicaments innovants. À domicile, une plateforme disposant d'un questionnaire adéquat peut permettre aux patients de communiquer leurs événements indésirables et leurs résultats biologiques aux centres de soins pour améliorer la tolérance et procéder, le cas échéant, à une adaptation de la posologie du médicament incriminé. Dans certains cas, la télésurveillance peut faciliter le suivi à distance du patient.

> QUELS CRITÈRES PERMETTENT D'ATTESTER UNE RÉMISSION ?

MB. L'évaluation du traitement a lieu habituellement 6 semaines à trois mois après son terme. Elle prend en compte les données de l'examen clinique, du bilan biologique et de l'imagerie réalisée à distance du traitement. La rémission complète, définie par la disparition des signes cliniques, radiologiques et biologiques du cancer, est fréquemment observée dans le cadre de cancers localisés.

> L'accompagnement en soins palliatifs peut malheureusement aussi faire partie du parcours.

MB. Quand le cancer évolue en dépit des traitements, les soins palliatifs prennent le relais pour accompagner le patient, préserver sa dignité et sa qualité de vie jusqu'à la fin.

L'équipe, composée de médecins, psychologues, soignants, aides-soignants, kinésithérapeutes, assistants sociaux, bénévoles, etc., prend en compte la personne dans sa globalité. Notons toutefois que 21 départements en métropole sont actuellement dépourvus de structures de soins palliatifs.

> QUELLES RECOMMANDATIONS SONT PROPOSÉES POUR PRÉVENIR LES RISQUES DE CANCERS ?

MB. On estime que 40 % des cancers relèvent de l'exposition à des facteurs de risque évitables liés aux modes de vie et aux comportements, voire à des facteurs environnementaux ; d'où l'observance de recommandations censées sensibiliser et responsabiliser, sans culpabiliser, en adoptant une bonne hygiène de vie. Quelques exemples : pratiquer une activité physique régulière, observer une alimentation saine, ne pas fumer et ne pas dépasser 10 verres d'alcool par semaine, éviter de s'exposer au soleil au milieu de la journée et utiliser une crème solaire adaptée, lutter contre l'obésité qui prédispose au cancer. La vaccination contre l'hépatite B, et contre les papillomavirus humains (HPV) responsables du cancer du col de l'utérus (pour les filles et garçons de 11 à 14 ans avec rattrapage de 15 à 19 ans) est recommandée. Il convient aussi de s'en remettre à une décision partagée avec le médecin à l'égard du traitement hormonal substitutif de la ménopause avant 60 ans pour une durée maximum de 5 ans. Enfin, l'exposition aux cancérogènes avérés – amiante, arsenic, benzène, poussières de bois, radiations ionisantes – est étroitement surveillée dans le cadre de la médecine du travail.

> Vous rappelez enfin l'importance d'un diagnostic précoce.

MB. Le dépistage organisé de 50 à 74 ans du cancer du sein, du côlon-rectum dans les deux sexes, et du col de l'utérus (de 25 à 65 ans) est pris en charge totalement. Il permet un diagnostic précoce garant d'un taux de guérison accru, d'un traitement conservateur (cancer du sein notamment) et d'une meilleure qualité de vie.

* Cancer et parcours de soins, l'odyssée du malade, Michel Bolla, L'Harmattan, 168 pages, 19 euros.

Dans son livre *Cancer et parcours de soins, l'odyssée du malade* (Editions L'Harmattan), Michel Bolla professeur émérite de cancérologie et radiothérapie à l'Université Grenoble Alpes, explore le parcours complexe des patients, depuis l'annonce du diagnostic jusqu'à la guérison. Des traitements innovants comme la chirurgie robotisée et l'immunothérapie ouvrent de nouvelles perspectives. Mais le soutien psychologique, l'accompagnement personnalisé et la prévention restent les clés d'un parcours réussi.





> Manger méditerranéen pour une assiette saine et savoureuse

Par Clémentine Delignières.

Des fruits et légumes, des aromates, des légumineuses, un filet d'huile d'olive. Le régime méditerranéen est recommandé pour préserver sa santé, tout en se régalant. Étape après étape, on peut renouer avec ces plats traditionnels.

Lorsqu'on lui demande le principal atout santé de l'alimentation méditerranéenne, le Dr Martine Cotinat, gastro-entérologue, répond d'une traite : « Elle protège la santé globale ! On note une réduction des maladies cardiovasculaires, neuro-dégénératives et de nombreuses autres maladies chroniques. » Des études ont aussi souligné des effets sur les performances cognitives, la perte de poids et la longévité en meilleure forme.

> Miser sur les fruits et légumes

Pour aller vers ce régime traditionnel sain, le premier pas consiste à augmenter la part de fruits et légumes frais dans son assiette. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande d'en consommer au moins 400 g par jour, soit cinq portions. « Ils sont riches en fibres, en antioxydants et ils favorisent un bon microbiote, souligne le Dr Cotinat. Pommes, poires, agrumes, légumes à feuilles vertes, carottes, crucifères et bien d'autres encore sont à inviter régulièrement dans son assiette. » On choisit des produits de saison et locaux, pour qu'ils conservent toutes leurs propriétés. d'olive, comme principale source de graisse. Un minimum de quatre cuillères à soupe par jour permet de bénéficier de ses effets anti-inflammatoires et antioxydants, protecteurs sur le système

cardiovasculaire. Elle supporte la cuisson, si on ne la fait pas fumer, mais elle conserve toutes ses qualités lorsqu'on la consomme crue. Pour bien la choisir, le Dr Martine Cotinat avertit : « L'idéal reste de se fournir auprès des petits producteurs. Sinon, on privilégie une huile d'olive vierge extra d'origine européenne, dans une bouteille en verre ambré. » Riche en oméga-9, elle contient néanmoins peu d'oméga-3. Pour équilibrer les apports, on pense aux noix, aux petits poissons gras comme les sardines ou à l'huile de colza.

> Incontournables et délicieuses légumineuses

Puis, au menu, les légumineuses figurent parmi les incontournables, grâce à leur richesse en protéines, en magnésium, en fer, en potassium et en fibres. On les associe « à des pâtes, du couscous, du riz complet ou semi-complet, pour améliorer la qualité protéique de la ration ». Par exemple, un houmous avec des pois chiches germés, un velouté de pois cassés, une salade de lentilles, ou encore « des haricots blancs aux épinards, un ragoût de fèves à la tomate, des légumes farcis aux haricots azuki », propose Martine Cotinat. Attention néanmoins à bien respecter un temps de trempage suffisant, suivi d'un rinçage, afin de diminuer la quantité d'acide phytique

présent dans les légumineuses. Celui-ci réduit l'absorption des nutriments par l'organisme.

> Des produits animaliers en petite quantité

Toujours du côté des protéines, sont consommés avec modération les œufs (jusqu'à quatre ou cinq fois par semaine), le poisson (une ou deux fois par semaine) et la viande blanche. En revanche, la viande rouge figure dans peu de recettes – et on rappellera qu'elle est classée comme « cancérigène probable pour l'homme » par le Centre international de recherche sur le cancer. En ce qui concerne les produits laitiers, la quantité reste à adapter en fonction de la tolérance de chacun, sans toutefois dépasser deux portions par jour de yaourt ou de fromage. La part belle est laissée aux chèvres et aux brebis, car « la caséine qu'on trouve dans leur lait est mieux supportée que celle présente dans le lait de vache », explique la gastro-entérologue. Enfin, on ajoute aux plats des oléagineux (amandes, noisettes, noix...), ainsi que de savoureuses herbes et épices. Ne reste plus qu'à s'attabler pour un moment de convivialité : le plaisir partagé participe grandement à l'atout santé de l'alimentation méditerranéenne.



Café vs Thé

Le match des bienfaits

Si les Français plébiscitent le café, la consommation de thé, elle, progresse au fil des ans dans le pays. Que vous soyez adepte du coup de fouet rapide du café ou de la douceur apaisante du thé, sachez que ces deux boissons recèlent de nombreux bienfaits que nous vous détaillons ici.



Booste la Vitalité

Un effet stimulant apparaît dans les 15 à 30 minutes grâce à la caféine.

Améliore la Concentration

L'attention et la vigilance sont accrues.

Apporte des Antioxydants

Les composés du café agissent contre le vieillissement des cellules

Fournit une Energie douce

Le thé contient de la caféine mais grâce aux tanins, elle s'assimile progressivement.

Favorise la Relaxation

Un composé, la Léthanine, semble aider à réduire le stress.

Procure une Variété d'Effets

Chaque thé (vert, noir, oolong) a des vertus spécifiques sur la digestion, la prévention cardiovasculaire...

> Médicaments : bientôt la fin des notices papier ?

Pour réduire l'usage du papier et améliorer l'information sur les médicaments, l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) teste les premières notices dématérialisées. Il suffira de scanner le QR code présent sur les boîtes de médicaments pour accéder à leurs notices numériques. Ces dernières, issues de la base de données publique des médicaments (BDPM), seront régulièrement mises à jour. Elles pourront être accompagnées de vidéos pédagogiques sur le bon usage de ces médicaments.

Cette expérimentation de deux ans débutera en novembre prochain pour 93 médicaments en vente en pharmacie, tels que le paracétamol, les statines ou certains vaccins.

Les notices papier seront également supprimées dans 474 boîtes de médicaments réservées à l'usage hospitalier.



**DERNIÈRE
MINUTE**



jusqu'à
-20%*



-5%*

supplémentaires

**avec votre
code partenaire**

Vous souhaitez partir en vacances très prochainement ?

Pour les retardataires ou pour ceux à la recherche de petits prix, profitez sur toutes nos offres Dernière Minute d'une réduction supplémentaire de 5%*, soit jusqu'à -25% sur votre séjour. Choisissez votre destination pour un départ à partir de J-21.

Vite, réservez votre séjour Dernière Minute

avec votre code partenaire

 **04 87 75 00 50** (prix d'un appel local) OU

 **reservation-partenaires.mileade.com**