

# UM **MUTUELLE** UMAGAZINE

*Stabilité, Proximité, Engagement :*



**NOTRE FORCE  
DEPUIS TOUJOURS.**

**N°126**

Avril 2026



[www.cdc-mutuelle.fr](http://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 bénéfices 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](http://mutualite.fr)



PMF - Organisme 199 par le Code de la Mutualité - SIREN 301 434 143

N°126  
Avril 2026

## Sommaire

### CDC Mutuelle Infos

**Page 04**  
Comprendre le tableau des Garanties CDC Mutuelle.

**Page 05**  
Les points de vigilance dans un tableau de Garanties.

**Page 06**  
Le remboursement CDC Mutuelle, comment ça marche ?

**Page 07**  
Votes des résolutions lors de l'AG CDC Mutuelle du 27 janvier 2026.

### Prévention

**Page 08**  
Comment équilibrer ses apports en Oméga 3 ?

**Page 09**  
Le vrai / faux sur Le Haut Potentiel intellectuelle

### Santé

**Page 10**  
Anémie : que faire ?

**Page 11**  
Où jeter ses déchets médicaux ?



**C**hers adhérentes,  
chers adhérents,

notre Mutuelle a prolongé et développé au premier trimestre 2026 les orientations prises en 2025. Des actions fortes de développement commercial ont été mise en œuvre sur le département du Maine et Loire, dans le but de rajeunir l'âge moyen des adhérents et permettre le maintien d'une cotisation raisonnable comparée aux tarifs que nous pouvons constater chez nos concurrents.

Nous poursuivons parallèlement une adaptation constante de nos garanties en adéquation avec l'évolution des besoins de couverture santé. Les impacts positifs de la ré-internalisation de la gestion de nos prestations se font de plus en plus sentir, avec une meilleure maîtrise des coûts, et des gestionnaires maintenant en capacité de répondre directement à vos questions.

Le projet d'achat de bureaux à Angers, validé par l'Assemblée générale, est en cours de finalisation. Cette opération devrait permettre une économie des coûts de gestion non négligeable, avec une centralisation des activités sur la région d'Angers.

Notre action en justice contre MFPrévoyance / CNP est toujours en cours. Les lenteurs de la justice et la propension de nos adversaires à retarder la décision, ralentissent encore notre volonté de déboucher sur une solution juste et équitable. Une date d'audience devrait être fixée au prochain semestre.

Enfin, l'assemblée générale qui se déroulera en juin prochain devrait enregistrer un résultat bénéficiaire, témoin de la saine gestion mise en place depuis quelques années, suite aux événements qui nous ont fortement impacté : référencement et dispositif de PSC.

CDC Mutuelle résiste toujours face à l'agressivité de ses concurrents en maintenant une tarification unique et maîtrisée, et en s'adaptant aux exigences des Pouvoirs publics et du marché. Votre fidélité en est le meilleur gage.

Cordialement,  
Patrice CAZAUX ROCHER,  
Président de CDC Mutuelle.



**CDC Mutuelle**  
MAGAZINE



# COMPRENDRE UN TABLEAU DE GARANTIES CDC MUTUELLE :

## Guide simple et illustré

Le tableau de garanties est le cœur de votre contrat santé CDC Mutuelle. Il détaille précisément ce que votre mutuelle rembourse, dans quelles limites et selon quelles modalités. Sa lecture peut parfois sembler technique. On vous explique pour que vous puissiez comprendre chaque ligne, chaque pourcentage et chaque forfait, illustré avec des exemples issus de nos garanties. Retrouvez plus d'informations dans notre nouvelle rubrique FAQs sur le site internet.

### BR/BRSS

Base de remboursement.  
Base de remboursement sécurité sociale.

C'est le tarif de référence fixé par la Sécurité sociale. Les garanties CDC Mutuelle s'expriment souvent en % de la BR. Exemple : Dans la garantie Essentielle 1, une consultation généraliste peut être remboursée à 100% du BR, tandis que l'Essentielle 3 peut monter à 150% du BR.

### FR

Frais réels.

Il s'agit du montant total facturé par le professionnel de santé. Une mutuelle qui rembourse « en frais réels » couvre l'intégralité des dépenses engagées, dans la limite du contrat.

### TM

Ticket Modérateur.

C'est la part des frais de santé qui reste à votre charge après le remboursement de l'Assurance Maladie, sauf si elle est prise en charge par votre mutuelle. Par exemple, pour une consultation chez un médecin généraliste avec une BR de 30€. Si l'Assurance Maladie rembourse 70% (soit 21€), le ticket modérateur est de 9€ (30€ - 21€). À noter que ce montant est couvert par votre mutuelle.

### RAC

Reste à Charge.

C'est le montant qui reste à payer par l'assuré après les remboursements de la Sécurité sociale et de la mutuelle. Il inclut le ticket modérateur, les éventuels dépassements d'honoraires et les franchises médicales obligatoires.

### RAC 0

Reste à Charge Zéro.

Aussi appelé «100% Santé», c'est un dispositif qui garantit une prise en charge intégrale pour certains soins dentaires, optiques ou auditifs. Les équipements concernés doivent respecter des critères spécifiques pour être éligibles au remboursement intégral. La mutuelle rembourse l'intégralité de la dépense.

### OPTAM

Option Pratique Tarifaire Maîtrisée.

C'est un dispositif qui vise à limiter les dépassements d'honoraires des médecins du secteur 2. Les médecins signataires s'engagent à respecter un plafond pour leurs dépassements et en échange ils bénéficient d'une base de remboursement plus importante pour leurs actes. Au total cela permet aux patients d'obtenir de meilleurs remboursements à la fois de la sécurité sociale et de leur mutuelle.

### OPTAM-CO

Option Pratique Tarifaire Maîtrisée  
Chirurgie et Obstétrique.

C'est une version spécifique de l'OPTAM pour les chirurgiens et obstétriciens. Elle encadre également les dépassements d'honoraires dans ces spécialités.

### RO

Régime Obligatoire.

Il s'agit du système d'Assurance Maladie auquel chaque assuré est affilié en fonction de sa situation professionnelle ou personnelle (par exemple : régime général, régime agricole). Il garantit une couverture minimale des frais de santé.

### RC

Régime complémentaire.

Il s'agit de l'organisme complémentaire qui vient compléter le remboursement de la sécurité sociale (mutuelle, institution de prévoyance ou encore assureur). Pour vous c'est CDC Mutuelle.

Une nouvelle rubrique  
Foire aux Questions est  
désormais disponible  
sur notre site internet :  
[www.cdc-mutuelle.fr](http://www.cdc-mutuelle.fr)

## LES POINTS DE VIGILANCE dans un tableau de garanties

### > Limites de remboursement :

Il est très fréquent de trouver des limites (ou plafonds) de remboursement dans un tableau de garantie. Elles peuvent être exprimées en montant (X€ par acte), en durée (par jour, par an...) ou un mélange des deux (Y€ par an). Dans tous les cas cela veut dire que la mutuelle n'interviendra plus au-delà de cette limite.

### > Délais de carence :

Certaines mutuelles imposent une période d'attente avant que certaines garanties ne s'appliquent, notamment pour les soins coûteux comme les prothèses dentaires. Chez CDC Mutuelle il n'y a pas de délai de carence, ni sur les garanties santé, ni sur les surcomplémentaires. L'adhésion prend effet le 1er jour du mois suivant l'adhésion. Vous adhérez le 23 février 2026, votre garantie entre en vigueur le 1er mars 2026 pour un an minimum.

### > Exclusions de garanties :

Lisez attentivement les actes ou équipements non couverts par votre contrat. Par exemple, certaines mutuelles ne remboursent pas les dépassements d'honoraires des praticiens non adhérents à l'OPTAM.

### > Renvois et «petites lignes» :

On dit souvent que le diable se cache dans les détails et cela peut être vrai en matière de complémentaire, quitte à prendre une loupe, lisez attentivement les renvois et plus globalement les mentions légales entourant généralement le tableau de garantie.

### > Quelques conseils pour bien choisir votre contrat santé chez CDC Mutuelle

• Réfléchissez aux besoins actuels en soins médicaux de chaque membre de la famille (type de médecins consultés et tarifs, besoin en dentaire et en optique, appel à des médecines alternatives...). Même s'il est de plus en plus facile de changer de mutuelle on ne le fait pas tous les jours. Il est donc important d'anticiper les dépenses de santé à venir dans les deux/trois ans. Chez CDC Mutuelle un conseiller peut vous accompagner. Vous pouvez l'appeler ou prendre rendez-vous en présentiel.

• Comparez plusieurs offres en fonction de vos besoins spécifiques et de votre historique médical.

• Évaluez la prise en charge des dépassements d'honoraires, surtout si vous consultez régulièrement des spécialistes.

• Examinez les forfaits pour les médecines complémentaires si vous y avez recours (ostéopathie, acupuncture, etc).

• Plongez-vous dans les exemples de remboursement.

• Vérifiez les services annexes proposés : tiers payant, réseau de soins, téléconsultation, assistance, etc.

• Faites attention aux frais éventuels entourant la cotisation. Certains acteurs sont en effet passé maître dans l'art d'ajouter des frais multiples et récurrents pour limiter vos remboursements ou augmenter votre cotisation : frais d'adhésion, frais de dossier, frais de paiement fractionné... Rien de tout ceci chez CDC Mutuelle.

• N'hésitez pas à NOUS solliciter pour clarifier les points obscurs.

Comprendre votre tableau de garanties est essentiel pour optimiser votre couverture santé. Avec ces explications détaillées, vous êtes maintenant mieux armé pour faire le choix qui correspond à vos besoins et à ceux de votre famille. N'oubliez pas que le meilleur contrat santé est celui qui s'adapte à votre situation personnelle. Prenez le temps d'analyser votre garantie actuelle à la lumière de ces informations. Vous pourriez découvrir des opportunités d'amélioration ou confirmer que vous avez déjà la couverture idéale. Et n'hésitez pas à nous contacter, car vos besoins évoluent avec le temps. Vous pourriez avoir besoin de compléter votre contrat avec notamment l'une ou les deux surcomplémentaires proposées (HOSPITALISATION et/ou RENFORT SANTE) ou même changer de garantie. Nous restons à votre écoute par Mail : [rc-sante@cdc-mutuelle.org](mailto:rc-sante@cdc-mutuelle.org) ou par téléphone au 01 88 40 39 50.



# > Le remboursement CDC Mutuelle comment ça marche ?

Comprendre comment fonctionne votre mutuelle et comment elle vous rembourse n'est pas toujours facile. 100%, 200%... On ne sait pas toujours à quoi cela correspond. On vous explique tout ça !

## > SUR QUOI VOTRE MUTUELLE SE BASE-T-ELLE POUR VOUS REMBOURSER ?

CDC Mutuelle, comme les autres mutuelles, se fonde sur les bases de remboursement, aussi appelées BR, fixées par la Sécurité Sociale. Cela veut dire concrètement que la Sécurité sociale fixe un prix pour chaque acte médical, chaque acte de soins, qui peut bien évidemment être différent de celui que vous allez réellement payer au professionnel de santé. C'est ensuite sur cette base que votre mutuelle va appliquer ces fameux taux de 100%, 150%, 200% de remboursement.

## > QUE VEUT DIRE ÊTRE REMBOURSE À 100% ET 200% ?

En fait c'est très simple. Si vous êtes remboursé à 100%, cela veut dire que vous allez être remboursé sur la totalité de la base de remboursement de la Sécurité sociale. Prenons l'exemple d'un spécialiste dont la base de remboursement prise en compte par la Sécurité sociale est de 25 €. Si vous êtes pris en charge sur ce poste par votre contrat santé à 100%, vous serez remboursés 25€. Si vous êtes pris en charge à 200%,

vous serez remboursé 2 fois la base de la Sécurité sociale, c'est-à-dire 50 €, à condition toutefois que vous les ayez effectivement payés ! Le remboursement ne peut jamais dépasser la dépense engagée.

## > COMPRENDRE UN TABLEAU DE GARANTIES

Un tableau de garanties est généralement organisé en plusieurs sections correspondant aux principaux postes de soins :

- 1 **Hospitalisation** : Frais de séjour, honoraires chirurgicaux, forfait journalier, etc.
- 2 **Soins courants** : Consultations médicales, analyses de laboratoire, radiologies, etc.
- 3 **Optique** : Montures, verres, lentilles.
- 4 **Dentaire** : Soins, prothèses, orthodontie.
- 5 **Aides auditives** : Equipements et accessoires
- 6 **Couvertures supplémentaires** : Médecines douces, cures thermales, prévention, etc.

### Dans chaque section, vous trouverez deux colonnes :

- La première concerne le type d'acte ou d'équipement couvert.
- La seconde le niveau de remboursement exprimé en pourcentage de la BR ou en

euros (forfaits). Chez CDC Mutuelle cette seconde colonne est exprimée en prenant en compte le pourcentage de remboursement Sécurité sociale ajouté à celui de la mutuelle. On y mentionne les éventuels plafonds annuels ou limites spécifiques.

## > EXEMPLE 1 : CONSULTATION CHEZ UN MÉDECIN SPÉCIALISTE

Prenons l'exemple d'un médecin spécialiste adhérent à l'Optam et facturant sa consultation à 54€. La base de remboursement de la Sécurité Sociale est dans ce cas de 37€.

### Remboursement Sécurité sociale :

- 70% de 37€ = 25,90€
- Moins la franchise médicale de 2€
- Remboursement effectif : 23,90€

### Complément mutuelle

(supposons la garantie ESSENTIELLE 2 avec un taux de remboursement à 150% BR) :

- 150% de 37€ = 55,5€. C'est la limite maximum de remboursement de la mutuelle. Dans notre cas le prix réellement payé étant inférieur, c'est le prix payé qui est pris pour référence (54€).
- Moins le remboursement de la Sécurité sociale (23,90€)
- Remboursement mutuelle : 30,10€
- Reste à charge pour l'assuré : 2€ (franchise médicale).

## > EXEMPLE 2 :

### Équipement 100% Santé :

- Prix total : 210€ (monture + deux verres progressifs)
- Remboursement Sécurité sociale : 37,80€ (60% de la BR)
- Complément mutuelle : 172,20€
- Reste à charge pour l'assuré : 0€

### Équipement hors 100% Santé :

- Prix total : 550€
- Remboursement Sécurité sociale : 0,09€ (0,03€ par verre et 0,03€ pour la monture)
- Complément mutuelle (supposons que l'adhérent adhère à la garantie Historique : un forfait de 200 € par verre sécurité sociale incluse à cela s'ajoute la monture d'un montant maximum de 100 €) : 400 € + 100 € soit 500 €
- Déduction faite du remboursement de la Sécurité sociale : 500 – 0,09 = 499,91€.
- Reste à charge pour l'assuré : 50€.

## Textes des résolutions de

# L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE CDC MUTUELLE du 27 Janvier 2026\*

Votre mutuelle a effectué une refonte complète de la garantie Historique pour en améliorer les remboursements et réduire votre reste à charge. L'Assemblée Générale a validé toutes les modifications proposées.

RÉSOLUTIONS	Votes exprimés	Total Blanc/nul	Abstention		Non		Oui	
			Nombre	%	Nombre	%	Nombre	%
<b>Résolution N°1 :</b> L'Assemblée Générale, après avoir pris connaissance, approuve le procès-verbal du 23 juin 2025.	22	0	0	0	0	0	22	100
<b>Résolution N°2 :</b> L'Assemblée Générale approuve, après avoir pris connaissance, les modifications de la grille des remboursements de la garantie Historique.	22	0	0	0	0	0	22	100
<b>Résolution N°3 :</b> L'Assemblée Générale approuve, après avoir pris connaissance, les modifications de la grille des remboursements de la garantie Solidarité.	22	0	0	0	0	0	22	100
<b>Résolution N°4 :</b> L'Assemblée Générale approuve, après avoir pris connaissance, les modifications de tarifs de la garantie Essentielle pour les enfants.	22	0	0	0	0	0	22	100
<b>Résolution N°5 :</b> L'Assemblée Générale approuve, après avoir pris connaissance, la création de la garantie Labélisé "Santé tranquille".	22	0	0	0	0	0	22	100
<b>Résolution N°6 :</b> L'assemblée générale approuve, après avoir pris connaissance, les modifications de la Surcomplémentaire Renfort Santé.	22	0	0	0	0	0	22	100
<b>Résolution N°7 :</b> L'assemblée générale approuve, après avoir pris connaissance, les modifications de la Surcomplémentaire Hospitalisation.	22	0	1	5	0	0	21	95
<b>Résolution N°8 :</b> 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.	22	0	0	0	0	0	22	100
<b>Résolution N°9 :</b> L'Assemblée Générale, après avoir été informée du montant de la cotisation de la garantie Historique Santé 2026 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 110€ par mois et des augmentations de la surcomplémentaire Hospitalisation. En outre et s'agissant des garanties Bronze, Solidarité, Prendre soin de soi, surcomplémentaires Renfort Santé, l'Assemblée générale prend acte qu'il n'y a pas eu d'augmentations des cotisations pour l'année 2026.	22	0	0	0	0	0	22	100
<b>Résolution N°10 :</b> L'assemblée générale, après avoir pris connaissance des projets de modifications du règlement mutualiste Fonction publique ratifie lesdites modifications article par article puis dans leur intégralité.	22	0	0	0	0	0	22	100
<b>Résolution N°11 :</b> L'assemblée générale, après avoir pris connaissance des projets de modifications du règlement mutualiste Grand public ratifie lesdites modifications article par article puis dans leur intégralité.	22	0	0	0	0	0	22	100
<b>Résolution N°12 :</b> L'assemblée générale vote le principe d'un achat immobilier sur Paris et/ou sur Angers. L'assemblée générale donne mandat au Président du Conseil d'administration effectuer les démarches en cas de négociation et d'offre.	22	0	0	0	0	0	22	100

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



## Comment équilibrer > SES APPORTS en oméga ?

Par Clémentine Delignières

**Oméga 3, 6, 7 ou 9, ils sont tous bénéfiques pour notre santé... dans une juste mesure. Les apports excessifs en oméga 6, présents dans de nombreuses huiles végétales, et les déficits en oméga 3, souvent dus à un régime pauvre en poissons gras, sont en effet courants. Comment trouver le bon équilibre ?**

Les acides gras participent au bon fonctionnement de notre organisme. Parmi ceux-ci, « certains sont indispensables : notre corps ne sait pas les fabriquer et il en a rigoureusement besoin. C'est le cas des oméga 3 et des oméga 6. Il existe aussi des oméga 7 et 9, mais nous savons les produire par nous-mêmes et leurs fonctions ne sont pas aussi importantes », indique Philippe Legrand, professeur de biochimie et nutrition humaine à l'Institut Agro Rennes-Angers. Dans le détail, les oméga 3 contribuent au bon développement du cerveau et de la rétine durant l'enfance. Leur importance se poursuit à l'âge adulte. Selon le spécialiste, « Les personnes qui ont bénéficié d'un apport continu tout au long de leur vie auraient tendance à être protégées plus longtemps contre les maladies neurodégénératives, comme Alzheimer. Pour le moment, cela a été bien démontré chez l'animal, mais seulement suggéré par des études de corrélation sur les humains. » Les oméga 3 soutiennent aussi le bon fonctionnement cardiovasculaire, principalement en raison de leur action anti-inflammatoire.

### > Des effets qui s'opposent

Les oméga 6, eux, participent au processus inflammatoire, indispensable au fonctionnement de l'organisme, par exemple lors d'une blessure ou d'une infection. Mais, en excès, ils peuvent entretenir une inflammation dite « de bas grade », silencieuse, associée à certaines maladies chroniques, cardiovasculaires ou à des cancers. Les oméga 3 et 6 agissent donc de manière complémentaire, mais dans des sens différents. Un équilibre est nécessaire. Du côté des oméga 3, notre alimentation ne suffit pas toujours à assurer un apport satisfaisant. « Nous sommes en dessous de la moitié des besoins quand on regarde les études de consommation », reprend le professeur Philippe Legrand. Pour les oméga 6, en revanche, les quantités sont généralement suffisantes, parfois trop importantes.

### > Miser sur le colza, le lin et le poisson

Dans le groupe des oméga 3, on distingue trois molécules : d'une part, l'acide alpha-linolénique (ALA) que l'on trouve surtout dans les végétaux, d'autre part, les acides eïcosapentaénoïque (EPA) et docosahexaénoïque (DHA), présents principalement dans les poissons gras et un peu dans les animaux terrestres. L'ALA sert de « matériau de base » que le corps peut transformer en EPA et DHA, mais cette conversion reste très limitée. Pour augmenter facilement ses apports, on peut assaisonner ses plats avec de l'huile de colza ou de lin, et consommer davantage de noix. L'Anses\* recommande également de manger un poisson gras par semaine. Maquereau, saumon, hareng, sardines... restent les meilleures sources d'EPA et DHA. Certains produits issus d'animaux terrestres nourris avec des graines de lin, comme ceux de la filière Bleu-Blanc-Cœur, permettent aussi d'apporter directement ces acides gras dans l'alimentation. « Parce que les animaux ont commencé cette transformation de l'ALA en EPA/DHA, que notre corps a du mal à réaliser », explique le professeur Philippe Legrand. À l'inverse, pour limiter les oméga 6, on garde la main légère avec les huiles de tournesol, de maïs, de soja ou de pépins de raisins, et on évite les préparations industrielles en contenant.

### > Et les compléments alimentaires ?

Les aliments riches en oméga 3 restent préférables aux gélules : les acides gras sont mieux absorbés lorsqu'ils sont dans leur matrice et naturellement accompagnés d'autres nutriments essentiels. Par ailleurs, la qualité des produits n'est pas toujours fiable, mais ils restent une option en cas d'alimentation insuffisante ou d'exclusion du poisson. Pour les végétariens, des micro-algues, disponibles sous forme de compléments alimentaires, permettent de se supplémenter en EPA et DHA.

\*Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

**On les dit hypersensibles, solitaires ou en échec scolaire... Pourtant, la recherche dresse un tout autre tableau des « surdoués ». Ces profils à haut quotient intellectuel présentent une grande diversité de parcours et de personnalités. Tour d'horizon des croyances les plus tenaces.**

## Un vrai-faux sur le HAUT POTENTIEL INTELLECTUEL

Par Clémentine Delignières



on peut noter un lien entre l'intelligence et une pensée souvent plus « divergente », c'est-à-dire avec des associations d'idées vastes ou rapides.

### > L'HYPERSENSIBILITÉ EST UN TRAIT CARACTÉRISTIQUE

**Faux.** « En 2023, une équipe néerlandaise a développé une échelle d'hypersensibilité et l'a utilisée pour étudier la différence entre les personnes HPI et le reste de la population. Les scientifiques n'ont pas trouvé de différence globale significative », souligne Nicolas Gauvrit.

### > Un tiers des enfants HPI est en échec scolaire

**Faux.** Une analyse de 2021, incluant 48 558 sujets, a conclu que de plus grandes aptitudes cognitives offrent généralement un avantage dans les domaines professionnel, éducatif, sanitaire et social.

### > Les personnes HPI rencontrent davantage de difficultés relationnelles

**Faux.** Nicolas Gauvrit s'est penché sur le sujet : « Le sentiment d'être différent existe. Mais, avec mon collègue Franck Ramus, directeur de recherche au CNRS, nous avons analysé les données de près de 250 000 personnes au Royaume-Uni : parmi elles, les HPI ne sont pas plus isolés, ni plus sujets à des sentiments négatifs dans la sphère sociale. Il s'agit néanmoins d'une moyenne et tout dépend de l'environnement. »

### > Les filles sont moins repérées

**Faux.** Cela reste à prouver. Les données récentes manquent sur ce sujet. « On dit que les filles HPI s'adaptent plus, qu'elles cherchent davantage à être dans la norme, admet Fanny Nusbaum. Mais cela me paraît beaucoup moins vrai aujourd'hui qu'il y a 20 ans, elles se permettent désormais d'exprimer leur personnalité. »

une tâche. » Fanny Nusbaum, docteure en psychologie et chercheuse associée à l'Université Lyon 1, propose aussi le terme « philo-cognitif », afin de désigner « une personne qui présente une forte appétence pour le domaine de la pensée et de la connaissance, détaille-t-elle. Mais cela ne signifie pas qu'elle a un QI plus élevé. D'un autre côté, quelqu'un doté d'un QI très élevé est probablement un philo-cognitif ».

### > Le nombre de « surdoués » est en augmentation

**Faux.** Le QI est régulièrement réévalué pour que la moyenne reste à 100 et le haut potentiel concerne donc toujours 2,3 % de la population. Selon Fanny Nusbaum : « L'impression d'augmentation naît du fait qu'on en parle de plus en plus, depuis une quarantaine d'années, lorsque le psychologue Jean-Charles Terrassier a vulgarisé ce sujet. »

### > Il s'agit d'un mode de pensée différent

**Faux.** On parle parfois de la pensée « en arborescence » des personnes HPI : elle se déploierait simultanément dans de multiples directions. Mais cette croyance n'a pas de fondement scientifique. Les recherches sur l'attention montrent que celle-ci ne peut se diviser. En revanche,

### > On repère les personnes à haut potentiel intellectuel (HPI) avec le test sur le quotient intellectuel (QI)

**Vrai.** Les neuropsychologues font passer un test d'intelligence, souvent l'échelle de Wechsler. À partir d'un résultat égal ou supérieur à 130, ils concluent à un haut potentiel intellectuel. Il ne s'agit pas d'un trouble, aucun « diagnostic » n'est posé.

### > Le seuil de 130 de QI fait débat

**Vrai.** « Il existe une certaine variation dans la mesure, d'environ six points. Certains scientifiques proposent donc d'abaisser le seuil à 120. Mais d'autres le souhaitent plus élevé, à 145 », explique Nicolas Gauvrit, chercheur en sciences cognitives à l'université de Lille.

### > D'autres définitions existent

**Vrai.** Plusieurs approches visent à élargir la définition actuelle au-delà du QI. « Le modèle des trois anneaux de Joseph Renzulli est souvent cité, reprend Nicolas Gauvrit. Pour être haut potentiel, il faut non seulement une intelligence élevée, mais aussi de la créativité et de l'engagement dans

## > Anémie : que faire ?

Par  
Léa Vandeputte

L'anémie est définie par un taux anormalement bas d'hémoglobine dans le sang. Cette protéine est présente dans les globules rouges et leur permet de transporter l'oxygène vers tous les organes du corps. Quand elle vient à manquer, elle provoque petit à petit une fatigue persistante, un essoufflement à l'effort (dyspnée), un teint pâle, des palpitations, des maux de tête, des vertiges... Ces manifestations ne doivent pas être ignorées. Mieux vaut alors consulter son médecin traitant.

### > Des valeurs de référence

« On parle d'anémie quand le taux d'hémoglobine est inférieur à 13 grammes par décilitre de sang (g/dl) chez l'homme, à 12 g/dl chez la femme et à 11 g/dl chez la femme enceinte », indique le docteur Nathaniel Scher, oncologue et radiothérapeute, directeur médical adjoint du Centre de radiothérapie Henri Hartmann. On la détecte alors en réalisant une simple prise de sang, ce qui permet aussi de déterminer son niveau de gravité.

### > Un signe qui doit alerter

Mais, « L'anémie n'est pas une maladie en elle-même, elle est un symptôme et un signe d'alarme biologique », prévient le spécialiste. Ses causes sont en effet multiples. « Elle peut être due à des maladies

chroniques comme les cancers ou des pathologies auto-immunes, inflammatoires ou rénales, explique-t-il. Dans ces cas-là, le fer, qui est indispensable à la fabrication de l'hémoglobine, est soit insuffisant, soit présent mais mal utilisé. » Des carences peuvent par ailleurs intervenir. « Le manque de fer donc, mais aussi de vitamines B12 et B9 (ou folates), qui affecte la fabrication des globules rouges, est à même de provoquer une anémie », ajoute-t-il. Enfin, un défaut de production de la moelle osseuse et certaines maladies génétiques peuvent également en être à l'origine.

### > S'intéresser avant tout à la cause

Côté prise en charge, « Il faut tout d'abord traiter la cause de l'anémie, notamment quand elle est liée à une maladie », considère le docteur Scher. La prise en charge est alors adaptée à chaque cas. Par ailleurs, quand l'anémie provient d'une carence, une supplémentation en vitamines ou en fer est prescrite soit sous la forme de médicaments (par voie orale ou par perfusion), soit sous la forme de compléments alimentaires vendus en pharmacie. Attention, « Il faut éviter l'automédication, rappelle l'oncologue. Seul un médecin pourra déterminer la cause de l'anémie et donc proposer le traitement adapté. ». Dans les cas les plus graves, lorsque le taux

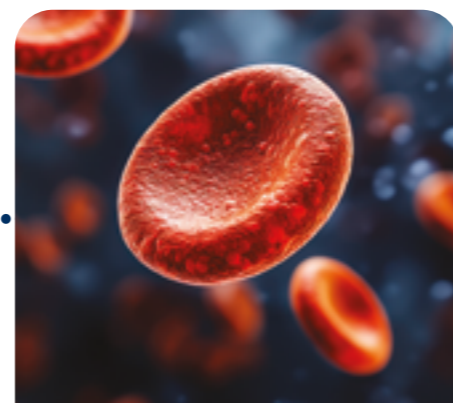
**Une sensation de fatigue qui dure, un essoufflement, une pâleur...**

**ces signes peuvent cacher une anémie. Décryptage d'un mal qui touche 20 % à 25 % de la population dans le monde, à différents degrés, et des solutions pour en venir à bout.**

d'hémoglobine est en dessous de 8 g/dl, une transfusion sanguine est envisagée pour rétablir rapidement la situation.

### > Couvrir ses besoins en vitamines et en fer

Enfin, pour prévenir l'anémie, adopter une alimentation équilibrée est capital. « Celle-là ne l'empêchera pas de survenir, mais elle garantit de bons apports en vitamines et en fer et limite ainsi le risque de carences », tient à préciser Nathaniel Scher. Concrètement, optez pour une nourriture variée. La viande, les œufs et les produits laitiers constituent de bonnes sources de vitamine B12, tandis que les choux de Bruxelles, les brocolis, les asperges ou encore les petits pois apportent de la vitamine B9. Le boudin noir, le foie, les lentilles, la viande rouge, les fruits de mer, les fruits secs et, dans une moindre mesure, le lait de vache sont des aliments riches en fer. Et pour mieux absorber ce dernier, vous pouvez consommer en même temps de la vitamine C, que l'on trouve dans les agrumes ou le persil notamment. Autant de bonnes raisons de prendre soin de son alimentation, et par là même, de sa santé.



## Où jeter ses déchets médicaux ?

**Masques froissés au fond du sac, autotests Covid et seringues d'insuline dans la poubelle de la salle de bains ou encore médicaments périmés au fond d'un placard ... Mais où faut-il vraiment les jeter ? Mal éliminés, ils peuvent polluer l'environnement ou blesser les agents de collecte. Tour d'horizon des solutions pour s'en débarrasser sans risque.**

### > Masques et autotests : direction la poubelle classique

Les masques chirurgicaux ou même FFP2 ont envahi nos vies depuis la pandémie. Contrairement à ce qu'on pourrait penser, ils vont dans la poubelle des ordures ménagères classiques, pas dans le tri sélectif. Tout comme les mouchoirs et les gants jetables, emballez-les dans un sac plastique avant de les jeter pour limiter les risques de contamination des agents de collecte. Même règle pour les autotests Covid ou encore les tests de grossesse périmés ou utilisés : ils contiennent des réactifs chimiques et des composants en plastique non recyclables. Ne les cassez pas, ne les démontez pas : enfermez-les dans leur emballage d'origine ou dans un sachet plastique, puis jetez le tout. Enfin, les protections hygiéniques, couches ou lingettes de soins du corps vont, elles aussi, dans la poubelle classique.

### > Pansements, compresses et bandages : moins de risques ?

Les pansements souillés, compresses usagées et bandages ne nécessitent généralement pas de précautions particulières. Placez-les dans un sac plastique bien fermé, puis jetez-les avec vos ordures ménagères. Mais ce n'est pas pareil pour les pansements de patients suivis à domicile après une chirurgie de jour ou une chimiothérapie. Ces déchets peuvent contenir des résidus de médicaments cytotoxiques ou des germes résistants. Votre infirmière ou votre service de soins à domicile doit normalement vous fournir des conteneurs spécifiques et organiser leur collecte. Ne prenez pas d'initiative : demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.

### > Objets piquants et tranchants : une filière spécifique

Seringues, aiguilles, lancettes et stylos pour diabétiques, cathéters, etc., tous ces déchets sont considérés comme des

DASRI (déchets d'activités de soins à risques infectieux). Ils ne doivent jamais finir à la poubelle, au risque de blesser quelqu'un. Il existe des bacs spéciaux pour eux. En effet, des boîtes jaunes à aiguilles sont disponibles gratuitement en présentant son ordonnance de traitement dans les pharmacies. Une fois remplie, la boîte doit être rapportée dans n'importe quelle pharmacie qui dispose d'un point de collecte. Le pharmacien se chargera ensuite de l'acheminer vers une filière d'élimination spécialisée. Pour trouver le point de collecte le plus proche, une carte interactive est à disposition sur le site [dastri.fr](http://dastri.fr).



### > Médicaments périmés : retour à la pharmacie

Sirops entamés, plaquettes de comprimés périmés, crèmes ouvertes depuis trop longtemps... méritent aussi une attention particulière. En effet, les médicaments non utilisés ne se jettent pas, ils se rapportent. Ces substances actives polluent les eaux et perturbent les écosystèmes aquatiques. Hors de question de les jeter dans l'évier ou les toilettes. Des traces d'antibiotiques, d'hormones et d'antidépresseurs sont régulièrement détectées dans nos rivières. Ainsi, toutes les pharmacies collectent gratuitement les médicaments dans le cadre du dispositif Cyclamed. Pensez à les rapporter mais sans leur emballage en carton ni leur notice, à jeter dans le tri sélectif. Chaque année, entre 7 000 et 10 000 tonnes de médicaments sont récupérés de cette manière et incinérés pour produire de l'énergie.



jusqu'à

# -15%\*

sur votre  
séjour été

entre le 28/06  
et le 30/08/25

cumulable avec votre  
remise partenaire

Et oui ! Encore des petits prix pour passer un agréable séjour cet été chez Miléade.

**Vite, profitez de votre offre privée !**

---

Réservez votre séjour avec le code promo MILETE25

**et avec votre code partenaire**

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

 **reservation-partenaires.mileade.com**