

# Mutuelle

## UMAGAZINE

**En 2026,**  
*des soins  
mieux  
remboursés*

**grâce  
à votre  
mutuelle  
de proximité**



**N°125**

Janvier 2026



[WWW.CDC-MUTUELLE.FR](http://WWW.CDC-MUTUELLE.FR)



CDC MUTUELLE INFOS

Page 04  
CDC Mutuelle :  
plus de remboursements, moins de charges.

Page 05  
La Surcomplémentaire Hospitalisation,  
un confort renforcé.

Page 06  
Comment lire une carte Mutuelle Santé,  
mode d'emploi.

Page 07  
Les lecteurs mutualistes toujours très  
attachés à la presse sociale.

Santé

Page 08  
Maladie de Parkinson,  
de nouvelles avancées technologiques.

Page 09  
Dépistage précoce du cancer du sein  
en hausse de 63%.

Prévention

Page 10  
Alimentation à indice glycémique bas,  
pour manger mieux.

Page 11  
Interview de Jean-Philippe Lachaux,  
dans le cerveau des champions.



C  
hères adhérentes,  
chers adhérents,

Au dernier trimestre de cette année nous avons  
appris une bien triste nouvelle : Jacques Saint-Etienne,  
administrateur de CDC Mutuelle, est décédé le 7 novembre  
2025, à l'âge de 72 ans.

Vous en avez été immédiatement informés par un flash  
info. Cette disparition brutale a stupéfié les membres du  
conseil d'administration qui ont manifesté leur tristesse,  
et adressé des messages de sympathie à ses proches.

CDC Mutuelle vous a représenté lors des obsèques.

L'année 2025 va bientôt se clôturer, avec toujours des  
incertitudes pesant sur le budget social de l'Etat et des  
mesures qui pourraient fortement impacter les mutuelles,  
mais aussi des risques géopolitiques inquiétants pour  
notre avenir commun.

Dans ce contexte inédit, CDC Mutuelle a privilégié le  
maintien d'un tarif raisonnable mais prudent, tout en  
améliorant les remboursements de la garantie Historique  
en écoutant vos besoins et en prenant en compte vos attentes  
notamment sur les dépassements d'honoraires et ceci, dans  
un contexte économique et politique non stabilisés.

Soyez assurés que CDC Mutuelle reste solide, tant sur le  
plan financier que sur l'adaptation de son organisation  
face à cet environnement, en adoptant une politique  
de maîtrise des coûts de fonctionnement, en développant  
et diversifiant ses produits, et en optimisant ses revenus  
financiers par des placements adaptés et responsables.

Je vous souhaite une excellente année 2026,  
pour vous et pour tous ceux qui vous sont chers.

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



U  
M  
Mutuelle  
U  
M  
A  
G  
A  
Z  
I  
N  
E

# 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)





**Pas  
de Hausse  
de TARIFS**  
sur les Garanties  
Bronze, Historique  
et Essentielle.

## > CDC Mutuelle : PLUS DE REMBOURSEMENTS

# Moins de reste à charge ...

### > Une année placée sous LE SIGNE DU RENFORT

CDC Mutuelle poursuit sa mission : protéger ses adhérents avec des garanties solides et accessibles. En 2026, la mutuelle franchit une nouvelle étape en renforçant ses remboursements, en complétant ses surcomplémentaires en introduisant de nouvelles prestations. Le tout, avec des augmentations modérées des cotisations.

### > La GARANTIE HISTORIQUE : ENCORE PLUS DE REMBOURSEMENTS

Depuis toujours, CDC Mutuelle propose une bonne couverture sur les postes essentiels. Cette année, la garantie Historique évolue pour réduire encore votre reste à charge.

- **Dépassements d'honoraires :**  
une prise en charge renforcée pour limiter les factures imprévues.
- **Chambres particulières :**  
augmentation du montant pour préserver confort et intimité lors d'une hospitalisation.
- **Soins dentaires :**  
une meilleure couverture pour des soins souvent coûteux.
- **Semelles orthopédiques :**  
le forfait est désormais plus important, preuve de l'attention portée à vos besoins.

### > La SURCOMPLÉMENTAIRE Soins courants devient La SURCOMPLÉMENTAIRE «Renfort Santé»

Changement de nom, mais surtout changement de dimension ! La surcomplémentaire soins courants se transforme en Renfort Santé, une couverture améliorée et élargie.

- **Un forfait hébergement cure thermique de 200 € pour accompagner votre bien-être.**
- **Un forfait Médicament non pris en charge par le RO de 50 €.**
- **Un forfait Parodontologie/Odontologie de 200 €.**

### Témoignages adhérents :

« Grâce au quasi doublement du forfait semelles orthopédiques, je peux enfin renouveler mes semelles chaque année sans craindre un reste à charge trop lourd », témoigne Claire, adhérente depuis 12 ans.

« Après mon opération, j'ai pu bénéficier d'une cure thermique. Les 200 € pris en charge par CDC Mutuelle m'ont permis de profiter pleinement de ce soin de confort », explique Jean, 58 ans.



## > Les surcomplémentaires Renfort Santé et Hospitalisation UN CONFORT AMÉLIORÉ

Les surcomplémentaires «Renfort Santé» et «Hospitalisation» progressent également. Les remboursements augmentent, notamment pour les chambres particulières, afin que chacun puisse bénéficier d'un cadre plus intime lors d'un séjour hospitalier.

### > POUR LA SURCOMPLÉMENTAIRE «HOSPITALISATION» :

c'est une augmentation importante de la prise en charge de la chambre individuelle avec un forfait de 100€ par nuit (complémentaire de base + surcomplémentaire Hospitalisation). S'ajoute également au forfait TV de 250€, l'achat de presse magazines ou le téléphone en chambre.

### > POUR LA SURCOMPLÉMENTAIRE «RENFORT SANTÉ» :

ce sont de nouveaux forfait de 200€ qui vous sont proposés, mais c'est également un forfait de 50€ pour les médicaments non remboursés par la Sécurité Sociale.

### > CDC MUTUELLE RESTE FIDÈLE À SES VALEURS

Ces évolutions s'inscrivent dans une démarche globale : améliorer sans cesse votre protection, tout en préservant l'accessibilité financière.



- **Solidarité :** chacun contribue selon ses moyens et reçoit selon ses besoins.
- **Accessibilité :** des tarifs accessibles, pour que la santé reste à la portée de tous.
- **Innovation :** des garanties modernisées, adaptées aux évolutions médicales et sociales.
- **Prévention :** une attention particulière portée aux soins de confort et de bien-être.

## > Nouvelles Fonctionnalités dans votre Appli Mobile CDC M

CDC Mutuelle est à votre écoute et vous avez été nombreux à nous demander d'ajouter de nouveaux services à partir de l'application mobile « My CDC M », voici les nouveautés :

### • Historisation des messages :

Les messages envoyés depuis le 1er juillet sont visibles.

### • Fonctionnalités «BON PLAN» :

Le Club CDC M enrichit ses offres et ses réductions. Avec la fonctionnalité «Bons plans», vous accédez à plus d'1 million d'offres et de réductions sur de nombreux tarifs. Les avantages Edenred vous permettent de bénéficier de remises sur : Des entrées de parcs d'attractions (EuropaPark, Disneyland, Futuroscope, Puy du Fou...), des places pour vos clubs préférés (PSG, OM, OL...), des voyages (Agences, EasyJet, Locations de voiture...), des places de cinéma (CGR, Kinépolis, UGC...) Et bien plus encore !! Alors n'hésitez pas et profitez de ces avantages en téléchargeant notre application, disponible sur le Google Play et l'App Store.





## > Comment lire une carte de mutuelle santé :

# Guide Pratique

**La carte de mutuelle santé est un document essentiel pour tout assuré. Elle permet de faciliter vos démarches médicales, d'éviter les avances de frais et de garantir une prise en charge rapide par votre mutuelle. On vous explique tout.**

### > Qu'est-ce qu'une carte de mutuelle santé ?

La carte de mutuelle est une carte nominative délivrée par votre Mutuelle. Elle atteste que vous êtes bien couvert par CDC Mutuelle et précise vos droits. Elle sert principalement à informer les professionnels de santé (médecins, pharmaciens, laboratoires, hôpitaux) de votre couverture complémentaire afin de déclencher le tiers payant.

### > Les informations principales sur une carte mutuelle

Une carte de mutuelle comporte plusieurs rubriques. Les plus importantes sont :

- 1 Nom et prénom de l'assuré :**  
La carte est nominative et ne peut être utilisée que par la personne indiquée.
- 2 Numéro d'adhérent :**  
C'est votre identifiant unique auprès de CDC Mutuelle. Il permet aux professionnels de santé de vérifier vos droits.
- 3 Nom de votre mutuelle :**  
Le logo et le nom de CDC Mutuelle apparaissent clairement.
- 4 Coordonnées de contact :**  
Numéro de téléphone, adresse postale et le site internet pour joindre nos conseillers.

- 5 Date de validité :**  
La carte comporte une période de validité, la vôtre est annuelle.

- 6 Informations sur le tiers payant :**  
La carte précise si vous bénéficiez du tiers payant généralisé (pas d'avance de frais).

- 7 Couverture spécifique :**  
Certaines cartes indiquent les garanties particulières (optique, dentaire, hospitalisation).

- > Les zones techniques de la carte**  
Au-delà des informations visibles, la carte de mutuelle contient des codes utiles aux professionnels de santé :

- 8 Code AMC (Assurance Maladie Complémentaire) :**  
C'est un identifiant standardisé qui permet aux logiciels des médecins et pharmaciens de reconnaître CDC Mutuelle. Pour votre mutuelle le numéro est 784301434.

- 9 Code de télétransmission :**  
Il est utile aux professionnels de santé. Celui de CDC Mutuelle est le 78430143.

- Gestionnaire de tiers payant :**  
CDC Mutuelle n'a pas délégué la gestion du tiers payant à des plateformes spécialisées (ex. : Viamedis, Almerys). Votre mutuelle le gère elle-même.

<b>3 CDC MUTUELLE</b> Mutuelle membre du Livre 2 du code de la Mutualité 75 rue Desnouettes 75015 PARIS Tél : 01.88.40.39.50		<b>4</b>	<b>5</b> Période de validité : du 01/01/2025 au 31/12/2025 N°adhérent : N°AMC : 784301434 Typ. contr. : MU - CBR	<b>IDB</b>
<b>1</b> Bénéficiaire : Nom - Prénom Qualité - Date de naissance - Numéro de sécurité sociale M. Jérôme DURANT A. 28/09/1939		<b>2</b>	<b>6</b> Garanties ouvrant droit au tiers payant régime obligatoire inclus*	<b>7</b>
<b>9</b>		<b>8</b>		
Réseau conventionné / opérateur		AUXM COSP EXTE LARA OPAU PHAR HOSF DENT TRAN		
		100 100 100 100 (1) 100 (1) 100 100		

\*Le taux s'applique au tarif de responsabilité de la sécurité sociale.

### > Comment utiliser sa carte mutuelle chez le médecin ou le pharmacien ?

**• Chez le médecin :**  
Présentez votre carte Vitale et votre carte de mutuelle. Le médecin transmet la feuille de soins à la Sécurité sociale et à votre mutuelle. Si le tiers payant est activé, vous n'avancez pas les frais.

**• À la pharmacie :**  
Donnez vos deux cartes. Le pharmacien saura immédiatement si votre mutuelle prend en charge le ticket modérateur ou certains médicaments non remboursés.

**• À l'hôpital ou en clinique :**  
La carte de mutuelle est indispensable pour éviter de payer des frais d'hospitalisation à l'avance.

### > Les mentions spécifiques à vérifier

**• Les mentions :**  
AUXM, COSP, EXTE, LARA, OPAU, PHAR, HOSF, DENT et TRAN sont expliquées au verso de la carte.

### > Les erreurs fréquentes à éviter

**• Confondre carte Vitale et carte mutuelle :**  
La carte Vitale seule ne suffit pas pour bénéficier du tiers payant intégral.

**• Ne pas mettre à jour sa carte :**  
Si vous changez de mutuelle, vous devez présenter la nouvelle carte. L'ancienne n'est plus valable.

### > Conseils pratiques pour bien utiliser sa carte

- Toujours l'avoir sur soi :**  
Glissez-la dans votre portefeuille avec votre carte Vitale.
- Photocopier ou scanner la carte :**  
En cas de perte, vous aurez une copie pour vos démarches. Si non pas de stress, vous pouvez l'avoir sur votre téléphone si vous avez téléchargé l'application mobile « My CDCM ».

**La carte de mutuelle est un document pratique et indispensable pour profiter pleinement de votre couverture santé. Prenez le temps de la lire attentivement et de vérifier régulièrement sa validité.**

### > Protéger mieux, sans coûter plus

En 2026, CDC Mutuelle confirme son rôle de partenaire santé de confiance. La garantie Historique est renforcée, les surcomplémentaires évoluent, et de nouvelles prestations apparaissent. Dépassements d'honoraires, chambres particulières, soins dentaires, semelles orthopédiques, cure thermique... autant de domaines où vous verrez concrètement la différence. CDC Mutuelle continue d'innover pour vous, en plaçant toujours votre santé au centre de ses priorités.

## > Les Lecteurs Mutualistes TOUJOURS TRÈS ATTACHÉS À LEUR Presse Sociale

Le Syndicat de la presse sociale (SPS), membre de la Fédération Nationale de la Presse Spécialisée (FNPS), a conduit, en collaboration avec l'institut CSA Research, une étude exclusive sur le lectorat de la presse sociale.

Près de 10 ans après sa première édition, cette enquête met en lumière l'attachement fort des lecteurs et l'impact unique des titres dans la vie citoyenne, mutualiste, sociale et associative. Près de 19 millions de Français lisent la presse sociale. Si l'attachement au papier reste fort, le numérique progresse peu à peu, surtout chez les jeunes générations.

Taux des adhérents lecteurs de la presse sociale **91%**

Taux de lecture au format papier **57%**

Taux de lecture au format numérique **48%**



**74%** des adhérents - 35 ans lisent l'information mutualiste par voie numérique.

+14 points depuis 2016



# > Maladie de Parkinson

## de nouvelles pistes thérapeutiques

Par Violaine Chatal

Deuxième pathologie neurodégénérative la plus fréquente, la maladie de Parkinson ne peut pas être soignée actuellement. Mais de nouveaux traitements apportent un réel espoir.

La maladie de Parkinson se caractérise par la disparition progressive des neurones dopaminergiques. Ces cellules du cerveau, situées dans la substance noire, produisent la dopamine, un messager chimique indispensable pour transmettre les informations entre les différentes cellules nerveuses contrôlant certaines fonctions du corps. Elle se caractérise par trois principaux symptômes moteurs : l'akinésie, qui correspond à une difficulté d'initiation du mouvement, la rigidité des membres et parfois le tremblement, qui survient typiquement au repos. Les médicaments disponibles visent à pallier indirectement le déficit dopaminergique mais ils ne ralentissent pas l'évolution de la maladie pour autant. Cependant, certaines approches plus ou moins récentes ouvrent la voie à une meilleure prise en charge !

### > La stimulation cérébrale profonde, technique française

La stimulation cérébrale profonde (SCP) a été inventée par une équipe française, à Grenoble, il y a un peu plus de trente ans. Elle peut être utilisée contre plusieurs maladies mais elle s'est en particulier révélée efficace contre certaines formes de tremblements sévères. Dans la maladie de Parkinson, la stimulation cérébrale profonde consiste à implanter des électrodes dans certaines structures profondes du cerveau : le noyau sous-thalamique. Reliées à un boîtier électrique situé sous la peau, ces électrodes envoient des impulsions électriques qui restaurent en partie le fonctionnement des réseaux de neurones dépendant de la dopamine et limitent les complications des traitements actuels, c'est-à-dire les fluctuations motrices (tremblements, raideurs, lenteur invalidante, etc.) et les difficultés lors de la réalisation de certains mouvements. « À peu près

5 % de la population des patients parkinsoniens peuvent espérer bénéficier de ce traitement car il faut des critères très stricts et avoir une maladie assez pure, c'est-à-dire très motrice », explique le professeur David Devos, neurologue au CHU de Lille, spécialiste en pharmacologie médicale à l'université de Lille et directeur d'une équipe de recherche à l'INSERM. Il poursuit : « Les personnes qui ont des symptômes comme des troubles intellectuels, une dépression sévère ou d'autres problèmes, comme des problèmes de marche sévère, ne peuvent pas en bénéficier. D'autre part l'intervention est compliquée car il faut localiser l'électrode dans la partie postérieure et latérale du noyau subthalamique qui a la taille d'un petit grain de riz. Cependant elle a connu des avancées ces dernières années : la technique est moins invasive grâce notamment à l'utilisation de l'IRM qui permet de mieux repérer la zone concernée. »

### > Une alternative non chirurgicale

Les ultrasons focalisés, guidés par IRM, sont beaucoup plus récents et en cours d'évaluation dans la prise en charge de certains symptômes de la maladie. Ils prennent la forme d'ondes ultrasonores focalisées et transformées en chaleur pour détruire des cellules nerveuses ciblées. Là encore, l'utilisation de l'IRM permet de réaliser un guidage précis et une surveillance en temps réel. « Ce traitement a l'avantage de ne pas nécessiter d'intervention chirurgicale mais a l'inconvénient d'offrir moins de possibilités de réglages pour adapter le traitement. Il s'adresse donc à des patients dont la qualité de vie est plus dégradée avec un bilan d'opérabilité défavorable », souligne le Professeur Devos.

### > Les combats de Guillaume Brachet

À 29 ans, Guillaume Brachet, enseignant-chercheur, découvre qu'il fait partie des 5 % de jeunes touchés par la maladie de Parkinson. Il décide très vite de réagir et de mettre toute son énergie dans la lutte contre cette pathologie. Comme il le raconte dans son livre Parkinson à 30 ans (Ed. Leduc), il crée en 2023 CXS Therapeutics une société qui travaille sur la combinaison de deux médicaments antidiabétiques qui protégeraient des neurones contre la maladie in vitro. Après des tests encourageants chez les souris, un essai clinique chez l'homme devrait avoir lieu dans les prochaines années.

### > Perfusion cérébrale continue et personnalisée de dopamine

Les traitements actuels sont basés sur la L-dopa, un précurseur de dopamine qui compense de manière indirecte la dopamine au niveau cérébral. « La L-Dopa à un stade précoce améliore beaucoup la vie des patients mais 50 % deviennent réfractaires après 5 ans de traitement. Cet échappement d'efficacité nécessite une augmentation de doses, un changement de voie d'administration et se manifeste par l'apparition de mouvements anormaux en sus de ceux inhérents à la maladie. Face à ce constat, il a fallu compenser directement le manque de dopamine : une dopamine sans oxygène a été conçue et a été développée la perfusion cérébrale à l'aide d'un dispositif implanté à l'intérieur du corps (petite pompe au niveau abdominal reliée à un très fin cathéter qui va jusqu'au cerveau) », indique le Pr Devos. L'administration d'A-dopamine développée par la société InBrain Pharma permet d'administrer directement de la dopamine « à la bonne dose au bon endroit du cerveau », c'est-à-dire juste à côté du striatum, la zone cérébrale souffrant du déficit en dopamine, par le truchement de ce petit cathéter fin qui délivre en goutte à goutte. « Cette approche thérapeutique, encore en développement, sera initialement réservée lors de son introduction sur le marché aux patients en stade sévère de la maladie et porte d'ores et déjà la promesse d'être la meilleure option thérapeutique pour ce stade de la maladie. Les résultats de l'étude de la phase I et II, publiés dans Nature Medicine, ont montré une très grande efficacité et sécurité. En cours de préparation, la phase 3 devrait débiter dans les prochains mois », note le Professeur Devos.

### > Un implant pour aider à marcher

Dirigée par Grégoire Courtine, professeur en neurosciences, une équipe de chercheurs suisses a mis au point un implant pour stimuler, avec une impulsion électrique, directement les cellules nerveuses de la moelle épinière impliquées dans le contrôle des mouvements des jambes. Cette technique permet notamment de réduire certains symptômes comme les chutes et le phénomène de freezing (quand les pieds restent collés au sol pendant la marche). Elle a pour l'instant été testée sur deux patients. « C'est une très belle avancée technologique et scientifique et il reste à démontrer quelle va être sa place dans l'arsenal thérapeutique et notamment la fenêtre thérapeutique avant que le patient développe des troubles intellectuels sévères qui compromettraient cette approche », précise le Pr Devos.

### > Vers des traitements neuroprotecteurs

Depuis la fin des années 1990, des études ont montré l'implication de l'accumulation cérébrale anormale de l'alphasynucléine, une protéine de la famille des synucléines abondante dans le cerveau, dans le processus dégénératif de la maladie. Des médicaments anti-alphasynucléine permettant de réduire cette accumulation et ainsi de freiner la progression de la maladie ont donc été étudiés sans succès dans la plupart des cas. Un espoir réside cependant dans le lixisénatide, un médicament contre le diabète de type 2, qui pourrait ralentir la progression des symptômes moteurs.

Publiée en avril 2024 dans le New England Journal of Medicine, l'étude LixiPark a en effet montré que la progression des symptômes moteurs chez les personnes prenant du lixisénatide avait été stabilisée.

## > Le Chiffre : +63%

Depuis trente ans, le nombre de cancers du sein précoces diagnostiqués chez les femmes de 30 à 40 ans est en hausse, selon une étude de la Société française de médecine préventive et personnalisée. Cette augmentation de 63 % pourrait être liée à des facteurs hormonaux favorisant, comme la baisse de l'âge de la puberté ou l'augmentation de l'âge de la première grossesse, ainsi qu'à des changements dans nos modes de vie actuels : alimentation moins équilibrée, consommation accrue d'alcool, sédentarité et stress ou exposition aux polluants et aux perturbateurs endocriniens.





Par Constance Périn

## > L'alimentation à index glycémique bas pour manger mieux

*Et si l'alimentation à index glycémique bas était LA solution pour retrouver une alimentation équilibrée ? Ce mode alimentaire s'appuie sur la maîtrise de sa glycémie sanguine pour faire le plein d'énergie et rester en bonne santé.*

Connu des spécialistes mais encore peu du grand public, l'index ou indice glycémique (IG) est un allié précieux pour prendre soin de sa santé. « L'index glycémique correspond à la capacité d'un aliment à faire grimper la glycémie, c'est-à-dire le taux de glucose dans le sang », explique Angélique Houlbert, diététicienne-nutritionniste et auteure d'un livre\* sur le sujet. Et sa fluctuation n'est pas sans conséquence sur la santé.

### > Maîtriser sa glycémie pour rester en forme

« Les pics de glycémie provoqués par certains aliments sont logiquement suivis d'une chute brutale : on parle alors d'hypoglycémie réactionnelle, qui entraîne de la fatigue, une baisse du moral, ou encore des fringales », pointe la spécialiste. Contrôler sa glycémie permet donc de conserver une énergie constante tout au long de la journée. Et ce n'est pas tout. « L'alimentation avec un IG bas aide à perdre du poids et prévient le diabète et les maladies cardiovasculaires, certifie la diététicienne-nutritionniste. Elle agit aussi sur le sommeil et le moral, car quand la glycémie est stable, les émotions le sont aussi. »

### > Adapter ses habitudes

L'objectif est donc de consommer des aliments à IG bas qui limitent les pics

glycémiques. Pour cela, on favorise ceux à digestion lente, qui ralentissent l'absorption du glucose dans le sang. Un premier geste simple peut être de revoir ses modes de cuisson. « Les pâtes et le riz – basmati de préférence – sont à consommer al dente ou fermes, confirme Angélique Houlbert. La digestion sera plus lente et donc l'IG plus bas. » Autre astuce : les consommer froids, en salade par exemple, afin de rendre l'amidon plus résistant à la digestion. Il est aussi possible d'ajouter de l'acidité à ses préparations : « Un filet de citron ou de vinaigre ralentit la vidange gastrique et tend à diminuer l'IG d'un repas », explique-t-elle.

### > Les légumes, stars de l'assiette

Ensuite, il faut se faire plaisir et cuisiner. « Évitez, tant que possible, les produits ultratransformés, insiste Angélique Houlbert. Souvent rapides à digérer, ils sont aussi riches en glucose ou en sucres ajoutés, dont le corps n'a absolument pas besoin. » À oublier donc, la majorité des céréales du petit-déjeuner, les jus de fruits industriels, mais aussi le pain blanc ou encore la purée instantanée et les galettes de riz soufflées. À la place, on cuisine des légumes. « Crus ou cuits, mais encore fermes, ils doivent composer la moitié de l'assiette », indique la spécialiste. Elle conseille aussi de privilégier les légumineuses

(lentilles, pois chiches, haricots), les oléagineux (noix, amandes), les produits de la mer, les fruits et les épices. Autant d'aliments à l'IG bas.

### > Une approche accessible

Ce mode alimentaire s'adresse à tous. Pour se lancer, il ne faut pas chercher à bouleverser toutes ses habitudes du jour au lendemain. « On peut par exemple commencer par un repas, comme le petit-déjeuner, ou limiter un aliment que l'on consomme beaucoup, illustre la spécialiste. L'alimentation à IG bas ne prive pas, elle rééduque ou remplace. C'est simplement du bon sens. » Et en cas d'écart, il suffit de rééquilibrer avec son prochain repas. Enfin, au-delà de la composition de l'assiette, l'experte rappelle l'importance du contexte du repas : « Bien s'installer, prendre le temps de mâcher, manger dans le calme... cela participe aussi à une meilleure digestion », observe-t-elle.

\*100 aliments IG bas à volonté, Angélique Houlbert, Thierry Souccar Éditions, 224 pages, 14,90 euros.



## > Jean-Philippe Lachaux : Dans le cerveau des champions

Par Constance Périn



Dans son ouvrage « Dans le cerveau des champions » (Odile Jacob), le neuroscientifique Jean-Philippe Lachaux,

directeur de recherche à l'Inserm, propose une immersion accessible dans les mécanismes de l'attention. Il y présente notamment une méthode simple et efficace pour aider chacun, sportif de haut niveau comme simple lecteur, à canaliser son attention, réduire les distractions et gagner en efficacité.

### > Qu'est-ce qui vous a motivé à écrire Dans le cerveau des champions après vos autres ouvrages sur l'attention ?

**Jean-Philippe LACHAUX.** Il y avait deux motivations principales. La première était de changer l'image que l'on a de la concentration, vue comme quelque chose de contraignant, d'ennuyeux, de difficile, surtout la concentration intellectuelle. Je voulais montrer, en particulier aux jeunes adultes, que retrouver cette maîtrise de l'attention peut ouvrir des perspectives intéressantes. Il m'a semblé que donner l'exemple des experts dans leur domaine, dont les athlètes de haut niveau, pouvait donner envie de s'intéresser à cette attention négligée dans notre monde actuel. Je voulais aussi faire comprendre que cette concentration, trop souvent associée à des tâches très statiques, est en réalité parfaitement compatible avec des environnements très dynamiques lorsqu'elle est bien comprise.

### > Vous évoquez sept « superpouvoirs » chez les champions qui les différencient des autres. Pouvez-vous nous les présenter ?

**JPL.** Les champions possèdent d'abord une formidable maîtrise technique : dès qu'ils ont l'intention d'agir, leur corps répond immédiatement. À cela s'ajoutent des capacités athlétiques hors normes. Mais leur troisième grand pouvoir est sans doute leur capacité exceptionnelle de lecture des informations : leur cerveau parvient à rassembler et donner du sens à des éléments a priori disparates. C'est une forme d'attention de très haut niveau que l'on retrouve chez tout expert dans son domaine, et qui peut être généralisée. Ils savent aussi deviner les intentions de leurs adversaires, comme s'ils pouvaient se projeter dans leur esprit. Ils ressentent leur environnement comme une extension d'eux-mêmes. Leur cerveau réalise même des sortes de conversions : par exemple, un joueur de badminton ne perçoit pas seulement la position du filet comme une donnée visuelle, il la transforme en une sensation corporelle, une distance par rapport à lui, comme si le filet faisait partie de son propre corps.

### > Pourquoi considérez-vous la concentration comme le « superpouvoir fondamental » ?

**JPL.** Le cerveau d'un expert dispose de ces superpouvoirs, évoqués précédemment. Il sait potentiellement les mobiliser. Encore faut-il pouvoir utiliser le bon pouvoir au bon moment pour faire la bonne chose ! Et ça, c'est la concentration ! Celle-ci consiste à arriver à mettre le cerveau dans une disposition optimale pour ce qu'il y a à faire, avec un minimum d'énergie perdue. Il y a une sorte d'adéquation comme une clé rentrant dans une serrure. C'est pour cela que la concentration va être source de facilité.

### > Pouvez-vous expliquer votre méthode PIM (Perception, Intention, Manière d'agir) qui s'inspire des mécanismes d'attention observés chez les athlètes ?

**JPL.** Se concentrer, c'est associer une Perception à une Manière d'agir précise, guidée par une Intention claire. À force de répéter

ces cycles perception-action, le cerveau les automatise et déclenche immédiatement la bonne réaction, ce qui représente un gain d'énergie et d'efficacité. Chez les athlètes de haut niveau, un élément essentiel est d'éviter tout ce qui relève du doute ou du conflit entre plusieurs intentions simultanées, car elles se parasitent entre elles. La distraction et la perte d'énergie apparaissent lorsqu'il y a un conflit entre les trois composantes du PIM. Les athlètes maîtrisent l'art d'organiser constamment leurs actions dans le temps, de manière à ce que leur concentration soit toujours fixée sur une intention très claire. Et cela, nous pouvons tous l'appliquer au quotidien : il suffit de repérer les moments de conflit entre nos PIM et d'organiser nos tâches en séquences, en pensant dès maintenant à ce que l'on fera ensuite. L'attention se trouve alors canalisée, avec un sentiment de fluidité et de facilité.

### > Comment s'entraîner à la concentration ?

**JPL.** D'abord, il faut savoir quand se concentrer. Dans certaines situations, les automatismes suffisent, dans d'autres, une véritable concentration est nécessaire. Ensuite, il s'agit d'interroger son PIM : comment je me concentre sur cette tâche ? Où doit être mon attention ? Une fois ces repères posés, on développe peu à peu un équilibre attentionnel dans l'action qui permet de garder l'attention au bon endroit. Progressivement, l'endurance augmente et les déstabilisations se raréfient.





Plus d'infos sur  
[cdc-mutuelle.fr](http://cdc-mutuelle.fr)

# Protégez-vous et vos proches

Votre mutuelle à vos côtés  
en cas d'imprévu...

Accident de la  
vie quotidienne

dès 7,96 €/mois

Hospitalisation  
sereine

dès 2,09 €/mois

Décès, vos  
proches à l'abri

dès 1 €/mois

Obsèques  
financées

dès 1,30 €/mois



... et pour assurer ce(ux)  
qui compte pour vous !

Faisons  
le point  
sur votre  
protection !

Habitation

dès 7,58 €/mois

Automobile

dès 16,50 €/mois

Scolaire &  
Extrascolaire

dès 14 €/an

Protection  
Juridique

seulement 6€/mois

Contactez votre conseiller  
au 01 88 40 39 50  
ou [siege@cdc-mutuelle.org](mailto:siege@cdc-mutuelle.org)