



N° 238/894 - MAI 2019

SOULAGER LA DOULEUR DE L'ENFANT

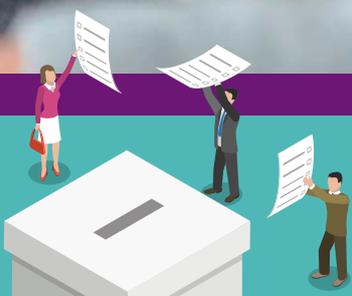
pages 16 à 20



Pages 4 à 6

Votre mutuelle

- Le résultat des élections des délégués de BPCE Mutuelle.
- Renouvellement du conseil d'administration : tout ce qu'il faut savoir.





LA REVUE

7, rue Léon-Patoux
CS 51 032
51686 Reims cedex 2
Tél. 03 26 77 66 00
Fax 03 26 85 04 31

ÉDITÉE PAR :

BPCE Mutuelle
7, rue Léon-Patoux
CS 51 032
51686 Reims cedex 2
Tél. 03 26 77 66 00
Fax 03 26 85 04 31
Internet : www.bpcemutuelle.fr

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :
Hervé TILLARD

DIRECTEUR DE LA RÉDACTION :
Eric LE LAY

PHOTOGRAPHIES :
BPCE Mutuelle ; Shutterstock ; DR

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO :
Capucine BORDET,
Isabelle COSTON,
Delphine DELARUE,
Léa VANDEPUTTE.

COMITÉ DE RÉDACTION :
Hervé TILLARD,
Eric LE LAY,
Félien BLOIS,
Christophe CLÉMENT,
Anne SAVOY-ALLAIN.

PUBLICITÉ :
nous contacter

PETITES ANNONCES :
à adresser
7, rue Léon-Patoux
CS 51 032
51686 Reims cedex 2
Tél. 03 26 77 66 46

TIRAGE TRIMESTRIEL :
64 398 exemplaires

COORDINATION ÉDITORIALE ET RÉALISATION :
CIEM
12, rue de l'Eglise
75015 Paris
Tél. 01 44 49 61 00
Ciem.fr

IMPRESSION :
Imprimerie de Compiègne
2, avenue Berthelot
ZAC de Mercières
BP 60524
60205 Compiègne cedex
Tél. 03 44 30 51 00

COMMISSION PARITAIRE
N° 1123 M 06701
ISSN : 0751-1809

ABONNEMENT : 4,80 €
Prix au numéro : 1,20 €

DÉPÔT LÉGAL : 2^e trimestre 2019.



Origine du papier : Italie.

Taux de fibres recyclées : 0 %.

Certification : ce magazine est imprimé sur un papier certifié PEFC, fourni par Burgo group.

« Eutrophisation »
ou « Impact de l'eau » :
PTot 0,012 kg/tonne de papier.

[sommaire]

LA REVUE N° 238/894 | MAI 2019

4-10 | RÉSEAU | *Votre mutuelle*

> Retrouvez les résultats **des élections 2019 des délégués BPCE Mutuelle.**

> 2019, une année de renouvellement des instances de BPCE Mutuelle : **voici l'appel à candidatures du conseil d'administration.**

> **Le Groupe BPCE s'engage avec l'association Cancer@Work** pour un « mieux vivre ensemble » autour du cancer.

> **La protection sociale des étudiants à l'étranger.** Renseignez-vous bien pour ne pas être pris de court.



4

14-20 | NOTRE SANTÉ | *Prévention*

> Ballonnements, douleurs de l'estomac, sensations de lourdeur... **Près d'un Français sur deux souffrirait de troubles fonctionnels de la digestion.** Voici les principaux réflexes à adopter pour les calmer.

> Avec l'âge, la capacité d'adaptation à la chaleur se réduit. **Pour éviter la déshydratation,** le coup de chaleur et les troubles neurologiques associés, il faut boire régulièrement.

> La prise en charge de **la douleur chez l'enfant** s'est beaucoup améliorée au cours des vingt dernières années. Elle ne peut se faire sans intégrer la compréhension des besoins particuliers de l'enfant, l'écoute de sa parole, ainsi que la place et le rôle de ses parents. Notre dossier.



16



10



21

11 | NOTRE SANTÉ | *Médecine*

> **Anesthésie :** comprendre pour ne plus en avoir peur.

12-13 | NOTRE SANTÉ | *Système de soins*

> 5 millions de **dossiers médicaux partagés ouverts sur Internet** • Lancement du service d'écoute « Autisme Info Service » pour informer les familles et l'entourage des personnes atteintes d'autisme • Le déficit de la Sécurité sociale se résorbe • Les médicaments vendus sous ordonnance sont de plus en plus chers • Augmentation de 35 % des dépenses d'ici à 2030 avec la loi sur la dépendance.

> Dans le cadre du plan « Ma santé 2022 », mille **Communautés professionnelles territoriales de santé** devraient être créées d'ici à 2022 pour une meilleure offre de soins.

> Face au nombre important **des cas de rougeole en France** et à travers le monde, le ministère de la Santé a rappelé que la vaccination était la seule protection individuelle et collective face à la maladie.

> Le nouveau suivi de **calendrier médical de l'enfant et l'adolescent.**

21 | NOTRE SANTÉ | *Forme*

> Renforcer son tonus musculaire, perdre du poids, améliorer souplesse et équilibre, mieux dormir ou bien encore évacuer le stress... Les **gyms douces** permettent d'entretenir sa forme sans se faire du mal.

22-23 | NOTRE SANTÉ | Médecine

> **Dents de sagesse** : dans quels cas faut-il les enlever ? Comment se déroule l'extraction ? Radiographie, explication et conseils sur ces troisièmes molaires.

> Vous ressentez des fourmillements dans les doigts en permanence ? Peut-être êtes-vous atteint de ce que l'on appelle **le syndrome du canal carpien**.



22



25

24 | SOCIÉTÉ | Environnement

> Le **plogging** consiste à ramasser des déchets tout en faisant son jogging. Cette nouvelle activité, qui allie la pratique sportive et la protection de l'environnement connaît un succès grandissant en France.

25 | SOCIÉTÉ | Vie pratique

> Billets d'avion, place de spectacles... Vous achetez régulièrement en ligne sans être toujours certains de bien recevoir votre commande. **10 conseils pour déjouer les arnaques du web**.

26-27 | SOCIÉTÉ | Entretien

> Fabrice Midal, philosophe et écrivain, nous explique comment trouver **des solutions pour affronter les difficultés du quotidien** grâce à une morale ouverte.

28 | RÉSEAU | Loisirs

> Mots fléchés, lettrix, sudoku : **c'est à vous de jouer !**

29 | RÉSEAU | Groupe BPCE Sports

> Les résultats du 43^e **challenge de ski** avec la BP AURA en tête !

30-31 | RÉSEAU | Loisirs

> Les petites annonces.

**Un exercice démocratique « en grand » !**

Suite aux modifications des statuts de BPCE Mutuelle, imposées par l'évolution des textes régissant le Code de la mutualité, c'est l'ensemble des délégués siégeant à l'assemblée générale (AG) de notre mutuelle qui vient d'être renouvelé.

Du 25 mars au 12 avril, tous les adhérents ont pu participer à la désignation de leurs représentants à l'AG de la mutuelle pour les trois prochaines années. Ces nouveaux délégués auront la lourde tâche de veiller au bon fonctionnement de la mutuelle et de voter les orientations stratégiques. Les enjeux sont importants pour continuer d'offrir un haut niveau de prestation au plus juste prix.

Il conviendra également d'accompagner les innovations à mettre en place en matière de santé et de prévention, BPCE Mutuelle souhaitant pleinement jouer un rôle d'avant-garde en la matière pour continuer de répondre aux besoins et attentes des adhérents.

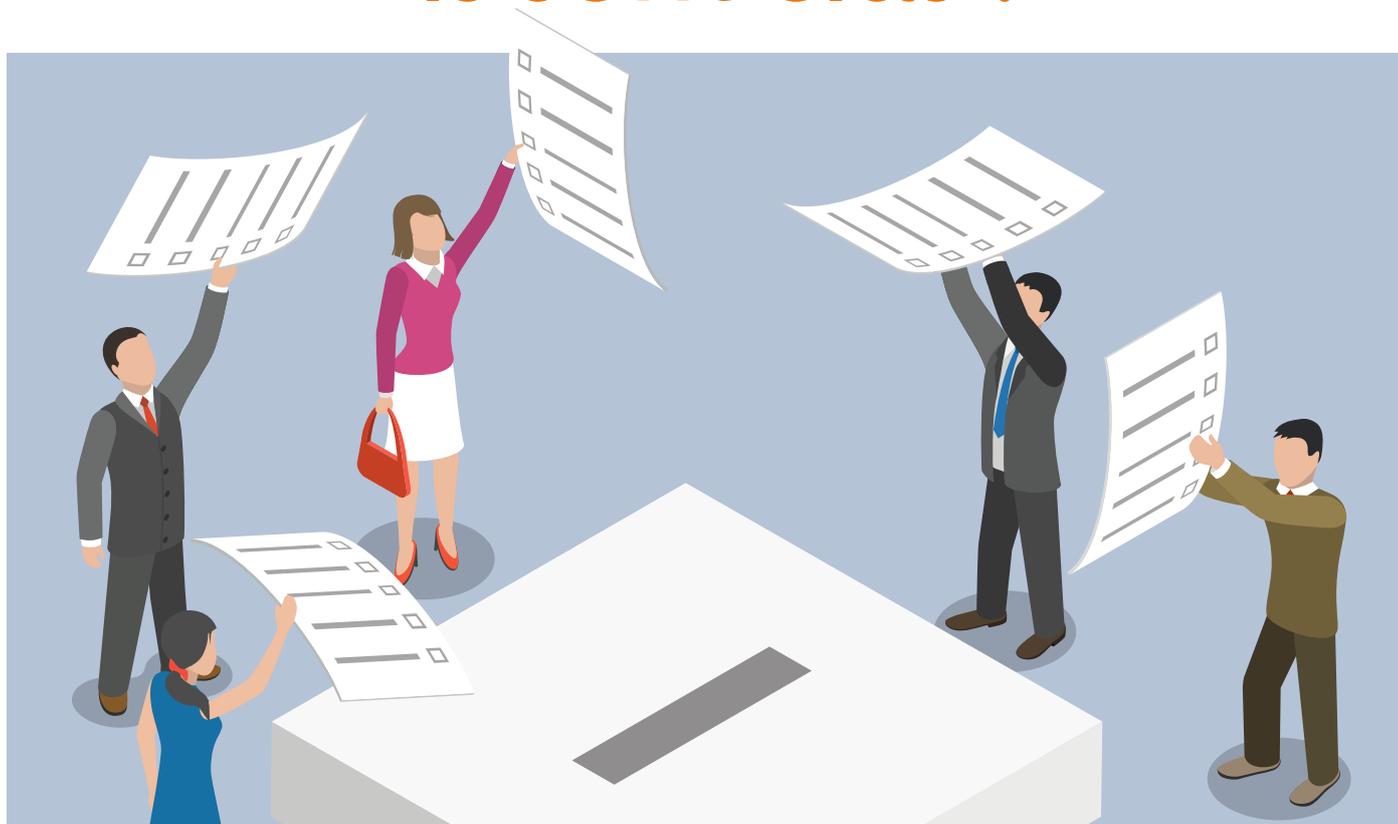
Et l'actualité nous montre combien il faut faire preuve d'adaptation dans le domaine de la couverture santé. Le dispositif 100 % Santé, voulu par le gouvernement, se met progressivement en place sur trois ans. Si ces évolutions réglementaires ne vont changer que peu de choses pour la très grande majorité des adhérents, du fait de notre bon niveau de prestation, c'est un chantier de mise en conformité qui va prendre beaucoup de temps et d'énergie aux équipes.

Ceci ne nous empêchera pas de vous présenter de nouveaux services dans les prochains mois, en termes de prévention et d'accompagnement.

Nous en reparlerons prochainement...

Hervé TILLARD
Président du conseil d'administration de BPCE Mutuelle

Elections 2019 des délégués BPCE Mutuelle Ils sont élus !



Les élections pour le renouvellement de l'intégralité des délégués BPCE Mutuelle ont été dépouillées à Reims, dans les locaux de la mutuelle, le 18 avril 2019, sous contrôle d'huissier de justice. 65 115 adhérents étaient appelés à se prononcer à l'occasion de ces élections. 19 096 suffrages ont été exprimés, ce qui représente une participation de 29,33 %. Les résultats ci-dessous se lisent de la manière suivante : nom de la section (nom du territoire) avec le nombre de sièges à pourvoir ; noms des élus (le premier étant celui du titulaire et le second celui du suppléant).

MEMBRES PARTICIPANTS (82 POSTES À POURVOIR)

• CONTRATS COLLECTIFS

S1-CEP-RGE (RÉGION GRAND EST) ; 4 SIÈGES

1. Particelli Sabine ; Martinez François 2. Fritsch Pascal ; Hanzo Nathalie 3. Petit Christian ; Mazzolini Isabella 4. Schoen Fabienne ; Segovia Jean-Michel

S1-CEP-RAPC (RÉGION AQUITAINE POITOU-CHARENTES) ; 3 SIÈGES

1. Bisson Murielle ; Roy Geneviève 2. Cappico Hervé ; Moleres Nathalie 3. Fuerte Germaine ; Birot Joëlle

S1-CEP-RAL (RÉGION AUVERGNE LIMOUSIN) ; 2 SIÈGES

1. Toucheboeuf Thierry ; Rigaudie Emmanuelle
2. Regnault Joël ; Mayeras Cédric

S1-CEP-RBFC (RÉGION BOURGOGNE FRANCHE COMTÉ) ; 2 SIÈGES

1. Buffet Laurence ; Bauer Martin 2. Martin Isabelle ; Saglibene David

S1-CEP-RBPL (RÉGION BRETAGNE PAYS DE LOIRE) ; 4 SIÈGES

1. Plantive Thierry ; Saho Pascale 2. Ecuyer Brigitte ; Lafourcade Philippe 3. Lethereau Fabienne ; Gerard Catherine 4. Nouvel Michèle ; Perraut Agnès

S1-CEP-RIDF (RÉGION ILE DE FRANCE) ; 8 SIÈGES

1. Praet Claire ; Hurtret Hervé 2. Boujmaoui Adil ; Calixte Liliane 3. Martinez Hubert ; Dumas Françoise 4. Bourree Christophe ; Gabriel Catherine 5. Zariat Claire ; Ramage Damien 6. Plisson Leïla ; Lafond Aurélien 7. Gambert Jacqueline ; Dos Santos Olivier 8. Gommard Florent ; Suard Véronique

S1-CEP-RLC (RÉGION LOIRE CENTRE) ; 2 SIÈGES

1. Broage Antoine ; Poulain Valérie 2. Mellado Catherine ; Le Gouellec Olivier



S1-CEP-RLDA (RÉGION LOIRE DRÔME ARDÈCHE) ; 1 SIÈGE

1. Jannetta Françoise ; Zgajnar Georges

S1-CEP-RMP (RÉGION MIDI PYRÉNÉES) ; 2 SIÈGES

1. Villemur Patrick ; Vaysset Florence 2. Capela Jean-Paul ; Vieu Véronique

S1-CEP-RLR (RÉGION LANGUEDOC ROUSSILLON) ; 2 SIÈGES

1. Votovic Anne ; Rivet Roland 2. Breysse Jacques ; Fis Cathy

S1-CEP-RHDF (RÉGION HAUTS DE FRANCE) ; 4 SIÈGES

1. Bevilacqua Bruno ; Servais Valéry 2. Pacheco Tonino ; Paccou Nathalie 3. Leroy Philippe ; Leclercq Laurent 4. Duvauchelle Patrice ; Pruvost Jean

S1-CEP-RN (RÉGION NORMANDIE) ; 2 SIÈGES

1. Blanche Catherine ; Errot Gérald 2. Lebrun Pascal ; Groz Daniel

S1-CEP-RCA (RÉGION CÔTE D'AZUR) ; 2 SIÈGES

1. Bergamo Philippe ; Wagner-Michel Sandra 2. Pfeifer Clément ; Prefol Laurence

S1-CEP-RPAC (PROVENCE ALPES CORSE) ; 4 SIÈGES

1. Serkissian Marc ; Ceccaldi-Flaud Isabelle 2. Delagrande Franck ; Tosi François 3. Chantelot Jean-Pierre ; Savignan Mirella 4. Dormois Frédérique ; Rubino Marjorie

S1-CEP-RRA (RÉGION RHÔNE ALPES) ; 4 SIÈGES

1. Bacconnier Philippe ; Guttirez Philippe 2. Merlin Olivier ; Bouvier Carole 3. Benollet Véronique ; Perret Frédéric 4. Charre Luc ; Gallo Patricia

S1-AFB-TE ; 4 SIÈGES

1. Latty Anne ; Yollant Gaëlle 2. Bricout Sylvie ; Giraud Didier 3. Bornard Nathalie ; Aracki Anaïs 4. Reault Pascal ; El Gemayel Céline

S1-AFB-CFF ; 3 SIÈGES

1. Fix Valérie ; Carrasset-Lorand Natacha 2. Philippe Emmanuel ; Cetina Sylvie 3. Morgand Corinne ; Hetmanski Eric

S1-AUTRES BRANCHES-N ; 2 SIÈGES

1. Argaud Denis ; Mateos Eric 2. Delavergne Jean-Claude ; Gorecki Gilles

S1-OCF-N ; 3 SIÈGES

1. Rebillon Muriel ; Buchet Raymond 2. Gensbittel Jacqueline ; Raynaud Jacqueline 3. Letessier André ; Thébault René

• GARANTIES INDIVIDUELLES SECTION

S1-OI-RNE (RÉGION NORD-EST) ; 5 SIÈGES

1. Outrey Michel ; Mauffrey Michel 2. Swiniarski Andrée ; Sellier Guy 3. Heu Jean-Paul ; Camus Michel 4. Baumgartner Charles ; Schaeffer Florence 5. Boye Michel ; Bitsch Christian

SECTION S1-OI-RNO (RÉGION NORD-OUEST) ; 4 SIÈGES

1. Kervella Catherine ; Gautie Daniel 2. Pager Michel ; Martin Jean-Yves 3. Geffroy Gaston ; Jules Claude 4. Servaes Hervé ; Jaouen Auguste

SECTION S1-OI-RPC (RÉGION PARIS-CENTRE) ; 4 SIÈGES

1. Dechamps Danielle ; Gauthier Jacques 2. Poissonnet-Goix Jeanine ; Blumenfeld Michel 3. Pageault Michel ; Lejeune Guy 4. Bonnet Amparo ; Pigot Patrice

SECTION S1-OI-RGS (RÉGION GRAND-SUD) ; 11 SIÈGES

1. Bonnefoy André ; Delichere Jean-Pierre 2. Dormois Claude ; Jorda Gabriel 3. Castex Bernard ; Lamarque Joël 4. Cros Didier ; Imbert Marie-Christine 5. Riffard Alain ; Azzopardi Josette 6. Wemelle Bernard ; Bazo Ginette 7. Espouillet Robert ; Gaxotte Alain 8. Hugounenq Claude ; Zinck-Pennes Catherine 9. Dumoulin Michel ; Peruset Jean-Baptiste 10. Chevrier Freddy ; Gris Michel 11. Darriet Marc ; Kozakevich Daniel

MEMBRES HONORAIRES (23 POSTES À POURVOIR)

S2-CEP-N ; 18 SIÈGES

1. Chauve Fabien ; Mengin Isabelle 2. D'Harcourt Hervé ; Simonot Corinne 3. Le Gourrierec Yann ; Urfer Emmanuel 4. Marcourt Françoise ; Rigail Didier 5. Paquet Elise ; Marec Vincent 6. Solanet Bénédicte ; Gabert Laurent 7. de Laportalière François ; Martin-Robert Annie 8. Durand Bernard ; Beguet Roland 9. Kieken Emmanuel ; Auque Nicolas 10. Raineix Florence ; Rochette Véronique 11. Vepierre Maryse ; Mahe Le Goff Cécile 12. Boff Stephan ; Beucher-Debussy Caroline 13. Destailleur Frédérique ; Ranaivoarimanana Lalaïna 14. Goeury Christine ; Deneuville Patrick 15. Iserentant Guillaume ; Brachet Dominique 16. Naute Jean-Marie ; Reverdy Bruno 17. Saltiel Eric ; Jaming Hubert 18. Carence de candidat - Poste non pourvu

S2-AUTRES BRANCHES-TE ; 4 SIÈGES

1. Monteils Alain ; Weck Marie-Claude 2. Fournier Catherine ; Leprince Anna 3. Rouen Marie ; Caroff Steve 4. Carence de candidat - Poste non pourvu

S2-AUTRES BRANCHES-CFF ; 1 SIÈGE

1. Carence de candidat - Poste non pourvu

2019, ANNÉE DE RENOUVELLEMENT DES INSTANCES DE BPCE MUTUELLE

Conseil d'administration : appel à candidatures

L'année 2019 est une année électorale à BPCE Mutuelle. En effet, suite aux évolutions du Code de la mutualité et à la modification consécutive des Statuts de BPCE Mutuelle, vous venez de participer aux élections ayant pour but de renouveler intégralement les délégués à l'Assemblée générale (voir les résultats de ces élections en page 4).

Le mandat de ces nouveaux délégués prendra effet à l'issue de l'Assemblée générale du 20 juin 2019.

A l'occasion de cette Assemblée générale, les membres du Conseil d'administration vont être réélus en intégralité. Ce sont les délégués actuellement en poste qui vont participer à cette élection. Les administrateurs sont élus à bulletin secret, au scrutin uninominal à un tour ; leurs fonctions sont exercées à titre gratuit.

QUEL EST LE RÔLE DES ADMINISTRATEURS ?

Les administrateurs veillent au bon fonctionnement de la mutuelle et prennent des décisions sur les orientations de cette dernière en votant des résolutions lors des réunions du Conseil d'administration, conformément aux articles 38 et suivants des Statuts. Le Conseil d'administration peut, dans ce contexte, effectuer des vérifications ou des contrôles qu'il juge opportuns.

Au regard des fonctions occupées, les administrateurs peuvent engager leur responsabilité civile, individuellement ou solidairement selon les cas, envers la mutuelle ou les tiers, du fait des infractions législatives ou réglementaires, de la violation des Statuts ou des fautes commises dans leur gestion.

Une fois élu, BPCE Mutuelle adressera à chaque administrateur un dossier dit « Compétence et honorabilité » qui devra lui être retourné sous un délai de 15 jours, dûment complété et accompagné des pièces justificatives nécessaires.

L'étude de ces dossiers permet d'apprécier si les membres du Conseil d'administration disposent, à titre individuel ou collectif, des qualifications, des connaissances et des expériences pertinentes afin que la Mutuelle soit gérée et supervisée de manière professionnelle - particulièrement au regard de la réglementation dite « Solvabilité 2 ». Dans cette optique, et afin de le garantir, la Mutuelle décline un plan de formation adapté à destination des administrateurs.

QUI PEUT CANDIDATER ?

Toute personne physique qui verse une cotisation et qui bénéficie ou fait bénéficier ses ayants droit des prestations de BPCE Mutuelle (par exemple, un salarié couvert par un contrat collectif, un ancien salarié, ou un retraité) peut être candidat au poste d'administrateur, dans sa section d'appartenance au 1^{er} juin 2019, et en fonction du nombre de postes à pourvoir.

Par ailleurs, chaque représentant d'un membre honoraire peut également être candidat au poste d'administrateur dans la section correspondante.

Pour être éligible aux fonctions d'administrateur, chaque candidat doit respecter, au jour de l'élection, les conditions prévues par l'article 29 des Statuts de BPCE Mutuelle, et notamment :

- être à jour de ses cotisations,
- être âgé de 18 ans révolus,
- ne pas avoir été salarié de la mutuelle ou d'EPS au cours des 3 années précédant l'élection,
- n'avoir fait l'objet d'aucune condamnation dans les conditions énumérées par l'article L.114-21 du Code de la mutualité.

COMMENT CANDIDATER ?

Chaque dossier de candidature aux fonctions d'administrateur doit être adressé au siège de la mutuelle, à l'adresse suivante :

BPCE Mutuelle

Elections des Administrateurs de BPCE Mutuelle

7, rue Léon Patoux

CS 51032

51686 Cedex 2,

par lettre recommandée avec accusé de réception, reçue au moins 15 jours ouvrés avant la date de l'Assemblée générale, soit **au plus tard le 29 mai 2019**.

Sous peine d'invalidité, chaque dossier de candidature doit se composer :

- d'une lettre de candidature précisant le numéro d'adhérent à BPCE Mutuelle, la section de vote dans laquelle le candidat se présente, et son adresse mail,
- d'une copie d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité,
- d'un extrait de casier judiciaire (bulletin n° 3)*

La durée de mandat des administrateurs est de 6 ans, renouvelable par tiers tous les 2 ans.

RÈGLEMENT GÉNÉRAL SUR LA PROTECTION DES DONNÉES

Les dossiers de candidature concernant les candidats non élus seront conservés temporairement puis détruits au plus tard le 30 août 2019. Seules les données relatives aux candidats élus nécessaires à la constitution de leur dossier dit « Compétence et honorabilité » seront conservées.

* La demande d'extrait de casier judiciaire peut être faite en ligne, via le site <https://casier-judiciaire.justice.gouv.fr/pages/accueil.xhtml>. L'extrait de casier judiciaire pourra vous être adressé par mail ou par voie postale.

Les postes à pourvoir sont les suivants :

- Vous êtes salarié d'une entreprise de la Branche Caisse d'Epargne, vous pouvez vous présenter à l'un des **12 postes** à pourvoir au sein de la section (**Section Opérations collectives obligatoires - Branche Caisse d'Epargne - Membres participants**);
- Vous êtes salarié d'une entreprise relevant d'une autre Branche (par exemple BPCE SA, Banque Palatine, BPCE IT, Crédit Foncier de France...), vous pouvez vous présenter à l'un des **2 postes** à pourvoir au sein de la section (**Section Opérations collectives obligatoires - Autres Branches - Membres participants**);
- Vous êtes un ancien salarié ou un retraité du Crédit Foncier de France, couvert par un contrat collectif facultatif souscrit par ce dernier, vous pouvez vous présenter à l'**unique poste** à pourvoir au sein de la section (**Section Opérations collectives facultatives - Membres participants**);
- Vous bénéficiez d'une couverture individuelle (ASV, Privilège, garantie Evin...), vous pouvez vous présenter à l'un des **6 postes** à pourvoir au sein de la section (**Section Opérations individuelles - Membres participants**);
- Vous êtes représentant d'un membre honoraire* appartenant à la Branche Caisse d'Epargne, vous pouvez vous présenter à l'un des **3 postes** à pourvoir au sein de la section (**Section Opérations collectives obligatoires - Branche Caisse d'Epargne - Membres honoraires**);
- Vous êtes représentant d'un membre honoraire* relevant d'une autre branche que celle des Caisses d'Epargne, vous pouvez vous présenter à l'**unique poste** à pourvoir au sein de la section (**Section Opérations collectives obligatoires - Autres Branches - Membres honoraires**).

* Les membres honoraires sont des personnes morales qui ont souscrit à un contrat collectif auprès de BPCE Mutuelle.

Cancer@Work : le Groupe BPCE s'engage

En rejoignant l'association Cancer@Work, 14 entreprises (pour l'instant !) du Groupe BPCE s'inscrivent dans un vaste mouvement de « mieux vivre ensemble » et de « qualité au travail » dans l'entreprise, autour du cancer et, plus généralement, des affections de longue durée. Vaste mouvement dont s'est emparé le Groupe, à l'initiative de collaboratrices victimes du cancer.

Et si le cancer devenait un véritable sujet d'entreprise ? Aujourd'hui, le cancer touche de plus en plus d'actifs (sur 1 000 cas de cancer diagnostiqués chaque jour en France, 400 affectent des personnes en activité) ; il est pénalisant sur le plan professionnel (13 % d'écart entre le taux de chômage des personnes en bonne santé et celui des personnes malades) ; et il coûte cher aux entreprises (quelque 525 M€/an : indemnités employeurs, réorganisation interne, recrutement et formation des remplaçants...).^{*} Plus largement que du seul cancer, d'ailleurs, 10 millions de Français souffrent d'une affection de longue durée^{**}.

Voilà sans doute une évolution sociologique que le monde du travail doit prendre en compte, dans la mesure où nombre d'entreprises et de grands groupes se trouvent naturellement confrontés au vieillissement de leurs collaborateurs (ne serait-ce qu'en raison du recul de l'âge de la retraite, par exemple), au point que ce vieillissement en vient à être identifié comme un sujet de « gestion du risque RH ». Or, il apparaît que l'accompagnement d'un collaborateur et de son entourage professionnel, pendant et après l'épreuve de la maladie, diminue l'impact de celle-ci, favorise le retour à l'emploi, accroît l'engagement dans l'entreprise... C'est donc un sujet dont le monde économique s'empare peu à peu. En la matière, le groupe BPCE fait déjà preuve d'une belle maturité de réflexion autour de cette question, d'une belle implication aussi à l'égard de ses collaborateurs touchés par la maladie et de leur entourage professionnel, notamment sous l'impulsion initiale de quelques collaboratrices de BPCE, aujourd'hui connues comme « les filles du 5^e étage ».

« LES FILLES DU 5^E ÉTAGE »

C'est en 2015, au siège du groupe BPCE, avenue Pierre Mendès France à Paris, et plus particulièrement au 5^e étage, que des salariées échangent sur leur maladie, le cancer du sein. A travers le besoin d'évoquer ce qu'elles vivaient ou avaient vécu, elles s'aperçoivent qu'elles ne disposent pas du même degré d'information sur l'impact de la maladie – et sa gestion – dans le cadre de leur travail. Entre autres. Un constat s'impose bientôt : il faut parler de la maladie dans l'entreprise ! « *Et ce n'est donc pas l'entreprise qui a été "moteur" dans ce projet, qui est réellement parti de ce l'on peut qualifier d'initiative terrain* » explique



POUR ANNE LATTY, EN CHARGE DU PILOTAGE DES TRANSFORMATION ET CONDUITE DU CHANGEMENT AU SEIN DE LA DRH GROUPE, LE PROJET CANCER, MALADIES CHRONIQUES ET TRAVAIL EST NÉ D'UNE « INITIATIVE TERRAIN ».

Anne Latty, en charge du Pilotage des transformation et conduite du changement au sein de la DRH Groupe. Ces pionnières cherchent ce qui peut exister ailleurs, constatent le peu d'actions tournées vers les collaborateurs eux-mêmes, prennent contact avec une association récemment créée par une consultante victime d'un cancer du sein et dont l'objectif est de fédérer un réseau d'entreprises autour de l'emploi des personnes malades : Cancer@Work (voir encadré), puis s'enquière de soutiens dans le Groupe lui-même pour faire avancer les choses et trouvent toute l'attention nécessaire à cet effet auprès de Nicole Etchegoïnberry, présidente du directoire de la Caisse d'Épargne Loire-Centre et présidente des Elles du groupe BPCE – le réseau féminin du Groupe. Avec son concours, un comité de pilotage des dirigeantes sensibilisées à la problématique de la maladie est créé, avec notamment Christine Fabresse, alors présidente du directoire de la Caisse d'Épargne Languedoc-Roussillon, et les collaboratrices concernées. Cinq groupes de travail sont constitués (groupes malades, managers, collègues, RH, équipe médico-sociale), rassemblant une soixantaine de personnes issues de 14 entités du Groupe, et accompagné dans leur réflexion par l'association Cancer@Work. De la synthèse de leurs travaux, transmise à la DRH Groupe et faisant notamment apparaître la nécessité d'une sensibilisation collective et d'une information, est né le projet Cancer, maladies chroniques et travail, qui a donné lieu, dans un premier temps, à la réalisation de trois guides pratiques et pédagogiques.

* Source : Etude économique Cancer@Work 2017.

** Source : Assurance maladie.

Une association d'intérêt général

Fondée en 2012 par Anne-Sophie Tusynski, reconnue d'intérêt général, l'association Cancer@Work est le 1^{er} club d'entreprises dédié au sujet du cancer et de la maladie au travail.

Cancer@Work se veut à la fois une plateforme d'échanges et de partage sur l'intégration de la maladie en entreprise, et un incubateur de projets d'innovation économique et sociale, œuvrant ainsi quotidiennement au changement du regard de la société et de l'entreprise sur les malades.

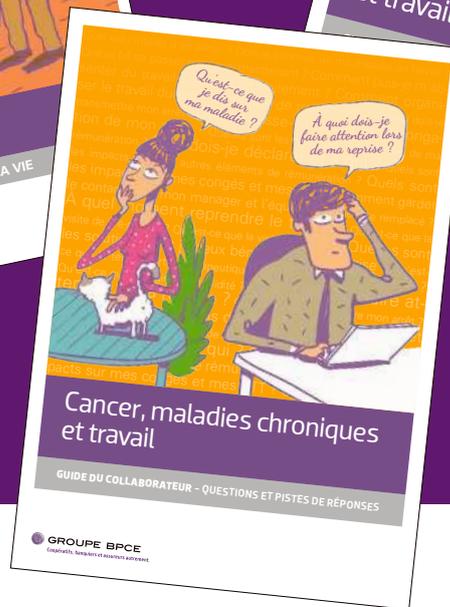
A travers ses actions et celles de ses membres, elle permet à tous (malades, aidants proches, collègues, managers opérationnels, dirigeants, services de ressources humaines, services de santé au travail, etc.) de mieux vivre le cancer et les maladies chroniques au travail.

14 entités engagées auprès de Cancer@Work

Sur les 42 entreprises adhérant à Cancer@Work, un tiers font partie du groupe BPCE :

- Banques Populaires Alsace Lorraine Champagne, Auvergne Rhône Alpes, Val de France ;
- Caisses d'Épargne Alsace (avant la création de la CE Grand Est Europe), Hauts-de-France, Languedoc-Roussillon, Loire-Centre, Loire Drôme Ardèche, Normandie, Rhône Alpes ;
- BPCE, Banque Palatine, Crédit Foncier, Natixis.

Deux autres entités du Groupe devraient bientôt rejoindre l'association.



TROIS GUIDES

Deux guides sont ainsi parus en 2017, à l'attention des collaborateurs, d'une part, et des managers, d'autre part, traitant sans tabou et pour chacun de ces publics des questions les plus fréquemment posées dans le cadre de trois moments clés : l'annonce de la maladie, l'arrêt de travail, le retour au travail. Le tout dans un objectif clairement affiché de mieux vivre ensemble, de qualité de vie au travail, de performance durable, d'innovation sociale et d'engagement auprès des collaborateurs. Un troisième guide, paru l'an dernier, aborde dans la

même optique un sujet émergent, celui des salariés aidants naturels.

Parallèlement, un réseau social interne au Groupe BPCE, baptisé Yammer, accessible à tous les collaborateurs sur leur poste de travail, a été mis en ligne, sur le thème Cancer, maladies chroniques et travail.

Pour finir, le Groupe, dans le souci d'accompagner ce mouvement et la volonté de montrer son engagement, « devrait accueillir à BPCE le colloque annuel de Cancer@Work, en février 2020 », indique Anne Latty.

JACQUES RIVIÈRE

Avec l'aide de BPCE Mutuelle

Pour BPCE Mutuelle, la solidarité n'est pas un vain mot, et la mutuelle la met en œuvre quotidiennement.

L'action sociale, développée par le service social d'EPS, s'adresse à tous les adhérents de BPCE Mutuelle (actifs, retraités, en invalidités, sans aucune distinction liée à l'âge) et à leurs ayants droit.

A cet égard, le rôle du service social est de proposer une aide aux personnes qui en font la demande et qui sont confrontées à toute difficulté, professionnelle ou personnelle, en lien avec la maladie, le handicap, la dépendance, l'avancée en âge et/ou le décès.

Cette action sociale revêt différentes formes : écoute, soutien, conseils, assistance pratique, orientation vers

les structures spécialisées (handicap, maison de retraite...).

Dans certains cas, une aide financière peut être attribuée, dans un objectif de maintien ou retour dans l'emploi suite aux conséquences liées à une maladie ou à un handicap ; de maintien du lien social, professionnel, familial.

Contact assistant social BPCE Mutuelle/CGP :

gerard.guinot@eps.caisse-epargne.fr

Secrétariat du service social :

marie-pierre.schreyer@eps.caisse-epargne.fr

En partenariat avec Inter Mutuelles Assistance* (IMA), BPCE Mutuelle vous permet également de bénéficier d'un certain nombre de garanties

d'assistance, notamment en cas d'immobilisation supérieure à 5 jours, de maladies redoutées, d'hospitalisation, de soutien et formation de l'aidant...

Retrouvez l'ensemble des garanties d'assistance proposées par IMA dans votre espace personnel (www.bpcemutuelle.fr, rubrique Assistance).

Précisons également que les actifs d'une entreprise affiliée à la couverture de prévoyance de la CGP bénéficient d'une protection en cas d'arrêt de travail ou d'invalidité.

*Si vous êtes salariés d'une entreprise ayant souscrit son contrat santé auprès de BPCE Mutuelle ou adhérent individuel d'un contrat Atout Santé Vitalité (Essentiel, Optimum, Premium).



TÉMOIGNAGE

Valérie Valentin :

« Le soutien de l'entreprise est juste indispensable »

Le cancer du sein, Valérie Valentin sait de quoi il s'agit : elle en a eu deux. Elle a surmonté cette double épreuve grâce à son moral de battante... et au soutien constant de son entreprise.

En 2014, Valérie Valentin travaillait au service RH de la Caisse d'Épargne Alsace lorsqu'elle est atteinte d'un cancer du sein. Arrêt d'un mois et demi pour une ablation et une reconstruction mammaire naturelle. En 2016, un nouveau cancer est diagnostiqué, sensiblement plus développé que le précédent, donc plus « grave ». Toute la panoplie des traitements est mise en œuvre : opération (et ablation du second sein), radiothérapie, chimiothérapie, etc. Elle sera arrêtée un an et demi, jusqu'en septembre 2017, avant de reprendre le travail à temps plein en 2018. Très sportive (elle pratique la course à pied), Valérie Valentin sait ce qu'elle doit à son moral de battante... et à son entreprise.



« Durant ces périodes, ma hiérarchie m'a beaucoup soutenue, et j'ai toujours été en contact avec mes collègues et la vie de la Caisse. Pas une seule fois je ne me suis sentie à l'écart. Lors de mon second cancer, je préparais l'examen de manager de l'Institut Technique de Banque. J'ai pu le passer alors que j'étais déjà en traitement, et je l'ai eu ! La Caisse m'a fait confiance. Cela a été très important pour moi. Lorsque je suis revenue, on m'a demandé ce que je voulais faire, où je voulais aller. J'ai demandé l'animation commerciale, comme cela était prévu, et je suis aujourd'hui moniteur des ventes.

Lorsque l'on connaît sa maladie, il faut être sincère, ne pas hésiter à dire à ses collègues 'je suis perdue, je ne sais pas quoi faire... mais je suis là'. Je n'ai jamais eu le sentiment d'être une pestiférée.

Il y a eu à mon égard beaucoup de bienveillance - attention, il ne s'agit en aucun cas de pitié ! - ce qui n'exclut pas, non plus, d'être malgré tout performant. Ma maladie n'a jamais remis en cause mes compétences ni mon intégration sociale. Après, il ne faut pas s'apitoyer sur son sort...

Je dois dire aussi que j'ai de la chance d'être à la Caisse d'Épargne. La protection sociale y est de qualité. J'ai côtoyé, par exemple, une fonctionnaire dont l'indemnisation ne lui permettait pas d'être en arrêt maladie, et une avocate qui cachait sa maladie (pendant ses périodes de traitement elle disait qu'elle partait skier) pour ne pas perdre sa clientèle...

Je n'ai pas directement bénéficié de la convention signée entre la Caisse et Cancer@Work car cela s'est fait au moment où j'ai repris le travail. Mais, pour moi, cela permet de mieux communiquer avec son entourage, c'est de la transparence et cela donne des pistes aux autres, à l'entourage professionnel, pour réagir. Pour ma part, je témoigne beaucoup. Je l'ai fait sur Yammer, le réseau social du Groupe. De nombreux collègues m'appellent pour que je fasse part de mon expérience.

L'essentiel de la guérison se joue sur le plan psychologique. Le maintien d'une vie sociale est nécessaire. Et bénéficier du soutien de l'entreprise, avec la perspective du retour dans l'entreprise, est juste indispensable. Vous connaissez l'actuel slogan des Caisses d'Épargne : 'Vous être utile'... Eh bien, l'entreprise, c'est très important pour se sentir utile. »

La protection sociale des étudiants à l'étranger

Les étudiants qui partent suivre un cursus à l'étranger doivent savoir que leur protection sociale varie selon le pays dans lequel ils se rendent. Il importe de bien se renseigner pour ne pas être pris de court en cas de problème de santé.



Lorsque vous allez suivre des études en Europe, dans un État de l'Union européenne/Espace économique européen (UE/EEE) ou en Suisse, il convient de vous procurer la Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) auprès de votre mutuelle étudiante ou de votre caisse d'Assurance maladie. Elle vous permettra d'attester de vos droits à l'Assurance maladie et de bénéficier d'une prise en charge sur place de vos soins médicaux, selon la législation et les formalités en vigueur dans le pays de séjour*.



Protection sociale des étudiants à l'étranger

<http://tiny.cc/cleiss>

<http://tiny.cc/ameli>

DANS UN PAYS NON EUROPÉEN

Quand vous poursuivez vos études à l'étranger, dans un pays non européen, votre protection sociale varie en fonction de votre pays d'accueil.

L'INTERVENTION DE BPCE MUTUELLE

En cas de frais de santé engagés à l'étranger par un adhérent (ou ses ayants droit) de BPCE Mutuelle, il faut savoir que le remboursement complémentaire ne sera déclenché que si le Régime obligatoire de la Sécurité sociale française intervient dans la prise en charge des soins reçus, et donc des frais engagés.

Attention ! Si vous êtes affilié à un régime de sécurité sociale étranger, ou à la Caisse des Français à l'Étranger (adhésion volontaire), et souhaitez adhérer à un contrat facultatif individuel de BPCE Mutuelle, sachez que vous ne pourrez pas bénéficier des remboursements complémentaires de la Mutuelle. Il convient par conséquent de prévoir un contrat adapté au pays de résidence.

Les soins à l'étranger pouvant être beaucoup plus coûteux qu'en France, les modalités des contrats individuels de BPCE Mutuelle ayant été étudiées sur les bases de remboursement de la Sécurité sociale française, ils ne sont pas adaptés sur le niveau de garanties et la structure tarifaire.

Si vous avez moins de 20 ans : vos frais médicaux urgents sont remboursés par la caisse d'Assurance maladie de vos parents, dans la limite des tarifs forfaitaires français en vigueur, et si vous remplissez les 3 conditions suivantes :

- vous devez fréquenter un établissement qui vous prépare à un diplôme officiel ;
- vous devez fournir un certificat de scolarité ;
- vous devez revenir au moins une fois en France au cours de votre année universitaire.

Attention : vous devez toujours régler vos frais médicaux urgents et imprévus sur place. Conservez les factures et justificatifs de paiement et présentez-les, à votre retour, à la caisse d'Assurance maladie de vos parents. Elle pourra éventuellement vous rembourser dans la limite des tarifs forfaitaires français en vigueur.

Si vous avez plus de 20 ans : vous devez vous inscrire auprès du régime étudiant de sécurité sociale du pays. S'il n'existe pas de régime étudiant dans votre pays d'accueil, affiliiez-vous auprès du régime local de Sécurité sociale. Vous pouvez également adhérer à la Caisse des Français à l'Étranger (CFE) à condition d'avoir la nationalité française.

Chaque pays a un régime de Sécurité sociale qui lui est propre, votre protection sociale sera donc différente d'un pays à l'autre.

SOUSCRIRE UN CONTRAT D'ASSURANCE OU D'ASSISTANCE

Avant de partir, renseignez-vous sur l'état sanitaire du pays et vérifiez les frais médicaux qui pourront rester à votre charge.

Dans certains pays, les frais médicaux coûtent très cher. Il est donc recommandé de souscrire un contrat d'assistance ou d'assurance, qui garantit le remboursement des frais médicaux engagés et le rapatriement sanitaire en cas de maladie à l'étranger.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter votre mutuelle étudiante ou votre caisse d'assurance maladie, votre assureur, le Centre des liaisons européennes et internationales de sécurité sociale (Cleiss)...

*Liste des Etats membres de l'UE/EEE : Allemagne, Autriche, Belgique, Bulgarie, Chypre, Croatie, Danemark, Espagne (y compris les îles Baléares et Canaries), Estonie, France (métropole, Guadeloupe, Martinique, Guyane française, La Réunion), Finlande, Grèce, Hongrie, Irlande, Islande, Italie, Lettonie, Liechtenstein, Lituanie, Luxembourg, Malte, Norvège, Pays-Bas, Pologne, Portugal (y compris les archipels de Madère et des Açores), République tchèque, Roumanie, Royaume-Uni (Angleterre, Écosse, Pays de Galles, Irlande du Nord, Gibraltar), Slovaquie, Slovénie, Suède.



Anesthésie : comprendre pour ne plus avoir peur

L'anesthésie est redoutée par de nombreux patients alors que cet acte est particulièrement contrôlé et bien maîtrisé. S'il peut exister des risques minimes de complications, les équipes médicales prennent cependant toutes les précautions pour les éviter.

L'anesthésie a pour but de bloquer la douleur et de relâcher les muscles pour empêcher tout mouvement musculaire durant un acte médical ou chirurgical. Lorsqu'elle est générale, elle provoque également une perte de conscience. Ce moment reste inquiétant pour les patients qui peuvent craindre de ne pas se réveiller ou, au contraire, d'être conscients pendant l'opération. Pourtant, en trente ans, le nombre d'anesthésies a été multiplié par deux, tandis que les complications ont été divisées par dix. Le taux de décès est faible : de l'ordre de 1 pour 145 000 anesthésies.

« Aujourd'hui en France, on compte plus de 8 millions d'anesthésies par an. »

santé de la personne. Lorsqu'elle est locale, un analgésique stoppe l'influx nerveux pour qu'il ne puisse pas remonter jusqu'au cerveau. La zone est donc insensibilisée. L'anesthésie locorégionale agit quant à elle sur un membre ou sur une région spécifique du corps. Le produit bloque alors la douleur au niveau des fibres qui émergent de la moelle épinière. Enfin, lors d'une anesthésie générale, l'analgésique – généralement un morphinique – arrive au niveau cérébral. A cette substance, sont associées des curares pour permettre le relâchement musculaire et des hypnotiques qui provoquent la perte de conscience. Durant l'intervention, les fonctions vitales du patient (ventilation, taux d'oxygène, rythme cardiaque et pression sanguine) sont étroitement surveillées. La phase de réveil fait également l'objet de la plus grande attention. Elle a lieu dans une salle dédiée où le patient est pris en charge par une équipe de professionnels, placée sous la responsabilité d'un médecin anesthésiste réanimateur.

LÉA VANDEPUTTE

LA CONSULTATION PRÉOPÉRATOIRE

Cette pratique est devenue très sûre grâce, notamment, à la consultation préopératoire qui permet de bien la préparer et de contrôler les risques. Celle-ci est menée par un médecin anesthésiste réanimateur. Il fait le point sur les antécédents médicaux personnels et familiaux du patient, sur les traitements médicamenteux, sur les allergies et sur les problèmes éventuellement rencontrés lors de précédentes interventions. Il pratique une auscultation cardiaque et pulmonaire et vérifie la vascularisation. Puis, le médecin examine l'accès aux voies aériennes supérieures pour anticiper les difficultés, au cas où il serait nécessaire de placer une sonde d'intubation. Une prise de sang et un électrocardiogramme viennent compléter les informations. Ce rendez-vous est aussi l'occasion de présenter les avantages et les risques des diverses techniques d'anesthésie, de parler de la prévention et de la gestion des complications et d'informer sur la phase postopératoire.

DIFFÉRENTS TYPES D'ANESTHÉSIE

L'anesthésie est réalisée grâce à des produits sélectionnés en fonction de l'acte pratiqué et de l'état de

L'HYPNOSE AU BLOC OPÉRATOIRE

L'hypnose fait désormais partie des techniques d'anesthésies utilisées dans les blocs opératoires. Le plus souvent combinée à une légère sédation et à une anesthésie locale, elle limite considérablement les effets secondaires et rend les suites opératoires plus confortables pour le patient qui souffre moins et récupère plus rapidement. Pendant l'opération, l'anesthésiste hypnotérapeute utilise des techniques de relaxation et emmène la personne dans un état modifié de conscience en lui parlant d'une voix calme avant de l'inviter « à revenir » en fin d'intervention.

5 millions de dossiers médicaux partagés ouverts sur Internet



A la mi-avril, 5 millions de Français disposaient d'un dossier médical partagé (DMP). Ce carnet de santé numérique s'enrichit de nouvelles fonctionnalités. Selon l'Assurance maladie, plus de 100 000 personnes ouvrent un dossier médical partagé chaque semaine en France. Ce carnet de santé numérique et sécurisé contient toutes leurs données médicales. Et chaque professionnel de santé consulté peut ensuite ajouter de nouvelles informations.

Pour ouvrir leur DMP, la grande majorité des assurés ont bénéficié d'une aide : de leur pharmacien (31 %), d'un agent de leur caisse d'Assurance maladie ou de leur médecin traitant (18 %). Et 19 % d'entre eux l'ont ouvert seuls sur Internet.

Lancement du service d'écoute « Autisme Info Service »

Mieux informer et orienter les familles et l'entourage de personnes atteintes d'autisme : voici l'objectif d'« Autisme Info Service ». Le numéro de téléphone mis en place depuis le 2 avril (0 800 71 40 40) est totalement gratuit. Cette plateforme d'écoute est l'une des mesures prises par le gouvernement dans le cadre de sa stratégie nationale en faveur du dépistage des troubles autistiques. En effet, les enfants âgés de 0 et 5 ans représentent seulement 34,5 % des personnes diagnostiquées. Or, la Haute autorité de santé (HAS) recommande une prise en charge le plus tôt possible, avant 4 ans.

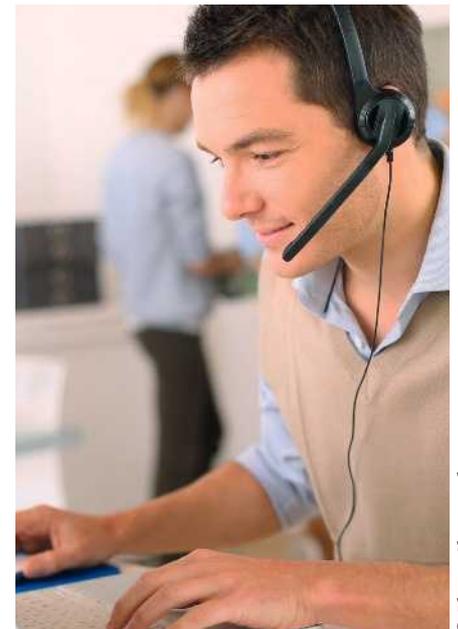


Médicaments vendus sans ordonnance : de plus en plus chers

Familles Rurales, association reconnue d'utilité publique, dénonce la forte augmentation des prix des médicaments accessibles sans ordonnance. « Certains prix s'envolent littéralement comme celui du Nurofen qui a bondi de 25 % en 8 ans, le Strepils de 19 % ou encore le Maalox qui enregistre 12 % de hausse. Ces produits sont pourtant fréquemment utilisés pour traiter des maux de tête, de gorge ou des aigreurs d'estomac », détaille Familles Rurales en ajoutant que, depuis 10 ans, le « panier » constitué de médicaments fréquemment utilisés par les familles a augmenté de 9 %. L'association précise également que la vente sans ordonnance des médicaments a pourtant été lancée pour rendre ces remèdes financièrement plus accessibles : « en 2008, le gouvernement adoptait un décret autorisant les pharmacies à vendre en "libre accès" certains médicaments. L'objectif clairement affiché à l'époque était (...) "d'améliorer le pouvoir d'achat des citoyens" ».

Le déficit de la Sécurité sociale se résorbe

Avec 1,2 milliard d'euros en 2018, le déficit du régime général de la Sécurité sociale et du Fonds de solidarité vieillesse (FSV) n'a jamais été aussi bas depuis 2001. Ce solde était de 5,1 milliards en 2017 (soit une réduction de 3,9 milliards d'euros en un an). Les ministres de la Santé, Agnès Buzyn, et des Comptes publics, Gérald Darmanin, ont expliqué que « l'accélération du redressement des comptes sociaux s'explique notamment grâce à la maîtrise des dépenses de Sécurité sociale. »



© Photos Shutterstock

Loi sur la dépendance : augmentation de 35 % des dépenses d'ici 2030

La ministre de la santé Agnès Buzyn prévoit la mise en place d'une « grande loi » sur la dépendance à l'automne prochain. Son annonce fait suite à la remise d'un rapport sur cette thématique préparé par le haut-fonctionnaire Dominique Libault. Le document met notamment en avant l'effort financier que le gouvernement devra fournir avec l'arrivée des générations du baby boom. Les dépenses devraient alors augmenter de 35 % d'ici 2030 ce qui représente plus de 9 milliards d'euros. « Il n'y aura pas un impôt supplémentaire, c'est une porte qui est clairement fermée », a assuré Agnès Buzyn. Le rapport recommande, pour soutenir cet effort financier, de recourir à l'impôt déjà existant de la CRDS (contribution à la réduction de la dette sociale), créée pour rembourser le « trou de la Sécu », et censée disparaître en 2024. A partir de cette date « un nouveau prélèvement social pérenne » pourrait être mis en place selon les rapporteurs.

COMMUNAUTÉS PROFESSIONNELLES TERRITORIALES DE SANTÉ

Travailler ensemble pour une meilleure offre de soins

Souvent, les professionnels de santé se sentent isolés. La communauté professionnelle territoriale de santé (CPTS) leur donne l'opportunité de profiter de la force et de l'efficacité d'un réseau. Elle optimise aussi la prise en charge des patients. Dans le cadre du plan « Ma santé 2022 », mille CPTS devraient être créées d'ici à 2022.



Ophthalmologiste, médecin généraliste, kinésithérapeute, infirmière, sage-femme, pharmacien... tous les professionnels de santé d'une même zone géographique peuvent se regrouper en CPTS. Ce dispositif améliore à la fois leurs conditions de travail et le parcours des patients. « La CPTS, c'est l'organisation des professionnels de santé ambulatoire de ville à l'échelle d'un territoire, explique Mylène Rouzaud-Cornabas, chef de projet de l'Union régionale des professionnels de santé médecins libéraux (URPSML). Le but est d'améliorer la coordination des soins de ville tout en faisant le lien avec l'hôpital. » Sur la région Centre-Val-de-Loire, pour laquelle elle travaille, « trente sont en projet et dix sont en fonctionnement, ce qui correspond à quatre à six CPTS par département », précise-t-elle.

UNE SOLUTION À LA DÉSERTEMENT MÉDICALE

Les professionnels se coordonnent entre eux. C'est une démarche volontaire. Ils se réunissent et définissent les besoins et les actions concrètes qu'ils veulent engager, comme le dépistage de certains cancers ou encore les moyens à mettre en œuvre pour pallier le manque d'ophtalmologistes. Ils mettent donc au point un projet de santé qui est ensuite validé par l'Agence régionale de santé (ARS). Cette dernière propose alors un financement. Ce soutien financier permet, notamment, de former les professionnels de santé à l'accueil d'internes et de stagiaires. Il peut aussi aider à trouver un travail au conjoint, développer des services de téléconsultation et de télé-expertise ainsi que des outils numériques, par exemple, une messagerie sécurisée pour échanger des informations avec les établissements de santé. « La télé-expertise est particulièrement utile dans les zones qui manquent de spécialistes », souligne

Mylène Rouzaud-Cornabas. Dans la région Centre-Val-de-Loire, où la densité médicale est très faible et où la situation ne cesse de s'aggraver, les professionnels de santé ont choisi de s'organiser pour faire face à l'urgence.

SIMPLIFIER L'ACCÈS AUX SOINS

Si la CPTS améliore leurs conditions d'exercice, les patients ont, eux aussi, tout à y gagner. « La CPTS permet de suivre un vrai parcours, mieux organisé et plus sécurisé, poursuit-elle. On évite ainsi la redondance des soins. Le pharmacien, par exemple, veille à éviter le risque iatrogène (les effets secondaires néfastes causés par l'interaction de médicaments, NDLR). » Le projet vise également à raccourcir, autant que possible, les délais de rendez-vous avec les spécialistes. « Dans les régions où il y en a peu, les délais d'attente peuvent parfois aller de huit à douze mois », constate la chef de projet, qui ajoute : « Nous travaillons sur la hiérarchisation des rendez-vous en laissant des plages horaires dédiées aux cas les plus urgents. C'est la raison pour laquelle les groupes de médecins généralistes et spécialistes ont des agendas partagés. »

ISABELLE COSTON

Centre-Val-de-Loire : une région en pointe

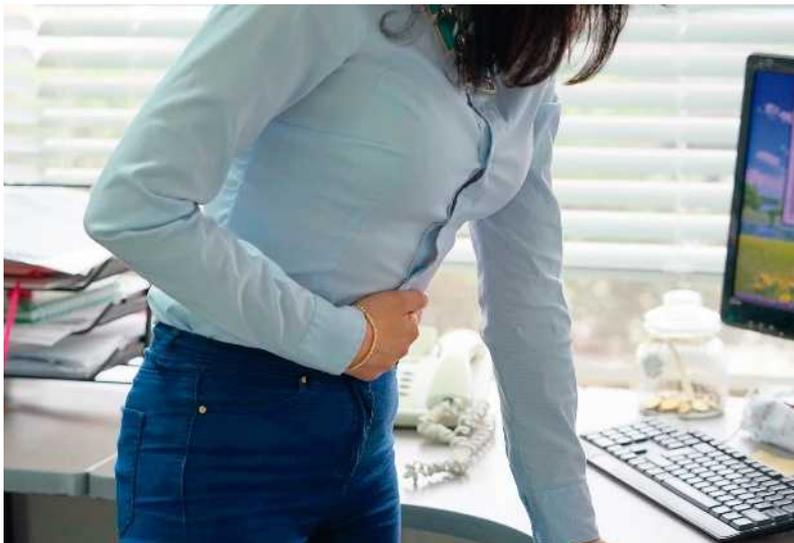
Au total, il y a une vingtaine de CPTS signées en France, dont la moitié se situe en région Centre-Val-de-Loire. Cette dernière devrait en compter quatre de plus d'ici à octobre 2019.

MAISONS DE SANTÉ ET CPTS : QUELLE DIFFÉRENCE ?

La communauté professionnelle territoriale de santé (CPTS) couvre l'ensemble de la population d'un territoire. Elle englobe à la fois des maisons de santé pluriprofessionnelles (MSP) et des professionnels de santé qui exercent de manière isolée ou en groupe mono-professionnel. « Le nombre de soignants dans chaque CPTS dans la région Centre-Val-de-Loire est très variable, indique Mylène Rouzaud-Cornabas, chef de projet de l'Union régionale des professionnels de santé médecins libéraux (URPSML). En milieu rural, on compte environ quatre-vingts professionnels de santé pour les CPTS les plus petites. Et, dans des villes comme Tours ou Orléans, il y en a environ mille cinq cents dans chaque CPTS. Le nombre est bien au-dessus de celui des maisons de santé (MSP). »

Plus jamais mal au ventre

Ballonnements, flatulences, problèmes de transit, douleurs de l'estomac, sensations de lourdeur... Près d'un Français sur deux souffrirait de troubles fonctionnels de la digestion. Le plus souvent, ces désagréments ont pour origine notre régime alimentaire et les conditions dans lesquelles nous prenons nos repas. Voici les principaux réflexes à adopter pour les calmer.



les aliments connus pour causer des ballonnements : chou, brocoli, chou-fleur, chou de Bruxelles, oignon, ail, échalote ou encore poireau.

• ÉVITER LES REPAS TROP LOURDS ET ALCOOLISÉS

Etre ballonné ou se sentir lourd est aussi souvent lié au fait de manger trop gras et en excès. Plus les repas sont riches et alcoolisés, plus la digestion est longue et difficile. Pensez notamment à dîner léger le soir. Si vous avez déjeuné d'une salade ou d'un sandwich sur le pouce, prenez un goûter en fin de journée (banane ou pomme), histoire de ne pas arriver affamé à la table du dîner. Sachez aussi que ne pas dormir suffisamment entraîne souvent un comportement alimentaire problématique. Lorsque l'on est fatigué, on est plus attiré par les aliments riches en graisses et en sucres rapides.

• PRIVILÉGIER L'ALIMENTATION BRUTE

Pour certains nutritionnistes, les troubles fonctionnels de la digestion viendraient moins du gluten et des intolérances alimentaires que des nombreux additifs que l'on trouve dans notre alimentation. Ils conseillent donc de rester sur des aliments bruts, les moins transformés possible, de privilégier les produits frais, les surgelés (et non pas les plats préparés), et de miser également sur les produits fermentés comme les yaourts et les fromages où le lactose difficile à assimiler est déjà prédigéré par les bactéries qui y sont présentes. Attention aussi aux jus de fruits industriels : tous apportent des excès de fructose, ce sucre mal métabolisé responsable de flatulences.

• S'AIDER (ÉVENTUELLEMENT) DES PROBIOTIQUES

Naturellement présents dans notre alimentation, les probiotiques sont des bactéries qui participent à l'équilibre de la flore intestinale. Il en existe de très nombreuses souches, les plus connues étant les bactéries lactiques. On les trouve notamment dans les yaourts et le lait fermenté, le kéfir, mais aussi dans la choucroute, les olives, le pain au levain, la bière, certains dérivés de soja ou encore sous la forme de compléments alimentaires (levure de bière). Ils peuvent aider à améliorer les troubles du transit et le syndrome du côlon irritable (mieux vaut toutefois demander l'avis de son médecin si l'on souhaite entreprendre une cure spécifique en complément). Les probiotiques peuvent aussi avoir une utilité lorsque la flore intestinale est endommagée par les traitements agressifs comme la chimiothérapie ou l'antibiothérapie.

• MÂCHER CORRECTEMENT

C'est la première des règles. Une bonne digestion commence par une bonne mastication. On prend donc le temps de manger (au minimum vingt minutes par repas), de préférence dans un endroit calme. Déjeuner ou dîner trop vite et parler la bouche pleine favorisent l'absorption d'air et donc les flatulences et l'aérophagie. Si les gaz sont naturels (nous en relâchons 50 à 150 centilitres par jour), ils sont la cause de ballonnements parfois très douloureux. Pour les limiter, on évite aussi les boissons gazeuses et les gommes à mâcher. Même chose pour les écrans et la lecture pendant les repas : ils perturbent la digestion et nous déconnectent des sensations gustatives et de satiété.

Sachez enfin que l'intestin est une sorte de baromètre de nos émotions : on essaie donc de rester zen autant que possible. Pratiquer régulièrement la méditation ou le yoga peut, par exemple, être une bonne option.

• FAIRE ATTENTION AUX FIBRES

Indispensables au transit, les fibres (fruits, légumes, céréales) peuvent aussi être à l'origine de gaz et de ballonnements. Le pain et les aliments à base de blé contiennent des sucres fermentés ou du gluten, parfois inflammatoires chez certaines personnes. En cas de côlon irritable, on diminue un peu la quantité de pain et de légumineuses pour éviter l'irritation de la muqueuse colique. L'idée est aussi de consommer moins de crudités, plus de cuit, de privilégier les légumes en purée et les fruits en compote. D'une manière générale, les nutritionnistes recommandent également de limiter

“ Un mal de ventre est considéré comme bénin s'il disparaît en trois heures ou moins, le temps de la digestion. ”

ALIISA WALTARI

Seniors : rester bien hydraté tout l'été

Avec l'âge, la capacité d'adaptation à la chaleur se réduit : les fortes températures sont moins bien perçues, on transpire moins et la sensation de soif diminue. Pour éviter la déshydratation, le coup de chaleur et les troubles neurologiques associés, il faut donc être particulièrement vigilant et veiller à boire régulièrement, tout au long de la journée.

Quand on vieillit, la sensation de soif diminue et l'envie de boire se fait plus rare. « Il y a plusieurs hypothèses pour l'expliquer, précise le docteur Cédric Villain, gériatre à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris. On suppose qu'avec l'âge le niveau de déshydratation doit être plus élevé pour que les centres de la soif soient stimulés. Le problème peut aussi venir des centres de la soif eux-mêmes, qui sont parfois défaillants. » Seulement voilà : tout comme l'oxygène, l'eau est un élément indispensable à notre vie. C'est le principal constituant de l'organisme : elle participe au fonctionnement de notre métabolisme, contribue à l'élimination des déchets, maintient l'hydratation de nos cellules et notre température corporelle. « Plus fréquente avec l'âge, la déshydratation, qui peut aussi être liée à une sudation moins importante, pose des problèmes particuliers liés au vieillissement : les reins s'adaptent moins bien et c'est ensuite l'ensemble des pathologies associées qui peuvent décompenser, poursuit le docteur Villain. Etre déshydraté rend parfois confus, perdu, surtout chez les patients qui ont des démences de type maladie d'Alzheimer. » Du fait de la déshydratation, les cellules et les protéines du sang sont un peu plus concentrées, ce qui accroît les risques de phlébite. Enfin, parce qu'elle pense moins à boire, la personne âgée est aussi davantage exposée aux coups de chaleur (forme d'hyperthermie) lorsqu'il fait chaud.

BOIRE MÊME SANS AVOIR SOIF

Les seniors doivent donc bien veiller à boire régulièrement, au moins 1,5 litre tout au long de la journée par petites gorgées et à heure fixe, avant même d'avoir soif (surtout en cas de forte chaleur). Les spécialistes conseillent également d'avoir toujours une bouteille d'eau à portée de main et de se mouiller régulièrement la peau à l'aide d'un brumisateuseur ou d'un linge humide. « Toutes ces recommandations sont maintenant assez bien suivies dans les Ehpad (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes, NDLR), surtout depuis la canicule de 2003, ajoute le docteur Villain. Les soignants proposent régulièrement de l'eau ou d'autres boissons, comme des jus de fruits, des tisanes

ou des potages pour varier un peu. Certains goûts diminuent avec l'âge : tout ce qui va être plus prononcé sera beaucoup plus agréable à boire pour les personnes âgées. » Autre conseil : préférer les atmosphères les plus fraîches, se mettre à l'ombre, utiliser la climatisation ou des ventilateurs, éviter de trop se couvrir et de pratiquer une activité physique.

PRIVILÉGIER LES ALIMENTS RICHES EN EAU

Sachez que certains aliments sont particulièrement riches en eau : faites donc la part belle aux pastèques, courgettes, melons, pêches, tomates et autres concombres. « Pensez également au sel, rappelle Cédric Villain. Ne pas en consommer suffisamment peut également favoriser la déshydratation. Lorsqu'il fait chaud, il faut se méfier des régimes sans sel, sauf pathologie particulière de type insuffisance cardiaque. »

A noter que tous ces conseils d'hydratation sont également valables pour le reste de la population, notamment les enfants et les nourrissons.

Enfin, soyez aussi particulièrement attentif aux problèmes digestifs tels que les vomissements ou les diarrhées, propices à la déshydratation. « Même chose pour certains médicaments, notamment les diurétiques, les laxatifs et certains hypertenseurs », souligne le docteur Villain. N'hésitez pas à consulter votre médecin pour savoir s'il est nécessaire de réévaluer le traitement, voire de le suspendre temporairement.

DELPHINE DELARUE

« Un senior a besoin d'au minimum 1,5 litre d'eau par jour après l'âge de 65 ans, ce qui est bien plus que pour un adulte. »



Soulager la douleur de l'enfant

Longtemps sous-estimée, voire totalement négligée, la prise en charge de la douleur chez l'enfant s'est beaucoup améliorée au cours des vingt dernières années. Elle reste cependant encore très inégale et trop souvent réduite à une simple prise de médicaments. Or, que ce soit en ville ou à l'hôpital, une prise en charge efficace de cette douleur ne peut se faire sans intégrer la compréhension des besoins particuliers de l'enfant, l'écoute de sa parole, ainsi que la place et le rôle de ses parents.

Véritable enjeu de santé publique, la prise en charge de la souffrance de l'enfant est une priorité dans les plans de lutte contre la douleur depuis le début des années 2000. « Dans l'histoire de la médecine, c'est quelque chose d'assez récent, constate le docteur Jean Bergounioux, chef de l'unité de réanimation pédiatrique de l'hôpital Raymond-Poincaré, à Garches (Hauts-de-Seine). Jusque dans les années 1970-1980, on considérait que les bébés ne ressentent pas la douleur. Ils étaient d'ailleurs, la plupart du temps, opérés sans anesthésie. » Si à l'époque certains médecins avaient commencé à s'interroger et à introduire les antalgiques dans les blocs opératoires de néonatalogie, il a fallu attendre la fin des années 1980 pour que la prise en charge connaisse une véritable évolution. En 1987, un article du pédiatre indien Kanwaljee J. S. Anand, publié dans le *New England Journal of Medicine*, révolutionne le regard que porte la science sur la douleur de l'enfant, en particulier ceux du premier âge. « [Le docteur Anand] a montré que le système nerveux des nouveau-nés était en réalité parfaitement fonctionnel et capable de transmettre les influx douloureux au cerveau », précise le professeur Daniel Annequin, ancien responsable du centre de la douleur de l'enfant de l'hôpital Armand-Trousseau, à Paris, et figure majeure de la lutte contre la douleur des enfants en France.

Un peu plus tard, d'autres études ont attesté que soulager efficacement les malades diminue considérablement le risque de complication à l'hôpital. « Si elle n'est pas prise en charge, la douleur altère les fonctions respiratoires et augmente les risques thromboemboliques, de pneumonie et d'infections. Elle retarde aussi la cicatrisation, explique le docteur Bergounioux. La traiter correctement est donc bénéfique à la fois pour les patients et pour l'hôpital, qui évite ainsi l'allongement des séjours et leurs répercussions coûteuses sur les services. » La loi du 4 mars 2002, relative à la qualité du système de santé, reconnaît enfin le soulagement de la douleur comme étant un droit humain fondamental.

Depuis, l'arsenal thérapeutique destiné aux enfants a beaucoup évolué et tous les hôpitaux ont désormais l'obligation d'introduire des protocoles et un suivi spécifique dans leurs prises en charge.

REPÉRER ET ÉVALUER LA DOULEUR DE L'ENFANT

Selon la définition officielle établie par l'Association internationale pour l'étude de la douleur, celle-ci est une « expérience sensorielle et émotionnelle désagréable associée à une lésion tissulaire réelle ou potentielle, ou décrite dans ces termes ». Elle est donc subjective et repose avant tout sur le ressenti du patient, ce qui la rend très difficile à quantifier. « C'est d'autant plus vrai chez les plus jeunes, note Françoise Galland, directrice de l'association Sparadrapp dont l'objectif est d'aider les enfants à avoir moins peur et moins mal pendant les soins et à l'hôpital. La douleur de l'enfant présente certaines spécificités qu'il faut prendre en compte : chez les tout-petits, elle est par exemple ressentie plus intensément du fait de l'immaturation des mécanismes inhibiteurs. Ils ont aussi plus de difficultés à la réguler parce qu'ils n'ont pas les moyens cognitifs de la comprendre et de lui donner du sens. Enfin, ils n'ont pas la possibilité de l'exprimer avec des mots. » Chez un enfant de moins de 3-4 ans, seule l'observation permet de repérer et d'évaluer la douleur. A la maison, c'est surtout le changement de comportement qui doit alerter (l'enfant se plaint, pleure, ne joue plus, dort mal, adopte une position inhabituelle ou manque d'appétit). A l'hôpital, dans les lieux de soins et pendant les consultations spécialisées, les professionnels utilisent des grilles spécifiques qui permettent de mesurer « combien » l'enfant a mal. « Par exemple, l'échelle NFCS (Neonatal Facial Coding System, NDLR) contient une liste d'items à cocher par l'infirmière, détaille le docteur Bergounioux. L'enfant présente-t-il des sourcils froncés, des paupières serrées, des sillons labio-nasaux accentués, la bouche ouverte, la langue

QUELLES SÉQUELLES POUR LA DOULEUR INTENSE CHEZ LE TOUT-PETIT ?

« La mémorisation d'événements douloureux joue un rôle essentiel dans l'anticipation de l'expérience suivante et peut entraîner des conséquences à long terme, explique Pédiadol, l'association d'information sur la douleur de l'enfant. L'enfant, qui éprouve des émotions très envahissantes, est particulièrement concerné par ce ressenti, dont il ne peut se défendre au cours des premières années. » Les études menées sur la question montrent qu'une douleur intense mal soulagée, surtout lorsqu'elle est répétée, entraîne une majoration de la sensation douloureuse éprouvée lors de gestes ultérieurs. Cela peut conduire à un comportement phobique à l'égard des soins prodigués par les médecins et le monde hospitalier, ainsi qu'à une perte de confiance en l'adulte, à de l'anxiété et à des troubles du comportement. « Dans mon service, je reçois des enfants malades qui viennent de pays où la douleur est mal, voire pas du tout prise en charge, raconte le docteur Bergounioux. Certains arrivent dans de véritables états de stress post-traumatique : ils hurlent et se débattent dès qu'on les approche. Il nous faut entre une semaine et dix jours pour les rassurer. » Pour Pédiadol, ces phénomènes délétères « obligent à une prévention et à un traitement systématique » de la douleur.

tendue et creusée, le menton tremblant ? Tous ces items sont pondérés et livrent ensuite un score à partir duquel un traitement sera ou non mis en place. »

L'AUTO-ÉVALUATION

A partir de 4 ans, on propose à l'enfant de s'évaluer lui-même en lui demandant s'il a mal « un peu », « moyen », « beaucoup » ou « très fort ». Il peut aussi indiquer sur une règlette sur laquelle six visages symbolisent plusieurs niveaux de douleur celui qui ressemble le plus à ce qu'il ressent. Quand l'enfant atteint l'âge de 6 ans, les soignants peuvent proposer une échelle visuelle analogique (EVA) qui comprend un curseur que l'enfant doit placer aussi haut que sa douleur est vive. Après 8 ans s'ajoute une autre technique, celle de l'échelle numérique simple : l'enfant donne un score à sa douleur situé entre 0 et 10. Malgré toutes ces techniques très utiles, l'auto-évaluation reste compliquée. « Certains enfants très douloureux s'opposent à tout contact, précise le professeur Annequin. Ils peuvent aussi présenter un tableau d'atonie psychomotrice (l'enfant est anormalement calme, NDLR) induisant en erreur.

En outre, ceux qui sont victimes de douleurs chroniques depuis longtemps éprouvent des difficultés à en préciser le niveau actuel. Enfin, l'enfant plus jeune a souvent du mal à nuancer, il choisit les extrêmes. Celui qui semble avoir surcoté sa douleur a bien souvent évalué sa peur, sa tristesse, sa détresse ou son ras-le-bol. » A l'inverse, d'autres enfants peuvent craindre de donner une évaluation élevée par peur de recevoir une piqûre, de devoir rester plus longtemps à l'hôpital ou d'inquiéter leurs parents. « En cas de doute, il faut l'encourager à exprimer ses craintes et surtout toujours rester à l'écoute. C'est essentiel », conseille Françoise Galland.

MOYENS MÉDICAMENTEUX ET NON MÉDICAMENTEUX

Dès que les activités habituelles de l'enfant (jouer, manger, dormir) sont perturbées par la douleur, un traitement peut être mis en place. « Il en existe deux types, poursuit la directrice de Sparadrapp. Les moyens non médicamenteux et les médicaments contre la douleur. Pour une prise en charge efficace, on associe souvent les deux. Mais une plainte douloureuse ne nécessite pas obligatoirement



PEAU-À-PEAU ET DOULEUR DU NOURRISSON EN NÉONATOLOGIE

Née en Colombie en 1978, la pratique du peau-à-peau, qui consiste à placer le bébé simplement vêtu d'une couche sur la poitrine nue de sa mère ou de son père, s'est beaucoup développée dans les services de néonatalogie des pays industrialisés au cours des dernières années. « On l'utilise notamment pour soulager la douleur des bébés qui, en soins intensifs, doivent subir de nombreux gestes très désagréables (ponctions, prises de sang, injections, par exemple, NDLR) », explique Myriam Bliidi, chargée de projets au sein de l'association Sparadrap, dont l'objectif est d'améliorer la prise en charge de la douleur chez les enfants et les adolescents. Cette technique, pratiquée avant,

pendant et après un geste douloureux, réduit notablement « les manifestations comportementales de douleur chez le nouveau-né prématuré et à terme » et facilite « la période de récupération », comme le précise une méta-analyse publiée récemment par la Société française de néonatalogie (SFN) dans la revue scientifique *Perfectionnement en pédiatrie*. Mais ce n'est pas tout : le peau-à-peau a aussi « des effets positifs sur la quantité et la qualité du sommeil » du nourrisson, sur « les paramètres physiologiques que sont la fréquence cardiaque, la fréquence respiratoire et la saturation » en oxygène, ainsi que sur « l'attachement et les interactions parents-bébé ».



la prise d'un médicament. Un enfant aura moins mal s'il est mis en confiance, rassuré et consolé. » Vous pouvez commencer par lui faire un câlin, l'installer confortablement sur le canapé ou dans son lit, lui apporter son doudou. « Pour alléger sa peine, on peut aussi tenter de détourner son attention, note le docteur Bergounioux. La distraction est très efficace chez les plus petits. On peut par exemple leur lire une histoire, jouer sur la tablette ou lui proposer un dessin animé. » Autre astuce : la « méthode du chaud et du froid ». Appliquer simplement une bouillote sur un mal de ventre ou une compresse froide sur une bosse peut souvent suffire à soulager. A la maison, si la douleur persiste malgré tout, vous pouvez donner du paracétamol ou de l'ibuprofène, deux antalgiques de niveau 1 disponibles sans ordonnance (attention, évitez toutefois l'automédication avant les trois mois de l'enfant). Veillez à bien respecter la posologie indiquée dans la notice du médicament ou précisée par le pharmacien. En cas de persistance de la douleur, n'hésitez pas à contacter rapidement votre médecin.

DE LA MORPHINE À L'HÔPITAL

En cas de douleur intense à l'hôpital, si le paracétamol et l'ibuprofène ne sont pas efficaces, des antalgiques de niveau 2 comme le tramadol ou la nalbuphine (dérivés morphiniques) peuvent être proposés. « Depuis quelques années, le recours à la morphine elle-même (antalgique de niveau 3) s'est également beaucoup développé, constate le docteur Bergounioux. Aujourd'hui, les soignants savent parfaitement la manipuler et ses résultats sont très satisfaisants. » La morphine peut même être prescrite en intraveineuse aux bébés dès la naissance. Elle n'est plus

réservée aux situations graves : on en donne en salle de réveil après une opération des amygdales, par exemple. De même, une aide médicamenteuse, comme des crèmes ou des patchs anesthésiants, peut aussi être proposée pour soulager l'enfant au moment des soins et des examens douloureux. Le Méopa, un mélange d'oxygène et de protoxyde d'azote, qui associe une action anxiolytique, euphorisante et un effet antalgique, permet aux enfants de se détendre et d'avoir moins mal, par exemple pendant une prise de sang ou une ponction lombaire. Chez les nouveau-nés, enfin, quelques gouttes de solution sucrée sous la langue suffisent à libérer assez d'endorphines pour provoquer un endormissement. Le médecin et l'infirmière ont alors quelques minutes pour effectuer le soin nécessaire.

PRÉSENCE RASSURANTE DES PARENTS

Que ce soit chez le médecin généraliste, chez le spécialiste ou à l'hôpital, la présence des parents à leurs côtés peut aussi beaucoup aider les enfants qui ont mal. « Les mentalités ont beaucoup évolué ces dernières années, explique Françoise Galland. On a compris qu'il était indispensable que l'enfant puisse garder ses repères et que cela contribuait à limiter la perception douloureuse. Les parents sont de mieux en mieux acceptés et intégrés dans l'organisation des services pédiatriques, mais il reste encore des services où ils sont à peine tolérés. » Avant une hospitalisation, Sparadrap conseille donc de bien se renseigner en amont. Sachez que l'enfant a également besoin de connaître les raisons pour lesquelles il se rend à l'hôpital, ce qui va se passer, et qu'on lui dise qu'il aura peut-être un peu mal mais que l'on fera le maximum pour qu'il souffre le moins possible. « S'il est bien informé à l'avance, il adhèrera plus facilement aux soins et aux traitements. L'enfant aura également plus confiance dans les adultes qui s'occuperont de lui », ajoute Françoise Galland.

Enfin, dans la mesure du possible, optez plutôt pour un hôpital qui autorise l'un des parents à passer une ou plusieurs nuits avec l'enfant même si les conditions d'accueil sont encore très loin d'être idéales. « Toutes ces problématiques sont liées à des questions de moyens et d'organisation, ce n'est pas qu'une histoire de volonté, conclut le docteur Bergounioux. Dans les salles de réveil ou de réanimation, on manque souvent de place pour recevoir les parents. On peut avoir à intervenir d'urgence sur un enfant, avec des manipulations qui peuvent choquer... Mais tout cela progresse, chaque année, dans le bon sens. »



Savoir plus

- Sparadrap.org, le site de l'association Sparadrap.
- Pediadol.org, le site de l'association Pediadol.

De nombreux pays en proie à des flambées de rougeole

Face au nombre important des cas de rougeole en France et à travers le monde, le ministère de la Santé a rappelé que la vaccination était la seule protection individuelle et collective face à la maladie. Un vaccin sûr et efficace, qui n'a rien à voir avec l'augmentation du risque d'autisme comme le croient à tort les « anti-vax ».

A lors que la rougeole était en diminution depuis 2016, le nombre de cas a été multiplié par quatre dans le monde au premier trimestre 2019 par rapport à la même période l'an passé. C'est ce que vient d'annoncer l'Organisation mondiale de la santé (OMS), précisant que les zones les plus touchées étaient celles de l'Afrique et de l'Europe. Bien que les données soient encore provisoires, « elles indiquent une tendance claire : de nombreux pays sont en proie à d'importantes flambées de rougeole », précise l'agence spécialisée de l'ONU.

En France, même si les chiffres demeurent moins élevés que l'année dernière, « l'augmentation rapide du nombre de cas et l'identification de foyers épidémiques dans plusieurs régions font craindre une épidémie sur l'ensemble du territoire », indique le ministère de la Santé sur son site internet. Selon le dernier bulletin épidémiologique de l'agence Santé publique France daté du 10 avril, 633 cas de rougeole ont été déclarés depuis le 1^{er} janvier (contre 1 686 cas sur la même période en 2018), dont 193 hospitalisés (10 en réanimation), 50 compliqués de pneumopathies et un décès. Au total « 92 % des cas sont survenus chez des sujets non ou mal vaccinés », précise l'agence, et « 71 départements ont déclaré au moins un cas au cours de la période ».

LA VACCINATION, SEULE PROTECTION INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE

Dans ce contexte, le ministère de la Santé a tenu à rappeler que la vaccination était « la seule protection individuelle et collective » contre la maladie, sachant qu'une couverture efficace correspondait « à deux doses de vaccin ». Ainsi, « pour toute personne âgée d'au moins 12 mois et née après 1980, il est donc urgent de vérifier sa vaccination et de consulter son médecin traitant en cas de doute ».

Dans les pays occidentaux, la résurgence de la rougeole est attribuée au mouvement grandissant de défiance envers la vaccination, très actif sur internet et les réseaux sociaux. Ceux que l'on appelle

désormais les « anti-vax » s'appuient notamment sur une publication de 1998 évoquant un rapport entre le vaccin contre la rougeole et une augmentation du risque d'autisme. Pourtant, plusieurs études menées ensuite ont montré qu'il n'y avait pas de lien entre les deux et que l'auteur de la publication avait falsifié ses résultats.

UNE INFECTION VIRALE TRÈS CONTAGIEUSE

Souvent considérée à tort comme une pathologie bénigne de l'enfance, la rougeole « est une infection virale potentiellement grave pour laquelle il n'existe pas de traitement curatif », rappelle Santé publique

France. Si la maladie guérit spontanément chez la plupart des individus, des complications dues au virus même ou à des surinfections restent possibles : laryngite, otite, pneumonie et, plus grave encore, encéphalite pouvant entraîner la mort.

La rougeole est aussi la plus contagieuse des maladies infectieuses : à lui seul un malade peut contaminer 15 à 20 personnes. Elle se transmet par la projection de gouttelettes salivaires ou respiratoires, en particulier lors de la toux et des éternuements. La contagiosité des cas de rougeole débute environ quatre jours avant l'éruption et dure jusqu'à quatre jours environ après le début de l'éruption.

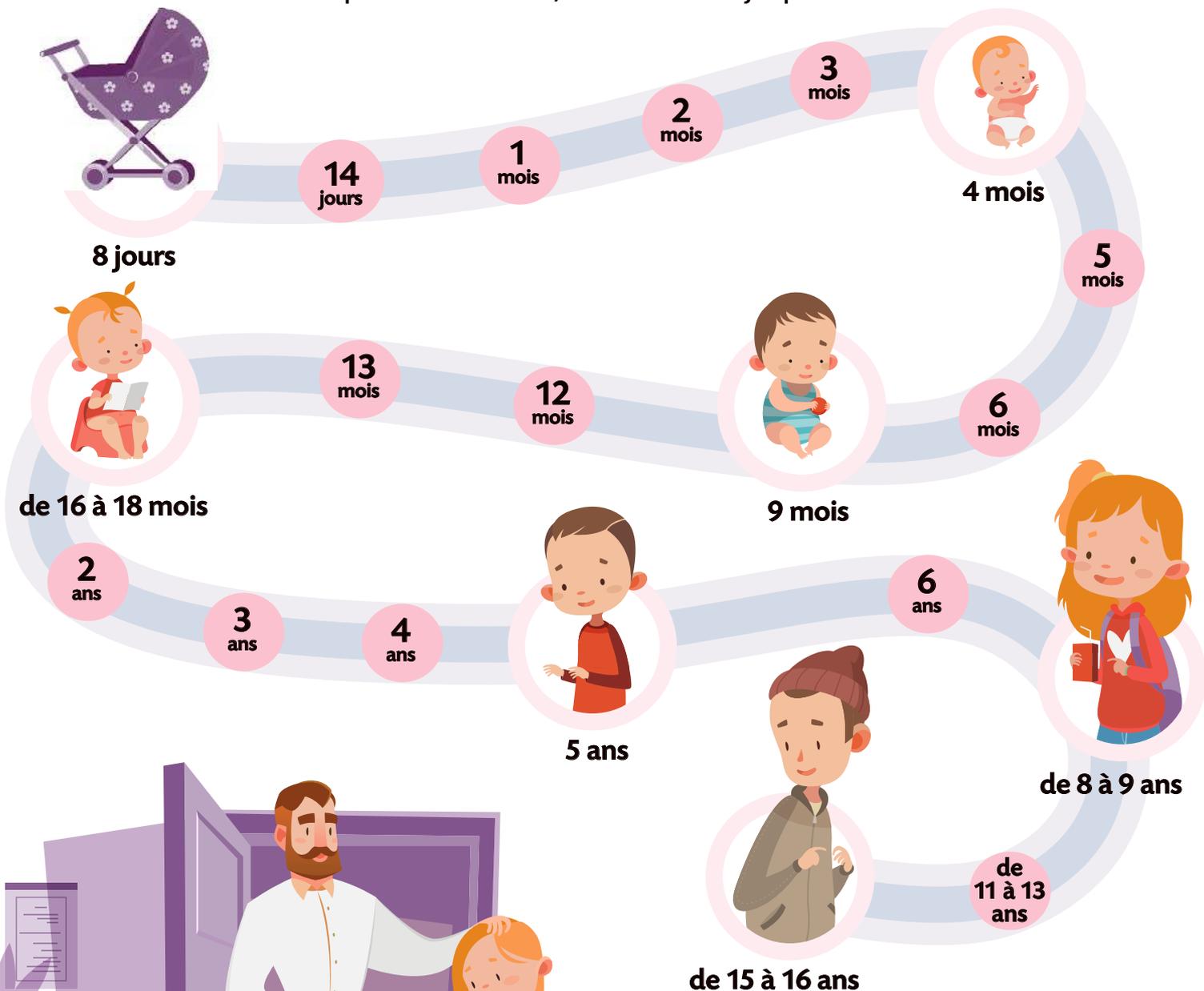
Recommandé dès l'âge de un an, le vaccin est donc particulièrement important, surtout lorsque l'enfant est en collectivité car il peut contaminer des bébés trop jeunes pour être vaccinés, également plus fragiles face à la maladie. Rappelons en outre que le ROR (rougeole-oreillons-rubéole) est obligatoire en France et remboursé à 100 % par l'Assurance maladie jusqu'à l'âge de 18 ans.

DELPHINE DELARUE



Le nouveau calendrier de suivi médical de l'enfant et de l'adolescent

Tous les enfants bénéficient systématiquement de vingt examens de santé pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie. Jusqu'à présent, ils étaient tous réalisés avant l'âge de 6 ans. Depuis le 1^{er} mars 2019, ils s'échelonnent jusqu'à 16 ans.



Ces examens peuvent être pratiqués par un médecin généraliste ou un pédiatre en libéral, en centre de santé et, pour ceux programmés jusqu'à 6 ans, en consultation de PMI.

Ils ont pour objet la surveillance de la croissance et du développement de l'enfant, ainsi que le dépistage des éventuelles déficiences (visuelles, auditives, troubles du langage, troubles du comportement) et la pratique de la vaccination. A l'adolescence, ces consultations sont également mises à profit pour la prévention des addictions et la santé sexuelle des jeunes.

Quelle gym douce est faite pour moi ?

Renforcer son tonus musculaire, perdre du poids, améliorer souplesse et équilibre, mieux dormir ou bien encore évacuer le stress... Les gyms douces permettent d'entretenir sa forme sans se faire du mal. À vous de choisir celle qui vous correspond le mieux.

LE YOGA : UNIR LE CORPS ET L'ESPRIT

Il existe différentes sortes de yoga, plus ou moins douces ou toniques. Généralement, un cours commence par un temps de relaxation, suivi par des enchaînements de postures (appelées *asanas*). La respiration, qui permet de réaliser et de tenir les positions, est contrôlée, profonde et abdominale. Avec la pratique, on apprend à se détendre de plus en plus vite, à corriger les déséquilibres, renforcer le dos, les articulations, la concentration et améliorer la qualité du sommeil.

LE TAI-CHI : APAISEMENT ET FLUIDITÉ

Cette discipline, qui est à l'origine un art martial chinois, se caractérise par l'exécution de mouvements lents, précis et très fluides, qui s'enchaînent de manière constante et chorégraphiée. Le poids du corps est ainsi transféré d'un pied sur l'autre, sans saccade. C'est un sport complet qui procure tonus musculaire, souplesse et rapidité. Là encore, on reste concentré sur sa respiration, qui accompagne les gestes. Le tai-chi permet de se muscler tout en douceur. Il favorise la détente du corps et de l'esprit. Il renforce également la confiance en soi.

LE QI-GONG : RETROUVER LA VITALITÉ

Comme pour le tai-chi et le yoga, la dimension spirituelle est importante dans le qi-gong. Le « qi » est l'énergie universelle, la nôtre et celle de tout ce qui nous entoure. Quant au « gong », il signifie travail en chinois. Le qi-gong est donc un travail sur l'énergie vitale. On la fait circuler dans tout le corps par une série de mouvements bien spécifiques. Cette gymnastique ancestrale chinoise comprend à la fois des mouvements lents, des postures statiques et des automassages. L'objectif est de stimuler les organes en harmonisant la circulation de l'énergie intérieure. La respiration, abdominale, est lente, profonde et maîtrisée. Au fil des séances, on gagne en force, en concentration et en vitalité. Les Asiatiques pratiquent le qi-gong au quotidien pour vivre vieux et en bonne santé.

LE STRETCHING : SE RELAXER EN ÉTIRANT SES MUSCLES

Nul besoin de mémoriser des enchaînements. Chaque exercice est indépendant. Les mouvements, qui sont très doux, consistent en des étirements de toutes les

régions musculaires (bras, jambes, dos...). Le but est de détendre et d'assouplir le corps et les articulations. La respiration est profonde, mais ne demande pas à être autant contrôlée que pour les gyms douces orientales.

LA GYMNASTIQUE SUÉDOISE : BOUGER EN S'AMUSANT

Importée en France il y a une vingtaine d'années, cette discipline s'adresse à tous les âges et tous les niveaux sportifs. Les participants travaillent en cercle dans une ambiance ludique et conviviale. La séance, qui commence par un échauffement, suivi d'étirements, puis d'exercices simples de musculation, de cardio, de course, de stretching et de relaxation, est accompagnée d'une musique entraînante. On n'en sort pas épuisé on est, au contraire, revitalisé. La respiration n'a pas besoin d'être contrôlée, on se contente de souffler par la bouche pendant l'effort.

LA MÉTHODE PILATES : TRAVAILLER DANS L'ALIGNEMENT DU CORPS

Les exercices, adaptés en fonction des possibilités de chacun, ont pour objectif de renforcer les muscles profonds et stabilisateurs du corps, notamment la sangle abdominale et les muscles fessiers. La séance se compose de six à huit exercices, qui sont réalisés avec lenteur, concentration et précision. Au fil du temps, le corps se tonifie et s'assouplit. Cette technique est notamment très efficace pour améliorer la posture et soulager les problèmes de dos.

L'AQUAGYM : DU SPORT EN TOUTE SÉCURITÉ

Cette activité collective, qui se pratique en piscine, n'a que peu de contre-indications médicales. Au contraire, elle est même souvent recommandée. Il n'y a en effet aucun risque de blessure musculaire, la seule résistance exercée étant celle de la pression de l'eau. L'effort est aussi plus facile puisque dans l'eau, l'on ne pèse plus qu'un tiers du poids de son corps.

ISABELLE COSTON

« Les bénéfiques et les bienfaits de la gymnastique douce peuvent apparaître assez rapidement, sous trois à quatre semaines, à raison de plusieurs séances par semaine. »



Dents de sagesse : quand et pourquoi les extraire ?

Si leur nom fait référence à l'année de leur arrivée, autour de 18 ans, l'âge supposé de la sagesse, elles n'ont pas vraiment d'intérêt pour la mastication et peuvent éventuellement manquer de place pour émerger normalement... Dans quels cas faut-il les enlever ? Comment se déroule l'extraction ? Radiographie, explications et conseils sur ces troisièmes molaires.



“ 66 % des Français se rendent chez le dentiste une fois par an selon l'OMS et près d'une personne sur deux a réalisé un détartrage dans l'année. ”

Associées à la sagesse en France, les troisièmes molaires sont appelées « dents de la raison » en arabe, « dents de 20 ans » en coréen et « dent de l'amour » en japonais. De bien belles évocations pour des organes qui se font attendre longtemps, qui peuvent ne jamais sortir (en cas d'agénésie, absence de formation) ou qui doivent éventuellement être extraits en cas d'apparition.

« Les dents de sagesse terminent leur formation entre la douzième et la seizième année, détaille le docteur Nils Morali, chirurgien-dentiste à Paris. Leur éruption a lieu généralement autour de 18 ans, âge de l'accession supposée à la sagesse. Si elles disposent de suffisamment de place pour pousser correctement et qu'elles n'entravent pas le bon alignement des dents, il n'y a dans ce cas pas de raison de les extraire. » Le spécialiste recommande d'effectuer une radio panoramique vers l'âge de 18 ans, lorsque les mâchoires auront atteint leur taille définitive, pour observer le positionnement des troisièmes molaires et évaluer l'évolution de leur trajectoire.

UNE INTERVENTION DANS UN CADRE HOSPITALIER OU UN CABINET DE CHIRURGIE

Mais, si les troisièmes molaires peuvent ne poser aucun problème pendant plusieurs années, il arrive toutefois que cette bonne cohabitation dentaire change brusquement. « L'extraction d'une autre dent

par exemple ou un traitement d'orthodontie peut déclencher un mouvement d'une ou plusieurs dents de sagesse », poursuit le docteur Morali. Si cette situation s'aggrave et qu'elle a des conséquences sur l'alignement des dents, qu'elle provoque une inflammation ou des douleurs, il est alors recommandé de retirer les dents de sagesse. L'intervention médicale pour l'extraction des troisièmes molaires requiert la plupart du temps une anesthésie locale. Cette opération se fera dans un cadre hospitalier ou dans les cabinets de chirurgie dentaire.

AUCUNE UTILITÉ POUR LA MASTICATION

Avis à ceux qui redouteraient de se séparer de leurs précieuses dents « de 20 ans », « de raison » ou « de l'amour » : les douleurs dues à l'inflammation du sac péri-coronaire, qui entoure la troisième molaire, peuvent persister, empirer et l'évolution des dents de sagesse, dans certains cas, abîmera les dents voisines. De plus, leur absence n'aura strictement aucune conséquence dans votre quotidien puisque les dents de sagesse ne servent à rien... Comme l'explique le docteur Nils Morali : « nos mâchoires s'avèrent aujourd'hui plus petites que celles de nos ancêtres, et les aliments que nous consommons sont beaucoup plus mous, ainsi les troisièmes molaires n'ont plus d'utilité pour la mastication ».

CAPUCINE BORDET

Le syndrome du canal carpien : des fourmis dans la main

Vous ressentez des fourmillements dans les doigts en permanence ? Votre main a tendance à s'engourdir ? Elle vous fait même souffrir la nuit ? Vous êtes peut-être atteint de ce que l'on appelle le syndrome du canal carpien. Le point sur cette maladie fréquente mais méconnue.

Fourmillements, picotements, engourdissements ou douleurs sourdes dans la main et les doigts qui parfois irradient dans l'avant-bras et le coude sont autant de symptômes qui évoquent un syndrome du canal carpien. Très répandu, ce trouble musculosquelettique, plus fréquent chez les femmes que chez les hommes, touche chaque année en France 600 000 personnes.

UNE COMPRESSION DU NERF

Ce syndrome est dû à une compression du nerf médian qui passe, avec les tendons fléchisseurs, dans le canal carpien, au niveau du poignet. Dans ce canal, qui est assez étroit, le nerf peut se retrouver comprimé, soit parce que la taille du canal a diminué, soit parce que les tendons ont gonflé, notamment en raison d'un changement hormonal. Apparaissent alors des sensations désagréables. Cela commence par des engourdissements et des fourmillements des trois premiers doigts de la main (pouce, index et majeur), puis par une douleur au poignet et à l'avant-bras. Cela peut même aller jusqu'à une perte de force et de sensibilité dans la main. La gêne ressentie au départ peut donc se transformer en véritable handicap au quotidien.

LES FACTEURS DE RISQUE

Très souvent, le syndrome du canal carpien est lié à l'activité professionnelle. Il s'agit d'ailleurs d'une maladie professionnelle reconnue. Les travailleurs manuels, les caissiers, les coiffeurs, les mécaniciens... sont plus touchés. La répétition d'un mouvement du poignet et de mouvements qui demandent de la force, les postures contraignantes et l'utilisation d'outils qui vibrent sont en effet les premiers facteurs de risques. Une blessure au poignet, une maladie inflammatoire comme la polyarthrite rhumatoïde,

la grossesse, la ménopause, l'hypothyroïdie et certaines pathologies telles que le diabète peuvent également jouer un rôle.

COMMENT SOULAGER LA DOULEUR ?

Les symptômes sont d'abord légers, mais ils s'intensifient avec le temps si rien n'est fait rapidement pour en venir à bout. Si c'est une blessure ou une maladie qui en est à l'origine, il faut donc la traiter. Sinon, il faut identifier et corriger les mouvements qui sont à la source du problème. Il faut, bien sûr, mettre le poignet au repos, porter une attelle la nuit. Pour calmer la douleur, l'application de glace est préconisée. On peut aussi se faire prescrire des anti-inflammatoires, voire des infiltrations de corticoïdes. Enfin, si les symptômes persistent après plusieurs mois de traitement, une opération chirurgicale sera proposée.

LES MESURES DE PRÉVENTION

Le mieux reste encore d'essayer d'éviter la survenue du syndrome du canal carpien. Pour cela, quelques précautions s'imposent. Si vous êtes obligé d'effectuer des tâches répétitives, faites en sorte de reposer régulièrement les mains et profitez-en pour étirer doucement votre poignet. Essayez aussi, chaque fois que c'est possible, de ne pas solliciter toujours la même main, mais plutôt d'alterner les mouvements de l'une à l'autre.

CATHERINE CHAUSSERAY

Qui est concerné ?

Le syndrome du canal carpien touche plus de femmes que d'hommes. Il apparaît le plus souvent à l'aube de la cinquantaine ou après 75 ans. Les personnes exerçant une activité manuelle, qui s'adonnent à certains loisirs comme le jardinage ou les travaux d'aiguille, ou encore ceux qui ont des antécédents familiaux présentent plus de risque d'en être atteints.

L'OPÉRATION, L'ULTIME SOLUTION

Chaque année, près de 130 000 Français se font opérer du canal carpien. L'intervention est réalisée sous anesthésie locale et pratiquée en chirurgie ambulatoire. Elle consiste, par une ou deux mini-incisions (sous endoscopie) sur la face interne du poignet, à ouvrir le canal carpien dans sa partie supérieure pour en augmenter le diamètre et libérer ainsi le nerf médian. Généralement, le soulagement est quasi immédiat. En revanche, il faut six à sept mois pour récupérer toute sa force musculaire et sa sensibilité du bout des doigts.





Le plogging : courir tout en préservant l'environnement

Le plogging consiste à ramasser des déchets tout en faisant son jogging. Cette nouvelle activité, qui allie la pratique sportive et la protection de l'environnement connaît un succès grandissant en France.

Comment pratiquer ?

La pratique du plogging est ouverte à tous et ne nécessite pas de gros équipements. Il suffit de s'armer d'un sac-poubelle, d'un gant, de sa tenue de sport et de ses baskets habituelles.

Prendre soin à la fois de son corps et de la planète, c'est ce que propose le plogging. Cette pratique, venue de Suède, encourage les joggeurs à récolter les déchets qu'ils rencontrent sur leurs parcours et à les mettre à la poubelle. Le mot « plogging » vient d'ailleurs de la contraction du mot « jogging » et du verbe « plocka upp », qui signifie ramasser en suédois.

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE UTILE

Bouteilles en plastique, papiers, mégots... le coureur glane tout ce qui dénature le paysage, fait le tri et dépose le tout dans la bonne poubelle. Sportif amateur ou confirmé, urbain ou rural, tout le monde peut tester cette nouvelle discipline en parcourant la route de campagne, le chemin, la rue ou le parc à côté de son domicile. Avec son côté écolo, le plogging a su conquérir un public large malgré les appréhensions de certains qui pouvaient se sentir gênés de courir avec un

sac-poubelle à la main. Finalement, il plaît à la fois à ceux qui s'intéressent à la performance sportive et à ceux qui privilégient la performance environnementale. C'est une véritable activité ludique qui permet de s'engager pour la préservation de la nature.

SE PRENDRE EN PHOTO ET PARTAGER

L'objectif est aussi d'attirer l'attention sur le problème de la pollution et de l'accumulation des déchets dans l'espace public. Au cours de leur séance de running, les pratiquants postent des photos de leur récolte sur les réseaux sociaux et partagent leur expérience. En France, Nicolas Lemonnier, ostéopathe nantais et jeune papa, est l'un des premiers à avoir participé à la démocratisation de ce loisir utile. Il a créé le groupe Facebook Run Eco Team (*lire l'encadré*) et a même reçu le soutien du créateur et patron du réseau social, Mark Zuckerberg. Ce dernier a relayé son initiative en décembre 2016, sur sa propre page, lui offrant ainsi une grande visibilité. Si à cette époque le groupe ne comptait que 1 500 membres, il a fait des émules puisqu'il rassemble désormais plus de 25 000 personnes. Run Eco Team continue son développement et organise régulièrement des sorties en groupe un peu partout en France.

FAIRE TRAVAILLER D'AUTRES MUSCLES

Outre son aspect écologique, le plogging présente l'avantage d'être un vrai sport qui sollicite d'autres muscles que l'habituelle course à pied. Tout le corps travaille. Le coureur ralentit lorsqu'il aperçoit des déchets, il se baisse et les ramasse, puis il accélère pour rattraper les membres de son groupe. Ces changements de rythme incessants et les enchaînements de squats font du plogging une activité physique à part entière. Les professionnels du sport recommandent toutefois, pour éviter les blessures, de bien se positionner lorsque l'on se baisse : il est important de plier les genoux pour ne pas trop forcer sur son dos. Enfin, l'activité physique, d'autant plus quand elle est pratiquée en plein air, est bonne pour le moral. Contribuer à la propreté tout en faisant du sport est donc bénéfique pour soi, comme pour les autres.

LÉA VANDEPUTTE

UNE APPLICATION POUR COMPTABILISER LES DÉCHETS

Pour accompagner les ploggeurs, l'association française Run Eco Team a développé une application en partenariat avec Tiru, une filiale du groupe EDF. Elle permet de suivre ses performances de running (géolocalisation, historique, chronométrage, kilomètres parcourus...) tout en comptabilisant le nombre de déchets que l'utilisateur ramasse sur son parcours. Ce dernier peut même publier directement ses trouvailles sur le groupe Facebook de l'association. En mars 2019, Run Eco Team comptabilisait sur son site 24 479 déchets recyclés et 2 528 kilomètres nettoyés.

Application gratuite disponible sur Google Play et sur l'App Store.
Pour en savoir plus : Runecoteam.fr.

Achats sur le web :

10 conseils pour déjouer les arnaques

Billets d'avion, places de spectacle... Vous achetez régulièrement en ligne sans être toujours certains de bien recevoir votre commande. Attention aux escroqueries de plus en plus nombreuses sur la Toile. On vous dit comment éviter les mauvaises surprises.

1• SÉCURISEZ VOTRE CONNEXION

Pour commencer, vérifiez qu'un antivirus est bien installé sur votre ordinateur et mettez-le à jour régulièrement. Utilisez un réseau privé et non pas une connexion wifi publique. Choisissez un mot de passe complexe et différent pour chaque site.

2• MÉFIEZ-VOUS DES PRIX TRÈS (TROP) BAS

Un smartphone à 20 euros, un sac de grand couturier à 100 euros, une remise de 75 %... Même si l'on peut faire de bonnes affaires sur Internet, il ne faut pas être naïf. Dites-vous que lorsqu'un prix est irréaliste, cela cache certainement une arnaque. Peut-être que l'objet que vous allez recevoir n'est pas celui montré en photo. Prenez aussi le temps de tout lire : la TVA est-elle comprise ? A combien s'élèvent les frais de port ? Y a-t-il des frais de douane en sus ?

3• VÉRIFIEZ L'AUTHENTICITÉ DU SITE

L'e-commerçant a l'obligation de faire figurer, dès la page d'accueil du site, les mentions légales : adresse et téléphone de l'entreprise et de son service client. Ce n'est pas parce que le nom du site se termine par « .fr » que l'entreprise est nécessairement établie dans l'Hexagone. Appelez le service client en cas de doute.

4• LISEZ LES COMMENTAIRES DES INTERNAUTES

Consultez les avis de clients. Un e-commerçant sérieux répond généralement aux commentaires défavorables. Tapez son nom dans un moteur de recherche suivi de « avis » ou « arnaque », afin d'être redirigé vers des forums de consommateurs.

“ En cas de litige à la suite d'un achat effectué sur Internet, consultez les conseils mis en ligne par le gouvernement sur le site Economie.gouv.fr. ”

5• EXAMINEZ LES MODALITÉS DE LIVRAISON ET DE RETOUR

Une date de livraison doit être indiquée. A défaut, elle doit intervenir au plus tard dans les trente jours. Vous devez pouvoir accéder au suivi de livraison via un lien précisé lors de la commande. Renseignez-vous aussi sur les conditions de remboursement en cas de problème. Sachez que la loi vous donne quatorze jours maximum à compter de la date de livraison pour vous rétracter, sans avoir à fournir d'explication.

6• CONTRÔLEZ CERTAINS DÉTAILS AVANT DE PAYER

La commande doit se faire en deux étapes : la première récapitule la nature et le montant de la commande, puis un deuxième clic permet de la valider. Ouvrez l'œil avant de payer : l'adresse du site (URL), dans la barre du navigateur, doit commencer par « https ». Le « s » signifie « secure » et vous garantit un paiement sécurisé. La présence d'un petit cadenas devant « https » indique aussi que votre banque va vous envoyer un code de sécurité via votre mobile pour valider votre paiement. Pensez également à fermer toutes les fenêtres ouvertes sur votre navigateur pour sécuriser au maximum la transaction.

7• N'ENREGISTREZ PAS VOS COORDONNÉES BANCAIRES

Ne cochez jamais la case « Mémoriser mes coordonnées bancaires ». Il vaut mieux qu'elles ne soient pas enregistrées sur le site marchand au cas où ce dernier serait victime de pirates informatiques. Ne donnez jamais non plus vos numéros de carte par téléphone ou par e-mail. Enfin, contrôlez régulièrement les débits effectués sur votre compte bancaire afin de repérer d'éventuels retraits frauduleux.

8• AYEZ UNE BOÎTE MAIL SPÉCIFIQUE

Créez une adresse e-mail spécialement dédiée à vos achats en ligne. Cela vous permettra de bien gérer le suivi de vos commandes tout en vous évitant d'avoir votre messagerie principale inondée de mails promotionnels.

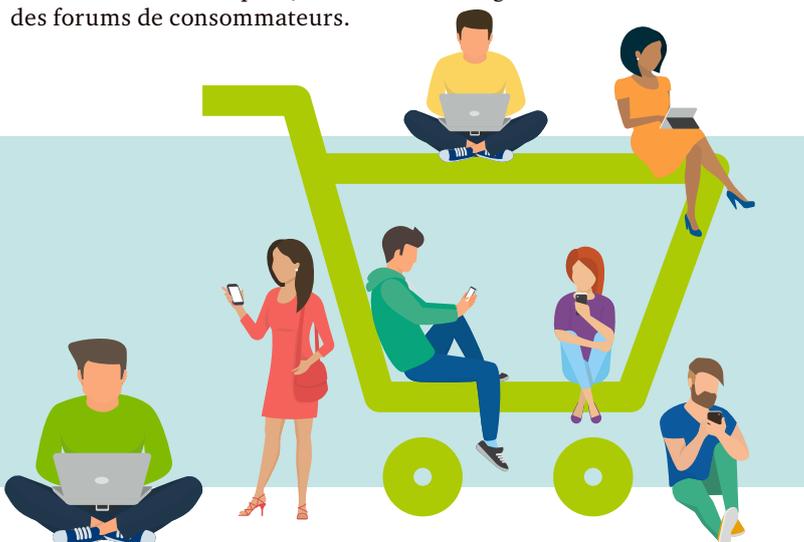
9• MANIFESTEZ-VOUS EN CAS DE RETARD DE LIVRAISON

Gardez précieusement les e-mails jusqu'à réception et vérification de vos articles. Manifestez-vous auprès du vendeur dès que vous constatez un retard dans la livraison.

10• SOYEZ TRÈS VIGILANT SUR LES SITES DE VENTE ENTRE PARTICULIERS

Les sites de petites annonces ne garantissent pas la qualité de la transaction. Pour ne pas vous faire piéger, n'acceptez que les règlements en cash ou par chèque et choisissez plutôt la remise en main propre. Attention, une annonce truffée de fautes d'orthographe ou avec une photo de mauvaise qualité doit vous mettre la puce à l'oreille car cela n'augure rien de bon.

ISABELLE COSTON



QUESTIONS À FABRICE MIDAL, PHILOSOPHE ET ÉCRIVAIN

« Il existe des solutions pour affronter les difficultés du quotidien »

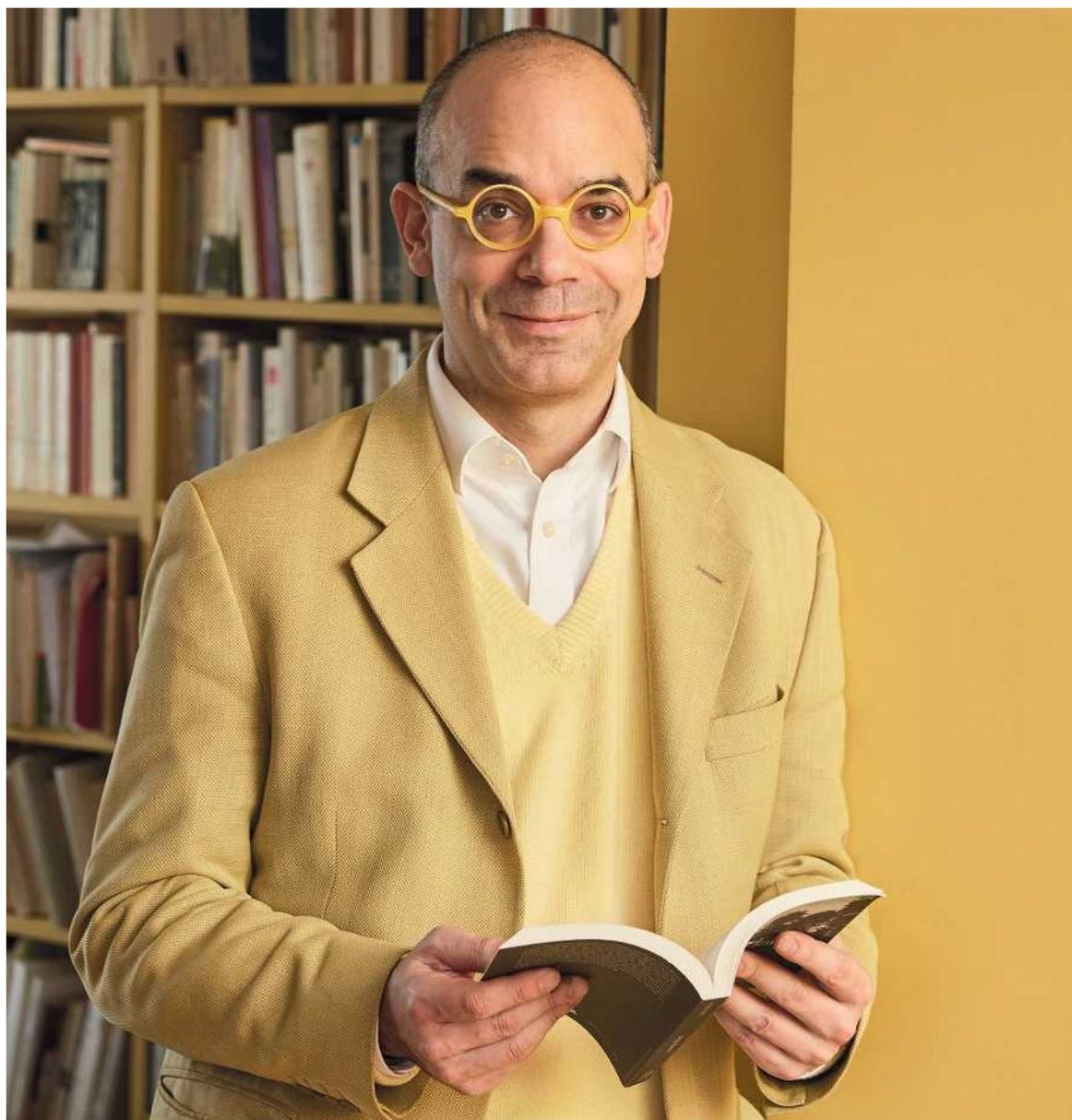
Développer une morale ouverte qui laisse la part belle à l'intelligence de la situation, c'est ce que propose le philosophe Fabrice Midal dans son nouvel ouvrage pour « triompher des emmerdes ». A travers de nombreux exemples concrets, il explique comment faire face aux contrariétés de la vie, trouver des solutions, et enfin, agir pour être heureux.

“

Pour suivre toute l'actualité de Fabrice Midal (séminaires, vidéos, dédicaces...), rendez-vous sur Fabricemidal.com.

”

Roberto Frankenberg © Flammarion





■ **La Revue. – Votre nouveau livre est intitulé *Traité de morale pour triompher des emmerdes. Qu’entendez-vous par morale ?***

Fabrice Midal. – La morale est le fait d’essayer de se débrouiller dans la vie sans devenir un « salaud » et sans écraser les autres mais, au contraire, en favorisant la vie en soi et en écoutant les autres. Avant d’écrire ce livre, je pensais que la morale était quelque chose d’ennuyeux, de passéiste, de ringard, voire de religieux, mais en relisant les grands textes des philosophes, j’ai compris que c’était bien plus. La morale permet de savoir comment se débrouiller dans le réel, dans des situations concrètes. Elle n’a rien à voir avec l’ordre moral et les « il faut ». C’est une forme d’intelligence unique liée au contexte. Il faut oser libérer sa morale des règles trop écrasantes pour affronter les difficultés du quotidien. Pour moi, il n’y a aucune différence entre le fait de triompher des « emmerdes » et la morale : c’est la même chose.

■ **Vous écrivez qu’il faut « affronter les injustices et les emmerdes pour trouver des solutions ». Mais, comment s’y prendre ?**

Lorsque l’on fait face à des difficultés, la première réaction est de se plaindre, de vivre l’évènement comme une injustice personnelle. Or, ce n’est pas la bonne solution. Il vaut mieux réfléchir à ce que l’on peut faire concrètement. Nous pouvons agir en utilisant la morale une fois que nous comprenons que la vie ne peut pas être parfaite et que nous sommes tous confrontés à des difficultés. Dans mon livre, je donne l’exemple d’une femme, Corinne, dont le mari est devenu tétraplégique. Elle ne pensait pas pouvoir affronter cette situation et pourtant, aujourd’hui, elle l’accompagne au quotidien. Elle a trouvé la force de faire face et d’avancer. Nous croyons trop souvent que nous sommes impuissants devant le réel. Nous pensons que nous devons d’abord nous sentir forts et puissants avant d’agir. Mais en vérité, nous devenons forts une fois que nous sommes confrontés au réel. Dans notre société, on ne nous donne que deux solutions pour affronter les difficultés de la vie : soit triompher en écrasant l’autre, soit lâcher prise. Je n’ai pas envie de croire que pour vivre, il faille obligatoirement devenir un méchant. A l’inverse, l’idée du lâcher-prise, du détachement, est d’une grande niaiserie car il nous apprend l’impuissance.

■ **Est-ce que la méditation est une des solutions ?**

Tout dépend de quelle méditation. Si c’est juste essayer d’être zen et détendu, non évidemment. La méditation que je présente vise à nous permettre d’entrer plus avant dans le réel et de sortir de la peur qui nous empêche d’agir. Lorsque l’on médite, nous entrons en rapport avec ce qui est. Nous allons à la rencontre de ce qui nous angoisse. Lorsqu’il avait 6 ou 7 ans, mon filleul croyait qu’il y avait un fantôme caché dans une grosse armoire normande de la maison de vacances familiale. Ses parents avaient beau lui expliquer qu’il n’avait pas à avoir peur puisque les spectres n’existaient pas, il continuait d’être effrayé. Alors, un jour, j’ai pris le taureau par les cornes et je lui ai proposé de partir à la rencontre du fantôme. Nous l’avons cherché parmi les vêtements et les affaires stockés dans l’armoire, en vain. A partir de ce moment-là, mon filleul n’a plus eu peur. Il a affronté le fantôme et s’en est trouvé libéré. Nous pouvons

reproduire cette expérience, nous aussi en tant qu’adultes, dans notre quotidien. Nous avons tous peur de choses un peu absurdes. Il faut rencontrer nos peurs pour les dépasser.

■ **Mais concrètement comment faire ?**

Une fois que l’on a surmonté ses peurs, on peut plus aisément frapper à une porte fermée. C’est tout simple, mais trop souvent, nous sommes intimidés et nous n’osons pas. Je me souviens un jour avoir trouvé porte close devant une église orthodoxe de Varsovie que je voulais visiter. J’ai donc frappé, plusieurs fois, et au bout d’un certain temps, une voix m’a répondu que le site était fermé. J’ai poliment insisté, en disant que je venais de loin, et la voix m’a dit d’attendre. Je suis resté là, sans bouger. Sept à huit minutes plus tard la porte s’est entrouverte. J’ai de nouveau expliqué les raisons de ma présence et on m’a enfin laissé entrer. Mon insistance, ma patience ou ma politesse ou les trois – m’ont finalement permis de faire cette visite. Et si la porte reste fermée, peut-être faut-il se poser une question ?

■ **Vous regrettez que la méditation soit souvent perçue comme un outil technique de gestion du stress. Pourquoi ?**

La méditation est en effet souvent vue comme un outil qui permet d’être plus performant, plus efficace. Or, cette obsession de la performance nous met une forte pression. Prenons l’exemple du burn out, ce problème majeur d’auto-exploitation, les personnes qui en souffrent s’écroulent tellement peu qu’au bout d’un moment elles ne peuvent plus se lever pour aller au travail. Si vous leur dites qu’elles doivent gérer leur stress pour aller mieux, c’est-à-dire gérer et contrôler encore plus leurs émotions et leur vie, vous renforcez le problème au lieu de l’alléger. La méditation au contraire devrait nous aider à nous « foutre la paix » et nous aider concrètement à trouver des solutions pour réagir face aux « emmerdes ».

■ **Qu’est-ce qui vous plaît dans la pratique de la méditation ?**

Elle nous donne le droit de nous rencontrer comme nous sommes. La méditation, c’est un rendez-vous avec la vie. Elle nous permet de nous accepter et d’accepter le réel. Elle nous apprend que l’on ne peut pas lutter contre ce qui est. Nous ne pouvons pas empêcher la pluie de tomber mais nous pouvons prendre un parapluie et sortir sans être mouillé. C’est cela que nous apprend la méditation : trouver des solutions pour affronter le quotidien.

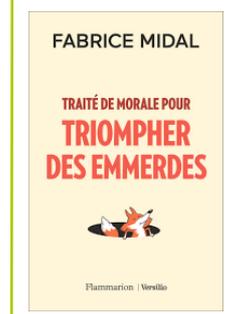
■ **Quels conseils pouvez-vous donner à nos lecteurs pour vivre heureux ?**

Je pense qu’il y a six points clés à retenir : il faut arrêter de se plaindre, sortir de l’impuissance qui nous empêche d’agir, oser affronter ses peurs, ne pas hésiter à frapper aux portes, se risquer à poser des questions, et enfin, changer de cadre si celui qui nous est imposé ne nous convient pas. Dans mon livre, j’ai essayé de proposer quelque chose de différent. Je ne donne pas juste des clés, j’encourage le lecteur à partir à l’aventure et à tenter une expérience pour se transformer. Je donne aussi de nombreux exemples de situations du quotidien qui, je l’espère, permettront à chacun de s’identifier et de trouver ses propres solutions.

Propos recueillis par Léa Vandeputte

En savoir plus

Traité de morale pour triompher des emmerdes, de Fabrice Midal. Flammarion et Versilio (180 pages, 17,90 euros).



CHALLENGE SKI

La BP AURA en tête !

Le 43^e challenge de ski a été organisé par la Banque Populaire Auvergne Rhône Alpes, du 30 mars au 2 avril, à Montgenèvre (Hautes-Alpes).

Sous un soleil resplendissant, les 440 concurrents (vingt-six entités représentées, un record !) se sont affrontés avec l'excellent

état d'esprit propre aux compétitions organisées sous l'égide de l'association sportive. Les animations prévues par l'équipe organisatrice

n'ont fait que renforcer la convivialité et la bonne ambiance. A l'arrivée, la BP AURA enlève le super trophée du challenge.

■ RÉSULTATS

Ski de fond

Femmes V2: 1) E. Pierrefeu (IT CE); 2) L. Buffet (CE BFC); 3) S. Picard (CE RA).

Femmes V1: 1) C. Bottero (CE RA); 2) S. Grandseigne (CE AL); 3) R. Geny (PALATINE).

Femmes senior: 1) C. Boisset (BP AURA); 2) C. Sorin (PALATINE); 3) A.-C. Vallier (BP AURA).

Challenge équipe femmes vétéran: 1) CE RA; 2) BP AURA 3) CE IDF.

Challenge équipe femmes senior: 1) CE RA; 2) BP AURA; 3) PALATINE.

Hommes V2: 1) J. Continsouza (CE LDA); 2) L. Nicolas (CE PAC); 3) D. Ghebbano (CE PAC).

Hommes V1: 1) C. Viry (BP ALC); 2) C. Lammana (CE PAC); 3) L. Bouetard (BP AURA).

Hommes senior: 1) Cavard (CE RA); 2) D. Lammana (BP AURA); 3) S. Rigaud (BP AURA).

Challenge équipe hommes vétéran: 1) CE PAC; 2) BP AURA; 3) CE AL.

Challenges équipe hommes senior: 1) BP AURA; 2) BPCE IT; 3) CE RA.

Relais par équipe: 1) BP AURA; 2) CE RA; 3) CE PAC.

Snowboard

Femmes: 1) E. Vialles (PALATINE); 2) L. Jegou (BPCE IT); 3) ARGOURD M. (CE RA).

Challenge équipe femmes: 1) CE RA; 2) BP AURA; 3) CE PAC.

Hommes vétéran: 1) A. Chevin (IT CE); 2) S. Martinat (CE PAC); 3) F. Donnat (CE AL).

Hommes senior: 1) Calmenet (BP AURA); 2) C. Crepet (CE RA); 3) S. Rigaud (BP AURA).

Challenge équipe hommes vétéran: 1) BP AURA; 2) ITCE; 3) BPCE.

Challenge équipe hommes senior: 1) CE RA; 2) CE AL; 3) BPCE IT.

Ski alpin

Géant femmes V2: 1) Moreira Tuduri (BP MED); 2) I. Quinton (CE IDF); 3) A. Beaulier (CE PAC).

Géant femmes V1: 1) C. Blanc (BP AURA); 2) C. Delcant-Saxon (CE RA); 3) N. de Danieli (CE RA).

Géant femmes senior: 1) L. Imbert (CE MP); 2) A.-C. Vallier (BP AURA); 3) S. Gouill (PALATINE).

Géant hommes V2: 1) Corne (CE IDF); 2) J.-M. Meyronin (CE RA) 3) F. Faure (CE RA).

Géant hommes V1: 1) P. Gallay (BP AURA); 2) F. Cuomo (CE PAC); 3) P. Pasquier (BP AURA).

Géant hommes senior: 1) T. Mignot (BP AURA); 2) S. Rigaud (BP AURA); 3) Y. Viollaz (BP AURA).

Slalom femmes V2: 1) A. Beaulier (CE PAC); 2) F. Millhau (BPCE IT); 3) I. Quinton. (CE IDF).

Slalom femmes V1: 1) C. Blanc (BP AURA); 2) N. de Danieli (CE RA); 3) Grillet-Aubert (BP AURA).

Slalom femmes senior: 1) A.-C. Vallier (BP AURA); 2) A. Rouanet (CE PAC); 3) Gonzales (CE RA).

Slalom hommes V2: 1) L. Corne (CE IDF); 2) J.-M. Meyronin (CE RA); 3) F. Valentin (CE GEE).

Slalom hommes V1: 1) P. Gallay (BP AURA); 2) F. Cuomo (CE PAC); 3) O. Oviguian (BP AURA).

Slalom hommes senior: 1) Mignot (BP AURA); 2) S. Rigaud (BP AURA); 3) Viollaz (BP AURA).

Challenge équipe vétéran femmes: 1) CE RA; 2) BP AURA; 3) CE IDF.

Challenge équipe senior femmes: 1) CE RA; 2) NATIXIS; 3) CE PAC.

Challenge équipe vétéran hommes: 1) BP AURA; 2) CE RA; 3) CE PAC.

Challenge équipe senior hommes: 1) BP AURA; 2) CE RA; 3) NATIXIS.

Super trophée: 1) BP AURA; 2) CE RA; 3) BPCE.

Le trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été remis à Aurélien Martin (CECAZ). Aurélien, personne à mobilité réduite, a dévalé les pentes du stade alpin avec brio ! Il est un exemple à suivre, sur d'autres challenges, par d'autres sportifs en situation de handicap.



AURÉLIEN MARTIN, UN EXEMPLE À SUIVRE...

■ INTERBANCARIO

Les meilleurs résultats de l'association !

Du 26 janvier au 2 février, 41 collaborateurs du groupe BPCE, issus de 17 entités (9 CE, 4 BP, Banque Palatine, ITCE, BPCE-IT et Natixis), ont participé au 59^e Ski Meeting Interbancario Europeo, qui s'est déroulé à Maria Alm, en Autriche. Cet événement sportif annuel entre banques européennes regroupait 12 nations, 121 banques, 136 équipes et près de 1000 participants.

Fort de d'un collectif particulièrement motivé, l'association Groupe BPCE Sports a obtenu cette année les meilleurs résultats dans l'histoire de sa participation à l'Interbancario: 1^{er} en snowboard, 2^e en ski de fond, 10^e en ski alpin, et une superbe 4^e place au classement général !

JOSÉ MANAS N'EST PLUS

José Manas s'est éteint le 7 avril dernier, des suites de la maladie de Lyme.

Retraité de la Caisse d'Épargne du Limousin, il fut, lorsqu'il était en activité, membre du comité directeur de l'ex-ASCEF, et responsable de l'activité randonnée. Il avait notamment organisé une randonnée de 100 km sur 3 jours en Aragon, dans son pays d'origine, l'Espagne.

Avec la disparition de José Manas, c'est une page de l'histoire de l'association sportive du Groupe qui se tourne.

Petites annonces locatives

■ Xonrupt-Longemer (88) – Chalet à louer, rdc + 3 chambres mansardées à l'étage, chacune avec un lit pour 2 personnes. Tout équipé (LL, LV, MO, four, TV). Abri voiture. Local à skis. Les animaux ne sont pas admis. Location toutes saisons. Tél. : 0687803291.

■ Gérardmer (88) – Loue : 1) Coteau des Xettes, appt 50 m² open space pour 4 personnes, cuisine toute équipée + terrasse vue sur Gérardmer et la Mouselaine + place de parking privée. Proximité centre-ville. 2) Au cœur du centre-ville, studio, cuisine tout équipée, un coin lits cabine (2 couchages), 1 canapé BZ + petite terrasse. Tél. : 07 62 88 32 87. Courriel : c.mail665@laposte.net.

■ Saint-Cyr-les-Lecques (83) – Loue studio 27 m² + terrasse 6 m². A 10 minutes à pied des plages. Proximité tous commerces et « Aqualand ». Excellent état. Couchages pour 4 personnes. Place de parking. Semaine, quinzaine, mois, ou à l'année. Prix raisonnable. Tél. : 04 91 79 14 02 ou 0630089599.

■ Antibes (06) – Centre-ville, Place-de-Gaule, proche tous commerces, commodités et plage à pied, location saisonnière d'un grand studio lumineux de 32 m² + terrasse pour 2 personnes. Prêt lit parapluie pour jeune enfant sur demande. Etage élevé. Entièrement refait à neuf fin 2017. Cuisine équipée (LL, Four, MO, induction), salle de bains (avec baignoire), WC indépendants. Grand garage fermé. 200 € à 500 € la semaine selon période. Photos sur demande. Tél. : 06 81 60 41 35 ou 06 85 66 20 99. Courriel : joel.gregorio@wanadoo.fr.

■ Golfe du Morbihan, Sarzeau centre (56) – Collaborateur CE loue maison rénovée spacieuse tout confort (TV, LL, LV, four, MO). 3 chambres. Jardin, terrasse, bois (70 m²), clos de murs. Parking privatif. Plages sur océan (3 km) et golfe (1 km). Location toute l'année, quinzaine, semaine. Prix selon période (450 € à 700 €/semaine). Plus d'infos sur demande. Tél. : 06 86 44 10 01. Courriel : thomachap@orange.fr.

■ Espagne, Costa Brava, Rosas – A louer : appartement 4 personnes dans résidence avec piscine privée, grande terrasse, solarium. Tous commerces et plage à proximité (1 km). Juillet-août : 580 €/semaine. Tél. : 06 70 43 85 10. Courriel : daniel.vermersch@orange.fr.

■ Juan-les-Pins (06) – Loue toute l'année appt traversant 59 m² exposé est-ouest, 3 pièces, entièrement rénové en 2016. Tout confort, dans résidence calme et sécurisée, parc avec piscine et pataugeoire. 6 couchages dont 2 de 160, 2 terrasses de 12 m² équipées. Cuisine équipée (LV plaques électriques, four, MO et réf/congél). 2 chambres climatisées avec 2 sdb dont 1 avec LL et WC, plus WC indépendants. Parking privé en sous-sol. Wifi, TV led de 108 cm, lecteur DVD, radio, jeux de société. Equipement bébé. Tous commerces, jeux d'enfants et bus à 300 m, plage à 500 m. Possibilité de louer du linge de maison. Détails sur annonce n° 1423548 sur Aritel. Tél. : 06 25 18 08 35. Courriel : katy.frugier@orange.fr.

■ Hyères-les-Palmiers, Var (83) – 50 m de la mer à pieds. T1 de 30 m² pouvant accueillir 2 pers. Classé 3* tout confort et décoré avec goût. Plain-pied, très lumineux, dans petite résidence de 1 étage. Climatisé, écran TV, lave-vaisselle, lave-linge, etc. Place de parking privé. Location linge lit et linge de maison possible. Situé à proximité d'un petit port de pêche typique et face aux îles de Porquerolles... Nombreuses possibilités : station balnéaire, activités nautiques, visites guidées, randonnées, vignobles, marchés provençaux... Location possible tout au long de l'année. Possibilité de courts séjours. Tél. : 07 54 24 82 63. Site : www.azurepalmiers.fr. Courriel : contact@azurepalmiers.fr.

■ Val-Thorens, Haute-Savoie (74) – Agent Réseau loue studio-cabine 4 pers. tout équipé, au cœur de la station, proche commerces et centre sportif (piscine, thalasso...), au pied des pistes. Tarif selon période. Tél. : 06 29 15 20 71 ou 06 08 16 95 07 (pro).

■ La Teste-de-Buch, près d'Arcachon (33). Loue maison de 60 m² totalement rénovée avec jardin (possibilité de garer une voiture). Centre-ville, tous commerces et gare accessible à pied. Tout confort, 2 chambres (1 lit de 160 et lit de 140), cuisine équipée, salle de douche, WC séparés. Télé, plancha, barbecue, mobilier de jardin, vélos à disposition. Idéale pour couple et au maximum 4 personnes. Animaux non admis et fumer à l'intérieur non accepté. Photos sur demande. Tarif selon période de 700 € à 900 €. Tél. : 06 33 88 22 91. Courriel : jeadupuis@orange.fr.

■ Gassin, Golfe de Saint-Tropez (83) – Sur colline arborée au calme, joue mobil-home de luxe, neuf, climatisé, 34 m² pour 4 à 6 personnes, ultra-équipé : LL, LV, four, TV, 1 chambre avec 1 lit 2 personnes et 2 chambres avec 2 lits 1 personne, cuisine d'été. Terrasse surélevée en bois semi-couverte avec très belle vue sur les collines et sans vis-à-vis. Parking privé. Situé au cœur d'un hôtel de plein air 4* avec de nombreuses prestations dont 2 piscines (une chauffée), jardin aquatique enfants, animations en saison, salle de fitness-muscu, minigolf, courts de tennis, salle de jeux, restaurant, snack, bar de nuit en saison, dépôt de pain, épicerie et service confort (location de linge possible). Wifi payant. Plage à 4 km. Tarif Semaine du samedi ou dimanche au samedi ou dimanche de 495 € à 1 450 € selon période. Courriel : catremi25@gmail.com.

■ Sanary-sur-Mer (83) – Loue appartement T2. Chambre, séjour, cuisine équipée, WC, salle d'eau, idéalement situé en centre-ville. Très calme. Rez-de-chaussée, tout confort, jardin (expo sud dans la verdure), garage (important en centre-ville). A proximité du plus beau marché de France. mer, plage, port, Caisse d'Épargne, tous commerces. Activités estivales. Tout à pied, maxi 300 m. Prix selon période. Tél. : 06 84 66 01 92 ou 04 94 25 92 35 H. R (messagerie).

■ Espagne, Playa de Aro (90 km de Barcelone) – Loue appartement de 65 m², 3e, immeuble luxueux de 5 étages. Tout confort, face mer (au pied de l'immeuble) et piscine privée. Cuisine équipée. Balcon fermé baies coulissantes, vue imprenable sur mer, 6 couchages maxi. Prox. prot, magasins, centre-ville, parc de jeux, golf. Belles promenades à pied. Poss. nombreuses excursions. Prix selon saison. Photos possibles. Tél. : 06 31 51 44 00. Courriel : vinolem@orange.fr.

■ Espagne, Costa Brava, Escala – Loue maison à 70 km de la frontière, 70 km de Barcelone. 2 chambres, 5 couchages, proche d'une plage magnifique de sable fin, vue sur les Pyrénées. Proximité tous commerces. Tarif juillet-août : 580 €/semaine et 550 €/semaine (si 15 jours de location). Tarif juin et septembre : 380 €/semaine. Tél. : 05 63 56 25 28 ou 06 89 79 42 59. Courriel : barbathomas81@gmail.com.

■ Uzerche (19) – Belle maison de campagne classée 4*, située au calme dans la verdure. Grand salon, 2 grandes chambres climatisées, sdb et WC, tout confort (LL, LV, TV, bar-

becue, lecteur DVD, bibliothèque...). Accès facile aux grands sites classés : Collonges-la-Rouge, Sarlat ou Lascaux. Terrasse et grand jardin fleuri, chaises longues, BBQ, coins jeux et portique. Tarif : de 420 € à 550 € la semaine selon saison. Photos : www.gite-valette.fr. Tél. : 06 84 49 86 13.

■ Juan-les-Pins (06) – Retraité CE loue toute l'année appartement dans résidence sécurisée, 53 m², 4e et dernier étage avec ascenseur, 2 pièces avec terrasse, exposé sud, traversant, 4 couchages, cuisine équipée (LV, LL, MO, four, plaque gaz), 2 TV, climatisé. 1 sdb avec douche. Garage fermé. Tous commerces à proximité, plages de sable à 300 m. Bus au pied de la résidence (Antibes, Cannes, Nice, aéroport). Tél. : 06 83 45 66 38.

■ Golfe du Morbihan, Sarzeau (56) – Retraité CE loue maison 120 m² avec jardin clos et terrasse, spacieuse tout confort jusqu'à 8 personnes. 3 chambres, 4 lits doubles, 1 lit bébé, 1 canapé-lit mezzanine, 2 salles de bains, 2 WC. Location possible vacances scolaires et week-end. Plage à 500 m, commerces à proximité, Sarzeau à 6 km, proche de Vannes, Port du Crouesty, Port Navalo... Prix selon période : 400 à 800 €/semaine. Plus d'infos sur demande. Tél. : 02 96 52 40 63. Courriel : joan.lesage@orange.fr.

■ Pays basque, haute Soule (64) – A louer dans village, maison de maître authentique meublée à l'ancienne, jardin clos de 800 m². 13 couchages, 2 salons, cuisine équipée, 4 chambres tout confort, tous commerces 3 km (Tardets Sorholus). Bayonne (1h30), Espagne (une heure), proche station de ski (La Pierre Saint-Martin), cadre idéal pour pêche, chasse, randonnées sur le site d'Iraty. (Kakueta, Holcarte, gouffre de la Pierre Saint-Martin, etc.). Tarif : 600 €/semaine en saison, 500 €/semaine hors saison avec chauffage en supplément, 250 € le week-end. Tél. : 06 42 38 01 49.

■ Sainte-Maxime (83) – Particulier loue Mazet 65 m² centre-ville, 800 m de la mer, 2 chambres, tout confort, terrain de 100 m², terrasse, véranda, parking privé, climatisation. Tarif : 550 €/semaine hors juillet et août. Plus d'infos sur demande. Tél. : 06 07 44 24 04. Courriel : josette.verne1@orange.fr.

■ B a i e - M a h a u l t (Guadeloupe) – Loue studio indépendant dans villa pour 2 adultes. Calme, proche zone d'activité

économique principale, à 10 minutes aéroport. Accès facile RN1. Studio équipé (plaque induction, micro ondes, climatisation, wifi, TV, linge fourni). Photos sur demande. 320 € la semaine. Tarifs dégressifs selon durée. Tél. : 0690710648. Courriel : seby97122@gmail.com.

■ Station de Chamrousse (25 km de Grenoble) – Loue bel appartement de 35 m², situé dans le Domaine de l'Arseille à 300 m des pistes de ski de descente (avec possibilité de revenir à ski à l'appartement), des piste de ski de fond et des itinéraires de raquettes à neige. L'appartement est à 50 m d'une supérette de montagne et de magasins de location de ski (Go Sport montagne et Ski 7). Possibilité de 4 à 6 couchages (2 chambres), literie grand confort (160) pour la chambre parentale, 2 lits de 70 pour la deuxième chambre, grand balcon sud avec transats. A disposition luges, raquettes à neige et équipements pour raclette, fondue et crêpes. Les draps et serviettes de toilette seront fournis par nos soins. Tarifs : 1 000 €/semaine pendant les vacances scolaires et 600 €/semaine hors vacances scolaires. Courriel : sophie_picard@msn.com. Site : <http://picard-family-holidays.jimdo.com>.

■ Portugal, Quarteira, région Algarve – A 20 minutes de l'aéroport de Faro, loue appartement idéalement situé en face de la plage Praia Azul, à proximité de tous commerces. En excellent état (refait à neuf), idéal pour un couple + 1 enfant. Composé d'une cuisine équipée (MO, four, LV, plaques gaz), ouverte sur pièce à vivre avec TV grand écran, wifi, 2 chambres (literie grand confort en 180 pour la chambre parentale et convertible pour la deuxième chambre), sdb avec douche et WC et terrasse vue mer avec salon de jardin. L'appartement est non fumeur et les animaux ne sont pas acceptés. Les draps et les serviettes de toilette et de plage seront fournis par nos soins. Service de ménage. Location à la semaine ou quinzaine. Tarif selon période de 600 € à 900 € la semaine. Libre de juin à fin septembre 2019. Photos possibles sur demande. Tél. : 06 10 41 44 77. Courriel : calixte.stephanie2@gmail.com.

■ Hossegor (40) – Loue appt (1^{er} étage avec asc.) T2 cabine avec 4 couchages, non fumeur. Cuisine équipée (four, LV, LL, TV). Grand balcon, expo très ensoleillée.

Emplacement unique à 50 m plage sable fin, tous commerces, école de surf. Pkg privé en sous-sol et piscine privée. Centre ville à pied à 10 minutes Mise à disposition gratuite de 2 VTT sur demande. Tél. : 06 07 29 99 69. Courriel : lamarqueisa@wanadoo.fr.

■ Marseillan ville (34) – Retraité Caisse d'épargne loue, dans une résidence protégée et calme, au 2^e et dernier étage d'un petit immeuble, un appartement T3 de 60 m² et terrasse de 11 m² plein sud, très lumineux, vue imprenable, tout confort (clim, LL, LV, four, micro-ondes, TV, sono). Deux parkings privés, près du cœur de ville et du port sur l'étang de Thau. Tarif en saison : 450 €/semaine ou 70 € la nuit – hors saison : 350 €/semaine ou 65 € la nuit. Tél. : 06 19 10 48 07.

■ Cap d'Agde, quartier Rochelongue, Baie de l'amitié (34) – Plage de sable fin à 100 m, sur terrain clot de 1 500 m² dans un cadre nature. Maison environ 85 m², 3 chambres, 6 couchages, toute équipée (TV, MO, LL, LV, Barbecue, etc). Terrasse et parking. Semaine de 600 à 1 400 € selon saison. Tél. : 06 10 47 31 53. Courriel : annie.selvy@live.fr.

■ Cavalaire (83) – Loue appartement 50 m² + loggia + terrasse plein ciel. 2 pièces : chambre lit 160, séjour canapé-lit 140. TV, sdb, WC séparé, cuisine toute équipée (LV, four, MO, plaque vitro, frigo, congel, LL). Double exposition. 4^e étage, ascenseur, grand garage. Plages et port à 5 minutes Tous commerces à proximité. Animaux non admis. Photos sur demande. Quinzaine ou mois. Tél. : 06 62 18 40 22. Courriel : siclaumo3544@gmail.com.

■ Bayonne (64) – A louer, centre ville, rue piétonne dans bel immeuble ancien, entièrement renové, 2^e étage, avec ascenseur, F2 tout confort, très lumineux. 500 € la semaine. Tél. : 06 85 10 55 43 ou 06 42 38 01 49.

■ Domaine de l'oasis, 5 étoiles à Puget-sur-Argens (83) – Mobil home à louer pour vacances toutes périodes, tout confort, 3 chambres, 7 couchages dont 1 lit de 160 dans la chambre parentale. Grande terrasse fermée, petit jardin autour. (Climatisation, lave linge, lave vaisselle, télé écran plat...). En pleine nature. Tél. : 06 11 53 75 05.

■ Grèce, Peloponnèse – Loue maison avec 3 chambres (6 à 7 personnes) en bord de mer (place Ammoudi, près

NOUVEAU : ENVOYEZ VOS PETITES ANNONCES PAR MAIL :
annonces.revue@eps.caisse-epargne.fr
 en précisant votre nom, numéro d'adhérent et nombre de parution souhaité.

OU PAR VOIE POSTALE EN ADRESSANT UN CHÈQUE À :
BPCE Mutuelle - La Revue,
7, rue Léon-Patoux,
CS51032, 51686 Reims cedex 2
À L'ORDRE DE BPCE MUTUELLE :
15 € POUR 1 PARUTION
30 € POUR 2 PARUTIONS
38 € POUR 3 PARUTIONS
45 € POUR 4 PARUTIONS

de Koroni). Toute équipée (LL, LV, internet...). Linge de maison fourni. Proximité Kalamata (40 m) ou Athènes (4 heures par autoroute). De 550 € à 900 € la semaine. Location possible du 2 juin au 31 octobre. Courriel : mamietinette@yahoo.fr.

■ Batz-sur-mer (44) – Proche du Pouliguen et du Croisic. A 300 m de la Côte sauvage et de la plage de La Gouvelle. Loue maison avec jardin et préau pour 6 personnes. 3 chambres (3 lits doubles, 1 lit une personne), 2 sdb, 2 WC, une arrière cuisine, cuisine toute équipée, grande pièce de vie, LL, LV, 2 TV, barbecue. Terrasse au RDC et à l'étage. Animaux non acceptés, tarif selon période : 750 € à 950 €. Tél. : 06 74 73 00 15.

■ Fort-Mahon-plage (80) – Loue appartement F3 standing (ex résidence hôtelière 4*), face mer. Séjour tout confort (plaques électriques, LL, grill-micro-ondes, frigo, sdb avec baignoire/douche, 2 vasques...). Situé au 2^e étage, grande terrasse, 6 couchages, 2 chambres vue dunes, canapé convertible 2 personnes, ascenseur, emplacement de parking privatif. A proximité : restaurants, boulangeries, poissonneries, boucheries, traiteurs, centre nautique, casino, piscine entre Fort-Mohan-plage et Quend-plage, Baie d'Authie, parcours de marche. Tarif : De 410 € à 670 € selon la période. Contact : Jean-Claude Borzymowski. Tél. : 06 61 75 70 86.

■ Bandol (83) – Loue superbe T3 de 70 m² vue sur mer avec terrasse tout confort avec parking privé. Quartier Pierreplane, proximité mer et parc ainsi que d'un club de tennis, 15 minutes à pied du centre-ville et 10 minutes en voiture du golf de la Frégate. 2 chambres, cuisine équipée lave-linge, vaisselle, four, micro-onde, TV. 450 € la semaine HS et 600 € PS

possibilité du week-end. Tél. : 06 61 82 96 21. Courriel : stephanie.linossier@yahoo.fr.

■ Thaïlande, Khao Lak (80 km de Phuket) – Envie de dépaysement dans un environnement préservé ? A louer grande villa neuve entièrement équipée et décorée avec goût. 6 pièces : cuisine américaine équipée, salon, 3 chambres, 3 sdb, TV connectée 4K, wifi gratuit. Piscine 5x10 m à débordement, grande terrasse ombragée, jardin clos et arboré. Plages, commerces et animation à proximité. Linge de maison fourni. Location semaine, quinzaine, mois. Tarif : 750 €/semaine pour 4 adultes et 1 000 €/semaine pour 6 adultes. Tarif dégressif pour une durée supérieure à 1 mois. Photos disponibles sur simple demande : lathailandaise.humbert@gmail.com. Tél. : 06 29 64 48 71.

RAPPEL
 Il appartient aux annonceurs de justifier à tout moment d'un lien avec BPCE Mutuelle. En d'autres termes, nous ne pouvons accepter d'annonces à caractère commercial.

PENSEZ-Y !
 La Revue paraît quatre fois par an (janvier, avril, juillet, octobre).
 Pensez-y pour envoyer vos petites annonces suffisamment à l'avance, afin de tenir compte des délais de fabrication du magazine...

Votre enfant va avoir un soin, un traitement, un examen de santé ?



Rendez-vous sur
www.sparadrap.org/Parents

Des conseils pour répondre à toutes vos questions :

Comment cela va-t-il se passer ?
Comment informer mon enfant ?
Et s'il a peur ? Et s'il a mal ?...

Plus de 50 documents

feuilletables
gratuitement



Un espace "Enfants" pour bien les préparer :

Des rubriques interactives
sur l'hôpital, les piqûres,
les médicaments, des jeux,
un Dico de la santé...