



la revue

PROTECTION PRÉVENTION SANTÉ

N° 243 / 899 - JUILLET 2020



L'épigénétique, pour comprendre l'évolution de nos gènes...

Page 14



Page 4

Assemblée générale de BPCE Mutuelle :
la dématérialisation au service de l'activité



[sommaire]

LA REVUE | N° 243/899 | JUILLET 2020

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 :

BPCCE 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.bpccemutuelle.fr

DIRECTEUR

DE LA PUBLICATION :
Hervé TILLARD

DIRECTEUR

DE LA RÉDACTION :
Éric LE LAY

PHOTOGRAPHIES :

BPCCE Mutuelle ; Shutterstock.

ONT COLLABORÉ

À CE NUMÉRO :

Isabelle COSTON,
Delphine DELARUE,
Léa VANDEPUTTE.

COMITÉ

DE RÉDACTION :

Hervé TILLARD,
Éric 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

EDITORIALE

ET RÉALISATION :

CIEM

12, rue de l'Église

75015 Paris

Tél. 01 44 49 61 00

ciem.fr

IMPRESSION :

Imprimerie de Compiègne

2, avenue Berthelot

ZAC de Mercières

BP 60 524

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 €

DÉPÔTLÉGAL : 2^e trimestre 2020.



Origine du papier : Italie.

Taux de fibres recyclées : 0 %.

Certification : ce magazine est

imprimé sur un papier certifié

PEFC, fourni par Burgo group.

« Eutrophisation »

ou « Impact de l'eau » :

PTot 0,012 kg/tonne de papier.

4-9 [RÉSEAU] Votre mutuelle

> Assemblée générale mixte de BPCCE Mutuelle

Une assemblée virtuelle ancrée dans la réalité.

> Comptes 2019

Des comptes 2019... sans surprise.

> L'intervention d'Hervé Tillard

« Une philosophie au service des adhérents et des entreprises du groupe. »

> Bienvenue aux collaborateurs de

La CommunautéBPCCE

14-17 [NOTRE SANTÉ] Dossier

> **Épigénétique** : comment l'environnement influence-t-il nos gènes ?

18-20 [NOTRE SANTÉ] Médecine

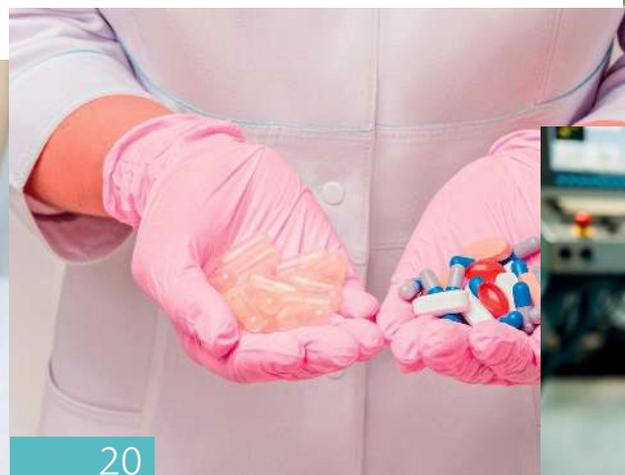
> **Narcolepsie** : des crises de sommeil brutales et irrépissables.

> **Urticaire** : les cinq questions qui démangent.

> Les mystères du très scientifique « effet placebo ».



12



20



14-17



21

10-11 [NOTRE SANTÉ] En bref

> Brèves.

12 [NOTRE SANTÉ] Système de soins

> **Précarité menstruelle** : bientôt des protections hygiéniques gratuites pour les plus démunies ?

13 [NOTRE SANTÉ] Psycho

> Comment aider un **hypocondriaque** ?

21 [NOTRE SANTÉ] Bien-être

> **Les espaces verts** : nos alliés pour une meilleure santé.

22-25 [NOTRE SANTÉ] Prévention

> **L'histoire du savon** : saponification, hygiène corporelle et barrière antivirale.

> Mieux diagnostiquer **les maladies rares**.

> Messieurs, quand et pourquoi devez-vous **consulter un urologue** ?



S'adapter et se projeter

L'assemblée générale de BPCE Mutuelle qui s'est déroulée le 18 juin dernier restera forcément dans les annales.

Tout d'abord dans sa forme : c'est en effet la première fois, Covid-19 oblige, qu'elle se déroulait à distance, sans pouvoir réunir en un même lieu ses délégués. Heureusement, les technologies actuelles ont permis à chacun de voter les délibérations à distance, et aux délégations « personnes physiques » de chaque sensibilité de se réunir en visioconférence pour échanger sur les événements de l'année écoulée et envisager l'avenir, forcément incertain.

Sur le fond, si la situation budgétaire de BPCE Mutuelle est saine et rassurante, de nombreuses incertitudes nous empêchent d'établir les contours précis des prochains mois, des prochaines années. Hors contexte Covid-19, nous ne connaissons toujours pas l'incidence financière du « 100 % Santé » mis en place par le gouvernement en 2019. Si la période de confinement a « gelé » brutalement un certain nombre de prestations médicales (par absence d'offre de soins de santé et par le respect strict du confinement), nous sommes incapables de quantifier l'effet rebond et le nécessaire rattrapage de cette période, ne sachant pas à quelles dates et dans quelles proportions les soins différés seront réalisés. Quant au coût de la pandémie, l'idée d'une participation des complémentaires santé aux sommes engagées par l'État pour la combattre fait son chemin au sein du gouvernement. On parle de plusieurs milliards d'euros, sans savoir aujourd'hui les sommes en jeu pour notre mutuelle...

Ce numéro de votre Revue retrace les éléments saillants de notre assemblée générale. Pourtant, malgré ces doutes et comme nous nous y étions engagés en 2019 dans le cadre de notre prochain plan stratégique, nous allons reprendre nos travaux visant à encore améliorer les prestations et services aux adhérents. Certes, le mot de la fin reviendra aux partenaires sociaux pour les contrats collectifs, mais notre rôle est bien de proposer des pistes d'amélioration et d'en chiffrer les incidences budgétaires.

L'accueil positif que vous avez réservé aux nouveaux services Santéclair (MySantéclair en ligne sur notre site www.bpcemutuelle.fr depuis mars), et le succès rencontré par nos actions collectives de prévention nous confortent dans cette voie. Notre futur plan de prévention a d'ailleurs été validé par vos instances de gouvernance et vous sera détaillé prochainement, autour d'actions collectives et individuelles.

Nous sommes également heureux d'accueillir prochainement les 8700 salariés de la Communauté BPCE au sein d'un nouveau contrat dédié. C'est pour nous la reconnaissance du travail accompli, de notre souci des adhérents. Notre slogan « Protégé par les siens » prend ici tout son sens.

Nous ne sommes pas encore sortis de cette terrible pandémie, mais espérons que l'été sera un véritable répit pour tous. Prenez soin de vous et de vos proches. Bel été à toutes et tous.

Hervé TILLARD

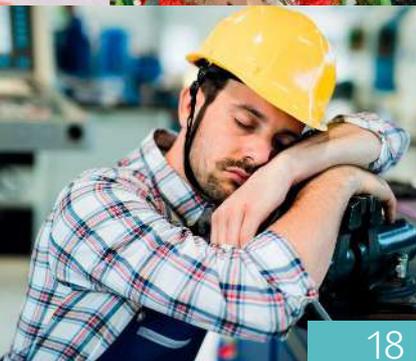
Président du conseil d'administration de BPCE Mutuelle

26-27 [SOCIÉTÉ] Réponses d'expert

> **Michel Le Van Quyen** : « Deux minutes de silence complet permettent de régénérer nos fonctions vitales. »



28-29



18



26-27

28-29 [SOCIÉTÉ] On en parle

- > **Six associations** pour sauver la planète.
- > **Flours coupées** : une fausse bonne idée ?

30 [RÉSEAU] Loisirs

31 [RÉSEAU] Petites annonces

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE MIXTE DE BPCE MUTUELLE

Une assemblée virtuelle ancrée dans la réalité

Situation sanitaire oblige, 2020 aura été l'année de la première assemblée générale virtuelle de BPCE Mutuelle. Pour autant, et grâce aux moyens techniques mis en place, cette assemblée générale a respecté toutes les règles du genre, et démontré que la vie et l'action de BPCE Mutuelle étaient, pour leur part, bien réelles.

C'est à une assemblée générale un peu particulière qu'ont été conviés les 102 délégués élus de BPCE Mutuelle. En effet, le contexte sanitaire lié à la Covid-19 et aux mesures de déconfinement a obligé le conseil d'administration à modifier les conditions habituelles de tenue de l'assemblée générale afin de protéger les participants des risques d'exposition au coronavirus. Le processus exceptionnel qui en a résulté a été validé par le conseil d'administration le 14 mai 2020.

C'est ainsi que l'assemblée générale 2020 s'est déroulée par vote par correspondance (58 délégués se sont exprimés de cette façon) et par visioconférence (pour 27 délégués, 4 autres étant représentés), le 18 juin.

DES DÉVELOPPEMENTS STRUCTURANTS

Désormais, c'est un fait bien établi, la réglementation dans le domaine de la complémentaire santé est en permanente évolution, et l'année 2019 n'a pas échappé à son rythme effréné. Après avoir mis en place les nouveaux contrats responsables, il a fallu intégrer le 100 % Santé et mettre en pratique la lisibilité des garanties.

Dans ce cadre général, un travail de réflexion approfondi a été mené sur les procédures de gestion de la mutuelle. Une partie de ces réflexions a été mise en œuvre, mais le travail se poursuit en 2020.

Après un développement long et complexe, le nouveau site internet de la mutuelle a été mis en ligne. Il constitue une profonde évolution des possibilités d'interactions offertes aux adhérents (comme, par exemple, le dépôt de documents dans

Résolutions

Parmi les résolutions qui lui ont été soumises, l'assemblée générale :

- délibérant à la majorité qualifiée, a validé les propositions de modifications des statuts et du règlement intérieur, résultant de la réforme du Code de la Mutualité et instaurant un plancher d'administrateurs de chaque sexe de 40 %, en vue d'atteindre la parité (disposition s'appliquant au titre du renouvellement du conseil d'administration intervenant à compter du 1^{er} janvier 2021).

leur espace personnel), dont les « retours » ont d'ailleurs vite démontré la satisfaction.

La certification Afnor Normes 345, attribuée au service de relation clientèle, aboutissement d'un travail de trois ans et reçue fin novembre 2019, constitue une étape importante dans la reconnaissance de la qualité de la relation entre BPCE Mutuelle et ses adhérents.

L'extension du système de gestion électronique des documents (GED), menée également depuis plusieurs années et dont l'objectif est de fluidifier et sécuriser la circulation de l'information au sein de l'entreprise, a franchi une nouvelle étape en 2019 avec son application aux communications « entrantes » (courriers, mails, demandes internet).

ENGAGEMENT SOCIAL

Dans le cadre de l'action sociale de la mutuelle, 135 dossiers de demandes d'intervention ont été étudiés, et quelque 96 000 euros ont été engagés à ce titre en 2019.

Rappelons que l'action sociale de BPCE Mutuelle a pour but de venir en aide à ses membres participants et ayants droit confrontés à des situations familiales ou sociales difficiles. La notion de situation difficile est appréciée dès lors qu'elle est en lien avec la maladie, l'invalidité, le handicap, la dépendance et/ou le décès (du membre participant et/ou de ses ayants droit), la perte de ressources liée à l'état de santé, des dépenses de santé onéreuses. Les aides attribuées ont également pour objectif de favoriser le maintien ou le retour dans l'emploi et/ou le maintien du lien social.

75 M€ DE PRESTATIONS PAYÉES

En 2019, BPCE Mutuelle a versé 75 M€ de prestations aux quelque 130 000 personnes protégées par sa couverture santé complémentaire. Dans le cadre du CGN Santé (62,6 % des adhérents), en 2019, il faut savoir que pour 100 euros hors taxes de cotisations payées, BPCE Mutuelle a besoin de 8,50 € pour couvrir les frais de fonctionnement liés à son activité de gestionnaire santé. En moyenne, les autres mutuelles ont besoin, en collectif, de 18 €. Cette différence de 9,50 € (18 € moins 8,50 €) permet à BPCE Mutuelle de rembourser plus de prestations que bien d'autres complémentaires santé.



Des comptes 2019 conformes aux attentes

L'an dernier, lors de la présentation des comptes 2018, il avait été précisé qu'il convenait « de considérer le niveau de résultat 2018 comme élevé, mais sans effet récurrent acquis ». De fait, à 3,90 M€, le résultat net comptable 2019 est en recul, conformément aux estimations présentées en conseil d'administration, notamment en raison d'une diminution du résultat d'exploitation due à la dégradation de la marge technique sur les contrats frais et soins de santé.

Les résultats de gestion 2019 restent portés cette année encore par l'assurance emprunteur. Il faut cependant noter que, sur trois exercices successifs, la part des produits financiers a significativement baissé dans la composition du résultat net comptable.

Il convient de souligner par ailleurs qu'alors que nombre d'intervenants majeurs sur le marché de l'assurance ont dû procéder à des recapitalisations, la marge de solvabilité de BPCE Mutuelle reste de très bon niveau, à 500 %. Conséquence des taux bas et des pilotages techniques serrés, elle baisse d'une trentaine de points, ce qui ne doit cependant pas inquiéter nos adhérents.

Actif (en euros)

Rubriques	31/12/2019	31/12/2018
Placements	94 758 192	94 003 262
Part des cessionnaires et rétrocessionnaires dans les provisions techniques	13 001 443	13 352 558
Créances	11 965 519	10 996 677
Autres actifs	54 776 830	52 411 156
Comptes de régularisation - Actif	796 417	926 823
Total de l'actif	175 298 401	171 690 475

Passif (en euros)

Rubriques	31/12/2019	31/12/2018
Fonds propres	121 299 678	117 426 908
Résultat de l'exercice	3 872 770	6 232 223
Provisions techniques brutes	24 479 703	24 150 401
Autres dettes	28 897 445	29 378 541
Comptes de régularisation - Passif	621 575	734 626
Total du passif	175 298 401	171 690 475

Chiffres significatifs (compte de résultat)

En euros	2019	2018
Cotisations appelées	88 881 601	87 799 706
Autres produits	9 117 943	11 301 090
Résultat d'exploitation	5 427 224	7 526 951
Résultat financier	784 754	897 649
Résultat net comptable	3 872 770	6 232 223



**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE MIXTE DE BPCE MUTUELLE
L'INTERVENTION D'HERVÉ TILLARD**

« Une philosophie au service des adhérents et des entreprises du Groupe »

Par son dispositif atypique, dû à la crise sanitaire du coronavirus, l'assemblée générale 2020 de BPCE Mutuelle restera dans les annales ! Mais sa dématérialisation n'empêche pas de partager avec satisfaction le constat bien réel de la reconnaissance d'un long travail, qui est le résultat d'une philosophie au service des adhérents et des entreprises du Groupe.

Qui aurait pu penser, il y a un an, à la fin de notre assemblée générale de Nantes, que notre rendez-vous 2020, prévu à Lyon, ne pourrait avoir lieu physiquement ? La faute à la plus grande crise sanitaire depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale. Une pandémie redoutable, aux conséquences immédiates douloureuses et, à long terme, encore inconnues.

Alors, il a fallu que le monde mutualiste, comme le législateur, modifie les textes en vigueur pour que notre assemblée générale 2020 puisse avoir lieu. Malgré cette forme distanciée, elle reste le moment de partager le chemin parcouru depuis notre dernière rencontre et d'évoquer les défis à relever collectivement.

Dès le début de mon propos, je veux remercier les salariés d'EPS qui permettent, dans ces moments troublés, que l'activité de la mutuelle soit assurée, et ce dès le tout début de la période de confinement ! Notre agilité a encore fait des miracles... Merci pour ce professionnalisme et ce dévouement.

Car le moins que l'on puisse dire, c'est que cette année passée aura été riche en nouveautés, mais aussi en obligations réglementaires. Cette fois encore, il n'y aura pas eu de temps mort, ni pour les équipes, ni pour les administrateurs.

TOUJOURS DES OBLIGATIONS RÉGLEMENTAIRES

Commençons par les obligations réglementaires. Les années se suivent et se ressemblent malheureusement.



HERVÉ TILLARD
PRÉSIDENT DU CONSEIL
D'ADMINISTRATION
DE BPCE MUTUELLE

“ Dans ce contexte qui impose un temps de réflexion, nous savons que le moment d'après ne pourra ressembler au monde d'avant ”

En 2019, il a fallu se plier à la révision de toutes nos garanties responsables pour coller aux obligations du « 100 % Santé » voulu par les pouvoirs publics. Si le dispositif a eu très peu d'incidences pour nos adhérents, il a demandé beaucoup de travail pour se conformer aux nouvelles normes. Il a fallu également poursuivre les travaux entamés les années précédentes, notamment en matière de directive sur la distribution d'assurances (DDA) ou la protection des données au travers du RGPD. Quant à 2020, il nous faut notamment nous mettre en ordre de marche sur les résiliations rendues désormais possibles par la loi, de manière infra-annuelle.

Il me faut aussi parler ici de la suite des travaux de contrôle de l'ACPR. Nous avons pu répondre sans difficulté à certaines demandes d'ordre technique, mais nous avons également dû faire face à une demande plus particulière sur notre organisation au sein d'EPS, le dispositif étant jugé « atypique » par l'organe de contrôle. Notons toutefois la validation des agréments de nos deux fonctions-clés « Solvabilité 2 », suite aux réorganisations qu'a connues notre structure.

UN SLOGAN... PAS USURPÉ !

Du côté des nouveautés à destination des adhérents, nous pouvons être collectivement fiers du travail réalisé et des projets aboutis. L'extension du périmètre des services Santéclair est devenue une réalité avec l'arrivée de MySantéclair sur notre site internet. Des nouveaux services attendus et bienvenus, notamment dans ces temps troublés.



Notre nouveau site est entré en service fin 2019 et a rapidement trouvé sa place dans le quotidien des adhérents. À ce jour, environ 30 000 d'entre eux ont créé leur identifiant pour bénéficier de l'ensemble des nouvelles fonctionnalités. Les possibilités d'échange de documents et d'informations ont d'ailleurs été fort utiles dès le début du confinement et les difficultés rencontrées avec les envois postaux.

Dans le même temps, nous avons eu l'immense joie de recevoir la certification Afnor concernant la qualité de notre relation client. Immense joie et grande fierté car c'est la première fois qu'une complémentaire santé obtient ce précieux sésame. C'est le fruit d'un long travail qui matérialise toute notre philosophie au service des adhérents et des entreprises du groupe.

La reconnaissance de notre travail et de notre compétence a également été prouvée par le choix de BPCE Mutuelle par la communauté BPCE, récemment créée par le groupe. Intégrer 8 700 collaborateurs venus d'horizons divers au sein d'un même et nouveau contrat de couverture santé est indéniablement le signe de la qualité du service rendu par notre structure. C'est enfin l'aboutissement de tant d'années de travail acharné pour prouver que notre slogan, « Protégé par les siens », n'est pas usurpé. Quelle fierté et quel témoignage d'encouragement... qui nous oblige pour l'avenir.

LA DIMENSION DE LA PRÉVENTION

Malgré un contexte économique et financier incertain, la solvabilité de notre mutuelle reste bonne, et c'est une excellente nouvelle pour appréhender les risques divers du moment. Ce niveau de solvabilité remarquable est un atout, y compris afin d'être présent pour d'éventuelles actions de solidarité et de prévention. Parmi les facteurs stressant nos équilibres, il y a ceux propres à notre activité :

- la gestion des équilibres des contrats, les fameux S/P, le décaissement complètement déformé des prestations à rembourser (en baisse depuis le 15/03/2020 mais avec un effet report certain qui durera six mois, voire plus...);
- l'impact du 100 % Santé : postes optique et dentaire à suivre, et surtout fréquence en audio-acoustique à mesurer...;
- mais il y a aussi la gestion d'actifs, la poursuite des taux bas, l'évolution de la sinistralité liée à la Covid-19, et nos relations avec l'ACPR.

Je veux ici remercier tous ceux, administrateurs et salariés d'EPS, qui se sont investis dans le lourd dossier de la prévention. Nous avons toujours une bonne raison de repousser ce projet à plus tard mais, après des mois de travail en commun, nous avons désormais une vision claire des actions collectives et individuelles que nous allons mener. Les tests déployés sur l'ensemble du territoire, en partenariat avec les entreprises, ont démontré tout l'intérêt d'un dispositif de prévention pérenne. Là encore, nous pouvons nous féliciter de cette nouvelle dimension prise par BPCE Mutuelle.

« LE SOIN EST UN HUMANISME »

L'assemblée générale d'une mutuelle santé en période de pandémie mondiale nous questionne forcément sur le moment présent, mais aussi sur l'avenir.

En 2019, dans un très bel écrit, la philosophe et spécialiste de la santé, Cynthia Fleury, nous rappelait que « le soin est un humanisme ». Ces mots résonnent aujourd'hui avec d'autant plus de force.

Soigner et protéger, notre société est-elle encore capable d'assurer cette mission à la hauteur des enjeux sanitaires actuels ? Dans ce contexte qui impose un temps de réflexion, nous savons que le moment d'après ne pourra ressembler au monde d'avant. Il convient de regarder sans fard les erreurs et les manquements que cette pandémie a révélés au grand jour, pour s'assurer que les moyens nécessaires à toute urgence médicale d'ampleur seront dès demain présents hors de toute logique purement comptable.

La mutualité a plus que jamais sa place dans le débat sociétal actuel, mais aussi dans son rôle de prévention et de santé publique. L'idée même d'une protection santé à but non lucratif est non seulement d'une grande modernité, mais en phase avec les attentes de la majorité des femmes et des hommes de notre pays. En y regardant de près, chez BPCE Mutuelle, nos débats, projets et actions de ces dernières années portaient déjà en leur sein ces besoins et demandes. Les dispositifs de prévention qui deviennent aujourd'hui réalités au travers d'actions collectives et individuelles en sont un exemple. Le renforcement de la proximité et des services complémentaires pour chaque personne couverte aussi, au travers d'outils et d'une organisation tournée vers la relation à l'adhérent.

Nous avons la volonté de continuer sans cesse à nous améliorer pour démontrer toute la pertinence de BPCE Mutuelle. Et si nous continuons dans ce même état d'esprit, avec le même souci du service rendu, alors je n'ai aucun doute sur le fait que – comme l'ont fait les membres de la communauté BPCE – d'autres entreprises nous rejoindront.

PRODUIRE LE MEILLEUR

2020 marquera également la réouverture d'un travail sur le plan stratégique de BPCE Mutuelle. Et nous devons nous préparer pour la mission d'inspection de l'IG BPCE qui interviendra soit d'ici à la fin de l'année, soit en 2021.

Vous le voyez, nous ne manquons ni de projets, ni de travail, mais nous savons qu'ensemble nous produisons le meilleur.

Nous devons cependant revenir vers l'ACPR dans les prochains mois afin de proposer une organisation interne compatible avec les critères de notre tutelle. Je suis certain que cet exercice n'entachera pas notre efficacité et notre réactivité.

Je souhaite enfin que, l'an prochain, nous puissions nous retrouver physiquement pour une assemblée générale emplie de nouveaux projets et de fierté collective.

« La mutualité a plus que jamais sa place dans le débat sociétal actuel, mais aussi dans son rôle de prévention et de santé publique. »

Bienvenue aux collaborateurs de la Communauté BPCE

BPCE Mutuelle accueille, au sein d'un contrat santé qui leur est spécialement dédié, les collaborateurs de la Communauté BPCE et leurs familles. Certains d'entre eux connaissent bien la mutuelle – leur entreprise étant déjà adhérente avant la création de la Communauté BPCE ; d'autres vont la découvrir...

En créant la Communauté BPCE, en avril 2019, le Groupe BPCE a souhaité que les quelque 8 700 collaborateurs de BPCE SA, du pôle SEF (Solutions et Expertises Financières), des GIE informatiques et des filiales de BPCE SA intervenant pour les deux réseaux, constituent un collectif dont les métiers et expertises, mis au service des établissements et filiales du groupe, soient au cœur de sa transformation.

Aux salariés de ce collectif, il convenait d'apporter une complémentaire santé commune et mutualisée, susceptible d'offrir des garanties de haut niveau à des conditions tarifaires difficiles à atteindre isolément par chaque entreprise. Et, à fait, proposer aux collaborateurs de la Communauté BPCE la même couverture santé participe également de la construction d'un socle commun en matière de protection sociale. Le 12 mai 2020, l'accord signé avec la CFTD, le SNB et l'UNSA – troisième accord négocié dans le cadre de l'instance de dialogue social de la Communauté BPCE – a entériné le choix de BPCE Mutuelle pour garantir cette couverture santé de qualité.

À ce titre, il convient de souligner que BPCE Mutuelle, entreprise du groupe, forte de plus d'un siècle d'expérience, est animée par les mêmes valeurs mutualistes de solidarité, d'engagement et de transparence que celles entretenues par les entreprises du groupe dans la relation avec leurs clients. Le choix de BPCE Mutuelle par la Communauté BPCE, gage de la qualité du service rendu, représente la reconnaissance de la compétence de ses équipes et du travail qu'elles effectuent pour les adhérents.

141 000 PERSONNES PROTÉGÉES

Les quelque 8 700 collaborateurs des 8 entités composant la Communauté BPCE (voir encadré), dont

HUIT ENTITÉS PRINCIPALES

Huit entités principales composent la Communauté BPCE : BPCE SA, pôle SEF, BPCE-IT, ITCE, i-BP, BPCE Achats, BPCE Solutions crédit et BPCE Services financiers.



certaines sont déjà adhérents de BPCE Mutuelle (à l'image des salariés de BPCE SA, par exemple), vont rejoindre la mutuelle, dans le cadre du contrat santé unique qui leur est destiné, en deux vagues. La première est arrivée le 1^{er} juillet dernier. La seconde est attendue le 1^{er} janvier prochain. Les collaborateurs concernés ont reçu (ou vont recevoir, pour ceux qui arriveront en janvier prochain) les éléments d'information nécessaires à leur adhésion – et notamment toutes les garanties et services dont ils disposent dans le cadre de leur nouvelle couverture santé – et à la découverte de BPCE Mutuelle, pour ceux qui ne la connaissent pas encore.

Les membres de la Communauté BPCE et leurs familles – soit au total quelque 25 000 personnes – représenteront, au 1^{er} janvier 2021, près de 18 % des personnes protégées par la mutuelle, qui verra ainsi son portefeuille croître de 8,5 %, à 141 000 personnes protégées. BPCE Mutuelle est heureuse d'accueillir les collaborateurs de la Communauté BPCE et souhaite la bienvenue à tous les nouveaux adhérents.

Contacts

• **Messagerie :**
santecommunautebpce@eps.caisse-epargne.fr

• **Téléphone :**
03 26 23 59 10.

L'équipe de chargés de relation clientèle se tient

à votre disposition du lundi au vendredi de 9 heures à 12 h 15 et de 13 h 30 à 17 heures (16 h 30 le vendredi).

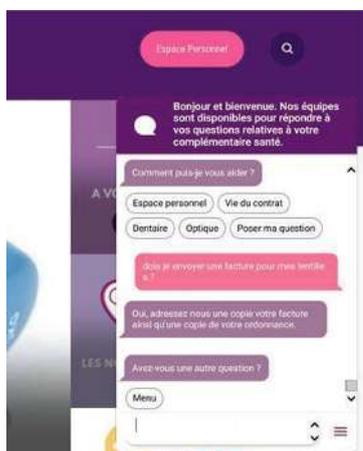
Mieux connaître BPCE Mutuelle :
www.bpcemutuelle.fr

Le site internet de BPCE Mutuelle s'enrichit d'un chatbot

Soucieuse d'améliorer sa relation client, BPCE Mutuelle propose, depuis début juillet sur son site internet, un *chatbot*, appelé aussi communément « *agent conversationnel* ». Cette nouvelle fonctionnalité apporte plus de convivialité et d'ergonomie au site, tout en améliorant de manière significative l'expérience utilisateur.

À l'inverse de la FAQ, qui propose des réponses « *toutes faites* » à des questions récurrentes, le *chatbot* (de *chat* comme discussion en ligne et *bot* comme robot) permet à l'internaute de poser des questions directement en langage naturel et d'obtenir des réponses en temps réel. Cet échange se fait par écrit et se veut en effet le plus proche possible d'une communication réelle avec un conseiller, avec l'avantage de pouvoir être disponible 24 heures/24 et 7 jours/7.

Situé en bas à droite de l'écran d'accueil du site, accessible dans l'espace public et personnel, notre assistant virtuel se déploie à la demande avec l'apparence d'une application de messagerie instantanée pour smartphone. La zone de dialogue est bicolore pour une meilleure compréhension des interventions de chaque acteur. Concrètement, notre *chatbot*, dont « *l'intelligence* » grandira et s'affinera au fil des données qu'il collectera, permet désormais à l'adhérent d'avoir un seul interlocuteur pour une panoplie de services complète, avec pour objectif le service le plus personnalisé possible.



Pour éviter tout « chevauchement de mutuelle »

En matière de télétransmission – ce moyen employé par la Sécurité sociale pour effectuer des remboursements de santé sur votre compte et permettant à votre mutuelle de déclencher son remboursement complémentaire sans intervention de votre part –, l'Assurance maladie applique une règle simple : il ne peut y avoir qu'une seule complémentaire santé connectée à la fois.

Quand un salarié est couvert par sa propre mutuelle d'entreprise et celle de son conjoint, ou en cas de résiliation de votre contrat complémentaire santé au profit d'un autre organisme, sans que votre CPAM en soit informée, il risque d'y avoir un « *chevauchement de mutuelle* » avec, pour conséquence, l'interruption de vos remboursements complémentaires. C'est pourquoi il est essentiel que vous indiquiez à la Sécurité sociale l'organisme complémentaire avec lequel doit s'effectuer la télétransmission.

Un nouveau service mis en ligne sur Ameli.fr*, le site internet de la CPAM, vous permet de mettre à jour votre situation en supprimant le lien obsolète et en faisant apparaître votre nouvel organisme complémentaire directement sur votre compte personnel. Pour procéder, suivez le lien sur notre site. <https://bit.ly/2NCpX7T>

* Service réservé aux affiliés au régime général (hors CMUC et ACS, hors régimes partenaires tels que SNCF, EDF, MSA, etc.) ayant moins de 5 bénéficiaires concernés par un chevauchement. Après annulation de l'organisme complémentaire initial, il faut redemander la mise en place de la télétransmission auprès de BPCE Mutuelle.

Concours association Robert-Guérard

Il est encore temps de participer !

Le concours association Robert-Guérard touche à sa fin, mais les candidatures pour y participer peuvent encore être envoyées jusqu'au 20 septembre !

Rappelons que cette association 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 membres d'une association dans une action comme celles décrites ci-dessus.

Le dossier de candidature, annexé au règlement du concours, est à télécharger sur le site Bpcemutuelle.fr (rubrique « *Actualités* »). Une fois dûment rempli, il doit être renvoyé, en format électronique seulement, à l'adresse suivante : concours@web-arg.fr, avant le 20 septembre à minuit.



Tiers responsable

Lorsque le remboursement des soins auprès de BPCE Mutuelle est effectué suite à un accident avec tiers responsable, volontaire ou involontaire (agression, morsure par un animal, accident de la circulation ou pendant une activité sportive ou bénévole, blessure à cause de l'état de la voirie, etc.), vous devez, une fois l'accident déclaré à la Sécurité sociale, contacter notre centre de gestion. Cette démarche est en effet nécessaire pour nous permettre d'engager un recours contre l'assurance du tiers responsable (auteur de l'agression ou de l'accident, propriétaire de l'animal, club de sport, collectivité chargée d'entretenir la voirie, etc.) et ainsi récupérer les sommes engagées.

Cette démarche citoyenne, en évitant de faire supporter à la collectivité des assurés sociaux (pour la Sécurité sociale) ou des adhérents mutualistes (pour BPCE Mutuelle) des frais indus, contribue en effet au bon équilibre financier des comptes de votre complémentaire santé. Vos remboursements de santé induits par l'événement susdit restent bien sûr inchangés et s'effectuent au taux prévu par votre contrat dans les délais habituels.

– 18 points

L'expérimentation de l'alcool par les jeunes est en baisse, selon la dernière étude relayée par l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT) le 19 mai. En 2018, 32,1 % des élèves de 11 ans avaient déjà bu de l'alcool, contre 49,8 % en 2014, soit une diminution de 18 points. Cette amélioration est toutefois à relativiser car ces chiffres restent les plus élevés en



Europe à cet âge et tous sexes confondus. L'attrait du tabac est par ailleurs lui aussi en perte de vitesse : ils sont 4,1 % à 11 ans et 33 % à 15 ans à avoir testé la cigarette (respectivement 6,6 % et 51,8 % en 2014). Enfin, l'usage du cannabis connaît également un repli. En 2018, 16,5 % des adolescents de 15 ans déclaraient en avoir déjà consommé au cours de leur vie, alors qu'ils étaient 28,3 % en 2014.

Plan hôpital : les chantiers du « Ségur de la santé »

Lancé le 26 mai, le « Ségur de la santé » doit dessiner l'avenir du système de santé après la crise sanitaire liée à l'épidémie de Covid-19 et permettre de mettre en œuvre le plan « massif d'investissement et de revalorisation de l'ensemble des carrières » du secteur hospitalier promis par le président de la République, Emmanuel Macron. La concertation est menée avec les différents acteurs (professionnels de santé, étudiants, syndicats, agences régionales de santé, financeurs, usagers...) autour de quatre principaux piliers : les salaires et les carrières, l'investissement, la territorialité et la gouvernance des établissements. Les conclusions sont attendues pour la mi-juillet.

Moustique-tigre : 58 départements désormais placés en « vigilance rouge »

Selon le site spécialisé Vigilance-Moustiques, l'expansion du moustique-tigre progresse de façon « spectaculaire » : l'insecte est désormais présent dans 67 départements parmi lesquels 58 sont placés en « vigilance rouge » (le moustique y est « officiellement implanté et actif »). Cette année, sept nouveaux départements rejoignent cette liste : la Charente, le Cher, la Loire-Atlantique, les Yvelines, les Deux-Sèvres, la Vienne et la Haute-Savoie. Vecteur de maladies tropicales comme la dengue ou le chikungunya, le moustique-tigre est l'une des espèces les plus invasives au monde. Les cas locaux de contamination sont toutefois très rares sur notre territoire et concernent en majorité les personnes ayant séjourné à l'étranger, dans les zones où ces virus circulent activement.



Sécu : vers la création d'une branche dédiée à la perte d'autonomie ?

Faire face à la hausse des dépenses liées au grand âge et à la dépendance, tel est l'objectif de deux projets de loi transmis par le gouvernement aux partenaires sociaux le 19 mai. Ces derniers visent notamment à ouvrir la voie à la création d'une cinquième branche de la Sécurité sociale – en plus des quatre déjà existantes : maladie, retraite, maladies professionnelles et accidents du travail, famille – consacrée à la prise en charge de la perte d'autonomie. Les textes prévoient également de réorienter, à partir de 2024, un budget de 2,3 milliards d'euros issu de la contribution sociale généralisée (CSG) vers la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA). La Fédération nationale de Mutualité française (FNMF) a, de son côté, salué cette annonce mais pointe une recette « tardive » et « insuffisante ». Elle souhaite participer pleinement aux débats pour obtenir une réforme « ambitieuse » qui « s'inscrive dans le temps long et qui garantisse un financement sur l'ensemble du territoire ».

30,4 %

C'est la proportion de fumeurs en 2019, évaluée dans la population française par l'étude annuelle de Santé publique France, publiée fin mai 2020. Même si ce chiffre reste élevé, l'agence de santé souligne une baisse de 1,4 point sur un an. Les femmes, notamment, ont largement réduit leur consommation de tabac : aujourd'hui, 20,7 % des Françaises déclarent fumer tous les jours, alors qu'elles étaient 22,9 % à le faire un an plus tôt. Par rapport à 2014, le tabagisme est en baisse de 3,9 points et de 4,5 points pour le tabagisme quotidien. Mais la cigarette reste un marqueur social. L'étude montre en effet un écart de 17 points entre les personnes au chômage et les actifs occupés.

Plus de produits locaux et de « fait maison » : les Français ont modifié leurs habitudes pendant le confinement

Selon une récente enquête Ifop pour Darwin Nutrition, les Français semblent avoir modifié leurs habitudes alimentaires avec le confinement. Le « fait maison » s'est largement développé : 42 % des sondés consacrent désormais plus de temps à la préparation des repas et 35 % affirment en outre accorder plus d'importance au caractère local des aliments. Une majorité de Français (56 %) envisage de poursuivre cette tendance et de manger plus sain et équilibré après le confinement. Le pourcentage grimpe même à 61 % chez ceux qui ont pris du poids pendant cette période, essentiellement en raison de la baisse des déplacements et de l'activité physique, mais aussi de l'augmentation de l'anxiété liée au confinement.



1,4 % DE FRANÇAIS PHYSIQUEMENT ACTIFS

C'est le pourcentage de Français « physiquement actifs », indique Santé publique France dans son Bulletin épidémiologique hebdomadaire (BEH) du 9 juin 2020. Ces chiffres, qui proviennent d'une enquête (Esteban) réalisée entre 2014 et 2016, sont décevants. Moins des trois quarts des hommes (71 %) et à peine plus de la moitié des femmes (53 %) suivent en effet les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), à savoir fournir au moins 2 h 30 d'activité d'intensité modérée par semaine ou 1 h 15 d'activité intense. Toujours selon l'enquête, « le temps quotidien passé devant les écrans a fortement augmenté ces dernières années, tant chez les adultes que chez les enfants ». La sédentarité gagne donc du terrain, particulièrement chez les enfants et les femmes. Ces dernières creusent d'ailleurs l'écart avec leurs homologues masculins. Tandis que chez les hommes, tous âges confondus, le niveau d'activité physique a bondi depuis 2006 de près de 7 points, il a baissé de 10 chez les femmes.

La minceur, une affaire de gènes ?

Pourquoi certaines personnes n'arrivent pas à maigrir, tandis que d'autres restent minces, sans pour autant faire attention à ce qu'elles mangent ? Cette injustice de la nature pourrait s'expliquer par la génétique, selon une étude publiée dans la revue scientifique américaine *Cell*. Des chercheurs de l'université de Colombie-Britannique (Canada) ont en effet découvert que les personnes minces avaient une variation génétique spécifique du gène ALK (Anaplastic lymphoma kinase). Ils ont utilisé pour cela une base de données biologiques collectées auprès de 47 000 patients estoniens âgés de 20 à 44 ans. L'expérience a été poursuivie par des tests sur des souris et des mouches. Les animaux qui avaient le gène ALK désactivé sont restés plus minces que la normale, malgré une alimentation très riche. La mise en lumière du rôle prépondérant de ce gène dans l'obésité ouvre des perspectives thérapeutiques intéressantes. Mais beaucoup d'autres gènes étant associés au phénomène de la prise de poids, la mise au point d'une pilule minceur n'est malheureusement pas pour demain.

Précarité menstruelle : bientôt des protections hygiéniques gratuites pour les plus démunies ?

Signe des temps : après avoir longtemps été tabou, le sujet des règles est désormais entré dans le débat public. Pour lutter contre « le fléau de la précarité menstruelle », le gouvernement veut tester la distribution gratuite de protections périodiques. Mais la crise sanitaire est venue compliquer les choses, et le nombre de femmes dans la précarité est en nette augmentation.



Il est recommandé de changer de protection toutes les trois à six heures, et surtout de ne pas porter un tampon plus de huit heures d'affilée pour éviter le syndrome du choc toxique, une affection rare mais potentiellement mortelle.



Jusqu'ici passée sous silence, la question de la précarité menstruelle, c'est-à-dire la difficulté pour de nombreuses femmes à se procurer des protections hygiéniques faute d'argent, est inscrite depuis peu à l'agenda politique. La distribution gratuite de ces produits dans des lieux collectifs se fera bientôt à titre expérimental. Marlène Schiappa et Christelle Dubos, respectivement secrétaires d'État à l'Égalité entre les femmes et les hommes et au ministère des Solidarités et de la Santé, ont en effet prévu d'allouer 1 million d'euros à cette expérimentation. Malheureusement, le nouveau coronavirus est passé par là. Résultat : le déploiement du dispositif a été reporté.

UN PROJET PLUS QUE JAMAIS D'ACTUALITÉ

Dans son rapport remis le 17 octobre 2019 à Mme Schiappa, la sénatrice La République en marche (LRM) du Haut-Rhin, Patricia Schillinger, proposait la mise à disposition gratuite de protections menstruelles pour les sans-abris, les détenues et les plus jeunes (adolescentes et étudiantes). « Une expérimentation de distribution de protections hygiéniques gratuites a déjà eu lieu en Écosse en 2018, explique Tara Heuzé-Sarmini, fondatrice

et directrice de l'association Règles Élémentaires. Depuis le début de l'année, ce pays a décidé d'étendre cette gratuité à l'ensemble des femmes du pays qui manifestaient le besoin d'obtenir ces produits gratuitement dans différents lieux : établissements scolaires, foyers, pharmacies... Il y a tout un réseau qui s'est mis en place. En France, nous n'en sommes pas encore là, nous espérons y arriver bientôt. L'expérimentation de la gratuité pour les plus démunies dans certains lieux clés est le premier pan du projet. Nous sommes en lien avec les équipes de Mmes Dubos et Schiappa, le projet n'est pas abandonné, il va reprendre mais avec un calendrier décalé. »

CRISE SANITAIRE ET PRÉCARITÉ

Avec un coût mensuel évalué en moyenne entre 10 et 15 euros, l'achat de protections représente une part non négligeable dans un maigre budget. Une Française sur dix n'a pas les moyens d'en changer aussi souvent que nécessaire, révélait en mars 2019 une enquête menée par l'Ifop pour l'association Dons solidaires. Alors, pour faire face à ce problème, nombreuses sont celles qui « bricolent » des protections de fortune (papier toilette, journaux, etc.). Les conséquences sont sanitaires, car en ne changeant pas assez souvent leurs tampons ou serviettes, ces femmes mettent leur santé en danger. Mais elles sont aussi sociales : 12 % des jeunes filles ont par exemple déjà manqué les cours car elles n'avaient pas de protections périodiques. Toujours d'après l'enquête, 1,7 million de femmes seraient victimes de précarité menstruelle en France. « Ce chiffre est vraisemblablement très en dessous de la réalité, note Tara Heuzé-Sarmini. Aujourd'hui, la crise du Covid a aggravé la précarité de manière générale, et de nouvelles femmes sont touchées. Les dernières études relevaient 8,1 % de Françaises vivant sous le seuil de pauvreté, soit 2,6 millions de personnes. »

ISABELLE COSTON

CHANGER LES RÈGLES

Pandémie ou non, les règles continuent. Règles Élémentaires, dont la devise est « Ensemble, on peut changer les règles », n'a pas chômé pendant le confinement. Via son vaste réseau de partenaires redistributeurs (Action contre la faim, Croix-Rouge, Médecins du monde, Samu social de Paris, accueils de jour, unités de maraude...) et ses bénévoles, l'association s'est « focalisée sur la distribution massive de produits à toutes les personnes touchées par la crise, explique Tara Heuzé-Sarmini, sa directrice. On a réussi ainsi à distribuer près de 500 000 protections hygiéniques, soit autant que sur toute l'année 2019. »

Pour en savoir plus : Regleselementaires.com

Comment aider un hypocondriaque ?

Vivre dans l'angoisse de la maladie, tel est le quotidien des personnes qui souffrent d'hypocondrie. Malgré le discours rassurant des professionnels de santé, rien n'y fait : l'obsession persiste et la situation devient difficile pour les proches.

Quelques clés pour comprendre cette pathologie et savoir comment réagir avec les conseils d'Élisabeth Angevin, psychologue et psychothérapeute.

Is se diagnostiquent les symptômes d'une pathologie grave, attendent avec angoisse des résultats d'analyse, consultent moult médecins et spécialistes, vivent dans la peur de tomber malade... « Ils », ce sont les hypocondriaques. 5 à 10 % des consultations chez le médecin généraliste seraient liées à l'hypocondrie. Si elles sont souvent moquées ou tournées en dérision, comme dans le film *Supercondriaque*, réalisé par Dany Boon (2014), les personnes concernées par cette pathologie font face à une véritable souffrance. « *Il s'agit d'un trouble psychiatrique caractérisé par une inquiétude excessive pour tout ce qui touche à sa propre santé*, explique Élisabeth Angevin, psychologue, psychothérapeute et présidente du Syndicat des psychologues en exercice libéral (Spel). *Des résultats d'examens négatifs ou un avis médical rassurant ne parviennent pas à apaiser cet état anxieux, proche de la phobie, qui peut devenir très invalidant.* »



UN IMPACT SUR LA VIE PERSONNELLE ET PROFESSIONNELLE

Ce trouble a un impact sur tous les aspects du quotidien du patient. « *Sa vie entière tourne autour de la maladie, c'est une obsession* », constate Élisabeth Angevin. Elle peut parfois prendre des proportions énormes : « *Par peur d'être contaminés, certains peuvent décider de rester cloîtrés chez eux et de se couper de toute vie sociale* », ajoute-t-elle. Poursuivre ses activités professionnelles et avoir une vie personnelle enrichissante devient alors très compliqué. D'autant que cet isolement renforce l'angoisse et peut provoquer un état dépressif. Dans ses formes sévères, l'hypocondrie peut augmenter le risque de développer des pathologies de type cardiaque, métaboliques ou encore des maladies mentales.

“ Sa vie entière tourne autour de la maladie, c'est une obsession. ”

UN TROUBLE NARCISSIQUE

Le pic de la maladie a lieu chez le jeune adulte, entre 20 et 30 ans. L'origine de ce trouble est multiple : « *Il peut apparaître dès l'enfance, mais aussi être lié à la survenue d'un évènement brutal, comme un deuil* », estime la psychologue.

Les proches ne savent pas toujours comment se comporter. Faut-il chercher à rassurer le patient ? L'aider à rationaliser ? Essayer de lui changer les idées, de détourner son attention de sa santé ? « *Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise attitude*, répond Élisabeth Angevin.

Les hypocondriaques ont une personnalité narcissique, centrée sur soi et sa santé, ce qui fait qu'ils vont avoir des difficultés à entendre ce que leur entourage essaie de leur faire comprendre. Ce trouble touche à l'ego et au sens que l'on donne à sa vie. »

RÉUSSIR À SURMONTER L'ANGOISSE

Dans ce contexte, consulter un psychologue n'est pas une démarche aisée, observe la psychothérapeute : « *L'hypocondrie est devenue la raison d'être du patient, elle est enracinée très profondément. La thérapie, qui a pour objectif de lever l'angoisse, va donc bouleverser le fonctionnement de la personne.* »

Pour s'y préparer, le rôle de l'entourage est prépondérant. « *Les parents, les proches, mais aussi les professionnels de santé doivent ouvrir le dialogue et essayer de faire comprendre à l'hypocondriaque que s'il est bien malade, il ne souffre pas d'une maladie physique* », considère Élisabeth Angevin. Une fois effectué ce premier pas vers la consultation d'un psychologue, plusieurs techniques peuvent être proposées. « *La thérapie familiale est indiquée quand la santé est un thème central dans la famille*, note la présidente du Spel. *Une autre piste est la thérapie corporelle, comme la sophrologie, qui permet de mieux appréhender la relation entre son corps et son esprit. Enfin, une psychothérapie psychodynamique centrée sur la prise de conscience des processus inconscients peut aussi être efficace.* »

BENOÎT SAINT-SEVER

Épigénétique: comment l'environnement influence nos gènes

Selon des études récentes, l'air que nous respirons, ce que nous mangeons, notre activité physique ou l'exposition au stress auraient un impact direct sur le fonctionnement de nos cellules. En laissant des traces sur notre ADN, notre environnement pourrait favoriser le développement de maladies. Mais nous aurions aussi, par notre comportement, le pouvoir de faire disparaître certaines de ces empreintes épigénétiques pour maintenir notre organisme en bonne santé et lutter contre le vieillissement.



« **A**vec la génétique, on a longtemps cru que l'ADN était le programme immuable de toute une vie », explique Joël de Rosnay, scientifique français, ancien enseignant chercheur au Massachusetts Institute of Technology (MIT) et ex-directeur des applications de la recherche à l'Institut Pasteur. « L'épigénétique, qui signifie par-dessus (épi) la génétique, nous a permis de comprendre que ce n'était pas le cas. C'est certainement l'une des plus importantes découvertes des vingt dernières années. » Alors que la génétique étudie les gènes, l'épigénétique s'intéresse aux mécanismes qui définissent la façon dont ces gènes vont être utilisés par une cellule. Pour bien comprendre, revenons aux bases : un gène est une petite partie de l'ADN (support universel de l'information génétique propre à chaque individu), le long fil qui constitue les chromosomes présents dans les noyaux des cellules de tous les êtres vivants. Chacune de nos cellules porte donc l'ensemble de notre patrimoine génétique, soit 46 chromosomes hérités de nos parents, sur lesquels on compte environ 25 000 gènes. « Mais si toutes nos cellules contiennent la même information, elles n'en font pas le même usage, précise Pierre-Antoine Defossez, directeur de recherche (CNRS) au centre Épigénétique et destin cellulaire à Paris. Par exemple, une cellule musculaire n'exprime pas les mêmes gènes qu'un neurone ou qu'une cellule de sang. » C'est l'activation de gènes spécifiques qui va déterminer la fabrication des protéines et des enzymes nécessaires au développement de nos organes, de nos tissus et de tout ce qui fait fonctionner notre corps.



GÈNE EXPRIMÉ, GÈNE RÉPRIMÉ

Autrement dit : « Un gène contient l'information nécessaire à la synthèse d'une ou de plusieurs molécules qui constituent notre organisme. (Il) est dit actif/allumé/exprimé lorsque cette synthèse a lieu. Sinon, il est inactif/éteint/réprimé », détaille l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). Grâce à l'épigénétique, nous avons compris que l'expression de ces gènes n'était pas seulement prédéterminée mais qu'elle était aussi influencée par l'environnement. Notre destin n'est donc pas seulement inscrit dans notre génome. Notre qualité de vie, notre alimentation, l'exposition au stress ou aux

pesticides, tout cela ajoute des marques (empreintes épigénétiques ou biomarqueurs) à nos gènes. Celles-ci affectent leur expression et donc le fonctionnement de nos cellules, sans toutefois modifier notre ADN (c'est-à-dire sans induire de mutations). « Ce sont les mécanismes épigénétiques qui expliquent pourquoi, au cours des années, deux jumeaux monozygotes qui partagent exactement le même patrimoine génétique, vont évoluer différemment au niveau de leur santé, mais aussi de leur psychologie », explique Ariane Giacobino, professeur au département de médecine génétique et développement de l'université de Genève.

Chez les insectes, l'exemple des abeilles est également très parlant : en fonction de ce qu'elles mangent au cours de leur développement (gelée royale ou gelée royale et pain d'abeille), les mêmes larves au génome identique deviennent soit des reines, soit des ouvrières. C'est-à-dire des individus très différents par leur apparence, leurs fonctions et aussi leur durée de vie.

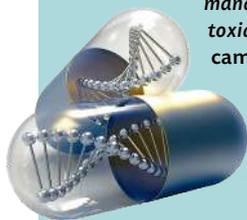
PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Autre exemple : des études sur des souris ont montré que « l'exposition à certains perturbateurs endocriniens (que l'on trouve dans l'alimentation ou les pesticides) pouvait directement influencer l'expression des gènes et avoir des conséquences sur la fertilité », ajoute Ariane Giacobino. On retrouve le même phénomène avec les médicaments dits « épitoxiques » comme la Dépakine, cet antiépileptique donné à de nombreuses femmes enceintes entre 2007 et 2014. En modifiant l'activité des gènes de la mère et de l'embryon, « ce produit est à l'origine de malformations génitales chez des enfants exposés in utero », précise Joël de Rosnay.

On sait aussi désormais que certains biomarqueurs contribuent au développement de cancers. « Des anomalies épigénétiques (par exemple liées au tabagisme) activant des oncogènes (gènes dont la surexpression favorise la cancérogénèse) ou inhibant des gènes suppresseurs de tumeur ont pu être mises en évidence », souligne l'Inserm. Mais ce n'est pas tout : le rôle de l'épigénétique est par ailleurs « soupçonné et très étudié dans le développement et la progression de maladies complexes et multifactorielles comme les maladies neurodégénératives >>>

LES MÉDICAMENTS ÉPIGÉNÉTIQUES

Contrairement aux mutations génétiques, les empreintes épigénétiques ne sont pas forcément immuables : elles constituent donc des cibles thérapeutiques intéressantes. C'est cette idée qui a conduit au développement de médicaments destinés à éliminer les marquages épigénétiques anormaux à l'origine de maladies humaines. Certains de ces « épimédicaments » sont déjà validés, par exemple pour lutter contre les cancers du sang comme la leucémie myéloïde aigüe. Cependant, « les molécules qui existent aujourd'hui manquent encore de spécificité d'action, ce qui les rend rapidement toxiques pour l'organisme », précise l'Inserm. D'autres médicaments épigénétiques sont toutefois en cours de développement, la difficulté étant de parvenir à cibler les bonnes régions du génome. En outre, en les associant « à d'autres approches thérapeutiques, il sera peut-être possible d'en retirer un bénéfice clinique tout en limitant les doses administrées et donc les effets secondaires », conclut l'Inserm.





Michael Meaney (université McGill de Montréal) a montré que le gène NR3C1, un gène protecteur contre le stress, était défectueux et non exprimé chez de jeunes rats qui n'avaient pas reçu suffisamment d'affection via le « léchage » de leur mère. Conséquence : devenus adultes, ces rats vivent dans un état de stress permanent, même dans un environnement apaisé. D'autres recherches vont dans le même sens : selon les travaux d'Isabelle Mansuy, professeur à l'université et à l'École polytechnique fédérale de Zurich (EPFZ), des souris ayant vécu des traumatismes durant l'enfance présenteraient des altérations de leur épigénome dans de nombreux tissus, ainsi que des symptômes tels que des affections de leur métabolisme, des dépressions ou des comportements antisociaux. On retrouverait ces mêmes troubles jusqu'à la troisième, voire la quatrième génération. Si ces marques épigénétiques se transmettent aux descendants, sans que l'on sache d'ailleurs vraiment pourquoi, la bonne nouvelle est que la plupart d'entre elles ne sont pas irréversibles.

>>> (Alzheimer, Parkinson, sclérose latérale amyotrophique, Huntington) ou métaboliques (obésité, diabète de type 2) », note, sur le site Encyclopedie-environnement.org, le professeur Emmanuel Drouet, enseignant-chercheur à l'Institut de biologie structurale de l'université Grenoble-Alpes.

TRANSMISSION INTERGÉNÉRATIONNELLE

Certaines marques épigénétiques semblent même être verrouillées dans le temps et se transmettre à travers les générations : selon un article publié par le site Mediapart.fr en avril 2019, près d'une centaine de petits-enfants de femmes qui ont pris de la Dépakine pendant leur grossesse présenteraient de graves malformations ou troubles neuro-développementaux. Autre exemple avec cette étude¹ menée en 2008 aux Pays-Bas. Les chercheurs ont montré que les enfants des femmes enceintes ayant connu la famine de l'hiver 1944-1945 avaient plus de risques de développer des troubles métaboliques, un diabète ou une obésité. Ils étaient aussi plus petits que la moyenne. Une fois adultes, ils ont eux-mêmes donné naissance à des enfants de petite taille. « Ces données suggèrent que la famine vécue par les mères avait provoqué des modifications épigénétiques transmises aux générations suivantes, explique le professeur Drouet. Nous savons aujourd'hui que ces effets sur la taille proviennent de changements au niveau des marqueurs épigénétiques présents sur leur ADN, liés aux carences en certaines molécules cruciales dans l'alimentation des grands-mères hollandaises de cette période. » Mais concernant le diabète et l'obésité, quelles auraient été les conséquences si les descendants de ces femmes avaient suivi un régime alimentaire particulièrement sain ? Difficile à dire. Cependant, « par comparaison, on a constaté que des sujets dont les ascendants n'avaient pas été exposés à la famine ne développaient pas ces troubles, bien qu'ils aient globalement le même mode de vie », souligne le professeur Giacobino.

INFLUENCE DU MATERNAGE

Le comportement maternel laisserait lui aussi des traces sur l'ADN de la descendance. L'équipe du professeur

LES CINQ CLÉS DE NOTRE SANTÉ

Nous pourrions, à notre tour, modifier l'activité de nos cellules par notre comportement. La grande majorité des biomarqueurs induits par le tabagisme disparaît par exemple progressivement après le sevrage. Selon Joël de Rosnay, cinq clés nous permettraient « de modifier l'expression des gènes de façon bénéfique pour notre santé et notre équilibre mental : la nutrition, l'exercice physique régulier, le management du stress par exemple par le yoga et la méditation, le plaisir de faire les choses que l'on aime et l'harmonie du réseau social, familial et professionnel ». Combinés entre eux, ces cinq éléments conduiraient à la libération de « bons » micro-ARN, c'est-à-dire les petites molécules qui activent les gènes dont l'expression est utile à la bonne santé de notre organisme et à la lutte contre le vieillissement. Si l'on sait depuis longtemps que manger équilibré et faire du sport sont des facteurs déterminants pour rester en bonne santé, la nouveauté est qu'aujourd'hui on connaît mieux les mécanismes biologiques en jeu. Depuis 20 ans, de nombreuses publications scientifiques démontrent « que tout cela



ALCOOL ET GROSSESSE : LES PAPAS ÉGALEMENT CONCERNÉS !

D'après une revue de littérature scientifique publiée en 2016 sur l'influence des modifications épigénétiques du père sur sa descendance, les risques de la consommation d'alcool sur l'embryon ne concerneraient pas que les femmes enceintes. Les chercheurs expliquent que l'alcoolisme paternel pourrait aussi avoir des conséquences sur l'enfant en activant certains gènes censés rester silencieux. Ces modifications épigénétiques correspondraient aux données observées par les épidémiologistes dans une étude de 2004 sur les enfants dont le père boit, à savoir une baisse du « poids à la naissance, (des) malformations cardiaques congénitales et (...) des troubles cognitifs légers ». Si le phénomène reste toutefois très complexe à étudier, il semble toutefois de plus en plus évident que l'environnement du père peut se refléter dans les mécanismes qui régulent la fonction des gènes et se transmettent lors du développement du fœtus à partir des spermatozoïdes. Ainsi, une étude parue fin 2019 dans le *European Journal of Preventive cardiology*, suggère aux hommes qui envisagent de fonder une famille d'arrêter l'alcool six mois avant la conception.



est bien vrai, précise le professeur Giacobino. Grâce à l'évolution de la technologie, il y a eu, surtout au cours des cinq dernières années, des études très rigoureuses menées sur l'homme avec des mesures méthodiques et précises de ces marques épigénétiques. » On imagine facilement les conséquences de ces découvertes en matière de prévention santé. « Par les choix que l'on fait, on sait maintenant avec certitude que l'on peut agir sur notre devenir sanitaire, un peu comme les chefs d'orchestre d'une symphonie, conclut Joël de Rosnay. Nous sommes responsables, coauteurs de nos vies, de notre équilibre, et nous pouvons mieux gérer notre organisme. »

DÉTERMINISME GÉNÉTIQUE

Mais attention, personne ne peut pour autant échapper complètement au déterminisme de son génome. On le voit avec les maladies génétiques ou avec les cancers, dont 5 à 10 % sont héréditaires, c'est-à-dire attribuables à une mutation génétique irréversible qui se transmet d'une génération à l'autre. Chez les femmes, par exemple, être porteuse d'une mutation des gènes BRCA1 ou BRCA2 accroît considérablement la probabilité de développer un cancer du sein, que l'on ait une vie saine ou non. « Même si nous avons une marge de manœuvre, elle reste tout de même très liée à notre fond génétique », tempère Ariane Giacobino. Le déterminisme génétique est aussi ce qui explique qu'un même régime alimentaire, un mode de vie identique ou une psychothérapie similaire n'auront pas forcément

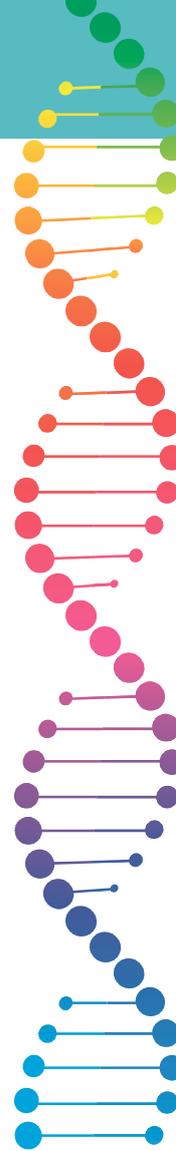
Par les choix que l'on fait, on sait maintenant avec certitude que l'on peut agir sur notre devenir sanitaire, un peu comme les chefs d'orchestre d'une symphonie.

les mêmes résultats selon les personnes. De même, un individu qui fume toute sa vie ou qui est exposé à des pesticides ne développera pas systématiquement un cancer ou des troubles endocriniens.

Au final, l'épigénétique permet de clore l'éternel débat entre l'inné et l'acquis. « Elle rapproche les théories de Lamarck et de Darwin, souligne Joël de Rosnay. Selon Darwin, la variété des espèces vivantes naît de mutations de l'ADN qui s'effectuent au hasard et de la conservation ou non des sujets par la sélection naturelle. Pour Lamarck, au contraire, c'est la fonction qui crée l'organe, c'est-à-dire que certaines fonctionnalités acquises par les parents sont transmises aux enfants. Il donne l'exemple du cou de la girafe qui s'allonge de génération en génération pour aller chercher les feuilles dans les arbres. L'épigénétique montre qu'il peut y avoir transmission de caractères acquis par les parents vers leurs enfants et ainsi de suite pendant deux, trois générations et même plus. Ces caractères acquis ne sont pas transmis à 100 %, mais au moins à 10 %, voire à 20 % ou à 30 %. » Notre génome et notre épigénome sont donc étroitement imbriqués. Nous sommes en réalité « un mélange des deux, conclut Ariane Giacobino. On ne peut pas s'écarter complètement de la génétique en ne faisant confiance qu'à notre mode de vie, mais en même temps il y a toujours quelque chose en jeu dans notre environnement. »

DELPHINE DELARUE

1 - Abel E. Paternal contribution to fetal alcohol syndrome. *Addict Biol* 2004; 9 (2): 127-136.



Pour en savoir plus

- *La symphonie du vivant, comment l'épigénétique va changer votre vie*, de Joël de Rosnay. Éditions Les Liens qui libèrent (240 pages, 20 euros).
- *Peut-on se libérer de ses gènes ?* d'Ariane Giacobino. Éditions Stock (340 pages, 19 euros).
- *La révolution épigénétique*, de Valérie Urman. Éditions Albin Michel (160 pages, 14 euros).
- *La santé cellulaire*, de Jean-Louis Vidalo et René Olivier. Éditions du Dauphin (285 pages, 20 euros).



Narcolepsie : des crises de sommeil brutales et irrépressibles

Un endormissement soudain et incoercible, en plein jour, souvent accompagné de paralysies et de chutes : la narcolepsie, une hypersomnie du système nerveux central, est une maladie chronique rare, qui ne se guérit pas. Des traitements, adaptés au cas par cas, permettent néanmoins d'en atténuer les symptômes.

« **L**a narcolepsie (ou maladie de Gélineau, ndlr), est un trouble primaire du maintien de l'éveil », explique le docteur Eric Konofal, spécialiste du sommeil à l'hôpital Robert-Debré (Paris), sur le site du réseau de santé Morphée. Cette maladie chronique rare, qui fait partie des hypersomnies du système nerveux central, survient le plus souvent entre l'âge de 10 et 30 ans et concerne une personne sur 3 à 5 000, estime l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). Elle se caractérise par un sommeil nocturne de mauvaise qualité (réveils fréquents, cauchemars, voire somnambulisme) et par des somnolences diurnes excessives. Quels que soient le moment ou l'endroit où ils se trouvent, les patients « s'endorment brutalement », précise le docteur Konofal. Ce sommeil soudain dure de quelques minutes à plusieurs heures, et peut se répéter de nombreuses fois dans la journée. Dans la forme typique de la maladie, les émotions jouent un rôle fondamental : le rire en particulier, mais aussi l'excitation, la surprise ou la colère, peuvent déclencher une baisse brutale du tonus musculaire (cataplexie). Cette diminution de tonicité concerne une seule partie du corps (la tête tombe sur le côté, la main lâche un objet) ou bien l'ensemble des muscles. La chute devient alors inévitable et le malade risque de se blesser.

PARALYSIES DU SOMMEIL ET HALLUCINATIONS

À ces symptômes peuvent aussi s'associer d'autres signes qui ont lieu au moment du réveil ou de l'endormissement : des paralysies du sommeil (le patient ne peut ni bouger, ni parler pendant quelques minutes alors qu'il est éveillé) et des hallucinations, parfois terrifiantes (images, sons ou perceptions corporelles étranges). Enfin, les personnes narcoleptiques présentent également des troubles de la mémoire, ainsi que « des difficultés de concentration et

d'apprentissage », souligne l'Inserm. Bien que la narcolepsie soit aujourd'hui de mieux en mieux décrite, son origine reste encore incertaine. La maladie pourrait être causée par un traumatisme crânien, des infections virales ou bactériennes, mais elle serait surtout liée à des facteurs génétiques (on a remarqué que la grande majorité des narcoleptiques avait un groupage HLA – système de marqueurs immunitaires – spécifique). La recherche a montré que « 90 % des personnes atteintes de narcolepsie ont une absence d'hypocrétine (ou orexine) dans le liquide céphalo-rachidien », explique le réseau Morphée. Cette protéine, sécrétée au niveau de l'hypothalamus, joue un rôle-clé dans le circuit de l'éveil. Par des mécanismes complexes auto-immuns, la maladie détruirait les neurones qui la fabriquent.

STIMULANTS DE LA VEILLE

Si la narcolepsie ne se guérit pas, des médicaments, prescrits au cas par cas par des neurologues et des spécialistes du sommeil, permettent en revanche d'en atténuer les symptômes. La somnolence diurne et les accès irrépressibles de sommeil sont traités par des stimulants de la veille, le modafinil (Modiodal) étant le traitement le mieux toléré. L'oxybate de sodium (Xyrem), « un dépresseur du système nerveux qui augmente le sommeil profond, réduit des périodes de sommeil diurne et limite parallèlement la fréquence des épisodes de cataplexie », peut également être utilisé, ajoute l'Inserm. Certains antidépresseurs, les tricycliques, donnent aussi de bons résultats contre les accès de cataplexie. Un autre traitement, le pitolisant (Wakix), un anti-3H disponible depuis 2016, réduit également la somnolence et les manifestations de cataplexie. Enfin, des hypnotiques peuvent aussi être prescrits si le sommeil nocturne est de très mauvaise qualité.

DELPHINE DELARUE

« Dans la forme typique de la maladie, les émotions jouent un rôle fondamental. »

Urticaire :

les cinq questions qui démangent

Picotements intenses, papules et plaques rouges qui ressemblent à des piqûres d'ortie : l'urticaire est une affection courante de la peau qui touche 15 à 20 % de la population. Le plus souvent brèves et bénignes, les poussées n'en sont pas moins particulièrement désagréables. Le point sur les causes et les traitements.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

L'urticaire, qui touche 15 à 20 % de la population au moins une fois dans sa vie, se manifeste par une éruption cutanée sous forme de plaques rouges, planes ou en relief (papules), bien délimitées, de quelques millimètres à quelques centimètres. Ces plaques s'accompagnent de démangeaisons intenses qui peuvent apparaître successivement ou simultanément sur le visage, les bras, les jambes ou le torse, et pouvant migrer. Une poussée d'urticaire dure le plus souvent quelques heures puis disparaît. Elle peut, moins souvent, persister plusieurs jours : il s'agit alors d'urticaire aiguë. Il existe aussi des formes chroniques, qui se prolongent plusieurs semaines, mais elles sont très rares et ne concernent que 1 à 2 % de la population.



L'URTICAIRE PEUT-ELLE ÊTRE GRAVE ?

Dans la grande majorité des cas, cette affection de la peau est bénigne et ne présente pas de danger. Mais l'éruption peut parfois s'étendre plus en profondeur et gagner les muqueuses. Cela donne généralement des gonflements plus importants au niveau des paupières, des lèvres, de la bouche ou de la gorge, ce qui peut entraîner une gêne à la déglutition et la respiration et, dans certains cas, dégénérer en œdème de Quincke. Il faut alors consulter en urgence.

À QUOI EST-ELLE DUE ?

L'urticaire est due à une hyperactivité de certaines cellules immunitaires, les mastocytes, qui réagissent en libérant de l'histamine au niveau de la peau. C'est cette molécule qui provoque les plaques, les démangeaisons et les gonflements. Les causes de l'urticaire sont très nombreuses et souvent multifactorielles. L'urticaire physique, la forme la plus fréquente, est déclenchée par des contacts de la peau ou des muqueuses avec le froid, la chaleur, la pression ou les frottements sur la peau (vêtements trop serrés, port d'un sac en bandoulière, par exemple). Les poussées peuvent aussi être engendrées par la fatigue, le stress mais également par des maladies inflammatoires ou auto-immunes. Cependant, son origine reste souvent inconnue.

Dans la grande majorité des cas, cette affection de la peau est bénigne et ne présente pas de danger.

L'ORIGINE PEUT-ELLE ÊTRE ALLERGIQUE ?

Oui, mais elle est beaucoup plus rare (environ 5 % des cas). L'urticaire d'origine allergique se manifeste le plus souvent par une irruption ou un œdème qui survient immédiatement à la suite de l'absorption d'un aliment, d'un médicament (antalgique ou anti-inflammatoire),

après une piqûre d'insecte (guêpe ou abeille essentiellement) ou encore au contact de moisissures, de poussières ou de pollens. Il faut alors consulter rapidement. C'est l'entretien avec un médecin, parfois complété par des examens spécifiques, qui permettra d'établir précisément l'allergie à l'origine de l'urticaire. Dans tous les cas, si la poussée dure plus de 24 heures, une consultation médicale est toujours recommandée.

QUELS SONT LES TRAITEMENTS ?

Quel que soit le type d'urticaire, le médecin prescrit des antihistaminiques dont l'objectif est de bloquer la libération d'histamine par les mastocytes de la peau. Ces médicaments sont généralement très efficaces : les plaques rouges et les démangeaisons disparaissent très rapidement et le patient est soulagé en quelques heures. On peut également trouver des antihistaminiques en vente libre chez le pharmacien (auquel il faut toujours demander conseil). Le traitement pourra être prolongé une quinzaine de jours pour les formes aiguës et plusieurs mois si la forme est chronique. Pour lutter contre le stress, l'activité physique et les techniques de relaxation, comme le yoga ou la sophrologie, sont également recommandées en complément. Sachez aussi que les corticoïdes sont déconseillés au long cours en raison du risque de dépendance et de l'aggravation des symptômes (peu à peu, la cortisone devient indispensable à l'organisme et l'urticaire réapparaît dès que l'on arrête le traitement). Enfin, si l'origine allergique est avérée, un traitement d'éviction des facteurs déclenchants sera mis en œuvre. Le patient se verra également prescrire un stylo injecteur d'adrénaline à utiliser dès les premiers signes d'œdème ou de choc anaphylactique (réaction allergique exacerbée pouvant entraîner le décès).

ALIISA WALTARI

Les mystères du très scientifique « effet placebo »

Les facteurs psychologiques, dont l'effet placebo fait partie, sont déterminants dans l'amélioration de l'état d'un patient. Le neurologue-neuropsychiatre Alain Autret détaille les principes de ce phénomène sérieusement considéré par la médecine, qui présente toutefois encore d'importantes zones d'ombre...

“
Le fait de pouvoir parler de ses symptômes et d'être écouté est déterminant dans leur amélioration.
”

Tous les enfants le savent : souffler sur un bobo ou recevoir un « bisou magique » permet aussitôt de se sentir mieux ! Le mystère de ce pouvoir, détenu par une grande majorité des parents, est décrypté plus tard par les petits : il s'agit du fameux effet placebo. « Si vous prenez un sucre et que l'on vous dit que ce sucre va améliorer votre douleur, la gêne va forcément diminuer. Le cerveau est en effet si puissant qu'il peut conditionner nos symptômes », explique Alain Autret, neurologue-neuropsychiatre auteur du livre *Les effets placebo : des relations entre croyances et médecines*. Le professeur émérite à l'université François-Rabelais de Tours et ancien chef de service de neurologie rappelle que ce phénomène « correspond aux modifications bénéfiques psychologiques et physiologiques ressenties par un patient après l'administration d'une substance ou la réalisation d'un acte thérapeutique qu'il juge bénéfique, indépendamment de l'efficacité intrinsèque du traitement ».

L'évolution positive des symptômes d'une maladie s'explique par trois facteurs : « La guérison spontanée : la fin d'une grippe, la disparition d'une bosse ou d'un

hématome ; un traitement thérapeutique efficace, appelé " l'effet verum " ; et enfin les effets psychologiques. » Alain Autret insiste d'ailleurs sur le rôle considérable des facteurs psychologiques dans l'effet de tout traitement. « Le fait de pouvoir parler de ses symptômes et d'être écouté est déterminant dans leur amélioration. Mais il est très difficile de soigner uniquement par la parole. Pouvoir s'appuyer sur un intermédiaire, quelque chose de concret, s'avère souvent très utile », ajoute le spécialiste, en rappelant le rôle du placebo comme support à une prise en charge psychologique.

EFFICACE MÊME LORSQUE LES PATIENTS SONT MIS AU COURANT

En latin, placebo signifie « je plairai ». Apparu au siècle des Lumières, il faudra attendre le début du XIX^e siècle pour que le terme soit inscrit noir sur blanc dans la littérature anglaise. À partir de la fin des années 1950, il est utilisé en médecine comme un outil comparatif pour contrôler l'effet des médicaments. Depuis, la recherche ne cesse de s'y intéresser. Toutefois, les connaissances sur ce procédé thérapeutique restent encore très limitées. « Les revues internationales montrent l'étendue des zones d'ombre », ajoute Alain Autret. Scientifiquement, il a été démontré que l'efficacité d'un placebo provient notamment de la réaction de notre cerveau, qui libère des neurotransmetteurs aux vertus antalgiques de l'ordre de la récompense (la dopamine et l'endorphine). Mais la modification du fonctionnement cérébral va en réalité bien plus loin et ceci reste à préciser. »

Il existe notamment de plus en plus de recherches effectuées sur les placebos dits ouverts, des essais pour lesquels les patients sont informés de l'inefficacité prouvée de la substance qui leur est administrée. « Là encore, l'effet placebo est meilleur que le non-traitement. Mais le choix des mots s'avère prépondérant. Le patient réagira différemment si on lui parle d'un médicament inefficace, ou s'il entend plutôt : je vais vous donner un produit qui n'aura pas d'effet sur votre symptôme mais qui peut induire une modification psychologique... » Les effets psychologiques associés à toute thérapeutique sont une réalité incontournable. « Leur prise en compte, reposant sur des bases scientifiques, est insuffisamment familière au monde des soignants. »



CAPUCINE BORDET

Les espaces verts, nos alliés pour une meilleure santé

Les scientifiques sont aujourd'hui d'accord pour affirmer que vivre au contact d'espaces verts est favorable pour la santé, qu'elle soit physiologique ou mentale. Leur présence améliore la qualité de l'air, encourage l'activité physique et renforce le sentiment d'appartenance à la communauté.



Les études se suivent et le confirment : la présence d'espaces verts à proximité des lieux d'habitation est bénéfique au bien-être des populations. Tout d'abord en ce qui concerne la santé mentale : une synthèse de travaux d'observation réalisée en 2016 par le cabinet Asterès pour l'Union nationale des entreprises du paysage (Unep) rappelle que les arbres, parcs, aires de loisirs et autres sentiers « offrent un cadre propice à la détente, à l'apaisement et à la récupération au stress ». À leur contact, le risque d'anxiété et de dépression est diminué, et, selon une étude japonaise de 2009, les variables corporelles (concentration de cortisol salivaire, rythme cardiaque et pression sanguine) s'améliorent. La même année, des travaux menés aux Pays-Bas décrivent la densité des espaces verts urbains comme facteur déterminant de bien-être. D'autres études accusent, quant à elles, l'urbanisation d'être responsable du mal-être croissant dans les pays développés ou en voie de développement.

Des études accusent l'urbanisation d'être responsable du mal-être croissant dans les pays développés ou en voie de développement.

UNE MEILLEURE SANTÉ À LA FOIS RESSENTIE ET DIAGNOSTIQUÉE

Plusieurs enquêtes régionales et nationales, conduites auprès de milliers de personnes, ont mis en avant « une relation positive entre l'état de santé déclaré par les citoyens et la proximité de leur logement avec des espaces verts », souligne le cabinet Asterès. Un bon état de santé ressenti qui correspond aussi à la santé réelle diagnostiquée par les médecins. Des travaux hollandais ont par exemple observé une « plus faible morbidité parmi les personnes les plus entourées d'espaces verts, [qui est associée à] une moindre prévalence des maladies cardiovasculaires, des

troubles musculo-squelettiques, des problèmes respiratoires, des migraines, des vertiges et du diabète ». Conclusion : toujours selon Asterès, une hausse de 10 % de la densité de verdure dans les villes ferait économiser à l'Assurance maladie pas moins de 56 millions d'euros par an du fait de la réduction de la prévalence de l'asthme et 38 millions grâce à la baisse de l'hypertension.

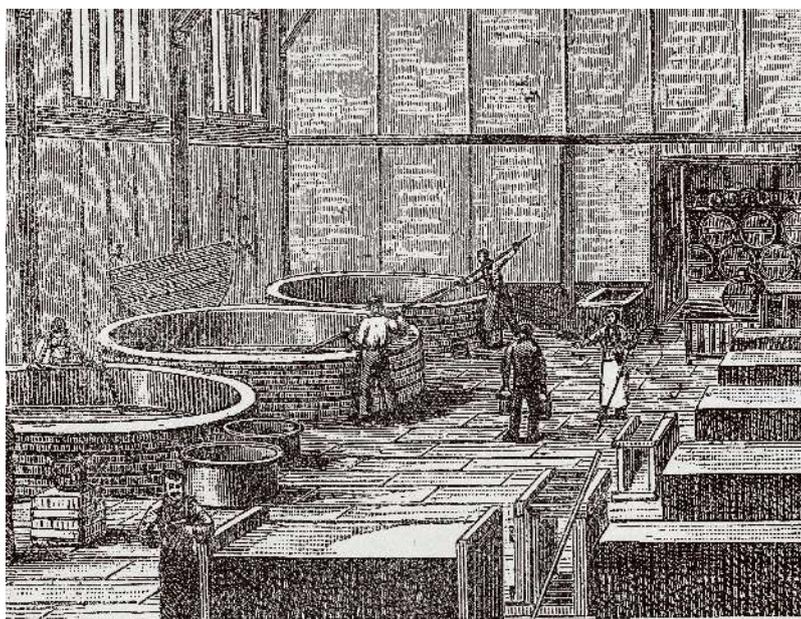
IONS POSITIFS ET IONS NÉGATIFS

Mais comment expliquer tous ces bienfaits ? On sait que les espaces verts – les arbres en particulier – améliorent la qualité de l'air. En limitant la concentration de particules fines, ils permettraient de lutter contre les inflammations pulmonaires, l'athérosclérose et les problèmes cardiaques. La présence de parcs et de jardins encourage aussi les populations à pratiquer une activité physique et renforce le sentiment d'appartenance à la communauté. On s'y retrouve pour se détendre, prendre l'air et se ressourcer. Rien de mieux pour retrouver le moral. Enfin, si l'on se sent mieux après une promenade en bord de mer, une balade dans la forêt ou une randonnée à la montagne, l'explication est aussi à chercher du côté des ions positifs ou négatifs, ces petites particules présentes dans l'air chargées électriquement. Les scientifiques ont constaté que les atmosphères trop concentrées en ions positifs (comme en milieu urbain pollué) étaient associées au développement de l'asthme, de la fatigue chronique, des céphalées, des allergies ou de l'état dépressif. Se mettre au vert, là où se concentrent les ions négatifs, permet au contraire de se régénérer.

DELPHINE DELARUE

L'histoire du savon : saponification, hygiène corporelle et barrière antivirale

*Sa recette de base n'a pas changé depuis plus de 4500 ans.
Aujourd'hui, le savon reste un produit essentiel à l'hygiène et à l'asepsie cutanée.
D'où vient-il ? Quelles sont ses propriétés lavantes et antibactériologiques ?
Depuis quand est-il devenu incontournable ? Retour sur ce produit phare.*



fait état d'une formule « contenant de l'eau, une base alcaline et de l'huile », rappelle Julia Rioual dans une thèse soutenue à la faculté de pharmacie de Nantes en 2011. Ces sortes de pâtes à savon n'étaient alors pas utilisées pour l'hygiène corporelle mais pour nettoyer la laine. On retrouve également des traces dans l'Égypte antique : le papyrus Ebers, un des plus anciens documents médicaux originaux connus, rédigé entre 1600 et 1500 ans avant J.-C., précise que les Égyptiens utilisaient une forme de savon composé de graisses animales et d'huiles végétales mélangées à un minerai proche de la soude.

L'INVENTION DU SAVON ATTRIBUÉE AUX GAULOIS PAR PLINE L'ANCIEN

Plus tard, vers 77 après J.-C., Pline l'Ancien attribue l'invention du savon (*sapo*) aux Gaulois. Composé principalement de suif de chèvre et de potasse de cendres de hêtre, ils s'en servaient surtout pour colorer leurs cheveux en roux. Ce n'est finalement qu'au II^e siècle après J.-C. que le médecin grec Galien recommande l'usage du savon pour l'hygiène.

Au Moyen Âge, les Maures produisaient des savons à base d'huile d'olive et en exportaient notamment jusqu'à Marseille (dès le IX^e siècle). Le fameux savon d'Alep, quant à lui, produit millénaire d'origine syrienne, à base d'huile d'olive et de laurier, aurait été introduit en Occident par les croisés au XI^e siècle. Les

Les premières indications écrites de ce qui ressemble à notre savon actuel remontent au III^e millénaire avant J.-C. Une tablette d'argile datant de - 2500 ans révèle que les Sumériens maîtrisaient déjà le processus de saponification (réaction chimique qui permet la fabrication du savon). Elle

LE SAVON À TRAVERS LES ÂGES

Résumé de l'histoire de cet incontournable de nos salles de bains

2500 avant J.-C.

Première indication écrite de l'existence du savon. Une tablette d'argile sumérienne décrit une formule contenant de l'eau, une base alcaline et de l'huile.

Entre - 1600 et -1500 avant J.-C.

Le papyrus Ebers précise que les Égyptiens utilisaient une forme de savon composée de graisses animales, d'huiles végétales et d'un minerai proche de la soude.

Vers 77 après J.-C.

Pline l'Ancien attribue l'invention du savon (*sapo*) aux Gaulois. Ils le fabriquent alors principalement avec du suif de chèvre et des cendres de hêtre.

II^e siècle après J.-C.

Le médecin grec Galien recommande l'usage du savon pour l'hygiène.



XI^e siècle

Les croisés rapportent le savon d'Alep, premier savon à base d'huile d'olive et de laurier, en Occident.

ET LE GEL HYDROALCOOLIQUE ?

S'ils ne lavent pas, les gels hydroalcooliques sont, en revanche, très utiles contre les virus et les bactéries. « L'efficacité des gels sur le Covid-19 n'a pas été testée, mais il n'y a pas de raison d'en douter car elle a été confirmée sur d'autres coronavirus », explique Olivier Schwartz, responsable de l'unité « Virus et immunité » à l'institut Pasteur, cité par Que Choisir début mars. Comme le savon, ils s'attaquent à l'enveloppe lipidique du virus et le détruisent. Pour que le gel soit efficace, il faut en verser une bonne dose au creux des mains et frotter au moins pendant une minute. On l'utilise de préférence en plan B lorsque qu'il n'y a pas de lavabo à disposition. Se laver les mains au savon est tout aussi efficace et coûte bien moins cher.



Espagnols (à partir du XII^e siècle) et les Marseillais (à partir du XIII^e siècle) s'en seraient inspirés pour leur propre production. À ce moment-là, les savons sont fabriqués avec de l'huile d'olive et une solution caustique obtenue à partir de plantes comme la salicorne ou la fougère.

UN PRODUIT RÉSERVÉ AUX PLUS RICHES

Toujours au Moyen Âge, le savon reste réservé aux classes les plus aisées. Il sert à l'hygiène, mais surtout au nettoyage des vêtements. Son utilisation corporelle disparaît au début du XVI^e siècle au profit des parfums, censés être plus efficaces pour prévenir les maladies, comme la peste. Le savon destiné à la toilette, mais aussi à des fins thérapeutiques (affections dermatologiques), réapparaît ensuite au siècle des Lumières (XVIII^e), sous l'impulsion des théories hygiénistes. Ce n'est qu'en 1823 que le chimiste français Eugène Chevreul décrit précisément, pour la première fois, la réaction chimique à l'origine de la saponification. L'industrie savonnaire poursuit son essor tout au long du XIX^e siècle, permettant l'amélioration de la qualité et du rendement du produit, tandis que la création de grands groupes industriels finit de rendre accessible son prix à tous. À la fin du XX^e siècle, favorisés par la pénurie de graisses animales et végétales pendant la Seconde Guerre mondiale, les tensioactifs de synthèse dérivés du pétrole complètent l'offre. Aujourd'hui, le savon reste le produit de base de l'hygiène.

La base de la fabrication du savon est restée la même au fil des siècles : elle associe un corps gras (graisse animale ou végétale) et une base alcaline présente dans les cendres de plantes ou de bois (carbonate de sodium ou de potassium).

regroupent au centre, et, vers l'extérieur, on retrouve les têtes (qui sont attirées par l'eau). Quand on se lave avec cette eau savonneuse, les queues de molécules de savon accrochent les graisses qui se retrouvent emprisonnées dans les petites sphères. Avec le rinçage, les têtes de molécules s'attachent à l'eau qui est évacuée. Tout part : l'eau, le savon et les graisses qu'il emprisonne.

C'est le même principe avec les virus, et notamment avec le Covid-19. Celui-ci se compose d'un génome (ARN) enveloppé d'une membrane protectrice constituée de lipides (grasses). À son contact, les queues de molécules de savon s'accrochent à l'enveloppe lipidique du virus. Lors du rinçage, elles y restent attachées, tandis que les têtes de molécules sont entraînées par l'écoulement de l'eau. Cela provoque la rupture de la membrane et désactive le virus.

DELPHINE DELARUE

COMMENT LE SAVON NETTOIE-T-IL ET NOUS PROTÈGE-T-IL DES VIRUS ?

C'est par ses propriétés chimiques que le savon nettoie notre peau. Ses molécules ont la particularité d'être tout en longueur. L'une des extrémités de cette molécule (la tête) « aime » l'eau mais pas la graisse (on dit qu'elle est hydrophile et lipophobe). Pour l'autre extrémité (la queue), c'est l'inverse : elle accroche la graisse mais « n'aime pas » l'eau (la queue de la molécule de savon est dite lipophile et hydrophobe). Lorsque l'on mélange du savon à de l'eau, les molécules de savon se regroupent pour former des petites sphères. Les queues de molécules (qui n'aiment pas l'eau) se

EN SAVOIR PLUS

L'âme du savon d'Alep, de F. Cloarec. Éditions Noir sur Blanc (2013, 208 pages, 21 euros).

Le savon, de la Préhistoire au XXI^e siècle, de R. Leblanc. Éditions Pierann (2001, 396 pages, 22,11 euros).

Que faut-il savoir sur les savons ? Zoom sur le savon d'Alep, de J. Rioual. Thèse de pharmacie, 2011, Nantes.

XIII^e siècle

Marseille commence à fabriquer son propre savon à base d'huile d'olive et ouvre ses premières manufactures.



XVI^e siècle

L'utilisation du savon pour se laver disparaît au profit des parfums, considérés à l'époque comme efficaces pour prévenir les maladies contagieuses.

XVIII^e siècle

Le savon destiné à la toilette, mais aussi à des fins thérapeutiques, réapparaît sous l'impulsion des théories hygiénistes.

XIX^e siècle

L'industrie savonnaire poursuit son essor. Le savon se démocratise.



1823

Le chimiste Eugène Chevreul décrit pour la première fois la réaction chimique à l'origine de la saponification.



Fin du XX^e siècle

Les tensioactifs de synthèse dérivés du pétrole complètent l'offre.



Mieux diagnostiquer les maladies rares

Elles sont près de 7 000 recensées à ce jour, et la liste s'allonge chaque année : les maladies dites rares affectent quand même plus de 3 millions de Français. Mais entre la découverte du gène en cause et la mise au point d'un traitement, des dizaines d'années peuvent s'écouler.



Trois millions de Français – soit 4,5 % de la population – sont atteints d'une maladie rare, considérée comme telle lorsqu'elle touche moins d'une personne sur 2 000, soit pour la France moins de 30 000 malades par pathologie. Les enfants âgés de moins de 5 ans représentent la moitié des cas. Parmi eux, 10 % en décèdent avant d'atteindre l'âge de 5 ans. Actuellement, plus de 7 000 maladies rares sont connues, mais comme chacune ne concerne qu'un nombre limité de personnes, leur diagnostic et leur prise en charge sont particulièrement difficiles. Le ministère de la Santé regrette ainsi qu'« *aujourd'hui, seule une personne atteinte d'une maladie rare sur deux dispose d'un diagnostic, qui met en moyenne cinq ans à être posé pour plus d'un quart des personnes* ». Cette impasse s'explique généralement par le fait que, malgré des recherches poussées, les médecins ne parviennent pas à trouver la cause précise d'une maladie, soit parce que le gène responsable n'est pas identifié, soit parce que la maladie, bien qu'elle soit connue, se manifeste sous une forme atypique.

LES PATIENTS SUSPENDUS AUX AVANCÉES SCIENTIFIQUES

La plupart des maladies rares (80 %) sont d'origine génétique. « *Elles sont le plus souvent sévères, souligne le ministère de la Santé, chroniques, d'évolution progressive et affectent considérablement la qualité de vie des personnes malades. Elles entraînent un déficit moteur, sensoriel ou intellectuel dans 50 % des cas et une perte totale d'autonomie dans 9 % des cas.* » Sans traitement adéquat, beaucoup voient leur espérance de vie réduite et un quotidien ponctué de souffrances. On emploie d'ailleurs le terme de maladie orpheline

pour désigner une pathologie rare ne bénéficiant pas d'un traitement efficace. Depuis le lancement en France, en 2004, du premier plan maladies rares (PMR), la recherche avance à grands pas. Vingt-trois filières de santé au total ont été créées, « *s'appuyant sur 387 centres de référence et 1 800 centres de compétence pour un suivi global et au plus proche des personnes malades* », précisent les autorités de santé. Partage de données, dépistages néonataux élargis, séquençage à très haut débit pour des diagnostics plus sûrs et plus précis, mais aussi information des médecins de ville et accompagnement des patients sont les priorités définies par les autorités sanitaires.

ISABELLE COSTON

Orphanet : réunir les connaissances des patients et des scientifiques

Dans le but de pallier l'absence d'informations sur les maladies rares, l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) a créé en 1997 Orphanet (Orpha.net), un portail d'information conçu à la fois pour le grand public, les patients et les professionnels de santé. Il regroupe toutes les données connues, répertorie les pathologies, leurs symptômes, leur prise en charge et la conduite à tenir en cas d'urgence. On y trouve également la liste de tous les centres de référence et centres de compétence maladies rares. Ces centres regroupent dans un même lieu les différents acteurs impliqués dans le diagnostic et la prise en charge (neurologues, rééducateurs, généticiens...).

« *Aujourd'hui, seule une personne atteinte d'une maladie rare sur deux dispose d'un diagnostic [...]* »

Messieurs, quand devez-vous consulter un urologue ?

Des difficultés à uriner, des troubles de l'érection, un problème de fertilité... : une consultation chez l'urologue peut s'avérer nécessaire. Ce médecin est en effet le spécialiste de l'appareil urogénital masculin.

« Les hommes ne doivent pas avoir peur de consulter un urologue, affirme le docteur Antoine Faix, urologue spécialiste des sujets ayant trait à l'homme et ancien responsable du comité d'androgénologie et de médecine sexuelle de l'Association française d'urologie (AFU). Il est le mieux placé pour améliorer la qualité de vie des patients qui souffrent de troubles urinaires, sexuels ou de la fertilité. » Le tabou ou la gêne liés à la localisation des symptômes mais aussi le déroulé du rendez-vous peuvent rendre certains hommes réticents à l'idée de consulter. S'il n'est pas toujours facile d'aborder ces sujets avec son entourage ou avec un professionnel de santé, l'urologue est pourtant un interlocuteur à privilégier. Il est en effet le spécialiste de l'appareil urogénital. Il diagnostique, traite et prend en charge les affections qui touchent les organes urinaires et reproducteurs.

UNE GÊNE, UN CHANGEMENT : PRENDRE RENDEZ-VOUS

Uriner moins fort, trop souvent ou, plus globalement, ressentir une perte du confort mictionnel sont des signes qui doivent alerter. « Dès que l'on ressent un changement, quelque chose d'inhabituel, il faut consulter en premier lieu son médecin traitant, dans le cadre du parcours de soins coordonnés, qui va vous orienter vers l'un des 1 200 urologues qui exercent en France », confirme Antoine Faix. Ce praticien intervient également en cas de problèmes d'ordre sexuel (trouble de l'érection ou de l'éjaculation, baisse de la satisfaction, etc.) qui surviennent le plus fréquemment autour de la cinquantaine. Il est aussi compétent pour traiter un trouble de la fertilité. « Aujourd'hui, un couple sur neuf a des difficultés à concevoir un enfant, précise le docteur Faix. Dans 40 % des cas, l'homme est impliqué dans l'infertilité. » Enfin, il pratique le dépistage du cancer de la prostate. « L'AFU le recommande pour les hommes entre 50 et 75 ans et dès 45 ans chez les personnes qui ont des antécédents familiaux indique l'urologue. Il consiste en un toucher rectal et un dosage par une prise de sang du PSA (antigène prostatique spécifique, nldr).



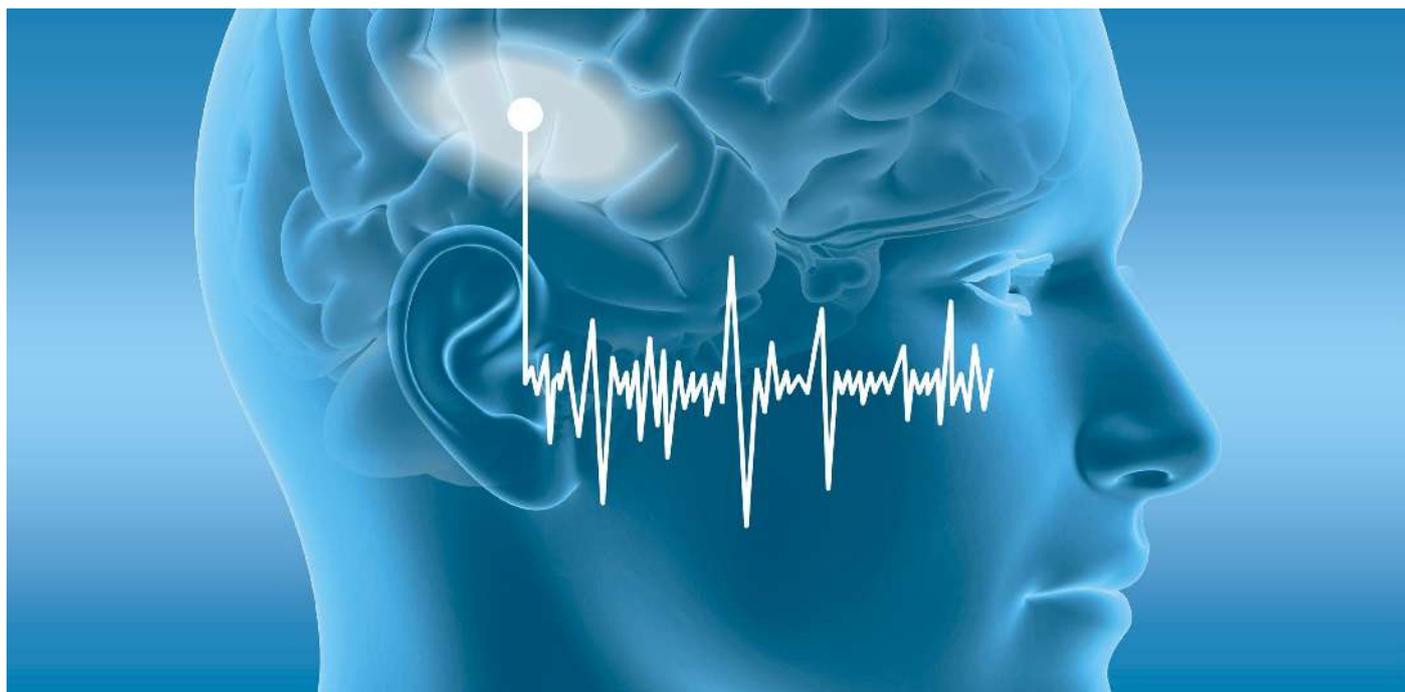
Ce dépistage est particulièrement important car le cancer provoque 8 000 morts par an en France, et en le traitant on améliore le confort de vie et la sexualité. »

QUESTIONNER POUR COMPRENDRE

La consultation en urologie se déroule de manière classique. Elle débute par une série de questions sur l'état de santé général du patient, ainsi que sur ses antécédents médicaux et familiaux. « Puis je lui demande de me décrire précisément ses symptômes, explique le docteur Faix. S'il a des problèmes urinaires, de quelle nature sont-ils ? Je vais également l'interroger sur sa sexualité, car les deux problèmes peuvent être liés. De même, un souci de dysfonction érectile peut s'avérer être un symptôme sentinelle d'une autre pathologie, comme une coronaropathie, un diabète, du cholestérol... » S'ensuit alors un examen de la zone urogénitale, voire de l'ensemble du corps. C'est souvent cette partie de la consultation, pourtant nécessaire, qui peut angoisser certains. « Les hommes n'ont pas l'habitude de se faire examiner, à la différence des femmes qui vont régulièrement chez le gynécologue depuis leur adolescence, constate Antoine Faix. Il ne faut pas avoir peur et faire confiance au professionnel de santé qui connaît bien son métier. » Dans un second temps, l'urologue peut demander un bilan biologique ou radiologique. Avec tous ces éléments, il pourra alors poser son diagnostic et proposer un traitement, médicamenteux ou chirurgical, adapté à la situation.

« Le cancer [de la prostate] provoque 8 000 morts par an en France, et en le traitant, on améliore le confort de vie et la sexualité. »

LÉA VANDEPUTTE



ENTRETIEN AVEC UN CHERCHEUR À L'INSERM

Michel Le Van Quyen :

« Deux minutes de silence complet permettent de régénérer nos fonctions vitales »



Chercheur à l'Inserm, Michel Le Van Quyen a récemment été frappé d'une paralysie faciale liée au surmenage. Le repos absolu, qui lui a été fortement recommandé, lui permet de réaliser l'importance du silence dans son processus de guérison. Il se met alors en quête d'expliquer les raisons scientifiques de ces bienfaits, qu'il compilera dans son ouvrage Cerveau et silence : les clés de la créativité et de la sérénité. À l'occasion de sa sortie, le scientifique nous livre les résultats de son enquête.



■ **L'idée d'écrire un livre dédié à l'importance du silence sur l'organisme, et notamment sur le cerveau, est née d'une expérience particulière que vous avez vécue. De quelle manière avez-vous découvert les bienfaits de l'absence de bruit sur vous-même ?**

Michel Le Van Quyen. Mon quotidien de chercheur à l'Inserm était très intense. Entre l'écriture des articles, les conférences et l'encadrement des étudiants, je me sentais souvent stressé et je ne prenais pas le temps de me reposer. Je me suis réveillé un matin avec la moitié de mon visage figée. Si j'ai d'abord cru à un AVC, il s'agissait en fait d'une paralysie faciale due à l'infection d'un nerf. En plus des traitements pharmacologiques, comme la cortisone, les médecins m'ont prescrit du repos. J'ai donc interrompu toutes mes activités et je me suis retiré à la campagne. Au début, cette inaction m'a pesé, mais le silence dans lequel je me suis retrouvé a finalement été extrêmement bénéfique pour mon rétablissement.

■ **Quels effets le silence a-t-il produit sur vous ?**

L'absence des bruits de la ville et le silence de la campagne ont été très bénéfiques pour moi. J'ai senti mon esprit s'apaiser, j'étais beaucoup moins anxieux et j'ai enfin pu remplir la condition nécessaire à ma guérison : me reposer. Mais si le silence acoustique est primordial pour installer une sensation de calme à l'intérieur de soi, il existe d'autres formes de silence. Le silence corporel ou l'immobilité du corps, le silence attentionnel qui permet de laisser flotter son attention et de lâcher prise pour s'abandonner à la rêverie et, enfin, le silence de la méditation, qui mobilise notre attention au présent, en faisant taire le bruit de fond des pensées ; tous ces silences ont des vertus particulières sur notre organisme. Après avoir ressenti les bienfaits de ces silences, j'ai décidé d'essayer de comprendre quelles en étaient les explications scientifiques, et j'ai donc mené l'enquête.

■ **Existait-il déjà des recherches sur le sujet ?**

Chercheurs et scientifiques sont nombreux à avoir conduit des études et des expérimentations permettant de prouver les bienfaits du silence, et par conséquent les méfaits du bruit. Le silence acoustique, comme celui attentionnel, visuel ou méditatif permet au cerveau de basculer dans un état très particulier. C'est cette déconnexion qui l'aide à se régénérer et à évacuer les toxines.

■ **De quelle manière le bruit affecte-t-il notre cerveau ?**

Le bruit est un véritable problème de santé publique, notamment dans les villes. Comme l'oreille ne contient pas de paupière, ce sens est toujours actif, même pendant le sommeil. L'explication provient sans doute du fait qu'il y a des millions d'années, l'ouïe permettait d'être prévenu en cas de danger. Ainsi, lorsque nous sommes soumis au bruit, nous sécrétons des hormones

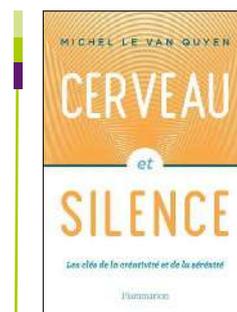
liées au stress et à l'anxiété qui s'avèrent néfastes pour l'organisme. Et en cas de bruit constant, lorsque l'on réside près d'un aéroport ou d'une autoroute par exemple, notre corps est ainsi inondé de ces hormones. Le niveau sonore ambiant est aujourd'hui si élevé qu'il peut perturber le fonctionnement de nos cerveaux. Une étude a montré que les capacités en mémoire et en lecture des élèves ont significativement diminué après la construction de l'aéroport de Munich à proximité de leur école. Les nuisances sonores ont également des répercussions sur les défenses immunitaires et entraînent des décès prématurés, jusqu'à 10 000 par an en Europe, liés notamment à des problèmes cardiovasculaires. L'accumulation des hormones de stress entraîne des dégradations de certaines fonctions cardiovasculaires.

“ Lorsque nous sommes soumis au bruit, nous sécrétons des hormones liées au stress et à l'anxiété qui s'avèrent néfastes pour l'organisme. ”

■ **Existe-t-il un antidote aux effets négatifs du bruit ?**

Le phénomène de libération des hormones du stress et de l'anxiété est lié à un phénomène du système nerveux appelé « sympathique », qui va accélérer automatiquement les fonctions vitales telles que le rythme cardiaque, la respiration, les fonctions digestives... À l'inverse, le système « parasympathique » va assurer, grâce à l'activation d'autres hormones, un retour à la normale et permettre aux fonctions vitales de récupérer. Il active un ralentissement général des fonctions de l'organisme : du rythme cardiaque et de l'activité respiratoire. Le système parasympathique permet de nous détendre après l'action, de digérer, et même de dormir. Ces deux sous-réseaux s'activent alternativement, et lorsque l'un d'eux est actif, l'autre ne l'est pas. Il est possible d'activer ce système parasympathique et de déclencher ainsi le cocktail d'hormones nécessaire à la régénération de nos fonctions vitales. Pour cela, il suffit de se plonger dans le silence complet pendant au moins deux minutes. Une respiration calme et profonde activera également le système parasympathique.

CAPUCINE BORDET



En savoir plus

Cerveau et silence : les clés de la créativité et de la sérénité, de Michel Le Van Quyen, Éditions Flammarion, 20 euros.

Six associations pour sauver la planète

Vous en avez assez d'assister, impuissant, aux ravages causés par les dérèglements climatiques ? Vous aimeriez vous engager pour une ou plusieurs causes environnementales ? Voici six organisations écologistes françaises pour passer à l'action.



Agir pour l'environnement : des campagnes pour changer les mentalités

Cette association s'est fixé comme objectif de faire pression sur les responsables politiques et les chefs d'entreprise par des campagnes de mobilisation citoyenne. Au cours des vingt dernières années (Agir pour l'environnement a été créée en 1997), l'association s'est battue sur de nombreux fronts (pesticides, nucléaire, bien-être animal...). Elle a déjà mené une quarantaine de campagnes, mobilisant sur tout le territoire un vaste réseau constitué d'associations et de citoyens.

Agirpourenvironnement.org



Générations futures : assurer l'avenir

Depuis 1996, date de sa fondation, l'association Générations futures multiplie les actions en faveur de l'environnement. Elle mène des enquêtes, publie des rapports, organise des colloques, lance des campagnes de sensibilisation, des mouvements comme « Nous voulons des coquelicots », dépose des recours devant les tribunaux, alerte les populations sur les dangers des polluants chimiques pour la santé et l'environnement, notamment les pesticides, mais aussi les métaux lourds, les nanoparticules ou encore les perturbateurs endocriniens.

Generations-futures.fr



Association santé environnement France (Asef) : prévenir plutôt que guérir

Fondée en 2008, l'Asef, reconnue d'intérêt général, est composée exclusivement de professionnels de santé. Elle a pour objectif d'informer sur l'impact des polluants sur la santé et, surtout, de donner des conseils pour les éviter. Dans cette démarche d'information, elle réalise des enquêtes, organise des conférences, publie des petits guides santé et répertorie toute l'actu santé-environnement sur son site Internet.

Asef-asso.fr



France nature environnement (FNE) : partout où la nature a besoin d'elle

France nature environnement, fondée en 1968, fédère 3 500 associations présentes en métropole et à l'outre-mer. Ses modes d'action sont nombreux : les militants informent les citoyens, rencontrent les élus et les décideurs, mènent des actions de terrain (nettoyage de site, inventaires naturalistes...), forment les bénévoles, gèrent des espaces protégés ou encore participent aux débats et consultations publics.

Fne.asso.fr



Association pour la protection des animaux sauvages (Aspas) : défendre les droits de la nature

L'Aspas a pour mission la protection de la faune sauvage. Pour informer et mobiliser les usagers de la nature sur leurs droits, et interpellier les élus, elle réalise des expositions, édite des guides et des brochures pour sensibiliser le grand public. Elle demande par exemple l'arrêt de la chasse le dimanche, la réhabilitation d'animaux dits « nuisibles », la protection des oiseaux migrateurs et des amphibiens.

Aspas-nature.org



Zero waste France : adopter le zéro déchet

Cette association s'inscrit dans une démarche ambitieuse de zéro déchet et de zéro gaspillage donnant la priorité à la réduction à la source. Concrètement, l'association prône la modification de nos modes de production afin de préserver les ressources naturelles et de réduire l'utilisation des matières premières. Les adhérents à Zero waste France sont conviés à des journées thématiques et à participer à différents ateliers.

Zerowastefrance.org

ISABELLE COSTON

Fleurs coupées : une fausse bonne idée ?

Fête des mères, Saint-Valentin, anniversaires : rien de mieux que des fleurs pour témoigner son amour, son amitié ou dire merci. Sauf que si les fleurs ne sont pas de saison, elles font des kilomètres en avion pour atterrir dans votre salon.

« **D**ites-le avec des fleurs. » La formule est toujours de circonstance, mais beaucoup s'interrogent : d'où peuvent venir ces merveilleuses roses rouges fraîchement écloses en février ? Sachant que les roses poussent, normalement, entre mai et novembre sous nos latitudes, si elles ne sont pas de saison, c'est donc qu'il a fallu les faire venir d'ailleurs. Les roses vendues en hiver dans l'Hexagone, et qui représentent près de la moitié des achats de fleurs des Français, ont effectivement été acheminées depuis des pays lointains comme le Kenya, l'Éthiopie, l'Équateur ou la Chine. Bien que leur origine ne soit jamais mentionnée, en France, neuf fleurs sur dix sont importées.



BEAUTÉS VÉNÉNEUSES

Les réglementations environnementales des pays en voie de développement dans lesquels ces fleurs sont la plupart du temps produites sont beaucoup moins strictes que celles en vigueur dans l'Union européenne (UE), en particulier en France. Dans un article intitulé « Roses, des bouquets très chimiques », paru en février 2017, le magazine *60 millions de consommateurs* révélait que tous les bouquets de roses en vente dans les grandes enseignes de fleuristes contenaient des substances chimiques. « Au total, nous avons identifié 49 molécules différentes, dont des substances très persistantes dans l'environnement et des produits dangereux pour les abeilles (*chlorothalonil, acétamipride, méthamidophos...*) », précisait les auteurs de l'étude. La présence de pesticides dans les fleurs d'importation ne constitue pas en soi un problème de santé publique, puisque l'exposition est très faible et qu'« il n'y a pas de risque avéré pour les petits enfants, les chats et chiens qui s'aviseraient de mâchouiller des pétales », indiquaient-ils, avant d'ajouter : « Mais tous les pesticides, quels qu'ils soient, dégradent l'environnement en raison de leur persistance dans les eaux, et concourent à nous exposer à un cocktail dont les impacts sont connus : baisse de la fertilité, problèmes de développement chez les enfants, développement de cancers... »

« Tous les bouquets de roses en vente dans les grandes enseignes de fleuristes [contiennent] des substances chimiques. »

MALAISE SOCIAL

Avant de pouvoir disposer de jolies fleurs dans leur vase, il a bien fallu les faire pousser, ce qui pose une question d'ordre sanitaire. Les petites mains qui les ont cultivées et cueillies ont-elles mis leur santé en danger ? Le reportage paru dans le n° 454 du magazine *Géo* (décembre 2016), illustre bien le problème. Il montrait en effet les conditions déplorables, à la fois pour la santé

des cultivatrices et pour l'environnement, qu'entraînait la culture intensive des roses le long des rives du lac Naivasha (Kenya). L'utilisation massive des engrais et pesticides a pollué durablement les eaux, dont le niveau baisse d'année en année en raison de pompes intensives. Le site, autrefois riche en biodiversité, est aujourd'hui dévasté. De plus, les ouvrières y travaillent sept jours sur sept, cueillant et emballant les fleurs à un rythme effréné et pour un salaire de misère, inférieur au Smic kenyan. Pour les préserver du soleil et des intempéries, les fleurs sont cultivées hors-sol, sous d'immenses serres. Une fois conditionnées, elles sont ensuite placées en chambre froide avant d'être livrées par avion quarante-huit heures plus tard en Hollande, la plaque tournante du commerce floral. Le prix payé par la nature et les conséquences sociales et sanitaires sont immenses. « La rose du Kenya est souvent vendue en supermarché, pour un prix d'environ un euro pièce, souligne *Géo*. Le coût de revient de la fleur coupée, à la sortie de la plantation africaine, oscille, lui, entre 4 et 8 centimes d'euros seulement. »

« CONSOMMER LOCAL »

Vous pouvez éventuellement trouver des roses produites en France en hiver, mais ces dernières auront forcément poussé sous des serres chauffées et éclairées, et donc énergivores. Préférez donc des variétés de saison, comme les renoncules, les jonquilles, le mimosa ou les anémones, qui poussent en hiver ou dès le début du printemps. Renseignez-vous auprès de votre fleuriste pour connaître leur provenance et éviter ainsi d'offrir un « cadeau empoisonné ».

CATHERINE CHAUSSERAY

Petites annonces

■ Xonrupt-Longemer (88) – Chalet à louer, rdc + 3 chambres mansardées à l'étage, chacune avec un lit pour 2 pers. Tout équipé (LL, LV, MO, four, TV). Abri voiture. Local à skis. Animaux non admis. Location toutes saisons. Tél. : 06 87 80 32 91.

■ 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 pers. Place de parking. Semaine, quinzaine, mois ou à l'année. Prix raisonnable. Tél. : 04 91 79 14 02 ou 06 30 08 95 99.

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

■ Combloux - Saint-Gervais (74) – **Appt T2 de 30 m²** pour 4 pers. + mezzanine, dans chalet 2 niveaux avec grand balcon face mont Blanc. Résidence calme, chien admis. Proche des pistes. Tarif à la semaine selon période été/hiver. Tél. 06 85 75 80 89. Courriel : dlefran.dupin@gmail.com.

■ Marseillan Ville, près du coeur de ville et du port sur l'étang de Thau – **Appt T3 de 60 m²**, dans résidence protégée et calme, 2^e et dernier étage d'un petit immeuble, terrasse de 11 m² plein sud, très lumineux, vue imprenable, tout confort (clim, LL, LV, four, MO, TV, sono). 2 parkings privés. En saison : 450 €/semaine ou 70 € la nuit. Hors saison : 350 €/semaine ou 65 €/ la nuit. Tél. 06 19 10 48 07.

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

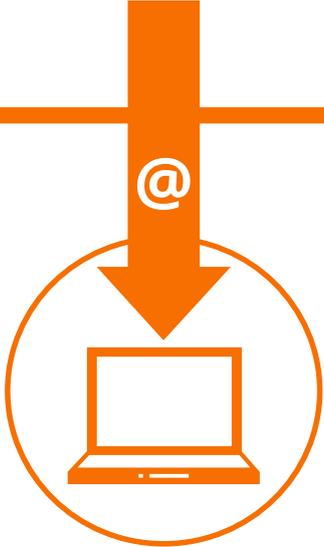
ENVOYEZ VOS PETITES ANNONCES PAR MAIL :

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

ENVOYEZ UN CHÈQUE PAR VOIE POSTALE 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



■ Fort-Mahon Plage (Somme). Loue **appartement F3 standing** (ex-résidence hôtelière 4*), face mer. Séjour tout confort (plaques électriques, lave-linge, grill micro-ondes, frigo, salle de bain avec baignoire/douche, 2 vasques...). Situé au 2^e étage, grande terrasse, 6 couchages, 2 chambres vue dunes, canapé convertible 2 personnes, ascenseur, emplacement de parking privatif, 2 vélos à disposition. À proximité : Restaurants, boulangeries, poissonneries, boucheries, traiteurs, centre nautique, Casino, piscine entre Fort-Mohan Plage et Quend-Plage, Baie d'Authie, parcours de marche... Prix : De 430 € à 690 € selon la période. Contact : Jean-Claude BORZYMOWSKI - 06 61 75 70 89 ou jc.borzymowski@gmail.com

■ Samoens (74) – **Studio à louer** toute l'année, pour 4 pers., balcon, tout équipé (plaque vitro, four, TV, DVD), exposé sud, tous commerces à proximité, 2 minutes du centre-ville à pied, parking privé, local à ski privé, skibus en bas de l'immeuble. Domaine skiable de 265 km. Entre 300 € et 550 € la semaine selon la saison. Tél. : 06 13 57 58 92. Courriel : gael.vignon@hotmail.fr

■ Antibes/Juan-les-Pins (06) – **Studio 4 pers.**, front de mer, grand balcon, garage. Proximité commerces. Vue imprenable. Toutes saisons, à la semaine ou au mois. Tél. : 04 77 70 78 90 ou 06 80 03 02 94

■ Juan-les-Pins (06) – Retraité CE loue toute l'année **appt de 53 m²**, dans résidence sécurisée, parc, 4^e 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. Salle d'eau avec douche. Garage fermé. Tous commerces à proximité, plages de sable à 300 m. Bus au pied de la résidence (Antibes, Cannes, Nice, aéroport). Tél. 06 83 45 66 38.

■ Proximité Gassin, Grimaud, St Tropez, Sainte-Maxime – Location saisonnière : **appt F1**, grande pièce à vivre avec coin-cuisine équipé. Coin salon avec canapé 2 places. Chambre avec lit double. SDB et WC séparés. Rez-de-jardin avec terrasse et jardinnet. Petite copropriété tranquille avec piscine et parking sécurisés. Village à quelques pas avec tous commerces. Accès aux plages : navette gratuite en saison. 350 €/semaine. 550 €/quinzaine. Tel : 06 62 69 64 56

■ Hossegor (40) – 1^{er} étage avec ascenseur, loue **appt 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. Parking en sous-sol et piscine privés. Centre-ville à pied à 10 minutes. Mise à disposition gratuite de 2 VTT sur demande. Tél. : 06 07 29 99 69. Courriel : lamarqueisa@wanadoo.fr.

■ Onzain (41) – Proche des châteaux de la Loire et du zoo de Beauval. Domaine de Dugny. Loue **mobile-home** neuf, 2 chambres (4 couchages), séjour TV, four, micro-ondes, frigo-congélateur, LL, salle de bains, WC séparés, terrasse couverte, proximité de l'étang, salon de jardin et barbecue, place de parking. Piscines chauffées (couverte et découverte), nombreuses animations, pédalo, pêche, boules etc. 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.

RAPPEL

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

PENSEZ-Y !

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



SOS VILLAGES
D'ENFANTS

DONNEZ À DES ENFANTS EN DÉTRESSE L'ASSURANCE D'UNE VIE MEILLEURE



SOS Villages d'Enfants permet aux frères et sœurs, orphelins, abandonnés ou séparés de leurs parents, de se retrouver et vivre dans une maison familiale auprès d'une mère SOS et bénéficier du soutien d'une équipe éducative.

Dès aujourd'hui, vous pouvez préparer la transmission de votre épargne en faveur des enfants soutenus par notre association en souscrivant un contrat d'assurance-vie.

Quel que soit le montant de votre épargne, ce projet de générosité aidera de nombreux enfants et présente l'avantage d'être simple, sûr et fiscalement avantageux.

SIMPLICITÉ

Tous les contrats d'assurance-vie contiennent une clause permettant de désigner le(s) bénéficiaire(s) de votre capital en cas de décès. Il vous suffit de désigner SOS Villages d'Enfants dans cette clause.

SÉCURITÉ

Votre épargne solidaire fructifie au fil des années. À votre décès, SOS Villages d'Enfants percevra le montant souscrit et les intérêts nets de droits.

FISCALITÉ AVANTAGEUSE

Il est possible de transmettre un capital exonéré d'impôts et de tous droits de succession.

Exemple d'une clause bénéficiaire au profit de SOS Villages d'Enfants :

« Je désigne pour bénéficiaire l'association SOS Villages d'Enfants, 6 cité Monthiers, 75009 Paris »

Votre contact

Marie-Anne JUBRÉ

Diplômée notaire - Responsable Legs et Relations Philanthropiques

01 55 07 25 42 - legsetdonations@sosve.org

6, cité Monthiers - 75009 Paris

www.sosve.org

Demandez et recevez gratuitement votre guide legs, donation et assurance-vie !