

la Revue

PROTECTION PRÉVENTION SANTÉ

NUMÉRO 255/911
JUILLET 2023



VOTRE MUTUELLE
**Bien voir, l'offre
optique Santéclair**

DOSSIER
**Le sang, reflet
de notre santé**

Numéro d'agréement : P320272

Assemblée générale de BPCE Mutuelle

Les comptes, l'intervention d'Hervé Tillard,
le trombinoscope du nouveau conseil d'administration



BPCE
MUTUELLE

Sommaire

La Revue N° 255/911 JUILLET 2023

Votre mutuelle

4 Assemblée générale 2023 de BPCE Mutuelle

Une gestion solide et solidaire

Retour sur les comptes 2022

L'intervention d'Hervé Tillard

Trombinoscope : votre nouveau conseil d'administration

10 BPCE Mutuelle renforce la sécurité sur son site internet

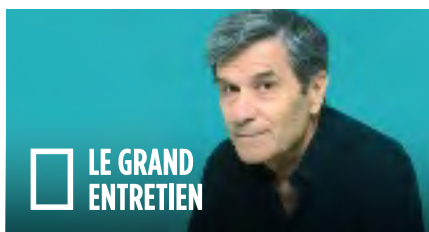
11 L'offre Santéclair optique

DOSSIER

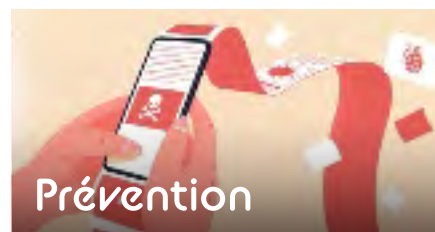
14-17 **Le sang,**
reflet de notre santé



12 « Mission retrouve ton cap » :
un programme pour prévenir le surpoids
et l'obésité de l'enfant



13 Bruno Fron :
« La médecine reste avant tout
une relation entre êtres humains »

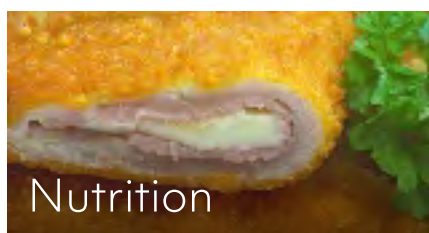


18 Le « doomscrolling »,
nouvelle pratique addictive et nocive

19 Sept conseils pour
se baigner en toute sécurité



20 Tout savoir sur **les essais cliniques**



22 Ce qu'il faut savoir sur
les aliments ultra-transformés



23 **Le bruit blanc**, ce son qui facilite
l'endormissement

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 : Céline Durr, Anne-Sophie Glover-Bondeau, Hélène Joubert, Constance Périn, Benoît Saint-Sever. 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-eparane.fr. TIRAGE TRIMESTRIEL : 71 793 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 : 0751-1809. ABONNEMENT : 4,80 €. Prix au numéro : 1,20 €. DÉPÔT LÉGAL : 2^e trimestre 2023. 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 » : Ptot 0,002 kg/tonne de papier.



24 **Histoire de la chimiothérapie :**
quand un poison devient traitement



26 **Hôtels solidaires** contre le gaspillage
et pour le partage

27 Emballages alimentaires :
comment réduire ses déchets ?

28 Sport : **50^e anniversaire, acte II**

30 **Petites annonces**

Certains articles de *La Revue*,
signalés par le pictogramme « casque »
sont disponibles au format audio
sur le site Internet de BPCE Mutuelle.

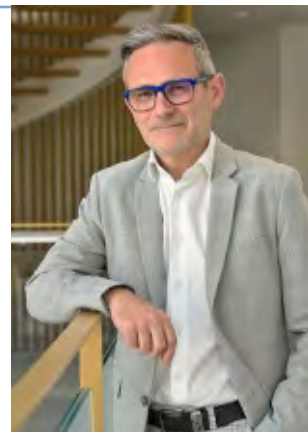


Comment nous contacter?

Tél. : 03 26 77 66 00

Du lundi au jeudi (9h-12h15 / 13h30-17h)
et le vendredi (9h-12h15 / 13h30-16h30).

Vous pouvez également consulter
La Revue n° 255 en ligne sur notre site
Internet, ainsi que les 5 derniers numéros
archivés.



©Alain Hatat

Relation entre l'État et les mutuelles : rien ne change !

On nous l'avait pourtant promis : les complémentaires santé allaient pouvoir entrer dans une discussion constructive avec les pouvoirs publics, notamment sur les questions de financement. La réalité est tout autre. Le ministère de la Santé a rendu il y a quelques jours sa décision concernant le transfert de charges vers les complémentaires santé, sans avoir réuni le comité de dialogue avec les organismes complémentaires (CDOC). Ce transfert atteindra finalement 500 millions d'euros en année pleine, soit un montant bien supérieur aux 300 millions d'euros annoncés initialement.

Le pire est certainement de faire croire que cette décision n'impactera pas le porte-monnaie des Français. Car contrairement au budget de la Sécurité sociale, celui des complémentaires santé ne peut être en déficit, 500 millions d'euros supplémentaires à la charge des complémentaires santé et donc des Français !

Ce transfert de charges viendra finalement s'ajouter aux dépenses nouvelles issues de la négociation conventionnelle dentaire en cours et à celles à venir sur les autres professions de santé, sans parler de l'évolution du 100 % santé. Il aura inévitablement un impact sur l'équilibre économique des organismes complémentaires et pèsera sur le niveau des cotisations.

Les mutuelles continueront donc d'être des « payeurs aveugles ». Si le gouvernement souhaite faire porter une part toujours plus importante des risques financiers liés à la santé, il se doit de partager son pilotage entre Assurance maladie obligatoire et complémentaires pour renforcer la pertinence et la maîtrise des dépenses.

Du côté de BPCE Mutuelle, l'assemblée générale du 13 juin dernier a permis le renouvellement du tiers du conseil d'administration et démontré toute la vigueur de la démocratie interne. L'envie d'être plus que jamais au service des salariés, retraités et entreprises du Groupe a été réaffirmée. Nous entendons continuer de faire jouer à plein nos dispositifs de solidarité.

Dans le contexte mouvant du système de soin en France, être « protégé par les siens » prend encore plus de sens.

Je vous souhaite à toutes et tous un très bel été.

Hervé Tillard

Président du conseil d'administration de BPCE Mutuelle

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE BPCE MUTUELLE

Une gestion solide et solidaire

Aux portes d'Orléans, le 13 juin, les délégués de BPCE Mutuelle ont participé à l'assemblée générale annuelle de la structure. Ils ont une nouvelle fois constaté sa gestion solide et solidaire.

Disons-le tout de suite, Fouad Chehady n'a pas caché tout l'intérêt qu'il a eu à découvrir BPCE Mutuelle, dont il accueillait l'assemblée générale au sein de la Caisse d'Épargne Loire Centre, en sa qualité de président du directoire. « C'est effectivement une découverte, car on ne fait pas toujours attention à ce qui fonctionne bien. Mais 68 572 adhérents pour la Mutuelle, et 9,2 Md€ en gestion pour la CGP [NDLR : qui tenait son assemblée générale le lendemain] ce n'est pas rien ! Dans une période économiquement compliquée, les comptes sont bien tenus, la gouvernance est solide, les résultats sont bons... La performance financière permet de s'inscrire dans la durée, tant pour une Caisse d'Épargne que pour des structures comme les vôtres. » Directeur général de BPCE Mutuelle, Frédéric Bourg rappelait que « la mutuelle, fondée par les Caisses d'Épargne, est dédiée au Groupe et que, dans le cadre d'une logique responsable de prise de décision à travers le consensus – logique parfaitement illustrée par la Société de groupe assurantiel de protection sociale (SGAPS) EPS, dont la mutuelle est membre (l'autre membre étant la CGP) –, son ambition clairement affichée est d'être un acteur durable de la protection sociale des entreprises, des salariés et anciens salariés du groupe BPCE ».

Près de 350 000 € remboursés quotidiennement

Guidée par ses valeurs de solidarité, d'engagement, de responsabilité et de transparence, BPCE Mutuelle assure, à



De gauche à droite : Hervé Tillard, président du conseil d'administration, Claude Sausset, président de séance, Frédéric Bourg, directeur général de BPCE Mutuelle.

hauteur des garanties souscrites, les remboursements des soins de santé, en complément de l'Assurance maladie obligatoire sans recherche de profit. C'est ainsi que 88 M€ de prestations (+ 4,1 % par rapport à 2021) ont été payées en 2022 à ses 139 108 personnes protégées, BPCE Mutuelle remboursant, en moyenne, chaque jour... 348 603 € ! La mutuelle affiche en 2022 un total de bilan de 187,60 M€, en progression de 1,70 M€ par rapport à 2021, dont 125,80 M€ de fonds propres (voir les comptes en page 5). Il faut souligner qu'à l'occasion des débats, des interventions ont évoqué la réactivité qui a conduit, en fin d'année dernière, à l'affection d'une part des résultats pour minorer les cotisations des adhérents, comme ceux-ci ont pu le constater en avril. L'assemblée a approuvé à l'unanimité les comptes et rapports annuels 2022 qui lui ont été présentés, et donné quitus de son mandat, pour cet exercice, au conseil d'administration. Unanimité également en ce qui concerne l'affectation du résultat de l'exercice 2022 (479 230,32 €) à la réserve libre. Unanimité enfin pour l'approbation du rapport moral du président du conseil d'administration (voir en pages 6 et 7).

Renouvellement du tiers du conseil d'administration

Cette assemblée générale 2023 était aussi l'occasion de renouveler le tiers du conseil d'administration. Dix administrateurs ont ainsi été élus ou réélus, Jean-Max Léger, retraité, élu dans la section « Opérations individuelles – Membres participants » étant le seul nouvel administrateur du conseil. Le conseil d'administration qui a suivi l'assemblée générale a désigné son bureau, et Hervé Tillard a été porté à la présidence du conseil d'administration (voir le traditionnel trombinoscope des administrateurs en pages 8 et 9).



Fouad Chehady, président du directoire de la Caisse d'Épargne Loire Centre, qui accueillait l'assemblée générale de la mutuelle.

COMPTES 2022

Une approche nouvelle du pilotage des résultats

Dans un contexte d'augmentation des prix et de baisse du pouvoir d'achat, le modèle économique de BPCE Mutuelle résiste, marqué par la prudence de son pilotage et le souci qu'une part maximale de la cotisation serve le paiement des prestations.

Ainsi, 2022 a été marquée par une approche nouvelle du pilotage des résultats de la mutuelle ayant pour objectif de limiter au maximum l'impact de la dérive des prestations sur les cotisations payées par les adhérents, ce qui a eu pour conséquence :

- un pilotage du résultat net comptable final

à hauteur de 500 K€, et une redistribution aux adhérents de « l'excédent » dans un contexte de très bon résultat de l'assurance emprunteur ;

- une hausse limitée des cotisations contractuelles au strict nécessaire en surveillant de très près le cadre d'appétence aux risques de BPCE Mutuelle ;
- des taux d'appels sur les contrats collectifs permettant de réduire les cotisations payées ;
- une remise exceptionnelle en 2023 sur les contrats individuels de l'ordre de 50 % d'un mois de cotisation.

Les cotisations se sont élevées à 101,6 M€, en progression de 3,2 M€ (soit 3,3 % par rapport à l'an dernier).

Le résultat net comptable, comme indiqué ci-dessous, a atteint 0,5 M€ (contre 0,7 M€ l'an dernier).

Dans le secteur d'activité en perpétuelle mutation et l'environnement actuel pour le moins incertain auxquels se trouve confronté BPCE Mutuelle, le pilotage à l'équilibre sera donc plus que jamais un exercice complexe requérant agilité de décision et innovation dans les approches.

ACTIF (en euros)

RUBRIQUES	31/12/2022	31/12/2021
Placements	137 260 254	116 207 776
Part des cessionnaires et rétrocessionnaires dans les provisions techniques	13 274 171	13 796 254
Créances	13 537 248	14 269 068
Autres actifs	22 611 731	41 045 429
Comptes de régularisation - Actif	937 153	607 093
Total de l'actif	187 620 558	185 925 619

PASSIF (en euros)

RUBRIQUES	31/12/2022	31/12/2021
Fonds propres	125 800 195	125 320 964
Résultat de l'exercice	479 230	686 322
Provisions techniques brutes	29 314 265	27 562 908
Autres dettes	31 662 854	32 544 005
Comptes de régularisation - Passif	843 244	497 742
Total du passif	187 620 558	185 925 619

CHIFFRES SIGNIFICATIFS (compte de résultat)

Compte de résultat	2022	2021
Cotisations appelées	101 623 289	98 421 795
Autres produits	10 778 696	7 256 602
Résultat d'exploitation	1 641 665	1 618 605
Résultat financier	950 810	434 960
Résultat net comptable	479 230	686 321

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

Développement de l'activité et sécurisation économique

Au-delà du volet opérationnel, l'année 2022 a permis de finaliser le projet de création d'un groupe prudentiel à travers la SGAPS EPS. 2023 en sera la première année de pleine activité, qui doit guider BPCE Mutuelle dans la mise en œuvre des orientations définies pour l'avenir.



→ **N**otre assemblée générale est toujours un moment important qui nous donne l'occasion de faire le point sur nos réalisations de l'année passée et de discuter de nos projets.

À cette occasion, je tiens à remercier tous les membres de notre conseil d'administration pour leur investissement, et en particulier Jean-Luc Debarre, Claude Sausset, François-Xavier Jolicard, Hervé Tessier, Sandra Wagner-Michel, Emmanuel Philippe dont les mandats s'achèvent – comme le mien – à l'occasion de cette assemblée générale. Certains ont décidé de mettre un terme à leur fonction d'administrateur, d'autres sont candidats à leur réélection. Une mention particulière à Claude Sausset, notre secrétaire général, qui a décidé, après 16 années d'engagement dans la vie de notre mutuelle, de ne pas renouveler son mandat.

Mes remerciements vont aussi à tous les collaborateurs d'EPS, pour leur mobilisation sans faille et leur travail acharné au quotidien. Grâce à leur engagement, nous avons pu offrir des services de qualité à nos adhérents et continuer à améliorer notre offre, tout en menant à bien un projet d'ampleur qui marque une nouvelle étape dans l'histoire de notre mutuelle.

En effet, l'actualité de l'année 2022 a avant tout été marquée par les travaux menés afin de constituer, au côté de la CGP, une Société de groupe assurantiel de protection sociale, plus communément appelée SGAPS. Au-delà de la réponse à l'attente du régulateur, ce projet permet de pérenniser un dispositif de mutualisation des moyens qui a fait ses preuves en préservant le modèle économique de refacturation en

exonération de TVA, tout en évitant au maximum de complexifier la gouvernance de cette nouvelle SGAPS EPS. Il permet également de définir un nouveau plan stratégique pour BPCE Mutuelle et la CGP consolidé dans celui de la future SGAPS, et par ailleurs, de confier les aspects prudentiels et d'appétence aux risques à cette structure dédiée, sans pour autant empiéter sur la nécessaire autonomie des deux membres.

Depuis le 1^{er} janvier 2023, la mission de partage et de mise à disposition des moyens nécessaires au fonctionnement et au développement de BPCE Mutuelle et de la CGP est donc reprise à l'identique par la SGAPS qui conserve la dénomination Ensemble Protection Sociale. Enfin, notre volonté de répondre au mieux aux attentes de nos bénéficiaires s'en verra renforcée. Les trois institutions ayant notamment pour objectif, dans le cadre de la mise en œuvre du nouveau plan stratégique, de travailler ensemble pour améliorer la lisibilité

et la facilité d'accès à la protection sociale, au sens large, dont bénéficient les adhérents.

« De nouveaux enjeux se sont imposés aux organismes complémentaires d'Assurance maladie en 2022 avec une adaptation au contexte sociétal. »

Nouveaux enjeux

De nouveaux enjeux se sont imposés aux organismes complémentaires d'Assurance maladie en 2022 avec une adaptation au contexte sociétal. Bien que la France ait continué à bénéficier du rebond de l'économie qui a suivi la crise sanitaire liée à l'épidémie de Covid-19, les bouleversements qui se sont produits en début d'année 2022, tels que la guerre en Ukraine ou la crise énergétique, ont fait naître des inquiétudes chez les Français. Sur le plan de l'inflation, ce sont des niveaux records qui ont été enregistrés.



« Globalement, la satisfaction des adhérents progresse encore, cet objectif demeurant une priorité pour le conseil d'administration et les équipes. »



2022 marque également la première année du fameux « monde d'après » la crise sanitaire. La pandémie a eu de profondes répercussions sur la vie des personnes en France et dans le monde, notamment sur leur santé mentale et physique. Nous avons constaté en 2022 une aug-

mentation historique de +5,1 % des prestations pour l'ensemble des contrats. Tous les postes sont globalement concernés, les hausses de prestations payées s'expliquant par les effets de rebonds qui succèdent à la crise sanitaire ou encore par la réforme du 100 % santé, ou la hausse de la fréquence des consommations sur certains postes de soins. Par ailleurs, la demande accrue de soutien en matière de santé mentale a mis à rude épreuve des services de santé aux ressources déjà limitées.

Au-delà du volet opérationnel que nous avons su gérer, il convient surtout de souligner la démonstration apportée de la solidité du modèle économique de la mutuelle, au bénéfice direct des adhérents. Notre stratégie mise en place il y a maintenant plusieurs années porte ses fruits, quand par ailleurs, plusieurs complémentaires santé, et non des moindres, connaissent des difficultés financières fortes.

Cette solidité se confirme également à la lecture du ratio de couverture réglementaire de BPCE Mutuelle puisqu'il est stable à 416 % au 31 décembre 2022, comme en 2021.

La seule mutuelle certifiée

Globalement, la satisfaction des adhérents progresse encore, cet objectif demeurant une priorité pour le conseil d'administration et les équipes. À cet égard, BPCE Mutuelle a obtenu le renouvellement de sa certification Relation Client NF Service par Afnor Certification, et elle reste à ce jour, la seule complémentaire santé à avoir reçu cette certification. Les résultats de l'enquête de satisfaction menée en 2022 traduisent cet investissement, puisque les indicateurs sont en hausse, que ce soit en termes de satisfaction globale (+1 point, à 84 %) ou en termes de recommandation (+2 points, à 86 %). La satisfaction reste plus marquée sur les contrats individuels avec un niveau dépassant les 90 %.

2022 fut l'année de l'aboutissement de nos travaux concernant ce beau et grand projet de création d'un groupe prudentiel. Je remercie encore celles et ceux, collaborateurs et administrateurs, qui ont participé à ce nouveau tournant de notre histoire. Comme cela a été évoqué précédemment, la mise

en place du Groupe a également été l'occasion de mener une réflexion stratégique pour guider nos orientations ces prochaines années.

Dès 2023, nos travaux s'inscriront donc dans le cadre de ce plan mettant l'accent sur le développement de l'activité et la sécurisation économique. Nous travaillons notamment à l'élaboration d'une nouvelle offre surcomplémentaire destinée aux adhérents des contrats collectifs, l'ouverture d'un chantier visant la vulgarisation et la simplification de la communication aux adhérents et aux entreprises, la poursuite de nos échanges avec la CNP afin de mieux anticiper les résultats de l'activité de l'assurance emprunteur, et le renforcement de l'utilisation des services existants.

En effet, les incertitudes réglementaires vont peser sur les dépenses en 2023 et vont se poursuivre pour 2024. La contribution des organismes de complémentaire santé aux dépenses de santé devrait encore une fois être augmentée avec toujours plus de nouvelles charges de l'Assurance maladie transférées vers les complémentaires santé.

Une nécessaire démarche collaborative

Il y a l'impact, tout d'abord, du conflit qui oppose depuis plusieurs mois les médecins libéraux et les pouvoirs publics. Faute d'accord, les nouvelles règles qui organiseront la médecine libérale seront édictées par règlement arbitral. Ce dernier, présenté le 24 avril a provoqué une déception unanime du côté des syndicats de médecins, mettant en avant « un contenu terriblement insuffisant », l'absence « d'un choc d'attractivité attendu et nécessaire » et une enveloppe budgétaire pour la médecine de ville toujours insuffisante. Ce règlement aura un impact sur les organismes complémentaires qui participeront à la revalorisation du tarif des consultations et à la pérennisation de la majoration de 15 € de la consultation pour les soins non programmés.

Et surtout, la réforme du 100 % santé, qui a été jusqu'à aujourd'hui largement financée par les organismes d'assurance complémentaire maladie, va continuer et les complémentaires seront de nouveau appelées à mettre la main à la poche.

Pour rappel, l'entrée en vigueur du 100 % santé s'est soldée par un surcoût important pour les assurances complémentaires qui ont financé 63 % de la réforme en 2021 selon les chiffres de la Drees, et 77 % selon les calculs des Ocam.

Une vraie démarche collaborative autour de ces travaux doit être impérativement mise en œuvre afin de reconnaître l'engagement des complémentaires santé, et leur légitimité à être considérées non plus comme de simples « payeurs », mais bien comme des acteurs à part entière du système de santé.

2023 sera enfin la première année où la mutuelle exercera son activité au sein du tout nouveau Groupe prudentiel EPS. Cela aura pour effet de mettre en place une centralisation du pilotage des risques au niveau Groupe et un tout nouvel équilibre de fonctionnement devra donc s'établir entre la mutuelle et la SGAPS EPS. Nul doute que nous parviendrons à travailler efficacement, renforcés dans notre analyse et traitement des risques par ce comité enrichi des compétences de nos homologues de la CGP.

LE TROMBINOSCOPE

Votre nouveau conseil d'administration

L'assemblée générale a donné lieu au renouvellement du tiers du conseil d'administration, tel que prévu par les statuts*. Voici donc la composition du conseil d'administration de BPCE Mutuelle élu le 13 juin 2023.

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

Opérations collectives obligatoires Branche Caisse d'Épargne - Membres participants



Claude Becker
(CEGEE)



Frédérique
Castello-Dormois
(CEPAC)



Patricia Gallo
(CERA)



Françoise Jannetta
(CELDA)
Trésorier adjoint



François-Xavier Jolicard
(CELA)
2^e vice-président



Camel Kadri
(CEGEE)
Membre du bureau



Stéphanie Queniart
(CEMP)



Frédéric Schmitt
(CELC)
1^{er} vice-président



Hervé Tessier
(CEBPL)



Hervé Tillard (CEGEE)
Président du
conseil d'administration



Sandra Wagner-Michel
(CECAZ)
Membre du bureau

Opérations individuelles Membres participants



Isabelle
Bellezane



Brigitte Bligne
Secrétaire général



Jean-Luc
Debarre



Jean-Luc
Imauven



Jean-Max
Léger



Patrick
Uhring

Opérations collectives obligatoires - Autres branches Membre honoraire



Alain Collin
(BPCE SA)
Membre du bureau

Personnes qualifiées



Jean-Jacques
Dormois
Trésorier



Jocelyne
Philippe

Opérations collectives obligatoires Branche Caisse d'Épargne - Membres honoraires



Peggy Brione
(CEHDF)



Laurent Gabert
(CECAZ)



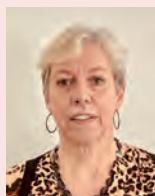
Isabelle Mengin
(CECAZ)

Opérations collectives facultatives Membre participant



Jacqueline
Gensbittel

Opérations collectives obligatoires Autres branches - Membres participants



Isabelle
Bayol
(BPCE-IT)



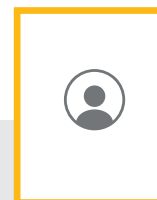
Nathalie
Bornard
(BPCE Achats)



Emmanuel
Philippe
(CFF)



Pascal
Réault
(BPCE-SA)



Les membres du bureau
sont identifiés par un cadre jaune
entourant leur portrait.

➔ **BPCE Mutuelle renforce la sécurité d'accès sur son site internet**

BPCE Mutuelle renforce la sécurité de l'accès à votre espace personnel, par la mise en place d'une double authentification.

Après la saisie de votre identifiant ou de votre e-mail de connexion et de votre mot de passe, un code d'authentification vous sera demandé lorsque :

- vous accédez à votre compte sécurisé pour la première fois,
- vous vous connectez depuis un nouvel appareil (ordinateur, mobile),
- vous ne vous êtes pas connecté à votre espace personnel depuis plus de 15 jours.

Ce code, valable quelques minutes, vous est adressé par mail lors de votre demande de connexion.



CARNET NOIR

Jean-Claude Chrétien n'est plus

Mutualiste convaincu qui a défendu notre mutuelle en sa qualité d'administrateur et membre du bureau, même dans l'adversité, au service des salariés, des retraités et des entreprises, Jean-Claude Chrétien est décédé, le 22 avril dernier, à l'âge de 89 ans.

Il avait entamé sa carrière à la Caisse d'Épargne de Bordeaux pour la terminer en qualité de directeur général de la Caisse d'Épargne de Saint-Quentin. Il a également présidé la Société régionale de financement (Sorefi) et le Centre technique informatique Picardie – Champagne-Ardenne.

Retraité, il rejoint la Fédération nationale des retraités des Caisses d'Épargne. Il en sera le secrétaire général pendant six ans. Administrateur de la Confédération nationale des retraités de France, il deviendra, en 2013, président du Groupement européen des retraités des Caisses d'Épargne, banques et établissements assimilés.

BPCE Mutuelle adresse ses plus sincères condoléances à sa famille et à ses proches.

POUR LES COUPLES SALARIÉS

Double complémentaire santé: ce qu'il faut savoir



Depuis le 1^{er} janvier 2016, tout employeur est obligé d'affilier ses salariés à une complémentaire santé. Toutefois, dans le cas où les deux membres d'un couple (mariés, pacsés, concubins) sont salariés, il est possible à l'un d'eux de demander à être rattaché à la complémentaire santé de son conjoint. Ainsi, BPCE Mutuelle étant une complémentaire santé à caractère familial obligatoire, il est possible à tout adhérent BPCE Mutuelle de demander le rattachement de son conjoint (qu'il travaille dans une entreprise du groupe BPCE comme dans une entreprise extérieure) au contrat BPCE Mutuelle en qualité d'ayant droit. Ce dernier étant ainsi dispensé de cotiser à la complémentaire santé de son entreprise – l'inverse étant

également possible, bien entendu. Toutefois, rien n'empêche les conjoints d'être tous les deux affiliés à la complémentaire santé de leur entreprise. Ce qui leur permettra, en cas de dépenses de santé importantes, et après intervention initiale de l'une de leurs complémentaires santé, de faire aussi intervenir l'autre, un peu comme une « surcomplémentaire »*.

Mais, il sera néanmoins indispensable qu'ils définissent d'abord la complémentaire santé qui sera rattachée par télétransmission à la Sécurité sociale, la télétransmission n'étant activable qu'avec un seul organisme.

Lorsque vous demandez à BPCE Mutuelle d'intervenir comme « deuxième mutuelle » dans le cadre d'un remboursement complémentaire de frais et soins de santé** (après

intervention initiale de la mutuelle de votre conjoint), vous devez nous adresser le décompte qui vous aura été transmis par cette première mutuelle, afin que nous puissions déterminer le montant de notre propre intervention complémentaire.

De la même manière, pour faire intervenir la complémentaire de votre conjoint comme « deuxième mutuelle », il faut lui fournir le décompte de BPCE Mutuelle, téléchargeable dans votre Espace personnel.

* Pour éviter toute mauvaise surprise en matière de remboursement complémentaire, n'hésitez pas à contacter BPCE Mutuelle pour connaître les modalités précises de vos remboursements.

** Remboursement dû dans la limite des frais réels et compte tenu de la réglementation en vigueur des contrats responsables.

BIENVENUE

aux nouveaux adhérents de la communauté BPCE

BPCE Mutuelle accueille, au sein d'un contrat santé qui leur est spécialement dédié, les collaborateurs de la Communauté BPCE et leurs familles. Certains d'entre eux connaissent bien la mutuelle, d'autres vont la découvrir... Quelque 3 800 collaborateurs – certains étaient déjà adhérents de BPCE Mutuelle (à l'image des salariés de BPCE Vie, BPCE Services, BPCE Solutions informatiques), d'autres font partie des six nouvelles entreprises de la Communauté : BPCE Vie, BPCE Assurances, BPCE Assurances IARD, BPCE APS, BPCE Payments, BPCE Payment Services – ont rejoint la mutuelle depuis le 1^{er} juin 2023. Les collaborateurs concernés ont reçu les éléments d'information nécessaires à leur adhésion – et à la découverte de BPCE Mutuelle, pour ceux qui ne la connaissent pas encore. Pour vous accompagner et répondre à vos questions : santecommunautebpce@eps.caisse-epargne.fr et page internet dédiée : <https://urlz.fr/mjnP>

OFFRE SANTÉCLAIR OPTIQUE : LA QUALITÉ D'ABORD

Santéclair vous permet d'accéder à un réseau de **3 200 opticiens partenaires** répartis sur l'ensemble du territoire (95 % des adhérents sont ainsi orientés vers un opticien partenaire à moins de 15 km) et sélectionnés selon un cahier des charges rigoureux pour vous proposer des équipements de qualité à tarifs négociés.

Profitez de services haut de gamme



Les verres qui vous sont présentés allient performance et technologie.

Ils sont issus d'une sélection réalisée auprès de **4 grandes marques** et bénéficient d'un traitement antireflet inclus contre les défauts de conformité.

Deux dispositifs vous sont proposés sans aucun supplément : La garantie « satisfait ou

échangé »¹ ainsi que la garantie « casse »² sans franchise valable 2 ans.

Des tarifs préférentiels sur tous les verres de nos **4 verriers partenaires**, y compris de dernière génération, vous sont systématiquement proposés, avec également **jusqu'à 20 % de remise sur les montures du panier libre**. Vous bénéficiez également d'une **réduction de 15 % sur les autres produits disponibles en magasin** tels que les solaires (même de grandes marques ou les produits lentilles). En outre, profitez des offres sur les **secondes paires solaires** (teintées ou polarisées) à la vue car la majorité de nos opticiens vous propose cet équipement pour **1 € de plus**³

Un exemple concret pour un équipement multifocal

Pour un adulte de plus de 50 ans astigmat hypermétropie et presbyte (voir l'exemple de tarifs dans le tableau ci-dessous).

- Correction œil droit et œil gauche: +2,50 (+1,00) 35° add 2,00.
- Verres complexes.
- Besoin: fort car la personne ne peut pas se passer de ses lunettes.
- Descriptif des verres de classe B (tarifs libres): Zeiss progressif Preci Indiv2 16BP.
- Gamme de verres progressifs individualisés.
- Traitements: durci, antireflet, anti-lumière bleue.

Comment retrouver les opticiens partenaires ?

- Géolocalisez les directement sur la plateforme MySantéclair accessible depuis votre espace personnel BPCE Mutuelle.
- Repérez le logo Santéclair apposé sur les vitrines des magasins optiques.



Exemple de tarifs pour un adhérent disposant d'un contrat CGN ou ASVO	Tarifs hors réseau Santéclair	Reste à charge hors réseau Santéclair	Tarifs dans le réseau Santéclair	Reste à charge dans le réseau Santéclair
Tarif pour la monture	150 €	50 €	100 €	0 €
Tarif pour les deux verres	620 €	120 €	500 €	0 €
TOTAL équipement	770 €	170 €	600 €	0 €

Grâce aux tarifs maîtrisés du réseau Santéclair, pour un même équipement optique de qualité, vous bénéficiez du tiers payant intégral et d'un reste à charge de 0 €. Vous n'avez ainsi aucune avance de frais à effectuer et réalisez une économie directe de 170 €.

Le niveau de remboursement dont vous bénéficiez dépend de votre contrat.

¹ 15 jours sur les montures à compter de la livraison de l'équipement. De 3 à 6 mois sur les verres (se rapprocher de l'opticien pour connaître la durée de garantie des verres) à compter de la date de la délivrance de votre équipement.

² Sur les montures et les verres du panier libre, valable une fois par élément. En cas de nouvelle casse, une franchise de 50 % s'applique. Ne s'applique pas aux secondes paires. Cette garantie exclut les motifs suivants: rayures, utilisation anormale ou contraire à une utilisation conforme, adaptée et régulière du produit.

³ Offre valable pour un même porteur et une même correction sur les deux paires, sous réserve de l'achat d'un premier équipement optique complet (monture + verres) d'un montant minimum et dans une gamme de corrections spécifiques à chaque opticien. Offre également disponible avec des verres teintés. Détails, tarifs et conditions de l'offre disponibles dans la fiche de l'opticien partenaire sur MySantéclair.



➔ Les pharmaciens peuvent désormais administrer tous les vaccins

Les vaccinations contre la grippe et le Covid-19 pouvaient déjà être réalisées par les pharmaciens. Désormais, 14 nouveaux vaccins s'ajoutent à leur champ de compétence comme celui contre le papillomavirus ou la coqueluche mais aussi tous les vaccins de rappel tels le tétanos, la

coqueluche, la polio, l'hépatite, etc. Soulager les médecins et augmenter la couverture vaccinale des adultes est le double objectif de cette nouvelle autorisation. Les injections en pharmacie sont réservées aux patients de plus de 16 ans présentant l'ordonnance d'un médecin ou d'une sage-femme.

« Mission retrouve ton cap » : un programme pour prévenir le surpoids et l'obésité de l'enfant

Le programme « Mission retrouve ton cap » permet aux enfants de 3 à 12 ans en surpoids, ou à risque de le devenir, de bénéficier d'une prise en charge précoce et multiple (diététique, psychologique, activité physique). Cette prise en charge est remboursée à 100 % par l'Assurance maladie sans avance de frais par la famille, ni de dépassement d'honoraire. En pratique, le programme est composé de bilans et de rendez-vous de suivi. Ils sont prescrits par le médecin de l'enfant – qui peut être un médecin généraliste, un pédiatre, un médecin exerçant dans un service de protection maternelle et infantile (PMI) – ou un médecin scolaire. Lors de cette première consultation, le médecin remet à la famille un dépliant présentant de façon simple et claire « Mission retrouve ton cap » (<https://urlz.fr/m0Od>) et proposant quelques astuces pour remplir cette « mission ». Il oriente également l'enfant et sa famille vers une des structures référencées « Mission retrouve ton cap ». Cependant, le choix de la structure appartient à la famille qui la contactera. Ensuite, les bilans et les rendez-vous de suivi sont réalisés par des professionnels de santé et des psychologues exerçant dans cette structure (centre de santé ou maison de santé de proximité).

À voir aussi sur le site d'Ameli: <https://urlz.fr/lumM>



1,5 milliard d'euros

C'est le budget dédié au renforcement de l'accessibilité, annoncé lors de la 6^e conférence nationale du handicap (CNH) du 26 avril. Pour améliorer l'accessibilité dans les établissements recevant du public (ERP), la priorité sera donnée aux petites structures: petits commerces, salles des fêtes, locaux de services publics, etc. Côté transports, l'accent sera mis sur l'acquisition de voitures électriques adaptées, la mise en accessibilité des taxis, gares et trains. Pour les logements, le dispositif Ma Prime Adapt' – qui permet aux plus de 70 ans de financer des solutions pour aménager leur domicile – sera ouvert aux personnes en situation de handicap à partir de 2024. Enfin, un plan de rattrapage est prévu pour garantir, d'ici trois ans, l'accessibilité des démarches et sites internet publics. Car aujourd'hui, seule la moitié des 250 démarches administratives les plus utilisées par les Français est adaptée aux personnes souffrant d'un handicap.

1 cigarette

C'est la dose qui suffit à bloquer la production d'œstrogènes chez la femme, selon une nouvelle étude présentée lors de la 35^e édition de l'European College of Neuropsychopharmacology. Des chercheurs suédois ont découvert que la dose de nicotine contenue dans une seule cigarette bloque la production de cette hormone dans le cerveau des femmes. Cet effet a été montré précisément dans le thalamus, partie du cerveau qui joue un rôle essentiel dans le comportement et les émotions comme le plaisir. Cette découverte pourrait également expliquer pourquoi les femmes ont plus de mal à arrêter de fumer que les hommes, sont moins sensibles aux substituts nicotiques et ont davantage tendance à rechuter au cours d'un sevrage.





BRUNO FRON :

« La médecine reste avant tout une relation entre êtres humains »



© Céline Nieszaver/L'extra/L'Iconoclaste

Bruno Fron est un de ces médecins d'autrefois qui place l'humain au centre de son activité. Généraliste à Paris depuis 40 ans, il vient de publier *Toute une vie pour eux* (L'Iconoclaste), un ouvrage dans lequel il se confie sur sa vie de médecin de famille. Il y partage des moments avec ses patients, des rencontres précieuses qui continuent de l'animer.



Dans votre livre, vous défendez une médecine incarnée. Comment décririez-vous votre façon d'exercer ?

J'ai toujours exercé comme il me semblait normal de le faire, en étant profondément présent. La médecine m'intéresse, mais dans ce domaine, nous sommes vite confrontés à nos limites. C'est surtout l'inattendu de la rencontre qui m'anime et me nourrit. Certains collègues sont lassés, démotivés, j'ai de mon côté la chance d'avoir plaisir à aller travailler tous les matins.

Avez-vous constaté une évolution dans l'exercice de votre fonction ?

Indéniablement. Nous sommes aujourd'hui dans une accélération absolue et une multiplication des tâches. Il y a aussi la notion de responsabilité qui s'est accentuée. J'écris désormais tout pour répondre à l'obligation de traçabilité, et ne reçois plus un mineur de moins de 16 ans seul. Je constate aussi une angoisse grandissante chez les patients, notamment face au cumul des données. L'époque a changé, tout est à réinventer.

Justement, que faudrait-il mettre en place, selon vous, pour retrouver cette humanité que vous défendez ?

Plus qu'une question de temps, tout est une question de présence. J'ai vu 30 personnes par jour pendant 40 ans, et même rapidement, on peut plonger dans la réalité du patient. On a également tendance à considérer que le progrès technique est la solution. Bien que fascinante, la médecine reste avant tout une relation entre

êtres humains. Au cours d'un échange, j'attrape des informations *via* un regard, une attitude, et de simples mots suffisent parfois à réparer les maux. La télémédecine est utile, mais elle n'est pas la solution car rien ne remplacera le présentiel. Il y a aussi le problème des visites. La nouvelle génération de médecins ne veut plus se déplacer, mais cela reste pourtant nécessaire, notamment face à une population vieillissante. Les infirmiers sont sur place, et je défends l'idée de l'infirmier « augmenté », qui est d'ailleurs déjà une réalité. Les maisons médicales sont aussi une bonne idée, mais à condition que les médecins s'engagent à établir une continuité et à créer un lieu intime. Au cabinet, je le vois, les patients sont chez eux, et grâce à nos conseils et à la relation de confiance établie, ils sont prêts à s'engager dans un processus médical lourd qui les dépasse. Nous sommes des médecins de proximité et de disponibilité, et il faut maintenir ce concept d'humanité.

La médecine générale, c'est comme dans la vie, c'est la fulgurance. Mais la fulgurance n'empêche pas la présence.

Vous dites que vous n'étiez pas prédisposé à la médecine. Auriez-vous pu exercer un autre métier ?

Plus que le métier, c'est la prédisposition d'esprit qui compte. J'aurais pu exercer une autre profession, à condition que la rencontre soit là. Même s'il est vrai qu'à ce niveau le terrain est privilégié : où avons-nous la chance de rencontrer des gens aussi diversifiés dans des moments de telle vérité ? C'est précieux, alors faisons en sorte d'injecter ce petit bout de chromosome humain dans les algorithmes de la médecine de demain.

● Constance Périn

À lire aussi ...

Toute une vie pour eux, Dr Bruno Fron, L'Iconoclaste, 288 pages, 20 euros.



LE SANG, reflet de notre santé



Ce liquide biologique, qui circule dans les vaisseaux sanguins et le cœur, contient des éléments nécessaires à la vie et joue un rôle primordial dans de nombreuses fonctions vitales. Reflet de notre hérédité, de notre santé et de notre façon de vivre, le sang peut être trompeur ou au contraire révélateur!

LES COMPOSANTS DU SANG

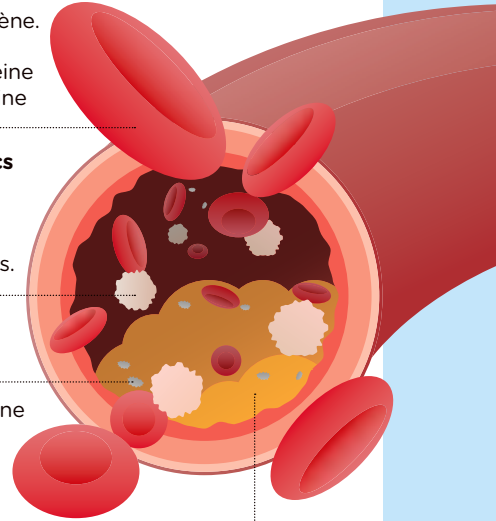
Les globules rouges, les globules blancs et les plaquettes se trouvent en suspension dans le plasma.

Les globules rouges (ou hématies) ont pour fonction le transport de l'oxygène. Leur couleur rouge est due à une protéine appelée hémoglobine

Les globules blancs (ou leucocytes) jouent un rôle de protection contre les infections.

Les plaquettes (ou thrombocytes) contribuent à la coagulation sanguine et à la cicatrisation des plaies.

Le plasma transporte les cellules sanguines et les substances nutritives, régule la quantité d'eau et les sels minéraux, irrigue les tissus, joue un rôle dans les défenses immunitaires mais aussi la coagulation du sang.



Cinq litres : c'est le volume moyen de sang qui circule dans un corps humain adulte. Ce liquide est l'un des trois principaux de l'organisme avec ceux situés autour et à l'intérieur des cellules. Les cellules du sang sont fabriquées dans la moelle osseuse, présente dans l'ensemble du squelette mais plus particulièrement au niveau du sternum, des côtes ou des os du bassin. La moelle osseuse est composée de deux parties distinctes : la moelle jaune riche en graisse et la moelle rouge localisée dans l'os spongieux. La moelle rouge produit les cellules souches hématopoïétiques c'est-à-dire les futures cellules du sang que sont les globules rouges, les globules blancs et les plaquettes (voir l'infographie sur les composants du sang, ci-contre).

À quoi le sang sert-il ?

Le sang remplit plusieurs fonctions. Première d'entre elles, il fournit l'oxygène que nous respirons à toutes les cellules du cœur. Il leur apporte aussi les nutriments en provenance du système digestif à savoir du glucose notamment, des acides gras et des protéines. Le sang permet en outre de nettoyer l'organisme : il récupère les déchets produits par les cellules et les évacue vers les reins, principalement. Le sang assume également une fonction de messenger. Il transporte de nombreuses molécules, dont quelques hormones, vers les organes où elles doivent agir mais aussi les globules blancs, essentiels contre les attaques extérieures, et les agents nécessaires à la coagulation. Enfin, il joue un rôle concernant le maintien de la température du corps.

Le miracle de la coagulation

Les éléments du sang « comprennent » qu'il faut s'agglomérer plutôt que s'écouler. Aussi appelée hémostase, la coagulation regroupe l'ensemble des phénomènes naturels qui permettent l'arrêt du saignement après une blessure, un choc ou une intervention chirurgicale. La première période est l'hémostase primaire durant laquelle se produit une vasoconstriction diminuant ainsi le flux sanguin au niveau de la lésion. Les plaquettes et le fibrinogène entrent alors en action afin de boucher la brèche. Vient ensuite l'étape de la coagulation avec la formation d'une sorte de caillot qui bloque le sang. Enfin, la troisième étape permet de dissoudre et de rétracter le caillot une fois qu'il a joué son rôle.

Quand des agents pathogènes attaquent le sang

Certaines maladies infectieuses sont dues à la pénétration dans l'organisme, grâce à la circulation sanguine, d'agents infectieux comme les bactéries, les virus (VIH, hépatite B ou C), les champignons ou les parasites. Ces infections qui empoisonnent le sang sont généralement localisées et peuvent

Le sang contient :
55 % de plasma (le plasma est composé de 90 % d'eau mais aussi de sels, de lipides et d'hormones),
44 % de globules rouges, 1 % de globules blancs et de plaquettes.

alors être traitées. Mais elles peuvent aussi évoluer vers une septicémie c'est-à-dire la colonisation du sang par l'agent pathogène et le sepsis, qui prend la forme d'une réaction inflammatoire généralisée.

Les maladies et les troubles du sang affectent une ou plusieurs de ses composants et l'empêchent de remplir ses missions. Il existe un grand nombre de maladies du sang classées en fonction de l'élément concerné : les maladies des globules blancs avec une baisse ou une multiplication anormale des leucocytes (leucémies, cancers...), les maladies des globules rouges avec une baisse de la concentration en hémoglobine (anémie), une surproduction ou une forme anormale de globules rouges, les maladies des plaquettes avec une baisse ou une augmentation de leur nombre. Il existe également des maladies liées aux protéines ou aux molécules contenues dans le plasma. C'est le cas de l'hémophilie, de l'hypercholestérolémie ou encore du diabète.

La transfusion : pourquoi et comment ?

La transfusion sanguine est un acte médical qui consiste à administrer du sang ou l'un de ses composants comme les globules rouges, les plaquettes ou le plasma par voie intraveineuse d'une personne appelée donneur à une autre qualifiée de receveur. Cet acte est pratiqué lorsque le volume de sang ou de l'un de ses composants est insuffisant dans l'organisme. Un déficit en globules rouges nécessite ainsi une transfusion de globules rouges tout comme un manque de plaquettes. Une transfusion de plasma est aussi pratiquée pour corriger les anomalies de la coagulation. La transfusion concerne le plus souvent les personnes qui subissent une intervention chirurgicale ou qui ont fait une hémorragie, mais aussi les patients qui souffrent d'une anomalie des globules rouges ou d'un cancer. Il existe deux types de transfusions : les transfusions homologues qui proviennent de donneurs de sang et les transfusions autologues qui proviennent de la personne transfusée. La France est régulièrement concernée par une insuffisance de dons de produits sanguins et l'EFS (Établissement Français du sang) incite les Français à se mobiliser pour les malades qui ont besoin de sang ou d'un de ses composants.

● Violaine Chatal



Zoom sur les groupes sanguins

Le groupe sanguin est déterminé en fonction des substances présentes à la surface des globules rouges, appelées antigènes. Il est défini dès la naissance en fonction du patrimoine génétique. Il existe quatre groupes sanguins (A, B, AB et O) qui se différencient par la présence, l'absence ou la combinaison des antigènes A ou B. Ce système se double d'une autre classification qui dépend des

antigènes D et détermine si le rhésus est positif (+) ou négatif (-). En France, le groupe sanguin le plus courant est le groupe A rhésus positif et le plus rare est le groupe AB rhésus négatif. Il est important de connaître son groupe sanguin en cas de transfusion. Il existe des incompatibilités entre certains groupes mais, heureusement, aussi des concordances (voir le tableau ci-dessous).

		DONNEUR							
		O-	O+	B-	B+	A-	A+	AB-	AB+
RECEVEUR	AB+	●	●	●	●	●	●	●	●
	AB-	●		●		●		●	
	A+	●	●			●	●		
	A-	●				●			
	B+	●	●	●	●				
	B-	●		●					
	O+	●	●						
	O-	●							

Compatibilité des groupes sanguins

COMPRENDRE LES RÉSULTATS D'UNE ANALYSE DE SANG

- Hémogramme ou NFS (examen le plus prescrit)**
 Globules rouges : valeur normale comprise entre 4 et 5,3 millions/µl pour une femme et entre 4,2 et 5,7 millions/µl pour un homme. Plaquettes : valeur normale comprise entre 150 000 et 350 000/µl. Globules blancs : valeur normale comprise entre 4 000 et 10 000 /µl. Hémoglobine : valeur normale comprise entre 12,5 et 15,5 g/100 ml pour une femme et entre 14 et 17 g/100 ml pour un homme.
- Glycémie ou taux de sucre dans le sang**
 La valeur normale de la glycémie est comprise entre 0,7 et 1,10 g/l.
- Bilan lipidique sanguin pour doser le cholestérol**
 Le taux de cholestérol total doit être inférieur à 2 g/l, le taux de LDL-cholestérol (« mauvais cholestérol ») inférieur à 1,6 g/l, le taux de HDL-cholestérol (« bon cholestérol ») supérieur à 0,4 g/l et le taux de triglycérides inférieur à 1,5 g/l.

Trois questions au...

Professeur Olivier Garraud, immunologiste et hématologiste

Professeur à la faculté de médecine de Saint-Étienne, il est co-auteur avec le professeur Jean-Daniel Tissot de l'ouvrage *Il était une fois le sang : il révèle notre santé et notre hérédité* (éditions Humensciences).

Le sang a-t-il un âge et un sexe ?

Des modifications peu visibles caractérisent le sang des personnes jeunes mais les propriétés intrinsèques du sang sont à peu près équivalentes entre un donneur de sang jeune et plus âgé. Le sang a aussi un sexe. Il n'y a pas de chromosomes sur les globules rouges ou sur les plaquettes mais il y en a sur les globules blancs qui sont nucléés. Les globules blancs des femmes peuvent donc être distingués de ceux des hommes. Ensuite, il y a des hormones dans le sang. La biochimie des hommes et des femmes n'est pas exactement la même et cela se retrouve dans le sang.

Vous dites que le sang est à la fois un mouchard et un menteur : pourquoi ?

Le sang est un mouchard car quand on y cherche quelque chose, on le trouve. Dans les romans policiers, on constate que des gouttes de sang ont permis de confondre un criminel. Le sang permet aussi de savoir si vous avez pris de l'alcool, de la drogue ou des médicaments. Mais le sang est aussi un menteur car il peut lancer sur de fausses pistes. Les résultats ne sont pas noirs ou blancs et nécessitent de nombreuses compétences pour analyser très finement le sang. Si on se contente des très grandes lignes, on peut ainsi tirer de fausses conclusions ou faire de mauvaises interprétations. La plupart du temps, quand le médecin prescrit une analyse de sang et que la personne se rend au laboratoire, les résultats obtenus sont analysés par rapport à des normes qui permettent au médecin d'adapter un traitement. En revanche, l'anthropologie, la génétique des populations ou l'épidémiologie demandent de faire des analyses beaucoup plus poussées.

Quelles sont les dernières connaissances de la médecine sur le sang ?

Les chercheurs découvrent de plus en plus de propriétés concernant le métabolome (ensemble des métabolites présents dans un échantillon biologique), la chimie du sang et, en ce qui concerne le don du sang, sa conservation. Ils ont découvert que les donneurs avaient des profils spécifiques concernant les protéines qui les caractérisent parfois au moins autant que les profils génétiques. L'épigénétique, qui est la partie non codante des chromosomes sur laquelle s'imprime un certain nombre d'événements qui caractérisent notre passé ou notre famille, a aussi progressé. Des avancées thérapeutiques ont eu lieu concernant des leucémies et certaines formes de cancer. Des thérapies géniques sont en train de se mettre en place concernant les maladies de l'hémoglobine et des nouveaux médicaments boostent le peu de facteurs de coagulation présent chez les hémophiles.

Le saviez-vous ? Le sang possède différentes couleurs

Le sang change de couleur en fonction du niveau d'oxygénation des globules rouges. Il peut être noir, bleu très foncé, bleu ou rouge vif. Ainsi, le sang qui sort du cœur est bien oxygéné, et donc rouge, alors que celui qui rentre dans le cœur, après avoir délivré de l'oxygène dans les tissus, est bleu foncé, voire noir. Le plasma est, lui, normalement jaune, jaune orangé, ou orangé. Dans certaines circonstances, il peut prendre des couleurs étranges comme bleu, bleu-vert, vert, rouge, rose, noir, même blanc à cause de maladies ou de certains médicaments (voire d'aliments).

SANG ARTIFICIEL : UNE QUÊTE SANS FIN

Constitué de plaquettes et de globules rouges cultivés *in vitro*, le sang artificiel a pour objectif de remplacer le sang humain de certaines personnes nécessitant une transfusion sanguine en l'absence de donneurs compatibles mais demeure aujourd'hui à l'état d'expérimentation, car il ne possède pas encore les nombreuses propriétés du sang humain comme le confirme le Pr Garraud. « Il y a deux ou trois projets dans le monde, validés au stade des essais cliniques. Mais une fois qu'on a fait la preuve de concept, on constate qu'on ne peut pas passer à la grande échelle pour des raisons essentiellement financières. Je pense que le sang artificiel est intéressant et qu'il peut rendre des services mais qu'il devrait être réservé à des personnes qui ont des groupes sanguins rares et pour lesquelles il n'y a pas d'autres solutions », explique-t-il.

© Olivier Garraud





Le « doomscrolling », nouvelle pratique addictive et nocive

Faire défiler du contenu anxigène sans fin sur son portable: cette habitude pas si banale entraînerait stress et anxiété, en particulier chez les jeunes. Le point.



Mot valise émergé sur Twitter en 2018, le *doomscrolling* (pour « défilement morbide ») désigne le fait de faire défiler de façon compulsive les fils d'actualité sur les réseaux sociaux. À première vue, rien d'alarmant. Sauf que... lorsque l'actualité se résume à une succession de faits divers et d'événements tragiques: pandémie, guerre en Ukraine, réchauffement climatique, crise économique... le simple acte de « scroller » sur son téléphone peut s'avérer délétère pour la santé. Si le phénomène ne crée pas de pathologie à proprement parler, il exacerbe en revanche le mal-être chez les sujets fragiles. La raison avancée par les psychologues: sorti de son contexte, ce flot d'images et de vidéos ne peut être « assimilé » par le cerveau qui le reçoit de façon brute, sans pouvoir lui donner du sens. Avec, pour effet, une hausse du taux de cortisol, l'hormone du stress. Entraînant émotions négatives, insomnie et anxiété, cette pratique est alimentée par un autre phénomène: le syndrome de FOMO (pour *Fear of missing out*), la peur de manquer quelque chose ou de rater un événement.

Les jeunes en première ligne

Certaines populations sont plus à risque que d'autres. À commencer par les jeunes. Selon une étude

réalisée par la société NordVPN, 77 % des 18-24 ans consultent leur portable dès le réveil. Une hyperconnectivité qui n'est pas sans effet sur leur développement. Une étude publiée dans la revue britannique *Nature Communications* établit qu'en fonction de l'âge, le cerveau ne réagit pas de la même façon à l'impact des réseaux sociaux. Et pour cause. Conçu, à l'instar de l'alcool, pour rendre accro en stimulant la dopamine (l'hormone du bonheur), leur usage en excès perturbe la maturation du cortex cérébral, immature jusqu'à l'âge de 25 ans. Autre conséquence: une aggravation du sentiment d'isolement, nourri par la comparaison et le système de « like », à un âge où le lien et le besoin de validation par ses pairs sont cruciaux.

Les bons réflexes à adopter

L'info pourrait prêter à sourire, si elle ne témoignait pas d'un réel enjeu de santé publique. En 2014, un article du *New York Times* révèle que les dirigeants des GAFAM (Google, Apple, Facebook, Amazon et Microsoft) interdisent les écrans à leurs enfants jusqu'à l'âge de 15 ans, conscients de la dangerosité de leurs propres produits. Mais diaboliser les réseaux ou en interdire l'accès s'avère vain selon les experts qui préconisent plutôt d'en contrôler l'usage en adoptant les bons réflexes: désactiver les notifications, fixer une limite de temps, ne pas allumer son téléphone au saut du lit. Autant de gestes qui permettent de se libérer de l'emprise de la technologie sur nos vies.

● Céline Durr

Débranchez !

Des applis pour gérer le temps passé sur les applis? Il fallait y penser. Notre short list.

- **Space.** Auparavant connue sous le nom de Breakfree et téléchargée par plus de 800 000 personnes, cette appli permet de limiter son temps de connexion.
- **Forest.** Le concept: on fixe une plage de travail pendant laquelle on souhaite rester concentré sur une tâche et un arbre virtuel pousse. Si on quitte l'application, l'arbre meurt.
- **Moment.** Mesurant le temps passé sur les réseaux sociaux, cette application permet de créer des alertes personnalisées qui apparaissent après un certain temps d'utilisation.

Sept conseils pour se baigner en toute sécurité

1. Équipement

Équipez les enfants de brassards ou de maillots de bain avec flotteurs intégrés et apprenez-leur à nager le plus tôt possible.

2. Surveillance

Prévenez votre entourage avant d'aller dans l'eau. Surveillez en permanence les enfants seuls dans l'eau (même peu profonde) ou à proximité.

3. Vigilance

Vérifiez la profondeur du plan d'eau avant de sauter ou de plonger.

4. Forme physique

Tenez compte de votre forme et ne vous baignez pas en cas de frisson.

5. Sécurité

Préférez les zones de baignade surveillées et respectez la couleur du drapeau.

6. Hydrocution

Humidifiez-vous la nuque et le ventre et entrez dans l'eau en douceur en cas de forte chaleur ou d'exposition prolongée au soleil.

7. Alcool

Ne consommez pas d'alcool avant ni pendant la baignade.

→ En difficulté dans l'eau ?

Laissez-vous porter par le courant pour garder vos forces ou faites la planche en cas de fatigue. Essayez de garder votre calme en attendant l'arrivée des secours.

→ Vous êtes témoin d'une noyade ?

Prévenez immédiatement les surveillants de baignade (dans une zone surveillée) ou **appelez le 18 ou le 112** (dans une zone non surveillée). Ne quittez pas la victime des yeux et n'intervenez que si vous vous en sentez capable sans prendre de risque.



Tout savoir sur les essais cliniques

Si la recherche avance, dans la connaissance des maladies ou la mise au point de traitements innovants, c'est grâce aux essais cliniques. Le grand public a pu les découvrir un peu brutalement dans la course contre la montre contre le virus SARS-CoV-2. Les explications dans ce dossier en dix questions.

→ **D**ans la recherche médicale, la « révolution » fondée sur l'intelligence artificielle et les big data (mégadonnées) est en marche. Des masses de données médicales sont traitées en un temps record, accélérant la recherche au moyen des essais cliniques, tout en la rendant moins longue et coûteuse. Par ailleurs, ça n'est plus seulement un médicament qui est évalué mais une prise en charge au sens large, incluant parfois un médicament, mais associé à un changement de comportement ou de mode de vie (nutrition, sport, etc.). Moteur essentiel à l'avancée de

la recherche, les patients-citoyens sont de plus en plus impliqués, en véritables acteurs de leur santé, dans leur parcours de soins et de leur parcours de recherche, *via* notamment les essais cliniques.

1 Qu'est-ce qu'un essai clinique ?

Un essai clinique est une recherche pratiquée sur l'Homme dans l'objectif d'évaluer l'efficacité et la tolérance d'une méthode diagnostique, d'un traitement ou d'un dispositif médical.

2 Quels sont les différents types d'essais cliniques ?

Les essais cliniques concernent les médicaments et les dispositifs médicaux. Lorsqu'ils testent une intervention médicale différente de la pratique habituelle ils sont dits « interventionnels », par exemple avec de nouvelles molécules, des examens médicaux et radiologiques ou un geste chirurgical supplémentaires.



© Shutterstock

Un essai est dit « randomisé » lorsqu'on attribue de manière aléatoire par tirage au sort un traitement, un placebo ou un autre traitement auquel le comparer.

Quant aux études épidémiologiques, elles peuvent faire l'objet d'études de cohortes et d'observation dans de larges populations ; leur but étant l'étude des problèmes de santé dans les populations humaines.

3 Tous les malades peuvent-ils participer à un essai clinique ?

Hommes, femmes, enfants, personnes âgées... *a priori* tous peuvent participer, à la condition d'être consentants ou d'avoir recueilli le consentement d'un représentant légal. Une attention particulière est portée aux personnes vulnérables (femmes enceintes, parturientes ou allaitantes, etc.). Dans ce cas, les risques prévisibles et les contraintes de la recherche doivent être minimales.

4 Faut-il être malade pour participer à un essai clinique ?

Les essais cliniques sur volontaire sain existent aussi et répondent aux mêmes obligations que tout autre essai clinique. La médecine appelée

prédictive et préventive se développe, permettant de réaliser des actions avant la survenue des maladies ou leurs complications, ou leurs récurrences. Les essais, non seulement chez les sujets malades mais aussi les sujets bien portants, sont pour cette raison indispensables, et sur le long terme.

5 Quels sont les avantages à participer à un essai clinique ?

Participer à un essai clinique permet de bénéficier, dans les meilleures conditions de sécurité possibles et à un stade précoce, d'un traitement ou d'un dispositif médical innovant qui n'est pas encore disponible sur le marché. Le suivi par l'équipe médicale est aussi plus important et régulier, comportant des consultations et des examens supplémentaires par rapport au traitement habituel de la maladie, ce qui représente des contraintes supplémentaires pour le patient.

6 Quels sont les risques à participer à un essai clinique ?

Dans le cadre d'une recherche interventionnelle (sauf celles dites « à risques et contraintes minimales pour le patient et ne

portant pas sur le médicament »), un Comité de protection des personnes (CPP) indépendant étudie le rapport bénéfice/risque et le déroulement de l'essai et, le cas échéant, délivre un avis favorable indispensable au démarrage de l'étude. Une autorisation de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) est également requise.

7 Les participants à un essai clinique sont-ils payés ?

Ils sont plutôt indemnisés. Les frais éventuels engagés (transport, restauration...) sont remboursés (sur justificatifs ou selon un forfait). Parfois, lors d'essais sur des personnes non malades, etc., le participant peut être indemnisé en cas d'immobilisation ou d'un temps de présence très long.

8 La protection des données du participant est-elle garantie ?

Les règles du secret professionnel s'appliquent aux essais cliniques. Les données de santé font l'objet d'une protection spécifique par la réglementation française et européenne afin de garantir le respect de la vie privée. Toutes les données recueillies sont rendues anonymes avant d'être intégrées dans une base informatique. Des règles juridiques strictes encadrent le transfert de ces données en cas d'essais internationaux, sécurisant l'anonymat. Les données peuvent être transmises aux autorités de santé qui en font la demande.

9 Quelle est la procédure pour participer à un essai clinique ?

L'investigateur suit systématiquement plusieurs étapes : vérification de l'éligibilité à l'essai du participant candidat, présentation de l'essai au patient, réalisation d'une visite médicale, délivrance des informations relatives à l'essai et toutes les explications nécessaires (bénéfice potentiel, inconvénients prévisibles, alternatives médicales, etc.), remise d'une note d'information, et enfin, recueil du consentement signé après un certain délai de réflexion.

10 Qu'est-ce qu'une cohorte en santé ?

Une cohorte est la réunion d'un groupe de personnes partageant un certain nombre de caractéristiques, suivies dans le temps à l'échelle individuelle à des fins de santé publique. Le pionnier fut NutriNet-santé, cohorte nationale focalisée sur les relations entre la nutrition et la santé. L'étude e3N est la plus grande des cohortes françaises en milieu professionnel sur les facteurs de risque de cancer chez les femmes. Autre exemple, ComPaRe est une e-cohorte nationale pilotée par l'Assistance publique - Hôpitaux de Paris de plus de 50 000 patients souffrant de maladies chroniques, du cancer au Covid long en passant par l'hypertension artérielle, la lombalgie.

● Héliane Joubert

D'après un entretien avec le Pr Antoine Magnan, président du Comité national de coordination de la recherche.



Ce qu'il faut savoir sur les aliments ultra-transformés



© Shutterstock/CIEM

Les aliments ultra-transformés constituent plus d'un tiers de nos apports énergétiques. Or, ils sont nocifs pour notre santé lorsqu'ils sont consommés en trop grande quantité ou trop régulièrement. Quels sont les risques et comment les éviter ?



« **C**e concept, qui date de 2009, vient de la classification brésilienne NOVA qui sépare les aliments en quatre groupes selon leur degré de transformation », explique le Dr Anthony Fardet, docteur et chercheur en alimentation préventive et durable à l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae) de Clermont-Ferrand/Theix. Le quatrième groupe regroupe les aliments ultra-transformés. « Ce sont des faux aliments (fake food) : ils contiennent au moins un marqueur d'ultra-transformation (MUT) d'origine strictement industrielle », informe le Dr Fardet. « Ces MUTs, non présents dans nos cuisines, sont des additifs cosmétiques, des arômes, des sucres, des protéines, des lipides et des fibres ultra-transformés (par exemple sirop de glucose-fructose, graisses hydrogénées, protéines de lait/soja, isolats de fibres de pois...) ou des traitements technologiques très drastiques qui déstructurent l'aliment (cuisson-extrusion, soufflage...). Ils ont notamment la fonction de modifier le goût, l'arôme, la texture ou la couleur », détaille notre spécialiste. Il précise que 70 % des aliments industriels en France sont des aliments ultra-transformés. Les industriels les privilégient car ce sont des aliments attrayants et très rentables avec des ingrédients à faible coût. « Ils sont conçus pour que les consommateurs aient envie d'y revenir ou en consomment plus que de raison », explique le chercheur. Exemples d'aliments ultra-transformés : les pains et brioches industriels, les barres chocolatées, les nuggets de volaille et de poisson, les soupes instantanées, de nombreux plats cuisinés prêts à consommer... « 34 % des calories journalières des adultes et 46 % de celles des enfants sont apportées par ces aliments ».

mer... « 34 % des calories journalières des adultes et 46 % de celles des enfants sont apportées par ces aliments ».

mer... « 34 % des calories journalières des adultes et 46 % de celles des enfants sont apportées par ces aliments ».

Un risque de maladies chroniques augmenté

En France, ces aliments peuvent être environ 16 % moins chers que les autres en hypermarché mais « si l'on a une approche globale et holistique ils sont très chers », décrypte le Dr Fardet. Ils ont en effet un coût santé et environnemental très important.

« Les données de plus de 110 études épidémiologiques convergent vers un même effet délétère des aliments ultra-transformés consommés en grande quantité », alerte-t-il. Des études récentes ont montré des associations entre la consommation d'aliments ultra-transformés et un risque accru de surpoids, d'obésité, de diabète de type 2 et d'hypertension artérielle, le lit des maladies cardiovasculaires. Une étude associant des chercheurs de l'Inserm, de l'Inra et de l'université Paris 13 a suggéré une association entre la consommation d'aliments ultra-transformés et le surrisque de développer un cancer, du sein en particulier¹.

Comment reconnaître les aliments ultra-transformés ?

« Au-delà de cinq ingrédients sur l'étiquette, il y a plus de trois chances sur quatre qu'un aliment soit ultra-transformé », informe le chercheur. Méfiez-vous également si vous lisez des noms d'ingrédients que vous n'utilisez pas en cuisine, comme monoglycérides d'acides gras, xylitol, extrait de malt d'orge, etc. Ce qui doit aussi vous alerter ? « Ces produits ont aussi en général des emballages très colorés, un marketing élaboré et un suremballage avec beaucoup de portions individuelles », conclut le Dr Anthony Fardet.

¹ Fiolet T, Srour B, Sellem L, Kesse-Guyot E, Allès B, Méjean C, Deschasaux M, Fossier P, Latino-Martel P, Beslay M, Hercberg S, Lavalette C, Monteiro CA, Julia C, Touvier M. Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort. 2018.

● Anne-Sophie Glover-Bondeau

Une appli pour identifier les aliments ultra-transformés

L'application gratuite Siga vous aide à détecter les aliments ultra-transformés. La note Siga indique à quel point un aliment est transformé. Cette note va de 1 pour les produits bruts, à 7 pour les aliments les plus transformés. Vous pouvez aussi consulter une analyse détaillée de la composition du produit : nombre d'ingrédients ultra-transformés, additifs à risque, seuils nutritionnels.

À lire...

Pourquoi tout compliquer ? Bien manger est si simple, Dr Antoine Fardet, Thierry Souccar Éditions, 2021.
Halte aux aliments ultra-transformés ! Mangeons vrai. Dr Antoine Fardet, Thierry Souccar Éditions, 2017.
Site : anthonyfardet.com

Le bruit blanc, ce son qui facilite l'endormissement



© Shutterstock

Vous ne le saviez peut-être pas, mais les bruits se distinguent par leur couleur. Le bruit blanc se caractérise par un son stable et monotone aux facultés relaxantes, particulièrement propice à l'endormissement, notamment chez les plus petits.

→ **S**i certaines personnes n'ont encore jamais entendu parler du bruit blanc, les jeunes parents en manque de sommeil se sont, à coup sûr, déjà penchés sur ses capacités d'apaiser voire d'endormir certains bébés.

Le bruit blanc, un « masqueur sonore »

À l'instar de la lumière blanche qui contient toutes les couleurs visibles, le bruit blanc combine à lui seul l'ensemble des fréquences sonores audibles par l'oreille humaine. Elles sont diffusées de façon continue et stable. « *Ce son homogène agit comme une barrière, un masqueur sonore* », explique le docteur Didier Cugy, membre du bureau de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). *Ce filtre de variabilité permet de couvrir tous les autres bruits de fond et génère un environnement agréable.* » Il peut s'agir du ronron d'une machine à laver, du moteur d'une voiture ou du son régulier émis par un ventilateur. On le distingue notamment du bruit rose, qui voit l'amplitude de ses fréquences diminuée. Ce son est

moins stable, plus naturel, comme le bruit de la mer ou celui d'une chute d'eau.

Efficace pour endormir les nouveau-nés

En provoquant comme une atténuation des sons extérieurs, le bruit blanc est favorable au repos. « *D'une intensité égale, ce son a tendance à calmer le cerveau – et plus précisément le thalamus dont la fonction est d'analyser le traitement de l'information –, qui ne travaille plus à essayer de décrypter des données*, développe le spécialiste. *Le cerveau est alors à l'état d'équilibre, un état qui favorise les conditions propices à la relaxation.* »

Bien qu'aucune étude scientifique ne vienne approuver cette méthode, le bruit blanc est apparu comme une solution pour de nombreux jeunes parents qui l'utilisent pour endormir leur bébé. Mais pourquoi y sont-ils si sensibles? Dès la 26-28^e semaine de grossesse, le fœtus capte déjà les sons: il entend ceux provenant de l'intérieur du corps (battements du cœur, son du système digestif et circulatoire de sa mère) mais aussi ceux provenant de l'extérieur, atténués par le liquide amniotique. Sans dire que le bruit blanc reproduit les sons entendus *in utero*, cela peut toutefois s'y rapprocher, explique le spécialiste en sommeil.

Les enfants sont plus ou moins sensibles à cette technique d'endormissement, toutefois, le monde de la puériculture s'en est très vite emparé pour proposer des peluches, veilleuses, applications ou vidéos diffusant ce son calme et apaisant. Sachez qu'un aspirateur, un sèche-cheveux ou une machine à laver reproduiront également ce bruit. Mais veillez dans ce cas à éloigner la source sonore pour éviter que le volume ne soit trop fort pour l'enfant.

Attention au conditionnement

Malgré son efficacité chez certains enfants, des spécialistes mettent en garde les parents quant aux risques de conditionnement à l'endormissement. En effet, comme un enfant qui prendra l'habitude de s'endormir dans les bras de l'un de ses parents, cette solution peut, à terme, l'empêcher de s'endormir tout seul. Ils prônent alors davantage un endormissement naturel qui respecterait le rythme de sommeil de l'enfant. Pour résumer, le bruit blanc ne doit pas devenir une contrainte pour les parents dont l'enfant en serait privé, mais plus comme une éventuelle astuce supplémentaire pour faciliter l'endormissement.


● Constance Périn

HISTOIRE DE LA CHIMIOTHÉRAPIE :

quand un poison devient traitement



Retracer le développement de la chimiothérapie signifie partir à la découverte de substances considérées au départ comme des poisons et devenues des alliés dans la lutte contre le cancer. Après plus d'un siècle de recherches, ces médicaments sont aujourd'hui capables d'agir sur les cellules cancéreuses.



Paul Ehrlich, père de la chimiothérapie, et son collaborateur Sahachiro Hata, bactériologiste japonais, avec qui il a découvert le Salvarsan.

Années 1900

Paul Ehrlich, le père de la chimiothérapie

Paul Ehrlich, scientifique allemand lauréat du prix Nobel de médecine en 1908, est considéré comme l'inventeur de la chimiothérapie, même si l'on ne parle pas encore de soigner les cancers. Grâce à lui, pour la première fois, les malades ne sont pas traités avec des plantes mais avec la chimie.

Tout commence par le plus connu des poisons : l'arsenic. Après plus de 600 tentatives, Paul Ehrlich parvient à créer un dérivé de cette substance naturelle et toxique, qu'il appelle atoxyl. Il fabrique ensuite un médicament, le Salvarsan, qui lui permet de guérir la syphilis – une maladie vénérienne très contagieuse, due à une bactérie, qui faisait des ravages au début du XX^e siècle. Même si celui-ci sera par la suite délaissé au profit de traitements plus efficaces, les médicaments de synthèse, issus de la chimie, sont nés.

Années 1940

Alfred Gilman, Louis Goodman et le gaz moutarde



En pleine Seconde Guerre mondiale, un autre poison, le gaz moutarde, va faire avancer la science. En 1943, en Italie, un navire américain chargé de ce gaz explose.

Deux chercheurs américains, Alfred Gilman et Louis Goodman, examinent les soldats qui ont survécu et découvrent que les globules blancs des blessés ont été quasiment éliminés. Ils ont alors l'idée d'utiliser cette propriété pour détruire les globules blancs malades qui apparaissent avec certaines pathologies. Ils créent pour cela un dérivé du gaz moutarde : le Melphalan. Cette molécule est encore aujourd'hui utilisée pour traiter certains cancers du sang (le myélome, par exemple). Cette découverte marque le début de la chimiothérapie anticancéreuse à proprement parler.

Années 1950

Sidney Farber et Jane Cooke Wright, les pionniers

Sidney Farber, pathologiste de l'université de Harvard, s'est intéressé à l'acide folique, une vitamine qui joue un rôle clé dans le métabolisme de l'ADN. En effectuant ses recherches, il trouve que le méthotrexate, un antagoniste de l'acide folique – qui interfère avec son action –, peut limiter la croissance exponentielle des cellules leucémiques, offrant ainsi une rémission mais sans pour autant guérir. L'américaine Jane Wright a révélé, quant à elle, que le méthotrexate agissait aussi sur les tumeurs solides. Elle a ensuite été la pionnière des travaux en chimiothérapie : en utilisant plusieurs médicaments, elle a augmenté leur efficacité tout en minimisant les effets secondaires.



Sidney Farber et Jane Cooke Wright



LE CANCER : une maladie de la cellule



Un cancer touche la cellule. Malade, celle-ci se modifie, se multiplie et finit par former une tumeur. Les cellules cancéreuses ont tendance à migrer dans d'autres parties du corps *via* les vaisseaux lymphatiques ou sanguins. Elles développent alors d'autres masses, des métastases. Plusieurs types de traitements existent : la chimiothérapie bien sûr, mais également la chirurgie, la radiothérapie (pour détruire les cellules malades), l'hormonothérapie (pour empêcher l'action des hormones qui peuvent stimuler la croissance des cellules cancéreuses) et l'immunothérapie (pour stimuler les défenses immunitaires pour qu'elles luttent contre les cellules malades).

Années 2000

Quatre types de molécules disponibles

Au début du XXI^e siècle, les médecins peuvent s'appuyer sur quatre grandes classes chimiothérapeutiques pour détruire les cellules cancéreuses ou les empêcher de se multiplier :

- les alkylants et les sels de platine entravent les processus de réplication et de transcription de l'ADN des cellules ;
- les inhibiteurs de topo-isomérases qui perturbent le fonctionnement d'enzymes essentielles à la réplication du matériel génétique des cellules avant leur division ;
- les antimétabolites qui inhibent la synthèse des acides nucléiques, constituants de l'ADN et indispensables dans les premières étapes de la division cellulaire ;
- les poisons du fuseau qui bloquent la formation de la structure qui permet aux chromosomes de se séparer lors de la division cellulaire.

Années 2010

La révolution des thérapies ciblées



Grâce à une meilleure compréhension des mécanismes de fonctionnement des cellules tumorales, des traitements plus efficaces et moins toxiques sont utilisés. Ces thérapies ciblées entrent en action à un niveau très précis du développement de la cellule cancéreuse et s'adaptent à chaque patient. L'objectif n'est plus seulement de s'attaquer aux cellules malades mais de freiner la croissance de la tumeur. Si les thérapies ciblées ont été créées dans les années 1990, c'est à partir des années 2010 qu'on les considère véritablement comme révolutionnaires.

Et maintenant ?

La chimiothérapie engendre aujourd'hui encore des effets secondaires que les scientifiques cherchent à faire diminuer, voire disparaître. Leur objectif est donc de développer des traitements actifs, spécifiques aux cellules cancéreuses, qui permettent de réduire la toxicité sur les cellules saines de l'organisme.

● Benoit Saint-Sever

Sources : Fondation Arc pour la recherche sur le cancer, Institut national du cancer (Inca), La Ligue contre le cancer, Centre national de la recherche scientifique (CNRS), Vidal.fr, Univadis.fr.

Hôtels solidaires contre le gaspillage et pour le partage

Récompensée lors des Grands Prix de la finance solidaire 2022, l'association Les Hôtels solidaires collecte des viennoiseries, produits d'hygiène et de literie (draps, meubles, matelas) pour les personnes en situation de précarité. Une façon aussi de prendre soin de la planète, dans un secteur où le gaspillage questionne.

constante de matériels, et profitent désormais de produits de qualité, avec des matelas de 26 cm d'épaisseur qu'elles n'auraient jamais pu s'offrir », se réjouit la directrice de l'association, Karine Sadaka. Les Hôtels solidaires se chargent de toute la logistique, portée par ses six salariés – dont cinq personnes en réinsertion – et ses 80 bénévoles qui assurent chaque semaine les collectes et la redistribution.



Créer du lien social

Mais en 2020, le Covid-19 et la fermeture des hôtels viennent brutalement freiner cet élan. L'équipe rebondit et en profite pour lancer en 2021 l'Atelier Solidaire. Les linges hôteliers constituent une bonne matière première réexploitable pour créer de nouveaux produits. « Ces ateliers d'initiation à la couture rencontrent un réel succès et sont vecteur de lien social, explique la directrice. On a récemment accueilli de jeunes adultes autistes, des mineurs isolés, et des femmes de la Maison des femmes venus pour apprendre à coudre, mais aussi échanger ». Sacs, pochettes et baluchons sont créés puis proposés à la vente aux partenaires et aux associations. Via ce réseau, 25 000 personnes ont été aidées.



Que faire de ces milliers de viennoiseries non consommées dans le secteur hôtelier ou de ces échantillons d'hygiène à peine ouverts et déjà jetés à la poubelle ? Cette question, le cofondateur des Hôtels solidaires se l'est posée après être devenu veilleur de nuit. De cette volonté de lutter contre le gaspillage mais aussi, et surtout, de venir en aide aux personnes dans le besoin, il crée en 2018 Les Hôtels solidaires. L'objectif: récupérer puis redistribuer ces produits dans des associations, foyers, hébergements d'urgence ou aux personnes sans domicile fixe.

65 000 produits d'hygiène et 20 tonnes de literie récoltés en 2022

Pendant deux ans, l'association se développe à Paris, puis à Rennes grâce à son réseau d'hôtels partenaires. De prestigieuses palaces notamment, qui comptent aujourd'hui parmi les principaux donateurs, renouvellent fréquemment leur literie ou leurs draps pour garantir un certain standing à leurs clients, sans savoir quoi faire de ces produits encore en très bon état. En parallèle, elle a tissé un réseau de bénéficiaires au sein de structures comme des foyers d'urgence ou des centres d'hébergement, gérés par des associations telles Emmaüs Solidarité, l'Armée du Salut et Aurore. « Face aux problèmes d'hygiène, et notamment de punaises de lit, ces structures sont en demande

Aider le plus grand nombre

Poursuivant sa réflexion, l'association souhaiterait désormais utiliser les chambres d'hôtel inoccupées pour répondre de façon ponctuelle à des besoins d'hébergement. Mais face à l'ampleur du projet et à la crainte de certains hôtels partenaires, le projet est mis sur pause. « Nous devons voir comment créer avec les partenaires le format d'accueil le plus optimal possible », explique Karine Sadaka.

L'équipe aimerait aussi étendre son champ d'action dans d'autres villes, mais se heurte cette fois-ci à un souci financier: « L'envie et les besoins sont là, mais l'association dépend des subventions et des aides, et ouvrir une nouvelle antenne demande une grande logistique, un lieu de stockage, un véhicule... », constate la directrice. Actuellement, l'association travaille avec une soixantaine d'hôtels parisiens, et « avec les 2 000 hôtels que compte la région parisienne, il y a du potentiel », s'exclame Karine Sadaka, toujours motivée à trouver de nouveaux partenaires pour venir en aide au plus grand nombre.

● Constance Périn

À consulter aussi...

 www.leshotelssolidaires.fr

Emballages alimentaires

Comment réduire ses déchets ?

Diminuer nos déchets est un enjeu majeur des prochaines années pour préserver notre environnement. Voici donc quelques astuces, simples à mettre en œuvre, pour y arriver progressivement dès l'achat.

Évitez les produits suremballés

➤ À la place des gâteaux emballés individuellement, sélectionnez plutôt une boîte au format familial.



Choisissez le bon emballage adapté aux produits

➤ Vérifiez autant que possible que la taille de l'emballage correspond à la quantité de produit qu'il contient.

Oubliez les produits transformés

➤ Les produits bruts sont généralement moins emballés, en plus d'être meilleurs pour la santé (absence d'additifs notamment).



Favorisez les emballages réutilisables

➤ Les bocaux en verre peuvent avoir une seconde vie et servir de rangement à la maison.



À SAVOIR →



≈ 1,2
million de tonnes
C'est le poids des emballages plastiques jetés par les Français.

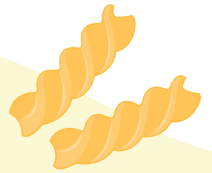
Source : Les chiffres clés du tri et du recyclage des emballages ménagers 2021, Citeo.

QUOI DE NEUF EN 2023 ?

Depuis le 1^{er} janvier, vous pouvez déposer l'intégralité des emballages en plastique (films, pots, barquettes, tubes, sachets...) dans le bac jaune afin qu'ils soient recyclés.

Pensez au vrac

➤ Pâtes, légumes secs, farine... de nombreux produits sont désormais accessibles en vrac.



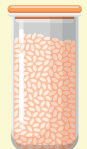
Amenez vos sacs

➤ Sacs en tissu réutilisables, cabas, paniers vous permettent de ne pas utiliser de plastique.



Apportez vos propres contenants

➤ Les commerces de bouche acceptent de plus en plus les emballages personnels de leurs clients (bocaux en verre, boîtes en plastique réutilisables...).



Arrêtez l'eau en bouteille

➤ Privilégiez l'eau du robinet et optez pour une gourde réutilisable (en inox ou en verre de préférence).



À partir de 2024, les collectivités seront tenues de proposer à leurs habitants un tri de leurs biodéchets à domicile.



50^e anniversaire, acte II

C'est donc en Catalogne, et plus précisément à Canet-en-Roussillon, sur les terres de la Caisse d'Épargne Languedoc-Roussillon et de la Banque Populaire du Sud, que se déroulera du 29 septembre au 2 octobre le deuxième épisode – ou le deuxième acte – du 50^e anniversaire de l'association Groupe BPCE Sports, dont *La Revue* s'est déjà largement fait l'écho.

Sept challenges sont au programme : le 50^e de football (puisque le football est le sport à l'origine de la création de l'association en 1973), le 38^e de course à pied (l'épreuve

étant adossée à La Canétoise Rose, dans le cadre d'Octobre Rose et de la lutte contre le cancer du sein), le 33^e de squash, le 25^e d'échecs, le 16^e de badminton, le 8^e de cyclo-tourisme et le 3^e de padel.

Près de 950 participants sont attendus et seront accueillis sur le site Les Voiles Rouges à Canet-en-Roussillon. Nul doute qu'en cette circonstance exceptionnelle (on n'a pas tous les jours... 50 ans!) ils auront plus que jamais à cœur de faire preuve de dépassement de soi, d'esprit d'équipe, de

solidarité autant que de convivialité, démontrant ainsi, comme l'écrit dans la plaquette de la manifestation Nicolas Namias, président du directoire de BPCE, que « *le développement du sport et la promotion de ses valeurs sont au cœur de l'identité de notre groupe coopératif* ».

À noter également que le Bureau national de l'association Groupe BPCE Sports profitera de l'événement pour se réunir, à Canet-en-Roussillon, les 27 et 28 septembre.



BPCE SA, équipe championne d'hiver!

Pour des raisons de calendrier, *La Revue* n'a pas pu rendre compte des résultats de l'acte I du 50^e anniversaire de l'association Groupe BPCE Sports qui s'est déroulé, en version hivernale, aux Deux-Alpes, du 25 au 28 mars. À tout le moins, alors que la neige a fondu depuis longtemps et que se prépare activement l'acte II des 50 ans, peut-on rendre hommage à l'équipe de BPCE SA pour ses résultats lors des épreuves de montagne, qui lui ont valu de conquérir le trophée des champions. Lequel leur a été remis par Philippe Dubois, président de l'association (voir photo).

Que tous les participants à ce succès soient félicités.



Nicolas Namias a rendu visite à l'association

Lors du conseil d'administration de l'association Groupe BPCE Sports, qui s'est déroulé les 25 et 26 avril, à Paris, les administrateurs ont eu le plaisir de recevoir Nicolas Namias, président du directoire de BPCE. Celui-ci tenait à rencontrer les délégués des entités du groupe, afin de réaffirmer son soutien à Groupe BPCE Sports et souhaiter à l'association un joyeux anniversaire pour ses 50 ans d'existence. Il a également félicité les membres présents pour le travail que l'association réalise lors de challenges et événements sportifs portant les valeurs de l'entreprise, la solidarité, la sportivité et le goût de l'effort. À cette occasion, Nicolas Namias était accompagné de Benoît Gausseron, directeur du pôle Jeux olympiques et paralympiques 2024 de BPCE, qui a apporté toutes les précisions requises sur le déroulement des préparatifs et des opérations réalisées par le Groupe BPCE pour 2024. Le Groupe BPCE Sports remercie chaleureusement le président Namias et Benoît Gausseron pour leurs interventions très appréciées.



Entourant Nicolas Namias (au centre), président du directoire de BPCE, Philippe Dubois (à gauche) et Jacques Douet (à droite) respectivement président et vice-président de Groupe BPCE Sports.

SUPER CHALLENGE

BPCE IT et CE HDF

C'est un calcul parfois complexe qui prend en compte le nombre de challenge organisé par chaque entreprise, les victoires dans les différentes compétitions, etc.

Au résultat, chaque année, est décerné le super challenge entreprise, dans deux catégories, les entreprises de plus de 2 000 salariés, et les entreprises de moins de 2 000 salariés.

Donc, en 2022, et dans la catégorie « plus de 2 000 salariés », la CE Hauts de France enlève le super challenge devant la CE Aquitaine Poitou-Charentes et la CE Grand Est Europe. Dans la catégorie « moins de 2 000 salariés », le super challenge revient à BPCE IT, devant la CE Côte d'Azur et la CE Normandie.

FUTSAL

Les trophées de la CEGEE

Le challenge Futsal organisé par BPCE Assurances, à Bordeaux du 9 au 11 juin 2023, dans le complexe Urban Soccer, a réuni 11 équipes de 8 entités du Groupe BPCE. En finale, la BPACA bat la CEHDF1 sur le score de 2 à 1. À défaut de titre, la CEGEE, honorable troisième, ramène cependant les trophées de meilleur buteur, meilleur gardien, et du fair-play!



L'équipe de la CEGEE a réalisé un beau tournoi.

Résultats

1. BPACA 1; 2. CEHDF 1; 3. CEGEE; 4. BPCE Assurances 1; 5. Bred; 6. BPCE Achat; 7. BPALC; 8. CEHDF 2; 9. BPCE Assurances 2; 10. BPAURA; 11. BPACA.

Meilleur gardien: Florian Trimborn de la CEGEE.

Meilleur buteur: Anthony Varloteau de la CEGEE.

Le trophée du fair-play parrainé par BPCE Mutuelle a été remis à l'équipe CEGEE à l'unanimité par les arbitres.

La sélection nationale constituée

Christophe Dofal (responsable futsal au sein de l'association) et Thierry Pedrazzoli (sélectionneur) ont profité de ce challenge pour constituer la sélection nationale qui se rendra en Sardaigne, du 20 au 24 juin 2024, afin de participer aux championnats d'Europe inter-entreprises de la discipline. La sélection du Groupe sera donc composée de Julien Fernandès (BRED) – Gerson Goncalves (BRED) – Sliven Benamer (BPCE Achat) – Miguel Belo (BPCE Achat) – Nicolas Pollet (BP ACA) – Amir Lamharzi (CE GEE) – Anthony Varloteau (CE GEE) – Florian Trimborn (CE GEE) – Jules Bastide (CE HDF) – Corentin Reinling (CE HDF).

KARTING

La CE Haut-de-France au sommet



Le dernier week-end de juin, le challenge de karting s'est déroulé sur les terres de la Caisse d'Épargne Haut-de-France. Les organisateurs avaient gâté les 110 participants puisqu'ils avaient réservé le circuit international d'Ostricourt. Sous

une chaleur de plomb, c'est un équipage local (CEHDF 2) qui enlève l'épreuve. Pour compléter le podium, la CEIDF 1 termine à la deuxième place et la BRED à la troisième. Le trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été décerné à l'équipage de la Caisse d'Épargne Grand Est Europe. Tous les pilotes se sont déjà donné rendez-vous l'an prochain en région parisienne, sous l'égide de la CEIFD qui organisera le challenge 2024.

BASKET

Le golfe du Morbihan derrière les paniers...

La Caisse d'Épargne Bretagne Pays de la Loire avait relevé le défi de l'organisation du challenge de basket, fin juin, à Vannes. Défi relevé de main de maître. Non seulement les participants ont pris du plaisir sur les parquets, mais il paraît également que la soirée



du samedi – en bateau sur le golfe du Morbihan – fut inoubliable ! Dans un tournoi au niveau relevé la CEIDF 1 était venue avec une très belle équipe pour détrôner enfin la CEHDF. La CEIDF 1 remporte donc le challenge, le podium étant complété par la CEMP et la CEHDF. Le Trophée BPCE Mutuelle du fair-play est revenu à la CEAPC, et c'est cette même caisse qui organisera le challenge l'an prochain.

RANDONNÉE

De l'effervescence, évidemment

On le sait, le challenge randonnée ne donne lieu à aucun classement – ce qui en conforte peut-être encore plus le côté convivial. Et de convivialité il a justement été question à l'occasion du... challenge randonnée, qui s'est déroulé du 18 au 21 mai à Reims et alentours, sous l'égide de la CEGEE.

On sait qu'à Reims la montagne est belle à défaut de culminer bien haut (286 mètres en son point le plus élevé !), mais qu'elle est parsemée de vignes qui produisent l'exceptionnel champagne.

129 participants l'ont donc sillonné pendant trois jours, avec quelques haltes bienvenues pour visiter deux maisons de champagne et déguster la production locale.



Envoyez vos petites annonces

– par mail à : annonces.revue@eps.caisse-epargne.fr

– ou par voie postale à : BPCE Mutuelle / La Revue, 7, rue Léon-Patoux, CS51032, 51686 Reims CEDEX 2

en précisant votre nom, numéro d'adhérent et le nombre de parutions souhaité.

Vous pouvez régler par virement bancaire (nous vous transmettrons le RIB par mail)

ou par chèque à nous transmettre par courrier.

15 € pour 1 parution / 30 € pour 2 parutions / 38 € pour 3 parutions / 45 € pour 4 parutions

■ **Sanary-sur-mer (Var)**. Loue appartement type 2. Chambre, séjour, cuisine équipée, W.-C., salle d'eau. Idéalement situé en centre-ville. Très calme. Rez-de-chaussée, confort 3 étoiles, jardin (exposition sud dans la verdure), garage (important en centre-ville). Mer, plage, port, Caisse d'Épargne, marchés, tous commerces... activités estivales, tout à pied maximum 200 m. Prix selon période. Tél. : 06 84 66 01 92 (messages et textos).

■ **Saint-Vincent-sur-Jard (85)**. Loue toute l'année en saisonnier une agréable maison à 300 m de la mer. Construction neuve très lumineuse, elle est tout équipée pour 6 personnes maximum. Wifi gratuit. 2 chambres avec lit de 140 et une chambre avec un convertible 2 personnes. Lit pliant pour bébé et chaise haute. Terrasse et mobilier de jardin. Lits préparés et linge de toilette fourni. Possibilité de louer entre 3 et 5 nuits minimum en fonction de la saison. Tarifs de 90 € à 150 € la nuit selon la période. Option ménage de 50 €. Contact : scialmarguilo@free.fr.

■ **Praia Da Rocha – Algarve (Portugal)**. Loue de juin à septembre pour 5 nuitées minimum magnifique appartement traversier de 105 m² au 6^e étage avec ascenseur. Idéalement situé à 5 minutes de la plage. Place de parking privée, commerces et services, restaurants, bars, pubs et casino. Deux balcons-terrasse de 10 m² chacun donnant par de grandes baies vitrées pour l'un sur les 2 chambres, et pour l'autre sur la cuisine et la salle à manger. Idéal pour 2 couples et 2 enfants en bas âge (2 lits en 160 et 2 lits-parapluie), 2 salles de toilette, 2 W.-C., wifi, 3 TV, 3 climatisations, cave à vin, draps, serviettes de toilette, cuisine équipée. Contact : 06 32 24 78 96 ou fabien-ferrer@orange.fr.

■ **Marseillan Ville (34)**. 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 €/nuit. Hors saison : 350 €/semaine ou 65 €/nuit. Tél. : 06 19 10 48 07.

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

■ **Onzain (41)**. Proche des châteaux de la Loire et du zoo de Beauval. Domaine de Dugny. Loue mobile home neuf. 2 chambres (4 couchages). Séjour TV, four, micro-ondes, frigo-congélateur, LL, salle de bains, W.-C séparé. Terrasse couverte, proximité de l'étang, salon de jardin et barbecue, place de parking. Piscines chauffées (couverte et découverte), nombreuses animations, pêche, boules, soirées et spectacles, club enfants, bar, snacks et supérette. Animaux non admis. Tarif selon période. Tél. : 06 07 28 25 21 ou 06 45 90 65 23 – Courriel : paironalain@wanadoo.fr.

■ **Hyères-les-Palmiers – Var (83)**. 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 lit et linge de maison possible. Situé à proximité d'un petit port de pêche typique et face aux îles de Porquerolles. Nombreuses possibilités : station balnéaire, activités nautiques, visites guidées, randonnées, vignobles, marchés provençaux... Location possible tout au long de l'année. Possibilité de courts séjours. Tél. : 07 54 24 82 63. Site : www.azurepalmiers.fr. Courriel : contact@azurepalmiers.fr.

■ **Agde (34)**. Appartement de standing de 45 m² pour 4 personnes, au RDC d'une villa avec accès indépendant comprenant : une pièce à vivre climatisée avec cuisine équipée d'un LV, 1 chambre avec lit 140 x 190 et 1 chambre avec 2 lits de 80 x 190. Salle d'eau avec douche, lavabo, lave-linge. W.-C séparé. L'espace jardin, terrasse, barbecue et la piscine sont à votre usage exclusif. Tous commerces à proximité. À 5 km des nombreuses plages du Cap d'Agde avec parking gratuit pour la plupart. Casino, parc Aqualand, centre aquatique Archipel, thalasso, golf international 27 trous, centre international de tennis, parcs d'attractions, centres équestres, tous sports nautiques, canal du Midi, route des vins, etc. Tous renseignements sur demande (photos, disponibilités, tarifs). Courriel : pool.agde@gmail.com.

■ **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 surf. Parking privé en sous-sol et piscine privée. Centre-ville à pied à 10 m. Mise à disposition gratuite de 2 VTT sur demande. Courriel : lamarqueisa@wanadoo.fr – Tél. : 06 07 29 99 69.

■ **Golfe du Morbihan – Séné (56)**. Retraité CE loue agréable maison de 90 m² pour 4/5 personnes, située dans un village au bord du golfe du Morbihan. Plages à 50 m, 200 m et 300 m. Très nombreux sentiers côtiers et embarcadère pour l'île d'Arz à 2 km. Commerces à Séné (2 km) et Vannes (6 km). Séjour-salon, cuisine aménagée et équipée. Belle salle de bains aménagée avec douche et lave-linge, 1 W.-C. séparé. À l'étage 3 chambres (literies neuves), 1 pièce dressing. Très agréable jardin de 200 m² environ avec belle terrasse et store banne. Parking privé et sécurisé. Prix selon période : 850 à 1 100 € – photos et renseignements disponibles sur demande. Tél. : 06 82 23 14 86 – courriel : isabellerault@sfr.fr.

■ **Espagne, Playa de Aro (35 km de Gérone et 90 km de Barcelone)**. Loue appartement de 60 m², 3^e étage, immeuble luxueux de 5 étages avec balcon face et accès direct à la mer + piscine privée côté jardin. Rénové, entièrement équipé avec 6 couchages. Cuisine équipée, concierge, ascenseur, plage, proximité centre-ville animé avec de très nombreux magasins, restaurants, parc d'attractions, minigolf et golf, casino, port de plaisance et activités nautiques, randonnées. Prix selon saison. Photos possibles. Renseignements : 06 31 51 44 00 ou vinolem@orange.fr.

■ **Le Pouliguen (44)**. Loue toute l'année appartement 41 m² pour 4 personnes maximum au 2^e étage dans résidence agréable, parc arboré avec piscine extérieure. À proximité du sentier côtier de la côte sauvage La Baule-Le Croisic, première plage à 300 m et à 500 m de la plage de la Gouvelle, spot de surf. À 10 minutes à vélo du centre du Pouliguen et à 15 minutes à vélo de la plage Benoît de la Baule. Cuisine tout équipée, y compris LV, 1 pièce de vie avec 2 couchages, TV, 1 grande chambre avec 2 lits individuels, 1 grande salle de bains, 1 grande terrasse protégée, 1 place de parking en garage souterrain, 4 vélos à disposition dans le parking. Tarif : entre 300 € et 800 € la semaine (7 nuits – samedi au samedi ou dimanche au dimanche) selon la saison. Si besoin de photos, n'hésitez pas à nous contacter. Tél. : 06 11 13 26 06. Courriel : loclepouliguen@gmail.com.

■ **Espagne, Costa Brava, Rosas**. À louer : appartement 4 personnes dans résidence avec piscine privée, grande terrasse, solarium. Tous commerces et plage à proximité (1 km). Juillet-août : 600 €/semaine. Courriel : daniel.vermersch@orange.fr – Tél. : 06 70 43 85 10.

■ **Pays basque, Haute-Soule (64)**. À louer dans village, maison de maître authentique meublée à

Responsabilité

BPCE Mutuelle ne saurait être tenue responsable du contenu des annonces publiées dans cette rubrique et des prestations proposées. Il est précisé que les annonces contenant un lien externe ne seront pas publiées. En conséquence, BPCE Mutuelle ne saurait gérer les éventuels litiges entre les parties.

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.

l'ancienne, jardin clos de 800 m². 13 couchages, 2 salons, cuisine équipée, 4 chambres tout confort. Tous commerces 3 km (Tardets-Sorholus), Bayonne (1h30), Espagne (une heure), proche station de ski (La Pierre Saint-Martin), cadre idéal pour pêche, chasse, randonnées sur le site d'Iraty (Kakueta, Holcarte, gouffre de La Pierre Saint-Martin, etc.). 700 €/semaine en saison, 600 €/semaine hors saison avec chauffage en supplément, 300 € le week-end. Contact : 05 59 38 51 90 ou 06 42 38 01 49.

■ **La Croix-Valmer (83).** Village du Var entre Saint-Tropez et Sainte-Maxime, particulier loue toutes saisons appartement 3/4 personnes en rez-de-jardin avec loggia et jardinet. Pièce à vivre avec canapé 2 places côté salon, espace cuisine équipée. 1 chambre (lit 2 places), salle de bains et W.-C. séparés. Petite copropriété sécurisée. Place de parking privée – piscine – 5 minutes du village à pied et tous commerces. Accès plage: navette gratuite de juin à septembre. Semaine : 460 €, et 860 € la quinzaine. Location du samedi après-midi au samedi matin. Tél.: 06 62 69 64 56 – Mail: nicole.villard@hotmail.fr.

■ **Lorgues (83).** À 40 minutes de Fréjus. Particulier loue pour 2 personnes studio de 30 m² tout confort en rez-de-jardin indépendant de la villa orienté plein sud face à la piscine de 10 m/5, à 700 m du centre et des commerces sur un terrain de 2 000 m² entièrement clos, portail électrique et places de parking. Clim réversible, frigo avec partie congélation, cuisinière avec plaques vitrocéramique, TV, micro-ondes, lave-linge, chambre avec lit de 140 x 90, W.-C. indépendants, salle d'eau. Non disponible en juillet-août (ce dernier étant loué avec la villa). Lits faits à l'arrivée, linge de toilette et torchons fournis. Ménage sur demande. Animaux non admis. Nous contacter pour tarif et tous renseignements complémentaires. Tél.: 06 72 29 84 19 – m.chretien8354@gmail.com.

■ **Juan-les-Pins (06).** Retraité CE, dans résidence sécurisée, parc, loue toute l'année appartement de 53 m², 4^e et dernier étage avec ascenseur, 2 pièces avec terrasse, exposé sud, traversant, 4 couchages, cuisine équipée (LV, LL, MO, Four, plaque gaz), 2 TV, climatisé. 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.

■ **Sud Ardèche (07).** Loue maison de vacances dans quartier calme sur terrain arboré de 800 m² à Maisonneuve, commune de Chandolas. Elle comprend une cuisine équipée (LL, LV) et 3 chambres.

Idéal pour 4 ou 5 pers. Elle est située à 300 m de la rivière du Chassezac. Vous pouvez y accéder à pied sur un chemin sécurisé. Elle est située à 10 km de Ruoms et à 15 km de Vallon-Pont-d'Arc, du Pont d'Arc et de la grotte Chauvet et proche du bois de Païolive. Elle est déconnectée sans TV et sans wifi. Mai/juin/septembre 500 euros par semaine. Juillet/août 750 euros par semaine. Pour plus de précisions, contactez-nous au 06 80 75 36 82.

■ **Sainte-Marie-de-Ré (17)** à 21 km de La Rochelle. Loue maison chaleureuse de 70 m², dans l'un des plus anciens villages de l'île à 50 m de la mer, comprenant : 2 chambres avec chacune un très grand lit double, 2 salles de bains équipées de sèche-cheveux, 1 salon, 1 cuisine offrant une vue sur son jardin. Elle est équipée d'un lave-linge, d'un micro-ondes, d'un réfrigérateur, d'une télé par câble à écran plat. Connexion wifi et d'un parking, maison située à 300 m de la boulangerie, des restaurants et d'un marché quotidien en saison. Photos et tarifs sur demande 06 26 68 10 60 ou bsype94@sfr.fr.

■ **Sanary-sur-Mer (83).** Loue toute l'année appartement rez-de-jardin idéalement situé entre Sanary et Bandol dans petite résidence calme à 5 minutes à pied de la plage. RDC avec terrasse de 50 m², 3 chambres, 2 salles d'eau, entièrement rénové, cuisine équipée, lave-vaisselle et lave-linge. Linge de toilette et de lit fournis. Climatisation et terrasse de 50 m². Tarifs selon saison. 10 % sur la deuxième semaine de location. Tél.: 06 05 47 72 95.

■ **Quarteira, région Algarve, Portugal.** À 20 minutes de l'aéroport de Faro, loue appartement idéalement situé en face de la plage Praia Azul, à proximité de tous commerces. En excellent état (refait à neuf), idéal pour un couple + 1 enfant. Composé d'une cuisine équipée (MO, four, LV, plaques gaz), ouverte sur pièce à vivre avec TV grand écran, wifi, 2 chambres (litière grand confort en 140), SDB avec douche et W.-C., terrasse vue mer avec salon de jardin. L'appartement est non-fumeur et les animaux ne sont pas acceptés. Les draps et les serviettes de toilette fournis. Service de ménage. Location à la semaine ou quinzaine. Libre de juin à fin septembre 2023. Photos possibles sur demande. Tél.: 06 10 41 44 77 – Courriel: calixte.stephanie2@gmail.com.

■ **Golfe-Juan (06).** Loue à la semaine toute l'année appartement traversant est-ouest de 65 m². 3 pièces, entièrement rénové, tt confort, 3^e étage avec ascenseur. 1 chambre avec lit de 140 et 1 chambre avec convertible 2 personnes. Cuisine équipée LL, LV,

plaque induction, four, MO, réfrigérateur congélateur. SD, Douche, W.-C indépendant. Garage en sous-sol. Terrasse de 10 m² ouvrant sur cuisine et séjour. Vue mer latérale, plage de sable à 150 m. Tous commerces, bus et train (vers Cannes, Antibes et Nice) à pied. Photos et tarifs sur demande. Contact : jpierre.avril@gmail.com.

■ **Fort-Mahon Plage (Somme).** Loue appartement F3 (55 m²) standing (ex-résidence hôtelière 4*), face mer. Séjour tout confort (plaques électriques, lave-linge, grill-micro-ondes, frigo, salle de bains avec baignoire/douche). Situé au 2^e étage, grande terrasse (6,9 m²), 6 couchages, 2 chambres vue dunes, canapé convertible 2 personnes, ascenseur, emplacement de parking privatif. À proximité: restaurants, boulangeries, poissonneries, boucheries, traiteurs, centre nautique, casino, golf 18 trous, baie d'Authie, parcours de marche... Prix: de 490 € à 790 € selon la période. Tél.: 06 61 75 70 89 – Courriel: jc.borzynowski@gmail.com.

■ **La Douze (24 – Dordogne).** Location maison périgourdine dans village entre Périgueux et Sarlat. Maison familiale tout confort sur grand terrain ombragé à proximité, canoé, baignades, sites touristiques, marchés de producteurs. Capacité 6 à 8 personnes, 3 chambres avec lits de 140, salon avec canapés convertible, cuisine entièrement équipée. Chalet bois avec lit de 140. À disposition: dépendances, barbecue, salon de jardin avec transats, TV, machine à laver, micro-ondes, lave-vaisselle, cheminée, Tassimo, machine à bière. À proximité terrain de pétanque, terrains de foot et de basket. Les animaux sont les bienvenus. Prix selon périodes: de 50 à 65 euros la nuit. Photos sur demande. Contact : 07 88 31 08 57. E-mail: rouge3@wanadoo.fr.

■ **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 réfrigérateur-congélateur), 2 chambres climatisées avec 2 salles de bains dont 1 avec LL et W.-C., plus un W.-C. 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.

Il fait
toujours
plus beau
quand on
voit bien.

UNE MONTURE
SOLAIRE
ACHETÉE
= LES VERRES
À VOTRE VUE
OFFERTS*

Retrouvez plus d'informations et les coordonnées de nos magasins sur ecoutervoir.fr

*Offre valable pour l'achat d'une monture d'un montant minimum de 69 € TTC équipée de 2 verres organiques unifocaux 1.5 teintés durcis (-6/+4 cyl.2) jusqu'au 31/08/2023 sur présentation d'une ordonnance valide. Non cumulable avec tout autre avantage ou promotion. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte au titre de cette réglementation le marquage CE. Demandez conseil à votre opticien. Crédit photo : Julien Attard, Mars 2023. Visaudio SAS - RCS Paris 492 361 597.

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

PARIS CPCE

P7

LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE