

La Revue

SANTÉ

N° 268 - OCTOBRE 2026

Protégé par les siens

PRÉVOYANCE & RETRAITE

Mieux vaut prévenir que guérir

Check list pour un départ
en retraite serein

Tout comprendre
à l'héritage

La confiance en soi



3

**L'édito
du président
d'EPS**

**Une rentrée
sous
le signe
de la
prévention**

4

À vos côtés

- **BPCE Mutuelle** :
le mot du président
- Le second avis médical
- **CGP** : le mot du président
- EPS vous accompagne pour
un départ en retraite serein
- Vos questions, nos réponses
- LipoFrance : quand la solidarité
éclaire les zones d'ombre de la
médecine

18

Dossier

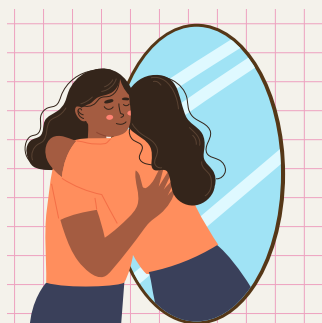


**Mieux vaut
prévenir
que guérir**

12

Décryptage

**Héritage :
comprendre les règles
pour mieux anticiper**



16

Inspirations

**Tout savoir
sur la confiance
en soi**

24

Pêle-mêle

- Focus sur la santé des ongles
- L'importance des liens dits « faibles »
- Incendies de forêt de l'été 2026 : et après ?
- Le vélo en a sous la pédale !
- Les légumineuses ont tout pour plaire
- Jeux



Adhérents à BPCE Mutuelle, les petites annonces sont désormais disponibles uniquement sur l'espace personnel BPCE Mutuelle.

Certains articles de *La Revue*, signalés par le pictogramme « casque » et un QR Code sont accessibles directement et également au Format audio sur le site internet de BPCE Mutuelle.



Nous contacter

✉ larevue@eps.caisse-epargne.fr
 🌐 www.ensembleprotectionsociale.fr



Une rentrée sous le signe de la prévention



Dominique BEULIN
Président du Conseil
d'administration
d'Ensemble Protection
Sociale

La rentrée n'est jamais tout à fait un moment ordinaire. Elle porte avec elle quelque chose de très concret – la reprise des cours, du travail, des habitudes – mais aussi quelque chose de plus intime : une envie de repartir, parfois des appréhensions, souvent beaucoup de questions. Pour les plus jeunes, elle peut être faite d'enthousiasme, de découvertes, mais aussi de doutes face aux attentes, aux choix à faire, au regard des autres. Pour les parents, les actifs, les aidants, elle signifie souvent un quotidien qui s'accélère, des contraintes qui se cumulent, une organisation à retrouver. Et pour les plus âgés, elle rappelle aussi combien chacun, à chaque étape de la vie, peut être confronté à de nouveaux équilibres à construire.

Cette année, la rentrée s'inscrit également dans un climat particulier, marqué par la campagne électorale et par les débats qu'elle suscite. C'est un moment où s'expriment des attentes fortes et légitimes sur des sujets essentiels : l'accès aux soins, le pouvoir d'achat, la prévention, l'accompagnement de la perte d'autonomie, la solidarité entre les générations. Autant de thèmes qui touchent directement à la vie quotidienne. Dans ce contexte, il nous semble plus important que jamais de rappeler ce qui nous anime : la protection sociale a un rôle essentiel à jouer,

non seulement pour accompagner les aléas de la vie, mais aussi pour prévenir, soutenir et renforcer la capacité de chacun à faire face. C'est pourquoi, dans ce nouveau numéro, nous continuons à mettre en lumière des enjeux qui nous semblent fondamentaux. La santé mentale, d'abord, grande cause de santé publique, qui touche tous les âges et tous les milieux de vie. Longtemps reléguée au second plan, elle s'impose aujourd'hui comme un enjeu majeur de prévention, de solidarité et de dignité. La prévention, ensuite, parce qu'elle est au cœur d'une protection sociale moderne et efficace : prévenir, c'est agir plus tôt, plus justement, et souvent plus humainement. À travers les articles de ce numéro, nous avons souhaité apporter des éclairages utiles, des analyses, mais aussi des pistes concrètes pour mieux comprendre ces défis et mieux y répondre collectivement. En cette rentrée, plus que jamais, nous avons besoin de confiance, d'attention aux autres et d'engagement. C'est le sens de l'action que nous portons, au service de nos adhérents, de nos affiliés, et plus largement de l'intérêt général.

Je vous souhaite à toutes et à tous une rentrée sereine, confiante, et une excellente lecture.

Dominique BEULIN
Président du Conseil d'administration



BPCI Mutuelle

Santé



LE MOT DE FRANÇOIS-XAVIER JOLICARD

Président du Conseil d'administration
de BPCI Mutuelle



Chères adhérentes, chers adhérents,

La rentrée est traditionnellement celle des projections. Pour notre mutuelle, elle est avant tout celle d'un engagement renouvelé à vos côtés, dans un paysage de la protection sociale en constante mutation. Cet automne, l'actualité législative appelle de notre part une réflexion approfondie et une transparence totale sur les mécanismes qui régissent notre système de santé.

Les décrets publiés le 22 août dernier, relatifs aux transferts de charges entre l'Assurance Maladie obligatoire et les organismes complémentaires, sont aujourd'hui au cœur des débats. Depuis de trop nombreuses années, nous assistons à un glissement progressif, continu et parfois massif des remboursements du public vers le privé. Des baisses de prises en charge des médicaments aux récents désengagements sur les soins dentaires ou les consultations, le scénario se répète, sans compter une taxation « temporaire » de 2,05 % qui pourrait être renouvelée en 2027. Année après année, l'État délègue aux complémentaires santé, dont les mutuelles, une part croissante de la couverture des dépenses de santé. Les textes publiés cet été s'inscrivent dans cette tendance de fond. À ces évolutions s'ajoute un autre sujet majeur, souvent insuffisamment connu : celui de la fiscalité appliquée aux complémentaires santé. Les mutuelles supportent en effet un niveau de taxation élevé sur les contrats santé, comparable à celui des produits de luxe ou des industries polluantes. Nous sommes aujourd'hui à plus de 16 % en France.

Les décisions politiques consistant à transférer certaines charges de la Sécurité sociale vers les complémentaires san-

té reposent souvent sur l'idée que ces organismes seraient en mesure d'absorber ces transferts sans conséquence pour leurs adhérents. Or, la réalité est différente : les mutuelles sont soumises à des obligations réglementaires de gestion équilibrée et doivent veiller en permanence à l'équilibre de leurs comptes. Elles ne disposent donc pas d'une capacité d'absorption illimitée de charges supplémentaires sans impact sur leur fonctionnement ou sur le niveau des cotisations et des garanties. Face à ces arbitrages techniques, notre rôle est de nommer les choses avec clarté. Un transfert de charge, quelle que soit sa modalité administrative, ne fait pas disparaître le coût réel des soins. En pratique, ce qui n'est plus pris en charge par le régime obligatoire doit l'être par les complémentaires ou directement par les assurés. Au final, c'est donc bien l'adhérent qui finance les évolutions du système, directement ou indirectement.

Cette réalité économique ne doit pas nous alarmer, mais elle doit nous responsabiliser. Pour notre mutuelle, chaque euro cotisé est mis au service de la santé collective de nos membres. Face à ces transferts de charges imposés et parfois en cours d'année, nous mettons tout en œuvre pour amortir ces impacts, optimiser notre gestion et garantir que chaque réajustement soit guidé par les seuls principes d'équité et d'accès aux soins pour tous.

Malgré ces vents contraires, nous abordons cette fin d'année avec confiance et détermination. La force de notre modèle mutualiste réside dans sa capacité de résilience, notre gestion rigoureuse et dans sa gouvernance démocratique. Nous ne subissons pas le changement, nous l'accompagnons pour préserver ce qui fait notre force : un système où la santé n'est pas un commerce, mais un bien commun.

Plus que jamais, nous restons à votre écoute, fiers de la confiance que vous nous accordez au quotidien pour protéger ce que vous avez de plus précieux : votre santé et celle de vos proches.

Je vous souhaite à toutes et à tous une excellente rentrée.



Focus : dérives et bonnes pratiques

L'Assurance Maladie renforce sa communication avec les assurés : ceux-ci reçoivent désormais un courriel quand un ou plusieurs paiements de l'Assurance Maladie les concernant ont été effectués au cours des 15 jours précédents. Objectif ? Améliorer la bonne information de tous et inciter à plus de vigilance sur les remboursements afin de lutter contre les fraudes.

L'assuré disposant d'un compte ameli reçoit donc un courriel quand au moins un paiement a été effectué au cours des 15 derniers jours, sur son compte bancaire ou sur celui d'un tiers (un professionnel de santé, un établissement de santé ou un employeur pour un arrêt de travail).

Le courriel de l'Assurance Maladie invite l'assuré à vérifier le détail de ces paiements en se connectant à son compte ameli. À noter : l'objet de ce courriel est « information de paiement ». Il devient plus facile de suivre ses remboursements et de repérer d'éventuelles anomalies. En cas de doute ou de soupçon de fraude, par exemple pour des soins non réalisés, l'assuré peut alerter sa caisse d'assurance maladie (CPAM) via le compte ameli en demandant à l'assistant virtuel ameliBot « Signaler un remboursement ». L'Assurance Maladie encourage tous les assurés à vérifier régulièrement leurs remboursements grâce à ces nouveaux courriels d'information et à signaler rapidement tout acte suspect.

**Pressé ?**

Cet article
existe aussi
en version audio
de **3 minutes**



Le second avis médical : un éclairage précieux pour décider en toute confiance

Face à un diagnostic important, à une intervention chirurgicale délicate ou à un traitement lourd, il est naturel de se poser des questions. Le second avis médical permet justement d'obtenir l'analyse complémentaire d'un autre médecin spécialiste afin de confirmer un diagnostic, d'évaluer la pertinence d'une prise en charge ou d'explorer d'autres options thérapeutiques. Découvrez ce service inclus dans votre contrat*.

Loin de traduire un manque de confiance envers le premier praticien consulté, cette démarche vise avant tout à mieux comprendre sa situation et à prendre une décision éclairée. Particulièrement utile en cas de maladie grave, de pathologie rare, de problème de santé invalidant ou de situation médicale complexe, le second avis apporte au patient davantage de clarté, de sérénité et de recul. Dans plusieurs pays, comme les États-Unis ou l'Allemagne, il fait déjà partie des réflexes courants pour sécuriser le parcours de soins. En France, en revanche, il reste

encore insuffisamment sollicité, alors même qu'il peut offrir de réels bénéfices : confirmer une orientation médicale, envisager des alternatives parfois moins invasives, ou encore favoriser un dialogue plus apaisé avec l'équipe soignante.



C'est pour répondre à ce besoin que BPCE Mutuelle propose avec son partenaire Santéclair un accès simplifié à un service de second avis médical. Rapide, confidentiel et fondé sur l'analyse du dossier médical par un médecin spécialiste, ce dispositif constitue un accompagnement à forte valeur ajoutée pour les patients confrontés à une décision de santé importante. Plus qu'un simple service, il s'agit d'un véritable soutien pour avancer avec davantage de confiance dans son parcours de soins.

** Selon votre garantie.*

Parcours d'utilisation



Accédez directement à ce service via :

- votre espace personnel BPCE Mutuelle : <https://www.bpcemutuelle.fr/intra/login>
- l'application MySantéclair
- le portail www.mysanteclair.fr

Les garanties de protection sociale collective **gérées par Ensemble Protection Sociale**

Les dispositifs de protection sociale complémentaires viennent renforcer les prestations des régimes obligatoires de Sécurité sociale. Ils comprennent la **complémentaire santé d'entreprise**, les dispositifs de **retraite supplémentaire** et recouvrent également les garanties de prévoyance composées de l'**incapacité de travail**, de l'**invalidité** et du **décès**.



COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

La complémentaire santé d'entreprise rembourse tout ou partie des dépenses de soins non remboursées par l'Assurance Maladie obligatoire, voire prend en charge des soins qu'elle ne rembourse pas.

RETRAITE

Pour compléter les régimes obligatoires de retraite, les entreprises peuvent mettre en place des dispositifs de retraite supplémentaire. Il s'agit de **retraite par capitalisation**.

PRÉVOYANCE



INCAPACITÉ DE TRAVAIL

Cette garantie permet au salarié en **arrêt de travail** de percevoir des **indemnités journalières** complémentaires afin de compenser sa perte de salaire.



INVALIDITÉ

En cas d'invalidité, un salarié peut bénéficier d'une **rente d'invalidité**. Cette rente compense en totalité ou en partie sa perte de revenu.



DÉCÈS

En cas de décès d'un salarié, les garanties décès permettent de compenser la perte de ressources pour sa famille. Elles prennent la forme soit d'un capital, **soit de rentes pour le conjoint survivant et les enfants à charge**.

Mieux comprendre la protection sociale collective

Se soigner, faire face à un arrêt de travail, se protéger en cas d'invalidité ou de décès, préparer sa retraite...
Une partie de cette protection repose sur les régimes obligatoires de Sécurité sociale.
Les entreprises peuvent les compléter par des dispositifs collectifs qui couvrent les salariés et, selon les contrats, leurs proches.

La protection sociale collective constitue ainsi un ensemble de garanties qui accompagne les salariés à différentes étapes de leur vie professionnelle, jusqu'à la retraite, et participe à la sécurisation des parcours des salariés.

1 La santé

Depuis l'entrée en vigueur de la loi ANI (accord national interprofessionnel) le 1^{er} janvier 2016, l'instauration d'une mutuelle d'entreprise est une obligation légale pour tous les employeurs du secteur privé, quelle que soit la taille de la structure (de la TPE à la multinationale). 96 % des salariés du secteur privé y ont accès.

Celle-ci vient compléter les remboursements de l'Assurance Maladie et est financée *a minima* à 50 % par l'employeur. BPCE Mutuelle a été créée par et pour les salariés des Caisses d'Épargne et est accessible à l'ensemble des collaborateurs du groupe BPCE. Les contrats proposés étant négociés pour le bien collectif, ils permettent une mutualisation des coûts et garantissent aux collaborateurs une couverture santé complète de qualité à des tarifs avantageux. L'adhésion est obligatoire pour tout salarié.

[Consultez le guide Santé](#)



Salariés du secteur privé bénéficient en complément d'un dispositif de retraite supplémentaire collectif par capitalisation (PERO). Alimenté par des versements de l'employeur et du salarié, le dispositif avantageux proposé par la CGP permet de constituer progressivement une épargne qui peut être récupérée sous forme de capital, de rente ou selon une combinaison des deux.

[Consultez le guide Retraite supplémentaire](#)



3 La prévoyance

Un arrêt de travail prolongé, une invalidité, ou un décès peuvent également avoir des conséquences importantes sur les revenus du salarié et de sa famille. En France, plus de 94 % des salariés sont protégés grâce aux négociations dans les branches professionnelles pour ces différents risques. Parce que personne ne peut prédire l'avenir, l'assurance prévoyance de la CGP permet à tout affilié de faire face aux aléas de la vie, notamment en sécurisant son revenu en cas d'incapacité de travail ou d'invalidité et en protégeant sa famille en cas de décès. Les salariés du Groupe BPCE bénéficient ainsi d'un contrat collectif de prévoyance souscrit par leur employeur et pour lequel ce dernier s'acquitte d'au moins 67 %* de la cotisation.

[Consultez le guide Prévoyance collective](#)



2 La retraite

La retraite, qui repose en premier lieu sur les régimes obligatoires (régime général et retraite complémentaire Agirc-Arrco) basés sur le principe de la répartition, entraîne une perte de revenus d'environ un tiers. Pourtant, en France, seuls 30 à 35 % des sa-

*Variable selon les entreprises.



LE MOT DE GUILLAUME ISERENTANT

Président du Conseil d'administration
de la CGP

Mieux comprendre son système de retraite, à chaque étape de la vie professionnelle



La rentrée est souvent un moment propice pour se projeter, faire le point sur ses priorités et préparer l'avenir. Dans un environnement en constante évolution, il est essentiel que chacun puisse disposer d'une information claire sur les dispositifs de protection sociale mis en place par son employeur.

Souvent, ces sujets sont perçus comme lointains et complexes. Pourtant, la protection sociale concerne chaque salarié, à tout âge et à chaque étape de son parcours professionnel. Elle constitue un élément essentiel de la relation entre l'employeur et les salariés, en apportant des garanties et des droits qui participent pleinement à la sécurisation du parcours de chacun.

Parmi ces dispositifs, la retraite occupe une place particulière. Si elle peut sembler relever d'un horizon éloigné pour les plus jeunes, elle mérite en réalité d'être comprise le plus tôt possible. Mieux connaître les mécanismes de la retraite obligatoire, mais aussi les dispositifs de retraite supplémentaire, permet en effet de mieux appréhender la manière dont se construit, dans la durée, un futur niveau de revenu de remplacement. Il ne s'agit pas seulement de préparer la fin de carrière : il s'agit aussi d'anticiper pour donner à chacun les moyens de comprendre les droits acquis tout au long de sa vie professionnelle et de mieux mesurer l'intérêt des dispositifs collectifs proposés au sein de l'entreprise.

L'enjeu est donc double : informer et accompagner. Informer, pour rendre plus lisibles des mécanismes parfois techniques. Accompagner, pour permettre à chacun d'adopter les bons réflexes au bon moment, sans attendre les dernières années de carrière pour s'y intéresser. La retraite se prépare progressivement, à travers des choix, des périodes d'activité, des dispositifs obligatoires et, le cas échéant, des solutions supplémentaires qui viennent compléter la future pension.

C'est dans cet esprit que ce numéro de notre magazine consacre une place particulière à ces questions. Vous y trouverez une **check-list pratique pour bien préparer votre retraite**, conçue pour aider chacun à identifier les principales étapes et les points de vigilance utiles. Deux **vidéos pédagogiques** viennent également illustrer ce dossier : la première pour mieux comprendre comment se constitue la retraite, la seconde pour expliquer de manière claire le fonctionnement du régime supplémentaire proposé par la CGP.

Notre ambition est simple : permettre à chacun de mieux s'approprier ces sujets, sans les réserver aux seuls spécialistes ni aux salariés proches de leur départ à la retraite. Le système de retraite est un pilier de solidarité, mais aussi un facteur de confiance. Bien la comprendre, c'est mieux se projeter, mieux anticiper et mieux valoriser les dispositifs construits au bénéfice des salariés.

Je vous souhaite une excellente lecture de ce numéro de rentrée.

Retrouvez l'ensemble de nos animations directement sur notre chaîne YouTube :

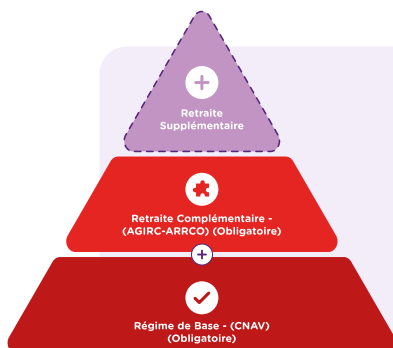
www.youtube.com/@ensembleprotectionsociale

Ensemble Protection Sociale vous accompagne pas à pas grâce à des capsules vidéos claires et concrètes. Prenez quelques minutes pour comprendre comment fonctionne votre retraite supplémentaire CGP et comment elle sécurise votre avenir.

youtube.com/watch?v=mds0wC5r8U0
youtube.com/watch?v=uw8Rhd-1J_4



Ensemble Protection Sociale vous accompagne dans vos démarches pour un départ en retraite serein



LE + TÔT POSSIBLE

- ✓ Créez vos espaces personnels sur les sites www.info-retraite.fr et www.cgp-retraite.fr pour prendre connaissance des informations concernant votre future retraite.
- ✓ **Vérifiez vos trimestres** grâce au relevé de carrière à télécharger dans votre espace Info Retraite et **consultez** vos informations disponibles dans le courrier annuel de **notification de points** transmis par la CGP.



De quoi est composée ma retraite ?

Bon à savoir : s'il manque des informations (par exemple la déclaration des enfants) ou si vous constatez des anomalies sur votre relevé de carrière, vous pouvez à tout moment demander les correctifs auprès des régimes de retraite concernés.



Il est important également de vérifier vos coordonnées dans votre espace personnel pour que la CGP puisse vous contacter.

À PARTIR DE 55 ANS

- ❑ Réfléchissez à **votre situation personnelle** (avez-vous encore des enfants à charge ? un crédit à rembourser ? ...).
- ❑ **Déterminez la date optimale de départ à la retraite** grâce à l'outil de simulation disponible sur votre espace Info Retraite.
- ❑ **Faites le point sur votre épargne retraite** constituée au sein de votre entreprise et celle ouverte à titre individuel pour demander le versement sous forme de rente ou de capital selon les options offertes.



Bon à savoir : Faites une simulation sur votre espace personnel CGP pour connaître les possibilités offertes quant à la date de liquidation de votre retraite supplémentaire et ses modalités.

À PARTIR DE 58 ANS

- ❑ Renseignez-vous sur les **réunions d'information sur la retraite et les rendez-vous individuels proposés par votre employeur** afin de pouvoir poser toutes les questions utiles et obtenir des conseils personnalisés.



Bon à savoir : Des webinaires organisés notamment par la CGP et l'AGIRC/ARRCO sont également régulièrement disponibles.

6 MOIS AVANT VOTRE DÉPART À LA RETRAITE

- ❑ Demandez la **liquidation de vos droits depuis le site Info Retraite**.



Attention : Aucune retraite n'est accordée de manière automatique. Il faut systématiquement effectuer une demande.

3 MOIS AVANT VOTRE DÉPART À LA RETRAITE

- ❑ Une fois le régime de base liquidé, demandez la **liquidation de vos droits** à la retraite gérés par la CGP.



Bon à savoir : Pour les contrats gérés par la CGP, faites votre demande directement sur votre espace personnel.

Vos questions, nos réponses



Chaque trimestre, nous répondons aux questions les plus fréquemment posées pour vous aider à mieux connaître vos garanties et les démarches à effectuer.

BPCE Mutuelle Santé

1 Pouvez-vous continuer à bénéficier de la mutuelle pendant un congé sans solde de quelques mois ?

Pendant un congé sans solde, la suspension du contrat de travail entraîne la suspension de l'adhésion au contrat collectif de l'entreprise. Sans rémunération, aucune cotisation salariale ne peut être prélevée et la participation de l'employeur ne s'applique plus. Vous pouvez alors souscrire à la gamme individuelle proposée par BPCE Mutuelle, afin de maintenir une couverture santé. À votre reprise, l'employeur réactive votre adhésion au contrat collectif et la participation employeur reprend selon les conditions prévues au contrat.

2 Vous partez bientôt à la retraite ou serez bientôt retraité, que faire pour continuer à bénéficier de la mutuelle ?

BPCE Mutuelle vous permet de rester adhérent grâce à une gamme de contrats santé individuels responsables et solidaires, adaptés à vos nouveaux besoins. Une solution simple et pratique pour continuer à bénéficier d'une couverture santé de qualité en toute sérénité. Contactez directement notre service de gestion pour savoir quelle garantie est faite pour vous :

- Par téléphone : 03 26 77 66 00 du lundi au vendredi
- Par e-mail : bpcemutuelle@eps.caisse-epargne.fr

Augmentation des franchises médicales

Depuis le **1^{er} octobre 2026**, les plafonds annuels des franchises médicales et des participations forfaitaires sont passés **chacun de 50 € à 70 € par assuré**, portant le plafond cumulé à 140 € par an. Les montants par acte restent inchangés : **1 €** par boîte de médicaments ou par acte paramédical, **2 €** par consultation ou acte médical, ainsi que pour les analyses de biologie médicale ou examens radiologiques, et **4 €** par transport sanitaire.



CGP Retraite Prévoyance

1 Comment savoir combien de points vous avez acquis et quelle serait votre rente ?

L'ensemble des points acquis est consultable à tout moment directement sur votre espace client individuel accessible depuis l'espace Retraite de la CGP : www.ensembleprotectionsociale.fr.

Un simulateur est à votre disposition pour estimer quelle serait la rente qui vous sera théoriquement servie à la date de liquidation souhaitée sur la base des points acquis au moment de la simulation. Par ailleurs, la CGP vous adresse une fois par an votre relevé de points acquis au 31 décembre de l'année précédente et la rente théorique correspondante à laquelle vous pourriez prétendre.

2 Comment les droits sont-ils acquis par les affiliés au régime de retraite supplémentaire ?

Le régime de retraite supplémentaire de la CGP est un régime par capitalisation. En tant que salarié(e) d'une entreprise adhérente à la CGP, vous acquérez donc des droits correspondant :

- aux cotisations versées à votre intention à la CGP par votre employeur (versements obligatoires),
- aux versements volontaires que vous effectuez.

Il est à noter qu'en cas de départ de l'entreprise, vous conservez vos droits définitivement acquis auprès de la CGP. Il n'est en revanche plus possible d'effectuer de versements. Vous avez la possibilité de transférer vos droits vers un régime de même nature.

LipoFrance : quand la solidarité éclaire les zones d'ombre de la médecine



Notre engagement pour une maladie qui sort enfin de l'invisibilité.

Une maladie méconnue, des femmes trop longtemps ignorées

Elle gonfle, elle fait mal, elle résiste aux régimes et à l'activité physique. Et pourtant, pendant des années, parfois des décennies, on dit à ces femmes que c'est dans leur tête, qu'elles mangent trop, qu'elles ne bougent pas assez. Le lipœdème, maladie chronique caractérisée par une accumulation anormale et douloureuse du tissu adipeux, touche pourtant des millions de femmes en France. Son nom reste encore largement inconnu du grand public, et même de nombreux professionnels de santé. C'est précisément pour changer cette réalité qu'est née LipoFrance en 2025, une association française reconnue d'intérêt général, indépendante, apolitique, portée entièrement par des bénévoles issus du monde médical, animés par une conviction commune : cette maladie mérite d'exister aux yeux de la société et des institutions.

Un parcours du combattant que LipoFrance veut transformer

Le lipœdème, c'est l'histoire de femmes renvoyées chez elles avec des conseils diététiques inadaptés, orientées vers des psychiatres quand elles décrivent leur douleur, ou tout simplement ignorées par un système médical.

Une association qui agit sur tous les fronts

En à peine un an d'existence, LipoFrance a déjà construit une action structurée et ambitieuse qui se déploie sur plusieurs axes complémentaires.

- Informer et sensibiliser : multiplication des formats pour atteindre à la fois les patientes, leur entourage et les professionnels de santé.
- Soutenir la recherche : participation active à deux études scientifiques internationales en cours pour contribuer à la reconnaissance officielle de la maladie.
- Peser dans les institutions : présence dans les travaux nationaux et internationaux aux côtés de la Haute Autorité de santé, de l'Assurance Maladie et de différentes sociétés savantes.
- Accompagner les femmes dans leur vie quotidienne : liens avec le monde du travail pour aider ces femmes à concilier vie professionnelle et prise en charge de leur santé.

L'engagement d'Ensemble Protection Sociale à leurs côtés

Les Conseils d'administration de BPCE Mutuelle et de la CGP ont décidé d'apporter un soutien de 10 000 € à l'association. Voici ce que cette contribution permettra concrètement : des outils créés, des professionnels formés, des patientes mieux orientées, une maladie un peu mieux reconnue. Parce que la protection sociale se construit aussi dans ces engagements essentiels, aux côtés de celles et ceux qui œuvrent, pour rendre la médecine plus accessible à tous.

Pour en savoir plus sur LipoFrance et suivre ses actions, retrouvez l'association sur ses réseaux.

📷 [instagram.com/lipo france/?hl=fr](https://www.instagram.com/lipo france/?hl=fr)

📺 [youtube.com/@LipoFrance](https://www.youtube.com/@LipoFrance)

Rubrique Prévention : la santé buccodentaire à l'honneur



Dans le cadre de son plan Prévention 2026/2030, BPCE Mutuelle met l'accent sur la santé buccodentaire à travers son partenariat avec l'UFSBD (Union française pour la santé buccodentaire). La rubrique dédiée de votre espace personnel s'est enrichie de cette thématique essentielle. Vous pouvez déjà y découvrir plusieurs conseils en ligne depuis le 10 septembre dernier. De plus, de nouveaux contenus sous différents formats (articles, vidéos, fiches pratiques) seront régulièrement publiés pour alimenter cet espace. Connectez-vous dès maintenant !

Lire notre dossier central consacré à la prévention (p. 18-23).



Héritage : comprendre les règles pour mieux anticiper

Maison, épargne, objets personnels, dettes parfois... : nous laisserons derrière nous un patrimoine, quelle que soit son importance. Sa transmission obéit à des règles précises. Les connaître permet d'anticiper et de faire des choix éclairés.

Par Julie Tilman



Lorsque Sophie perd brutalement sa mère, les questions surgissent au milieu du deuil. Suzanne et Michel étaient mariés depuis près de soixante ans et avaient trois enfants. Que devient le patrimoine qu'ils ont constitué au fil de leur vie ? Quelle part revient à Michel ? Et à Sophie, son frère et sa sœur ? Quelles démarches faut-il accomplir ? Jusqu'alors, personne dans la famille ne s'était vraiment interrogé sur la succession. Comme beaucoup, ils savaient qu'un jour la question se poserait. Mais pas si vite.

Un sujet difficile à aborder

Parler d'héritage, c'est parler de ce que l'on laissera après soi, mais aussi de ce que l'on recevra peut-être un jour. Un sujet que l'on préfère souvent repousser, parce qu'il oblige à envisager sa propre disparition ou celle d'un proche. Pourtant, s'y intéresser suffisamment tôt permet de mieux comprendre ce qui se passera le moment venu et, lorsque c'est possible, d'organiser la transmission de son patrimoine selon ses souhaits. Car

une succession ne se résume pas au partage d'une maison ou d'une somme d'argent. Biens immobiliers, comptes bancaires, épargne, placements, véhicules, objets de valeur... mais aussi dettes : il faut d'abord établir ce que laisse la personne décédée, avant de déterminer qui hérite et dans quelles proportions.

Les grands principes

En matière d'héritage, on ne fait pas toujours ce que l'on veut. La loi fixe des règles qui varient selon la situation familiale. Et même avec un testament, certaines s'imposent : les enfants, notamment, ont droit à une part de l'héritage. Mais il est aussi possible d'organiser sa transmission. Testament, donation, assurance-vie... plusieurs solutions permettent de faire des choix et de transmettre une partie de son patrimoine selon ses souhaits.

Que se passe-t-il lorsqu'on n'a rien prévu ? Et quelles possibilités existe-t-il pour préparer sa succession ?



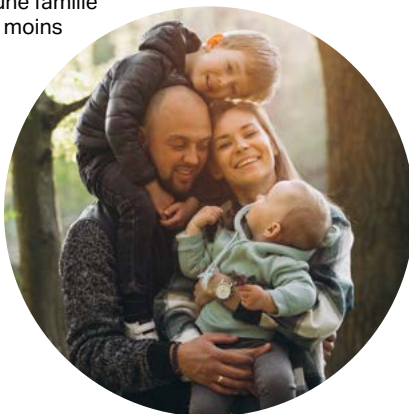
Sans testament, qui hérite ?

Lorsqu'une personne décède sans avoir laissé de testament, pas de **vide juridique** : c'est la loi qui détermine ses héritiers et la part qui revient à chacun. Tout dépend principalement de la situation familiale : y a-t-il des enfants ? La personne était-elle mariée ?

1

Vous êtes marié et avez des enfants

Si tous les enfants sont communs au couple, le conjoint survivant a le choix entre le quart de la succession en pleine propriété et l'usufruit de la totalité. Les enfants reçoivent alors, selon son choix, les trois quarts en pleine propriété ou la nue-propriété de la totalité. Dans une famille recomposée, si le défunt a au moins un enfant d'une précédente union, le conjoint reçoit un quart de la succession en pleine propriété et les enfants se partagent les trois quarts. Les beaux-enfants n'héritent pas automatiquement de leur beau-parent.



2

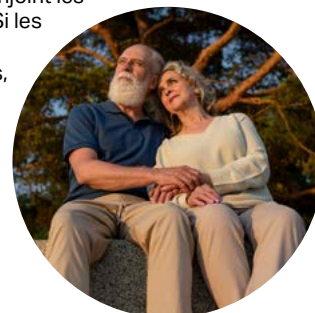
Vous avez des enfants mais n'êtes pas marié

Les enfants se partagent la totalité de la succession, à parts égales. Le partenaire de Pacs ou le concubin n'hérite pas automatiquement. Pour lui transmettre une partie de son patrimoine, il faut donc l'avoir prévu.

3

Vous êtes marié et n'avez pas d'enfant

Si les deux parents du défunt sont encore en vie, chacun reçoit un quart de la succession et le conjoint la moitié. Si un seul parent est encore en vie, il reçoit un quart et le conjoint les trois quarts. Si les deux parents sont décédés, le conjoint recueille en principe toute la succession.



4

Vous n'êtes pas marié et n'avez pas d'enfant

La succession revient d'abord aux parents et aux frères et sœurs, selon leur situation. À défaut, elle revient aux autres membres de la famille selon un ordre fixé par la loi. Là encore, le partenaire de Pacs ou le concubin n'est pas héritier en l'absence de testament.

Le saviez-vous ?

Un héritage peut aussi comporter des dettes

Hériter ne signifie pas seulement recevoir des biens ou de l'argent : une succession peut également comporter des dettes. Un héritier a alors trois possibilités : accepter la succession, y renoncer ou l'accepter « à concurrence de l'actif net ». Dans ce dernier cas, les dettes ne sont payées que dans la limite de la valeur des biens reçus : l'héritier protège ainsi son patrimoine personnel.

À noter

Les règles présentées ici correspondent aux situations les plus courantes. Les droits du conjoint peuvent notamment varier selon le régime matrimonial ou l'existence d'une donation au dernier vivant.

Anticiper la transmission de ses biens

Préparer sa succession permet de décider, dans les limites fixées par la loi, à qui transmettre son patrimoine. Encore faut-il savoir ce que l'on possède... et quelle part peut être librement attribuée.



Faire le bilan de son patrimoine

Avant de décider comment transmettre son patrimoine, il convient d'en avoir une vision précise. Biens immobiliers, comptes bancaires, épargne, placements, véhicules ou objets de valeur composent notamment l'actif de la succession, dont sont déduites les dettes. Certains éléments, comme l'assurance-vie ou certains capitaux-décès, obéissent à des règles particulières.

Quelle part peut-on transmettre librement ?

Même avec un testament, on ne peut pas toujours répartir tous ses biens comme on l'entend. Une part minimale revient obligatoirement à certains héritiers, notamment les enfants : c'est la **réserve héréditaire**. Elle représente la moitié du patrimoine avec un enfant, les deux tiers avec deux enfants et les trois quarts avec trois enfants ou plus. Le reste constitue la **quotité disponible**, qui peut être attribuée librement.

Ainsi, avec deux enfants et un patrimoine net de 300 000 euros, 200 000 euros leur sont réservés. Les 100 000 euros restants peuvent être transmis à la personne de son choix. Cette marge de liberté permet par exemple de favoriser un proche ou de transmettre davantage à l'un de ses enfants, sans remettre en cause les droits des autres.

Sans enfant, une personne non mariée peut disposer de toute sa succession. Si elle est mariée, un quart est réservé à son conjoint.

Le saviez-vous ?

Donner de son vivant

La donation permet de transmettre de son vivant une somme d'argent ou un bien. Elle doit respecter la part réservée à certains héritiers. Un parent peut donner jusqu'à **100 000 euros à chacun de ses enfants tous les 15 ans** sans droits de donation. Une donation étant en principe définitive, il est important d'en mesurer les conséquences. Le recours à un notaire est obligatoire dans certains cas, notamment pour un bien immobilier.

Le testament pour exprimer ses choix

Il permet de préciser à qui transmettre ses biens, dans les limites prévues par la loi. Un testament rédigé soi-même doit être entièrement écrit à la main, daté et signé. Il peut aussi être établi devant un notaire. Ce dernier peut conseiller sur les choix effectués, conserver un testament et le faire inscrire au Fichier central des dispositions de dernières volontés afin qu'il puisse être retrouvé au décès. Un testament peut être modifié ou révoqué à tout moment.

Zoom sur l'assurance-vie



Le testament n'est pas le seul moyen d'organiser la transmission de son patrimoine. L'assurance-vie permet de transmettre un capital à une ou plusieurs personnes de son choix. Au décès du souscripteur, les sommes sont versées aux bénéficiaires désignés et, en principe, ne font pas partie de la succession.

La clause bénéficiaire est la partie du contrat qui désigne la ou les personnes qui recevront le capital et la part revenant à chacune. Elle doit être rédigée avec soin et actualisée en cas de mariage, séparation, naissance ou décès. Si aucun bénéficiaire ne peut être identifié, le capital réintègre la succession.

La fiscalité de l'assurance-vie dépend notamment de la date du contrat, de celle des versements et de l'âge auquel ils ont été effectués. Dans les situations les plus courantes, pour les versements effectués avant 70 ans, chaque bénéficiaire dispose d'un abattement de 152 500 euros. Après 70 ans, un abattement global de 30 500 euros s'applique aux primes versées. Le conjoint marié ou partenaire de Pacs bénéficiaire est exonéré.

L'essentiel

- Sans disposition particulière, c'est la loi qui détermine qui hérite et dans quelles proportions.
- Une part minimale des biens est réservée aux héritiers (en cas de mariage et d'enfants).
- Le reste peut être réparti librement, notamment par testament.
- L'assurance-vie et la donation sont d'autres façons de transmettre ses biens.
- Pour que ses volontés soient respectées et éviter des difficultés à ses proches, il est important de bien préparer sa succession.

Vous êtes salarié affilié d'un contrat Prévoyance CGP ?

L'assurance prévoyance de la CGP permet à tout affilié de faire face aux aléas de la vie, notamment en sécurisant son revenu en cas d'incapacité de travail ou d'invalidité et en protégeant sa famille en cas de décès.

[Découvrez notre guide pour connaître concrètement les avantages des solutions proposées par la CGP](#)





Pressé ?

Cet article
existe aussi
en version audio
de **3 minutes**



Tout savoir sur la confiance en soi

Star du développement personnel, la confiance en soi semble être essentielle dans nos vies. Mais de quoi s'agit-il exactement ? Et en quoi est-ce si important ? Zoom sur cette capacité que beaucoup recherchent.

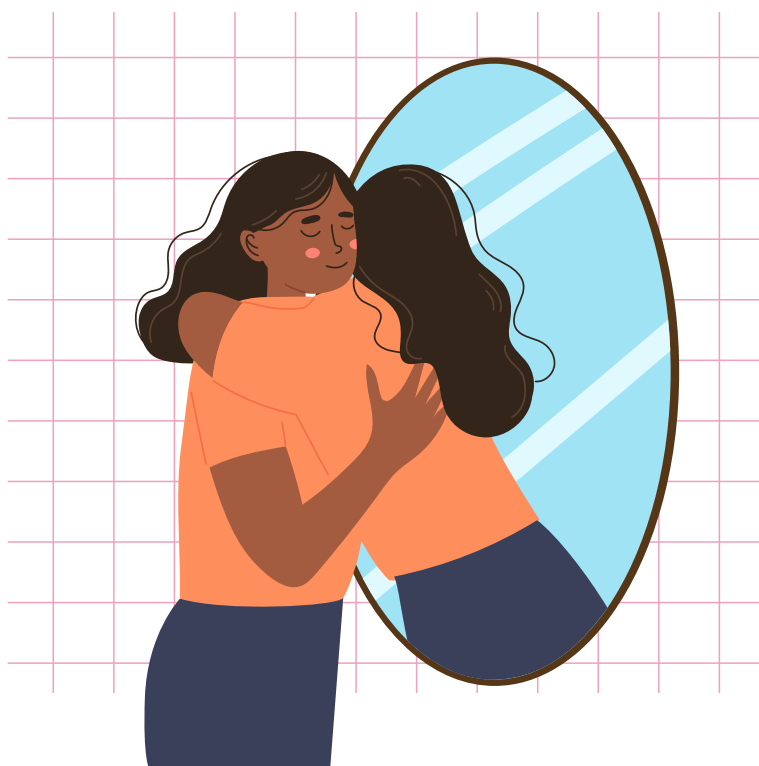
Par Hortense Lasbleis

Le concept

La confiance en soi est généralement comprise comme la conviction de pouvoir tout affronter. Or, il s'agit davantage de ce que le psychologue canadien Albert Bandura appelle le « *sentiment d'efficacité personnelle* ». Plus aride dans sa formulation, cette notion désigne « *la croyance des individus quant à leurs capacités à réaliser des performances particulières* ». Avoir confiance en soi, ce n'est donc pas être persuadé de tout réussir tout le temps, quoi qu'il arrive. C'est savoir que l'on peut répondre à tel défi, réagir à telle situation... Elle repose sur la connaissance de soi, de ses capacités, de ses ressources... qu'il ne faut pas surestimer, ni sous-estimer. Il s'agit de trouver le bon équilibre et, généralement, ce qui pêche, c'est le manque de confiance en soi, autrement dit : une sous-évaluation de ses capacités.

Accompagnement

Si le manque de confiance en vous génère de la souffrance et/ou des difficultés dans votre vie quotidienne, n'hésitez pas à vous faire accompagner ! Les thérapies comportementales et cognitives (TCC) ont fait leurs preuves dans ce domaine.



Les impacts sur nos vies

Un manque de confiance en soi amène souvent au renoncement. Si quelqu'un est persuadé qu'il va échouer, il n'y a aucune raison qu'il tente de candidater à ce poste, de séduire cette personne ou d'essayer ce nouveau sport... Au risque de passer à côté d'un travail, d'une relation ou d'un loisir épanouissant.

Au-delà d'opportunités manquées, le manque de confiance en soi peut être pénalisant dans sa vie de tous les jours. En cherchant à éviter le conflit, par exemple, certaines personnes peuvent être amenées à sacrifier leur propre bien-être en ne posant pas de limites, voire en « acceptant » des situations maltraitantes. La communication peut également être mise à mal si une personne n'ose pas exprimer ses besoins, ses ressentis, etc., par peur de la réaction des autres.

De façon plus générale, le manque de confiance en soi peut, dans les cas les plus importants, altérer la santé mentale en provoquant de l'anxiété face à chaque nouvelle situation, ce qui peut s'avérer très handicapant.

4 clés pour booster sa confiance en soi

La confiance en soi n'est pas innée, elle se construit tout au long de la vie, au fil des expériences, selon les contextes familiaux, relationnels ou encore professionnels dans lesquels nous évoluons. Il est donc possible de gagner en confiance. Voici quelques conseils pour y parvenir.

1/ Essayer le regard objectif

Nous l'avons vu, un manque de confiance en soi est souvent lié à une mauvaise estime de soi. Un exercice intéressant est alors d'essayer de porter un regard objectif sur soi-même. Pour cela, basez-vous sur des faits. Souvenez-vous de la semaine, du mois ou de l'année écoulée, et tentez d'identifier vos échecs mais également là où vous avez réussi. En effet, le cerveau a tendance à davantage se souvenir des expériences négatives, c'est un mécanisme de survie ancestral. Il faut donc l'aider à se remémorer le positif en le faisant de façon consciente. N'hésitez pas à noter vos victoires pour y revenir lorsque vous aurez besoin d'un petit coup de boost.

2/ Accepter l'échec

Le manque de confiance en soi est lié à la crainte d'échouer. Cela provoque une paralysie face à l'action qui renforce le manque de confiance puisque rien ne vient démontrer que nous pouvons réussir. C'est un cercle vicieux qui peut être enrayé en travaillant son rapport à l'échec. En se rappelant par exemple que pour apprendre, nous ratons. Les enfants tombent avant de réussir à marcher, nous faisons des fautes avant de maîtriser une langue, nous n'arrivons pas à nous soulever avant de parvenir à faire une pompe... Il est également possible de prendre de la distance en se souvenant qu'il s'agit d'une injonction de la société : dans d'autres pays, l'échec est beaucoup moins stigmatisé qu'en France.

3/ Tenter des expériences

L'expression est presque galvaudée tant elle a été utilisée. Et pourtant ! « Sortir de sa zone de confort » est bon pour la confiance, à condition de le faire de façon raisonnable. Il ne s'agit pas de vous confronter brutalement à votre plus grande peur. Vous risqueriez effectivement de ne pas réagir comme vous le souhaitez, ce qui viendra renforcer votre manque de confiance. En revanche, il est possible de tester des petites choses. Si vous êtes très timide, tentez une discussion légère lorsque vous achetez votre pain. Si vous n'êtes pas du tout sportif, essayez une séance courte et conçue pour les grands débutants. Faites-le régulièrement, mais sans surcharger votre système émotionnel. Petit à petit, tout cela semblera plus facile.

4/ Prendre soin de soi

Plus nous sommes fatigués, sollicités, pas très bien dans notre corps... plus il est difficile de contrôler ses émotions. Il est donc plus complexe de travailler sur soi et sur sa confiance dans ses conditions. Alors essayez le plus possible de bien dormir, de diminuer les sources de stress et d'avoir une activité physique, même légère.



Dossier

P. 19

La prévention,
pilier de la santé

P. 21

« La prévention,
ça commence par
se connaître soi »

P. 22

Les gestes
pour préserver
sa santé

Par Charles Menguy

De petits gestes du quotidien peuvent avoir un impact positif sur la santé, la sienne et celle des autres. Nul besoin d'avoir des facteurs de risques ou un certain âge pour y accorder de l'importance.

Mieux vaut prévenir que guérir





La prévention, pilier de la santé

De la petite enfance à la vieillesse, la prévention se pratique à tous les âges pour vivre mieux et plus longtemps. Ce qui peut sembler être une addition de gestes individuels est en réalité un enjeu de santé publique.

Depuis 2016, la campagne de prévention Mois sans tabac se déroule tous les ans en novembre. Affichages dans les lieux publics, posts sur les réseaux sociaux, kit d'aide à l'arrêt, numéro d'écoute, application... L'objectif est double : aider les fumeurs à arrêter et rappeler les dangers du tabagisme qui accroît les risques de cancers, maladies cardiovasculaires et respiratoires. Selon l'Agence nationale de santé publique, un euro investi dans ce dispositif équivaut à sept euros d'économies en dépenses publiques de santé. À l'image de cette campagne, d'autres se sont multipliées ces dernières années pour promouvoir l'activité physique, la vaccination ou encore une alimentation équilibrée. Car la prévention est désor-

mais un pilier dans la stratégie de la santé publique en France... et à raison.

Santé mentale et physique

La prévention est, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), un « *ensemble de mesures visant à éviter ou réduire le nombre et la gravité des maladies, des accidents et des handicaps* ». L'enjeu n'est donc pas seulement d'intervenir en amont, mais aussi d'améliorer les conditions de vie des personnes malades. Et il ne s'agit pas que de s'occuper des maux physiques, car l'OMS rappelle que la santé « *ne consiste pas seulement en*

134 000

personnes ont participé
au défi du Mois sans tabac en 2024

Source : ameli.fr



Dépistages et examens de prévention : le mémo

Enfance

- Troubles de l'audition et de la vue
- Troubles du langage et des apprentissages
- Scoliose
- Diabète

À partir de l'adolescence

- Cholestérol
- Infections sexuellement transmissibles
- Hépatites

À partir de 25 ans

- Cancer du col de l'utérus

À partir de 50 ans

- Cancer du sein (chez la femme)
- Cancer colorectal
- Cancer de la prostate (chez l'homme)
- Cancer de la peau
- Anévrisme

Autour de 70 ans

- Ostéoporose (chez la femme)
- Glaucome

Examen	Fréquence*
Mammographie	tous les 2 ans
Frottis	tous les 3 ans
Prise de sang	tous les 3 à 5 ans
Examen de la prostate	tous les ans
Test immunologique	tous les 2 ans
Bilan cardiaque	à 45 ans
Mesure de la tension artérielle	tous les 2 à 5 ans

*Selon l'âge.

une absence de maladie ou d'infirmité » mais également en un bien-être « *mental et social* ». Le gouvernement a d'ailleurs désigné la santé mentale Grande Cause nationale en 2025 et de nouveau en 2026.

Tous les âges de la vie

La prévention commence avant même la naissance. Le dispositif des 1 000 premiers jours cible ainsi les futurs parents dès la grossesse pour accompagner la santé de l'enfant : alimentation et activité physique de la femme enceinte, sécurisation de l'environnement, suivi médical des parents et du bébé... Ce dernier englobe bien entendu la vaccination, axe majeur de la prévention en France, qui participe à une immunité collective absolument nécessaire, et ce à tous les âges. Outre les vaccins obligatoires pour les nourrissons, certains sont recommandés afin de limiter des pathologies, comme celui contre les HPV, qui permet notamment d'éviter de nombreux cancers de l'utérus. Par ailleurs, Santé publique France estime que la vaccination contre la grippe prévient environ 2 500 décès par an.

Au quotidien

La prévention ne se cantonne pas aux cabinets médicaux : elle commence par de petits gestes de la vie de tous les jours. L'activité physique, l'alimentation et le sommeil sont trois points cruciaux. Et la marge d'amélioration est réelle : une étude de Santé publique France de 2024 souligne ainsi qu'un tiers des adultes âgés de 18 à 79 ans se plaignent d'insomnie. Parmi les acteurs clés pour vous accompagner : votre médecin traitant. Il peut repérer ce qui a un impact négatif sur votre santé et vous orienter, si besoin, vers des spécialistes. Par ailleurs, il rappelle généralement les dépistages et vaccinations nécessaires. En accès direct, les dentistes et les ophtalmologues sont

40 %

de cancers pourraient être évités en France, car ils sont liés à des facteurs de risque comportementaux ou environnementaux

Source : Ligue nationale contre le cancer

également des professionnels à aller voir régulièrement (*lire notre article p. 22*).

Une adaptation nécessaire

La prévention doit s'adapter à chacun, en fonction de son âge, de son sexe, mais également de ses facteurs de risque et de son environnement. En effet, tout le monde n'est pas égal face à la santé : le contexte

familial et social joue un rôle dans nos comportements (alimentation, tabagisme...), tout comme les prédispositions physiques ou psychologiques, l'environnement (ex. : pollution)... Sans oublier les difficultés d'accès aux soins, particulièrement vivaces dans certains territoires.

Pour limiter les freins liés aux moyens, le ministère de la Santé et l'Assurance Maladie ont mis en place des Bilans prévention : ils permettent de faire le point gratuitement avec un professionnel de santé sur ses habitudes de vie à différents âges clés (18-25 ans, 45-50 ans, 60-65 ans et 70-75 ans). Une façon d'inciter tout un chacun à s'attaquer à ce chantier souvent oublié.

Trois niveaux de prévention

L'OMS distingue trois niveaux de prévention.

La prévention primaire a pour objectif d'éviter les facteurs de risque : ne pas fumer, limiter sa consommation d'alcool...

La prévention secondaire vise le début de la pathologie, par exemple en détectant un cancer à ses premiers stades.

La prévention tertiaire, elle, améliore ou préserve la qualité de vie une fois la maladie installée.



Sophie Sun,
médecin généraliste
et secrétaire
générale adjointe
du Collège de la
médecine générale



« La prévention, ça commence par se connaître soi »

Quand faut-il commencer à se préoccuper de prévention ?

Il n'y a pas d'âge : tout le monde est concerné. Ce qui change, c'est plutôt le sujet de la prévention. Pour les plus jeunes, il s'agit de sensibiliser aux questions de l'alimentation, des écrans, de la consommation de substance, de la vie sexuelle... Ensuite vient l'équilibre entre la vie personnelle et la vie professionnelle, la possibilité ou non d'avoir des enfants, ou encore une éventuelle prise de poids. Enfin, la prévention auprès des personnes âgées pourra s'axer, par exemple, autour des chutes. Le risque cardio-vasculaire est également un sujet de surveillance : on s'en préoccupe dès l'âge adulte, mais il augmente en vieillissant, notamment après la ménopause. Il y a aussi des constantes, comme le sommeil, auquel il faut faire attention tout au long de la vie.

Chaque rencontre avec un patient est donc propice à de la prévention...

Oui, en général une consultation permet de faire un point global. Dans mon cabinet, je pose des questions sur le transit, le sommeil ou l'activité physique, même quand mon patient vient pour autre chose. C'est d'autant plus important que, pour certaines personnes, la santé n'est pas une priorité. Par exemple, un élève en période d'examen ou un aidant sont des profils qui peuvent laisser leurs besoins de côté.

Quelle est la première chose à faire pour prendre soin de sa santé ?

La prévention, ça commence par se connaître soi. Cela implique de différencier nos pensées des faits. Par exemple, si on se sent

en permanence épuisé ou énervé, il faut marquer un temps d'arrêt et essayer de comprendre pourquoi. L'émotion et le corps vont de pair. Ensuite, une fois qu'on a identifié la cause, il faut essayer de changer ses habitudes.

Est-ce qu'il y a des habitudes en particulier à changer ?

La première, et peu importe l'âge, est de bouger. Il ne faut pas être sédentaire. Là encore, tout le monde est concerné. On peut, par exemple, être un grand sportif et être sédentaire, à partir du moment où l'on passe plus de sept heures par jour assis ou allongé. Il faut donc prendre l'habitude de se lever très régulièrement. L'alimentation est également un sujet essentiel. La moitié de notre assiette devrait se composer de fruits et de légumes. Il est aussi important de manger lentement, car il faut quinze minutes pour se rendre compte que l'on est rassasié. Enfin, il faut garder en tête que la seule boisson indispensable est l'eau.

Mais comment créer et garder une nouvelle habitude ?

Il faut expérimenter sans se mettre de pression, car on craint souvent l'échec et cela peut devenir un frein. On peut aussi se donner de petits objectifs. Par exemple, si on veut reprendre une activité physique, simplement mettre ses baskets en allant chercher ses enfants à l'école, sans même courir. Pour tenir dans la durée, on peut aussi voir dans son environnement ce qui peut favoriser ces nouvelles habitudes, comme un groupe pour pratiquer une activité sportive.

Les gestes pour préserver sa santé

Des habitudes du quotidien aux rendez-vous médicaux à ne pas oublier, tour d'horizon des bonnes pratiques pour prendre soin de son corps et de son mental.

Ne pas attendre d'être malade

Vous avez une santé de fer ? Cela ne veut pas dire qu'il ne faut jamais aller chez le médecin ! Il est conseillé de consulter son généraliste une fois par an, même si vous n'êtes pas malade, afin de faire un bilan sur votre état de santé, vos habitudes de vie, vos dépistages... Ce professionnel connaît votre situation et vos antécédents, il est donc le plus à même de vous accompagner. Si vous êtes dans une zone particulièrement tendue, pensez à la téléconsultation, assistée ou depuis chez vous, qui peut accélérer l'accès à un rendez-vous.

Ne pas négliger les spécialistes

Les bilans, ça n'est pas réservé à la santé globale. Aussi, n'attendez pas d'avoir mal aux dents pour aller chez le dentiste. Il est recommandé d'y aller une fois par an pour vérifier l'état de vos dents, détecter d'éventuelles caries, réaliser un détartrage... Cela peut vous éviter des soins coûteux, et des situations douloureuses ! De 3 à 24 ans, le programme M'T dents propose des examens gratuits. Votre vue, elle, est à vérifier tous les deux ans, et un contrôle dermatologique est à effectuer tous les ans ou tous les deux ans. Pour les personnes concernées, un suivi gynécologique annuel est recommandé.

Penser au dépistage

Repérer une maladie à un stade précoce permet de mieux la prendre en charge. Pour cela, des dépistages sont régulièrement conseillés. Ainsi, le premier dépistage du cancer du col de l'utérus est prévu dès 25 ans pour les femmes, suivi d'un examen tous les trois ans jusqu'à 30 ans, puis tous les cinq ans jusqu'à 65 ans. Pour le cancer du sein, une mammographie est recommandée tous les deux ans entre 50 et 75 ans. L'opération annuelle « octobre rose » vise à sensibiliser sur cette maladie. Celle intitulée « mars bleu » a le même objectif pour le cancer colorectal, dont le dépistage est recommandé aux hommes entre 50 et 75 ans. Diagnostiqué précocement, il se soigne dans 9 cas sur 10.

L'agenda, votre allié santé



Prenez-vous un moment pour réserver l'ensemble de vos rendez-vous indispensables sur l'année (visite de contrôle, dépistage...) et notez-les sur votre agenda pour ne pas les oublier ! Cette démarche est à effectuer d'autant plus tôt que vous vivez dans une zone où il y a des difficultés d'accès aux soins. Si les consultations ne sont pas encore ouvertes, mettez-vous un rappel à la bonne date.

Faire le point sur ses vaccins

C'est le geste de prévention par excellence, qui permet de se protéger soi, mais aussi ses proches. Dès les premiers mois et jusqu'à 2 ans, 10 injections sont obligatoires contre 11 maladies (coqueluche, oreillons, méningocoque, hépatite B...). Les adolescents, eux, doivent se faire vacciner contre les HPV, qui protègent contre plusieurs cancers, et les méningocoques. En tant qu'adulte, vous devez faire certains rappels vaccinaux (ex. : contre le tétanos) ou des vaccins spécifiques, comme la grippe, si vous êtes à risque (obésité, grossesse, + de 65 ans...) ou avant de voyager dans certains pays. Pour savoir où en sont vos enfants, ou vous-même, assurez-vous que les vaccins sont bien notés dans le carnet de santé, un carnet de vaccination ou sur Mon Espace Santé.

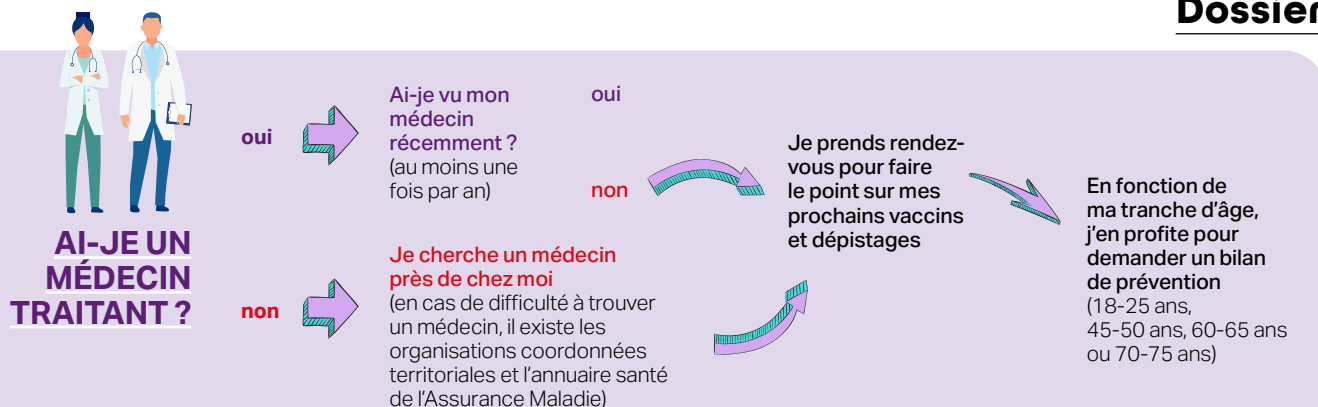
Pensez à vous faire vacciner !



La campagne de vaccination conjointe contre la grippe saisonnière et contre le Covid-19 a commencé le 13 octobre. La vaccination est recommandée aux personnes à risques, à leurs proches et aux professionnels de santé. La vaccination est prise en charge à 100 % pour les personnes à risque, grâce à un bon délivré par l'Assurance Maladie.

Retrouvez toutes les informations sur :

ameli.fr/assure/sante/assurance-maladie/campagnes-vaccination/vaccination-grippe



Diminuer sa consommation d'alcool

L'alcool peut avoir de lourdes conséquences sur notre santé : cancers, maladies cardiovasculaires, troubles neurologiques... Il est impliqué dans 41 000 décès par an. Pour une meilleure hygiène de vie, analysez votre consommation : combien de fois buvez-vous par semaine ? en quelle quantité ? quel est votre rapport à cette substance ? Ensuite, essayez des gestes simples : fixez un nombre de verres à ne pas dépasser avant une fête, insérez des verres de boisson non alcoolisée dans votre consommation, ne participez pas aux jeux à boire, évitez la nourriture salée qui donne soif...

Arrêter de fumer

Le tabagisme est la première cause évitable de décès. Arrêter de fumer est l'une des meilleures décisions à prendre pour sa santé, mais elle peut être très difficile à tenir. Si vous êtes concerné, faites-vous aider. Les chances de réussites augmentent de 70 % lorsqu'un professionnel de santé accompagne le sevrage ! Il peut s'agir de votre médecin ou d'un tabacologue. De nombreuses ressources sont disponibles sur Tabac Info Service : numéro d'appel gratuit (3989), une application mobile, un annuaire de professionnels... Le service organise, tous les mois de novembre, l'opération Mois sans tabac. Et si vous essayiez ?

Se mettre au sport

L'activité physique fait bien partie des gestes de prévention. Rassurez-vous, il ne s'agit pas de devenir un athlète de haut niveau, mais simplement de bouger davantage au quotidien. Vous pouvez essayer d'introduire davantage de marche, idéalement un peu rapide, de préférer les escaliers à l'ascenseur ou aux escalators. Ménage, jardinage ou bricolage peuvent également faire partie de l'activité physique. Dans l'idéal, il faut combiner des activités plus calmes avec du sport un peu plus intense, à condition que cela s'intègre bien dans votre emploi du temps et corresponde à vos goûts. Si la salle ou le club de sport vous font peur, vous pouvez trouver des ressources en ligne pour démarrer en douceur.

Prendre soin de sa santé mentale

Il existe de multiples façons de préserver sa santé mentale. L'une d'elles peut sembler contre-intuitive : il s'agit de prendre soin de soi physiquement. Comment ? En ayant une alimentation équilibrée (des légumes, des fibres, des protéines, pas trop de sucre ni de gras), en pratiquant une activité physique régulière, en ayant un sommeil de qualité. Ce dernier point est souvent problématique, mais quelques gestes simples peuvent aider, comme se coucher et se lever à la même heure, limiter la lumière bleue, favoriser les activités relaxantes... D'ailleurs, ce genre d'activité fait aussi du bien à la santé mentale, tout comme le fait de maintenir du lien social. En cas de souffrance psychique trop grande, faites-vous accompagner par un professionnel.

L'essentiel

- La prévention permet de se protéger soi et de prendre soin du collectif (moins de maladies, économies...).
- Elle s'adresse à tout le monde dès le plus jeune âge.
- Prévenir, c'est s'adresser aux bons professionnels au bon moment : médecin traitant et dentiste une fois par an, ophtalmologue et dermatologue tous les deux ans...
- Le dépistage et la vaccination sont deux piliers de la politique de prévention.
- Avoir une bonne hygiène de vie fait également partie intégrante de la prévention, et elle peut se mettre en place avec des gestes simples : un peu plus de sport, un peu moins d'alcool, une alimentation un peu meilleure...



Pressé ?

Cet article
existe aussi
en version audio
de **3 minutes**



Focus sur la santé des ongles

Les ongles sont, comme la peau, agressés quotidiennement par l'environnement extérieur, et il convient d'en prendre soin. Mais ils peuvent également être révélateurs de problèmes de santé plus généraux.

Par Hortense Lasbleis

Des gestes simples

Le soin des ongles s'intègre facilement dans les habitudes d'hygiène du quotidien. Les garder propres passe ainsi par le lavage de main, complété idéalement par l'utilisation d'une brosse spéciale une fois par jour. Maintenir leur bonne hydratation peut se faire avec un produit spécifique, ou tout simplement avec une crème pour les mains. Il est également important de protéger ses ongles, par exemple en portant des gants lors de tâches ménagères nécessitant des produits agressifs. Ce geste de prévention concerne également les manucures : essayez de privilégier les vernis et les dissolvants les moins agressifs. Par ailleurs, laisser passer quelques jours entre deux poses permet de laisser respirer les ongles, ce qui leur fait du bien ! Et pour gérer la longueur, privilégiez une lime et des mouvements allant dans un seul sens afin d'éviter le dédoublement. Enfin, l'alimentation joue un rôle dans des ongles en bonne santé. Il est conseillé de manger des aliments riches en protéines (viande, poisson, produits laitiers, céréales complètes...), en vitamine B7 (jaune d'œuf, noix, avocat...), en fer (viande rouge, légumineuses...) et en zinc (fruits de mer, graines de courge, noix de cajou...).



Connaissez-vous **la paronychie** ? Peut-être pas le mot, mais sans doute ce qu'il désigne : une infection de la peau entourant l'ongle qui se traduit par des enflures, une rougeur et une sensibilité accrue. Cette infection se produit lorsque la peau est fragilisée (manucure agressive, petite peau arrachée...) et est généralement bénigne.

Les lignes ou rides de Beau sont des stries horizontales

liées à une interruption de la croissance des ongles. Celle-ci peut être causée par un traumatisme, une carence nutritionnelle mais aussi par des pathologies telles que le diabète, une infection ou une maladie rénale.

Enfin, **de petits trous** sur les ongles sont généralement associés au psoriasis, maladie de peau provoquant l'apparition de plaques rouges.

Attention, avoir l'un de ces symptômes ne signifie pas nécessairement que vous souffrez d'une pathologie grave. Mettez en place les mesures évoquées en début d'article et si elles ne fonctionnent pas et/ou que vous avez d'autres symptômes, consultez un médecin.

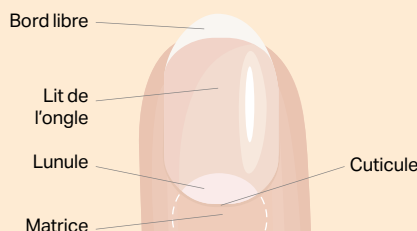
Des signes révélateurs

Si malgré tous ces gestes, vos ongles ne semblent pas en bonne santé, le problème est peut-être à aller chercher ailleurs.

Ainsi, **des taches blanches** peuvent être liées à l'utilisation de produits agressifs, au fait de ronger ses ongles ou de s'être coincé l'ongle, mais également à une mycose, ou être l'effet secondaire d'un traitement.

La mycose génère également parfois un **jaunissement de l'ongle**. Il arrive, bien que cela soit rare, que ce dernier soit lié à une maladie pulmonaire, du diabète ou du psoriasis.

Schéma de l'ongle





L'importance des liens « faibles »

La voisine que nous saluons, le boulanger avec qui nous commentons la météo, le père ou la mère du copain d'école de notre enfant... Ces personnes font rarement partie de notre cercle proche. Et pourtant, leur importance dans nos vies est loin d'être négligeable.

Par Hortense Lasbleis

Une notion venue des sciences sociales

En 1973, le sociologue américain Mark Granovetter publie un article intitulé « La force des liens faibles » dans l'*American Journal of Sociology*. Depuis, le texte est devenu un classique des sciences humaines. Il distingue les liens « forts » des liens « faibles ». Les premiers se caractérisent par une forte proximité émotionnelle et affective, une certaine intimité, des échanges fréquents et un soutien réciproque. Les liens « faibles » désignent des relations moins intimes et moins investies, comme celles que l'on entretient avec un collègue, un voisin ou une connaissance.

Pourquoi ces liens comptent

Nous négligeons souvent l'importance des liens dits « faibles », alors qu'ils nous apportent beaucoup. Ils sont des portes vers des univers sociaux différents, ce qui nous enrichit, voire nous offre des opportunités. Les personnes avec qui nous entretenons des liens « faibles » peuvent nous apporter des informations auxquelles nous n'avons pas forcément accès par ailleurs, car elles évoluent dans des réseaux différents des nôtres. Cela contribue à conserver une ouverture sur le monde. Au-delà des informations reçues, les petites interactions quotidiennes participent à une diminution du sentiment de solitude, voire d'invisibilité. Elles construisent un environnement familier et un sentiment d'appartenance à une communauté. Par ailleurs, entretenir des liens « faibles », c'est aussi pouvoir s'inquiéter et réagir lorsque l'une de nos connaissances ne donne plus de nouvelles ou semble aller moins bien. Ou que quelqu'un s'inquiète pour nous !

Comment les maintenir ?

Certains événements de la vie peuvent amener à une diminution des liens « faibles », notamment le départ à la retraite. Mais ce n'est pas une fatalité ! Des petits gestes permettent de continuer à entretenir du lien social. En allant toujours dans les mêmes commerces, les mêmes cafés ou les mêmes bibliothèques, par exemple. Ou bien en prenant le temps d'échanger quelques mots avec un voisin, un restaurateur... Les associations de quartier, les clubs (sport, jeux, lecture) ou encore les marchés locaux sont aussi d'excellents terrains pour multiplier ces occasions de croiser du monde régulièrement. Il peut s'agir aussi de proposer (ou de solliciter) des petits services, voire de s'impliquer dans une activité bénévole, même de façon ponctuelle.

Le secret, ce n'est pas l'intensité des échanges mais leur régularité : croiser les mêmes visages, même brièvement, suffit à tisser du lien au fil du temps.

Aller plus loin

Écouter l'émission du professeur de philosophie Thibaut de Saint-Maurice sur Radio France :



Lire le communiqué de l'OMS dédié au rapport entre lien social et santé :



40 %
des actifs
français

considèrent que les liens avec leurs collègues participent à leur bonheur au travail

Source : étude Opinion Way pour Microsoft France, 2021

52 %
des seniors

estiment qu'être entouré participe au « bien-vieillir »

Source : L'Observatoire de l'âge, 2025



INCENDIES DE FORÊT DE L'ÉTÉ 2026 :

ET APRÈS ?

98 000 hectares de surface végétale ont brûlé pendant les mois de juillet et d'août 2026 selon l'Office national des forêts (ONF). Un chiffre qui n'avait pas été atteint depuis un demi-siècle. Comment faire revivre ces espaces une fois le feu éteint ?

Par Hortense Lasbleis

Pour redonner vie à une forêt, il n'est pas toujours nécessaire planter des arbres. « *D'un point de vue écologique comme économique, cela représente un investissement important, sans garantie de réussite* », explicite l'ONF. Il faut donc prendre le temps de l'analyse. Le type de forêt touchée a son importance. Dans les régions méditerranéennes, par exemple, les arbres repoussent généralement sans aide humaine. Typique de cette zone, le chêne-liège a ainsi tendance à brûler en surface, mais non à l'intérieur, ce qui lui permet de repartir spontanément. Le pin d'Alep, pour sa part, brûle très facilement à cause de sa résine, mais libère lors d'un feu des graines

Une nécessaire sécurisation

Une fois un feu de forêt éteint, des risques persistent. À court terme, d'abord, avec des chutes d'arbres que les flammes auraient fragilisés. Mais également à moyen ou à long terme : crues ou coulées de boue, puisque la forêt n'absorbe plus les précipitations, érosion, instabilité des sols... Les équipes de l'ONF ont donc également une mission de sécurisation, ou d'accompagnement de celle-ci.

qui donneront vie à de nouveaux arbres. Il faut donc se demander si la forêt pourrait se régénérer seule et ne pas prendre de décisions trop hâtives.

La régénération naturelle

En effet, la reconstruction de la forêt prend du temps. La végétation dite « basse » (fougère, herbe, fleurs...) est la première à réapparaître. Pour les arbres, les pousses hautes se font voir au bout de trois à cinq ans. Des hauteurs de 10 à 20 mètres ne sont pas à attendre avant 70 à 100 ans.

Cette évolution peut se faire naturellement. Les graines présentes dans le sol ou transportées par le vent et les animaux se transforment en végétation et en résineux. Les feuillus (chêne, hêtre, tilleul...), eux, repoussent grâce aux rejets produits par leurs souches. Les forestiers surveillent généralement le processus, en s'assurant de la diversité des essences, de l'absence d'obstacles à leur croissance...

L'accompagnement

Il arrive néanmoins que tout cela ne soit pas suffisant. Il est alors possible de planter des arbres, généralement en complément de la régénération naturelle. Dans ce

C'est quoi, l'ONF ?

L'Office national des forêts est un organisme public chargé de la gestion de la forêt publique française. Il a pour mission la valorisation de la « ressource bois », la protection de l'environnement au sein des forêts, l'organisation de l'accueil des visiteurs, la prévention des risques naturels, ainsi que l'accompagnement d'acteurs souhaitant valoriser leurs espaces naturels.

www.onf.fr/

21 000

départs de feux
recensés à l'été 2026

Source : Office national des forêts

cas, il faut alors privilégier « la diversité des essences forestières, l'introduction d'espèces plus résistantes au changement climatique ainsi que l'installation d'espèces qui, adultes, procurent un couvert dense moins vulnérable aux incendies futurs », souligne l'ONF. L'Office est ainsi intervenu quelques années après un incendie dans l'Hérault, car la régénération naturelle était insuffisante. Les forestiers l'ont donc accompagnée en réalisant des plantations sur 5 hectares, avec notamment des essences qui n'existaient pas auparavant dans la forêt afin d'apporter de la diversité : frênes à fleurs, micocouliers, oliviers, érables de Montpellier...

L'ONF ne s'intéresse pas uniquement à la flore, mais également à la faune. En effet, les incendies provoquent non seulement la mort de nombreux animaux, mais également la destruction de leur habitat et de leurs ressources. Des programmes d'observation sont mis en place pour estimer l'impact des feux. Ils peuvent servir de base aux actions favorisant la protection, voire le retour de certaines espèces d'animaux.

Le saviez-vous ?

Les bois brûlés restent utilisables

Il arrive que les arbres ne soient brûlés qu'en surface et que les troncs restent vivants. Les équipes de l'ONF les expertisent pour savoir s'ils peuvent être exploitables. S'il n'est généralement plus possible de les transformer en pâte à papier, ils peuvent être utilisés à des fins énergétiques ou dans des aménagements anti-érosion. « Dans certains cas, les arbres trop abîmés sont laissés sur place, notamment pour enrichir naturellement les sols », précise l'Office.



Le Vélo en a sous la pédale !

Pédaler fait du bien à notre corps, mais cette activité a aussi de vrais bénéfices économiques à l'échelle de la société.

Par Hortense Lasbleis

La pratique du vélo est bonne pour notre santé individuelle, collective... et économique ! Une étude de 2024 publiée dans *The Lancet* (*lire encadré*) estime ainsi que chaque kilomètre parcouru à vélo évite environ 1 € de coût de santé.

Des bénéfices pour la santé

Comme toute activité physique, le vélo sollicite le système cardiaque et respiratoire, contribuant à son renforcement. Il participe également à un bon maintien de la masse musculaire, qui diminue de 3 à 8 % tous les dix ans après 30 ans alors qu'elle est essentielle à notre bonne santé. Pédaler sollicite les jambes et les fessiers, mais également les abdos, pour rester en équilibre, et même les bras, qui sont actifs pour diriger le vélo. Tous ces bénéfices se font sentir même si vous n'avez pas les kilomètres le week-end, tant que vous avez une pratique assez régulière.

Des décès et pathologies évités

En croisant plusieurs études épidémiologiques, les chercheurs ont montré que pratiquer le vélo pendant 100 minutes par semaine permettait de réduire la mortalité de 10 % chez les adultes. Ils se sont également intéressés à cinq pathologies chroniques : les maladies cardio-vasculaires, le diabète de type 2, le cancer du sein, le cancer de la prostate et la démence. Résultats : si les Français maintiennent leur pratique du vélo de 2019 (*lire encadré*), près de 2 000 décès et 6 000 cas de pathologies chroniques pourraient être évités chaque année. Un chiffre qui pourrait augmenter : nous pédalons peu par rapport à nos voisins européens.

Des économies globales

La pratique du vélo permet de faire des économies liées aux coûts médicaux directs (hospitalisations, traitements médicaux, indemnités journalières),



4 conseils pour commencer le vélo

**Vous avez décidé de vous lancer, mais vous ne savez pas par où débiter ?
Voici quelques recommandations pour vous (re)mettre en selle !**

1

Choisissez le bon vélo

Vous pouvez avoir des réticences à débiter une certaine somme alors que vous n'êtes pas sûr de vous y tenir. Dans ce cas, la seconde main est une bonne solution. Attention toutefois à acheter un vélo en bon état : pas de défaut de structure sur le cadre, passage de vitesses fluide, freins qui répondent bien... C'est votre sécurité qui est en jeu ! Selon votre usage, vous pouvez opter pour un vélo mécanique ou électrique, pour un vélo de ville ou bien un VTT. Vous pouvez aussi, si votre lieu de vie le permet, commencer par des vélos en libre-service.



2

Assurez votre sécurité

Même si ça n'est pas le plus bel accessoire de mode, le casque est recommandé lorsque vous prenez la route. Si vous roulez de nuit, munissez-vous d'un gilet rétro réfléchissant (obligatoire hors agglomération) ou de bandes réfléchissantes à accrocher à vos bras ou à vos mollets. Et respectez bien le Code de la route, sans vous laisser influencer par l'attitude des autres cyclistes.

3



Optez pour des sorties courtes

Pas besoin de se fixer un trajet très long dès le début. L'objectif est de vous approprier votre vélo, sa conduite, l'environnement dans lequel vous évoluez. Privilégiez un circuit de moins de 5 kilomètres pour commencer. Si vous êtes à l'aise, vous pouvez le rallonger. Si c'est suffisant pour votre première sortie, arrêtez-vous là pour cette fois : vous allez gagner en aisance au fur et à mesure de vos trajets, et pourrez alors les allonger.

4

Choisissez des trajets faciles

Pour vos premières sorties, optez pour des parcours faciles : pistes cyclables, heures creuses, terrain plat... L'idée est là encore de commencer à se familiariser avec la conduite du vélo, et non de se mettre en difficulté. Une fois que vous serez totalement à l'aise sur ce genre de trajet, vous pourrez vous attaquer à des zones urbaines plus denses, ou à des routes avec davantage de dénivelés, par exemple.

estimées à 200 millions d'euros par an. Mais ces dépenses « *ne représentent que la partie émergée de l'iceberg* », soulignent les auteurs dans un article de *The Conversation*. En effet, l'impact d'une maladie chronique ou d'un décès va au-delà de la personne concernée : les proches sont souvent affectés dans leur bien-être, et donc dans leur disponibilité et productivité au travail, ce qui a également des conséquences économiques. En prenant en compte ces coûts, les chercheurs ont chiffré les économies de santé à 4,8 milliards d'euros sur l'année 2019. En outre, l'usage du vélo a un impact écologique positif en limitant l'usage de la voiture individuelle qui est à l'origine de la majorité des émissions de gaz à effet de serre (CO₂) issus du secteur des transports.

**Découvrez
l'étude en
détail :**



La pratique du vélo chez les Français



Pour réaliser leur étude publiée dans *The Lancet* sur le « *potentiel inexploité* » du vélo, les auteurs se sont basés sur l'enquête « Mobilité des personnes » réalisée par l'Insee en 2019. Voici ce que cette dernière nous apprend de la pratique du vélo chez les Français cette année-là :

- 2,6 % seulement des déplacements locaux (moins de 80 km du domicile) sont effectués à vélo ;
- 32 % des ménages possèdent au moins un vélo adulte utilisé depuis moins d'un an ;
- il y a 2,5 fois plus d'hommes que de femmes à pratiquer le vélo ;
- le temps de trajet moyen dure 19 minutes.

Les légumineuses ont tout pour plaire

Aussi appelées « légumes secs », les légumineuses sont une famille de végétaux comestibles dont les plus connus dans nos sociétés sont les pois, les fèves, les lentilles, les haricots, le soja...

Par Hortense Lasbleis



Ces aliments ont de grandes qualités nutritionnelles.

Ils sont riches en fibres, qui sont essentielles au bon fonctionnement du transit et participent au sentiment de satiété. Certaines études ont fait le lien entre leur consommation et la diminution du risque de cancer colorectal. Or, seuls 13 % des adultes atteignent le seuil recommandé par l'Anses (30 à 45 g). Les légumineuses sont également riches en protéines, des molécules qui contribuent au renouvellement des tissus musculaires, des cheveux, des ongles, de la peau... ainsi qu'à certains processus biologiques indispensables à notre bon fonctionnement. Pour les personnes qui souhaitent diminuer ou cesser de manger de la viande, les légumes secs sont donc un véritable atout. À noter toutefois : dans ce cas, il convient d'associer des céréales (avec un ratio 2/3 de céréales et 1/3 de légumineuses) afin d'optimiser l'apport en protéines.

Par ailleurs, ces végétaux contiennent des minéraux importants tels que certaines vitamines du groupe B, du magnésium, du fer, du calcium, du potassium, du zinc...

Vrais atouts pour la santé, ils présentent aussi l'avantage d'être accessibles financièrement et d'être faciles à conserver, ce qui limite les risques de gâchis. Enfin, la culture des légumes secs demande assez peu d'eau et de nutriments, ne nécessite pas d'engrais et peut – dans la majeure partie des cas – se faire en France. Manger des légumineuses est donc aussi un geste écologique !

Le saviez-vous ?

Il existe plus de 13 000 variétés de légumineuses dans le monde.



Courge butternut farcie au quinoa et aux lentilles

Vous pouvez renforcer le côté automnal de cette recette en ajoutant des champignons et des noix torréfiées.



1h15



4 personnes

Ingrédients

- 1 courge butternut
- 90 g de quinoa cru
- 180 ml de bouillon
- 90 g de lentilles vertes crues
- 1 oignon
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- opt. 150 g de fromage (feta, chèvre, parmesan...)
- opt. 100 g de cranberries

1. Coupez votre butternut en deux dans le sens de la longueur, épépinez-la et quadrillez la chair avec l'aide d'un couteau. Badigeonnez la chair d'huile d'olive, salez, poivrez et enfournez face vers le haut à 220 °C pour 50 min environ.

2. Rincez les lentilles, placez-les dans trois fois leur volume d'eau et faites-les cuire pendant 20 à 30 min.

3. Rincez le quinoa et égouttez-le. Coupez finement l'oignon, faites-le revenir dans de l'huile d'olive et ajoutez le quinoa pendant 1 ou 2 min. Ajoutez 180 ml de bouillon, portez à

ébullition, puis laissez cuire 10 à 15 min jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé.

4. Dans un saladier, placez les lentilles, le quinoa et les cranberries. Arrosez d'un peu d'huile d'olive, salez et poivrez.

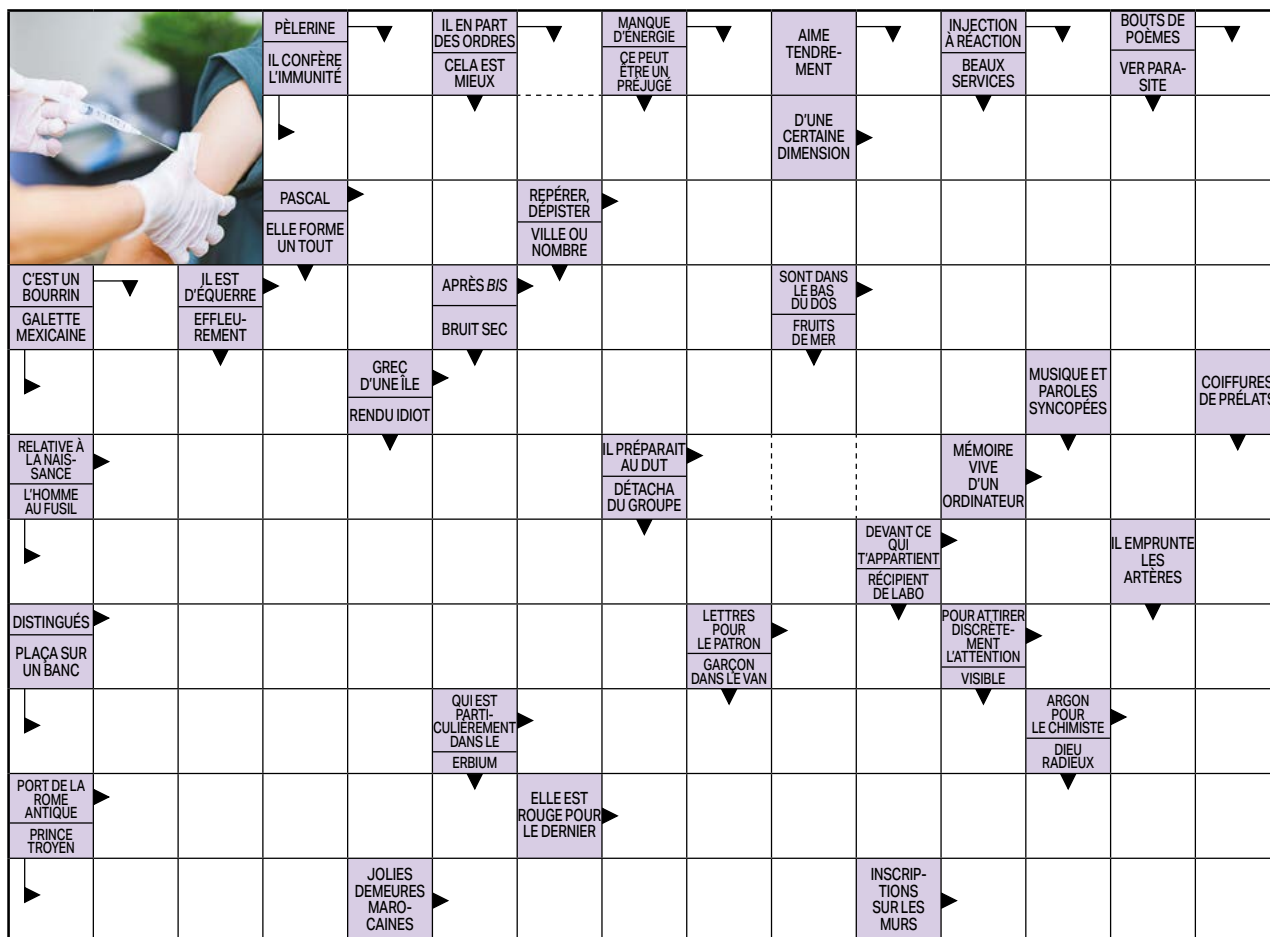
5. Une fois la courge cuite, laissez-la refroidir un peu avant d'ôter la chair, en veillant à laisser environ 1 cm contre la peau.

5. Mélangez la chair au reste de la préparation avant de répartir l'ensemble dans les deux moitiés courges, saupoudrez le fromage dessus et passez au four environ 10 min.

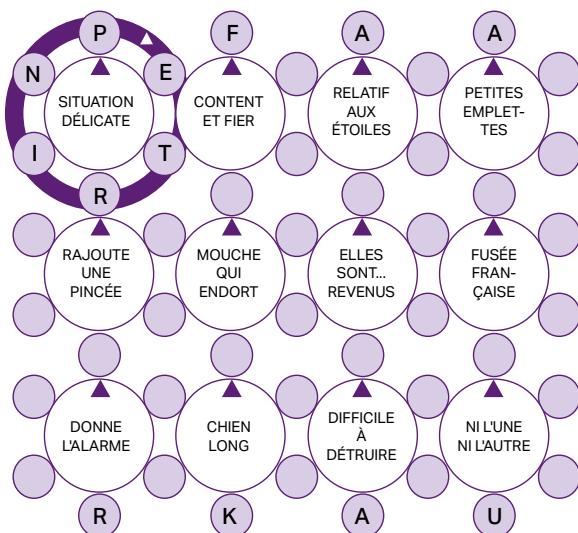


Jeux

Mots fléchés



Ronde des mots® Inscrivez un mot de six lettres autour de chaque définition dans le sens des aiguilles d'une montre, en disposant une lettre par cercle. La première lettre de chaque mot est indiquée par un triangle violet.



D'un mot à l'autre En regroupant et en mélangeant les lettres de chaque mot donné avec la lettre qui le suit, trouvez un second mot composé, de quatre ou cinq lettres. Aucun mot au pluriel ni verbe conjugué n'est admis.

Mots de 4 lettres

1 **F E R** + **C** =

2 **O L A** + **T** =

3 **T O I** + **U** =

Mots de 5 lettres

4 **H Â T E** + **T** =

5 **R I F T** + **U** =

6 **C H A T** + **N** =

7 **P O R C** + **S** =



Les solutions seront téléchargeables sur la page d'accueil du site de BPCE Mutuelle : bpcemutuelle.fr

Parce qu'aucun devis ne devrait vous faire hésiter à vous soigner !

Avec le service d'analyse de devis-conseil, vous obtenez une estimation de votre remboursement et des conseils pour réduire votre reste à charge.

Vous faites un choix éclairé pour votre santé et de votre budget.

 **1985 € d'économie**
en moyenne sur les implants*

 **273€ d'économie**
en moyenne pour une hospitalisation programmée*

Votre santé mérite
le meilleur choix.
Votre budget aussi.

Service inclus dans votre contrat santé **

** à vérifier dans votre grille de garantie.




Mon repère santé

