

U O MUTUELLE U M A G A Z I N E

**CDC
Mutuelle :**
*la Protection
qui rassemble
toute
la Famille !*



N°124 Octobre 2025



www.cdc-mutuelle.fr



N°124
Oct. 2025

Sommaire

CDC MUTUELLE INFOS

Page 04
CDC Mutuelle :
des garanties complètes
à chaque étape de la vie.

Page 05
Attention aux appels frauduleux !

Page 06
Renoncer à une Mutuelle :
un pari risqué face à l'imprévu.

Page 07
Après vos petits-enfants,
si vous pensiez à votre animal
de compagnie ?

Santé

Page 08
La Flore intestinale en 5 questions.

Page 09
Mieux comprendre la surdité cachée.

Prévention

Page 10
Gardez l'équilibre.

Page 11
Les aliments bon pour mon coeur.

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



Chères adhérentes,
chers adhérents,

Cette rentrée de septembre 2025 s'inscrit dans un climat d'incertitudes sur l'avenir de la protection sociale complémentaire.

La mise en place généralisée de la loi PSC (Protection sociale complémentaire), a provoqué des bouleversements dans le paysage de la complémentaire santé pour les fonctionnaires actifs et retraités de la Fonction Publique. Les mutuelles « historiques » ont trop souvent été évincées au profit de groupes d'assurance ou assimilés.

Des incertitudes aussi sur le plan politique, le budget de la France ne parvenant pas à se concrétiser y compris la loi de financement de la sécurité sociale impactant notre activité de complémentaire santé.

Notre action en justice contre CNP Assurances, venant en substitution de MFPrévoyance qu'elle a absorbée, déposée en décembre 2023, se poursuit en cette fin d'année 2025. Le bout du chemin semble se profiler, avec des audiences dans les prochains mois. Cette assignation a été consécutive à la résiliation des contrats de prévoyance en octobre 2021. Elle est intervenue après plusieurs tentatives de conciliation tout au long de l'année 2022.

De nombreux points positifs cependant : notre Mutuelle résiste bien à la conjoncture, avec des garanties sans cesse améliorées, des tarifications raisonnables, une attention constante pour maîtriser les frais de gestion et un développement commercial qui commence à produire ses effets. Et tout ceci, bien sûr, grâce à votre remarquable fidélité à CDC Mutuelle.

L'avenir nous appartient : les eaux sont agitées, la mer est forte, mais la barque résiste ... et continuera à résister si nous en avons tous la volonté et la certitude d'y parvenir.

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



UM Mutuelle
MAGAZINE



> CDC MUTUELLE des Garanties Santé complètes pour une protection

à chaque étape de la vie

Dans un monde où les dépenses de santé peuvent rapidement devenir un fardeau, CDC Mutuelle s'impose comme un acteur de confiance, proposant des garanties santé solides, accessibles et adaptées à tous les profils.

Que vous soyez actif, retraité, en situation de précarité ou atteint d'une affection de longue durée (ALD), CDC Mutuelle vous accompagne avec des offres personnalisées et évolutives.

> Une couverture santé sans exclusion

L'un des grands atouts de CDC Mutuelle est son adhésion sans limite d'âge, ni questionnaire médical. Cela signifie que chacun peut bénéficier d'une couverture santé, quels que soient son âge ou son état de santé. Même à la retraite, les garanties sont conservées sans modification, garantissant une continuité de soins essentielle.

> Des formules pensées pour chacun de vous

CDC Mutuelle propose plusieurs niveaux de garanties :

• Garantie Bronze :

Une couverture de base efficace, idéale pour les petits budgets. Elle inclut les soins courants, l'hospitalisation, l'optique, le dentaire et les soins auditifs.

• Garantie Solidarité :

Elle est adaptée aux revenus modestes, avec des cotisations ajustées selon la tranche d'âge.

• Garantie Essentielle :

Une complémentaire santé modulable avec trois niveaux de remboursement, incluant les dépassements d'honoraires et les soins coûteux.

• Garantie Historique :

Pour les fonctionnaires de la CDC ou anciens fonctionnaires de la CDC, la garantie Historique existe toujours avec un avantage non négligeable, celui du tarif unique.

• 2 Surcomplémentaires :

Pour réduire votre reste à charge en cas d'hospitalisation ou de dépassements d'honoraires.

Les familles bénéficient de réductions importantes :

> Réductions Familiales :

- 10% de réduction pour les conjoints
- 50% de réduction pour les enfants
- Gratuité jusqu'à 1 an pour les nouveaux nés
- Gratuité à partir du 4ème enfant

> Des formules pensées pour chacun de vous

CDC Mutuelle ne se contente pas de rembourser des soins : elle protège, accompagne et anticipe. Des conseillers qui travaillent en France et qui ont à cœur de vous informer et accompagner dans tous vos projets.

Découvrez toutes les garanties santé sur le site officiel www.cdc-mutuelle.fr



ATTENTION AUX APPELS FRAUDULEUX !

Si vous recevez un appel soi-disant de notre part, il faut vérifier qu'il émane de votre Mutuelle avant de donner toute information. Des organismes contactent nos adhérents en prétendant être de CDC Mutuelle.

> Des appels qui n'émanent pas de CDC Mutuelle

Certains d'entre vous ont reçu des appels de personnes se présentant comme étant de CDC Mutuelle. Elles vous parlent de votre contrat santé, de vos remboursements, et elles vous proposent de changer votre contrat avec un autre contrat santé dont le tarif serait plus attractif. Elles peuvent ainsi vous demander de résilier votre contrat

auprès de CDC Mutuelle pour vous faire adhérer auprès d'autres mutuelles et d'autres organismes complémentaires.

> ATTENTION, ce n'est pas nous !

Ces appels sont frauduleux, et leur but est aussi de vous soutirer des informations personnelles, voire bancaires. Ces personnes sont parfois très convaincantes : elles utilisent notre nom et d'autres informations personnelles. Mais ne vous y trompez pas : CDC Mutuelle ne vous demandera jamais vos coordonnées bancaires par téléphone, ni ne vous proposera de modifier votre contrat sans un contact officiel. Des adhérents nous indiquent qu'un numéro revient souvent pour les appels frauduleux. C'est notamment le 05 68 28 43 06.

> Comment reconnaître un vrai contact CDC Mutuelle ?

Voici quelques réflexes simples pour éviter les pièges :

1. Vérifiez l'origine de l'appel :

Si vous recevez un appel prétendant de CDC Mutuelle, ne donnez aucune information.

2. Raccrochez et appelez-nous

au 01 88 40 39 50 (tapez 1) pour vérifier si l'appel vient bien de nous. Vos interlocutrices en santé sont Léa, Olivia ou Océane.

3. Examinez les mails avec attention :

Un mail officiel de CDC Mutuelle provient toujours d'une adresse se terminant par @cdc-mutuelle.org.

Si ce n'est pas le cas, méfiance !

4. Nos adresses mails sont les suivantes :

- remboursements@cdc-mutuelle.org pour envoyer vos demandes de remboursement
- rc-sante@cdc-mutuelle.org pour vos demandes concernant vos contrats santé
- rc-prevoyance@cdc-mutuelle.org pour vos demandes relatives à vos questions prévoyance

Ne communiquez jamais vos données sensibles : Numéro de sécurité sociale, numéro de carte bancaire, identifiant et mot de passe de votre espace adhérent... gardez-les pour vous.

En cas de doute, un seul réflexe : appelez-nous au 01 88 40 39 50. Nos équipes sont là pour vous aider, vous rassurer, et vous confirmer si un contact est bien légitime.



> Renoncer à une Mutuelle UN PARI RISQUÉ FACE à L'IMPRÉVISIBLE

Et si la solution s'appelait CDC Mutuelle ?

Dans un contexte économique tendu, vous êtes quelques-uns à envisager de résilier votre complémentaire santé. Une décision qui peut sembler rationnelle à court terme... mais qui expose à des conséquences lourdes et souvent sous-estimées.

Pourtant, il existe une alternative responsable, accessible et protectrice : **CDC Mutuelle**, une mutuelle solidaire qui conjugue sécurité, souplesse et engagement.

> Se passer de mutuelle : une économie à double tranchant

Certains misent sur leur épargne ou leur bonne santé pour justifier l'absence de couverture. Mais cette stratégie repose sur une illusion : celle que les imprévus n'arrivent qu'aux autres. Or, en cas d'hospitalisation, de maladie chronique ou même d'un simple accident, les frais peuvent rapidement devenir insoutenables.

! Dépenses imprévues non couvertes : consultations avec dépassements d'honoraires, soins dentaires ou optiques hors nomenclature.

! Hospitalisation imprévue, soins coûteux, dépassements d'honoraires : autant de dépenses que la Sécurité sociale ne couvre que partiellement.

! Dispositif 100 % Santé inaccessible sans complémentaire : lunettes, prothèses dentaires ou auditives deviennent un luxe.

! ALD et soins non pris en charge : même les patients bénéficiant d'une prise en charge à 100 % pour leur pathologie doivent assumer les frais annexes.

> CDC MUTUELLE : LA PROTECTION SANS COMPROMIS

Face à ces risques, CDC Mutuelle propose des garanties santé conçues pour s'adapter à tous les profils, sans sacrifier la qualité ni la solidarité :

> Adhésion sans limite d'âge et sans Questionnaire Médical :

une mutuelle inclusive, qui ne discrimine ni les seniors ni les personnes avec antécédents.

> Couverture Hospitalisation dès la formule de base :

pour ne jamais être pris au dépourvu.

> Accès au 100 % Santé :

lunettes, prothèses dentaires et auditives sans reste à charge.

> Médecines Douces Remboursées :

forfait de 200 euros par an pour la garantie Historique.

> Tarifs Familiaux Avantageux :

10% de réduction pour le conjoint, gratuité pour les enfants jusqu'à 1 an, réduction dès le 4e enfant.

> Avantage CDC MUTUELLE :

- Adhésion sans limite d'âge.
- Pas de questionnaire médical à l'entrée.
- Pas de délai de carence.
- Forfaits médecines douces inclus Couverture hospitalisation dès la formule de base.
- Tarifs réduits pour les conjoints et enfants.
- Accès au 100 % Santé.

> Ce que cela VOUS ÉVITE :

- Exclusion des seniors ou des retraités.
- Refus ou surprimes pour antécédents médicaux.
- Prise en charge au premier jour d'adhésion.
- Paiement des séances non conventionnées.
- Factures imprévues en cas de séjour à l'hôpital.
- Cotisations trop élevées pour les foyers modestes.
- Reste à charge sur les équipements essentiels.

> Une mutuelle qui vous écoute

CDC Mutuelle, c'est aussi une gouvernance démocratique : chaque adhérent a voix au chapitre. Cette transparence garantit que les offres évoluent selon les besoins réels, et non selon des logiques commerciales. C'est une mutuelle proche, solidaire, et durable.

Renoncer à une mutuelle, c'est prendre le risque de devoir choisir entre sa santé et son budget. CDC Mutuelle vous permet de ne pas avoir à faire ce choix. Pour une couverture qui vous protège vraiment, sans vous ruiner, c'est ici que ça commence : cdc-mutuelle.fr

> APRÈS VOS PETITS ENFANTS si vous pensiez à votre animal de compagnie ?

Dans un foyer, les animaux ne sont pas de simples compagnons : ils sont des membres à part entière de la famille. Chiens, chats, NAC (nouveaux animaux de compagnie)... leur santé mérite autant d'attention que celle de votre famille.

CDC Mutuelle propose une assurance animale complète, accessible et pensée pour le bien-être de toute la maison.

> Une couverture santé animale sans compromis

Grâce à son partenariat avec SantéVet, CDC Mutuelle offre des garanties parmi les plus solides du marché :

- Remboursement jusqu'à 2 500 €/an pour les soins vétérinaires liés aux accidents et maladies : consultations, chirurgie, médicaments, hospitalisation, imagerie médicale, analyses, anesthésie...
- Prise en charge des médecines douces : ostéopathie, acupuncture, homéopathie, physiothérapie... pour une approche globale de la santé animale.

- Soins de prévention inclus dans toutes les formules : vaccins, antiparasitaires, stérilisation, détartrage.
- Alimentation thérapeutique remboursée jusqu'à 200 €/an pour les chiens et 50 €/an pour les chats (selon la formule).
- Assistance téléphonique vétérinaire 24h/7j, avance de frais, facilités de paiement, application mobile dédiée.

> Une mutuelle qui comprend les familles

CDC Mutuelle, fidèle à ses valeurs de solidarité et de proximité, propose une assurance animale qui reflète son engagement envers la famille. Parce qu'un animal en bonne santé, c'est un foyer apaisé, CDC Mutuelle fait le choix d'une protection complète, sans exclusion liée à l'âge ou à l'état de santé de l'animal. CDC Mutuelle prend soin de vos animaux à quatre pattes qui partagent votre quotidien, vos joies et vos peines. Pour une maison sereine, un animal bien soigné, et un budget préservé, l'assurance animaux CDC Mutuelle est une évidence. Découvrez les formules sur le site officiel www.cdc-mutuelle.fr.

> La FLORE INTESTINALE

en 5 questions

Par Clémentine Delignières

Des milliards de bactéries colonisent notre corps. Nous possédons ainsi plusieurs microbiotes : cutané, buccal, pulmonaire, vaginal... mais celui situé dans notre intestin, autrefois appelé « flore intestinale » influence le plus notre santé.

> QUEL EST SON RÔLE ?

Depuis le début du siècle, les machines de séquençage à haut débit permettent d'analyser l'ADN des micro-organismes. On découvre peu à peu leur rôle essentiel. « Le microbiote intestinal remplit énormément de fonctions, assure Julien Scanzi, gastroentérologue et auteur du livre *Incredibly microbiote!** Il est un acteur clé dans la communication entre l'intestin et le cerveau, contribue à la digestion des fibres, participe à la régulation énergétique, soutient l'immunité, et joue un rôle dans la production de vitamines, d'hormones, de messagers chimiques. » Ces bactéries interviennent même dans l'efficacité des médicaments, notamment les traitements anti-cancéreux.

> DE QUOI SE COMPOSE-T-IL ?

De quoi donner le tournis. « On estime à environ 40 000 milliards le nombre de bactéries que l'on héberge dans nos intestins, en particulier le côlon, explique le spécialiste. Elles forment un écosystème unique, propre à chacun. » Et sa composition évolue au fil de la vie. Les chercheurs ont découvert plusieurs centaines d'espèces bactériennes. On retrouve certaines dans tous les intestins humains, d'autres varient. Dans une bien moindre mesure, le microbiote contient aussi des virus, des parasites et des champignons non pathogènes.

> QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES D'UN DÉSÉQUILIBRE ?

Un mode de vie sain favorise l'harmonie avec les micro-organismes qui nous peuplent. Ils doivent être variés et

nombreux. Mais la prise d'antibiotiques, une alimentation inadaptée ou le stress chronique peuvent altérer l'écosystème, laissant proliférer les bactéries pathogènes. Ce déséquilibre, appelé dysbiose, perturbe le dialogue entre le microbiote et les autres organes. On constate parfois une inflammation et une porosité de l'intestin, avec des troubles digestifs et différentes maladies associées.

> DANS QUELLES MALADIES, LE MICROBIOTE PEUT-IL ÊTRE IMPLIQUÉ ?

Selon le docteur Scanzi, « en dehors de rares maladies purement génétiques, le microbiote est impliqué dans toutes les pathologies chroniques actuelles comme par exemple, les allergies, le syndrome de l'intestin irritable, l'asthme, l'obésité, le diabète de type 2, la dépression, les maladies neurodégénératives, etc. » Il favoriserait aussi le développement du cancer colorectal. Néanmoins, tous les mécanismes ne sont pas encore bien connus, la recherche sur le microbiote ayant débuté il y a une vingtaine d'années seulement. « On a établi de nombreux liens, sans pour autant dire qu'il s'agit de la principale cause, indique le gastroentérologue. Ainsi, on retrouve chez les malades des anomalies dans le microbiote, par rapport à quelqu'un considéré comme sain. »

> COMMENT EN PRENDRE SOIN ?

Le microbiote est influencé par « notre environnement, notre mode de vie et les médicaments », souligne Julien Scanzi. « On peut agir sur notre alimentation, l'activité physique régulière, le sommeil et la gestion du stress », ajoute-t-il. Mais pour le médecin, le principal levier reste notre assiette. Il recommande en priorité d'adopter un régime de type méditerranéen, riche en fibres, en acides gras insaturés, en vitamines, en polyphénols... Cette alimentation nourrit les bonnes bactéries de notre intestin. Et pour lui fournir de nouveaux micro-organismes bénéfiques, on peut ajouter des aliments fermentés, comme les yaourts non sucrés, la choucroute crue, le kimchi, le kombucha ou le kéfir. Une façon simple et gourmande de prévenir de nombreux maux.

**Incredibly microbiote! Voyage au coeur des étonnants pouvoirs de l'intestin*, Dr Julien Scanzi, Leduc, 2022.

> Mieux COMPRENDRE la surdité cachée



Trouble auditif caractérisé par des difficultés de compréhension de la parole en milieu bruyant, la surdité cachée est liée à une atteinte non pas de l'oreille interne mais du nerf auditif. Comment la prévenir ?

Selon certaines études, une personne sur dix consultant pour une gêne auditive ne se verrait pas proposer de solutions en raison d'anomalies difficiles à identifier. La surdité cachée fait partie de ces pathologies difficiles à diagnostiquer. « Découverte assez récemment, la surdité cachée est une perte de l'audition en milieu bruyant qui n'est pas identifiée par une audiométrie faite dans des conditions habituelles », explique le Professeur Yann Nguyen, ORL à la Pitié-Salpêtrière et directeur clinique de l'IHU reConnect. Ses principaux symptômes sont des difficultés à percevoir les paroles dans le bruit. Elle peut aussi s'accompagner d'acouphènes, d'hyperacousie et d'une fatigabilité auditive importante. Certaines personnes évoquent aussi une surcharge auditive, une intolérance aux sons complexes et une difficulté à localiser la provenance des sons.

> JEUNES ET SENIORS SONT TOUCHÉS

Ses causes ne sont pas liées à l'atteinte des cellules ciliées de l'oreille interne. « Elle s'explique essentiellement par une atteinte du nerf auditif ou de la jonction entre les cellules ciliées. C'est donc plus une maladie neurologique qu'une maladie de l'organe de l'audition en lui-même car elle est provoquée par une baisse de densité des fibres nerveuses et de leurs connexions aux cellules ciliées de l'oreille interne », explique le spécialiste. Parmi les facteurs de risque figure l'âge mais les jeunes peuvent être également concernés. « Sont pointés du doigt les traumatismes sonores répétés, notamment récréatifs, survenant lors de loisirs. Ils vont endommager l'appareil auditif, qui va se réparer en partie mais pas de manière complète, et au fur et à mesure vont entraîner cette diminution des fibres nerveuses », note le Pr Nguyen. Certaines professions sont aussi à risque. C'est

le cas des métiers de l'industrie, du bâtiment mais aussi les métiers de la musique et du spectacle.

> FAIRE DES PAUSES SONORES RÉGULIÈRES

Face à ce problème d'audition, les spécialistes disposent de moyens limités. « Aujourd'hui, il n'existe pas de solution pour régénérer les fibres ou les connexions neuronales perdues. Des traitements expérimentaux sont actuellement à l'étude et sont évalués dans des modèles animaux mais il faudra attendre plusieurs années avant de pouvoir voir leurs résultats chez l'homme », précise le Pr Nguyen qui reconnaît cependant que la surdité cachée est désormais mieux diagnostiquée. « Il existe aujourd'hui des tests d'audition qui consistent à demander aux patients de répéter des mots non pas dans le silence, comme les tests classiques, mais dans un environnement sonore ce qui permet de mieux diagnostiquer la surdité cachée », précise le spécialiste qui ajoute que le port d'appareils auditifs peut parfois être conseillé. « Ils peuvent, chez certains patients qui n'ont pas de problèmes auditifs à proprement parler, améliorer la communication en milieu bruyant. »

Mais la prévention doit avant tout être renforcée. « Il faut limiter l'usage des baladeurs audio et bien respecter leur niveau sonore qui est limité par les normes européennes mais pas forcément ailleurs dans le monde. Il est également indispensable de faire des pauses régulières quand on se trouve dans un environnement bruyant », conseille le Pr Nguyen. Il rappelle que les sons deviennent dangereux à partir de 80 décibels. À titre d'exemples, les tondeuses ou les aboiements des chiens génèrent un niveau sonore de 90 décibels, les discothèques et les concerts de rock de 100 dB, et les klaxons et les marteaux-piqueurs de 110 à 120 dB. S'éloigner d'une source sonore est donc conseillé. « Il suffit de quelques minutes de pause. Ce n'est pas encore extrêmement codifié, mais sur des modèles animaux, on s'aperçoit que quelques minutes de pause suffisent pour éviter une accumulation des dommages au niveau de l'oreille interne ou du nerf », conclut en effet le Pr Nguyen.



> GARDEZ L'ÉQUILIBRE !

Préserver son équilibre, surtout quand on prend de l'âge, est capital. Cela permet d'éviter les chutes et de conserver toute son autonomie. On fait le point sur les facteurs qui peuvent le mettre à mal mais aussi sur les solutions pour retrouver sa stabilité.

Notre corps a la capacité de conserver sa posture et de ne pas tomber de manière totalement involontaire et inconsciente : c'est cela l'équilibre. Mais avec l'avancée en âge, nous avons plus de risques d'être confrontés à une perte de fluidité dans la marche ou à une instabilité. Or, « le vieillissement n'a pas de conséquence majeure sur l'équilibre si l'on reste physiquement actif », affirme le professeur Hubert Blain, gériatre au CHU de Montpellier et membre de la Société française de gériatrie et de gérontologie (SFGG).

> Le rôle incontournable de l'activité physique

La sédentarité et l'inactivité ont donc un effet négatif sur l'équilibre. « Il est important de maintenir une activité physique régulière et de ne pas passer trop de temps en position assise, estime le professeur. La marche peut être un bon exercice mais c'est encore mieux si l'on pratique une activité qui "challenge" l'équilibre et qui renforce les muscles (lire l'encadré). »

La prise de certains médicaments peut aussi affecter l'équilibre. « C'est le cas des psychotropes, notamment les somnifères, les médicaments contre l'anxiété, les antidépresseurs, les morphiniques et leurs dérivés, et des traitements qui induisent une baisse de tension en se levant », confirme Hubert Blain.

Enfin, la perte de stabilité peut être liée à différentes pathologies. « Il faut faire régulièrement vérifier sa vision, par exemple, car la cataracte est un facteur de risque, explique le professeur Blain. L'altération de l'équilibre peut également provenir d'un problème d'oreille interne ou des pieds (mauvais chaussage), ou encore d'une maladie chronique, comme l'obésité, l'hypertension, le diabète... D'où l'importance d'être suivi et bien pris en charge. »

> Un impact sur la qualité de vie

Le principal risque est, bien sûr, la chute qui peut entraîner des blessures parfois graves, comme une fracture du col du fémur. Mais ce n'est pas tout. « Le fait de ressentir une instabilité en se levant ou au cours de la marche ou d'avoir peur de tomber fait que les personnes vont hésiter à sortir de chez elles, constate le gériatre. Elles vont alors moins bouger et être plus sédentaire. Elles vont aussi perdre en autonomie et voir leur qualité de vie diminuer. C'est un cercle vicieux. » Les troubles de l'équilibre doivent donc être pris en charge le plus tôt possible. « Il ne faut pas les banaliser, insiste Hubert Blain. Dès que l'on commence à se sentir instable, à avoir une marche précautionneuse ou à craindre de tomber, il faut consulter son médecin traitant. Quand on a fait une chute, même sans gravité, il faut également en parler. Tomber n'est pas normal. »

Le médecin pourra alors réaliser un bilan et rechercher la cause des troubles. « Il pourra soit prescrire des séances de kinésithérapie ou d'activité physique adaptée, soit modifier son traitement, soit surveiller la ou les pathologies en cause, énumère le professeur. En cas d'inefficacité, un avis gériatrique peut être pris au sein des consultations spécialisées, qui vont se multiplier dans le cadre du plan national antichute. » L'objectif est de diminuer l'impact des différents facteurs de risque pour, enfin, retrouver équilibre et confiance en soi.

> Zoom sur les ateliers d'équilibre

Plusieurs organismes (associations, caisses de retraite, Mutualité française...) proposent des ateliers d'équilibre pour les seniors. Les participants y réalisent des exercices de renforcement musculaire, d'équilibre statique et dynamique, de proprioception, de coordination, de souplesse, etc. Au fil des séances, ils acquièrent des techniques qui leur permettront ensuite de continuer à s'entretenir.

> Les aliments bons pour mon cœur

Une alimentation équilibrée, riche en nutriments essentiels, est votre meilleure alliée pour prévenir les maladies cardiovasculaires. Mais saviez-vous que certains aliments en particulier peuvent faire toute la différence ? Découvrez les incontournables à ajouter à vos repas pour protéger votre cœur au quotidien.

LES POISSONS GRAS

Leurs oméga 3 participent à réduire les risques de maladies cardiovasculaires.

LES LÉGUMINEUSES

Leurs protéines et leurs fibres favorisent un bon équilibre lipidique.

LES FRUITS & LÉGUMES

Leur richesse en fibres, vitamines et anti-oxydants préserve les artères.

LES HUILES VÉGÉTALES

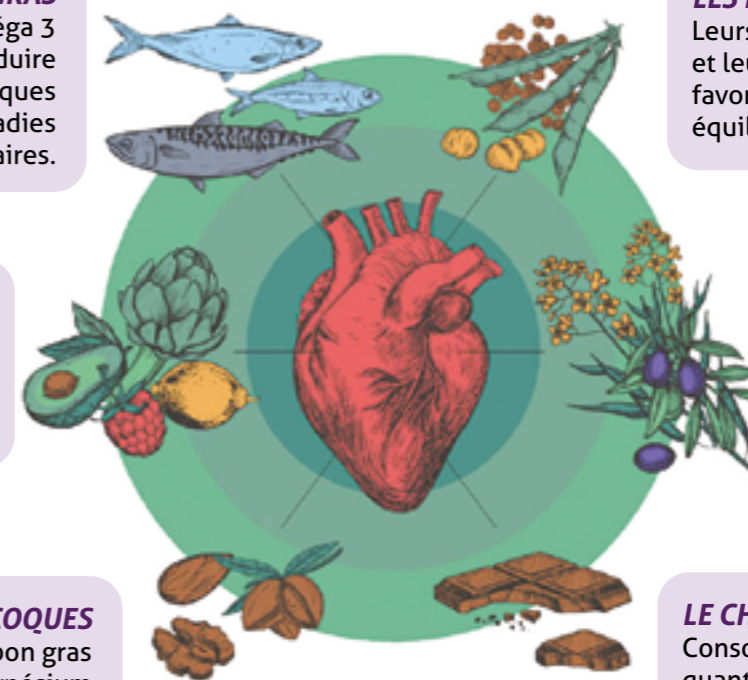
Leurs acides gras insaturés influent sur le cholestérol.

LES FRUITS À COQUES

Leur bon gras et leur magnésium aident à maintenir une tension stable.

LE CHOCOLAT NOIR

Consommés en petite quantité, ses polyphénols antioxydants protègent le système cardiovasculaire.



> Le Chiffre :

+112%

Le nombre de personnes atteintes de la maladie de Parkinson pourrait atteindre 25 millions à travers le monde d'ici 2050, soit une augmentation de 112 % par rapport à 2021. À cette date, près de 12 millions

de personnes étaient déjà concernées - un chiffre initialement prévu ... pour 2040. A l'occasion de la Journée mondiale de la maladie de Parkinson du 11 avril, l'association France Parkinson rappelle que le vieillissement de la population reste le principal facteur de cette progression. Mais l'environnement joue également un rôle, notamment l'exposition aux pesticides. Parmi l'ensemble des troubles neurologiques, la maladie de Parkinson est celle qui connaît la plus forte progression en termes d'invalidité, au point de devenir l'une des principales causes de handicap dans le monde. Un défi croissant pour les systèmes de santé.



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, profitez de votre offre sur plus de 10 destinations !

Réservez votre séjour avec le code promo MILAUTOMNE25
et avec votre code partenaire

 **04 87 75 00 50** (prix d'un appel local) OU  **reservation-partenaires.mileade.com**

*Détails et conditions de l'offre : <https://reservation-partenaires.mileade.com/offre-privee-toussaint/>
Identifiez-vous avec votre code partenaire (application de vos avantages habituels) et réservez avec le code promo MILAUTOMNE25