BPCE MUTUELLE

N° 239/895 - JUILLET 2019

la revue

PROTECTION PRÉVENTION SANTÉ

ENTRETIEN
L'ultrasensibilité, singularité précieuse
Pages 12 et 13

PRÉVENTION
Comment traiter une sciatique ?
Page 19

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE BPCE MUTUELLE

UN IDÉAL MUTUALISTE ADAPTÉ AUX ENJEUX D'AVENIR

pages 4 à 9

Adhérente MUTUALITÉ FRANÇAISE

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 ; Alain Hatat

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

COMITÉ DE RÉDACTION :
Hervé TILLARD, Eric LE LAY, Véronique ROCHETTE, Claude SAUSSET, Anne SAVOY-ALLAIN.

PUBLICITÉ :
nous contacter

PETITES ANNONCES :
à adresser
7, rue Léon-Patoux
CS 51 032
51686 Reims cedex 2
annonces.revue@eps.caisse-epargne.fr

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 : 3e 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.

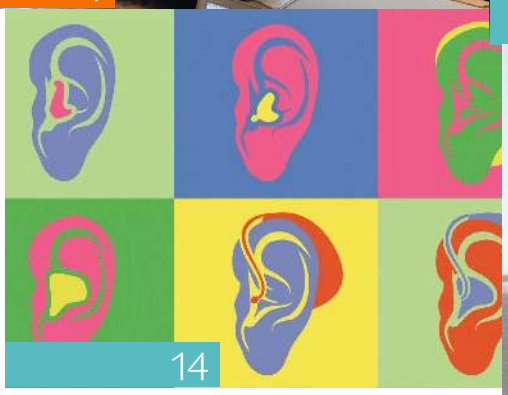
« Eutrophisation » ou « Impact de l'eau » :
PTot 0,006 kg/tonne de papier.

[sommaire]

LA REVUE I N° 239/895 I JUILLET 2019

4-10 | RÉSEAU | *Votre mutuelle*

> **L'assemblée générale de BPCE Mutuelle** s'est déroulée à Nantes le 20 juin dernier.
> Retour sur **les comptes 2018.**
> L'intervention d'**Hervé Tillard, président du conseil d'administration** de BPCE Mutuelle.
> Découvrez **les administrateurs** de BPCE Mutuelle à travers le **trombinoscope**.
> **Concours Association Robert-Guérard**, les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 20 septembre • Les quatre documents que vous n'avez pas besoin d'adresser à votre mutuelle • L'intervention complémentaire de BPCE Mutuelle • Campagne de collecte de justificatifs d'identité.



11 | NOTRE SANTÉ | *Brèves*
Lignes à haute tension : un risque « possible » de leucémie chez les enfants • Crise des opiacés : des médecins sonnent l'alerte • **Dépenses de santé : toujours en hausse** • Crèmes solaires enfants : attention aux idées reçues !

12-13 | NOTRE SANTÉ | *Entretien*
> Charlotte Wils, l'auteur du livre *Itinéraire d'une ultra-sensible*, nous explique **comment vivre en harmonie avec cette singularité.**

14-15 | NOTRE SANTÉ | *Système de soins*
> **Les aides auditives** sont devenues très performantes, avec l'aide de l'audioprothésiste le patient trouvera le modèle qui lui conviendra le mieux.

> La ministre de la Santé promet de mieux accompagner les femmes qui souffrent d'**endométriose**, cette maladie qui touche une femme sur dix en âge de procréer.

16-18 | NOTRE SANTÉ | *Dossier*
> **La peau** est un organe à part entière, le plus sensible et certainement l'un des plus sophistiqués. Si sa principale fonction est de protéger des agressions extérieures, son rôle ne se limite pas à n'être qu'un simple bouclier. **L'état de cette enveloppe en dit long sur la santé de celui qui la porte.**

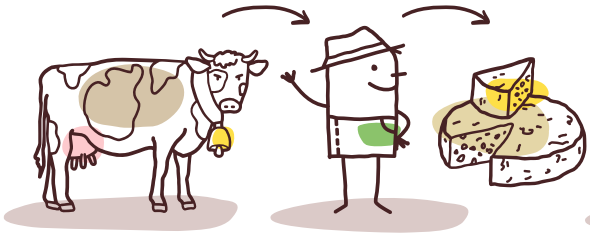
19 | NOTRE SANTÉ | *Prévention*
Une douleur qui part du haut de la fesse et qui irradie le long de la jambe : **la sciatique. Comment traiter la douleur ?**

20-21 | NOTRE SANTÉ | *Médecine*
> Raclement de gorge, mastication, crissement d'une fourchette... Si ces bruits vous insupportent, **vous êtes peut-être misophone.**
> Les animaux domestiques sont présents dans un foyer sur deux, mais comment s'y prendre lorsque l'on est **allergique à son chat** ?

22 | NOTRE SANTÉ | *On en parle*
> En quelques années, **la cigarette électronique** a conquis de nombreux fumeurs soucieux d'arrêter de fumer. Où en est-t-on en termes de santé ?

23- | SOCIÉTÉ | **Environnement**
> La pollution numérique a un impact sur l'environnement, apprenez à diminuer votre facture écologique par des gestes simples.

24-25 | SOCIÉTÉ | **On en parle**
> **La consommation collaborative**, c'est-à-dire échanger, partager, prêter ou louer ce que l'on possède, ou encore mutualiser ce qu'on achète, séduit de plus en plus de Français.



> D'après une récente étude Harris Interactive, pour **neuf personnes sur dix le changement climatique a un impact sur la santé.**

26 | SOCIÉTÉ | **Alimentation**
> Pas toujours facile de **comprendre les étiquettes alimentaires**, en particulier la liste d'ingrédients. Notre décryptage pour y voir plus clair.

27 | SOCIÉTÉ | **En bref**
> Notre sélection d'applis santé, gratuites et bien pensées pour prendre soin de vous.

28 | RÉSEAU | ***Association Groupe BPCE Sports***
> Les résultats des différents challenges de l'association.

29-31 | RÉSEAU | ***Loisirs***
> Les petites annonces.

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

[édito]

Le temps de la démocratie et de l'échange

Le 20 juin dernier se tenait à Nantes l'assemblée générale annuelle de BPCE Mutuelle. Cette assemblée générale avait une saveur particulière, puisqu'après le renouvellement intégral des délégués au printemps dernier (pour cause d'évolution du Code de la mutualité et de nos statuts), anciens et nouveaux élus étaient ainsi réunis. Outre les traditionnels votes des résolutions réglementaires (comptes, rapports...), ainsi que les débats sur les sujets à enjeux du moment, c'est l'ensemble des membres du conseil d'administration qui a été renouvelé par les délégués.

Les évolutions réglementaires et statutaires ont entrainé la mise en place d'un nouveau conseil d'administration avec moins de membres. Certains administrateurs ont ainsi dû laisser leur place, même si l'envie de poursuivre « l'aventure » était bien présente. Je veux ici les remercier pour leur implication et leur dévouement au service des adhérents. Dans des moments de fortes modifications législatives et techniques, ils ont su répondre présents pour construire et améliorer une couverture santé reconnue de grande qualité, avec des services de plus en plus nombreux. Ils ont collectivement tracé le chemin que nous devons continuer de suivre.

Vous découvrirez dans ce numéro le nouveau conseil d'administration qui continuera d'œuvrer sur les dossiers en cours et à venir : poursuite de la mise en place du « 100 % Santé », nouveaux services, offre sur-complémentaire, prévention et action sociale... Le travail ne manque pas. Je souhaite aussi remercier les salariés qui travaillent au quotidien pour que les décisions de vos élus prennent vie et de belle manière.

Ce nouveau conseil d'administration m'a fait l'honneur de me reconduire dans la fonction de président. Mes convictions et mon envie restent intactes pour mener à bien tous les chantiers qui nous attendent dans les prochains mois. J'ai la conviction que l'idéal mutualiste a de beaux jours devant lui, qu'il est éminemment moderne et adapté aux enjeux d'aujourd'hui.
Je vous souhaite une bonne lecture et un très bel été.

Hervé TILLARD
Président du conseil d'administration de BPCE Mutuelle

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE BPCE MUTUELLE À NANTES

Du travail accompli, du travail à venir…

C'est à Nantes, en 1904, que pendant sept jours 1 200 délégués s'attelèrent à la structuration de la Fédération nationale de la Mutualité française (FNMF), créée deux ans plus tôt. Comment ne pas y voir un clin d'œil de l'histoire mutualiste aux travaux de l'assemblée générale de BPCE Mutuelle, le 20 juin dernier ?

L'année 2018 a été marquée par des dossiers d'importance. Dans le cadre de l'offre de produits et services, le lancement du contrat haut de gamme ASV Premium, proposé à la clientèle individuelle, a séduit plus de 2 000 adhérents. Deux services supplémentaires ont également été proposés : la prise de rendez-vous *via* la plateforme « Mes Docteurs », ainsi qu'un service de téléconsultation en ligne vingt-quatre heures sur vingt-quatre, à raison de cinq consultations par an et par bénéficiaire, par téléphone, chat ou visio (à considérer comme une aide ponctuelle, accessible sur l'ensemble du territoire nationale ou lors d'un déplacement à l'étranger). Le réseau de soins Santéclair continue d'apporter aux utilisateurs une satisfaction certaine, en permettant notamment une baisse du reste à charge et limitant les formalités à accomplir.

QUALITÉ DE SERVICE ET ACTION SOCIALE

En termes de qualité de service, BPCE Mutuelle a enregistré une hausse de 19 % des appels « entrants », avec 110 664 appels reçus. Le nombre d'appels traités (98 486) est en hausse de 15 %, soit un taux d'appels servis de 90 %. Le nombre de mails reçus est quant à lui en forte hausse (+ 49 %). A noter également que 2,5 tonnes de courrier ont été reçues et traités manuellement en 2018.

Dans le cadre de son action sociale (qui a pour but, rappelons-le, de venir en aide aux membres participants de la mutuelle et à leurs ayants droit confrontés à des situations familiales ou sociales difficiles), BPCE Mutuelle a engagé un montant de 81 000 euros d'aides en 2018, pour 94 dossiers présentés en commission sociale.

DES CHANTIERS EN COURS ET À VENIR

L'exercice 2018 s'est achevé avec des dossiers engagés, mais qui doivent être poursuivis en 2019. C'est le cas pour la Directive sur la distribution d'assurance (DDA), entrée en vigueur le 1er octobre 2018 ; c'est également le cas pour le Règlement général sur la protection des données (RGPD), entré en application le 25 mai 2018, à propos duquel on notera avec satisfaction l'obtention du label « Gouvernance RGPD » et la nomination d'un délégué à la protection des données (DPO). Sur ces deux nouvelles réglementations, des déclinaisons restent à effectuer en interne.

Bien entendu, dès la fin de l'année, de nouveaux chantiers ont été annoncés pour 2019, telle la mise en œuvre du 100 % Santé. Ces chantiers viendront s'ajouter à la charge de travail des collaborateurs de la mutuelle dont l'assemblée a tenu à souligner l'indéfectible engagement au service des adhérents.

CHRISTOPHE PINAULT AVEC HUMOUR

La veille de l'assemblée générale, le traditionnel repas officiel a rassemblé les élus de la CGP (dont l'AG avait eu lieu l'après-midi), de BPCE Mutuelle et d'EPS. Ils ont été accueillis chaleureusement et avec humour par Christophe Pinault, président du directoire de la Caisse d'Epargne Bretagne-Pays-de-Loire (3 000 collaborateurs à travers 9 départements et 2 régions administratives). Se souvenant très bien de l'AG 2017 à Nice, alors qu'il était président du directoire de la CE Côte d'Azur, Christophe Pinault a invité les élus à savoir où il se trouverait (éventuellement) dans deux ans, afin qu'il puisse de nouveau accueillir leurs assemblées générales !

NOUVEAUX DÉLÉGUÉS, NOUVEAUX ADMINISTRATEURS…

112 délégués, sur 199, étaient présents ou représentés à Nantes. En effet, à la suite des modifications statutaires du Code de la mutualité (et par ricochet de BPCE Mutuelle), ce sont tous les délégués de la mutuelle qui ont remis leur siège en jeu aux dernières élections d'avril 2019. Les « sortants » et les nouveaux élus étaient donc tous conviés à Nantes. Pour les mêmes raisons, c'est l'ensemble du conseil d'administration de BPCE Mutuelle qui a été renouvelé à l'occasion de cette assemblée générale. Dès l'issue de celle-ci, la première réunion du nouveau conseil a porté Hervé Tillard à la présidence *(voir trombinoscope des administrateurs en pages 8 et 9)*.

Les comptes 2018

Le bon niveau du résultat net comptable 2018 viendra renforcer la solvabilité de BPCE Mutuelle.
L'exercice 2018 bénéficie d'un résultat exceptionnel de l'assurance emprunteur, activité rémunérée par une marge de gestion et une participation aux bénéfices du contrat très variable d'un exercice à l'autre.
Parallèlement, les résultats techniques des contrats collectifs, et notamment des « contrats groupe national », ont été suffisants pour ne pas augmenter certaines cotisations au 1er janvier 2019.
Historiquement, les mutuelles constituaient leur « bénéfice » à partir des produits de trésorerie ; or, l'essentiel du rendement de notre portefeuille est placé à court terme, ce qui ne permet plus, compte tenu des taux de marché, de contribuer à la constitution des équilibres de la mutuelle.
Ainsi, il convient de considérer le niveau de résultat 2018 comme élevé, mais sans effet récurrent acquis.

Actif (en euros)

Rubriques	31/12/2018	31/12/2017
Placements	94 003 262	96 201 079
Part des cessionnaires et rétrocessionnaires dans les provisions techniques	13 352 558	13 220 405
Créances	10 996 677	11 980 415
Autres actifs	52 411 156	40 646 622
Comptes de régularisation - actif	926 823	968 712
Total de l'actif	171 690 475	163 017 233

Passif (en euros)

Rubriques	31/12/2018	31/12/2017
Fonds propres	117 426 908	111 194 685
Résultat de l'exercice	6 232 223	5 460 822
Provisions techniques brutes	24 150 401	24 424 097
Autres dettes	29 378 541	26 693 771
Comptes de régularisation - passif	734 626	704 680
Total du passif	171 690 475	163 017 233

Chiffres significatifs (compte de résultat)

En euros	2018	2017
Cotisations appelées	87 799 706	85 742 239
Autres produits	11 301 090	2 609 067
Résultat d'exploitation	7 526 951	4 623 672
Résultat financier	897 649	1 167 067
Résultat net comptable	6 232 223	5 460 822

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE D'EPS

La conformité réglementaire en point de mire

Association de moyens, EPS met à la disposition de ses membres fondateurs (la CGP et BPCE Mutuelle) les ressources humaines et logistiques nécessaires à la réalisation de leurs missions. A la différence de ses membres, EPS n'est pas une structure assurantielle.
L'année 2018 a été une année très riche pour les équipes d'EPS. L'association a ainsi renforcé certains de ses fondamentaux et atteint les objectifs qui lui avaient été fixés par ses membres, notamment :
• en termes d'efficacité de gestion, malgré un environnement en très forte évolution ;
• en termes de mise en conformité réglementaire ;
• en termes d'amélioration de l'offre et de la qualité de service.
On notera, par ailleurs, que ce ne sont pas moins de soixante-quinze réunions d'instances (EPS, CGP, BPCE Mutuelle) qui sont organisées chaque année.
Philippe Donvito, président du conseil d'administration d'EPS, soulignait que la « pression réglementaire » allait constituer le fil rouge des mois à venir et de l'année 2020.
A cet égard, EPS va devoir ouvrir une réflexion sur son plan stratégique, dont l'axe central sera la mise en œuvre des moyens nécessaires pour répondre aux besoins de ses membres.

Enfin, l'assemblée générale a ratifié l'évolution intervenue au sein du conseil d'administration dans la délégation « l'autre délégation », depuis la précédente assemblée générale du 13 juin 2018, et la désignation de Patricia Gallo au titre de BPCE Mutuelle.

SYNTHÈSE DE L'INTERVENTION D'HERVÉ TILLARD

« Etre conscient de nos forces ; ne pas s'endormir sur nos lauriers »

Plan de prévention ambitieux, certification de la relation client, dispositif « deuxième avis »... Voilà, entre autres, les chantiers dans lesquels s'engage résolument BPCE Mutuelle, avec la ferme intention de ne surtout pas s'endormir sur ses lauriers !

Il y a un an, nous étions réunis pour un événement très particulier : nous fêtions les 100 ans de notre mutuelle, à Reims. Au-delà de l'aspect historique et forcément commémoratif, ce moment singulier a permis, avec un peu de recul, de souligner des éléments positifs à bien des égards :

- tout d'abord, le fait de se souvenir – notamment des valeurs fondatrices de notre structure – a redonné encore plus de sens à nos réflexions et nos actions ;
- fêter le centenaire de BPCE Mutuelle au moment où débutait aussi le bicentenaire des Caisses d'Epargne, nous a donné plus de visibilité, de crédibilité même, au sein d'un Groupe qui pour partie nous connaît mal ;
- montrer notre évolution permanente au cours de toutes ces années a également prouvé notre capacité à innover, et notre agilité, toujours au service des adhérents et des entreprises qui nous font confiance.

Il faut être conscient de ces forces, mais ne pas s'endormir sur nos lauriers. Le monde dans lequel nous évoluons va vite, très vite.

En effet, le monde de la complémentaire santé en général et celui des mutuelles en particulier continuent leur mouvement de concentration. Il convient cependant de noter que les opérations de fusions, d'absorptions, et de rapprochements de tout ordre ralentissent, pour deux raisons principales :

- ces mouvements ont été nombreux et rapides ces trois dernières années, les nouvelles structures ont besoin de souffler ;
- plusieurs fusions ont été réalisées sur la base de difficultés financières (connues ou cachées) et des situations de mariages idylliques ont vite tourné en divorces tapageurs.

Et la course à la taille critique, pour ne pas parler de gigantisme, a révélé son lot de faiblesses. Certains nouveaux paquebots ont bien du mal à manœuvrer.

> *« Dans les mois qui viennent, nous devrons mener de front plusieurs chantiers d'envergure qui demanderont encore beaucoup d'engagements aux équipes et aux élus. »*

EN UN AN, CERTAINS DOSSIERS SE SONT ACCÉLÉRÉS

Le dispositif « Reste à charge zéro », rebaptisé depuis « 100 % Santé », a été dévoilé par le gouvernement fin 2018. Il a fallu, comme toujours, en attendre les contours exacts de longues semaines et, s'il apporte son lot de changements, nous pouvons affirmer que pour l'adhérent BPCE Mutuelle, cette réforme ne va pas bousculer son quotidien, le niveau de remboursement des soins et frais de santé étant bien supérieur à la moyenne.

Mais la vie de la mutuelle ne s'arrête pas au « 100 % Santé », loin de là. Autre sujet réglementaire qui fait bouger les lignes, « l'amendement Bourquin » sur l'assurance des prêts, qui facilite, au moins sur le papier, le changement d'assureur. Cette nouveauté législative peut avoir des conséquences financières pour BPCE Mutuelle, en ce sens qu'une tarification de l'assurance des emprunteurs linéaire sur la durée du prêt n'est plus un standard, mais une faiblesse ! En conséquence, BPCE Mutuelle doit piloter son offre en fonction du capital restant dû...

L'activité d'assurance des crédits pour nos adhérents, assurée par la CNP, génère une partie importante de nos résultats. Une perte potentielle de nouveaux contrats, voire une attaque sur le stock, ne serait donc pas neutre pour BPCE Mutuelle.

C'est pourquoi, même si une étude sur la qualité de notre offre actuelle nous a confortés quant à son excellent rapport « qualité-prix », nous avons souhaité entrer dans un process d'amélioration du contrat proposé. Ceci s'apparente à un parcours du combattant car il nécessite un travail conjoint avec de nombreux partenaires, la CNP en premier lieu, mais également plusieurs structures du groupe, dont IT-CE, BPCE Solutions Crédits. Nous sommes aujourd'hui fiers de pouvoir proposer à nos adhérents un nouveau contrat aux garanties affinées et au coût réel plus favorable.

Notre partenariat avec Santéclair se poursuit. Notre réseau de soins est de plus en plus utilisé avec un excellent niveau de satisfaction des adhérents. Nous continuons nos discussions avec Santéclair pour faire évoluer l'offre, notamment dans le nouveau cadre induit par « 100 % Santé ». Par ailleurs, nous devons toujours communiquer car si le recours à Santéclair est un succès en optique, nos adhérents peuvent mieux gérer leur reste à charge en dentaire et audioprothèse.

> *« Je reste convaincu que l'idéal mutualiste a de beaux jours devant lui, qu'il est éminemment moderne et adapté aux enjeux d'aujourd'hui. »*

Notre dispositif d'assistance *via* IMA gagne en visibilité année après année. Les adhérents acquièrent petit à petit le réflexe de faire appel à ce service en retour d'hospitalisation notamment. Nous continuons aussi à communiquer sur le sujet et nous l'évaluerons pour faire évoluer les prestations si nécessaire.
2018 a vu également la naissance d'un nouveau contrat : ASV-Premium. Cette garantie haut de gamme, très attendue par une partie des adhérents retraités, a rencontré un beau succès avec à ce jour 3 100 personnes couvertes.

PLUSIEURS CHANTIERS D'ENVERGURE

Dans les mois qui viennent, nous devrons mener de front plusieurs chantiers d'envergure qui demanderont encore beaucoup d'engagements aux équipes et aux élus. Je veux encore ici mettre en avant le professionnalisme et la conscience professionnelle des salariés et l'engagement des élus – engagement dont je ne doute pas de la part des nouveaux élus !
Nous devrons continuer à bâtir un plan de prévention santé ambitieux. Sur ce point, il n'est pas question de faire du « cosmétique », mais bien de proposer des actions simples, efficaces et accessibles au plus grand nombre. La prévention en matière de santé n'est pas une option, mais bien un élément majeur des politiques mises en œuvre. Il est bon de rappeler qu'en France, sur l'ensemble des dépenses de santé, seules 5 % sont consacrées à la prévention. En faisant passer à 10 % ces dépenses, l'OMS nous démontre que c'est 30 % d'économies réalisées à terme en matière de financement global de la santé.
Nous allons également continuer les travaux de certification NF345 de la relation client. Le concept est peu répandu dans le domaine de la complémentaire santé, mais il permet d'obtenir une vision extérieure et une rigueur de procédure, qui doivent nous aider à encore mieux répondre aux attentes des adhérents. Aujourd'hui, le travail accompli en vue de la certification est déjà perçu par les adhérents, et j'en veux pour preuve la forte progression de la note de satisfaction globale de la mutuelle dans la traditionnelle enquête annuelle.

HERVÉ TILLARD

Nous étudions également les modalités de mise en place d'un dispositif baptisé « deuxième avis » et qui permet dans les cas de pathologie lourde d'obtenir un deuxième diagnostic médical par un expert dans son domaine. Nous pensons qu'il n'est pas normal de laisser dans le doute un adhérent, seul face à des questions délicates et parfois douloureuses. Autre avantage du service, la certitude d'avoir ce deuxième avis dans un délai de sept jours.
Beaucoup de dossiers attendent donc le conseil d'administration nouvellement élu à l'occasion de cette assemblée générale nantaise. Mais je reste convaincu que l'idéal mutualiste a de beaux jours devant lui, qu'il est éminemment moderne et adapté aux enjeux d'aujourd'hui.

LE TROMBINOSCOPE

Votre nouveau conseil d'administration

A la suite du renouvellement de l'intégralité de délégués de BPCE Mutuelle, l'ensemble du conseil d'administration de la mutuelle a été également renouvelé à l'occasion de l'assemblée générale de Nantes, le 20 juin 2019* (*voir encadré « Nouveaux délégués, nouveaux administrateurs »,* en page 4).

** Rappelons que les administrateurs sont en place pour six ans et renouvelables par tiers tous les deux ans.*

OPÉRATIONS COLLECTIVES OBLIGATOIRES - BRANCHE CAISSE D'EPARGNE - MEMBRES PARTICIPANTS

Bruno Aguirre (CECAZ)

Claude Becker (CEGEE)

Frédérique Castello-Dormois (CEPAC)

Patricia Gallo (CERA)

Françoise Jannetta (CELDA), trésorier adjoint

François-Xavier Jolicard (CEAL), 2e vice-président

Camel Kadri (CEGEE), membre du bureau

Stéphanie Queniart (CEMP)

Frédéric Schmitt (CELC), 1er vice-président

Hervé Tessier (CEBPL)

Hervé Tillard (CEGEE), président du conseil d'administration

Sandra Wagner-Michel (CECAZ), membre du bureau

OPÉRATIONS INDIVIDUELLES - MEMBRES PARTICIPANTS

Joseph D'Angelo

Jean-Luc Debarre

Gérard Hocquart

Jean-Luc Imauven

Claude Sausset,
secrétaire général

Patrick Uhring

OPÉRATIONS COLLECTIVES OBLIGATOIRES BRANCHE CAISSE D'EPARGNE - MEMBRES HONORAIRES

Valérie Bellanger (CEAPC)

Laurent Gabert (CECAZ)

Hubert Jaming (CEGEE)

OPÉRATIONS COLLECTIVES OBLIGATOIRES AUTRES BRANCHES MEMBRES PARTICIPANTS

Emmanuel Philippe (CFF)

Pascal Réault (BPCE-IT)

OPÉRATIONS COLLECTIVES OBLIGATOIRES AUTRES BRANCHES MEMBRES HONORAIRES

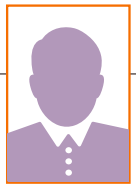
Alain Collin (BPCE SA),
membre du bureau

PERSONNE QUALIFIÉE

Jean-Jacques Dormois,
trésorier

OPÉRATIONS COLLECTIVES FACULTATIVES MEMBRES PARTICIPANTS

Jacqueline Gensbittel



Les membres du bureau sont identifiés par le cadre orange entourant leur portrait.

CAMPAGNE DE COLLECTE DE JUSTIFICATIFS D'IDENTITÉ

Dans le cadre de la lutte contre le blanchiment des capitaux et le financement du terrorisme, une obligation réglementaire impose à BPCE Mutuelle de collecter les justificatifs d'identité pour l'ensemble de ses adhérents. Une campagne est donc en cours *via* e-mailing pour vous demander de nous transmettre les pièces correspondantes sur une adresse électronique dédiée et sécurisée : piece-identite@eps.caisse-epargne.fr.

Les justificatifs d'identité collectés sont conservés pendant toute la durée de l'adhésion à BPCE Mutuelle et jusqu'à expiration des délais prévus par les différentes obligations de conservation imposées par la réglementation.

Conformément à la loi Informatique et Libertés et au Règlement (UE) 2016/679 (RGPD), l'adhérent dispose d'un droit d'accès à ses données personnelles, de rectification, d'effacement et de portabilité ; il peut exercer ces droits en envoyant un courriel à : DPO@eps.caisse-epargne.fr ou par courrier postal à : DPO - BPCE Mutuelle, 7, rue Léon Patoux, BP 1032, 51686 Reims cedex 2.

Intervention complémentaire de BPCE Mutuelle

Lorsque vous demandez à BPCE Mutuelle d'intervenir comme « deuxième mutuelle » dans le cadre d'un remboursement complémentaire de frais et soins de santé (après intervention initiale de la mutuelle de votre conjoint, par exemple), vous devez nous adresser le décompte qui vous aura été transmis par cette première mutuelle, afin que nous puissions déterminer le montant éventuel de notre propre intervention complémentaire dans le respect du plafond des contrats responsables.

Concours Association Robert-Guérard : c'est parti ! Inscrivez-vous vite !

Le concours Association Robert-Guérard* 2019 est ouvert. les candidatures pour y participer peuvent encore être envoyées jusqu'au 20 septembre 2019.

Rappelons que l'association Robert-Guérard souhaite contribuer à la réalisation d'actions menées en faveur de l'enfance et/ou du handicap, à travers une dotation financière remise aux lauréats.
Ce concours est ouvert aux salariés et/ou anciens salariés retraités du Groupe BPCE, adhérents de BPCE Mutuelle, et engagés en tant que membre d'une association dans une action telle que celle décrite ci-dessus.

Trois prix

Le concours est doté de trois prix : le prix Robert-Guérard, d'un montant de 4 000 euros, le prix Coup de cœur du jury, d'un montant de 1 000 euros, et le prix BPCE Mutuelle, d'un montant de 1 000 euros.
Le concours se déroule jusqu'au 20 septembre sur les territoires des entreprises adhérentes à BPCE Mutuelle. La remise des prix aura lieu, comme les années précédentes, au cours du quatrième trimestre 2019.
Chaque participant ne peut présenter qu'une seule action, qui doit être décrite dans le dossier de candidature.
Ce dossier de candidature, annexé au règlement du concours, est à télécharger sur le site www.bpcemutuelle.fr.
Une fois dûment complété, il doit être renvoyé :
- en format électronique à l'adresse suivante : concours@web-arg.fr,
- ou par courrier postal à l'adresse suivante :

Concours Association Robert-Guérard, 5, rue Masseran, 75007 Paris, avant le 20 septembre à minuit.

* Figure du Réseau des Caisses d'Epargne, Robert Guérard (1943-2004) fut notamment président du directoire de la Caisse d'Epargne de Lorraine Nord, et membre du Conseil de surveillance du Cencep de 1983 à 1992.

Il est inutile de nous adresser :

- **Vos feuilles de soins.** Celles-ci doivent toujours être transmises à votre centre de Sécurité sociale. Si ces soins sont pris en charge par la Sécurité sociale, la mutuelle jouera pleinement son rôle de complémentaire santé et interviendra, selon le barème figurant au descriptif de garantie du contrat mutualiste, pour contribuer au remboursement des frais engagés.
- **Les décomptes de Régime obligatoire à 100 %.** Dans ce cas, l'Assurance maladie prend totalement en charge le coût de vos soins, et BPCE Mutuelle n'a pas à intervenir en complément.
- **Les décomptes « transmis à votre mutuelle ».** Lorsque vous recevez un décompte de Sécurité sociale, celui-ci porte dans la plupart des cas la mention « transmis à votre mutuelle » (ou « à votre organisme complémentaire », ou « à BPCE Mutuelle »...), indiquant que nous avons reçu ces mêmes données par télétransmission. Généralement, notre remboursement complémentaire est déjà effectué lorsque le décompte est entre vos mains.
- **Les volets Cerfa.** BPCE Mutuelle n'intervenant pas en cas d'arrêt de travail ou d'accident du travail, la copie du volet Cerfa de ces documents ne nous est d'aucune utilité.

Attention : les documents envoyés mais inutiles ne seront pas archivés, ni retournés.

ASSURANCE DE PRÊTS ET PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Numéros de téléphone dédiés

Pour les adhérents qui cherchent à joindre le service « Assurance des prêts » et pour les professionnels de santé qui ont besoin d'entrer en contact avec la Mutuelle, deux numéros de téléphone dédiés (lignes directes) sont en service depuis le 1er juillet.
Pour l'Assurance des prêts, il s'agit du 03 26 77 66 02.
Le numéro destiné aux professionnels de santé étant le 03 26 77 66 01.

LIGNES À HAUTE TENSION : UN RISQUE « POSSIBLE » DE LEUCÉMIE CHEZ LES ENFANTS

Une expertise de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), publiée le 21 juin, confirme *« l'association possible »* entre les champs électromagnétiques basses fréquences émis par les lignes à haute tension et un risque à long terme de leucémie infantile. Une analyse de l'ensemble des connaissances scientifiques disponibles sur le sujet a ainsi permis à l'agence de réitérer ses préconisations émises en 2010. Elle recommande, par mesure de précaution, de limiter l'exposition de la population et donc *« de ne pas installer ou aménager de nouveaux établissements accueillant des personnes sensibles (hôpitaux, écoles…) à proximité immédiate des lignes à très haute tension, ni d'implanter de nouvelles lignes au-dessus de tels établissements »*.

Crise des opiacés : des médecins sonnent l'alerte

Une centaine de médecins et professionnels de santé alertent sur un risque de crise des opiacés en France. Dans une tribune publiée dans le Journal du dimanche, ils dénoncent le peu d'information délivré aux douze millions de Français qui en consomment. Ces médicaments dérivés de l'opium, couramment utilisés pour soulager les douleurs, ont pourtant un fort potentiel d'addiction et peuvent même entraîner une overdose. Aux États-Unis, ils ont déjà causé la mort de 72 000 personnes en 2017. Pour éviter la menace d'une crise sanitaire, ils demandent que les généralistes soient davantage sensibilisés et habilités à administrer un antidote *« à base de naloxone »*, que seuls les addictologues peuvent pour l'instant prescrire.

Dépenses de santé : toujours en hausse

Dans sa nouvelle cartographie médicalisée des dépenses de santé, publiée en juin, la Caisse nationale de l'assurance maladie (Cnam) confirme des tendances durables. Le nombre de pathologies chroniques et le poids financier des traitements du cancer continuent d'augmenter. Entre 2012 et 2017, les dépenses dues aux hospitalisations ponctuelles poursuivent aussi leur progression (+ 553 800 euros), qui s'explique par le vieillissement de la population. La Cnam indique également que parmi les 57,6 millions de bénéficiaires du régime général, 20 millions (35 %) ont eu recours à des soins liés à la prise en charge d'une pathologie spécifique, chronique (diabète, insuffisance rénale…) ou nécessitant la prise d'un traitement au long cours (psychotropes ou traitement préventif du risque cardiovasculaire).

Crèmes solaires enfants : attention aux idées reçues !

L'UFC-Que Choisir a récemment passé au crible plus de vingt protections solaires destinées aux enfants. Verdict : sept contiennent du phénoxyéthanol, un conservateur jugé toxique pour le sang et le foie par l'Agence du médicament et deux des perturbateurs endocriniens. De leur côté, les protections bio analysées ne seraient pas assez performantes. Les filtres minéraux qu'elles utilisent ne font que refléter les rayons du soleil, alors que les filtres chimiques des crèmes classiques les absorbent. Et ce n'est pas tout : ces filtres bio sont généralement constitués de dioxyde de titane, un composé classé comme cancérogène possible pour l'homme dans sa forme inhalée et interdit depuis peu dans l'alimentation. Au final, la crème solaire la mieux classée est celle de la marque Cien, commercialisée au prix de 7 euros.

Questions à Charlotte Wils, coach certifiée spécialiste de l'accompagnement des personnes hypersensibles et ultrasensibles.

« Pour moi, l'ultrasensibilité est une singularité précieuse »

A l'âge de 45 ans, Charlotte Wils, alors coach en entreprise, découvre qu'elle est à la fois hypersensible et hyperempathique. Elle comprend que cette ultrasensibilité, cette hyperprésence particulière au monde et aux autres qu'elle a toujours ressentie n'est pas une défaillance à étouffer, mais une grande force à cultiver. Son livre Itinéraire d'une ultrasensible *nous explique, à la lumière de son propre parcours, comment vivre en harmonie avec cette singularité.*

> *L'hypersensibilté touche autant les femmes que les hommes.*

La Revue. – Qu'est-ce qu'une personne hypersensible ou ultrasensible ?
Charlotte Wils. – L'hypersensibilité dans son ensemble est la conjonction de quatre types d'hypersensibilité. Une hypersensibilité émotionnelle avec des émotions qui vont surgir de façon beaucoup plus rapide et intense, qui seront exacerbées par rapport à ce que ressentent les autres. Une hypersensibilité biologique, à travers les sens, c'est-à-dire une hypersensibilité de la vue, de l'ouïe, de l'odorat, du goût ou du toucher (pas forcément les cinq sens en même temps). Ici, la personne va voir, entendre ou sentir des choses à peine perceptibles par les autres. Il y a ensuite une hypersensibilité cognitive qui fait que l'on a un fonctionnement cognitif différent. Là, on se rapproche des personnes à haut potentiel qui sont très souvent également hypersensibles. Contrairement à la majorité des gens qui ont un fonctionnement cognitif linéaire (les neurones se connectent les uns après les autres), l'hypersensible a une connexion cognitive en arborescence : un neurone va en connecter dix, un autre neurone dix et un autre dix encore. Enfin, il y a aussi une hypersensibilité intuitive, c'est-à-dire une perception intuitive des choses et des événements qui est un peu la résultante de l'hypersensibilité cognitive. Chez ces personnes, c'est le cœur, les émotions, qui parlent en premier et non pas la raison comme chez la plupart des gens. Enfin, une personne ultrasensible est à la fois hypersensible et hyperempathique.

Concrètement, comment ces caractéristiques se traduisent-elles dans le comportement des personnes concernées ?
De par leur hypersensibilité, notamment émotionnelle, cognitive et intuitive, ces personnes ont une vision du monde et un fonctionnement différents. Pour moi, être hypersensible est une singularité précieuse. Ces personnes ont une sorte de profondeur, une hyperprésence au monde, aux autres et à l'environnement, à ce qui n'est pas visible à l'œil nu. Elles sont sur-stimulées en permanence, elles voient et sentent très rapidement les choses et les événements de manière globale et intuitive. Ces caractéristiques peuvent les fatiguer vite, les rendre très fragiles et vulnérables, surtout quand une hyperempathie s'ajoute à cela. Les ultrasensibles ressentent alors les émotions des autres, leurs angoisses, leurs souffrances, leur stress, mais aussi l'ambiance d'un lieu, d'une pièce et en absorbent l'énergie ou les émotions. Régulièrement, ces personnes ont d'ailleurs besoin pour se ressourcer de s'isoler mentalement ou physiquement, de se retirer du monde et d'être libérées, à distance de toutes ces stimulations. Les hypersensibles sont aussi des gens qui ont un grand besoin d'amour, de respect, de cohérence, d'harmonie, de tolérance et d'intégrité. Ils sont souvent perfectionnistes, tenaces, avec une forte volonté et une grande détermination. Ils sont capables de faire preuve de résilience et ont une extraordinaire capacité à surmonter les épreuves. A chaque fois qu'elles ont des difficultés, des trahisons, des déceptions, les personnes hypersensibles rebondissent et y croient à nouveau.

Quelle est l'origine de l'hypersensibilité ?
Son origine varie en fonction des auteurs. Pour la psychothérapeute Elaine N. Aron qui a écrit un ouvrage de référence sur le sujet, *Ces gens qui ont peur d'avoir peur : mieux comprendre l'hypersensibilité*, l'hypersensibilité est en partie déterminée par la génétique. De son côté, Saverio Tomasella, qui est psychanalyste, considère qu'elle est la conjugaison

de plusieurs dispositions personnelles et découle davantage de l'histoire singulière de chaque personne depuis sa vie intra-utérine, de son environnement et de l'influence du contexte familial. Pour ma part, je pense que l'hypersensibilité et l'ultrasensibilité viennent à la fois du patrimoine génétique, c'est notamment le cas de l'hypersensibilité cognitive qui est là dès le départ, et de la propre histoire de la personne.

Vous expliquez que cette spécificité n'est pas prise en compte dans le monde médical et qu'elle peut être confondue avec de l'anxiété.

Oui. Il faut savoir que de nombreuses personnes hypersensibles ne comprennent pas ce qui leur arrive. Elles se sentent différentes, en décalage, incomprises et ne savent pas pourquoi. Elles ont l'impression de ne pas être normales, que quelque chose ne va pas. Elles essayent de s'adapter, se forcent à vivre comme les autres et peuvent alors ressentir une grande détresse. Beaucoup d'hypersensibles sont diagnostiqués dépressifs, anxieux et se voient prescrire des antidépresseurs. En tant que coach, j'ai reçu plusieurs personnes qui passaient d'un psychiatre à l'autre, d'un antidépresseur à l'autre depuis des années. Quelque part, on a un peu l'impression que le médicament est là pour faire taire la souffrance alors que parfois ces émotions sont là pour nous envoyer un message. Nous dire par exemple que l'on n'est pas à la bonne place : notre emploi, notre environnement familial ou notre couple ne correspondent peut-être pas à notre nature intérieure et ne sont pas favorables à notre sensibilité par exemple. Prendre un antidépresseur, c'est un peu comme si on disait tais-toi, serre les dents et continue à avancer au lieu de te poser les bonnes questions. En réalité, un hypersensible ne doit pas chercher à être comme les autres, à se guérir ou à soigner quelque chose, mais plutôt à s'accepter comme il est, à s'écouter davantage et à développer des outils qui lui permettent de vivre en harmonie avec sa spécificité, avec cette sensibilité bien particulière, dans la société.

Justement, en tant que coach, vous accompagnez des personnes hypersensibles. Quels sont les outils que vous utilisez ?

J'utilise les outils qui m'aident depuis des années. Quand j'ai moi-même découvert mon hypersensibilité à l'âge de 45 ans, par hasard au cours d'une conversation téléphonique où ce mot a été évoqué et où j'ai vraiment pris conscience de sa signification, j'ai enfin compris pourquoi je me sentais si différente et si peu adaptée. J'ai alors beaucoup lu sur le sujet et j'ai appris que 15 à 20 % de la population vivaient la même chose que moi. Je me suis sentie moins seule. Je pouvais enfin lâcher les armes, baisser la garde et faire tomber le masque. Avant de découvrir ça, j'avais déjà fait plusieurs formations de coaching et de programmation neuro-linguistique (PNL, une méthodologie qui permet d'améliorer la communication avec les autres, l'assurance et la connaissance de soi-même pour développer des comportements de réussite en mobilisant ses ressources et ses sens, NDLR). J'avais déjà expérimenté tout un tas d'outils qui m'avaient aidée à me sentir mieux. J'ai alors repris

CHARLOTTE WILS

tous ces outils et je me suis dit que j'allais continuer le coaching mais en m'adressant uniquement aux personnes hypersensibles. Mes méthodes sont aujourd'hui basées sur les outils de la PNL, l'hypnose et beaucoup sur les thérapies brèves de Palo Alto, les thérapies comportementales et cognitives.

Vous dites aussi vouloir vous servir de votre expérience pour informer les parents d'enfants hypersensibles. Comment peut-on aider ces enfants ?

Pour les enfants hypersensibles, des situations qui nous sembleraient banales, anodines, peuvent être ressenties comme étant vraiment extrêmement violentes, très cruelles. Pour aider ces enfants, il faut avant tout être à l'écoute, les questionner sur ce qu'ils ressentent, sur la façon dont ils ont vécu tel ou tel événement, mais aussi ralentir le rythme et leur laisser des moments au calme pour récupérer. Il est essentiel de leur apporter toutes les explications nécessaires à leur qualité d'hypersensible, de les rassurer et de leur offrir l'environnement le plus sécurisant et bienveillant possible.

Propos recueillis par Delphine DELARUE

En savoir plus

Itinéraire d'une ultrasensible, par Charlotte Wils. Leducs pratique (222 pages, 17 euros) et le site Leshypersensibles.com.

Bien choisir son aide auditive

Devenues très discrètes et performantes, les aides auditives se présentent sous la forme d'intra-auriculaires glissés dans le conduit auditif ou de contours d'oreille. Si elles fonctionnent toutes selon le même principe, elles proposent des déclinaisons différentes. Avec l'aide de l'audioprothésiste, le patient peut donc choisir le modèle qui lui conviendra le mieux.

Actuellement, tous les appareils auditifs ont le même principe de fonctionnement : un microphone intégré capte les sons qui sont convertis en signaux numériques pour être analysés et transformés par un microprocesseur en fonction de la perte auditive et des besoins d'audition de l'utilisateur. Le signal sonore ainsi obtenu est ensuite transmis au conduit auditif grâce à un écouteur. A partir de ce procédé, deux types d'appareils sont déclinés : les intra-auriculaires et les contours d'oreille. Certains sont rechargeables (l'utilisateur les place le soir dans un boîtier et les récupère le matin) et d'autres peuvent se porter plusieurs semaines sans être retirés (modèles intra-auriculaires équipés de piles longue durée). La plupart sont connectés aux objets de la techno-sphère (télévision, radio ou smartphone) et le réglage de certains paramètres peut aussi se faire via des applis spécifiques sur le smartphone.

Parmi toutes ces possibilités, choisir son aide auditive semble donc particulièrement compliqué… Pas de panique ! A partir de l'ordonnance délivrée par l'ORL, c'est l'audioprothésiste qui aidera le patient à choisir le dispositif le mieux adapté à sa perte auditive, à ses besoins spécifiques et à son style de vie.

LES INTRA-AURICULAIRES : DISCRÉTION ASSURÉE !

Très miniaturisées et pratiquement invisibles, les aides auditives intra-auriculaires se placent directement dans le conduit auditif. Elles peuvent être proposées sur-mesure et permettent de corriger efficacement les surdités légères à moyennes. En général, l'audioprothésiste les recommande plutôt pour les patients qui ont une bonne dextérité manuelle et qui ne souffrent pas de sécrétion excessive de cérumen. Les contours d'oreille classiques se placent quant à eux derrière le pavillon de l'oreille. Par le biais d'un petit tube, ils transmettent le son à un embout placé dans le conduit auditif externe. Cet embout, qui transmet le son au tympan, peut également être fabriqué sur-mesure ou constitué d'un petit dôme en silicone. Selon le modèle, le conduit auditif est totalement obstrué ou seulement en partie. L'obstruction partielle laisse passer les fréquences graves : l'appareil ne traite que les fréquences aiguës et s'adresse davantage aux patients qui présentent une surdité légère à moyenne (les fréquences aiguës sont généralement celles que l'on perd sur ce type de surdité). Pour les pertes auditives sévères à profondes (qui concernent à la fois les fréquences graves et les fréquences aiguës), on propose un contour d'oreille plus puissant avec un embout qui obstrue totalement le conduit.

CONTOURS À ÉCOUTEURS DÉPORTÉS : LES ROIS DU MARCHÉ

Beaucoup plus discrets que le contour d'oreille traditionnel, les contours à écouteurs déportés, qui se placent également derrière le pavillon de l'oreille, sont de plus en plus miniaturisés. L'écouteur qui délivre le son est situé dans le conduit auditif, à proximité du tympan. Il est relié au reste de l'appareil par un fil électrique très fin, qui laisse le conduit auditif parfaitement aéré. Avec un tel dispositif, le son est directement restitué dans le tympan sans passer par un embout, ce qui améliore considérablement le confort d'écoute. Ce type d'aides permet d'appareiller les surdités légères à sévères. Très demandés, les contours à écouteurs déportés représentent actuellement près de 100 % de la croissance du marché de l'audioprothèse dans le monde et plus de 65 % des ventes sur le marché français.

DELPHINE DELARUE

En savoir plus

Le calendrier « 100 % Santé » pour améliorer la prise en charge :

Solidarites-sante.gouv.fr, onglet « Système de santé et médico-social », rubrique « 100 % Santé », catégorie « 100 % Santé audiologie », article « 100 % Santé audiologie un large choix d'aides auditives de qualité performantes » ou « Le panier de l'offre 100 % Santé audiologie ».

Soyez un consommateur malin !

Pour être remboursé, consulter d'abord votre ORL ; pour être mieux remboursé, passez par Santéclair et un audioacousticien du réseau ou faites établir un devis et envoyez-le à BPCE Mutuelle pour analyse.

Trouvez votre audioprothésiste dans votre espace personnel BPCEMutuelle.fr, rubrique « Santéclair », service « géolocalisation ».

Vers une meilleure prise en charge de l'endométriose

Le plan d'action dévoilé par la ministre de la Santé début mars promet de mieux informer et accompagner les femmes qui souffrent d'endométriose. Son objectif est aussi de détecter précocement cette affection qui concerne une femme sur dix en âge de procréer.

La ministre des Solidarités et de la Santé, Agnès Buzyn, a annoncé, le 8 mars, la mise en œuvre de mesures pour renforcer la prise en charge de l'endométriose. Cette maladie gynécologique, liée à la présence de tissu semblable à la muqueuse utérine en dehors de l'utérus, engendre de fortes douleurs pendant les règles et lors des rapports sexuels, de la fatigue ou encore des troubles intestinaux.

> *40 % des femmes touchées par l'endométriose rencontrent des problèmes d'infertilité en France.*

SENSIBILISER LA POPULATION ET LE MONDE MÉDICAL

Alors qu'elle touche une femme sur dix en âge de procréer, l'endométriose demeure souvent méconnue du grand public, mais aussi des professionnels de santé. Le but du ministère est donc de *« faire connaître la maladie et sa prise en charge »*. Il souhaite pour cela *« informer les élèves dans les collèges et les lycées sur la maladie et sensibiliser les futurs professionnels de santé »*. En parallèle, le délai diagnostique – qui est actuellement de sept ans en moyenne – doit être amélioré pour pouvoir soigner et accompagner les adolescentes précocement. Le plan prévoit de *« rechercher les signes d'endométriose dans les nouvelles consultations obligatoires du calendrier de suivi médical de l'enfant et de l'adolescent, à 11-13 ans et 15-16 ans pour les jeunes filles »*, mais aussi d'intégrer *« la recherche de signes d'endométriose dans les consultations dédiées à la santé sexuelle des jeunes filles entre 15 et 18 ans réalisées par les médecins ou les sages-femmes et* [de] *mobiliser également les services universitaires de médecine préventive et de promotion de la santé »*.

CRÉER DES « FILIÈRES ENDOMÉTRIOSE »

Aujourd'hui, une fois le diagnostic posé, l'accès aux soins des femmes n'est pas le même sur tout le territoire. Pour mettre fin à cette inégalité de prise en charge, Agnès Buzyn veut mettre en place, dans chaque région, une *« filière endométriose »* qui regroupe des professionnels de ville et hospitaliers, des médecins généralistes, des gynécologues, des chirurgiens, des sages-femmes ainsi que des associations de patientes. Un groupe de travail national sur le sujet doit voir le jour *« pour définir le contour de ces filières, d'ici l'été »*. Les agences régionales de santé (ARS) viendront ensuite finaliser le dossier à la fin de l'année 2019.

LÉA VANDEPUTTE

TÉMOIGNER POUR MIEUX COMPRENDRE

L'AP-HP recrute des femmes atteintes d'endométriose pour participer à la cohorte ComPaRe Endométriose. L'objectif ? Rassembler 5 000 patientes en France, vivant en métropole ou en outre-mer, pour disposer d'une grande diversité de profils et collecter de nombreuses données sur leurs symptômes, leurs traitements, le vécu de la maladie…

Pour participer : Compare.aphp.fr.

- **Association française de lutte contre l'endométriose**
  Endofrance.org
- **L' Inserm vous informe**
  Inserm.fr

Ce que votre peau dit de votre santé

La peau est un organe à part entière, c'est même le plus grand et le plus lourd du corps. Il est aussi le plus sensible et certainement l'un des plus sophistiqués. Si sa principale fonction est de protéger des agressions extérieures, son rôle ne se limite pas à n'être qu'un simple bouclier. L'état de cette enveloppe en dit long sur la santé de celui qui la porte.

L'apparence de la peau est un marqueur fort d'identité. Au-delà de sa couleur, elle communique beaucoup d'informations sur nous comme notre âge, certaines de nos émotions, d'éventuelles maladies ou des dysfonctionnements de notre organisme… Reflet de notre état intérieur, à la fois émotionnel et physiologique, notre épiderme peut être très révélateur.

UN INDICATEUR DE L'ÉTAT DE SANTÉ

« Les maladies endocriniennes modifient l'apparence de la peau, comme le diabète, qui entraîne des troubles de la cicatrisation, ou l'hypothyroïdie, qui donne généralement une peau jaunâtre et plus épaisse, observe le professeur Marie Beylot-Barry, présidente de la Société française de dermatologie (SFD). *L'hyperandrogénie, par exemple, c'est-à-dire l'excès d'hormones mâles chez une femme, peut être à l'origine de poussées d'acné et occasionner une perte de cheveux. »* Les changements hormonaux affectent souvent la peau. *« Lors de la grossesse, elle peut réagir à une exposition solaire en se pigmentant, c'est ce que l'on appelle le "masque de grossesse" »*, précise la dermatologue. Un problème de peau peut parfois représenter une alerte et révéler une pathologie sous-jacente. *« Il y a aussi des maladies plus sévères comme certains cancers,* confirme-t-elle.

La maladie de Hodgkin, par exemple, qui est une forme particulière de lymphome, peut se révéler par des démangeaisons isolées. » Mais il n'y a pas que les maladies qui peuvent mettre à mal notre barrière cutanée. Parmi les agressions « de l'intérieur », une mauvaise hygiène de vie, un manque de sommeil et des excès alimentaires ont également des répercussions visibles. « *Le tabac, notamment, favorise son vieillissement précoce, en raison de facteurs physicochimiques,* ajoute la spécialiste. *Les fumeurs réguliers ont d'ailleurs souvent un teint plus gris et connaissent des difficultés de cicatrisation.* » Enfin, des facteurs plus difficiles à identifier, d'origine psychique, peuvent entraîner des réactions épidermiques. Le stress chronique peut provoquer une baisse de l'immunité et favoriser une poussée d'eczéma, d'acné, d'urticaire ou encore de psoriasis chez les personnes ayant un terrain propice. « *La peau est un organe immunitaire* », souligne Marie Beylot-Barry, qui précise que la maladie n'est pas liée au stress mais qu'elle peut contribuer à l'augmenter et inversement. Une dermatose peut en effet se révéler un véritable fardeau. En France, 54 % des personnes atteintes d'une maladie de peau souffrent d'anxiété ou de dépression, révèle une récente étude (Objectif peau) menée par la SFD.

DES INTERACTIONS AVEC L'ENVIRONNEMENT EXTÉRIEUR

Si notre enveloppe cutanée peut être le reflet d'une bonne santé ou, au contraire, d'un état maladif, elle interagit aussi avec l'environnement extérieur. « *Ce n'est pas une barrière étanche,* explique Marie Beylot-Barry. *Les agressions chimiques ou climatiques viennent l'altérer* ». Également médecin pour la SNCF, elle témoigne de problèmes cutanés chez certains cheminots, amenés à employer, parfois sans protection suffisante, des produits solvants, décapants. « *Les allergies ne concernent que certaines personnes, en revanche, certains produits caustiques, utilisés dans le domaine professionnel, comme des solvants, ont un effet irritant. Les agents d'entretien, par exemple, utilisent des détergents qui abîment la peau. Les professionnels de santé, également, se lavent fréquemment les mains avec des produits agressifs.* » Les conditions climatiques influent aussi beaucoup : froid ou, au contraire, atmosphère surchauffée (la chaleur entraîne une dilatation des vaisseaux), ont une incidence sur la peau. Quant au soleil, il est certainement l'ennemi numéro un si les expositions solaires sont excessives ou si les personnes travaillant quotidiennement en extérieur sont insuffisamment protégées des UV. C'est la raison pour laquelle les travailleurs en plein air risquent non seulement un vieillissement précoce de leur peau s'ils ne se protègent pas des rayons solaires avec des vêtements couvrants, mais surtout des cancers de la peau. Exposés trop fréquemment et trop longtemps au rayonnement solaire, ils courent par conséquent le risque de voir apparaître sur les zones découvertes (dos des mains, bras, jambes, crâne chez les hommes ayant une calvitie) des kératoses actiniques. Ces lésions de l'épiderme, qui prennent la forme de taches rougeâtres et rugueuses, très fréquentes chez les personnes âgées, mais que les médecins observent de plus en plus souvent chez des sujets plus jeunes, sont des lésions précancéreuses. Des modifications cellulaires intervenant autour et sous la zone de lésion sont en effet susceptibles d'évoluer en cancer. De plus, « *l'association soleil et tabac est particulièrement néfaste et accélère le vieillissement cutané* », précise la présidente de la SFD. Certes, la peau dispose de ses propres moyens de défense face aux différents types d'agressions (UV, pollution, agressions par des micro-organismes ou des molécules chimiques) qu'elle peut subir. Elle réagit, notamment, contre l'attaque des rayons UV par la mélanogénèse, c'est-à-dire la sécrétion par des cellules spécifiques de pigments de mélanine qui ont un effet protecteur. Mais ces moyens de défense ne suffisent pas et une photoprotection efficace, passant par le port d'un chapeau et l'application d'une crème contenant un filtre solaire, est indispensable pour éviter un vieillissement accéléré et un risque de cancer cutané.

POUR PRÉSERVER LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE LA JEUNESSE DE SA PEAU ET LIMITER LE RISQUE DE CANCER CUTANÉ, UNE PROTECTION SOLAIRE DE TOUS LES INSTANTS EST NÉCESSAIRE.

UN ORGANE COMPLEXE

Une fois la barrière cutanée rompue, les dégâts peuvent être considérables. Tel un iceberg, la peau est constituée d'une partie superficielle et d'une partie plus >>>

PEAU SENSIBLE : COMMENT EN PRENDRE SOIN

Rougeurs, tiraillements, picotements… sont le lot des peaux dites sensibles. Elles sont le plus souvent claires et à tendance sèche, mais certaines peuvent devenir sensibles à force d'avoir été décapées. Elles réagissent à la moindre agression. Elles ne tolèrent pas, par exemple, les parfums, le froid, le vent, un rasage trop appuyé ou encore une eau trop calcaire. Pour prendre soin d'une peau sensible et l'aider à être moins réactive, il faut rigoureusement sélectionner les produits que l'on y applique. Il faut apprendre, pour cela, à repérer la présence éventuelle d'ingrédients irritants : certains conservateurs, les rétinoïdes (ou vitamine A acide), les acides de fruits, les filtres solaires chimiques, les huiles essentielles, les savons. Préférez les produits neutres, c'est-à-dire sans parfum, sans conservateurs ou tensioactifs et avec le minimum d'ingrédients. Plus la liste des composants est courte (moins d'une douzaine), mieux c'est. Pour nettoyer votre peau, choisissez les eaux micellaires, n'utilisez pas de brosse nettoyante, ne faites pas de gommage. Limitez le nombre de produits et évitez les douches trop chaudes et à forte pression, ainsi que les séances de sauna ou de hammam.

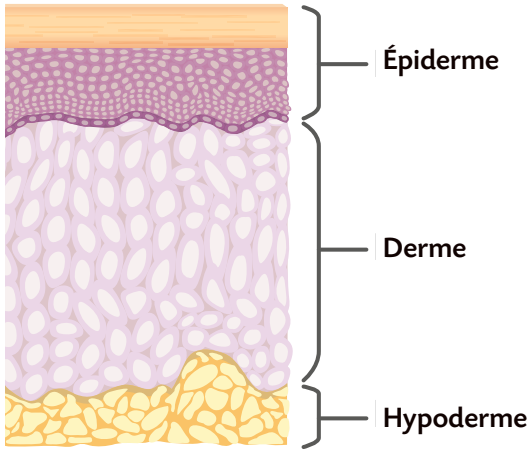
>>> profonde. Cet organe vital est composé de trois couches complémentaires, l'épiderme, le derme et l'hypoderme *(voir schéma)*, dont l'épaisseur totale peut atteindre 1 centimètre. Ce que l'on voit, c'est l'épiderme. Fin – son épaisseur varie de 0,05 millimètre (mm) au niveau des paupières, à 1,5 mm au niveau des paumes et des talons – mais résistant, c'est par lui que nous percevons les sensations, grâce à ses terminaisons nerveuses. C'est aussi lui qui synthétise la vitamine D sous l'action des rayons solaires. Constitué d'une juxtaposition de cellules appelées kératinocytes qui, comme les briques d'un mur, forment un bouclier presque imperméable, il joue un rôle déterminant dans la bonne santé de la peau et se renouvelle tous les vingt-huit jours en moyenne. Les cellules jeunes des couches profondes se multiplient et migrent continuellement vers la surface, repoussant les cellules âgées qui deviennent, en mourant, des cornéocytes. Ces cellules mortes forment ainsi une couche étanche et très résistante : la cornée. Arrivés à la surface de la peau, les cornéocytes se détachent un par un : c'est la desquamation. Ensuite, sous l'épiderme se trouve le derme, qui donne son élasticité à la peau grâce au collagène et à l'élastine qu'il renferme. C'est dans cette zone que prennent naissance les glandes sébacées qui sécrètent le sébum (un film liquide évitant à la peau de se dessécher) ainsi que les glandes sudoripares (qui produisent la sueur). C'est là également que se trouvent les bulbes pileux. Le derme, pourvu de nombreux récepteurs sensoriels, permet la détection de la pression sur la peau, des vibrations, des étirements ou la perception de chaleur ou de froid. Pour finir, l'hypoderme, la couche la plus profonde, contient la plupart des cellules graisseuses : les adipocytes. Il fait office d'isolant thermique et amortit les chocs entre la peau et le squelette.

DOUCEUR ET PROTECTION

Avec l'âge, la peau perd de son élasticité. Son aspect et sa structure interne changent de façon irrémédiable. A chaque âge correspondent aussi des problèmes plus spécifiques : l'eczéma chez les tout-petits, les verrues chez les enfants, l'acné chez les adolescents, le psoriasis chez l'adulte, la kératose actinique chez les plus âgés. *« Avec l'avancée en âge, le risque de cancer cutané augmente »*, constate Marie Beylot-Barry, qui précise qu'il faut faire attention aux UVB comme aux UVA : *« Ces derniers entraînent un vieillissement cutané, et il faut savoir qu'ils passent à travers une vitre. »* Pour préserver le plus longtemps possible la jeunesse de sa peau et limiter le risque de cancer cutané, une protection solaire de tous les instants est donc nécessaire. La dermatologue conseille d'appliquer, toutes les deux ou trois heures, lorsque l'on est exposé au soleil, une crème avec un indice solaire de 30 au minimum, voire plus élevé pour les peaux les plus fragiles ou à risque (les plus claires et celles des jeunes enfants, ou en cas de maladies de peau rendant plus sensible au soleil ou encore d'antécédent de cancer de la peau). La protection de son enveloppe cutanée passe en outre par la préservation de son microbiote. On parle souvent du microbiote de l'intestin mais beaucoup ignorent que la peau d'un individu abrite, elle aussi, dès sa naissance, tout un monde invisible peuplé de milliards de bactéries, de champignons et de virus, dont la composition varie selon les zones du corps et diffère en fonction du sexe et de l'âge. Ce microbiote cutané assure également la défense du corps face aux agressions extérieures (pollution, infections…). C'est la raison pour laquelle des précautions doivent être prises, notamment en matière d'hygiène corporelle, afin de ne pas perturber cet équilibre précieux. *« Il ne faut pas décaper la peau, ne pas utiliser de produits contenant de l'alcool, ni du savon de Marseille,* indique Marie Beylot-Barry. *Je recommande plutôt de se laver avec une huile de douche ou un savon doux sans savon, et d'utiliser les eaux micellaires pour se démaquiller. En cas d'acné, rien ne sert de « purifier » sa peau car l'acné n'est pas due à un manque d'hygiène, c'est une idée reçue. A l'inverse, une hygiène excessive peut engendrer des problèmes cutanés et rendre la peau plus sèche et plus sensible. »* L'usage d'une brosse nettoyante est à éviter, *« elle provoque des micro-agressions et entraîne des problèmes cutanés »*. Un dernier conseil : pensez à toujours hydrater votre peau, même si elle est grasse.

ISABELLE COSTON

SCHÉMA DE LA PEAU



Le site de la Société française de dermatologie (SFD), adapté au grand public, explique ce qu'est la peau, renseigne sur les différentes maladies et détaille le processus du vieillissement cutané. Il conseille sur les gestes à adopter pour en prendre soin.

Dermato-info.fr

L'association France Psoriasis a pour objectif de soutenir les personnes atteintes de cette maladie inflammatoire de la peau.

Francepsoriasis.org

Le site du Syndicat national des dermatologues-vénéréologues (SNDV) informe notamment sur la meilleure façon de protéger sa peau du soleil, selon son phototype et la puissance du rayonnement.

Dermatos.fr

Pour choisir votre protection solaire en toute sécurité.

http://tiny.cc/Protection-solaire

Tout ce qu'il faut savoir pour que le soleil reste un plaisir.

http://bit.do/campagne-inpes

La peau en 5 chiffres

2 m²
C'est, en moyenne, la surface de la peau du corps pour un homme adulte.

15 %
C'est la proportion du poids de la peau par rapport à celui du corps.

5 millions
C'est le nombre de cellules sensorielles présentes dans la peau.

1 cm
C'est l'épaisseur totale de la peau, qui est elle-même constituée de trois couches (épiderme, derme, hypoderme).

28 jours
C'est le temps que met en moyenne l'épiderme pour se renouveler.

Sciatique : comment traiter la douleur ?

Une douleur vive qui part du haut de la fesse et qui irradie le long de la jambe jusqu'au pied : cette sensation est typique d'une irritation du nerf sciatique. Heureusement, il existe des solutions pour atténuer efficacement la souffrance des patients.

> *Bien que le repos soit préconisé dans un premier temps, l'absence de sollicitation des muscles dorsaux peut entraver le processus de guérison. Il ne doit donc pas se prolonger durablement sous peine d'aggraver la situation.*

La sciatique est la névralgie du nerf éponyme. Ce dernier assure à la fois la sensibilité d'une partie du membre inférieur et coordonne ses mouvements. C'est aussi le plus gros et le plus long nerf de l'organisme. Il part de la colonne vertébrale, au niveau du bas du dos, puis passe par la cuisse, le genou, le mollet et le pied. Son irritation entraîne une douleur qui irradie tout le long de ce trajet.

HERNIE DISCALE : LA CAUSE LA PLUS FRÉQUENTE

« *Dans la majorité des cas, la sciatique est due à une hernie discale,* indique le professeur Jean-Charles Le Huec, président de la Société française de chirurgie rachidienne (SFCR). *Positionné entre les vertèbres de la colonne, le disque sert d'amortisseur. Il est formé d'une structure fibreuse en périphérie et d'un noyau gélatineux à l'intérieur. Mais au fil du temps, du fait des contraintes liées à notre position debout et à une dégénérescence à 75 % d'origine génétique, la membrane du disque se fragilise. Elle peut se rompre. Le noyau se répand et vient au contact du nerf qui est alors coincé et irrité.* » Deux phénomènes déclenchent la douleur. « *Le premier est chimique,* explique le professeur. *Le noyau du disque est un matériau étranger et acide qui agresse le nerf. Le second est mécanique : le noyau du disque vient comprimer le nerf.* »

DES ANTALGIQUES POUR SOULAGER

Face à un patient qui souffre, le médecin va procéder à un examen minutieux. « *Il est important de bien apprécier le niveau de douleur et la sensibilité de la personne afin d'estimer la gravité du symptôme,* précise Jean-Charles Le Huec. *Le syndrome de la queue-de-cheval, par exemple, qui se caractérise par des troubles sensitifs et moteurs et qui affecte le fonctionnement de l'appareil sphinctérien urinaire et anal, nécessite une prise en charge en urgence absolue.* » Toutefois, dans la majorité des cas, en l'absence de paralysie ou de déficit de la sensibilité, un traitement médicamenteux suffit à lutter contre la douleur. « *Il faut être patient et rester au repos relatif,* conseille le professeur. *En cas de sciatique persistante, le médecin peut aussi procéder à une infiltration de corticoïde qui aura pour effet de faire disparaître l'irritation. Enfin, si ces traitements ne suffisent pas, on peut pratiquer une chirurgie mini-invasive pour enlever la partie qui comprime le nerf.* »

PRÉVENIR LA CRISE

Mais pour ne pas avoir mal, le mieux est encore d'éviter la crise de sciatique. « *La première mesure de prévention consiste à avoir une activité physique régulière,* souligne le professeur Le Huec. *Elle permet de conserver une musculature suffisante pour bien maintenir le dos.* » Chacun peut choisir son activité à condition de débuter par un échauffement, de faire un effort progressif et adapté à ses capacités physiques, de bien maîtriser les gestes techniques et, éventuellement, de se faire accompagner par un professionnel.

LÉA VANDEPUTTE

En savoir plus

- **L'appli Activ'Dos, pour prendre soin de son dos, est disponible sur Apple Store et Google Play.**
- **Le site Ameli.fr/assure/sante/themes/sciatique/reconnaitre-sciatique pour reconnaître les symptômes.**

Misophonie : quand certains sons rendent fous

Raclements de gorge, mastication, crissement d'une fourchette sur les dents… Les misophones éprouvent une véritable aversion à certains sons de la vie quotidienne pourtant banals, au point de perturber sérieusement leur quotidien.

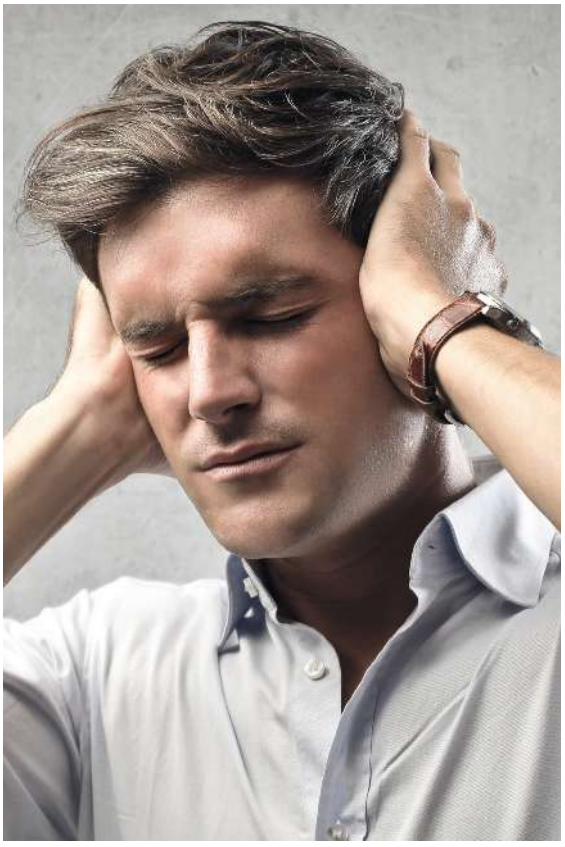
Il suffit qu'une personne mâche du chewing-gum, joue avec la mine d'un stylo ou se mette à renifler, pour qu'en un seul instant la vie de Claire bascule. *« Entendre ces bruits me met dans tous les états. J'éprouve une colère irrépressible, du dégoût ! Mon corps se contracte, je me sens oppressée »*, explique la comédienne de 35 ans. *« Dans ces moments-là, je n'ai qu'une seule envie : fuir et que tout cela s'arrête ! Ça contrôle toute ma vie ! C'est dur à expliquer à son entourage, mais la misophonie est un enfer, on a juste envie de mourir ! »*, explique la jeune femme qui a créé le groupe de parole Stop misophonie* pour partager ses expériences.

UN TROUBLE NEUROLOGIQUE MÉCONNU

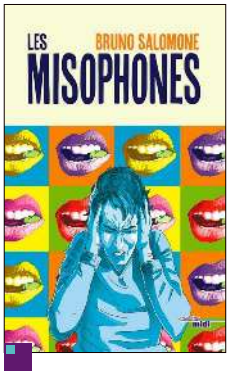
Cette aversion au bruit, identifiée seulement en 2000 par deux chercheurs américains, demeure assez méconnue du monde médical, d'où parfois un retard de diagnostic. La misophonie peut ainsi être considérée comme une simple phobie ou un trouble d'ordre psychologique. *« C'est d'autant plus perturbant et incompréhensible pour les personnes qui en souffrent que, d'un point de vue clinique, elles ne présentent aucune anomalie ORL »*, note le docteur Didier Bouccara, ORL à Paris et secrétaire général adjoint de l'association JNA. La science avance donc à petits pas pour tenter d'en expliquer les causes. En 2017, une étude anglaise a ainsi révélé une différence dans la structure et la fonction du cerveau des personnes misophones. Les chercheurs ont en effet demandé à une quarantaine d'individus d'écouter divers sons, dont des bruits de mastication et de respiration forte, et se sont aperçus que, chez les sujets atteints de misophonie, certaines zones du cerveau (le cortex insulaire antérieur, impliqué dans le traitement des émotions, et le lobe frontal, associé à la prise de décision) s'activaient excessivement.

UNE PRISE EN CHARGE ENCORE INSUFFISANTE

Cette découverte pourrait ainsi ouvrir la voie à de nouvelles pistes thérapeutiques. Pour l'heure, plusieurs approches peuvent être proposées pour essayer d'atténuer l'effet des sons qui déclenchent cette aversion. *« La psychothérapie vise à travailler sur la personnalité du patient ainsi que sur l'acceptation des symptômes et leur implication dans la vie quotidienne,* précise Ursula Renard, psychologue à l'unité Surdité souffrance psychique, au centre hospitalier Sainte-Anne, à Paris. *Les thérapies comportementales permettent d'axer sur les émotions avec, par exemple, des exercices de méditation de pleine conscience. La sophrologie peut également apporter une aide supplémentaire dans la mesure où elle permet de travailler plus directement avec le corps. »* A chacun de trouver ses propres alternatives pour faire face à cette souffrance quotidienne. *« Il est hors de question que je reste enfermée chez moi, même si la vie y est plus facile,* affirme Claire. *Alors je ne sors jamais sans mon casque audio. Si, dans le métro, une personne mange une pomme par exemple, j'essaie de me focaliser sur la musique ou sur mon bouquin. Malgré tout, c'est extrêmement difficile de rester concentrée sur autre chose tant je suis perturbée par ce qui se passe autour de moi ».*



SYLVIE BOISTARD



LES MISOPHONES DE BRUNO SALOMONE, PARU LE 18 AVRIL 2019, ROMAN 17EUROS.

** Plus d'informations sur le site Misophonie.fr.*

Allergies aux animaux : comment s'y prendre ?

En France, les animaux domestiques sont présents dans un foyer sur deux. S'ils partagent agréablement notre quotidien, ces compagnons de vie peuvent aussi provoquer des réactions désagréables chez les personnes allergiques.

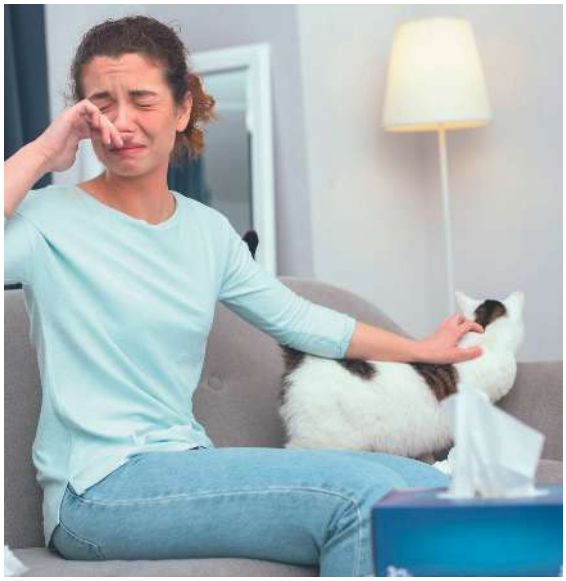
Chats, chiens, lapins, poissons, oiseaux… la France compte 63 millions d'animaux de compagnie pour près de 67 millions d'habitants. Pourtant, 3 % de la population y sont allergiques. Dans la plupart des cas, les propriétaires ne s'en aperçoivent qu'une fois que l'animal est arrivé à la maison et il devient alors difficile de s'en séparer. Heureusement, il existe des solutions pour continuer de cohabiter sans aggraver ses symptômes.

ALLERGIES RESPIRATOIRES ET DE CONTACT

Un animal domestique, qu'il ait des poils, des plumes ou des écailles, peut entraîner des réactions d'hypersensibilité. L'organisme réagit alors de manière excessive. L'allergie aux chats est la plus fréquente. Elle est due à un allergène présent dans la salive et que l'animal dépose sur ses poils en se léchant. Côté chien, les principales substances allergisantes sont contenues dans les poils, les griffes et la salive. Pour les rongeurs (cobaye, hamster, souris, rat et lapin), les allergènes se situent majoritairement dans les urines. Ces différentes substances peuvent entraîner des troubles respiratoires, comme la rhinite ou l'asthme, ou des problèmes de peau, lors d'un contact, tels que l'urticaire ou l'eczéma. Ces substances sont d'autant plus problématiques qu'elles sont très volatiles. Elles se déposent partout dans le logement ainsi que sur les vêtements des habitants. Les allergènes perdurent, de plus, dans le temps. Ainsi, ceux des chiens et surtout des chats ne disparaissent des maisons qu'au bout de plusieurs mois, six parfois neuf, après le départ définitif de l'animal.

FAIRE LE MÉNAGE RÉGULIÈREMENT

Pour diminuer les symptômes, le plus efficace reste d'éviter le contact avec l'animal qui provoque l'allergie, sans devoir s'en séparer totalement. Il faut alors mettre en place des règles : interdire l'accès à l'intérieur de la maison, ou à défaut, le limiter à certaines zones en fermant la porte de la chambre, par exemple. En complément, il faut effectuer un nettoyage régulier de son habitation. Les spécialistes recommandent d'utiliser un aspirateur muni d'un filtre à haute efficacité pour les particules aériennes (Hepa), de mettre des housses autour des matelas et d'éviter les tapis, la moquette et les meubles capitonnés. Mieux vaut également brosser son animal en extérieur et le laver toutes les semaines. Dans le cas d'un chat, il faudra alors s'armer de patience et l'habituer dès le plus jeune âge à cette manipulation.



Si ces mesures ne suffisent pas, un professionnel de santé (médecin traitant et/ou allergologue) peut prescrire un traitement médicamenteux pour limiter les réactions allergiques. Pour espérer une guérison en revanche, il faut envisager de se faire désensibiliser. Cette immunothérapie n'est toutefois proposée que dans les cas les plus graves. Elle consiste à prendre des gouttes d'extraits d'allergènes, en toute petite quantité, quotidiennement, pendant plusieurs années.

LÉA VANDEPUTTE

Pour mieux comprendre les allergies
http://tiny.cc/Allergie

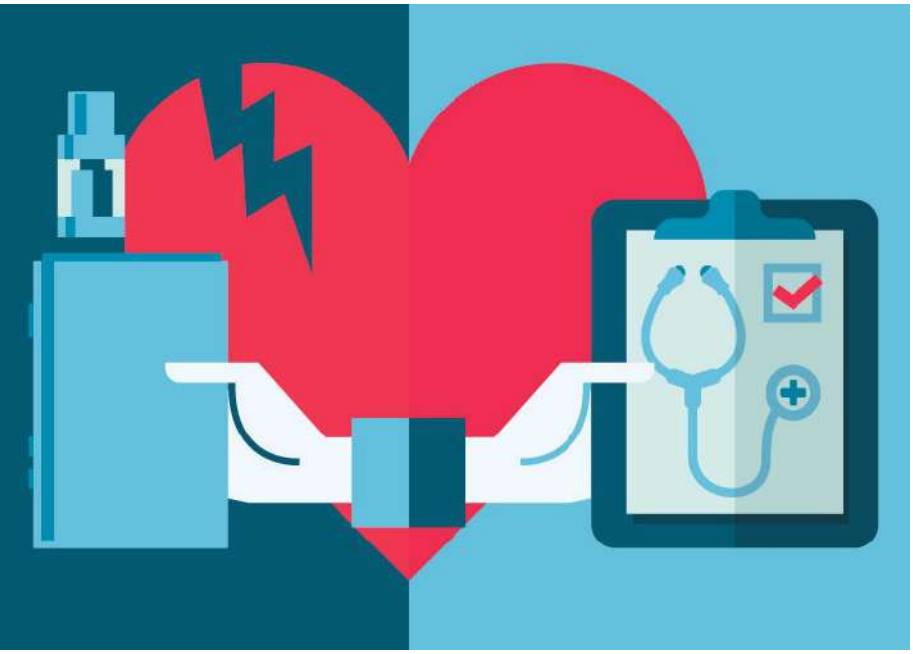
Reconnaître les symptômes
http://tiny.cc/Symptomes
https://www.ameli.fr/symptomes-diagnostic
http://tiny.cc/santepublique

Les animaux pour éviter l'asthme

Paradoxalement, des études ont montré que la présence très précoce d'animaux pouvait avoir un effet protecteur contre la survenue de l'asthme. La dernière en date, publiée dans le *Journal of allergy and clinical immunologyen* septembre 2017, le confirme : les enfants exposés à des niveaux élevés d'allergènes d'animaux de compagnie pendant la petite enfance ont un risque moins élevé de développer de l'asthme avant l'âge de 7 ans. Ces résultats donnent de précieuses indications sur l'influence de l'environnement dans les premiers âges de la vie et permettent également d'élaborer de nouvelles stratégies de prévention.

Cigarette électronique : où en est-on ?

En quelques années, la cigarette électronique a conquis de nombreux fumeurs soucieux d'arrêter de fumer. Si l'on ne connaît pas encore ses conséquences à long terme sur la santé, les professionnels de santé s'accordent pour dire que la vapoteuse est infiniment moins toxique et nocive que la cigarette classique. Et ceci, malgré les résultats d'études récentes qui pointent des risques cardio et cérébro-vasculaires augmentés. Explications.



Introduite en France il y a une quinzaine d'années, la cigarette électronique (vape, vapoteuse ou encore vaporisateur personnel – VP pour les puristes) a connu depuis un véritable succès commercial. Elle compterait près de 3,5 millions d'adeptes et l'on en sait aujourd'hui un peu plus concernant ses effets sur la santé. *« La toxicité moindre de la cigarette électronique par rapport à la cigarette classique est désormais un fait acquis »*, explique le professeur Daniel Thomas, cardiologue et porte-parole de la Société francophone de tabacologie (SFT). Son usage est même encouragé par les experts dans le cadre du sevrage tabagique. Selon eux, l'adoption de la cigarette électronique présente, à court et moyen terme, une réduction de risque majeur en comparaison de la poursuite du tabagisme, qui, rappelons-le, tue plus de 73 000 personnes par an dans notre pays. Pour le Royal College of Physicians britannique la baisse du risque atteindrait même 95 %. *« Même si cette différence n'est en réalité pas aussi précisément démontrée,* poursuit le professeur Thomas. *La vape ne contient pas de tabac et ne repose pas sur le principe de combustion comme la cigarette. Il n'y a donc pas de monoxyde de carbone. »* Elle ne dégage pas non plus de goudrons (eux-mêmes composés d'hydrocarbures ou de benzène).

Réduire les risques de cancer :
http://tiny.cc/e-cancer

Une aide au sevrage tabagique :
http://tiny.cc/ameli-aide

Tabac info service :
http://tiny.cc/tabac-infos

Arrêter de fumer en ligne :
http://tiny.cc/tabac-coaching

Le rapport du Haut Conseil en santé publique de 2016 :
http://tiny.cc/santepublique

SUBSTANCES CANCÉRIGÈNES CONSIDÉRABLEMENT RÉDUITES

Peut-on pour autant affirmer que la cigarette électronique est dénuée de dangers ? Evidemment non. Une fois chauffés pour produire l'aérosol qui sera inhalé, les liquides utilisés dans la vapoteuse produisent également des substances peu rassurantes comme l'acroléine (potentiellement cancérigène) ou le formaldéhyde (cancérigène avéré). Cependant, *« les quantités cancérigènes sont considérablement réduites par rapport à celles de la fumée de cigarette,* remarque Daniel Thomas. *Le fumeur qui passe de la cigarette classique à la vapoteuse fait tout de même un pas considérable pour améliorer sa santé. Même si, à terme, l'idéal est de se débarrasser aussi de la vape. »* Au-delà du risque cancérigène, aussi infime soit-il, certaines études récentes soulignent également un danger cardiovasculaire accru. Une étude américaine récente affirme que les vapoteurs ont un risque d'infarctus augmenté de 56 % et un sur-risque d'accident vasculaire cérébral (AVC) élevé de 30 % par rapport aux non-fumeurs. Les auteurs précisent toutefois eux-mêmes que l'on ne peut pas conclure à une causalité directe puisque les personnes ayant participé à cette étude sont de fait d'anciens fumeurs. Ils conservent donc un risque résiduel supérieur à celui d'une personne qui n'aurait jamais fumé.

NE PAS DÉCOURAGER LE FUMEUR QUI COMMENCE À VAPOTER

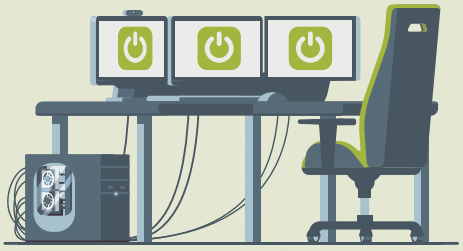
De leur côté, les autorités de santé restent sur leur position. Si l'usage de la cigarette électronique n'est pas officiellement recommandé pour sevrer les addicts au tabac, la Haute Autorité de santé considère tout de même que son utilisation *« chez un fumeur et qui veut s'arrêter de fumer ne doit pas être découragée »*. La e-cigarette est même *« considérée comme une aide au sevrage tabagique »* par le Haut Conseil de santé publique. Mais parce qu'elle n'est pas reconnue comme produit médicamenteux d'aide au sevrage tabagique, la cigarette électronique ne fait pas partie des outils d'aide à l'arrêt du tabac (gommes à mâcher, patchs) et n'est donc pas remboursée par la Sécurité sociale. Elle n'est, en théorie, jamais proposée en première intention au fumeur qui souhaite se libérer du tabac.

DELPHINE DELARUE

Diminuez votre pollution numérique

Dévorant presque 10 % de la consommation mondiale, nos 10 milliards d'objets connectés associés aux data centers et aux réseaux qui transportent nos donnés ont un impact colossal sur l'environnement. En 2020, le trafic Internet mondial pourrait avoir triplé… Découvrez comment réduire la facture écologique du net par quelques éco-gestes simples.

Faites durer vos équipements : réparez-les, achetez des appareils d'occasion ou reconditionnés.



Eteignez et débranchez vos appareils (box, ordinateur) quand vous ne vous en servez pas.

Faites le ménage dans votre boîte e-mail. Jetez les mails inutiles et videz la corbeille. Désabonnez-vous des newsletters superflues.

Désinstallez vos logiciels et applications non utilisés.

Mettez vos sites en favoris afin d'éviter des recherches inutiles ou tapez directement l'URL dans la barre du navigateur.

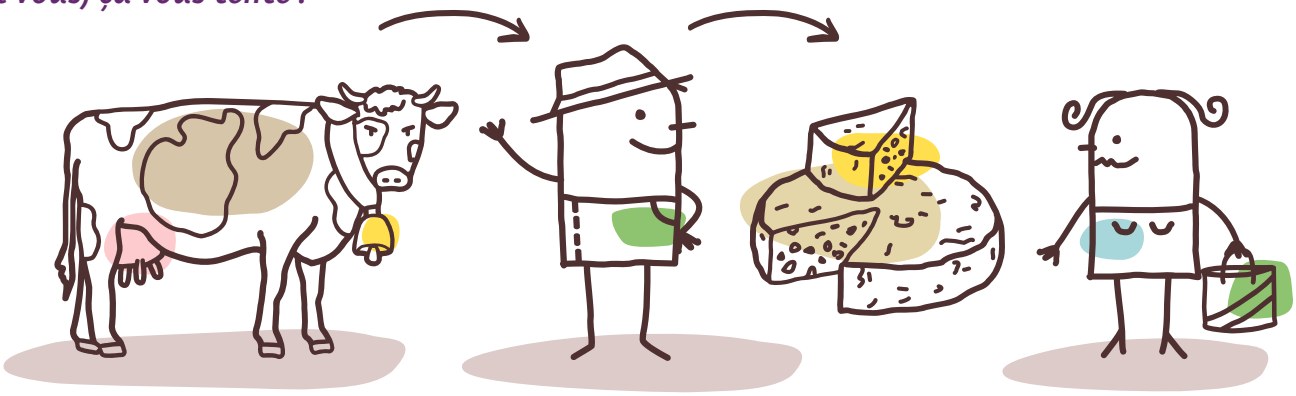
Réduisez le nombre d'onglets et de programmes ouverts simultanément et videz l'historique de votre navigateur.

Choisissez une tablette, moins énergivore, plutôt qu'un ordinateur.

Préférez un moteur de recherche éthique qui finance des plantations et des projets sociaux, (comme Lilo ou Ecosia) plutôt que Google.

Consommation collaborative : on s'y met ?

C'est une idée vieille comme le monde mais qui, avec Internet et les réseaux sociaux, a pris de l'ampleur : la consommation collaborative, c'est-à-dire échanger, partager, prêter ou louer ce que l'on possède, ou encore mutualiser ce que l'on achète, séduit de plus en plus de Français. Et vous, ça vous tente ?



Cette nouvelle forme d'économie, appelée également économie de partage, permet avant tout de faire des économies ou d'obtenir un complément de revenu. Elle reflète aussi le choix d'une consommation plus responsable, soucieuse de l'environnement, respectant les règles du commerce équitable, créant du lien social, etc.

SE FOURNIR AU PLUS PRÈS DES PRODUCTEURS

C'est bien connu, l'union fait la force et l'adage se vérifie également en matière de consommation. En se regroupant, les citoyens peuvent faire de meilleures affaires, bien sûr, mais ils influent aussi et surtout sur les modes de production en tirant la qualité vers le haut. Que ce soit sous forme d'association, à l'instar des amapiens (les membres d'une Amap, l'acronyme d'association pour le maintien d'une agriculture paysanne), ou par le biais d'une coopérative alimentaire, les consommateurs ont le désir de s'inscrire dans une éthique responsable. Ils peuvent, par exemple, rencontrer les producteurs, participer à la récolte ou à la distribution des produits. Ils s'engagent vis-à-vis de l'association ou de la coopérative en donnant de leur temps et en y adhérant sur une période d'au moins un an. En décidant de consommer autrement, ils s'affranchissent des règles fixées par l'industrie agroalimentaire, revendiquent le droit à une alimentation plus saine, au respect de la nature ou encore veillent à une meilleure condition des animaux d'élevage.

EMPRUNTER PLUTÔT QU'ACHETER

C'est une question de bon sens. Pourquoi acheter une perceuse que je ne vais utiliser que cinq minutes alors que je peux tout simplement l'emprunter *via* un site de partage ?

SoUse, l'appli pour consommer autrement
Disponible sur Apple Store

Les chiffres clés de l'économie collaborative
Economie.gouv.fr/entreprises/chiffres-cles-economie-collaborative

Prêter, emprunter, voire échanger une voiture, une place de parking ou une maison font partie des nombreuses pratiques de consommation collaborative. Il est de plus possible, *via* des plateformes Internet, de recourir aux services de personnes qui se proposent d'intervenir chez vous pour de petits travaux.
Les connaissances s'échangent plus facilement grâce à l'émergence de nombreuses plateformes sur le web. Aujourd'hui, les Français de tout âge s'organisent et se mettent en réseau en s'inscrivant sur des sites dédiés pour apprendre la couture, le bricolage, le jardinage, une langue étrangère… La consommation collaborative bouleverse les habitudes et est en passe de réinventer un modèle social fondé davantage sur l'entraide et le partage du savoir intergénérationnels.
Mettre en commun des moyens pour travailler ensemble (coworking), se déplacer (covoiturage), financer un projet (crowdfunding), se loger (colocation), stocker des objets encombrants (costockage), déjeuner en faisant des rencontres professionnelles (colunching)… L'économie collaborative, dite du « co », bouscule les schémas de l'économie capitaliste traditionnelle et remet l'humain au centre.

ISABELLE COSTON

Les précautions à prendre

Les règles de protection du code de la consommation, comme la garantie légale de conformité ou le délai de rétractation, ne s'appliquent pas dans le cadre de la consommation collaborative. Dans le cas d'une location ou d'un prêt entre particuliers, d'une voiture ou d'une maison, il faut donc prendre quelques précautions. Quand vous louez une voiture à un particulier, vérifiez bien que vous êtes assuré et faites un tour du véhicule afin de signaler au préalable le moindre choc ou la plus petite rayure sur la carrosserie. Idem pour une maison, renseignez-vous auprès de votre assureur. Si vous êtes locataire, demandez l'autorisation à votre propriétaire bailleur et, là aussi, faites un état des lieux précis, photos à l'appui si nécessaire.

Pour neuf Français sur dix, le changement climatique a un impact sur la santé

Catastrophes naturelles, canicules, vagues de froid ou maladies tropicales : d'après une étude récente Harris Interactive pour la Croix-Rouge française, les Français redoutent les conséquences du réchauffement climatique sur la santé des populations. Pour faire face aux risques, ils font davantage confiance aux associations et aux ONG qu'aux Etats et au système de santé.

« *Une nouvelle menace pour la santé publique* ». C'est en ces termes que l'OMS qualifie le réchauffement climatique. Un phénomène tragique, encore récemment souligné par le dernier rapport du groupe d'experts intergouvernementaux sur l'évolution du climat (Giec), et dont les Français ont parfaitement conscience. D'après une étude Harris Interactive récente pour la Croix-Rouge française, organisatrice d'une conférence mondiale sur le sujet au mois d'avril à Cannes, 87 % de la population, soit près de neuf Français sur dix, pensent que le changement climatique a un impact sur la santé. 67 % estiment même que les effets du changement se font déjà ressentir. Ces effets inquiètent d'ailleurs beaucoup les sondés : 79 % des personnes interrogées, jeunes actifs et parents en particulier, craignent les conséquences de la variabilité des climats et de la hausse des températures. Ce qu'ils redoutent : la multiplication des catastrophes naturelles (89 % des sondés), les canicules et les vagues de grand froid (85 %), la survenue de maladies pulmonaires ou cardiovasculaires (75 %) et la peur de voir apparaître sous nos latitudes des épidémies de maladies tropicales comme le choléra, le paludisme ou la dengue (73 %).

LA POPULATION MAL PRÉPARÉE

Ces craintes sont d'autant plus importantes que la majorité des Français estime être mal préparée pour faire face à ces risques. Si 83 % des personnes interrogées affirment savoir comment réagir en cas de canicule, de nombreux sondés « *se montrent en revanche moins confiants dans les autres situations, notamment en cas d'épidémies de maladies peu présentes actuellement en France métropolitaine* », précise l'étude. A noter en outre que seuls 36 % de la population se déclarent capables d'appliquer les gestes de premier secours. Le sondage Harris nous apprend aussi que pour affronter ces risques, les Français font davantage confiance aux professionnels de santé, aux associations et aux ONG qu'à leur propre système de santé, aux Etats et aux entreprises « *largement mis en doute dans leur capacité à trouver des solutions efficaces pour les individus* ». Selon les sondés, les pays signataires de l'accord de Paris de 2015 ne réussiront d'ailleurs pas à mettre en œuvre leur engagement de tout faire pour limiter la hausse des températures sous la barre des + 2 °C à l'horizon 2100. Ils estiment que les solutions peuvent plutôt « *être trouvées* […] *au niveau local, dans les mairies ou les collectivités territoriales (61 %) ou enseignées dès le plus jeune âge au sein de l'école (59 %)* ».

RENFORCEMENT DES DISPOSITIFS DE SECOURS ET DE L'INFORMATION

Parmi les solutions à mettre en place selon les Français, il y a tout d'abord le renforcement des dispositifs de secours aux personnes en cas de catastrophe naturelle. Viennent ensuite une information renforcée sur les sujets liés au changement climatique dans les écoles et les entreprises *via* les associations ou directement par la Sécurité sociale. Autre idée privilégiée : le renforcement de l'accompagnement des personnes les plus vulnérables et le développement de la formation aux premiers secours. Enfin, « *près d'un Français sur deux (48 %) estime que les individus pourraient trouver eux-mêmes des solutions pour s'adapter aux conséquences des enjeux climatiques* […]. *La solidarité s'avère forte : 67 % déclarent qu'ils pourraient s'engager auprès d'une association dont c'est la vocation* », conclut l'étude, avant de préciser néanmoins que : « *ces effets déclaratifs sous-tendus de bonnes intentions restent à considérer avec prudence : seuls 14 % des sondés déclarent être certainement prêts à le faire* ».

DELPHINE DELARUE

L'enquête au complet :
http://tiny.cc/Enquete_Harris

Comprendre le changement climatique :
http://tiny.cc/Ecologie

We Act For Good (WAG), l'appli développée par WWF pour réduire votre empreinte carbone à travers 500 défis du quotidien : disponible sur Apple Store

ÉTIQUETTES ALIMENTAIRES :

décrypter la liste des ingrédients

Les ingrédients sont présentés par ordre d'importance dans la composition du produit.

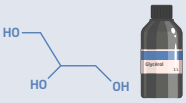
(exemple d'un paquet de biscuits au cacao fourrés au lait)

SUCRE

S'il apparaît en premier sur la liste : abstenez-vous !

GRAISSES VÉGÉTALES

Huiles de palme, de karité ou de sal de moins bonne qualité nutritionnelle que le beurre de cacao.



HUMECTANT : GLYCÉROL / E422

Additif utilisé pour garder l'humidité d'un produit. Interdit dans les produits pour bébé, il peut entraîner des effets secondaires (nausées, diarrhées...) lorsqu'il est présent en grande quantité.

SIROP DE GLUCOSE-FRUCTOSE

Fabriqué à partir du maïs, c'est un produit industriel, néfaste à la santé.

Ingrédients : sucre, graisses végétales (palme, karité, sal), sirop de glucose-fructose, humectant : glycérol, lait en poudre réhydraté 7 %, farine de **froment** 6,5 %, **lait** écrémé en poudre 5 %, dextrose, cacao 3 %, cacao maigre 3 %, **œuf** 2,5 %, lactoserum en poudre, amidon de **froment**, **lait** en poudre 0,5 %, émulsifiants (lécithines [soja], mono et diglycérides d'acides gras), poudres à lever (carbonates d'ammonium, carbonate acide de sodium), arômes, beurre de cacao, sel, pâte de cacao, **beurre** concentré...

DEXTROSE / GLUCOSE

Le dextrose (ou glucose) est un sucre, de 70 à 80 % plus sucré que le sucre traditionnel (saccharose) et qui est absorbé très vite par l'organisme.

POUDRES À LEVER

Carbonates d'ammonium, carbonate acide de sodium.

ARÔMES

Il s'agit là d'arômes artificiels puisque la mention « naturels » n'apparaît pas.

ÉMULSIFIANTS

Lécithines (soja), mono et diglycérides d'acides gras.

Les produits pouvant provoquer des allergies **sont toujours signalés en gras.**

NOS CONSEILS

N'achetez pas si :

+ 10 ingrédients

Privilégiez :

les ingrédients que vous pourriez trouver dans votre cuisine.

Choisissez :

les produits contenant des matières grasses non allégées (huile végétale, non hydrogénée, crème...).

Éliminez ou limitez :

les sucres ajoutés, les édulcorants et les additifs.

Les applis santé *qui vous coachent*

Et si votre smartphone vous aidait à prendre soin de vous ? Voici cinq applis santé, gratuites et bien pensées, qui vous aideront à atteindre vos objectifs.

Ces applications sont dispobibles sur Google play et sur l'Apple store.

Disponible sur App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

Lifextend : pour prévenir les maladies

Cette appli se distingue par une approche fondée sur la prophylaxie. Autrement dit, elle prend en compte non seulement un ensemble de mesures visant à éviter l'apparition ou l'aggravation de maladies, mais elle dresse aussi un bilan des habitudes de vie de l'utilisateur afin de lui prodiguer des conseils personnalisés. Toutes les zones du corps sont analysées afin de déterminer d'éventuelles faiblesses. Les prédispositions génétiques et les risques environnementaux sont également étudiés.

Sur l'Apple Store et Google Play.

Fizzup : pour faire du sport

Parce qu'une activité physique régulière est l'un des secrets de longévité et de bonne santé, glissez un coach sportif dans votre smartphone. L'application Fizzup propose un programme d'entraînement hebdomadaire avec des exercices qui changent tous les jours et ciblent chaque partie du corps. Les sessions de fitness sont complétées par des menus journaliers, variés et adaptés à l'effort physique fourni, ainsi que par des recettes en vidéo. L'appli inclut aussi des séances de méditation.

Sur l'Apple Store et Google Play.

Smoke free : pour arrêter la cigarette

Rien de mieux qu'un bon ami virtuel pour vous accompagner dans votre détox nicotinique. Cette appli vous permet de visualiser les fruits de vos efforts au quotidien : argent économisé, amélioration de votre santé, nombre de cigarettes non fumées… Smoke free fait les comptes pour vous et ça soulage ! Pour les premières semaines, des missions quotidiennes vous sont aussi proposées afin de ne pas baisser les bras.

Sur l'Apple Store et Google Play.

Calm : pour chasser le stress

Ruminations, anxiété, insomnie… Calm propose une session quotidienne de dix minutes de méditation, appelée Daily Calm, qui explore chaque jour un nouveau thème. Elle comprend aussi d'autres programmes tournés vers la détente, l'amélioration de la concentration et du sommeil. L'utilisateur apprend à se relaxer via des exercices de respiration, il peut aussi écouter des sons apaisants ou des histoires qui l'aident à s'endormir rapidement.

Sur l'Apple Store et Google Play.

Mon coach minceur : pour équilibrer son alimentation

Le plus difficile, lorsque l'on veut maigrir, c'est de rester motivé. Cette appli, qui ne s'adresse pour l'instant qu'aux femmes, est un soutien lorsque la volonté fait défaut. Elle prodigue des conseils utiles pour résister aux tentations, sert de pense-bête grâce à des rappels (penser à boire, à manger lentement…), donne des défis à relever, etc. Elle compte les calories ingérées ou dépensées et permet de suivre ses progrès grâce à une courbe de poids.

Sur l'Apple Store et Google Play.

ISABELLE COSTON

Un printemps sportif

Les résultats des challenges printaniers de l'association Groupe BPCE Sports.

L'ÉQUIPE PÉTANQUE CEPAC À L'HONNEUR.

BALL-TRAP

La CELR vise juste

Organisé par la CE Aquitaine-Poitou-Charentes, le 41e challenge de ball-trap s'est déroulé les 25 et 26 mai à Ambès, et rassemblait trente-deux tireurs.

Résultats

• **Classement scratch :** 1) V. Dussolier (CEAPC) ; 2) M. Loeile (CELR) ; 3) C. Siffrédi (CECAZ).
• **Par équipe :** 1) CELR ; 2) CECAZ ; 3) CEIDF.

Le trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été remis à Philippe Lamolière, qui a réussi à organiser ce challenge… tout seul.

En 2020, la CEPAC devrait organiser le 42e challenge.

BOWLING

Le dernier challenge de Jean-Paul Gutzwiller…

Cinquante bowlers (36 hommes, 14 femmes) s'étaient donné rendez-vous en Alsace, à Wittesheim, du 16 au 20 mai, pour le 44e challenge de bowling, organisé par la CE Grand-Est-Europe et notamment par l'inusable Jean-Paul Gutzwiller, certainement pour la dernière fois, à… 80 ans !

Résultats

• **Challenge entreprises :** 1) IT CE ; 2) CEIDF ; 3) CEBFC.
• **Grande finale :** 1) Frambry/Le Dru (CEIDF) ; 2) De Vries/Malagu (IT-CE ; 3) Cantrel/Cantrel (IT-CE).
• **Petite finale :** 1) Martin/Verneau (IT-CE) ; 2) Wettstein/Nicolas (CEBFC) ; 3) Liubic/Lecourt-Capdeville (CECAZ).
• **Individuel hommes :** P. Bocherel (BPGO) avec 205,65 points de moyenne.
• **Individuel femmes :** Ch. De Vries (IT-CE) avec 169,71 points de moyenne.

Le trophée PBCE Mutuelle du fair-play a été remis à l'équipe CECAZ 4 composée de J-M. Olivier et Ch. Girard.

PÉTANQUE

La CEPAC garde la maîtrise

A Carry-le-Rouet, non loin de Marseille, 104 équipes doublettes et 69 équipes triplettes, issus de 17 entreprises du Groupe, se sont affrontées à l'ombre des pins lors du challenge de pétanque organisé par la CEPAC du 7 au 9 juin. Cadre magnifique et terrains de jeux difficiles… Tant en doublettes qu'en triplettes, la CEPAC reste maîtresse !

Résultats

Doublettes : 1) Saglietto/Agnel (CEPAC) ; 2) Hours/Chavé (CEPAC).
Triplettes : 1) Le Chapelain/Pellade/Le Gallo (CEIDF) ; 2) Fissore/Maccotta/Annibali (CECAZ).
Challenge par équipe doublettes : 1) CEPAC ; 2) CELDA ; 3) CERA.
Challenge par équipe triplettes : 1) CEPAC ; 2) CEAPC ; 3) CEIDF.
Meilleur pointeur : G. Saglietto (CEPAC).
Meilleur tireur : L. Thibaut (CEAPC).
Meilleure féminine : R. Cabrol (BP Occitane).

Le trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été décerné à la BP BFC.

Le prochain challenge en 2020 sera organisé par le Groupe BPCE Sports dans le cadre des BPCE Sports Days.

CHALLENGE MULTIRAQUETTES

Quatre en un !

Du 13 au 16 juin à La Rochelle, la CE APC a organisé d'une main de maître un rassemblement d'un nouveau genre, avec quatre challenges à la clé : badminton, squash, tennis et tennis de table. Bien entendu, la raquette en était le dénominateur commun.

Les résultats

• **En badminton,** victoire de B. Guerriau (CEBPL) chez les messieurs et de A. Phan (Natixis) chez les dames. Le double messieurs revient à la paire Rousseau/Guerriau (CEBPL), et le double mixte à Phan/Chéa (Natixis).

BPCE enlève le challenge entreprise.

Le trophée BPCE Mutuelle du fair-play revient à E. Momha-Bellnoun (CELC).

• **En tennis,** I. Bazile-Domagny (BPVF) l'emporte chez les dames, et J-C. Eloi (CERA) chez les hommes. LA CEHDF remporte le challenge entreprises.
Le trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été remis à Florent Legeard (Bred).
• **En tennis de table,** S. Oudomphanh (BPCE-IT) l'emporte chez les dames, et Nicolas Pujol (CEGEE) domine toujours chez les hommes. Le challenge entreprises revient une nouvelle fois à la CEGEE.
Le trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été attribué à l'équipe de la Bred.
• **En squash,** A. Romain (CEN) enlève le tournoi féminin et M. Duvauchelle (CEIDF) conserve son titre chez les hommes. La CEIDF remporte une nouvelle fois le challenge entreprises. Le trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été remis à Audrey Gouttefarde (BP AURA).

FOOTBALL
La BPO double la mise

Le 47e challenge de football était organisé du 31 mai au 3 juin à Cannes, par la CE Côte d'Azur, rassemblant 16 équipes et 340 joueurs.
Il a fallu user des tirs au but pour départager les finalistes et, à ce petit jeu, c'est la Banque Populaire – déjà tenante du titre – qui l'a emporté devant la CERA. La CEPAL complète le podium en prenant une troisième place… historique !

Résultats

• **Meilleur buteur :** Loïc Alanion (CEN).
• **Meilleur gardien :** Aurélien Tomassi (CERA).
• **Meilleur joueur :** Vincent Latrille (BPOC).

Le trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été remis à l'équipe de la BP Bourgogne-Franche-Comté qui a disputé tous ses matches avec un effectif très limité.
Le prochain challenge sera confié à la CEHDF.

GOLF
Première organisation Banque Populaire

Ce 30e challenge de golf était néanmoins une première, puisque pour la première fois le challenge était organisé par une Banque Populaire, la BP Alsace-Lorraine-Champagne en l'occurrence, du 2 au 5 juin à Amnéville-les-Thermes (Moselle). Il rassemblait 230 golfeurs, représentant 26 entités du Groupe.

Résultats

1re série hommes (brut) : B. Yot (CE HDF).
1re série hommes (net) : R. Lecointre (CE IDF).
2e série hommes (brut et net) : A. Richer (US Natixis).
3e série hommes (brut) : C.-H. Semblat (BPALC).
3e série hommes (net) : C. Hatier (CEAPC).
1re série dames (brut et net) : A. Baudin (CEIDF).
2e série dames (but) : M. Brun (CEIDF).
2e série dames (net) : A. Douangdara (CELC).

Le trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été remis à Jean-Louis Fleygnac (Crédit Foncier).
La caisse d'Epargne Bretagne-Pays de Loire a proposé d'organiser l'an prochain le 31e challenge de golf.

ANNE BAUDIN (CEIDF) A DOMINÉ LA COMPÉTITION FÉMININE DU CHALLENGE DE GOLF.

Petites annonces

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 Mauselaine + 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 min 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. : 0491791402 ou 0630089599.

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 Abritel. Tél. : 06 25 18 08 35. Courriel : katy.frugier@orange.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. : 0629152071 ou 0608169507 (pro).

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'Epargne, tous commerces. Activités estivales. Tout à pied, maxi 300 m. Prix selon période. Tél. : 06 84 66 01 92 ou 0494259235 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. : 0631514400. Courriel : vinolem@orange.fr.

Samoens (74) – Loue toute l'année studio avec balcon pour 4 personnes, tout équipé (plaques vitro, four, TV, DVD), exposé sud. Tous commerces à proximité, à 2 min. du centre ville. Skibus en bas de l'immeuble. Domaine skiable de 265 km. Tarif : 275 €/semaine hors vacances scolaires, 325 €/semaine pendant les vacances scolaires. Tél. : 06 14 13 32 07. Courriel : aurelien.hamel@wanadoo.fr.

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, barbecue, 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. : 0684498613.

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. : 0683456638.

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.

■ Baie-Mahault (Guadeloupe) – Loue studio indépendant dans villa pour 2 adultes. Calme, proche zone d'activité économique principale, à 10 min 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. : 06 90 71 06 48. Courriel : seby97122@gmail.com.

■ La Seyne-sur-mer, Var (83) – Loue grand F2, en RDC de villa, située dans quartier résidentiel, calme, pas de vis-à-vis, belle vue mer, proche bord de mer et navettes maritimes, desservant Toulon, les îles d'Or, Saint-Tropez, les calanques de cassis et plus. Très grande plage des sablettes. L'appartement comprend un grand séjour, canapé plus un clic-clac, en autre, télé, wifi, grande baie vitrée donnant sur terrasse équipée, une chambre, lit 2 personnes, cuisine équipée, SDE, l'appartement est situé plein sud, climatisé, parking privé. Prix de 380 € à 520 € la semaine suivant la période. Plus d'infos et photos sur demande. Tél. : 07 81 54 06 67.

■ Portugal, Quarteira, région Algarve – A 20 min 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 (1er 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 min. Mise à disposition gratuite de 2 VTT sur demande. Tél. : 06 07 29 99 69. Courriel : lamarqueisa@wanadoo.fr.

■ Antibes (06) – Centre-ville, Place-de-Gaulle, 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.

■ Marseillan ville (34) – Retraité Caisse d'épargne loue, dans une résidence protégée et calme, au 2e 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 privatifs, 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.

■ Grèce, Peloponnèse – Loue maison avec 3 chambres (6 à 7 personnes) en bord de mer (place Ammoudi, près de Koroni). Toute équipée (LL, LV, internet…). Linge de maison fourni. Proximité Kalamata (40 m) ou Athènes (4 h par autoroute). De 550 € à 900 € la semaine. Location possible du 2 juin au 31 octobre. Courriel : mamietinette@yahoo.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.

■ Batz-sur-mer (44) – Proche du Pouliguen et du Croisic. A 300 m de la Côte sauvage et de la plage de La Govelle. 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 accepté, 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 2e 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 89.

■ Le home sur mer (14) – 3 km de Cabourg, 15 km de Deauville, plages du debarquement, Caen, 300 m de la plage surveillee et garderie. Golf. Equitation. Tennis. Thalassotherapie. Casino. Cinéma. Restaurants à Cabourg. A louer à la semaine et quinzaine dans une résidence normande clôturée et verdoyante, studio pour 2 personnes avec jardinet. 2 pièces duplex avec coin nuit bien equipé. Envoi photos sur demande. Tarif selon saison. Tél. 06 60 83 19 37. Courriel : contelisabeth75@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.

■ Onzain (41) – Proche des châteaux de la Loire et du zoo de Beauval. Domaine de Dugny. Loue mobil-home neuf. 2 chambres (4 couchages). Séjour TV, four, micro-ondes, frigo-congélateur, LL, salle-de-bains, WC séparé. Terrasse couverte, proximité de l'étang, salon de jardin et barbecue, place de parking. Piscines chauffées (couverte et découverte), nombreuses animations, pédalo, pêche, boules, ect. Soirées et spectacles, club enfants, bar, snacks et superette. Animaux non admis. Tarif selon période. Tél. : 06 07 28 25 21 ou 03 86 97 89 29. Courriel : paironalain@wanadoo.fr.

ENVOYEZ VOS PETITES ANNONCES PAR MAIL :

annonces.revue@eps.caisse-epargne.fr
en précisant votre nom, numéro d'adhérent et nombre de parution souhaité.

ET 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

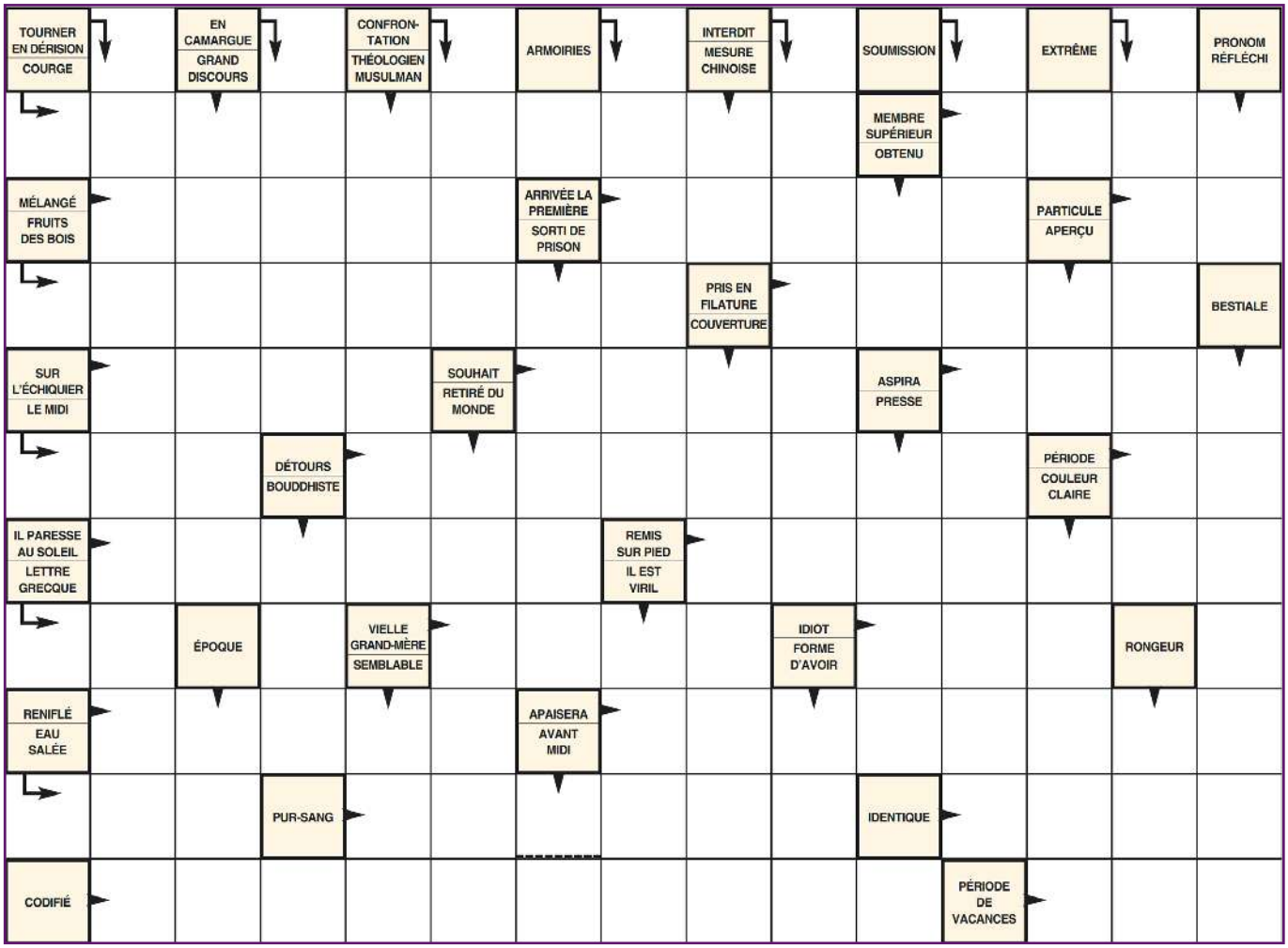
PENSEZ-Y !

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…

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.



LETTRIX

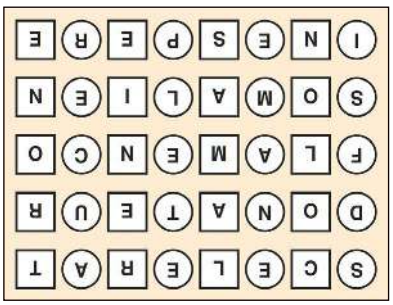
Placez une lettre dans chaque rectangle pour former 5 mots horizontalement, et 4 mots verticalement, dont les définitions sont :

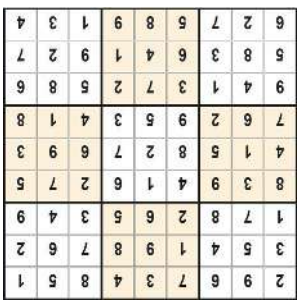
1 - Zone de transit
2 - Camélidés
3 - Retourne sa veste
4 -Place royale

1		2		3		4
S		E		E		A
D		N		T		U
F		A		E		C
S		M		L		E
I		E		P		R

	9	6	7				5	
								2
	7	8	2					
		9		1			7	
4		5				6		3
	6			5		4		
					2	5	8	
5								
	2				9	1	3	

SOLUTION DE JEUX :





55 %

DES ACTIFS PENSENT QU'IL EST DIFFICILE DE PARLER DE CANCER EN ENTREPRISE.

NOTRE OBJECTIF :

0 %

ENSEMBLE,
AGISSONS POUR CONCILIER MALADIE ET TRAVAIL
ET CHANGER CE CHIFFRE :
ADHÉREZ DÈS MAINTENANT À
CANCER@WORK

Cancer@Work

Ensemble, concilions maladie et travail.

WWW.CANCERATWORK.COM

ANNE-SOPHIE TUSZYNSKI
Présidente **WECARE@WORK**
et Fondatrice **CANCER@WORK**
et administratrice **CANCER@WORK**

Étude OpinionWay pour Cancer@Work 2016