

PROTECTION PRÉVENTION SANTÉ

la Revue

NUMÉRO 249/905
JANVIER 2022

ENVIRONNEMENT

Qu'est-ce que l'indice de réparabilité ?

LE SPORT-SANTÉ

Comment est-il né ?

MUTUELLE

Situation sanitaire :
les assistantes sociales
témoignent

Quand les bactéries
résistent aux
ANTIBIOTIQUES



BPCE
MUTUELLE

Sommaire

La Revue N° 249/905 JANVIER 2022

Votre mutuelle

- 4 Brèves
- 5 Sept conseils à suivre avant de choisir son équipement d'audioprothèses
- 6 Zoom sur les centres de santé mutualistes
- 7 Concours Association Robert-Guérard
- 12 Situation sanitaire : les assistantes sociales témoignent

DOSSIER

14-16 Quand les bactéries résistent aux antibiotiques



- 8 **Méningite B** : vaccination des nourrissons
- 9 Quelle est la durée de validité des **documents de santé** ?
- 10 **L'impact environnemental** du numérique



- 11 **Médiateur santé** : accompagner vers l'accès aux soins



- 17 **Ados addicts aux écrans** : c'est grave ?
- 18 **Claude Coutier** : « Nous avons des urgences de vie ! »
- 19 **Cancer du sein** : kinésithérapie, reconstruction, tatouage



- 20 **Les traitements du futur** venus du monde marin



- 22 **Je parle tout seul** : est-ce grave ?
- 23 **La thérapie familiale**, qu'est-ce que c'est ?



- 24 **Le sport santé** : comment est-il né ?

LA REVUE - 7, rue Léon-Patoux - CS 51 032 - 51686 Reims CEDEX 2 - Tél. : 03 26 77 66 00 - Fax : 03 26 85 04 31. ÉDITÉE PAR : BPCE Mutuelle - 7, rue Léon-Patoux - CS 51 032 - 51686 Reims CEDEX 2 - Tél. : 03 26 77 66 00 - Fax : 03 26 85 04 31 - Internet : www.bpcemutuelle.fr. DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Hervé Tillard. DIRECTEUR DE LA RÉDACTION : Frédéric Bourg. PHOTOGRAPHIES : BPCE Mutuelle ; Shutterstock. Ont collaboré à ce numéro : Isabelle Coston, Delphine Delarue, Céline Durr, Anne-Sophie Glover-Bondeau, Benoît Saint-Sever, Léa Vandeputte. COMITÉ DE RÉDACTION : Hervé Tillard, Frédéric Bourg, 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 : 67 268 exemplaires. COORDINATION ÉDITORIALE 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. 06 701. ISSN : 2803-2462. ABONNEMENT : 4,80 €. Prix au numéro : 1,20 €. DÉPÔT LÉGAL : 1^{er} trimestre 2022. Origine du papier : Leipzig (Allemagne) - Taux de fibres recyclées : 100 % - Ce magazine est imprimé avec des encres blanches sur un papier porteur de l'écolabel européen et de l'écolabel allemand Ange bleu (der Blaue Engel). « Eutrophisation » ou « Impact de l'eau » : Plot 0,002 kg/tonne de papier.



26 **Les cocottes** débarquent en ville

27 Qu'est-ce que **l'indice de réparabilité** ?



28 Résultats des derniers challenges de 2021

29 **Jeux**

30 **Petites annonces**

Vous pouvez également consulter
La Revue n° 249 en ligne sur notre site
Internet, ainsi que les 5 derniers numéros
archivés.

Comment nous contacter ?

bpcemutuelle@eps.caisse-epargne.fr

Tél. : 03 26 77 66 00

Du lundi au jeudi (9h-12h15 / 13h30-17h)

et le vendredi (9h-12h15 / 13h30-16h30).

Vivre avec...

Nous avons pu penser que la généralisation de la vaccination entraînerait la fin rapide de la pandémie de Covid-19. Il n'en est rien, la succession des variants nous contraint à renouveler la vaccination et à maintenir des règles sanitaires strictes. Seule bonne nouvelle, la vaccination continue de nous protéger massivement contre les formes graves de la maladie, ce qui va non seulement permettre de sauver de nombreuses vies, mais également de soulager l'hôpital public toujours au bord de la rupture.

Des soignants épuisés quittent massivement les établissements à cause de conditions de travail dégradées, spirale infernale qui oblige à la fermeture de lits et au report d'interventions. La pandémie de Covid-19 aura bien été le révélateur d'une situation dramatique qui se détériore depuis de nombreuses années. Il est temps de regarder en face cette situation et de changer les choses en profondeur. Souhaitons que la période électorale actuelle soit propice à des engagements forts en la matière.

La fin d'année 2021 aura encore une fois apporté son lot de mesures imposées, sans aucune discussion entre l'État et les partenaires de la santé. Le remboursement de séances de consultation psychologique par la Sécurité sociale a pu apparaître comme une mesure intéressante, mais a engendré un rejet massif de la part de la profession tant les modalités financières et techniques sont en décalage avec les pratiques des praticiens.

De même, depuis le 1^{er} janvier, le passage aux urgences qui n'est pas suivi d'une hospitalisation est désormais facturé 19,61 €... Pris en charge par les complémentaires santé, sans aucune discussion préalable. Ce qui est affligeant, c'est que dans le même temps, le gouvernement a fustigé les complémentaires santé qui ont augmenté leurs cotisations pour 2022... Sans avoir mené au préalable une véritable réforme structurelle de l'organisation des soins de ville, cette mesure pénalisera certains patients qui n'ont parfois d'autre choix que de consulter les urgences, et pourrait limiter l'accessibilité des soins aux personnes précaires, dans un contexte d'aggravation des inégalités sociales et de santé. Il reste donc de nombreux chantiers « santé » à traiter en 2022 en France. Nous y serons très attentifs à BPCE Mutuelle dans cette période où nous finalisons notre nouveau plan stratégique qui permettra de répondre au mieux aux attentes des adhérents et des entreprises du Groupe.

Je vous souhaite une très belle année 2022!

Hervé Tillard
Président du conseil d'administration
de BPCE Mutuelle



Être vite et bien remboursé !

Pour permettre un traitement efficient et donc un règlement rapide de vos demandes de remboursement de frais de santé directement via votre espace personnel (bpcemutuelle.fr), il est nécessaire d'utiliser le formulaire spécifique dédié à cet usage. Il est accessible dans la rubrique « Mes démarches » et intitulé « Transmission de demande de remboursement ». Un menu déroulant de huit thématiques

(dentaire/optique lunettes/optique lentilles/médecine douce/aides auditives/ hospitalisation/soins à l'étranger/autres) précède la transmission des pièces justificatives en vue du remboursement. Il est possible de joindre simultanément deux pièces maximum (les formats acceptés sont .pdf, .jpeg et .png) et leur poids total ne doit pas excéder 3 Mo. Le dépôt des demandes de remboursement via le formulaire

de contact ou d'autres formulaires qui ne sont pas prévus pour cet usage retarde en effet leur traitement et accroît le risque de non prise en compte.



RENOUVELLEMENT DE LA MOITIÉ DES DÉLÉGUÉS N'oubliez pas de voter !

La première moitié des délégués de BPCE Mutuelle élus en 2019 doit être renouvelée cette année. Le règlement électoral (conditions de vote, scrutin, dépouillement) et les postes à pourvoir ont été publiés dans le n° 248 (octobre 2021) de *La Revue*. Pour rappel, à compter du 28 mars, chaque électeur recevra à son domicile un courrier contenant les instructions de vote, la liste des candidatures ainsi que son numéro d'identifiant pour accéder à la plateforme de vote par internet. Le scrutin, ouvert dès le 28 mars, se déroulera jusqu'au 15 avril à minuit. Alors, n'oubliez pas de voter !

TÉLÉCHARGEZ VOTRE ATTESTATION D'ADHÉSION

Lorsque vous avez besoin de produire une attestation d'adhésion à BPCE Mutuelle, vous pouvez tout simplement la télécharger à partir de notre site internet (bpcemutuelle.fr), en vous rendant dans votre Espace personnel > Mes documents > Accéder > Documents à télécharger. Votre attestation d'adhésion 2022 est en ligne.

Des efforts financiers au profit des adhérents

Pendant la pandémie, BPCE Mutuelle a pris des mesures d'engagement fortes pour alléger au maximum les augmentations de cotisation des adhérents afin qu'en 2021 aucune augmentation ne soit appliquée aux adhérents des contrats collectifs, la mutuelle ayant pris en charge les 805 000 € nécessaires à l'équilibre des contrats. En 2022, ce sont 931 000 € qui seront mobilisés par la mutuelle afin d'atténuer la hausse des cotisations. Rappelons que c'est bien le pilotage très fin de la mutuelle depuis de nombreuses années qui permet de proposer les tarifs les plus justes pour des garanties de qualité.



Nouvelle application Santéclair



Notre partenaire Santéclair met à disposition de ses bénéficiaires une application mobile. Celle-ci vous permettra d'accéder facilement à tous les services inclus dans votre contrat santé, où que vous soyez et en quelques clics ! Simple et intuitive, elle vous permet d'avoir tout l'univers MySantclair en poche en toute sécurité. Vous devez au préalable créer un compte sur MySantclair depuis votre espace personnel BPCE Mutuelle. Découvrez l'application en vidéo (45 secondes) :

[Tinyurl.com/appSanteclair](https://tinyurl.com/appSanteclair)

Sept conseils à suivre avant de choisir son équipement d'audioprothèses

Six millions de personnes sont malentendantes en France. Une part croissante d'entre elles s'équipent, car les audioprothèses deviennent plus abordables, discrètes et performantes. Alors, afin d'en savoir plus et de faire un choix éclairé pour vous équiper, laissez-vous guider.



1. Choisir un professionnel partenaire.

Le réseau Santéclair (accès via votre espace personnel sur bpcemutuelle.fr > Rubrique « Réseau de soins ») vous propose plus de 1000 audioprothésistes sur tout le territoire. Tarifs préférentiels, large choix d'équipements de qualité, kit de démarrage offert, suivi personnalisé et bénéfice du tiers payant.

2. Adapter la prothèse à la perte d'audition.

Intra-auriculaires, contour d'oreilles ou micro-contours... La plus chère et la plus miniaturisée ne sera peut-être pas forcément celle qui vous convient le mieux.

3. Bien définir ses besoins.

Il faut également prendre en compte l'usage et la praticité de l'appareil en fonction de l'âge, de l'activité professionnelle, de la vie personnelle : activités en extérieur, sport, réunions fréquentes...

4. Essayer l'appareil au moins 15 jours avant de décider.

Tous les audioprothésistes ne le font pas, bien que ce service soit obligatoire depuis 2008 (arrêté du 31 octobre 2008 L. 65-9 publié au JO le 4 novembre 2008). Il faut en outre savoir être patient, car les effets ne sont jamais immédiats. Il faut compter entre trois et six mois pour obtenir un résultat optimal, le temps que l'oreille et le cerveau s'adaptent.

5. Piles ou chargeur ?

La prise en charge des piles nécessaires se fait sur la base d'un nombre limité remboursable annuellement, fixé de 3 à 10 paquets de 6 piles selon la capacité de l'appareil. Il peut être alors pertinent de choisir un modèle sur chargeur*. Cette solution est notamment idéale pour les actifs qui se déplacent régulièrement. Elle permet de faire des économies sur le long terme et représente un moyen de diminuer ses déchets, piles comme emballages.

6. Vérifier la garantie.

La « garantie constructeur » légale est de quatre ans et est incluse automatiquement dans le prix des appareils auditifs. Attention toutefois, cette garantie manufacturière de base ne vous protège pas en cas de perte, de casse ou de vol des appareils. Il existe des assurances facturées en sus.

7. Intégrer le prix des produits d'entretien.

Un appareil auditif est soumis à trois phénomènes pouvant altérer son fonctionnement : le cérumen, l'humidité et la poussière. Un entretien régulier (sprays, lingettes, capsules, filtres ou même appareils de nettoyage électroniques) est indispensable et permet de limiter les

risques de dysfonctionnement, de préserver une bonne qualité sonore et le confort au quotidien.

Prendre soin de son équipement

Une fois en possession de votre équipement d'audioprothèses – et lorsque vous ne l'utilisez pas ! –, conservez-le dans le boîtier qui vous aura été remis. Celui-ci le protège de l'humidité et permet de le transporter en toute sécurité.

En outre, dans le cadre d'un suivi régulier, il est conseillé de se rendre au moins une fois par an chez l'audioprothésiste pour affiner les réglages et procéder à une « révision » régulière, gage d'une plus grande longévité et d'un fonctionnement optimal.

● Anne Savoy-Allain

À consulter aussi...

« Le panier de l'offre 100 % Santé audiologie » sur le site du ministère de la Santé :

🔗 Bit.ly/3nLpvHq

« Aides auditives : quelle prise en charge ? » sur le site Ameli :

🔗 Bit.ly/3cHCdAH

Prix de vente maximal, base de remboursement et codes prestations sur le site Ameli :

🔗 Bit.ly/3CHzpOA

RAPPEL

- Les audioprothèses ne sont remboursées que sur prescription médicale (le montant varie selon l'âge du patient) et à condition qu'elles appartiennent à une catégorie inscrite sur la liste des produits et prestations (LPP) remboursables par l'Assurance maladie.
- Avant l'achat, l'audioprothésiste est tenu de vous remettre un devis normalisé et doit systématiquement proposer au moins une offre 100 % Santé.
- Durée de vie moyenne d'un appareil : de 4 à 5 ans, parfois plus selon le soin porté.
- Pour bénéficier d'une prise en charge par la Sécurité sociale, le renouvellement ne pourra intervenir avant une période de quatre ans suivant la date de délivrance de l'aide auditive.

*Non remboursé par la Sécurité sociale.



Zoom sur les centres de santé mutualistes

Les centres de santé mutualistes, qu'ils soient médicaux, dentaires ou infirmiers, sont des lieux de soin plutôt méconnus mais qui présentent de nombreux avantages. Ils méritent largement d'être découverts et fréquentés.

Petite histoire...

Fondés à partir de la fin du XIX^e siècle (le premier voit le jour à Angers en 1879) sous la houlette d'acteurs réunis par une ambition essentiellement philanthropique, les premiers dispensaires mutualistes cherchent à procurer des soins et des équipements (literie, fauteuils de repos, baignoires, bassines et linge) aux plus pauvres et aux ouvriers, dont les conditions de vie sont très précaires. L'accès à la médecine reste un privilège réservé aux catégories sociales aisées.

Face au succès de ces établissements qui se généralisent dans toute la France, les prêts et dons de matériels sont progressivement complétés par des consultations médicales, de généralistes puis de spécialistes. Héritiers de ces dispensaires, les centres de santé mutualistes poursuivent leur développement après 1945 dans l'optique de démocratiser les soins et d'être un des principaux points d'ancrage de l'offre médico-sociale mutualiste.

Des soins accessibles à tous

Les centres de santé mutualistes offrent à tous les assurés sociaux une gamme complète de soins médicaux, dentaires et infirmiers à des tarifs conventionnés secteur 1 sans dépassement d'honoraires, ou à des tarifs maîtrisés pour les actes non remboursés. Ils pratiquent également le tiers payant sur le régime obligatoire. Les patients mutualistes, en présentant leur carte d'adhérent BPCE Mutuelle, peuvent aussi très souvent bénéficier de la dispense d'avance de frais pour les actes les plus courants.

Une charte qualité mutualiste

Ces centres sont engagés dans une démarche continue d'amélioration des soins basée sur le référentiel élaboré avec la Haute Autorité de santé (HAS). La prise en charge du patient est primordiale et déclinée dans une charte qualité mutualiste affichée dans chaque centre. Des enquêtes de satisfaction sont par ailleurs régulièrement réalisées.

Une offre globale

Le suivi médical est ainsi envisagé pour permettre une prise en charge de la maladie ou du traitement dans sa globalité.

Cette coordination se concrétise autour d'un dossier médical unique qui permet la concertation des différents professionnels de santé, réunis dans un lieu unique.

Un bénéfice pour tous les acteurs

L'encadrement des tarifs pratiqués par les centres mutualistes s'inscrit dans un cercle vertueux, pour le plus grand bénéfice de tous les acteurs. En effet, s'il a l'avantage immédiat de ne pas laisser de reste à charge aux adhérents*, il présente en outre celui de moins solliciter la participation financière des mutuelles. Par voie de conséquence, celles-ci se retrouvent moins enclines à augmenter les cotisations de leurs adhérents.

Anne Savoy-Allain

*Hormis la participation forfaitaire de 1 € par consultation.

Tarifs conventionnés secteur 1 : les tarifs appliqués sont ceux fixés dans la convention médicale, c'est-à-dire sans dépassement d'honoraires. Ce sont ces tarifs qui correspondent à la base de remboursement de l'Assurance maladie.

Tiers payant : sur présentation de la carte Vitale, il permet de ne pas avoir à avancer la part remboursée par l'Assurance maladie lors d'une consultation médicale par exemple. Depuis le 1^{er} janvier 2017, le tiers payant est devenu un droit pour les soins pris en charge au titre de la maternité ou d'une affection de longue durée (ALD).

Dispense d'avance de frais : le patient n'a rien à payer, car la consultation est directement réglée au centre par l'Assurance maladie et BPCE Mutuelle.

À consulter aussi...

Il y a plus de 500 centres de santé mutualistes en France, répartis sur l'ensemble du territoire. Retrouvez-les sur :

[Mutualite.fr/services/trouver-un-service-de-sante](https://mutualite.fr/services/trouver-un-service-de-sante)

Ameli.fr

Has.fr

CONCOURS ASSOCIATION ROBERT-GUÉRARD

La solidarité récompensée



Les lauréats et membres de l'Association Robert-Guérard lors de la remise des prix du concours.

Début décembre, le jury du Concours Association Robert-Guérard a désigné le vainqueur de sa 8^e édition. Il s'agit de l'association Le Havre des Familles, représentée par Hubert Barreau (Caisse d'Épargne Normandie).

Accueillir et accompagner des familles du Havre et de son agglomération, notamment les familles isolées et/ou en situation de précarité; mener des actions visant à développer le pouvoir d'agir des familles et réduire, pour celles qui en ont besoin, leur isolement, leur vulnérabilité sociale, culturelle et économique, en permettant également aux parents d'exercer pleinement leur rôle en restant ouverts sur leur environnement...

L'objet social de l'association Le Havre des Familles (sise au Havre, bien sûr) a séduit les membres du jury du Concours Association Robert-Guérard, qui lui ont décerné le prix Robert-Guérard, d'un montant de 4 000 €. Forte de deux salariés et de vingt bénévoles, l'association a notamment accueilli en 2020 (dernières statistiques connues à l'heure de la candidature) 122 familles et accompagné 203 enfants et 105 adultes (dont 73 % de femmes seules avec enfants).

« Les familles accueillies sont très souvent dans une situation d'urgence et d'épuisement face à un quotidien difficile. Leur venue au Havre des Familles, dans l'environnement chaleureux de notre Maison, permet à chaque parent de trouver un lieu de ressource, de répit, de rencontre et d'échange », explique Hubert Barreau, directeur Marché grand public et Accompagnement au changement à la Caisse d'Épargne Normandie. Engagé à titre personnel depuis un an et demi auprès de l'Association,

Hubert Barreau cherche à recueillir des fonds pour promouvoir et développer cette action en créant une nouvelle Maison des Familles à Rouen. Nul doute que le prix du Concours Association Robert-Guérard contribuera à cet objectif.

Deux autres prix

À l'occasion de cette 8^e édition, le jury a également distingué et récompensé l'association Art Sep, située à Lille, et représentée par sa présidente, Monique Masil (retraîtée CE Nord France Europe). Art Sep s'est donné comme objectif l'organisation d'une exposition-vente d'œuvres d'art, dont une partie des bénéfices est destinée à la lutte et à la recherche contre la sclérose en plaques. Art Sep s'est vu décerner le prix BPCE Mutuelle, d'un montant de 2 000 €.

Quant au prix Coup de cœur, d'un montant de 1 000 € également, il a été accordé à l'association ABC Sports, à Grans (Bouches-du-Rhône), représentée par Pascal Varloud (Capitole Finance Tofinso). ABC Sports propose des activités physiques et sportives pour toutes les personnes éloignées du sport en raison de leur condition physique, psychique ou de leur état de santé. Dans le cadre de son objet social, elle a notamment développé un créneau spécifique à destination d'enfants porteurs de handicaps, visibles ou non.

Participez à l'édition 2022!

L'édition 2022 du Concours Association Robert-Guérard sera la 9^e du nom. Elle se déroulera à partir du 1^{er} avril 2022, sur les territoires des entreprises adhérentes de BPCE Mutuelle. La délibération du jury et la remise des prix auront lieu au cours du 4^e trimestre 2022.

Rappelons que l'Association Robert-Guérard souhaite contribuer à la réalisation d'actions menées en faveur de l'enfance ou du handicap à travers les dotations financières remises aux lauréats.

Le concours est ouvert aux salariés et aux retraités du Groupe BPCE, adhérents à BPCE Mutuelle, engagés en tant que membres d'une association dans une action telle que décrite à l'article 2 du règlement du concours. Il est doté de deux prix : le prix Robert-Guérard, d'un montant de 4 000 €, et le prix Coup de cœur du jury, d'un montant de 1 000 €. Le jury se réservant la possibilité d'accorder, s'il le juge opportun, un ou plusieurs autres prix.

Courant mars 2022, les modalités de participation à la 9^e édition du Concours Association Robert-Guérard feront l'objet d'une actualité sur le site internet de la Mutuelle (bpcemutuelle.fr).

1000 jours

L'application 1 000 premiers jours de Santé publique France accompagne parents et futurs parents, de la grossesse jusqu'aux 2 ans de l'enfant : infos et conseils pratiques, calendrier personnalisé, carte pour localiser les services et professionnels utiles sont notamment disponibles.

A consulter :

<https://1000jours.fabrique.social.gouv.fr>



Méningite B: le vaccin conseillé à tous les nourrissons

Après avoir consulté des pédiatres et des familles victimes d'infections graves à méningocoque, la Haute Autorité de santé (HAS) recommande le vaccin (Bexsero) contre la méningite B à tous les bébés de moins de 23 mois, et non plus seulement aux enfants à risque élevé. Souvent diagnostiquée trop tard, cette infection bactérienne est rare mais grave chez le nourrisson. Malgré la baisse du nombre de nouveaux cas ces dernières années, l'autorité de santé préconise la généralisation du vaccin pour plusieurs raisons : la gravité des cas ; « l'absence de méthode de prévention alternative » ; la simplification du schéma vaccinal ; de nouvelles données en faveur de l'efficacité en vie réelle du vaccin Bexsero en Angleterre, au Portugal et en Italie. Enfin, la HAS, qui souhaite par ailleurs « une forte diminution » de son prix, n'envisage pas de rendre ce vaccin obligatoire.

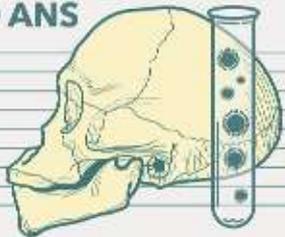
12 000 ans

La plus grande étude jamais réalisée sur le virus de l'hépatite B (VHB), publiée dans *Science* le 8 octobre 2021, révèle que celui-ci sévit sur notre planète depuis des millénaires. Les chercheurs de l'institut Max-Planck (Allemagne) ont étudié 137 génomes de l'hépatite B retrouvés dans des restes humains vieux de 400 à 10 000 ans. Ils ont mis en évidence

une souche mère apparue il y a au moins 12 000 ans en Eurasie, avant l'apparition de l'agriculture. Aujourd'hui, on estime qu'environ 350 millions de personnes dans le monde vivent avec ce virus. Il peut entraîner une inflammation du foie, pouvant causer une cirrhose voire un cancer,

et provoque près d'un million de décès par an, dont un millier en France. C'est l'infection virale chez l'humain la plus ancienne mise en évidence à ce jour.

12 000 ANS



82,9 ANS

La population française bénéficie d'un bon état de santé, avec une espérance de vie de 82,9 ans, contre 81 ans en moyenne pour l'ensemble des pays de l'OCDE, selon le « Panorama de la santé 2021 » de l'organisation internationale.



Quelle est la durée de validité des documents de santé ?

JE DOIS CONSERVER :

1 AN

ORDONNANCES

Cas particulier pour les ordonnances des lunettes, la durée de validité est de :

- 1 an pour les moins de 16 ans
- 5 ans pour les 16-42 ans
- 3 ans pour les 43 ans et plus

2 ANS

RELEVÉS

- de remboursements de l'Assurance maladie
- de remboursement de la mutuelle (en général, sinon se référer aux délais prévus dans son contrat)

PLUSIEURS ANNÉES

RÉSULTATS D'ANALYSES

en laboratoire (5 ans)

FACTURES DES FRAIS DE SÉJOUR

- en hôpital public (30 ans)
- en établissement privé (10 ans)

PREUVE DU VERSEMENT D'INDEMNITÉS JOURNALIÈRES

(jusqu'à la liquidation des droits à la retraite)

À VIE

CARNET DE SANTÉ

CARNET DE VACCINATION

CARTE DE GROUPE SANGUIN

RÉSULTATS D'EXAMENS MÉDICAUX

(radiographie, IRM, scanner...)



Pourquoi respecter ces délais ?

Il est prudent de garder ces documents pour justifier de vos droits, mais aussi pour s'en servir comme justificatif en cas de réclamation.



→ Pour aider les parents d'enfants gravement malades

Le 4 novembre, le Parlement a voté en faveur du dispositif améliorant l'aide aux parents d'enfants souffrant d'une pathologie grave, qui peuvent désormais rester plus longtemps à leurs côtés. Jusqu'à présent, étaient prévus 310 jours de congé de présence parentale (CPP) et d'allocation journalière de présence parentale (AJPP), dans la limite d'une

durée de trois ans. Ce droit pourra désormais être renouvelé, en cas de rechute ou de récurrence de la maladie, après la période de trois ans. Cette nouvelle mesure permet donc d'ouvrir des droits à la CPP et l'AJPP sur une période de 620 jours continus.

À consulter :

<https://bit.ly/3q1VD9J>



L'impact environnemental des équipements numériques

Avec l'épidémie de Covid-19, les téléphones, tablettes et ordinateurs sont devenus incontournables pour travailler, échanger ou encore consommer à distance. Mais le développement de l'usage des outils numériques n'est pas sans conséquences sur l'environnement. Ils « génèrent des pollutions bien réelles », alerte France Nature Environnement. Leur fabrication nécessite d'extraire des matières premières non renouvelables à l'aide de procédés néfastes pour la nature et les populations. Arrivés en fin de vie, ils deviennent des déchets difficiles à recycler. L'organisation appelle donc à une évolution des modes de production. Elle souhaite aussi que le grand public soit mieux informé sur le sujet, afin d'aller vers une consommation plus responsable.

Stock minimal de médicaments obligatoire

Le décret est entré en vigueur le 1^{er} septembre 2021 : les laboratoires pharmaceutiques français ont l'obligation de constituer un stock de sécurité minimal de deux mois pour tous les médicaments d'intérêt thérapeutique majeur (MITM). Il s'agit des médicaments susceptibles de mettre en jeu le pronostic vital

à court ou moyen terme : anticancéreux, antibiotiques, corticoïdes, traitements neurologiques, vaccins... Cette mesure s'inscrit dans la continuité de l'article 48 de la loi de financement de la Sécurité sociale pour 2020 et du plan gouvernemental pour lutter contre les pénuries de médicaments. Les tensions d'approvisionnement

de médicaments s'étaient amplifiées ces dernières années. En 2020, l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) avait enregistré une forte augmentation des ruptures et des risques de ruptures de stock : 2 446 signalements contre 1 504 en 2019. Toutes les classes de médicaments étaient concernées.

Médiateur santé : accompagner vers l'accès aux soins

Créateur de lien, le médiateur santé contribue à réduire les inégalités de santé sur le territoire où il officie. Il informe, conseille et oriente les personnes dans le but de favoriser leur accès aux droits et aux soins.



Le médiateur intervient dans les champs du social, de la consommation ou de la justice, mais aussi dans le domaine de la santé pour faciliter la communication et rétablir les relations. C'est le cas de Rémi Labruyère, médiateur santé au sein de la communauté d'agglomération Chauny-Tergnier-La Fère, dans l'Aisne (02). Son rôle est « d'assurer le lien entre le public et les professionnels de santé d'une part, les structures médicosociales et les institutions d'autre part », explique-t-il.

« Faire avec » et pas « à la place de »

Le médiateur santé opère auprès de tous types de publics. « Tout le monde peut avoir un souci de santé ou être face à une incompréhension avec une structure ou un professionnel, constate-t-il. Une personne à la retraite depuis plusieurs années comme de jeunes adolescents peuvent être confrontés à cette situation. » Il reçoit les demandes des habitants qui le sollicitent ou qui sont orientés par d'autres structures. Il les rencontre à domicile, dans un lieu neutre (banc public, terrasse de café), dans une permanence ou les contacte par téléphone. « Lors de ces



échanges, la première étape consiste à établir une fiche de liaison qui permet de faire le point sur la situation et de mieux la comprendre, indique Rémi Labruyère. Ce qui ressort le plus souvent, c'est un problème d'incompréhension, de dialogue rompu. Je dois alors rétablir les échanges. » Une fois la difficulté cernée, le médiateur explique la marche à suivre. « Je suis là pour accompagner, mais pas pour faire les démarches à la place de la personne, considère-t-il. Le but est qu'elle soit autonome et qu'elle puisse se remettre sur les rails de son parcours de santé. C'est pour cela que mon objectif est de "faire avec" le bénéficiaire. »

Un suivi personnalisé

Après cette première prise de contact, le médiateur continue de suivre le dossier. « Je recontacte la personne environ deux semaines plus tard pour savoir si elle a pu réaliser les démarches et si sa situation a avancé, précise-t-il. Si elle a encore besoin d'aide, je poursuis l'accompagnement. Généralement, le bénéficiaire me contacte pour un problème précis mais qui va soulever une problématique plus générale de santé et nécessiter un suivi plus long. » Le travail mené par le médiateur santé est d'autant plus important en cette période de crise sanitaire, même si cette dernière rend la communication plus difficile. « Informer la population qu'un médiateur santé est là pour l'aider à régler certains soucis, quand il peut y avoir de la méfiance à se rendre dans un bureau, est forcément plus compliqué, estime Rémi Labruyère. J'effectue donc la plupart de mes suivis par téléphone ou par e-mail, mais je maintiens tout de même des permanences régulières pour accueillir le public. Face à la Covid-19, il faut être encore plus disponible et présent quand une personne a besoin d'aide. »

Réduire les inégalités de santé dans les collectivités locales

La communauté d'agglomération Chauny-Tergnier-La Fère (02) a recruté un médiateur santé en septembre 2020. « Nous sommes partis du constat qu'il y avait un problème d'accessibilité aux soins, notamment au niveau de la population des quartiers prioritaires de la ville, explique Valérie Boudoux, responsable de la politique de la ville. Plusieurs raisons ont été identifiées : un manque d'information, des difficultés financières, mais aussi de l'illectronisme, c'est-à-dire le fait de ne pas savoir utiliser les outils numériques ou de ne pas en disposer. Nous avons donc besoin d'un médiateur qui fasse le relais sur le territoire auprès de cette population. » La communauté d'agglomération a signé une convention avec l'Agence régionale de santé (ARS) et l'Agence nationale de la cohésion des territoires (ANCT), qui subventionnent le poste en échange du respect d'un cahier des charges.

SITUATION SANITAIRE : les assistantes sociales témoignent

Réunies à Paris en octobre dernier, les assistantes sociales des structures intervenant pour le Groupe ont dressé un premier bilan des conséquences de la situation sanitaire.

Parmi ses diverses missions, le service social de BPCE Mutuelle coordonne et anime l'action des assistants sociaux des entreprises adhérentes de la mutuelle, notamment à travers des rencontres et des échanges réguliers. À cet effet, 19 assistantes sociales (on emploiera ici le féminin, même s'il y avait 2 hommes dans le groupe!), sur un total de 30, ont été réunies à Paris le 21 et 22 octobre dernier, pour faire le point sur divers sujets concernant la prévoyance, la santé, les nouvelles actions collectives mises en œuvre à BPCE Mutuelle, et échanger sur leurs pratiques professionnelles.

Dégradation en 2021

Les assistantes sociales ont largement évoqué les temps de confinement et de télétravail vécus en 2020 et en 2021. Le constat qu'elles ont posé indique que le premier confinement, en 2020, a été plutôt bien vécu dans l'ensemble. Les entreprises et les services RH - les salariés aussi, bien sûr, tant sur le plan professionnel que personnel - ont su s'adapter rapidement à la situation. C'est notamment ce que disent Thierry Fort et Isabelle Vallet. Avant d'ajouter que les choses se sont dégradées en 2021. Isabelle Vallet fait état « d'une grosse fatigue de la part de l'ensemble des salariés, mais surtout des cadres qui ont porté leurs équipes à bout de bras ». Si les assistantes sociales n'ont pas constaté de violences physiques particulières, elles évoquent, comme Julie Brousseau, « des situations familiales parfois compliquées ayant conduit à des séparations... ». Elles ont également ressenti les questionnements de salariés « et des réflexions quant à de possibles changements d'orientation professionnelle, ou, pour certaines personnes déjà souffrantes avant la pandémie, le souhait d'engager une procédure pour invalidité », poursuit Julie Brousseau. Anissa Payan constate : « Certains salariés avancent la date de leur départ en retraite, ils ne veulent plus du télétravail et de l'isolement qu'il engendre. »

Premier recours

Reste qu'en la matière, et comme souvent, les assistantes sociales ont constitué le premier recours (parfois le seul) devant les difficultés éprouvées. Anissa Payan confirme : « Cela

a été encore plus compliqué pour les aidants sociaux lorsque les structures spécialisées ont dû fermer leurs portes. Ils ont eu besoin de beaucoup plus de soutien. » Isabelle Vallet complète : « Les salariés ont été beaucoup plus demandeurs "d'écoute" durant cette période. Nous avons pris le temps nécessaire, et parfois, quelques minutes ont un effet catalyseur. » Pour Thierry Fort, « face à des sollicitations de plus en plus importantes qui génèrent du mal-être en entreprise, les salariés recherchent des solutions alternatives (psychologie, sophrologie...) et des réponses complémentaires à la médecine ». Mais il ne faut pas oublier que les assistantes sociales sont aussi des salariées qui peuvent se retrouver en situation de souffrance dans le cadre de leur activité. « Nous avons heureusement des outils de supervision qui nous permettent de nous exprimer », témoigne Anissa Payan. Tout comme Julie Brousseau : « On sait qu'il existe des risques. On a su prendre du recul pour se faire aider. » Et Isabelle Vallet rappelle d'ailleurs : « Nous aussi, nous avons ressenti ce sentiment de lassitude... »

Vers un contrecoup ?

En 2022, tous les travailleurs sociaux craignent le contrecoup de la lassitude et de l'épuisement psychologique « emmagasiné » en 2020 et 2021. Surtout si la situation devait de nouveau se dégrader. In fine, Anissa Payan relève que la réunion du mois d'octobre « nous a fait un bien fou. On a pu voir comment mieux se coordonner, comment essayer de conserver des temps de réunion physique, et surtout nous avons échangé sur nos bonnes pratiques ». Raison de plus pour que le service social organise une réunion en 2022... si les conditions sanitaires le permettent.



Remerciements

Julie Brousseau (CE Auvergne-Limousin), Thierry Fort (CE APC), Anissa Payan (CE CAZ) et Isabelle Vallet (CEGEE), interrogés dans le cadre de cet article, interviennent tant en Caisse d'Épargne que dans d'autres entreprises, et ont noté la similitude des situations rencontrées dans les unes comme dans les autres. Nous les remercions d'avoir bien voulu répondre à nos questions.

Rapport de gestion 2020 du service social

Le service social assure - comme sa dénomination l'indique - une mission de service social pour les adhérents de BPCE Mutuelle, et la mise en œuvre des plans de prévention engagés par la mutuelle. Il assure également la mise en paiement d'aides complémentaires telles que le sevrage tabagique, les rentes survie, l'aide exceptionnelle aux jeunes embauchés et les aides aux sinistrés (lors de catastrophes naturelles). Il peut présenter, dans des cas particuliers, des dossiers à la commission sociale. Pour 2020, les entretiens et les sollicitations du service social ont représenté un total de :

Interventions	2020	2019	Variation 2020/2019
Téléphoniques	2 358	2 626	-10 %
Physiques	159	192	-17 %
Écrites (e-mail, courrier...)	13 868	13 699	+1 %
Partenaires	881	747	+18 %
TOTAL	17 266	17 264	

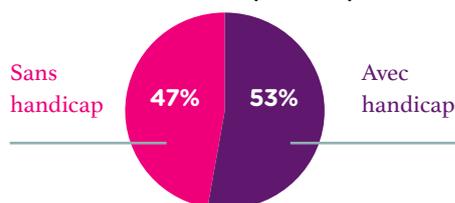
Les chiffres présentés reflètent une certaine stabilité, qu'il convient néanmoins de nuancer. En effet, cette année 2020 a été une année particulière sachant que, du fait des événements 2020 - liés à la Covid-19 -, l'activité du service, après avoir connu une légère baisse de son activité, en avril et mai, s'est vu confrontée à une augmentation certaine des appels téléphoniques et/ou des demandes de visite à domicile, sur le dernier semestre. En effet, les services de Droit commun (CPAM, CAF...), voire ceux d'intervention à domicile, ont brusquement mis fin à leurs services et leur accueil, laissant des personnes isolées ou en perte de droits. Par exemple, les personnes non équipées de moyens de

communication numérique ou ne maîtrisant pas suffisamment ceux-ci ont pu souffrir d'interruption de ressources, de perte de compléments prévoyance, etc. Il faut savoir que la majorité des assistants sociaux de notre réseau ne pouvant plus se rendre sur site, c'est le service social qui a été identifié comme le seul relais existant. Ces situations particulières sont venues peser, d'une manière inattendue, sur la pratique quotidienne du service. Face à des demandes d'aides financières plutôt urgentes, dans des contextes dégradés, une procédure d'urgence a été adoptée. En 2020, le service social a naturellement été associé à la démarche conduite dans le cadre du développement de l'action sociale collective de la mutuelle, notamment en matière de prévention. Dix conférences de sensibilisation sur le sommeil ont ainsi été organisées, réunissant plus de 1 000 personnes, et obtenant un taux de satisfaction de 4,5 sur 5. En 2021, un nouveau cycle de conférences, portant sur l'addiction aux écrans a été engagé (*lire en page 17*), de même qu'un projet de « café des aidants » que nous présenterons dans un prochain numéro. Pour 2021, et avant que ne soit dressé le rapport de gestion du service social, les entretiens et les sollicitations au profit de ses membres, arrêtés à l'heure où ces lignes sont écrites (30/11/2021) montrent qu'il a été de nouveau particulièrement sollicité (*voir tableau ci-dessous*).

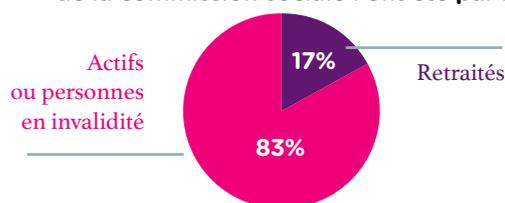
Interventions	Au 30/11/21	Année 2020	Variation 2021/2020
Téléphoniques	2 727	2 358	+16 %
Physiques	154	159	-3 %
Écrites (e-mail, courrier...)	14 876	13 868	+7 %
Partenaires	990	881	+12 %
TOTAL	18 747	17 266	

Commission sociale 2020

72 dossiers (sur 96 reçus) ont été présentés à la commission sociale par des personnes :



Les sollicitations effectuées auprès de la commission sociale l'ont été par :



Quand les bactéries RÉSISTENT AUX ANTIBIOTIQUES



L'antibiorésistance représente aujourd'hui l'une des plus graves menaces qui pèsent sur la santé mondiale. De plus en plus d'infections bactériennes deviennent difficiles à traiter, car les médicaments perdent de leur efficacité. Chacun peut être touché et, dans les trente prochaines années, plus de deux millions de personnes en Europe, en Amérique du Nord et en Australie seraient menacées. Heureusement, la lutte s'organise pour ralentir ce phénomène.

L'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) confirme ces craintes : « *Les infections à "superbactéries" pourraient tuer quelque 2,4 millions de personnes en Europe, en Amérique du Nord et en Australie au cours des trente prochaines années si l'on ne redouble pas d'efforts pour enrayer l'antibiorésistance.* » Cette dernière a par ailleurs un coût très élevé pour les États. L'OCDE estime ainsi que « *les complications engendrées par la résistance aux antimicrobiens pourraient coûter jusqu'à 3,5 milliards de dollars par an en moyenne* ».

Une importante découverte médicale

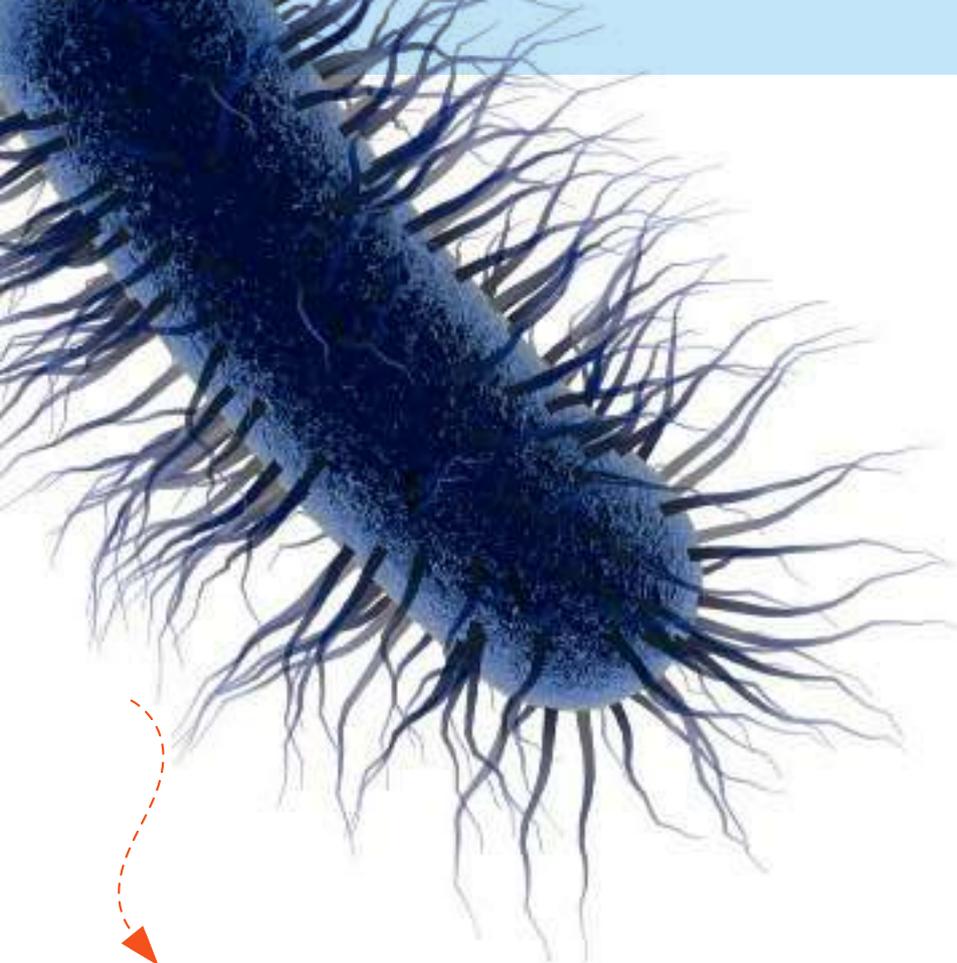
Pour mieux comprendre la situation, il faut commencer par définir ce qu'est un antibiotique : « *Il s'agit d'une molécule chimique, le plus souvent d'origine naturelle, qui peut être produite par une bactérie ou un champignon et qui tue les bactéries ou les empêche de se multiplier* », explique Philippe Glaser, responsable de l'unité Écologie et évolution de la résistance aux antibiotiques à l'Institut Pasteur. En 1928, le premier médicament de ce type, la pénicilline, a été identifié par Alexander Fleming. Cette révolution médicale ne sera exploitée à grande échelle qu'à partir de la Seconde Guerre mondiale. L'industrie pharmaceutique investit alors massivement dans la recherche et découvre de nouvelles molécules. Cependant, dès les années 1970, le monde médical se rend compte qu'il existe des résistances aux traitements.

Les bactéries contre-attaquent

Les chercheurs découvrent qu'en présence de l'antibiotique, des bactéries dites sensibles sont éliminées, alors que quelques-unes, dites résistantes parce qu'elles sont insensibles à l'action du médicament, prennent leur place et se multiplient. « *C'est un processus darwinien de sélection*, constate Philippe Glaser. *Ce ne sont pas les espèces les plus fortes ou les plus intelligentes*



Si les antibiotiques, qui ont la capacité de soigner les infections bactériennes, ont permis de réduire fortement la mortalité liée aux maladies infectieuses, ils ont aussi conduit à l'apparition de bactéries résistantes. L'utilisation massive et répétée de ces médicaments en est la cause. Ce phénomène global est devenu particulièrement préoccupant, au point que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) alerte régulièrement la communauté internationale sur « *l'usage excessif et inapproprié des antibiotiques qui nous met tous en danger* ». Un rapport de



Des conseils de prévention simples

Il est possible, chacun à son niveau, de prévenir et combattre la propagation de la résistance aux antibiotiques. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a émis une liste de recommandations faciles à appliquer :



- n'utiliser les antibiotiques que s'ils sont prescrits par un professionnel de santé qualifié;
- ne jamais en exiger si le médecin estime qu'ils ne sont pas nécessaires;
- toujours respecter les conseils du soignant (posologie, durée...);
- ne jamais partager les antibiotiques avec d'autres personnes ou utiliser ceux qui restent d'un précédent traitement;
- prévenir les infections en se lavant régulièrement les mains, en évitant les contacts proches avec des malades, en ayant des rapports sexuels protégés et en tenant ses vaccinations à jour;
- préparer ses repas en respectant les règles d'hygiène (séparer les aliments crus et cuits, bien les laver et bien les cuire, les conserver à une température adaptée) et choisir des produits (notamment d'élevage) sans antibiotiques.

qui survivent, mais celles qui savent s'adapter au changement. Cette théorie s'applique parfaitement aux bactéries résistantes. » Deux mécanismes distincts coexistent : « Dans le premier cas, la bactérie mute et devient insensible ou imperméable à l'antibiotique, indique le spécialiste. Lorsqu'elle se réplique, elle transmet le gène de résistance à sa descendance. Dans le deuxième cas, la bactérie a acquis un gène de résistance qui fabrique une protéine détruisant l'antibiotique ou modifiant la cible sur laquelle il agit pour la rendre insensible. Elle peut, là encore, le transmettre à sa descendance, mais aussi à une bactérie d'une espèce différente. »

Une mauvaise utilisation

La prolifération des bactéries résistantes est aisée et une personne infectée peut les transmettre rapidement à son entourage. Le milieu hospitalier est particulièrement à risque, car des malades à l'immunité souvent faible s'y côtoient et de grandes quantités d'antibiotiques y sont prescrites. Par exemple, le très connu et inquiétant staphylocoque doré, qui peut entraîner une infection généralisée du sang, voire le décès, et contre lequel les traitements ne fonctionnent pas, peut s'y développer facilement. À cette problématique s'ajoute aussi celle de la consommation massive et inappropriée d'antibiotiques. Ces derniers sont encore trop souvent utilisés pour traiter les angines, alors même que 70 % d'entre elles sont d'origine virale. « Pourtant, dans ce cas, des tests simples et rapides existent », rappelle Philippe Glaser. Lorsqu'un patient subit une infection bactérienne, « le médecin peut prescrire un diagnostic microbiologique avec un antibiogramme, qui identifiera à quels antibiotiques la bactérie est sensible ou résistante, poursuit-il. En attendant les résultats, il peut choisir un antibiotique à large spectre en première intention afin de ne pas laisser la personne sans solution médicale. Si celui-ci ne se révèle pas efficace, il pourra alors se reporter sur l'analyse faite



par le laboratoire qui aura identifié la souche de la bactérie et adapter le traitement. » Face à un micro-organisme super-résistant, seul un antibiotique de dernier recours pourra agir. Mais celui-ci ne pourra être délivré qu'à l'hôpital ou en clinique, dans un cadre extrêmement contrôlé. « Nous devons conserver nos munitions pour éviter de développer la résistance », confie le spécialiste de l'Institut Pasteur.

Un impact sur les hommes, les animaux et l'environnement

La question de la lutte contre l'antibiorésistance concerne à la fois la santé humaine, la santé animale et celle des écosystèmes : elles sont en lien les unes avec les autres. Par ses multiples interactions avec l'environnement, l'activité humaine contribue à diffuser les résistances, notamment dans l'eau, qui vient à son tour polluer le sol et les cultures qui y sont faites. L'élevage a aussi sa part de responsabilité. Les bactéries résistantes peuvent être présentes dans la viande et contaminer



l'homme, qui ensuite les transmet à ses animaux de compagnie. Pour mettre fin à ce cercle vicieux, l'OMS préconise de mettre en place une approche de lutte globale intitulée *One World, One Health* (Un monde, une santé). Pour obtenir des résultats, « de nombreux professionnels aux compétences multiples, actifs dans différents secteurs tels que la santé publique, la santé animale, la santé végétale et l'environnement, doivent unir leurs forces », affirme l'organisation.

Un problème mondial de santé publique

En 2014, déjà, l'OMS avait publié un rapport alarmant qui avait marqué les esprits sur l'émergence de l'antibiorésistance et le manque de données dans les pays en voie de développement. La résistance n'a en effet pas de frontières. Le tourisme médical, les migrations ou les mouvements de population lors de conflits contribuent à la propagation des micro-organismes aux quatre coins du globe. Face à ce constat, le Plan d'action mondial pour combattre la résistance aux antimicrobiens a été adopté lors d'une assemblée mondiale de la santé de l'OMS. Ce plan définit cinq objectifs : « *Mieux faire connaître et comprendre le problème de la résistance aux antimicrobiens ; renforcer les connaissances et les bases factuelles par la surveillance et la recherche ; réduire l'incidence des infections ; optimiser l'usage des agents antimicrobiens ; garantir des investissements durables pour combattre la résistance aux antimicrobiens.* » En juin 2017, la Commission européenne s'est à son tour dotée d'un Plan d'action, lequel comporte trois axes : « *Faire de l'Union européenne une région de pratiques d'excellence, encourager la recherche, le développement et l'innovation en matière de résistance aux antimicrobiens et donner corps aux objectifs mondiaux.* » Quant à la France, elle a lancé un programme interministériel de maîtrise de l'antibiorésistance, dont le but est de « *mieux sensibiliser le public, mieux utiliser les antibiotiques, davantage soutenir la recherche et l'innovation et renforcer la surveillance et l'engagement de la France dans la lutte internationale contre l'antibiorésistance.* »

Réduire et cibler la consommation

Pour préserver le plus longtemps possible l'efficacité des antibiotiques, il est nécessaire d'avoir une consommation raisonnée. Les campagnes nationales de prévention martèlent ce message. On se rappelle le slogan « *Les antibiotiques, c'est pas automatique* », ou encore « *Ils sont précieux, utilisons-les*

mieux ». Pour accompagner le changement, les médecins sont particulièrement sollicités. Ils sont encouragés à utiliser tous les moyens dont ils disposent (tests de dépistages, antibiogrammes...) pour adapter la cure aux besoins du malade. Le grand public peut lui aussi agir à son niveau en prenant quelques précautions (lire l'encadré « *Des conseils de prévention simples* »). Du côté du monde animal, les progrès sont en cours. Les plans Ecoantibio 1 et 2 ont réduit drastiquement l'utilisation des molécules antibiotiques de dernier recours pour les pathologies humaines. Le ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation a accompagné cette campagne du message « *Les antibiotiques, comme il faut, quand il faut.* »

Les enjeux de la recherche

En parallèle des mesures préventives, la lutte contre l'antibiorésistance doit également concerner la recherche. « *En plus de la surveillance de la résistance et des travaux pour comprendre le fonctionnement des bactéries, les chercheurs doivent développer de nouvelles molécules* », souligne Philippe Glaser, avant d'ajouter : « *Mais le marché des antibiotiques est beaucoup moins rentable que celui des médicaments contre les affections chroniques.* » D'autres voies thérapeutiques sont aussi explorées, à l'image de la phagothérapie. « *Elle consiste à administrer des phages, des virus qui infectent et tuent spécifiquement certaines bactéries*, précise le spécialiste. *Ils permettent d'éliminer les bactéries pathogènes sans affecter les autres, contrairement aux antibiotiques à spectre large.* » Autre piste : développer de nouveaux vaccins. « *En évitant les maladies bactériennes, on peut ainsi réduire davantage le développement des résistances* », observe-t-il. L'espoir est donc permis, à condition d'être attentifs à nos usages, afin de mener le combat au long cours de la lutte contre l'antibiorésistance.

● Léa Vandeputte

À consulter aussi...

Antibiotiques.gouv.fr

Le site du ministère des Solidarités et de la Santé.

Who.int/fr

Le site de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et plus particulièrement la page dédiée au thème « *Résistance aux antimicrobiens* ».

Bit.ly/3HomggT

La page « *Résistance aux antibiotiques* » de Santé publique France.

Ados addicts aux écrans : c'est grave docteur ?

L'abus d'écrans est mauvais pour la santé, surtout chez les jeunes. Dans le cadre de sa mission de prévention en santé, BPCE Mutuelle a initié auprès de ses entreprises adhérentes, et à destination de leurs collaborateurs, des réunions de sensibilisation et d'information sur ce type d'addiction comportementale.



Sait-on bien que la quasi-totalité des 12-17 ans (89 % d'entre eux) considèrent leur téléphone comme un outil indispensable pour entretenir des relations... avec leurs amis ? Et que c'est de plus en plus tôt que les ados passent en mode smartphone : autour de 11 ans pour les collégiens, contre 13 pour leurs grands frères au lycée ? Le smartphone est devenu un cordon ombilical psychosocial, une extension du e-soi. C'est aussi un e-doudou à composante tactile. Il a une fonction anxiolytique, hypnotique, et est une véritable interface relatio-générationnelle ! Tout cela n'est pas sans conséquences, comme l'explique le D^r Philippe Arvers*, qui anime les conférences.

Conséquences sur la vision : l'utilisation prolongée d'appareils électroniques avec écran peut potentiellement entraîner des symptômes oculaires et visuels tels que gêne, fatigue et sécheresse oculaire, maux de tête, vision floue et même vision double.

Conséquences sur le sommeil : quel que soit le média, l'usage des écrans, juste avant de dormir ou journalier supérieur à deux heures, entraîne une latence significative

d'endormissement évaluée à 60 minutes et un déficit en sommeil d'environ deux heures. **Conséquence sur le poids :** de nombreuses études observent une association entre le temps passé devant les écrans et le surpoids ou l'obésité des enfants et des adolescents, notamment en raison de prises alimentaires augmentées.

Le D^r Arvers fait également état de conséquences sur les **troubles émotionnels et affectifs** ainsi que sur le bien-être. Une forte dépendance au smartphone est liée à des risques accrus de développer des symptômes dépressifs et de solitude. Recherches et études démontrent qu'un usage intensif du smartphone a tendance à isoler et à favoriser l'anxiété.

Éléments d'alerte et solutions de prise en charge

Il existe, heureusement, des éléments d'alerte, notamment à l'usage des parents, et des solutions de prises en charge. Mais, si limiter le temps passé devant les écrans apparaît une évidence pour réduire certaines conséquences physiques et physiologiques, il s'agit plutôt de former et d'éduquer. Les travaux scientifiques mettent en évidence que ce n'est pas l'écran en soi qui peut être délétère, mais son usage. Pour commencer, une première règle utile serait la suivante : avant 6 ans, pas d'écran ! En effet, pour bien grandir, le jeune enfant a surtout besoin qu'on lui parle, qu'on lui lise des histoires, qu'on lui offre des livres. Il a besoin de s'ennuyer, de jouer, de construire des maisons en Lego, de courir, de sauter, de chanter. Il a besoin

de faire des dessins, du sport, de la musique, etc. Toutes ces activités (et bien d'autres) construisent son cerveau bien plus sûrement et efficacement que n'importe quel écran récréatif. Et que l'on se rassure : il ne deviendra pas un handicapé du digital pour autant. Bien au contraire !

Visioconférences BPCE Mutuelle

Pour Philippe Arvers, la question du rapport aux écrans fait partie de la connaissance des modes de vie : il faut en comprendre le mouvement... sans diaboliser le numérique. Après le programme de conférences consacré au sommeil et celui relatif aux maladies cardiovasculaires, BPCE Mutuelle initie, à son échelle et dans le cadre de sa mission de prévention en santé, une troisième série de conférences sur le thème de l'addiction aux écrans chez les jeunes. La première aura lieu en début d'année, auprès des collaborateurs de la Caisse d'Épargne Île-de-France, en visioconférence. D'autres se dérouleront au cours de l'année sur le même principe, et selon une programmation qui se construit au fur et à mesure avec les établissements intéressés. Leur communication se fait au sein de chaque entreprise, en interne.



**Le D^r Philippe Arvers est attaché en addictologie au 7^e centre médical des armées (76^e antenne, Varcis) et chargé de mission à l'Observatoire territorial des conduites à risques de l'adolescent (OTCRA) à l'Université Grenoble Alpes.*

Toujours branché

Selon l'Observatoire des pratiques numériques des Français de Bouygues Telecom (février 2018), 43 % des Français n'éteignent jamais leur mobile et seuls 34 % l'éteignent lorsqu'ils se couchent. Les jeunes sont les plus accros : 57 % des 15-25 laissent leur téléphone allumé en permanence. Chez les filles, ce taux monte à... 64 % !

Claude Coutier

« Nous avons des urgences de vie ! »



LE CANCER DU SEIN
EN FRANCE

60 000
nouveaux cas par an

12 000
décès par an

1 femme sur 8
atteinte au cours
de sa vie

Atteinte d'un cancer du sein « triple négatif », Claude Coutier a cofondé le Collectif #MobilisationTriplettes, devenu l'association Collectif Triplettes Roses. Elle vise à sensibiliser le grand public et les médecins non spécialistes en oncologie à la nécessité du dépistage précoce du cancer du sein d'une part, et à l'accès des malades aux traitements novateurs et aux essais cliniques d'autre part.



D'une manière générale, nous voulons médiatiser cette forme particulière de cancer du sein, et sensibiliser les instances décisionnelles : ministère de la Santé, Haute Autorité de santé (HAS), députés et sénateurs, etc. Je dois reconnaître que nous bénéficions d'une écoute attentive, en dépit du jeune âge du collectif, fondé en décembre 2020, de la part des pouvoirs publics, des oncologues, des laboratoires, des médias...

Responsable Projet organisation au pôle Solutions et expertises financières de BPCE Financement, Claude Coutier a appris en novembre 2017 qu'elle avait un nodule suspect dans un sein. Puis, en juin 2018, qu'il s'agissait d'un cancer du sein « triple négatif », une forme agressive et difficile à soigner. Elle a entamé un parcours « classique » de traitement (chimiothérapie, opération, radiothérapie) sans s'inquiéter outre mesure. Diagnostiqué à temps et localisé, c'est-à-dire sans métastases, le cancer du sein triple négatif connaît 70 % de rémission à trois ans. Mais, pour les 30 % de cas présentant une récurrence, apparaissent généralement des métastases. C'est le cas de Claude Coutier, qui constate une récurrence précoce fin 2019. Et, en la matière, il n'y a... presque pas de solution médicale.

Elle « entre » alors dans un protocole bénéficiant d'une autorisation temporaire d'utilisation, lequel est basé sur une immunothérapie couplée à une chimiothérapie. Le protocole est aujourd'hui abandonné, faute de résultats d'ensemble probants. Mais il s'est pour l'instant révélé efficace pour Claude Coutier, en stoppant le développement et l'extension des métastases. Elle n'est pas guérie pour autant et poursuit son combat contre la maladie. Elle a cofondé le Collectif #MobilisationTriplettes (devenu l'association Collectif Triplettes Roses en décembre 2021) pour inverser les statistiques et permettre aux « triplettes » métastasées de vivre.

Soutenir la recherche

« Avec le collectif, nous voulons sensibiliser au dépistage précoce du cancer du sein, qui constitue l'une des "armes" les plus efficaces contre la maladie. Actuellement, il ne concerne que les femmes de 50 à 74 ans (hors antécédents médicaux et familiaux connus). Nous souhaitons que, dès l'âge de 20-25 ans, les jeunes femmes bénéficient d'une palpation annuelle par un professionnel de santé. Aucun nodule, même anodin, ne doit être sous-estimé.

Les femmes victimes du "triple négatif" doivent aussi avoir accès à des traitements novateurs en accès précoce en cas d'échec thérapeutique, comme le Trodelvy (récemment autorisé par la HAS) ou le pembrolizuma. Avoir accès également aux essais cliniques (qui constituent toujours un espoir lorsque l'on est en impasse thérapeutique), ou encore bénéficier de traitements déjà approuvés à l'étranger. Nous militons pour le droit d'essayer !

Enfin, nous cherchons à collecter des fonds pour soutenir la recherche, et notamment les programmes menés par le centre Gustave-Roussy et l'Institut Curie dans la prise en charge des "triplettes" métastasées. »

Le collectif transformé en association

Pour renforcer leur action, Claude Coutier et les « triplettes » ont transformé le Collectif #MobilisationTriplettes en une association, qui dispose désormais de la personnalité juridique en qualité de personne morale et s'appelle Collectif Triplettes Roses. Elles amplifient leur présence sur les réseaux sociaux (Facebook, Instagram, LinkedIn...) et témoignent dans les médias. « Nous savons de quoi nous parlons, assure Claude Coutier, car nous vivons la maladie et sommes en mesure de faire remonter les informations et les difficultés que nous rencontrons. Et nous avons des urgences de vie... »

Contact

📞 Claude Coutier : 06 66 08 31 83
✉ cancertriplenegatif@gmail.com

Cancer du sein

Kinésithérapie, reconstruction, tatouage

Chaque patiente traitée pour un cancer du sein peut bénéficier d'une rééducation par kinésithérapie à différentes étapes de sa maladie. La reconstruction mammaire fait également partie intégrante de la prise en charge du cancer du sein.

De même, après une ablation du sein, le tatouage thérapeutique peut être une façon de tourner la page et d'ouvrir un nouveau chapitre de sa vie.



Tatouage réalisé pour l'association @soeursdencre. Tatoueuse @tizia_tal, dans le cadre de Rose Tattoo.

Après un cancer du sein, la kinésithérapie vise à traiter les complications veineuses, à retrouver progressivement la mobilité de l'épaule et du bras, à améliorer la cicatrisation, à atténuer d'éventuelles douleurs vives, à permettre la reprise d'une activité quotidienne, à améliorer le bien-être général... Comme chaque situation est particulière, le masseur-kinésithérapeute propose, après un bilan, une prise en charge adaptée, tenant compte de l'âge de la patiente, du type de traitement reçu, de l'état physique et des antécédents médicaux. L'équipe médicale est à même d'orienter les patientes vers des kinés spécialisés. Il est également possible de se rendre sur le site de l'Association française des masseurs-kinésithérapeutes pour la recherche et le traitement des atteintes lympho-veineuses (AKTL) : aktl.org.

30 % des femmes

La reconstruction mammaire est un acte chirurgical qui permet de recréer un sein endommagé. Elle est proposée aux femmes ayant subi une mastectomie. Elle peut être « immédiate », c'est-à-dire réalisée en même temps que la chirurgie du cancer, ou « différée ou secondaire », réalisée quelques mois après la fin des traitements. En France, environ 30 % des femmes ont recours à la reconstruction mammaire après une mastectomie, indique la Haute Autorité de santé. Il existe différentes

techniques : à l'aide de dispositifs médicaux (implant mammaire), de tissus de la patiente, ou des deux. La reconstruction mammaire est prise en charge à 100 % dans le cadre de l'ALD (affection longue durée), sur la base du tarif de l'Assurance maladie. Toutefois, en fonction de l'établissement ou de la technique envisagée, des dépassements d'honoraires sont éventuellement à prévoir.

Vers le mieux-être

La forme, la taille et la pigmentation d'une aréole et d'un mamelon peuvent être altérées à la suite d'une reconstruction du sein. Les médecins, les infirmières, les esthéticiennes, mais aussi les tatoueurs sont formés aux différentes techniques permettant de restaurer le sein. La dermopigmentation (ou tatouage médical) ainsi que le maquillage semi-permanent utilisent des pigments minéraux, fins, et donc facilement expulsés du corps par les macrophages. C'est la raison pour laquelle la couleur finit par s'estomper – mais ne s'effacera jamais totalement. Les tatoueurs utilisent des pigments appelés « encres », d'origine organique. Le tatouage obtenu s'inscrit dans la durée : il est définitif, même s'il s'éclaircit après une phase de cicatrisation de 5 à 6 semaines. Le dessin ne disparaîtra pas, mais, en raison

du vieillissement naturel du corps, un léger affadissement des couleurs peut être constaté, comme sur un tatouage artistique, au bout de 10 à 15 ans. Le tatouage réparateur et esthétique consiste à utiliser les techniques du tatouage artistique traditionnel (dermographe et encres) pour restaurer le corps ou le maquiller de façon permanente. Créer une illusion d'optique en jouant avec des encres dédiées et des jeux d'ombre et de lumière permet de dissimuler un complexe, de clore un épisode douloureux, d'améliorer son image corporelle, de (ré)apprendre à aimer son corps. En ce sens, on peut parler de tatouage thérapeutique, puisqu'il permet d'évoluer vers un mieux-être ! Le tatouage réparateur est finalement un art aux techniques multiples, dont les principes et différences sont à connaître avant de faire son choix.

Avec BPCE Mutuelle

Dans le cadre de soins de kinésithérapie et de reconstruction mammaire, actes pris en charge par l'Assurance maladie, BPCE Mutuelle intervient en complément de la Sécurité sociale. Concernant le tatouage (non pris en charge), le service social de BPCE Mutuelle peut intervenir... sous certaines conditions. N'hésitez pas à le contacter : gerard.guinot@eps.caisse-epargne.fr ou marie-pierre.schreyer@eps.caisse-epargne.fr.



LES TRAITEMENTS DU FUTUR venus du monde marin



La mer regorge de richesses, dont la plus grande partie nous échappe encore. Partout dans le monde, les scientifiques cherchent chaque jour à en savoir plus sur les étonnants bienfaits des océans pour notre santé. Leurs découvertes nous permettent d'esquisser la médecine de demain. En voici quelques exemples.

● Léa Vandeputte

✓ Traiter les infections respiratoires

L'étoile de mer glaciale pourrait permettre de traiter de graves infections respiratoires liées à la mucoviscidose. Cette maladie génétique héréditaire se caractérise par l'épaississement des sécrétions de plusieurs organes (essentiellement les poumons et le pancréas), ce qui altère leur fonctionnement. Ce sont plus particulièrement les œufs de l'étoile de mer qui sont à l'origine de cette découverte. Gros et

transparents, ils sont en effet considérés comme de parfaits modèles pour observer la division cellulaire. Grâce à eux, les protéines qui contrôlent ce mécanisme de division, les kinases, ainsi qu'une molécule capable de le bloquer, la roscovitine, ont été identifiées. C'est cette dernière qui est testée par les scientifiques pour soigner certaines infections respiratoires.

✓ Remplacer les antibiotiques

La résistance aux antibiotiques représente aujourd'hui l'une des plus graves menaces qui pèsent sur la santé mondiale. De plus en plus d'infections bactériennes deviennent difficiles à traiter, car les médicaments perdent de leur efficacité. La mer est l'une des pistes de recherche. L'Institut français de recherche pour l'exploitation de la mer (Ifremer) s'intéresse ainsi aux phages, des virus présents dans les océans qui s'attaquent aux bactéries en épargnant les autres organismes, comme les animaux, les plantes ou les algues. Cette propriété particulière pourrait en faire une alternative aux antibiotiques.

✓ Coller pour éviter les sutures

La moule s'accroche à son rocher grâce à une substance collante résistante à l'eau et composée de différentes protéines. Cet exploit a été reproduit en laboratoire afin de trouver une solution pratique pour assembler divers matériaux dans les milieux humides. Cela intéresse particulièrement le milieu médical, qui entrevoit de nouvelles possibilités pour fixer des prothèses ou encore éviter des sutures en les remplaçant par un collage biologique lors de certaines opérations de microchirurgie.

À lire
aussi...

✓ Mieux comprendre le cancer

Un projet de recherche contre le cancer, financé par la Fondation Arc, s'intéresse aux propriétés de l'huître creuse. Celle-ci semble en effet avoir la faculté d'activer ou de désactiver l'effet Warburg, c'est-à-dire le phénomène de développement cellulaire responsable de la croissance des cancers. Elle y parviendrait en adaptant son métabolisme à la température ambiante. Si cette hypothèse est validée, elle pourrait ouvrir la voie à de nouvelles thérapeutiques applicables chez l'homme.



MAUD FONTENOY

« L'océan a un potentiel incroyable »

Si la mer est une source d'inspiration pour la médecine du futur, elle l'est aussi dans les domaines de l'alimentation, de l'énergie ou encore de la préservation de l'environnement. Et pourtant, « nous connaissons mieux la surface de la Lune que la profondeur du grand bleu qui caractérise notre planète, regrette Maud Fontenoy, navigatrice et auteure. Seules 230 000 espèces marines sont aujourd'hui connues, sur 2 à 3 millions présumées ». « Nous avons devant nous un potentiel incroyable », estime-t-elle. La navigatrice appelle les États, et en particulier la France, deuxième puissance maritime mondiale, à investir dans la recherche. « Si nous sommes capables d'envoyer un robot sur Mars, il me paraît essentiel que, demain, nous décidions ensemble de nous consacrer en urgence à mieux comprendre et à mieux préserver ces étendues, ces trésors aussi captivants qu'indispensables », conclut-elle.

📖 *La Mer au secours de la terre*, de Maud Fontenoy, Belin, 208 pages, 13 €.

✓ Améliorer la conservation des greffons

L'arénicole est un ver marin des côtes bretonnes qui peut survivre sans respirer pendant six heures à marée basse. Cette prouesse est rendue possible grâce à l'hémoglobine de l'animal, qui a la capacité de fixer quarante fois plus d'oxygène que celle des humains, avant de le délivrer aux différentes cellules de l'organisme. Le ver est en plus « donneur

universel » : avec lui, pas de problème de compatibilité sanguine ! Ces propriétés pourraient ainsi permettre de mieux conserver les organes entre le prélèvement sur le donneur et la transplantation. Le temps pour réaliser la greffe est aujourd'hui très réduit, car le manque d'oxygénation abîme rapidement les tissus.

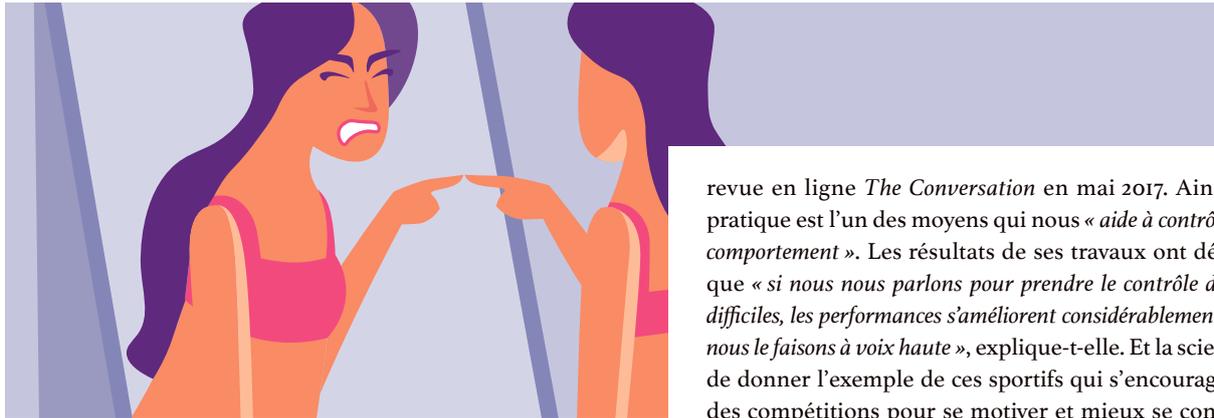
✓ Réparer les tissus et lutter contre les métastases

La bactérie *Alteromonas infernus*, présente dans le Pacifique, possède la capacité de régénérer les tissus des animaux. Pour ce faire, elle produit des polysaccharides, des sucres complexes qui permettent de reformer de la peau, du cartilage ou des os. Ce sucre est aujourd'hui expérimenté par des chercheurs de l'Ifremer afin d'améliorer la qualité des greffes de cartilage chez l'homme. Il s'est également révélé avoir des propriétés antimétastatiques étudiées sur le cancer primaire de l'os.

✓ Éradiquer les intoxications alimentaires

Et si des bactéries « amies » pouvaient lutter contre des bactéries pathogènes ? C'est ce que tente de démontrer une équipe de l'Ifremer. Elle sélectionne des bactéries issues du « microbiote » de la mer et les pulvérise sur du saumon fumé ou des crevettes pour empêcher le développement de *Listeria monocytogenes*, responsable de la listériose, une maladie infectieuse transmise par voie alimentaire. Mais la tâche s'avère complexe : il faut découvrir les bonnes combinaisons, que celles-ci ne modifient pas la couleur, le goût ou l'aspect du produit, combattent les procédés de fabrication industriels et ne provoquent pas de résistance aux antibiotiques. Le chemin est encore long, mais cette alternative limiterait le recours aux additifs chimiques.

Je parle tout seul : est-ce grave ?



Contrairement aux idées reçues, parler tout seul n'a rien de pathologique. Plusieurs études se sont penchées sur la question et ont montré qu'une telle pratique serait même bénéfique pour la santé psychique.

Sous la douche, devant votre ordinateur ou dans la rue... Parfois, vous vous surprenez à vous parler et cela vous inquiète. Rassurez-vous, vous n'êtes pas complètement fou ! Parler tout seul n'est pas un signe de démence, et plusieurs études le prouvent. « *Nous sommes nombreux à le faire*, précise le docteur Jean-Jacques Bonamour du Tartre, psychiatre à Paris et ancien président de la Fédération française de psychiatrie. *Beaucoup de gens ont ce rapport particulier à la parole, ce besoin de passer par l'énoncé.* » Cette habitude, qui pourrait sembler curieuse, nous aiderait en réalité à clarifier notre pensée et à mener une réflexion plus objective. Selon une étude menée par des chercheurs de l'université de Bangor, au pays de Galles, se parler à soi-même développerait même des bienfaits cognitifs importants.

Un prolongement de notre conversation intérieure

« *Parler à voix haute peut être une extension de cette conversation intérieure silencieuse* », de ce « *discours très sain ayant un rôle spécial pour garder notre esprit en forme* », explique Paloma Mari-Beffa, maître de conférences en neuropsychologie et psychologie cognitive à Bangor, dans un article publié dans la

revue en ligne *The Conversation* en mai 2017. Ainsi, cette pratique est l'un des moyens qui nous « *aide à contrôler notre comportement* ». Les résultats de ses travaux ont démontré que « *si nous nous parlons pour prendre le contrôle de tâches difficiles, les performances s'améliorent considérablement lorsque nous le faisons à voix haute* », explique-t-elle. Et la scientifique de donner l'exemple de ces sportifs qui s'encouragent lors des compétitions pour se motiver et mieux se concentrer. « *Notre capacité à gérer des auto-instructions explicites est en fait l'un des meilleurs outils dont nous disposons pour le contrôle cognitif* », conclut Paloma Mari-Beffa.

Une réflexion plus rapide

Mais ce n'est pas tout : dans une autre étude publiée en 2015 dans le *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, les psychologues Gary Lupyan et Daniel Swingley ont montré que les personnes qui parlaient seules analysaient et réfléchissaient plus vite que la moyenne. Converser avec soi-même serait en outre un véritable antistress. « *La vie est ainsi faite : il y a quand même beaucoup de sujets inquiétants, des décisions importantes à prendre qui nous perturbent et nous plongent dans une certaine anxiété*, ajoute le docteur Bonamour du Tartre. *Se parler à soi-même peut permettre de poser les choses et de lutter contre cette anxiété naturelle.* » Ainsi, cela apaiserait nos questions existentielles et nous permettrait de développer notre confiance en soi. En plus de diminuer l'angoisse, l'auto-conversation peut aussi être un moyen efficace de se défouler, de se sentir moins seul et d'entretenir sa mémoire.

Surveiller les commentaires négatifs

Mais attention, tout dépend aussi de la nature de nos paroles. Par exemple, se répéter constamment que l'on est nul, que l'on ne va pas y arriver, n'a évidemment rien de positif ni d'encourageant. « *Cela peut être le signe d'un vrai malaise existentiel et d'une problématique d'amour-propre insuffisant* », précise le docteur Bonamour du Tartre. Les spécialistes conseillent donc de repérer rapidement ces commentaires négatifs et de faire preuve de plus de bienveillance envers soi-même. S'ils sont trop fréquents et vous enferment dans la souffrance, n'hésitez pas à consulter un psychologue.

La thérapie familiale, qu'est-ce que c'est ?

Face à certaines difficultés ou pour dénouer des situations de souffrance, le thérapeute peut proposer de prendre en charge toute la famille. Cette approche vise à rétablir la communication entre les générations, à mieux se comprendre et à avancer ensemble.

→ **L**a thérapie familiale est préconisée quand une cellule familiale est dysfonctionnelle. « C'est le plus souvent par le biais de l'enfant que l'on repère cette souffrance collective, explique Chantal Diamante, présidente de la Société de thérapie familiale psychanalytique d'Île-de-France (STFPIF). *Un enfant très excité, qui sollicite sans cesse son père ou sa mère et veut attirer leur attention, peut avoir ce comportement pour empêcher ses parents de se disputer.* » Il existe plusieurs approches en thérapie familiale : comportementale et cognitive, qui pro-



pose des techniques pour supprimer le comportement problématique ; systémique, qui s'intéresse à la fonction du symptôme ; et psychanalytique, qui s'attache au sens du symptôme. « Cette dernière approche met l'accent sur la parole, précise la thérapeute. *Les membres de la famille sont ainsi invités à s'exprimer librement. Nous pouvons aussi proposer le dessin, qui peut être un support adapté pour les enfants comme pour les adultes.* »

S'intéresser au contexte familial

L'objectif est de permettre à chacun de participer afin de mieux comprendre le contexte familial. « À travers les échanges, il est possible de reconstruire des liens dans le respect de la

différence entre les générations », ajoute Chantal Diamante. La thérapie permet aussi de revisiter son histoire. « *Devenir parent est un bouleversement qui réactive à la fois l'enfant que l'on a été et les parents que l'on a eus,* constate-t-elle. *Les séances peuvent faire remonter des souvenirs, parfois traumatisants, comme un accident de la vie, un inceste ou un décès.* » En plus des parents et des enfants, les grands-parents aussi peuvent participer. « *C'était le cas notamment d'un monsieur dont l'épouse était décédée et qui était retourné vivre chez ses parents avec ses enfants,* illustre la psychanalyste. *Le quotidien était très tendu entre les générations et il était nécessaire de rassembler tous les membres de cette famille pour démêler la situation. L'important n'était pas tant de donner des conseils, des leçons ou des devoirs à faire, mais bien de comprendre ce qui ne fonctionnait pas, de prendre le temps et de laisser chacun s'exprimer pour se faire entendre.* »

Progresser en groupe

Avant d'entreprendre une thérapie familiale, une première rencontre est nécessaire pour évaluer la situation et proposer aux différents membres de participer. « *Il arrive parfois qu'une personne soit réticente à l'idée de suivre une thérapie,* observe la présidente de la STFPIF. *Il faut alors prendre le temps de lui expliquer pourquoi on veut voir tout le monde et en quoi sa présence est importante.* » Les séances durent environ une heure et ont lieu chaque semaine, tous les quinze jours ou tous les mois, selon les disponibilités. La famille entière est reçue en même temps par le psychanalyste. Le but est que « *le groupe avance ensemble* », précise Chantal Diamante, avant d'ajouter : « *Si les parents sont séparés, soit nous les recevons tous les deux, soit séparément, mais toujours avec l'enfant. Dans le second cas, une restitution de la séance précédente est toujours effectuée afin que chacun ait le même niveau d'information.* »

● Léa Vandeputte

À consulter aussi...

- 📄 Sftf.net, site de la Société française de thérapie familiale.
- 📄 *La Thérapie familiale*, de Sébastien Dupont, « Que sais-je ? » n° 4089, 128 p, 9 €.

LE SPORT-SANTÉ

Comment est-il né ?

Si aujourd'hui allier sport et santé semble aller de soi, cela n'a pas toujours été le cas. Hippocrate, en son temps déjà, conseillait l'exercice comme un élément d'équilibre « *entre la force que l'on dépense et celle que l'on absorbe* ». À la Renaissance, la découverte de l'anatomie a mis au jour le rôle du muscle et de la respiration sur la physiologie humaine. Mais ce n'est qu'à la fin du XIX^e siècle que l'exercice physique deviendra un enjeu de santé publique.

● Isabelle Coston

➤ 1880

La loi George



Cette loi du 27 janvier 1880 prévoit la gymnastique obligatoire dans tous les établissements d'instruction publique de garçons. Elle vise à améliorer la santé des élèves (lutte contre la tuberculose) et à préparer la revanche militaire (après

la défaite contre l'Allemagne en 1871), en assurant la transition entre l'école et l'armée. Pour faire appliquer cette loi, le ministère de la Guerre demande à l'École normale militaire de gymnastique de Joinville de publier un manuel d'exercices gymnastiques et militaires. L'éducation des filles étant prise en charge par l'école catholique, ces dernières ne sont pas concernées par la réforme.

2021 <

2001-2015 <

1984 <

Maisons sport-santé

151 maisons sport-santé (MSS) ont été labellisées par le ministère des Solidarités et de la Santé et celui des Sports. Elles rejoignent les 138 déjà existantes. L'objectif est la reconnaissance de 500 MSS en 2022.



Sport sur ordonnance

Le premier programme national nutrition santé (PNNS1, 2001-2005) diffuse le message « 5 fruits et légumes par jour ». Avec le slogan « Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière », le PNNS2 (2006-2010), lui, insiste sur une activité physique en accord avec le programme mondial lancé par l'OMS en 2004. Quant au PNNS3 (2011-2015), il va plus loin, en proposant le « sport sur ordonnance ». Toute personne souffrant d'une maladie chronique peut se voir prescrire des séances d'activité physique par l'intermédiaire d'une ordonnance. Il s'agit d'un acte de prévention qui n'est pas remboursé par la Sécurité sociale.

La loi Avice



Le premier article de la loi Avice, promulguée en juillet 1984, déclare que « les activités physiques et sportives constituent un facteur important d'équilibre, de santé, d'épanouissement de chacun ; elles sont un élément fondamental de l'éducation, de la culture et de la vie sociale. Leur développement est d'intérêt général et leur pratique constitue un droit pour chacun, quels que soient son sexe, son âge, ses capacités ou sa condition sociale. »

À consulter aussi...

« Pourquoi promouvoir la santé par le sport ? », sur le site du ministère des Sports :

[Bit.ly/3wQs91r](https://bit.ly/3wQs91r)

Liste des maisons sport-santé dans toute la France :

[Bit.ly/3kJwUff](https://bit.ly/3kJwUff)

> 1888

Coubertin et l'USFSA



Pierre de Coubertin, le père des Jeux olympiques modernes, s'engage en faveur du développement du sport en tant que facteur d'amélioration du capital santé.

Il participe ainsi à la création de l'Union des sociétés françaises de sports athlétiques, qui concourt au spectaculaire développement du sport en France et dans le monde entier, devenant un phénomène social peu avant la Première Guerre mondiale.

> 1921

Une médecine du sport



La Société médicale d'éducation physique et du sport naît à Paris. Les premiers congrès internationaux sont alors organisés et, le 14 février 1928, la Fédération internationale de médecine du sport voit le jour à Saint-Moritz, en Suisse.

> 1945

Centres médico-sportifs

L'arrêté du 2 octobre 1945 sur le contrôle médical des activités physiques et sportives stipule qu'il convient d'aider les sportifs « à s'orienter rationnellement vers une activité d'éducation physique et sportive concourant à développer leur état de santé et leur équilibre en général ». Cette démarche est prolongée en 1946 par de nouveaux arrêtés concernant le certificat médical d'aptitude au sport et par la création des centres médico-sportifs (CMS). La formation spécialisée des médecins s'organise, avec la mise en place de cours d'hygiène sportive dans les facultés de médecine puis, en 1949, d'un certificat d'études spéciales (CES) de biologie appliquée à l'éducation physique et aux sports.

1975 <

Les Parcours du cœur



La Fédération française de cardiologie (FFC) lance Les Parcours du cœur, une journée nationale de lutte contre la sédentarité. Cette manifestation vise à sensibiliser l'opinion publique sur l'importance de son capital santé et promeut une hygiène de vie fondée sur un effort régulier et consenti, permettant de se prémunir contre les pathologies modernes, comme les affections cardiaques.

1966 <

Ministère des Sports

Le ministère de la Jeunesse et des Sports, créé en janvier 1966, privilégie la performance et la compétition. Mais l'État entend vanter les valeurs positives du sport en tant qu'école de courage, de discipline, de persévérance, le présente comme vecteur d'intégration sociale et l'appréhende aussi comme un moyen efficace de prévention et d'éducation.



Le sport, bon pour les coronaires

Jusqu'en 1970, les activités physiques étaient formellement déconseillées après un accident cardiaque. Grâce aux études menées dans le cadre de la conquête spatiale, on a pu mesurer les effets de l'apesanteur chez les cosmonautes, qui s'apparentaient à un alitement prolongé. Dès lors, l'exercice physique fut préconisé en cas de maladie coronarienne, voire d'insuffisance cardiaque. Au cours des vingt dernières années, il a aussi été montré que l'exercice physique améliorerait l'espérance de vie, en ayant des effets favorables sur le taux de cholestérol, la régulation de la glycémie, la diminution de la surcharge graisseuse... Il est également prouvé qu'un exercice régulier et assez important (équivalent à une dépense hebdomadaire de 2 000 kilocalories) a un effet préventif sur la survenue de la maladie coronarienne.

Les cocottes débarquent en ville

Start-up fondée en 2018, Cocott'arium déploie des poulaillers en milieu urbain afin de valoriser nos biodéchets, tout en créant du lien social. Une initiative ludique et écologique qui séduit écoles, collectivités et entreprises.

Bonne nouvelle pour les citadins : des œufs frais toute l'année en provenance directe du poulailler, c'est désormais possible avec Cocott'arium ! Derrière ce nom se cache une entreprise de l'économie sociale et solidaire au concept vertueux. « *L'idée, c'est de sensibiliser les habitants en les impliquant dans le processus de recyclage* », explique la fondatrice, Aurélie Deroo, architecte d'intérieur. Devançant la loi sur la transition énergétique (qui prévoit la généralisation du tri à la source des biodéchets d'ici à 2025 pour les particuliers), Cocott'arium innove en installant des poulaillers au cœur même des villes, des entreprises, des campus et des Ehpad.

Clics et collecte

Le principe : vous déposez vos déchets ménagers (épluchures de légumes, restes de repas...) dans des collecteurs prévus à cet effet.

Les détritres sont récupérés et triés par des personnes en insertion professionnelle, qui se chargent ensuite de nourrir les poules et de récolter les œufs. Grâce à une application mobile, vous réservez vos œufs frais du jour et venez les chercher dans un point relais. La boucle est bouclée ! Aujourd'hui, une quinzaine de poulaillers sont implantés en Île-de-France et en Normandie. Le Parc des Princes, la mairie du 19^e arrondissement de Paris, les communes de Courbevoie, d'Évry-Courcouronnes mais aussi des écoles primaires à Deauville et à Cabourg ont franchi le pas.

Des lieux de rencontre et de partage

Le saviez-vous ? À seulement 18 mois et après un an de ponte intensive, les poules d'élevage sont envoyées à l'abattoir. À ces gallinacés promis à une mort certaine appelés « poules



de réforme », Cocott'arium offre une seconde vie. L'entreprise a ainsi permis de sauver une cinquantaine de cocottes, qui recyclent chaque année huit tonnes de déchets et produisent 10 000 œufs. « *Les poules sont un modèle d'économie circulaire, elles permettent de mobiliser les habitants, les commerces de proximité et les associations locales* », précise Aurélie Deroo, cheffe d'entreprise engagée pour un mode de vie écoresponsable. Cocott'arium propose trois modèles de poulaillers, du « studio » à la « villa », au design contemporain et fabriqués en matériaux recyclables et en bois issu de forêts françaises écogérées. S'inspirant des kiosques à musique d'antan, ils ont pour vocation d'être des lieux de rencontre et de partage afin de sensibiliser les habitants au tri des déchets, au développement durable, mais aussi au bien-être animal et à la citoyenneté. Des ateliers pédagogiques clés en main sont également proposés aux écoles et aux entreprises, histoire de devenir incollable sur les poules et le zéro déchet. Et l'entreprise ne compte pas s'arrêter là. Objectif pour 2022 : déployer le concept aux quatre coins du territoire puis, à terme, créer une licence de marque à l'étranger via un réseau d'ambassadeurs. Cocorico !

● Céline Durr

À consulter aussi...

 Cocottarium.fr



Qu'est-ce que l'indice de réparabilité ?

En France, seuls 40 % des appareils électriques et électroniques en panne sont réparés. L'objectif des pouvoirs publics est de porter, en cinq ans, cette proportion à 60 % grâce un indice de réparabilité affiché sur les produits concernés. Explications.

→ **L'**indice de réparabilité avait été notamment proposé par l'Ademe (Agence de la transition écologique) dans sa « Feuille de route économie circulaire » en 2018. « Cela a débouché sur la proposition de loi Agec [loi Anti-gaspillage pour une économie circulaire, NDLR] », indique Erwann Fangeat, expert au sein de la direction Économie circulaire et déchets de l'Ademe. Depuis le 1^{er} janvier 2021, cinq familles de produits doivent afficher cet indice : les lave-linge à hublot, les smartphones, les téléviseurs, les ordinateurs portables, les tondeuses à gazon électriques.

Comment est-il calculé ?

Cinq critères s'appliquent à l'ensemble des équipements pour déterminer une note sur 10, accompagnée d'un code couleur : documentation technique, disponibilité des pièces détachées, prix de ces dernières, démontabilité (facilité de démontage du produit) et un critère spécifique à chaque catégorie de produit (par exemple, pour les smartphones, l'assistance à distance sans frais et la possibilité de réinitialiser son logiciel). « Cette note donne au consommateur une information simple et lisible sur la réparabilité du produit au moment d'un achat », précise Erwann Fangeat. Plus la note indiquée sur le produit ou sur l'emballage est élevée, plus votre appareil sera facile à réparer. « L'autre objectif de cet indice est que les fabricants puissent améliorer la réparabilité de leurs produits et faire de l'écoconception », ajoute-t-il.

Bientôt un indice de durabilité

L'indice de réparabilité deviendra obligatoire pour de nouveaux équipements d'ici 2023 : lave-linge frontaux, tablettes, aspirateurs, nettoyeurs à haute pression, lave-vaisselle. « La suite de nos travaux, c'est l'indice de durabilité. L'idée est de compléter la partie réparabilité par un critère basé sur la fiabilité, la robustesse et l'évolutivité du produit, notamment sur la partie logicielle », poursuit l'expert de l'Ademe. Il deviendra obligatoire à partir du 1^{er} janvier 2024.



Donnez une seconde jeunesse à vos appareils

Si votre équipement tombe en panne dans les deux ans qui suivent l'achat, la garantie légale de conformité s'applique. Au-delà de cette période, il vous faut faire appel à un réparateur. Vous trouverez des coordonnées de réparateurs sur le site Reparateurs.artisanat.fr ou sur Longuevieauxobjets.gouv.fr. Ce dernier propose également des conseils d'entretien et de réparation, lorsque cela est possible.

Ces deux indices cumulés permettront de faire le choix d'un équipement fiable lors de sa mise en vente, réparable et le plus durable possible. Erwann Fangeat rappelle que la phase de fabrication des équipements est aujourd'hui prépondérante dans leur cycle de vie, entraînant des conséquences écologiques importantes en termes d'utilisation des ressources naturelles et d'émission de gaz à effet de serre. « Plus longtemps nous utiliserons nos produits et moins nous fabriquerons d'équipements neufs, moins il y aura d'impact environnemental », fait-il remarquer.

● Anne-Sophie Glover-Bondeau

Résultats des derniers challenges de 2021

Les derniers challenges qui se sont déroulés en 2021 (la voile et le trail ont été annulés) ont donné les résultats suivants :



Padel: belle réussite pour cette première édition du challenge padel, organisée par la Caisse d'Épargne Aquitaine Poitou-Charentes à Mérignac du 28 au 31 octobre, et qui a réuni 42 joueuses et joueurs issus de 7 entités du Groupe. Les paires J. Lardy/R. Larquier (CEAPC) chez les messieurs et S. Lepri/I. Lacroix (CEAPC) chez les dames enlèvent cette première édition. Le trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été décerné à S. Marchand (CEHDF). L'édition 2022 se déroulera à Lille, en même temps que le challenge tennis.

Cyclisme/VTT: c'est à proximité du lac d'Aiguebelette (73) que la Caisse d'Épargne

Rhône-Alpes a organisé les challenges cyclisme et VTT. Au total, 80 coureurs dont 18 féminines, représentant 14 entités du Groupe BPCE ont pris part à l'ensemble des épreuves. Mounir Khalil (BPAura) chez les messieurs et Sophie Dury (BPAura) chez les dames se sont adjugés les épreuves de contre-la-montre et de VTT, tandis que Damien Boucher (CEN) et Nathalie Paillard (CEBPL) ont enlevé la course en ligne.

Les deux classements Entreprises du cyclisme et du VTT ont été remportés par la BPAura.

Le trophée BPCE Mutuelle du fair-play du cyclisme a été décerné à Carine Passerat (CEPAL), et celui du VTT à François Miclo (BPCE-IT).

La CEAPC est partante pour organiser ce challenge en 2022.

Badminton: du 8 au 10 octobre, BPCE a organisé à Lyon la 14^e édition du challenge

badminton, regroupant 73 participants, dont 21 féminines, représentant 14 entités du Groupe BPCE. Cécile Flausse (CEAPC) et Romuald Legoubey (CEN) en sont les vainqueurs.

Le trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été décerné à Benjamin Guerriau (CEBPL).

En squash, toujours sous l'égide de BPCE à Lyon, la 31^e édition a rassemblé 12 participants, dont 2 féminines, représentant 8 entités du Groupe. Agnès Romain (CEN) et William Cueille (BPAura) en sont les vainqueurs, tandis que la CEIDF remporte le classement Entreprises. Le trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été remis à M. Devauchelle (CEIDF).



1 - Les participants du challenge squash, avec un bel enthousiasme.

2 - Cécile Flausse (CEAPC) et Élodie Louée (CELDA), vainqueur et finaliste du challenge de badminton.

Avec BPCE Mutuelle et Christian Lugier

Partenaire depuis... toujours (ou presque) de l'association sportive, BPCE Mutuelle met à la disposition des sportifs du Groupe, sur certains challenges, les services de Christian Lugier.

Le Niortais, bien connu des participants, prodigue avec le talent et la gentillesse qui lui sont unanimement reconnus des massages, dans le cadre de la mission de prévention conduite par BPCE Mutuelle. Avant l'effort, massage de prévention (avec notamment réalisation de strapping, si besoin); après le challenge, massage de décontraction et de récupération. Toujours à base d'huiles essentielles. Christian s'attache aussi à prévenir les petits bobos, mais il... prévient surtout les intéressés de prendre contact avec leur kiné ou leur médecin lorsqu'il sent que le bobo doit être sérieusement soigné.

Cette année, Christian Lugier sera présent sur les challenges cyclisme/VTT (début mars), football (4 juin) et trail (24-26 septembre).

Honneur aux footballeurs

À l'occasion des 3^e Jeux mondiaux d'entreprises qui se sont déroulés du 6 au 10 octobre à Athènes (28 disciplines, 3 600 participants, 24 pays représentés), une sélection nationale de football à 11 de l'association Groupe BPCE Sports (16 joueurs issus de 9 entités du Groupe BPCE) a brillamment participé en terminant à la 3^e place, derrière Hellenic Police (Grèce), vainqueur du tournoi, et Porsche (Allemagne), deuxième.

JEUX

Mots Fléchés

EN COLÈRE TUNNEL	TRAJET PREMIÈRE PAGE	ACCORDA	ABORIGÈNE FACTEUR RHÉSUS	CONTRE RÉSEAU MONDIAL	COMMIS- SAIRE DE LA RÉPUBLIQUE	MARQUE DE SURPRISE FABRI- QUEREZ	VILLE ÉTERNELLE
					RÉGION INDUSTRIELLE ALLEMANDE		
HOMOGENÈ ROUGE FONCÉ		SANS VERGOGNE SYSTÈME DE FREINAGE		TIR MAL AJUSTÉ BRONZÉE	PELLICULE ESPIÈGLE	DÉCHIFFRÉS	
VILLE SUR LA LOIRE	SIDÉRÉE ÉPUISANTE				MINCE VIEILLE LANGUE		
			PARTIS	CHEMINS			LICHEN
ÉTATS- UNIS PEAU DURE		MET UN PIED SUR LA LUNE NOBLE ANGLAIS				REINE DE BEAUTÉ	PERDUES À LA NAISSANCE
				USÉES			
EMBRI- GADENT EXPLOSERÀ					PHILOSOPHE FRANÇAIS DISQUE		
			CONTESTA	DÉMON- STRATIF		EUROPE ABRÉGÉE	
PRONOM RÉFLÉCHI		VOISINE DE SAINT-MALO				PROVINCE ALLEMANDE	

Sudoku

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

Lettrix

	1		2		3		4	
S		E		I		E		
A		C		L		N		
L		U		A		I		
I		T		G		A		
R		N		I		R		

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

- 1 - Vole en silence
- 2 - C'est pas le premier venu
- 3 - Chapeau l'évêque
- 4 - Fruit sans valeur

Solutions

X	A	S	D	A	R	D	I	N	D	S	E	S
E	S	C	E	I	R	A	V	E	R	A	T	E
N	Z	I	N	T	L	E	N	O	L	E	N	E
S	E	E	M	E	L	I	L	E	C	A	I	L
U	R	T	R	I	T	A	L	U	S	A	V	U
S	T	S	R	O	U	T	A	S	O	R	S	A
E	N	E	A	H	I	E	M	E	R	A	B	E
L	M	F	I	L	M	R	T	I	A	T	N	A
O	S	E	S	E	H	O	N	T	E	I	N	I
R	H	R	A	I	N	R	A	I	N	E	R	O
O	P	A	M	P	I	C	I	P	E	S	E	C

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
6	5	8	7	3	9	4	2	1			
3	7	4	2	8	1	6	9	5			
1	9	2	5	6	4	3	8	7			
4	8	6	3	1	2	5	7	9			
7	3	5	4	9	8	1	6	2			
2	1	9	6	7	5	8	3	4			
8	4	1	9	2	6	7	5	3			
5	2	7	8	4	3	9	1	6			
9	6	3	1	5	7	2	4	8			

E	R	E	I	T	N	E	R
L	A	R	G	E	T	N	I
F	I	A	D	U	L	A	L
E	N	E	L	C	A	L	A
N	E	M	C	E	P	E	S

Envoyez vos petites annonces par mail

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

■ **Proximité Gassin, Grimaud, Ste-Maxime, Golf de St-Tropez** – Location saisonnière Ft en rez-de-jardin dans petite copropriété tranquille avec piscine et parking sécurisé: grande pièce à vivre avec coin cuisine équipée, coin salon avec 1 canapé-lit 2 places, 1 chambre avec literie neuve 2 places, salle de bains et WC séparé, terrasse et jardinet. Village à proximité avec tous commerces. Navette gratuite possible pour accès aux plages. 400 € la semaine et 650 € la quinzaine. Tél.: 06 62 69 64 56.

■ **Antibes-Juan-les-Pins** – Loue studio 4 personnes, front de mer, gd balcon, garage, proximité commerces, vue imprenable, toutes saisons, semaines, mois. Tél.: 04 77 70 78 90 ou 06 80 03 02 94

■ **Bordeaux** – La nature en plein centre-ville. Location à la semaine, dans résidence sécurisée avec piscine et parking privé, d'un T1 bis pour 2 personnes. Un couchage en 140 (chambre indépendante), cuisine tt équipée (four, micro-ondes, lave-vaisselle, lave-linge), wifi, balcon donnant sur parc. Le linge de maison (draps, serviettes de toilette) est compris. Libre de juin à fin août. Station Bergonié du tram B à moins de 500 m à pied, idéal pour visiter l'agglomération bordelaise. Pas d'animaux ni de fumeurs. Pas de possibilité d'organisation de soirées. 500 € la semaine + forfait ménage de 50 €. Photos possibles sur demande. Contact: 06 29 85 10 63 ou al.alzuri@gmail.com

■ **Juan-les-Pins (06)** – Location à la semaine toute l'année d'un appartement traversant de 60 m², exposé est-ouest, 3 pièces, entièrement rénové, tout confort... Grand parc arboré, résidence calme et sécurisée, avec piscine-pataugeoire et table de ping-pong. 6 couchages dont 2 en 160. 2 terrasses de 12 m² équipées, cuisine équipée (LV, plaque vitro, four, MO et réf-congé), 2 chambres climatisées avec 2 salles de bains dont 1 avec LL et WC, plus un WC indépendant. Parking privé en sous-sol. Wifi, TV Led 108 cm, lecteur DVD, radio, lecteur CD et CD, jeux de société, livres et BD. Équipement bébé. Tous commerces, jeux d'enfants et bus à 300 m. Plages à 500 m. Possibilité de louer du linge. Photos et tarifs sur demande. Tél.: 06 25 18 08 35. Courriel: katy.frugier@orange.fr

■ **Moliets-et-Maa (40)** – Dans résidence calme donnant sur le golf (trou n° 18), loue bel appartement de 41 m² entièrement refait à neuf, 1^{er} étage avec ascenseur, exposé sud-ouest, 1 ch. lit 160, 1 ch. cabine, salon séjour, cuisine équipée (LV, MO, four, plaques électriques, frigo) TV, SDB avec douche à l'italienne, grand balcon avec vue sur le parc et la piscine privée réservée à la résidence, lave-linge et sèche-linge dans la résidence, emplacement de parking privatif, commerces à proximité en saison (avril à septembre), plages à 10 minutes à pied, grand complexe sportif attenant (golf 27 trous et tennis 16 courts), pistes cyclables au pied de la résidence, animaux non admis, photos sur demande. Tarif selon saison. Courriel: saint-jean-raymond@orange.fr

■ **Carqueiranne (83, Var)** – Loue toute l'année en saisonnier F3, 70 m² + parking privatif, dans résidence au calme proche de tout à pied (commerces, plages, port). Tout équipé pour 4 personnes, LL, LV, TV... 2 chambres: une avec lit double 140 et une avec 2 lits simples 90. Salle de bains et WC séparés. Balcon + véranda. De septembre à juin 500 €/semaine. Juillet-août: 700 €. Possibilité draps + ménage fin de séjour pour 50 €. Tél.: 06 46 72 80 77

■ **Combloux – St-Gervais (Hte-Savoie)** – Appart T2 de 30 m² pour 4 personnes + mezzanine dans chalet 2 niveaux avec grand balcon face mont Blanc. Résidence calme, chien admis. Tarif à la semaine selon période été/hiver proche des pistes. Tél.: 06 85 75 80 89 ou dlefrancdupin@gmail.com

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

■ **Hyères-les-Palmiers (83, Var)** – 50 m de la mer à pied. T1 de 30 m² pouvant accueillir 2 pers. Classé *** tout confort et décoré avec goût. Plain-pied, très lumineux, dans petite résidence de 1 étage. Climatisé, écran TV, lave-vaisselle,

lave-linge, etc. Place de parking privée. Location linge de lit et linge de maison possible. Situé à proximité d'un petit port de pêche typique et face aux îles de Porquerolles. Nombreuses possibilités: station balnéaire, activités nautiques, visites guidées, randonnées, vignobles, marchés provençaux... Location possible tout au long de l'année. Possibilité de courts séjours hors saison. Tél.: 07 54 24 82 63. Site: www.azuret-palmiers.fr. Courriel: contact@azuret-palmiers.fr

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

■ **Beaune - Combertault (21)** – Propose, à 5 km de Beaune, maison tout confort avec piscine, contre bons soins (nourriture et nettoyage) à des chevaux bien dressés vivant en pré-box, câlins à 2 chats et arrosage de fleurs selon l'époque. Durée du séjour pouvant aller de quelques jours à 1 ou 2 semaines en toute saison. Convient à tous ceux qui aiment la nature, les animaux et connaissent les chevaux ou n'en ont pas peur. Nombreuses randonnées possibles, visites de caves, châteaux... rendront votre séjour agréable. Contact: Colette ou Jacques Bobrowski au 06 22 44 79 14 ou bobrowskijc@aol.com

■ **Juan-les-Pins (06)** – Dans résidence sécurisée et arborée, loue appartement de deux pièces (4^e et dernier étage avec ascenseur) avec terrasse, exposé sud, traversant, 4 couchages, cuisine équipée (LV, LL, MO, Four, plaque gaz), 2 TV, climatisé. 1 SDB avec douche. Garage privé. Tous commerces à proximité, plages de sable à 300 m. Bus au pied de la résidence (Antibes, Cannes, Nice, aéroport). Renseignements: 06 83 45 66 38.

■ **Hossegor (Landes)** – Loue appt (1^{er} étage avec asc.) T2 Cabine avec 4 couchages, non fumeur - Cuisine équipée (four, LV, LL, TV). Grand balcon, expo très ensoleillée. Emplacement unique à 50 m plage sable fin, tous commerces, école de

Pensez-y !

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

Rappel

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

Vos petites annonces en ligne

Retrouvez vos petites annonces en ligne sur bpcemutuelle.fr, dans votre espace personnel, rubrique « Petites annonces », accessible dans le menu de navigation, à gauche de l'écran.

surf. Pkg privé en sous-sol et piscine privée. Centre-ville à pied à 10 minutes Mise à disposition gratuite de 2 VTT sur demande. Courriel: amarqueisa@wanadoo.fr Tél.: 06 07 29 99 69.

■ **Vichy (03)** – Retraitée, loue appartement T2 meublé de 62 m², 4^e étage avec ascenseur, dans résidence sécurisée, chambre 16 m² avec 2 couchages en 90, cuisine indépendante (four, plaques vitro, L-L, frigo), salle d'eau rénovée, WC séparé, séjour (TV) donnant sur une terrasse. Appt non fumeur. Stationnement facile et gratuit autour. À proximité, un restaurant et une supérette. Très proche de la promenade du lac d'Allier, à 500 m des thermes Callou, et 800 m du Grand marché de Vichy. Forfait ménage 50 €. Photos, disponibilités et tarifs, quinzaine, mois, selon période sur demande au 06 85 21 67 94 ou par mail: arjami@dbmail.com

■ **Lorgues (83)** – À 35 minutes de Fréjus. À 800 m du centre-ville, particulier loue appartement de 30 m², indépendant de la villa en rez-de-jardin, face piscine dans propriété de 2000 m². Une pièce à vivre avec cuisine ouverte (équipée d'un réfrigérateur-congélateur, plaque de cuisson et four, lave-linge, micro-ondes, télévision), une chambre avec lit de 140, salle d'eau avec douche, WC indépendants. Climatisation réversible, terrasse avec baignoire. Parking dans la propriété sur jardin clos avec portail électrique. Capacité d'accueil 2 personnes. Animaux non admis, location semaine/quinzaine. Tél.: 06 72 29 84 19 - Courriel: m.chretien8354@gmail.com

■ **Cassis (13)** – Location toute l'année, appartement refait à neuf dans résidence calme et protégée au 1^{er} étage à 5 minutes à pied du merveilleux port de Cassis. 3 chambres-séjour-cuisine équipée (lave-vaisselle, lave-linge, four, plaque, frigidaire-congélateur) salle de bains, 2 terrasses. TV, wifi. Emplacement parking privé. Draps et serviettes fournis, 3 jours minimum, semaine/quinzaine/mois. Tarifs selon saison. Tél.: 06 03 62 61 19/sabbahlaurence@hotmail.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, L-L, salle de bains, WC séparé. Terrasse couverte, proximité de l'étang, salon de jardin et barbecue,

place de parking. Piscines chauffées (couverte et découverte), nombreuses animations, pédalo, pêche, boules, etc. Soirées et spectacles, club enfants, bar, snacks et supérette. Animaux non admis. Tarifs selon période. Téléphone: 06 07 28 25 21 ou 03 86 97 89 29. Courriel: paironalain@wanadoo.fr

■ **Pays basque, Haute-Soule (64)** – À louer dans village, maison de maître authentique meublée à l'ancienne, jardin clos de 800 m². 13 couchages, 2 salons, cuisine équipée, 4 chambres tout confort, tous commerces 3 km (Tardets-Sorholus). Bayonne (1h30), Espagne (1h), proche station de ski (La Pierre St-Martin), cadre idéal pour pêche, chasse, randonnées sur le site d'Iraty (Kakueta, Holcarte, gouffre de La Pierre St-Martin, etc.). 700 €/semaine en saison, 600 €/semaine hors saison avec chauffage en supplément, 300 € le week-end. Contact 06 42 38 01 49

■ **Haute-Corse** – Retraitée CE propose sur les hauteurs de Bastia et à 30 minutes de Saint-Florent un gîte entièrement rénové de 70 m² pour 5 personnes avec un extérieur de 50 m² vous offrant une vue mer imprenable. Exposé est-ouest, il est composé d'une pièce de vie avec cuisine entièrement équipée (plaque, four, hotte, lave-vaisselle, micro-ondes, réfrigérateur-congélateur) et de deux chambres, dont une suite parentale, une salle de bains et WC indépendant. Wifi gratuit, linge de toilette gratuit, équipement bébé gratuit, matériel de plage gratuit. Possibilité de location de draps. Plages et toutes commodités à 15 minutes. Photos et tarifs sur demande 06 28 28 59 04 ou schaffsuz@numericable.fr

■ **Espagne** – Loue 2 maisons à L'Escala (Costa brava) 80 km de la frontière. Village catalan idéal pour vacances en famille (pas de boîtes de nuit, casinos, etc.). Plages de sable fin magnifiques et très belles balades à pied ou à vélo. Première maison: indépendante de plain-pied à 700 m de la plage de Riells et de tous commerces. 3 grandes chambres. 2 garages. Belle terrasse et jardin. Quartier très tranquille. Prix: juillet-août: 690 €/semaine. 670 € si loc. + d'une semaine. Juin-sept: 490 €/semaine. 460 € si loc. + d'une semaine. Deuxième maison: jumelée d'un côté à 100 m de la plage de Riells et de tous commerces. 2 chambres, dont une avec terrasse. Parking.

Grandes terrasses tout autour. Prix: juillet-août: 590 €/semaine. 560 € si loc. + d'une semaine. Juin-sept: 450 €/semaine. 430 € si loc. + d'une semaine. Photos disponibles à la demande. Tél.: 06 89 79 42 59. Mail: barbathomas81@gmail.com

■ **Narbonne Plage (11)** – Retraité du réseau Caisse d'Épargne loue beau T3 de 60 m², en RDC avec jardin 250 m², à 10 mn à pied de la très grande plage et des commerces. Résidence calme et sécurisée dans la station balnéaire familiale. Parking privé. L'appartement comprend 2 chambres: 1 avec lit en 160 et l'autre avec 2 lits en 80 (lit en 140 en réserve); grande salle de bains avec lave-linge. WC indépendant. Pièce à vivre avec cuisine Schmidt équipée: lave-vaisselle, four, micro-ondes, plaque induction; frigo + top. Partie séjour avec TV grand écran plat, canapé. Terrasse protégée de 10 m². Tarifs de 450 à 900 € selon la période. Plus de détails et photos au 06 19 73 60 67.

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

■ **Gassin, Golfe de Saint-Tropez, Var (83)** – Au calme, dans un cadre naturel, loue mobile-home de luxe récent climatisé pour 4/6 personnes dans parc 4 étoiles. Belle exposition. 1 chambre avec lit 140, 2 chambres avec 2 lits simples. Deux cuisines équipées dont une extérieure (LV, LL, four, deux réfrigérateurs, congélateur, machine à café, bouilloire, grille-pain, plancha). Terrasse 30 m² semi-ombragée. Jardin. Place de parking privative. Plage à 10 minutes en voiture. 1 piscine, 1 jacuzzi, 1 bassin de nage, 1 jardin aquatique, 3 toboggans, tennis, pétanque, restauration, dépôt de pain, animations variées. Possibilité de location de draps et linge de toilette. Au départ des pistes cyclables et de nombreuses excursions. Tous commerces à 2 km. Petits animaux acceptés (-10 kg). Photos sur demande et Tarifs selon saison sur demande. Tel: 06 71 80 41 46.



Magie à l'hôpital

Rêver pour mieux guérir

Interventions de magiciens bénévoles et réalisations de rêves pour les enfants hospitalisés ou en longue maladie.

De la magie !



Des rêves !

Un parrain



Éric Antoine

Je soutiens les actions de l'association en faisant un don :

★ www.magie-hopital.com ★

Suivez-nous !



— GESTION DES RETOURS — BPCE MUTUELLE — 7 RUE LÉON PATOUX. — CS 51032. — 51 686 REIMS CEDEX 2 —

PARIS CPCE

P7

LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE