

U M U Mutuelle U MAGAZINE



***Venez
découvrir
nos ateliers
et séminaires***

**SUR NOTRE
nouveau site
D'Angers**

N°128

Octobre 2026



WWW.CDC-MUTUELLE.FR



CDC MUTUELLE INFOS

Page 04
Une bonne nouvelle
pour toutes nos garanties Santé.

Page 05
Transfert de la Sécurité Sociale
vers les mutuelles,
quelles conséquences ?

Page 06
Découvrez et faites découvrir
les assurances proposées
par votre Mutuelle.

Page 07
Pourquoi choisir CDC Mutuelle ?
les 8 différences avec nos concurrents.

Santé

Page 08
Les gestes à connaître
en attendant les secours.

Page 09
Chimiothérapie :
les effets à moyen et long terme.

Prévention

Page 10
Comment couvrir
ses besoins en Protéines ?

Page 11
Pour des pieds
en bonne santé.

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



Photo : Organisation gérée par la Caisse des Mutualités - 04/01/2024 10h 10



Chères adhérentes,
chers adhérents,

Dans un contexte où les équilibres de notre système de protection sociale évoluent profondément, notre mutuelle poursuit avec détermination son projet de développement sur le territoire du Maine-et-Loire.

Notre ambition est claire : renforcer notre présence au plus près des habitants, des agents territoriaux et des collectivités. Les communes occupent, à cet égard, une place essentielle. Elles sont au cœur de la vie quotidienne, de la cohésion locale et du service public. Construire avec elles des partenariats durables, adaptés aux besoins de leurs équipes comme de leurs administrés, constitue une priorité pour notre mutuelle.

Cette dynamique répond également à une réalité que chacun mesure désormais : les transferts de charges opérés par la Sécurité sociale en 2026, appelés à se prolonger en 2027, pèsent davantage sur les complémentaires santé et, in fine, sur les assurés.

Dans cet environnement exigeant, notre responsabilité est double : préserver une protection de qualité et maintenir une offre accessible, solidaire et pérenne.

Cela suppose de consolider nos équilibres, de développer notre portefeuille et de le rajeunir. Accueillir de nouveaux adhérents, notamment parmi les actifs et les jeunes générations, est indispensable pour faire vivre concrètement la solidarité intergénérationnelle qui fonde notre création. Notre développement dans le Maine-et-Loire, et particulièrement auprès des communes, répond pleinement à cette ambition.

Nous abordons cette période avec confiance. Notre mutuelle dispose d'atouts majeurs : une proximité réelle avec ses adhérents, des équipes engagées, une gouvernance fidèle aux valeurs mutualistes et une capacité à proposer des solutions utiles, lisibles et responsables.

Ensemble, faisons de cette dynamique territoriale une force au service de la santé, de la solidarité et de l'avenir de notre mutuelle.

Bien cordialement à toutes et à tous,
Patrice Cazaux-Rocher
Président de CDC Mutuelle



UMutuelle
UMAGAZINE



> Une bonne nouvelle dans toutes nos Garanties Santé

Le Conseil d'administration de CDC Mutuelle a voté l'inclusion GRATUITE d'un capital décès dit «accidentel» au sein de tous les contrats complémentaires santé.

Ainsi votre mutuelle a conclu un contrat collectif avec son partenaire - la Mutuelle Générale de Prévoyance (MGP) - afin de vous proposer gratuitement et en inclusion le versement d'un capital décès d'un montant de 1 000 € en cas d'accident.

Ce contrat collectif est souscrit et diffusé par votre mutuelle en inclusion de ses gammes santé. Il est assuré par notre partenaire, la Mutuelle Générale de Prévoyance. Les questions relatives à l'adhésion, aux cotisations et à la constitution d'un dossier sont confiées à CDC Mutuelle. Tous les adhérents, conjoint et enfant à charge ayant adhéré à

une garantie santé (garantie Historique, Bronze, Solidarité, Essentielle, Sérénité) auprès de CDC Mutuelle sont automatiquement couverts par ce contrat dont la mutuelle prend en charge le coût. Au delà du contentieux qui est en cours, suite aux résiliations unilatérales de CNP Assurances de vos contrats prévoyance, votre mutuelle tente de trouver la possibilité pour chacun d'entre vous de bénéficier d'un capital décès.

D'autres pistes sont actuellement à l'étude afin de répondre à vos nombreuses sollicitations en prévoyance. Nous vous tiendrons informés des nouveautés au cours de l'année.

> Ou adresser vos devis, prise en charge, demande de remboursements ?

Nous vous conseillons vivement d'ouvrir votre espace adhérent sur Internet ou télécharger l'application mobile «My CDC M». Ainsi vous pouvez suivre l'envoi de vos documents et retrouver vos décomptes détaillés. De plus vous sécurisez vos envois qui comportent des données sensibles. A partir du 1er septembre, nous n'accepterons plus, par exemple, l'envoi par mail de votre RIB. Si vous n'avez pas d'adresse mail, vous pouvez envoyer vos courriers au 8 bis Boulevard du Maréchal Foch, 49100 Angers.



> Donnez nous votre avis

Vous pouvez nous aider en partageant votre expérience en laissant un avis sur Google

CDC Mutuelle dispose de deux pages google Paris et Angers. Vos témoignages nous permettent non seulement de continuer à progresser, mais aussi d'accompagner au mieux les personnes qui découvrent notre mutuelle et recherchent un service de confiance.

Merci encore pour votre soutien.



Transfert de La Sécurité Sociale vers Les mutuelles

quelles conséquences ?

Un système qui devient intenable, pour les adhérents comme pour les mutuelles.

Nos adhérents nous disent parfois : les cotisations santé sont élevées. C'est un fait et nous le comprenons. Mais ce que beaucoup ignorent, c'est que cette hausse n'est pas le fait des mutuelles. Elle résulte directement des transferts de charges décidés par le gouvernement et de nouvelles taxes qui pèsent sur l'ensemble du secteur. La Sécurité sociale s'est désengagée en 2026 et c'est passé quasiment inaperçu mais cela a des impacts sur les comptes des mutuelles. Et l'on annonce déjà de nouvelles mesures pour 2027. Le rythme s'accélère, et la charge se reporte toujours davantage sur les assurés et les complémentaires santé.

> Une situation devenue INTENABLE POUR TOUS

Ce désengagement continu de l'Assurance maladie crée une double impasse :

• Pour les adhérents sans complémentaire santé,

Le renoncement aux soins va s'aggraver encore. Chaque transfert de charge, chaque hausse de forfait, chaque baisse de taux de remboursement recule un peu plus l'accès aux soins pour ceux qui en ont le plus besoin.

• Pour les adhérents couverts par une mutuelle,

La facture augmente inévitablement. Les mutuelles absorbent une part de ces transferts, mais ne peuvent pas tout compenser : les cotisations doivent refléter ces surcoûts structurels. Ceux qui ont une mutuelle paieront donc plus.

Entre les deux, ce sont les mutuelles elles-mêmes qui sont prises en étau : tenues de couvrir des prestations sans cesse en augmentation du fait du désengagement de la sécurité sociale, tout en devant préserver l'équilibre des garanties et la solvabilité.

> POUR MÉMOIRE LES MESURES PRISES PAR LE GOUVERNEMENT EN 2026

Au 1er janvier 2026 : Hausse de 1 à 6 € du tarif des consultations médicales de plusieurs catégories de spécialistes. Négociée en 2025 entre les syndicats de médecins libéraux et l'Assurance maladie, cette revalorisation affecte, entre autres, les honoraires des gynécologues, des pédiatres, des psychiatres, des dermatologues,

des neurologues, etc. Au 1er mars 2026 : Nouveau transfert de charges vers les assurés et les complémentaires santé. Il concerne notamment la hausse de plusieurs forfaits hospitaliers :

- Le forfait journalier hospitalier passe de 20 à 23€ ;
- Le forfait psychiatrie augmente de 15 à 17€ par jour ;
- Le forfait patient urgence (FPU) passe à 23€, alors qu'il coûtait auparavant 19,61€ aux patients se rendant aux urgences sans besoin d'hospitalisation ;
- Le FPU minoré pour patients vulnérables subit une hausse de 8,49€ à 9,96€. Il touche surtout les personnes en affection longue durée (ALD) et les victimes d'accident du travail avec incapacité partielle.

Au 1er avril : Les actes coûteux, dépassant 120€, voient la participation forfaitaire augmenter de 24 à 32€. Cela s'applique aussi bien aux actes réalisés en ville qu'à l'hôpital, en clinique privée ou en hospitalisation à domicile. Restent exonérées les femmes enceintes, les victimes d'accidents graves du travail, les invalides, les détenus, les bénéficiaires de l'AME...

> Et ce n'est pas fini !

Le gouvernement annonce de nouvelles mesures pour janvier 2027, à savoir notamment :

- Soins dentaires : la part de l'Assurance maladie passerait de 60 % à 50 %. Elle était déjà descendue de 70 % à 60 % en 2023.
- Dispositifs médicaux : de 60 % à 50 %.
- Transports sanitaires : de 55 % à 50 %, sur des remboursements déjà amputés d'une franchise de 4 €.
- Médicaments à service médical rendu faible : le taux tomberait de 15 % à 5 %. Pour les produits à service médical rendu modéré, il reculerait de 30 % à 15 %.

Dans ces conditions, les augmentations des cotisations semblent nécessaires pour maintenir un équilibre entre désengagement de la sécurité sociale et équilibre technique de la Mutuelle.

> Prochainement une réunion sera organisée pour vous expliquer les conséquences financières des décisions du gouvernement car qui dit désengagement de la sécurité sociale, dit remboursements plus importants des mutuelles.



> Découvrez ou faites découvrir Les assurances PROPOSÉES

par votre
Mutuelle

Découvrez ou faites découvrir
nos assurances habitation, automobile,
protection juridique et assurance
scolaire & extrascolaire proposées par
la Mutuelle d'Assurance Solidaire (MAS),
notre partenaire IARD. Retrouvez toutes
les offres et notamment :



L'assurance Scolaire et Extra-Scolaire

Une garantie complète à partir de 14 €/an avec :

- 1 Une responsabilité civile,
- 2 La prise en charge des dommages corporels accidentels,
- 3 Le versement d'un capital en cas de décès accidentel et d'invalidité permanente totale,
- 4 La prise en charge des dommages aux biens de l'assuré,
- 5 Et bien d'autres...



L'assurance PROTECTION JURIDIQUE

Une protection complète et familiale à 6 €/mois avec par exemple :

- 1 Le libre choix de l'avocat,
- 2 Les frais de justice pris en charge jusqu'à 25.000 €,
- 3 La prise en charge des frais nécessaires à la recherche d'une solution amiable,
- 4 Une assistance prolongée au-delà de la décision rendue par l'organisme et le suivi de l'exécution.
- 5 Et bien d'autres...

L'assurance couvre les litiges tels que : les conflits de voisinage, ceux liés à l'automobile,
au droit de la construction, aux successions et divorces.
Pour obtenir un devis ou souscrire en ligne, RDV sur notre site internet www.cdc-mutuelle.fr



C'est la rentrée et beaucoup s'interroge
de changer éventuellement
de complémentaire santé.
On vous donne 8 bonnes raisons
de rester avec nous et
de recommander la Mutuelle
à vos proches, amis et famille.

Pourquoi choisir CDC Mutuelle ?

nos 8 DIFFÉRENCES PAR RAPPORT à LA CONCURRENCE :

1 La proximité

- Une équipe dédiée, basée à Angers, disponible et à l'écoute. Des RDV possibles en physique, au téléphone ou en visio.

2 Des remboursements rapides

- Une équipe interne en France, pas d'intermédiaire, ni de plateforme à l'étranger.

3 Un numéro d'appel non surtaxé

- Et un engagement : si les lignes sont occupées, nos conseillers rappellent les adhérents dans la journée.

4 Des tarifs vraiment avantageux

- Avec des garanties répondant à vos besoins.

5 Des avantages exclusifs CDC Mutuelle

- Mise en place rapide du contrat sans délai de carence. Obtention immédiate de la carte tiers payant.
- Un espace adhérent et une application mobile « My CDC M » pour une autonomie complète pour celles et ceux qui le souhaitent. Retrouvez les informations utiles (carte mutuelle, décomptes, bons plans, réductions loisirs, cinéma...) et envoyez en toute sécurité vos demandes de remboursement, devis, prise en charge.
- Un espace dédié aux professionnels de santé pour faciliter l'envoi de leurs demandes et permettre des remboursements plus rapides.

- Seul contrat Santé incluant un capital décès accidentel de 1 000 € (sans questionnaire de santé, ni limite d'âge ou exclusion).

- Accès gratuit au Club CDC M pour bénéficier de réductions avec nos partenaires, dont Edenred (cinéma, loisirs...).

6 Un accès aux partenaires mutualistes

- Un réseau mutualistes proposés par la Fédération Nationale de la Mutualité Française (FNMF), qui protège près de 32 millions de personnes en France et regroupe 443 mutuelles adhérentes. En exclusivité pour vous, accès aux offres de la Banque Française Mutualiste - BFM.

7 Une assistance à domicile

- En cas d'hospitalisation ou d'immobilisation : aide-ménagère, garde d'enfants, livraison de médicaments...

8 Des conférences, des ateliers en prévention santé et prévention financière

- Ainsi qu'une bibliothèque solidaire. Chaque adhérent peut préserver son capital santé, à chaque étape de sa vie, en restant connecté aux services proposés par CDC Mutuelle : ateliers animés par des experts ou des conseillers (en visio ou en présentiel).



Par Léa Vandeputte

Face à un accident, un malaise ou un incendie, savoir quand et comment alerter, mais aussi quelle attitude adopter le temps que les secours arrivent est essentiel. Voici la marche à suivre quand chaque minute compte.

> Les gestes à connaître en attendant les secours

Au quotidien, nous pouvons tous être témoins d'une situation d'urgence. Notre capacité à agir rapidement et efficacement joue alors un rôle déterminant sur notre santé et celle des victimes. Avant même l'arrivée des secours, chacun doit donc être en mesure d'adopter les bons réflexes.

> TOUJOURS ANALYSER LA SITUATION

Cela peut paraître contre-intuitif, mais il vaut mieux ne pas se précipiter pour aider une personne mal en point. Au contraire, il faut prendre quelques secondes pour analyser la situation. S'il n'y a pas de risque immédiat, le témoin peut s'approcher afin d'examiner la victime, d'apprécier son état de conscience et de vérifier si elle saigne, respire, souffre, etc. Si, en revanche, un danger est encore présent, il faut alors essayer de le supprimer ou de le réduire : éteindre l'appareil qui a blessé, baliser un accident de la route, établir un périmètre de sécurité... En cas d'extrême urgence comme un incendie, le témoin peut éloigner la victime de la zone. Et si aucune de ces actions n'est possible, il doit simplement prévenir les secours sans intervenir afin de ne pas se mettre soi-même en mauvaise posture.

> PRÉVENIR LES SERVICES D'URGENCE

Plusieurs numéros, tous gratuits, permettent de contacter les secours. Dans le détail, il y a le 112, pour tous les appels d'urgence, qui fonctionne en France comme en Europe. Le 18 est le numéro des sapeurs-pompiers.

Ces derniers interviennent pour les secours aux personnes, les accidents et les incendies. Le Service d'aide médicale urgente (Samu), joignable en appelant le 15, gère quant à lui les problèmes urgents de santé et prodigue des conseils médicaux. Enfin, le 114 s'adresse aux personnes qui rencontrent des difficultés pour entendre ou pour parler. Celles-ci peuvent alors envoyer un SMS ou utiliser le site ou l'application dédiée. Ces numéros sont interconnectés et ont la capacité de se transmettre les informations : pas de risque donc de se tromper.

> Donner Les bons renseignements

Une fois en ligne, il convient d'indiquer la nature du problème, sa localisation précise, le nombre et l'état des victimes et le numéro de téléphone auquel le témoin peut être rappelé. L'opérateur va certainement poser des questions complémentaires. Il est donc capital de bien l'écouter et de ne jamais raccrocher sans qu'il ne l'ait expressément autorisé. Il pourra notamment solliciter l'appelant pour aller chercher un défibrillateur automatisé externe (DAE) à proximité dans le cas d'un arrêt cardiaque, pour placer la victime en position latérale de sécurité (PLS) dans le contexte d'une perte de conscience ou pour réaliser tout autre geste d'urgence. S'il y a plusieurs témoins, l'opérateur peut également demander à l'un d'entre eux d'accueillir les secours (à l'entrée d'un bâtiment par exemple) afin de les guider. Pour être plus à l'aise face à ces situations, suivre la formation Premiers secours citoyen (PSC)

peut s'avérer intéressant. D'une durée de huit heures, elle est dispensée par les sapeurs-pompiers, la Croix-Rouge ou encore la protection civile, partout sur le territoire.

> Comment réagir en cas d'incendie ?

Si un feu se déclare dans votre logement et que vous ne pouvez pas l'éteindre, vous devez évacuer. Alerte tous les occupants et appelez les pompiers (via le 18). Fermez la porte derrière vous, sans pour autant la verrouiller, et évitez d'utiliser l'ascenseur. S'il y a de la fumée, baissez-vous et rampez près du sol. Si le feu vous empêche de sortir, calfeutrez-vous. Installez des linges humides sous la porte et signalez-vous aux pompiers par la fenêtre.



> CHIMIOTHÉRAPIE : quels effets à long terme ?

Par Violaine Chatal



Traitements médicamenteux ayant pour but la destruction des cellules cancéreuses, la chimiothérapie possède des effets immédiats connus. Mais quelles sont ses conséquences à moyen et long terme ? Les réponses du docteur Mario Di Palma, oncologue à l'institut Gustave Roussy.

Traitement de référence du cancer, la chimiothérapie regroupe des médicaments dont l'objectif est de détruire les cellules cancéreuses. Certaines chimiothérapies peuvent être administrées par voie orale et d'autres par voie intraveineuse. Elles peuvent avoir des effets secondaires immédiats. « Dans certains cas, elles peuvent provoquer des nausées et des vomissements. Mais il existe désormais des traitements efficaces pour une grande majorité de patients, s'ils sont pris suffisamment tôt. On peut aussi citer la chute de cheveux. Dans certains cas, on peut proposer des casques réfrigérés, mais ils ne sont pas toujours bien tolérés par certains patients chez qui ils provoquent des maux de tête », explique le docteur Mario Di Palma, oncologue médical à l'institut Gustave Roussy. Les protocoles de chimiothérapie peuvent aussi provoquer une baisse des globules blancs - et favoriser les problèmes infectieux - et des plaquettes, avec un risque hémorragique. « Il existe des médicaments qui permettent de réduire la baisse des globules blancs », indique le Dr Di Palma. Les autres effets secondaires immédiats sont les problèmes digestifs comme les diarrhées, des complications pulmonaires comme des fibroses ou des risques d'insuffisance cardiaque. « En fonction du traitement, de la maladie et du patient, on identifie les risques et on essaie de les prévenir autant que possible. »

> Des atteintes nerveuses handicapantes

Il existe également des effets secondaires à long terme des chimiothérapies. « Ces toxicités retardées sont moins fréquentes et moins visibles. On peut notamment citer les neuropathies, des atteintes nerveuses qui se manifestent par des fourmillements voire des douleurs au niveau des mains et des pieds. Elles peuvent être réduites grâce à des médicaments topiques, des antiépileptiques ou des antidépresseurs mais nécessitent des prises en charge spécialisées », indique le Dr Di Palma. La fatigue physique, accompagnée parfois de troubles de l'attention ou de la mémoire, est un autre effet à long terme de la chimiothérapie.

« L'étude Canto de l'institut Gustave Roussy a montré qu'un nombre non négligeable de femmes qui avaient un cancer du sein conservaient trois, quatre, ou cinq ans après, un degré de fatigue notable ayant des interférences importantes avec leur vie quotidienne. »

Il existe plusieurs piliers pour réduire la fatigue. Le premier d'entre eux est l'activité physique adaptée, pendant ou après le traitement, dans les maisons sport-santé ou auprès des associations comme la Ligue nationale contre le cancer. Il faut aussi veiller à une alimentation adaptée et à maintenir son poids de forme. « Pour réduire la fatigue mentale,

l'activité physique est également conseillée tout comme des exercices cérébraux pour améliorer la mémoire ou la concentration qui peuvent être pratiqués en ligne. De même, il est important d'avoir un sommeil de qualité », insiste le Dr Di Palma qui ajoute :

« La fatigue ne doit pas être négligée, car elle peut aussi cacher un autre problème lié à un dysfonctionnement hormonal ou à un syndrome dépressif. »



A distance, la chimiothérapie peut aussi favoriser une ménopause précoce chez certaines femmes, accompagnée d'une sécheresse vaginale. « Le message à faire passer auprès des patients, de leur entourage ou des médecins, est qu'il ne faut pas minorer ces effets secondaires à distance et qu'il ne faut pas hésiter à consulter son médecin traitant et à se tourner vers des associations le plus tôt possible, car des solutions existent », conclut le Dr Di Palma.



> Comment couvrir ses BESOINS en PROTÉINES ?

Par Clémentine Délégnières

Elles jouent un rôle central pour la croissance, le maintien musculaire, la réparation des tissus et le bon fonctionnement du système immunitaire. Mais tous les apports en protéines ne se valent pas : quelles sources privilégier et en quelle quantité pour couvrir ses besoins ?

Produits laitiers, biscuits, boissons... les produits enrichis en protéines s'étalent dans les rayons des supermarchés. Serions-nous tous en carence ? Le professeur Boris Hansel, endocrinologue-nutritionniste à l'hôpital Bichat à Paris, nuance : « Les données montrent qu'en France, les apports sont globalement suffisants. » L'Anses 1 a établi une référence nutritionnelle pour les adultes de 0,83 gramme de protéines par kilogramme corporel par jour - soit 10 % à 20 % de l'apport énergétique. Mais la consommation moyenne de protéines en France est de 1,4 g/kg poids corporel/jour². Cette focalisation alimentaire récente s'explique, selon Boris Hansel, par deux mouvements parallèles : l'essor des contenus liés au sport sur les réseaux sociaux et la persistance des régimes hyperprotéinés popularisés pour la perte de poids.

> Une approche de l'alimentation globale et saine

Les protéines sont, certes, indispensables au bon fonctionnement de l'organisme : elles participent à la construction et au renouvellement des tissus, au système immunitaire, à la production d'enzymes et d'hormones. Elles sont constituées d'acides aminés, dont certains sont dits essentiels car non synthétisés par le corps. Mais inutile de se précipiter sur sa balance de cuisine, afin de contrôler ses apports. Selon le professeur Hansel, « En pratique, il n'y a aucune raison de peser ce que l'on mange ! Ne compliquons pas tout. Le problème n'est pas la quantité de protéines, mais la qualité globale du régime alimentaire ». Les chiffres de référence servent avant tout aux professionnels, afin d'établir des repères pour un bon équilibre alimentaire : poisson environ deux fois par semaine,

viande rouge en quantité limitée, consommation de légumineuses au moins deux fois par semaine, produits laitiers deux fois par jour... Les personnes végétariennes, elles, doivent varier les sources végétales, notamment les légumineuses, les céréales complètes, les oléagineux (noix, amandes, noisettes) ou encore certains produits à base de soja. Leur complémentarité assure un apport en acides aminés essentiels.

> A chaque âge ses ajustements

Certaines périodes de la vie nécessitent une vigilance particulière. A partir de 60-65 ans, les besoins augmentent légèrement afin de limiter la fonte musculaire liée au vieillissement. « Cela correspond souvent à un ajustement simple : ajouter une portion d'aliment riche en protéines dans la journée. Par exemple, un yaourt », précise Boris Hansel. Pour la femme enceinte ou allaitante, les besoins sont également majorés. L'objectif est avant tout de maintenir une alimentation correcte, dans une période de fortes variations physiologiques (avec éventuellement des nausées ou de la fatigue). Idem pour l'enfant et l'adolescent : avec des repas dans l'ensemble équilibrés, les apports sont généralement suffisants pour la croissance. Quant aux sportifs, les données sont plus nuancées. Des travaux publiés dans Journal of sports sciences³ montrent que les besoins augmentent en cas d'entraînement intensif ou de prise de masse musculaire importante, pouvant aller jusqu'à 2g/kg/jour. Ces apports élevés concernent néanmoins des situations spécifiques. Dans ce cadre, les compléments peuvent avoir un intérêt, de façon ponctuelle. A long terme, on craint que de fortes doses de protéines endommagent les reins. « Les études cliniques, sur huit semaines, ne montrent pas d'effet. Mais que se passe-t-il sur un, deux ou trois ans ? Pour le moment, nous manquons de données rigoureuses », détaille le Pr Hansel. La prudence reste donc de mise.

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

2 Données issues de l'étude INCA 3 (Anses, 2014-2015)

3 Dietary protein for athletes: from requirements to optimum

Pour des pieds en Bonne santé

Prendre soin de ses pieds au quotidien permet de maintenir

une bonne posture, mais aussi de prévenir certaines affections susceptibles de devenir invalidantes.

Ils nous maintiennent chaque jour, supportent des milliers de pas et pourtant, les pieds sont souvent oubliés. « Bien les entretenir demeure indispensable pour rester en bonne santé et garder toute sa mobilité », explique Guillaume Brouard, secrétaire général de l'Ordre national des pédicures-podologues.

> Examiner ses pieds fréquemment

Pour commencer, l'examen régulier des pieds est essentiel. Des ongles au talon en passant par la plante et même les espaces entre les orteils (Sensibles aux infections), chaque zone doit être analysée avec précaution. Au besoin, s'équiper d'un miroir peut s'avérer utile. En cas de crevasse, fissure, rougeur ou même épaississement de la peau, il faut consulter son médecin traitant ou un pédicure-podologue. Une visite préventive annuelle est d'ailleurs recommandée chez les personnes âgées.

> Adopter une hygiène rigoureuse

Avoir une bonne hygiène des pieds permet de limiter la macération. Il convient donc de les laver quotidiennement à l'eau tiède avec un savon doux. Après les avoir rincés, pensez à bien les essuyer, notamment entre les orteils. « Les personnes moins souples peuvent se munir pour cela d'un sèche-cheveux à air froid », conseille le spécialiste. « La peau plantaire, comme sur la paume des mains, n'est pas étanche, indique-t-il. Un bain ne doit donc pas durer plus de vingt minutes pour éviter que la peau se gorge d'eau. » En cas de sécheresse, il est tout indiqué d'appliquer une crème hydratante en évitant les espaces entre les orteils. Les cors et callosités peuvent être poncés sous la



Par Constance Périn

douche avec une pierre ponce. « Attention de ne pas être trop agressif, prévient le pédicure-podologue. Mieux vaut le faire souvent et en douceur. »

> La coupe des ongles : un geste précautionneux

Un ongle mal coupé peut entraîner des douleurs. Il est donc important de ne pas négliger cette étape. « Taillez l'ongle pas trop court et droit pour que, lors de la repousse, il n'entre pas en conflit avec des tissus », avertit le secrétaire général. Il recommande aussi de privilégier la pince à ongles, plus précise.

> Des chaussures confortables et adaptées

Le choix des chaussures est déterminant pour éviter blessures et déformations. « Comme le pied a tendance à gonfler en marchant, je préconise plutôt d'aller essayer un nouveau modèle en fin de journée, expose le spécialiste. Optez pour une paire confortable et suffisamment large sur les côtés. » Il vaut mieux privilégier des chaussures avec des fixations réglables pour faire évoluer la fermeture au cours de la journée. Côté matière, le cuir ou certains matériaux techniques permettent d'évacuer l'humidité présente à la surface de la peau, un facteur aggravant de certaines pathologies (ongle incarné, verrue plantaire, mycose,

ampoule...). Les talons trop hauts peuvent aussi être douloureux. Tournez-vous plutôt vers une taille modérée (4 cm maximum). Enfin, il est conseillé d'utiliser des chaussettes en fibres naturelles, à renouveler tous les jours, voire plusieurs fois par jour pour ceux qui transpirent beaucoup. « Ces derniers peuvent aussi changer de paires de chaussures d'un jour sur l'autre et veiller à les ranger dans un endroit aéré », conseille le spécialiste. Dans les lieux humides (hammam, douche de sport, piscine, etc.), le port de sandales de plage est utile pour prévenir la survenue de verrues plantaires ou de mycoses cutanées. Enfin, Guillaume Brouard le rappelle : « Le mouvement, c'est la santé. » Marcher et pratiquer une activité physique régulière à tout âge est donc également bénéfique pour prendre soin de ses pieds.

> Et pour les personnes diabétiques ?

Certaines personnes diabétiques ont plus de risques de complications au niveau de leurs pieds. Cela est dû à une atteinte des nerfs et des artères des membres inférieurs. Ainsi, une infection peut s'étendre au point de nécessiter une amputation si elle n'est pas prise en charge à temps. Une consultation chez un pédicurepodologue, en première intention, permet d'évaluer et de prévenir un tel risque.



Vite, jusqu'à
-15%*
sur votre séjour
+ remise partenaire

Profitez cet automne d'une escapade à petits prix, seul, à deux ou en famille pendant les vacances scolaires de la Toussaint.
Choisissez votre destination selon vos envies parmi notre sélection !

Vite, réservez votre séjour avec le code promo MILAUTOMNE26

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS



En ligne ▶



ou



04 87 75 00 50

avec votre code partenaire

*Offre soumise à conditions : voir détails de l'offre en ligne ou auprès de vos conseillers Miléade.