

la Revue

PROTECTION PRÉVENTION SANTÉ

NUMÉRO 259/915
JUILLET 2024



INITIATIVE

Doctobus, contre les déserts médicaux

DOSSIER

La peau, une forteresse pleine de sens

 Ensemble Protection Sociale

 Caisse Générale de Prévoyance des Caisses d'Épargne

 BPCE MUTUELLE

Assemblée générale 2024

Les administrateurs, les délégués et les équipes mobilisés au service des adhérents

Sommaire

La Revue N° 259/915 JUILLET 2024

Votre mutuelle

4 Assemblée générale de BPCE Mutuelle

Une protection robuste et pérenne

Comptes 2023 : un pilotage technique proche de l'équilibre

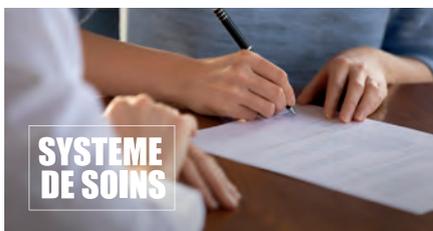
Intervention d'Hervé Tillard : anticiper et innover

8 C'est vous qui le dites !

9 **Santéclair** : une offre en optique pour y voir plus clair

DOSSIER

14-17 **La peau,**
une forteresse pleine de sens



10 Le recours contre tiers

11 Le droit à l'oubli :

un vrai/faux pour comprendre



12 Pr Antoine Brézin :

« Des progrès sur la connaissance du fonctionnement de l'œil sont réalisés en permanence »



18 Comment reconnaître la phlébite et la soigner ?

19 Actus



20 Qu'est-ce que la sonogénétique ?

21 Comprendre mon ordonnance d'ophtalmologiste



22 Doctobus : des médecins retraités à la rencontre des patients



23 Escalade : grimper c'est bon pour la santé !

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 : Violaine Chatal, Justine Ferrari, Anne-Sophie Glover-Bondeau, Benoît Saint-Sever et Léa Vandeputte. COMITÉ DE RÉDACTION : Hervé Tillard, Brigitte Bigné, Frédéric Bourg, Véronique Rochette, Anne Savoy-Allain. PUBLICITÉ : nous contacter. PETITES ANNONCES : à adresser 7, rue Léon-Patoux - CS 51 032 - 51686 Reims CEDEX 2 - annonces.revue@eps.caisse-epargne.fr. TIRAGE TRIMESTRIEL : 73 428 exemplaires. COORDINATION ÉDITORIALE ET RÉALISATION : CIEM, 12, rue de l'Église - 75015 Paris - Tél. : 01 44 49 61 00 - ciem.fr. IMPRESSION : Imprimerie de Compiègne, 2, avenue Berthelot - ZAC de Mercières - BP 60 524 - 60205 Compiègne CEDEX - Tél. : 03 44 30 51 00. COMMISSION PARITAIRE N° 1123 M. 06 701. ISSN : 2803-2462 (imprimé). ISSN : 2405-4259 (en ligne). DÉPÔT LÉGAL : 3^e trimestre 2024. 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 » : P1ot 0,002 kg/tonne de papier.



24 L'aventure scientifique de l'ARN messenger



26 **Biodiversité** : comment démêler le vrai du faux ?

27 **Je déménage écolo**

28 **Jeux**

29 **Sport**

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. : 0326 776600

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

Vous pouvez également consulter *La Revue* n° 259 en ligne sur notre site Internet, ainsi que les 5 derniers numéros archivés.



© Alain Hatat

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE BPCE MUTUELLE

Une protection robuste et pérenne

C'est à Bordeaux, au siège de la Caisse d'Épargne Aquitaine Poitou-Charentes, que s'est tenue le 12 juin l'assemblée générale annuelle de BPCE Mutuelle. Les délégués ont pu constater, une nouvelle fois, que la saine gestion de la Mutuelle porte ses fruits.

Le mercredi 12 juin, nul doute que les délégués* participant à l'assemblée générale de BPCE Mutuelle avaient encore aux oreilles les propos de Roland Beguet, membre du directoire de la CEAPC, en charge du Pôle Ressources, qui les avait accueillis la veille à l'occasion du dîner rassemblant comme de coutume les délégués de la Mutuelle et ceux de la CGP (celle-ci ayant tenu son AG le mardi 11 juin dans l'après-midi). Se faisant le héraut des 2 450 salariés de la Caisse, il remerciait de leur part « toutes les personnes qui travaillent au long de l'année pour que nous ayons une mutuelle de très haut niveau. Nous en sommes tous dépositaires, et nous devons rester vigilants à la solidarité, l'équité, la qualité que propose la Mutuelle, autant qu'à sa pérennité. En effet, c'est véritablement dans la durée que les valeurs de BPCE Mutuelle (et de la CGP) constituent un élément de fidélisation des salariés. C'est ce que nous devons valoriser, en travaillant ensemble pour être encore plus pédagogues, notamment à l'égard des nouveaux collaborateurs ».

L'occasion était belle, pour Frédéric Bourg, directeur général de BPCE Mutuelle, de rappeler que le travail accompli dans la formation des collaborateurs, comme l'attention portée à la qualité des services rendus par la Mutuelle, portait ses fruits. « Nous constatons, dans notre enquête annuelle de



De gauche à droite : Gaëtane Denis, Hervé Tillard, Frédéric Bourg et Jean-Jacques Dormois.

© Didier Mary

satisfaction, que cela est perçu par les adhérents**. Mais nos entreprises clientes doivent effectivement pouvoir expliquer ce que représentent les cotisations, afin que nos institutions deviennent un atout de recrutement. Nous y travaillons, et cela fait partie de notre plan stratégique. Ce qui nous anime, c'est notre utilité pour les adhérents et les entreprises. Être proactif est la meilleure façon de préserver l'excellence de notre dispositif de protection sociale. »

150 000 personnes protégées

Il était d'ailleurs question de formation et de pédagogie dès l'ouverture de l'AG, Hervé Tillard, président du conseil d'administration, insistant sur la remise d'un « kit délégué » – réponse à une demande de plusieurs délégués – « dans lequel chacun trouvera une présentation succincte de la Mutuelle, son fonctionnement et sa gouvernance, les grandes lignes de son rôle en matière d'intermédiation entre les adhérents et la Mutuelle » ; ce « kit délégué » étant bien entendu amendable et perfectible en fonction des retours (et il y en a déjà eu !).

Forte de quelque 73 400 adhérents pour près de 150 000 personnes protégées, BPCE Mutuelle dispose de 126,3 M€ de capitaux propres, affiche un bilan total de 199,50 M€ (voir les comptes en page 5), paie 95,70 M€ de prestations par an (pour 384 500 € remboursés chaque jour!), et traite 892 000 demandes de remboursement par an.

L'assemblée a approuvé à l'unanimité les comptes et rapports annuels 2023 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 2023 (479 205,19 €) à la réserve libre. Unanimité enfin pour l'approbation du rapport moral du président du conseil d'administration (voir en pages 6 et 7).

* Sur les 107 délégués de BPCE Mutuelle, 86 étaient présents ou représentés à l'assemblée générale, le quorum étant atteint.

** Voir La Revue 258, avril 2024, page 4.



© Didier Mary

COMPTES 2023

Un pilotage technique proche de l'équilibre

En 2023, si l'inflation est restée au cœur des préoccupations, elle a affiché un net reflux au fil des mois – sauf en ce qui concerne « l'inflation médicale » qui, pour sa part, continue d'augmenter régulièrement. Grâce à la saine gestion caractérisant son modèle économique, mise en œuvre depuis de longues années, BPCE Mutuelle affiche un bon ratio prudentiel (+429 %) lui octroyant des capacités de pilotage de son résultat dont ne disposent pas tous les acteurs de la place. Toujours dans l'optique de contenir au maximum l'impact de la dérive des prestations sur les cotisations payées par les adhérents, et dans la poursuite de ce qui a été fait en 2022, cela s'est traduit par :

- des hausses de cotisations maîtrisées ;
- et des mesures de redistribution auprès des adhérents (taux d'appel sur les contrats collectifs permettant de différer l'application des hausses de cotisations ; remise exceptionnelle sur les contrats individuels de l'ordre de 50 % d'un mois de cotisation), mesures d'ailleurs reconduites par le conseil d'administration pour 2024*.

Avec l'intégration de nouveaux salariés au contrat collectif, les cotisations se sont élevées à 110,30 M€, en progression de 8,70 M€ (soit 8,6 % par rapport à l'an dernier).

Le résultat net comptable de 0,50 M€ (cf. tableau ci-dessous) est stable par rapport à l'an dernier. Il ne faut cependant pas perdre de vue le caractère très particulier du modèle économique

de BPCE Mutuelle, dont une part significative du résultat repose sur l'activité de gestion des garanties de l'assurance emprunteur pour le compte de la CNP. À ce titre, le caractère central de cette activité connexe s'est accompagné de nombreux travaux initiés en 2023, visant à la sécuriser à long terme.

**Fin 2023, le conseil d'administration a pris, pour l'année 2024, de nouvelles dispositions de redistribution pour un montant total de plus de 3,3 millions d'euros. Cette démarche exceptionnelle concerne une grande majorité des adhérents, qu'ils soient bénéficiaires d'un contrat individuel ou collectif, et accompagne une hausse maîtrisée des cotisations de 4,9 % concernant les contrats collectifs CGN et assimilés et le plus important contrat individuel ASVO (rappelons que les hausses de tarifs constatées sur le marché des complémentaires santé pour 2024 s'établissent en moyenne à des niveaux compris entre 8 et 12 % d'après la FNMF).*

ACTIF (en euros)

RUBRIQUES	31/12/2023	31/12/2022
Placements	136 269 627	137 260 254
Part des cessionnaires et rétrocessionnaires dans les provisions techniques	12 909 110	13 274 171
Créances	13 192 139	13 537 248
Autres actifs	35 694 229	22 611 731
Comptes de régularisation - Actif	1 453 754	937 153
Total de l'actif	199 518 859	187 620 558

PASSIF (en euros)

RUBRIQUES	31/12/2023	31/12/2022
Fonds propres	126 297 400	125 800 195
Résultat de l'exercice	497 205	479 230
Provisions techniques brutes	34 339 468	29 314 265
Autres dettes	37 699 112	31 662 854
Comptes de régularisation - Passif	1 182 878	843 244
Total du passif	199 518 859	187 620 558

CHIFFRES SIGNIFICATIFS (compte de résultat)

Compte de résultat	2023	2022
Cotisations appelées	110 323 127	101 623 289
Autres produits	10 266 568	10 778 696
Résultat d'exploitation	-2 171 279	1 641 665
Résultat financier	4 510 176	950 810
Résultat net comptable	497 205	479 230

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE BPCE MUTUELLE

L'intervention d'Hervé Tillard : anticiper et innover au service des adhérents



La dynamique au cœur du plan stratégique de BPCE Mutuelle vise à anticiper les besoins futurs et à innover pour toujours mieux servir ses membres, avec des garanties adaptées pour un prix maîtrisé, dans le droit fil de ses valeurs mutualistes.

→ **L'**année 2023 a été marquée par des défis significatifs pour les complémentaires santé en France, dans un contexte national de plus en plus complexe et tendu.

Comme l'a souligné Éric Chenut, le président de la Mutualité française, « les complémentaires santé ne doivent pas être les boucs émissaires des difficultés du système de santé français ».

Cette déclaration reflète notre sentiment face aux reproches injustes qui ont été adressés au secteur par le gouvernement, enjoignant aux complémentaires santé de ne pas augmenter leurs coûts, alors même que les dépenses de santé connaissent une inflation exceptionnellement soutenue depuis deux ans.

En outre, la taxation des contrats santé a encore été alourdie, affectant directement nos marges de manœuvre. En 20 ans, la taxation des contrats complémentaires santé a été multipliée par 8. L'iniquité de cette taxation qui pénalise les adhérents et les mutuelles, et qui va à l'encontre des principes de solidarité que nous défendons, a également été pointée du doigt.

Enfin, les relations entre l'État, dans sa quête de réduction du déficit, et les mutuelles, ont été marquées par des injonctions contradictoires et des désaccords récurrents sur le rôle des mutuelles dans le financement de la santé, positionnant les acteurs de la place dans la configuration de « fusibles médiatiques » pour désigner les « méchants » auprès de l'opinion

publique. D'un côté, l'État commande au secteur de contribuer davantage au financement du système de santé, au-delà de ses capacités, tout en imposant des contraintes fiscales et réglementaires de plus en plus lourdes et, de l'autre, il les critique lorsque ces charges supplémentaires sont répercutées sur les cotisations des adhérents.

Comme je l'ai moi-même affirmé cette année, « il est crucial de rappeler notre rôle central dans le système de santé, non seulement en tant que financeur mais aussi comme acteur de solidarité et de prévention ». Ces propos veulent souligner notre engagement constant à défendre les intérêts de nos adhérents et à promouvoir une couverture santé accessible à tous.

« Face à ce contexte national exigeant et aux défis financiers de baisse du pouvoir d'achat et de hausse des prix, BPCE Mutuelle a su rebondir avec agilité et détermination. »

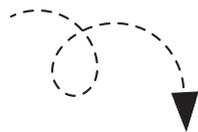
Planification rigoureuse et vision claire

Face à ce contexte national exigeant et aux défis financiers de baisse du pouvoir d'achat et de hausse des prix, BPCE Mutuelle a su rebondir avec agilité et détermination.

Malgré les pressions économiques et réglementaires, nous persistons dans notre mission de limiter les hausses de cotisations tout en assurant une protection mutuelle robuste et

perenne. Il est donc très encourageant de constater que nos actions de pilotage économique combinées à la qualité de la gestion sont très largement perçues par les adhérents. La dernière enquête de satisfaction de décembre 2023 en témoigne, avec un taux de satisfaction global de 86 % en amélioration de 2 points, et surtout une zone « d'excellence » constituée des adhérents « très satisfaits » en hausse de 3 points par rapport à 2022 et de 17 points depuis 2018.

Nos excellents résultats ne sont pas le fruit du hasard, mais



bien le résultat d'une planification rigoureuse et d'une vision claire pour l'avenir. Le plan stratégique pluriannuel que nous avons mis en place poursuit un objectif essentiel : la satisfaction de nos adhérents.

Ce projet qui s'articule autour de 5 axes stratégiques, complémentaires les uns des autres.

Parmi les actions menées sur l'axe stratégique « développement », citons l'élaboration d'une surcomplémentaire santé facultative, Sérénité Or, permettant aux adhérents de bénéficier d'une meilleure prise en charge en cas de dépenses élevées. Dans le cadre de l'axe stratégique « Équilibre économique », et afin de maîtriser les coûts de gestion, BPCE Mutuelle a revu les conditions de rémunération de son activité de gestion emprunteur.

Concernant l'axe stratégique « Réussite de la SGAPS », la refonte de l'identité graphique d'Ensemble Protection Sociale avait pour objectif de renforcer la visibilité du Groupe et de ses membres, la CGP et BPCE Mutuelle.

Enfin, les efforts d'optimisation de la gouvernance ont abouti à la création d'un nouveau dispositif de formation des administrateurs qui a été élaboré et réalisé par les équipes internes afin d'étudier les enjeux et problématiques propres au Groupe et à ses membres.

Communiquer vers les entreprises

En nous tournant vers 2024, nous sommes conscients des nombreuses incertitudes qui persistent dans le contexte national. Les tensions entre les différents acteurs du système de santé, les pressions fiscales et réglementaires, ainsi que les défis économiques globaux, continueront de poser des défis importants.

Les travaux sur notre plan stratégique se poursuivront, guidés par notre volonté inébranlable d'améliorer la satisfaction de nos adhérents et de renforcer notre rôle de pilier de solidarité dans le système de santé.

Nos actions d'optimisation de l'existant sont ainsi complétées par d'ambitieux chantiers. Ainsi se profilent de nombreux projets, visant à mieux répondre aux besoins des adhérents

« Nos excellents résultats ne sont pas le fruit du hasard, mais bien le résultat d'une planification rigoureuse et d'une vision claire pour l'avenir. »

tant en matière de garanties frais et soins de santé qu'en matière de services. Les travaux concernant l'offre emprunteur vont également continuer sur l'année 2024 afin de sécuriser le modèle économique de BPCE Mutuelle. Parallèlement, notre feuille de route prévoit un renforcement de la communication envers les entreprises, pour une meilleure compréhension de nos dispositifs de protection sociale et un accompagnement renforcé auprès de leurs salariés.

Un dernier point concernant notre gouvernance. En 2025, la moitié des délégués sera renouvelée lors des élections du mois d'avril, et lors de l'assemblée générale du mois de juin, un tiers du Conseil d'administration sera réélu, démontrant encore une fois la force de notre démocratie interne. Les délégués qui sont essentiels à la représentation et à la dynamisation de notre Mutuelle bénéficient aujourd'hui d'un guide spécialement élaboré pour les accompagner dans leur rôle, leur fournissant les clés nécessaires pour assumer leurs responsabilités avec succès.

Je tiens enfin à exprimer mes remerciements à toutes et tous, aux équipes comme à tous ceux qui font vivre la gouvernance, pour leur engagement et leur professionnalisme. Ensemble, nous continuerons à faire de BPCE Mutuelle une entité forte et solidaire, toujours au service de nos adhérents.

Mais je ne voudrais pas terminer ce rapport moral sans une pensée émue pour Philippe Bergamo, auquel il est rendu hommage, après sa disparition, dans cette page. À titre personnel, je vais regretter nos longues discussions sur l'avenir de la protection sociale et de la couverture santé qui prenaient souvent un caractère quasi philosophique. Oui, Philippe Bergamo nous manque déjà...

Hommage à Philippe Bergamo



© Alain Hatat

C'est avec une profonde émotion et une grande tristesse que nous avons appris le décès de Philippe Bergamo (la photo ci-contre date de juin 2023,

lors de l'assemblée générale de BPCE Mutuelle), le 9 mai dernier, à l'âge de 65 ans. Son départ laisse d'ores et déjà un grand vide au sein de notre famille qu'il a profondément marquée par son humanisme. Diplômé en sciences économiques, il avait

été directeur d'agence de Caisse d'Épargne et responsable RSE en région PACA.

Mais, depuis plusieurs décennies, Philippe Bergamo était aussi particulièrement impliqué dans nos structures de protection sociale, qu'il s'agisse de la GCP et de BPCE Mutuelle, comme de la SGAPS EPS dont il a soutenu à chaque instant la création avant d'en devenir le président depuis le 1^{er} janvier 2023. Au long de toutes ces années, il n'a eu de cesse de mettre son expertise, son professionnalisme, son appétence à promouvoir les valeurs mutualistes, au service de tous les salariés, retraités et leurs

familles, avec une détermination sans faille dans la sécurisation de notre modèle de protection sociale.

Sa capacité à préparer l'avenir en s'interrogeant sans tabou sur l'existant, tout en cherchant toujours le consensus auprès des différentes parties prenantes, était exemplaire. Philippe Bergamo avait cette qualité rare qui lui permettait d'élever le débat pour mieux se projeter.

Son héritage continuera longtemps à nous inspirer et à guider nos actions.

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

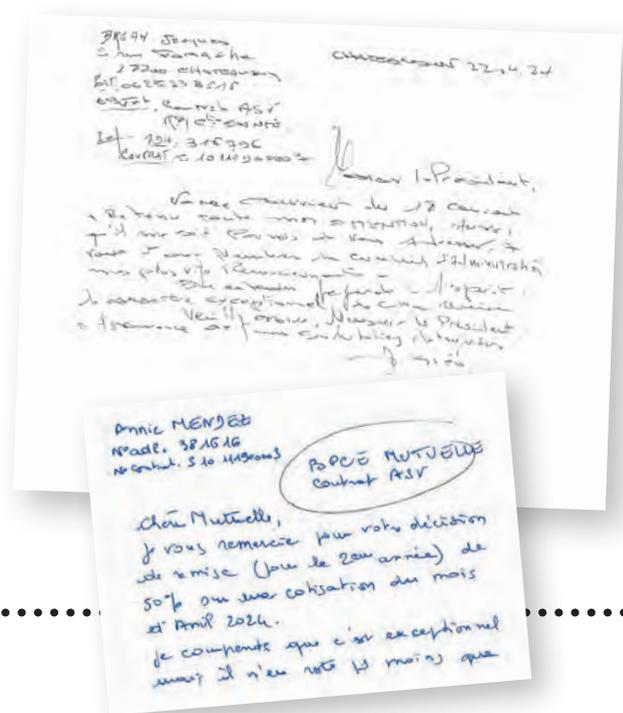
C'est vous qui le dites!

Vous avez été sensibles à la décision du conseil d'administration de BPCE Mutuelle consistant en une remise pour les contrats individuels, comme en 2023, de 50 % sur la cotisation d'avril. Et vous nous avez fait part de votre satisfaction !

BPCE Mutuelle, et de ses valeurs de solidarité, d'engagement, de responsabilité et de transparence.

**Dans le même temps, la hausse de 4,9 % prévue sur les cotisations des contrats collectifs en raison de la progression des coûts des frais de santé ne s'est appliquée qu'à partir du 1^{er} juillet 2024. Cette évolution reste inférieure aux 6,2 % d'augmentation des coûts de frais de santé en 2023 annoncés par l'Assurance maladie et aux 5,4 % du Plafond de la sécurité sociale (PMSS). La mutuelle a donc financé 6 mois de hausse de cotisations non répercutée aux entreprises et aux adhérents pour 1,575 million d'euros.*

Les titulaires de contrats individuels ASV – Essentiel, Optimum et Premium (hors EVIN et Crédit Foncier) – ont bien noté la décision prise par le conseil d'administration consistant à les faire bénéficier des bons résultats enregistrés en 2023 – et notamment les résultats exceptionnels de l'activité de délégataire de gestion de l'assurance emprunteur qu'exerce la mutuelle pour le compte de la CNP. Cette décision s'était concrétisée par une remise de 50 % sur le montant de la cotisation mutualiste du mois d'avril dernier, soit une économie totale de 1,744 million d'euros*. Et certains d'entre vous ont même pris la plume pour nous témoigner leur gratitude. Dans vos courriers, vous nous adressez en effet vos « plus vifs remerciements » pour « ce beau geste » qui intervient de surcroît pour la deuxième année consécutive. Cette décision, prise par le conseil d'administration dans un contexte économique toujours tendu, s'inscrit dans le droit fil des engagements mutualistes et du modèle économique de



BPCEMUTUELLE.FR

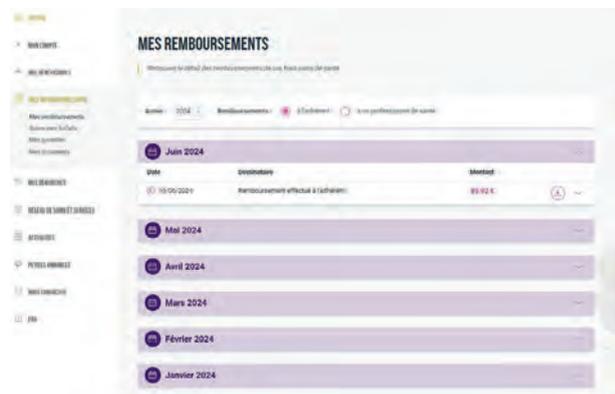
La page « Mes remboursements » fait peau neuve

Afin d'offrir à ses adhérents une expérience utilisateur plus intuitive, BPCE Mutuelle a fait évoluer le design et l'ergonomie de la page « Mes remboursements ». Chacun pourra ainsi mieux suivre ses remboursements de soins de santé.

Pour une meilleure visibilité, l'affichage se fait désormais par année entière (avec ensuite un classement mensuel par brique) avec une sélection du destinataire des remboursements (adhérent ou professionnel de santé) par bouton radio.

La brique du mois courant est dépliée par défaut et les décomptes y sont présentés par ordre rétro-chronologique avec les montants des remboursements. Vous avez la possibilité de télécharger chaque décompte PDF correspondant. Les briques des mois précédents sont en revanche fermées. L'accès à une vision plus fine des actes concernés se fait ensuite par un système de flèche. Un clic permet de déplier un volet détaillant votre remboursement par acte/soin réalisé.

Ainsi, si le décompte affichait des messages d'information particuliers ou des *nota bene* spécifiques, ces mentions sont désormais également présentées.



Afin de profiter de cette nouvelle fonctionnalité, connectez-vous directement à votre espace personnel : www.bpcemutuelle.fr/intra/login

L'offre Santéclair en optique : pour y voir plus clair !

Santéclair vous permet d'accéder à un réseau de 3 200 opticiens partenaires répartis sur le territoire et sélectionnés selon un cahier des charges rigoureux pour vous proposer des équipements de qualité à tarifs négociés accompagnés de nombreux services complémentaires.



Des produits et des services haut de gamme

Les verres qui vous sont présentés allient performance et technologie. Ils sont issus, y compris de dernière génération, vous sont systématiquement proposés, d'une sélection réalisée auprès de 4 grandes marques de verriers (Zeiss, Nikon, Essilor et Optiwiss) et bénéficient d'un traitement antireflet inclus contre les défauts de conformité. Le choix des montures proposées s'effectue quant à lui parmi de très nombreuses références, dont bien évidemment les principales grandes marques.

Tout en profitant de nombreux avantages

Vous réalisez d'importantes économies grâce aux tarifs préférentiels qui vous sont proposés sur tous les verres, les montures du panier libre (remise pouvant aller jusqu'à 20 %) ainsi que sur les autres produits disponibles en magasin (réduction de 15 %) tels que les solaires ou les produits lentilles. Vous pouvez également profiter des offres sur les secondes paires solaires (teintées ou polarisées) car la majorité de nos opticiens vous propose cet équipement pour 1 € de plus⁽¹⁾ ! Le tiers payant vous dispense de faire l'avance des frais tandis que les dispositifs avantageux de la garantie « satisfait ou échangé »⁽²⁾ et de la garantie « casse »⁽³⁾ sans franchise valable 2 ans sont intégrés dans l'offre sans aucun supplément.

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 d'optique.

Un exemple concret pour un équipement multifocal

Verres complexes pour un adulte de plus de 50 ans, astigmatisme, hypermétropie et presbytie (voir tableau en bas de page).

. Correction œil droit et œil gauche: +2,50 (+1,00) 35° add 2,00 (voir infographie page 21).

. Besoin fort : 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.

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 € : aucune avance de frais à effectuer et une économie directe de 170 €. Le niveau de remboursement dont vous bénéficiez dépend de votre contrat.

⁽¹⁾ 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.

⁽²⁾ 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.

⁽³⁾ 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.

● Anne Savoy-Allain

Santéclair met à votre disposition des services en ligne pour :

- Obtenir en moins de deux semaines un RDV en ophtalmologie (bilan, renouvellement des prescriptions)
- Bénéficier d'un accompagnement personnalisé pour trouver les lunettes adaptées à votre vue et à votre goût
- Faire analyser votre devis et connaître votre éventuel reste à charge
- Acheter vos lentilles moins chères en quelques clics

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 €

SYSTEME DE SOINS



Des sages-femmes référentes pour accompagner la grossesse

Un nouveau dispositif de l'Assurance maladie permet de déclarer une sage-femme référente pour être accompagnée pendant et après la grossesse. L'objectif est de renforcer la coordination des soins et de permettre une continuité du suivi grâce à une relation de confiance avec cet interlocuteur privilégié. Les sages-femmes référentes remplissent plusieurs missions : assurer les rendez-vous du parcours de grossesse et un rôle de pré-

vention avec des conseils sur l'alimentation et l'hygiène de vie, faire le lien avec le médecin traitant et la maternité pour organiser et réaliser le suivi postnatal, informer la femme enceinte sur ses droits et ses démarches administratives, etc. La patiente peut déclarer une sage-femme référente jusqu'à son 5^e mois de grossesse. Ce forfait est pris en charge par la Sécurité sociale à 100 % avec dispense d'avance de frais.

Les contrôles de la Sécurité sociale

L'Assurance maladie vérifie et actualise souvent les droits de ses assurés. Il s'agit de contrôles aléatoires et obligatoires menés auprès de l'ensemble de ses bénéficiaires, qu'ils soient de nationalité étrangère ou française. En effet, il est possible d'oublier de signaler un changement de situation professionnelle ou personnelle. S'il n'y a pas eu de modification des droits dans le dossier d'un assuré depuis 2 ans, l'Assurance maladie peut vérifier ses droits et sa résidence stable et régulière sur le territoire français. Dans ce but, certaines personnes peuvent recevoir un courrier de contrôle. Les personnes qui

ont un compte Ameli le reçoivent directement sur ce compte et les autres par voie postale. Il est important de répondre à ce courrier pour continuer à être remboursé, même si sa situation n'a pas changé, que l'on exerce une activité ou que l'on soit à la retraite. L'assuré a 30 jours pour répondre. S'il ne répond pas, sa caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) peut fermer ses droits à la prise en charge des frais de santé et réclamer les remboursements de santé éventuellement versés.

À voir aussi sur le site d'Ameli : <https://cutt.ly/heyLq1XV>

114

C'est le numéro de service public gratuit réservé aux 7 millions de personnes sourdes, aphasiques et malentendantes pour toutes les urgences. Bien qu'il existe depuis plus de 10 ans, moins d'un Français sur 5* déclare connaître le 114, accessible 24h/24 et 7j/7 en visio, tchat, images et SMS.

*Baromètre Viaivoice, réalisé du 4 au 8 décembre 2023.



Comprendre le recours contre tiers

Le saviez-vous ? Si vous êtes victime d'un accident causé par un tiers, pensez à le signaler à l'Assurance maladie et à BPCE Mutuelle. C'est au responsable et à son assureur d'assumer le coût des frais médicaux.

Dans quelle situation ?

Le recours contre tiers s'applique aux accidents corporels provoqués, volontairement ou non, par une personne physique ou morale.



Pourquoi le déclarer ?

L'Assurance maladie peut récupérer, auprès de l'assurance du responsable, le montant des frais médicaux avancés. Idem pour votre mutuelle.



Cette démarche simple et citoyenne leur permet de réaliser des économies.



Les démarches à effectuer ?

1. Déclarer



2. Signaler



3. Informer





Le droit à l'oubli: un vrai/faux pour comprendre



© Shutterstock

Le droit à l'oubli permet de faciliter l'accès au crédit pour les personnes ayant eu un cancer ou d'autres pathologies. Il a été modifié par la loi du 28 février 2022, dite loi Lemoine.



Le droit à l'oubli est maintenant fixé à 5 ans

VRAI. Jusqu'en 2022, le droit à l'oubli pour les personnes ayant eu un cancer était fixé à 10 ans, sauf pour les cancers survenus avant l'âge de 21 ans (dont le délai était de 5 ans). « Depuis cette date, avec la loi Lemoine, toutes les personnes éligibles au droit à l'oubli à 5 ans ont la possibilité de bénéficier d'une assurance-emprunteur sans surprime ni exclusion, c'est-à-dire d'une assurance à des conditions standards », indique Mehdi Aslam, porte-parole de la Ligue contre le cancer. Ce droit à l'oubli permet aux personnes ayant eu un cancer ou une hépatite C de ne plus déclarer leur maladie lors d'une demande de crédit, 5 ans après la fin du protocole thérapeutique. Les seules conditions sont : d'être âgé de moins de 71 ans à la fin du prêt et qu'il n'y ait pas eu de rechute.

Une personne ne relevant pas du droit à l'oubli ne peut bénéficier d'une assurance standard

FAUX. La convention AERAS (S'Assurer et Emprunter avec un Risque Aggravé de Santé) a mis en place une grille de référence pour les personnes ne relevant pas du droit à l'oubli, comme celles souffrant d'épilepsie, du VIH ou de cancers avec une fin de protocole thérapeutique datant de moins de 5 ans (voir encadré ci-dessous). « Dans cette grille de référence, il y a des conditions et des délais au-delà desquels aucune majoration de tarif (surprime) ni exclusion de garantie, ne sont appliquées et d'autres qui permettent de bénéficier de conditions se rapprochant des conditions standards de l'assurance-emprunteur », explique Mehdi Aslam.

La suppression du questionnaire médical concerne les prêts dont la part assurée est inférieure à 200 000 €

VRAI. La loi Lemoine du 28 février 2022 supprime le questionnaire de santé sous certaines conditions : il faut que la part assurée sur l'encours cumulé des crédits n'excède pas 200 000 euros et que la personne soit âgée de 60 ans maximum à la fin du prêt. « À partir de ce moment, une personne est éligible à cette disposition législative qui permet de bénéficier d'une assurance sans questionnaire de santé. Elle s'applique pour les prêts immobiliers et pour les prêts mixtes (d'habitation et professionnel) », informe Mehdi Aslam.

Si je n'entre pas dans les critères du droit à l'oubli et de la grille AERAS, je ne peux pas bénéficier d'un droit à l'assurance

FAUX. Si la personne n'est ni éligible au droit à l'oubli à 5 ans ni à la grille de référence AERAS, il faut voir si elle peut rentrer dans le cadre de la mesure sur la suppression du questionnaire de santé. Et si elle ne rentre dans aucun de ces trois dispositifs, elle doit effectuer quand même des devis d'assurance dans le cadre de la convention AERAS chez différents assureurs. « Cela lui permet de comparer de potentielles propositions valables 4 mois, avec peut-être une surprime ou des exclusions sur les garanties de la couverture d'assurance-emprunteur. Différents critères, comme par exemple la date de fin du protocole actif pour un cancer, sont pris en compte. Dans ce cas, des solutions alternatives peuvent être recherchées », explique le porte-parole de la Ligue.

● Anne-Sophie Glover-Bondeau

Mise à jour de la grille de référence AERAS

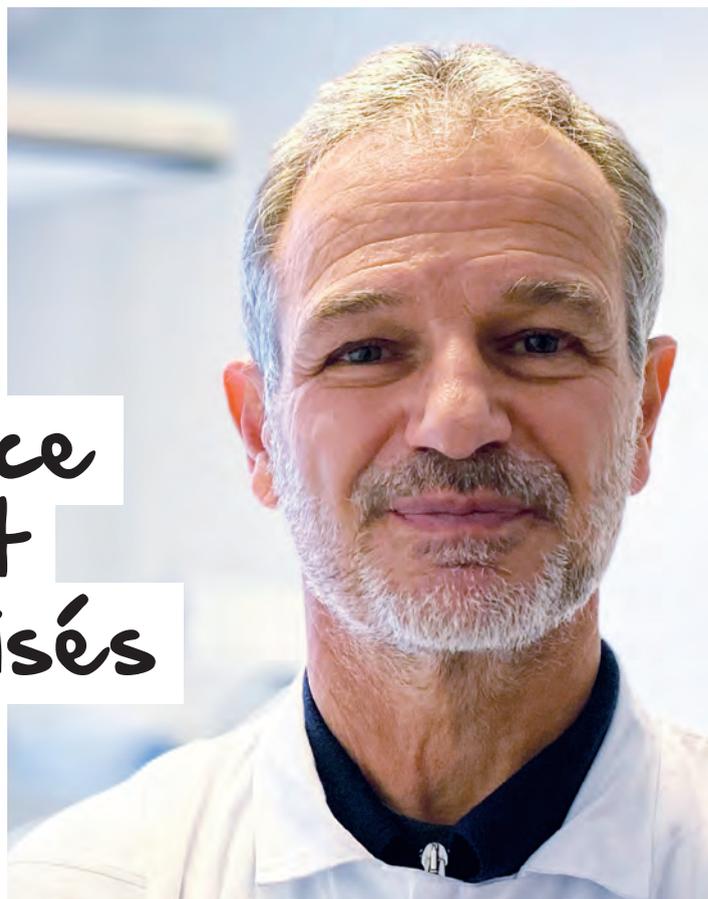
La grille de référence de la convention AERAS est évolutive en fonction des progrès médicaux (nouveaux traitements par exemple) et des données épidémiologiques. Un ensemble de professionnels se réunit de manière régulière pour lui apporter des modifications. Ces propositions sont soumises ensuite à l'approbation de la Commission de suivi et de propositions AERAS, qui décide de les publier ou non.

À consulter aussi...

🔗 <https://droit-demarche-cancer.fr>
Numéro vert de la Ligue: 0 800 940 939

LE GRAND ENTRETIEN

« Des progrès sur la connaissance du fonctionnement de l'œil sont réalisés en permanence »



Dans son dernier ouvrage *Comprendre et soigner ses yeux*, le Pr Antoine Brézin, professeur d'ophtalmologie à la faculté de médecine de l'université Paris-Cité et chef du service d'ophtalmologie de l'hôpital Cochin, nous emmène à la découverte de cet organe fascinant nimbé de mystères. Afin de mieux soigner les maladies de l'œil et les troubles visuels, il est important de comprendre comment il fonctionne et ce qu'il nous apprend sur notre santé.

Vous écrivez que l'œil est une fenêtre sur le corps. Pourquoi ?

Antoine Brézin. C'est le seul organe que l'on voit directement car la cornée est transparente. C'est comme cela que nous voyons : les rayons lumineux passent à travers les structures transparentes de l'œil pour aller jusqu'à la rétine. De manière inverse, l'ophtalmologiste voit l'organe, ce qui est unique en médecine. Le cardiologue lui doit faire des examens, comme une coronarographie ou une échographie cardiaque, pour comprendre comment marche le cœur mais il ne le voit pas. Le pneumologue, par exemple, ne voit pas non plus directement l'organe qu'il prend en charge. En outre, l'œil permet de détecter des maladies générales, nombreuses à donner des manifestations ophtalmiques. En regardant la rétine, nous pouvons ainsi faire le bilan des dégâts du diabète. Un fond d'œil peut aussi révéler des maladies infectieuses, comme la toxoplasmose, la tuberculose, la syphilis, une immunodépression liée au VIH, mais aussi des maladies auto-immunes.

Connaît-on mieux le fonctionnement de l'œil ?

A. B. Les méthodes d'imagerie, notamment, sont en pleine évolution et nous ont permis d'avancer dans la compréhension du fonctionnement clinique de l'œil et surtout dans l'analyse. Nous avons aujourd'hui, grâce à l'imagerie, le moyen de nous rendre compte de ce qui se passe dans l'œil avec une précision extraordinaire et de manière non invasive. Avec une technique telle que l'optique adaptative, l'ophtalmologie peut analyser *in vivo* la rétine à l'échelle de la cellule. Ces techniques sont calquées sur celles utilisées pour les observations astronomiques. À ce jour, il s'agit d'instruments utilisés pour la recherche. Cependant, on peut prédire que dans quelques années ces

outils permettront de diagnostiquer encore plus précocement et plus précisément certaines maladies rétinienne, notamment d'origine vasculaire, ce qui permettra de déclencher à temps des traitements efficaces.

Que reste-t-il à découvrir sur cet organe ?

A. B. De nombreux défis persistent concernant la compréhension du fonctionnement de l'œil. À titre d'exemple, les mécanismes permettant de réguler la longueur de l'œil pour que les rayons lumineux soient focalisés sur la rétine demeurent largement inconnus. Une progression spectaculaire de la fréquence de la myopie est observée, en particulier en Asie, chez les enfants qui passent leurs journées devant des écrans, sans activité de plein air. Cependant, les mécanismes liant une sollicitation permanente, excessive, de la vision rapprochée avec l'élongation de l'œil, sont inconnus. L'œil de ces enfants, qui sollicitent insuffisamment la vision d'objets au loin, s'adapte et devient myope mais on ignore encore le fonctionnement de cette régulation.

Où en sont la connaissance et les traitements des maladies oculaires ?

A. B. En ce qui concerne le kératocône, déformation progressive de la cornée, nous avons à la fois des études pour essayer de comprendre cette maladie – nous pensons que

le fait de se frotter les yeux est une cause importante mais qu'il y a aussi probablement des causes génétiques – et sur les traitements pour essayer de bloquer cette déformation. Nous avons aujourd'hui des moyens de traiter des maladies de la rétine que nous n'avions pas autrefois. Nous avons ainsi fait des progrès dans le traitement de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), dans la rétinopathie diabétique si elle est détectée suffisamment tôt et du glaucome, excès de tension dans l'œil, pour lequel nous disposons maintenant de médicaments, de collyres et de techniques chirurgicales. La chirurgie « mini-invasive » du glaucome est un domaine en pleine effervescence. Des stents (petits tubes) sont développés pour réguler la pression intraoculaire, des nouveaux lasers permettent aussi d'améliorer la perméabilité du trabéculum, c'est-à-dire du site où l'humeur aqueuse est évacuée.

Quelles sont les techniques innovantes ?

A. B. Nous avons fait d'énormes progrès dans les greffes de cornée. Celles-ci sont maintenant très précises. Au lieu de greffer la cornée entière, on change juste la couche malade. La chirurgie de la cataracte en 2024 est une chirurgie encore plus sûre qu'auparavant : elle se fait sous anesthésie locale et les taux de succès sont bien supérieurs à 99 %. En outre, à cette occasion, on corrige les défauts optiques que la personne avait depuis l'enfance. Par exemple, on peut lui proposer de ne plus être myope, hypermétrope, astigmat. Les lasers s'améliorent en permanence pour faire de la chirurgie réfractive.

À quelles limites se heurte encore cette discipline ?

A. B. Nous restons démunis pour traiter les maladies du nerf optique et la forme sèche de la DMLA. Pour la forme humide, nous arrivons

un peu à traiter les complications avec des injections d'un produit dans l'œil pour faire régresser les vaisseaux anormaux qui se sont mis sous la rétine. Nous avons cependant l'espoir de pouvoir améliorer la prise en charge de la forme sèche. Des traitements sont en effet en cours d'expérimentation, des médicaments mais aussi des traitements avec des lasers. Pour la DMLA humide, une des limites du traitement concerne la durée d'action des injections qui sont aujourd'hui mensuelles et donc contraignantes pour les patients.

Quid de la thérapie génique pour traiter les maladies oculaires ?

A. B. Quelques essais de thérapie génique sont en cours pour des maladies oculaires rares, telles que l'amaurose congénitale de Leber ou la neuropathie optique héréditaire de Leber (les deux affections sont associées au même patronyme mais sans rapport). Les rétinopathies pigmentaires ou dystrophies rétinienne, dans leur ensemble, constituent les affections candidates à la thérapie génique. Toutefois, il persiste de nombreux défis pour que la vision de ces patients soit restaurée. Il faut arriver à faire parvenir le gène fonctionnel au niveau du tissu atteint, s'assurer que celui-ci conduise bien à la restauration d'une fonction rétinienne normale. La route est encore longue pour que la thérapie génique permette à ces patients de retrouver une vision normale.

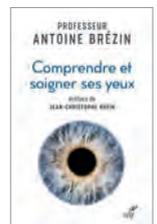
Quels sont les principaux défis que doit relever l'ophtalmologie ?

A. B. Il reste encore de nombreux défis technologiques comme la robotisation de la chirurgie. Un des grands enjeux est la restauration de l'accommodation. Après 40 ans, il existe une réduction progressive de l'accommodation, c'est-à-dire la réduction progressive de la capacité de l'œil à effectuer la mise au point automatique en vision rapprochée grâce au cristallin : c'est la presbytie, qui nécessite le port de lunettes. L'objectif est d'arriver à ce que les personnes presbytes puissent se passer de lunettes grâce à des systèmes qui permettent de déformer le cristallin : des implants accommodatifs. Il y a aussi des défis de santé publique pour assurer une offre de soins ophtalmologiques sur tout le territoire. Pour cela, il faut un changement d'organisation et notre discipline est en train d'évoluer de manière majeure. Comme il n'y a pas assez de médecins spécialisés en ophtalmologie, nous avons massivement ouvert des places dans les écoles d'orthoptie afin que des orthoptistes viennent aider les ophtalmologistes (en gérant la réalisation d'examen complémentaires, la prescription de lunettes...) et que les médecins puissent se consacrer aux maladies de l'œil.

« Un des grands enjeux est la restauration de l'accommodation »

● Anne-Sophie Glover-Bondeau

À lire aussi...



Comprendre et soigner ses yeux, Pr Antoine Brézin, Les éditions du Cerf, 2023.

LA PEAU, une forteresse pleine de sens



La peau est l'un des organes les plus surprenants du corps humain. Composée de deux milliards de cellules, elle se renouvelle en totalité toutes les 4 à 6 semaines et nous cache encore beaucoup de choses. Plus qu'une simple enveloppe protectrice, elle représente notre identité et nous la façonnons à notre image. Elle assume divers rôles pour notre santé physique et mentale, nous préservant des agressions extérieures. Explorons ce lien essentiel entre notre organisme et notre environnement.

À fleur de peau: comprendre son rôle

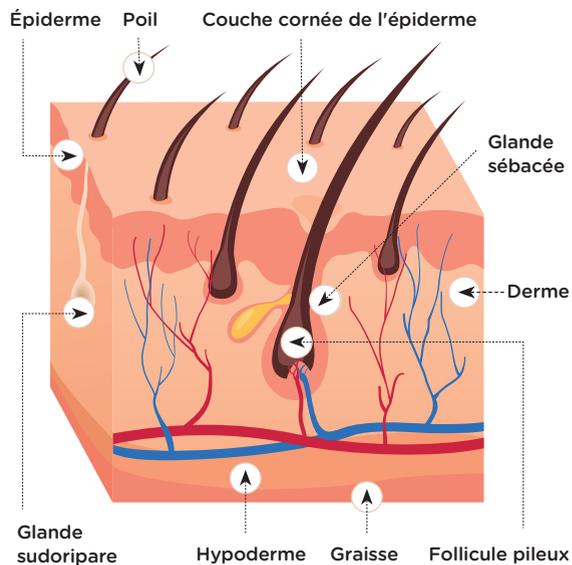
Malgré son importance indéniable, la peau demeure un organe mal compris... car, oui, la peau est un organe à part entière ! Bien plus qu'une simple enveloppe externe, elle est composée de trois couches finement organisées, l'épiderme, le derme et l'hypoderme (voir l'infographie). Cela fait d'elle le premier rempart pour protéger l'organisme des agressions extérieures. La principale d'entre elles est le rayonnement du soleil. Les UVB et les UVA sont dévastateurs pour notre corps. L'exposition excessive au soleil est responsable de 80 % des cancers cutanés*. La peau joue en effet un rôle important dans la synthèse de la mélanine, le premier rempart nous protégeant des rayonnements solaires.

Elle permet également de synthétiser la vitamine D, primordiale pour la santé osseuse et le bon fonctionnement immunitaire. Et ce n'est pas tout : notre enveloppe corporelle nous protège aussi des multiples invasions et infections du quotidien, grâce à ses cellules sentinelles et immunitaires. Les globules blancs tels que les macrophages ou les lymphocytes défendent le corps contre les micro-agressions mais préviennent aussi des allergies en détectant au préalable toutes les substances allergènes avec lesquelles on peut entrer en contact. Enfin, la peau nous protège des infections et des modifications de l'environnement, comme les variations de température et d'humidité, et nous aide à lutter contre la déshydratation. Le saviez-vous ? Cet organe nous permet également de communiquer avec le monde qui nous entoure...

Ce que la peau veut nous dire

La peau est le reflet de nos émotions. En effet, elle est continuellement en interaction avec le système nerveux : elle lui fournit des informations importantes comme le toucher ou les douleurs, tandis qu'il module les différentes fonctions cutanées. Cette relation

étroite explique aussi comment les émotions peuvent avoir un impact sur notre épiderme : certaines situations inconfortables peuvent créer des rougeurs, subir une émotion peut déclencher de la transpiration... Puis, parfois, cela va encore plus loin. Maladies cutanées et psychisme sont étroitement liés de bien des manières. Les problèmes de peau, tels que le psoriasis ou l'acné, peuvent être source de mal-être ou d'anxiété. Mais la relation fonctionne aussi dans l'autre sens puisque le stress (émotionnel ou physique) peut aussi devenir le déclencheur de maladies. Le docteur Fabrice Ribeau, médecin dermatologue, nous en dit plus sur cette relation



LA STRUCTURE DE LA PEAU

Selon l'endroit du corps, la peau varie de 0,5 mm (les paupières) à 5 mm (la plante des pieds).

Épiderme

Composé de plusieurs types de cellules, il protège la peau (qui se régénère dans cette couche) et lui donne sa couleur.

Derme

Couche la plus épaisse, composée du collagène et de l'élastine, elle assure la solidité et l'élasticité de la peau.

Hypoderme

Formé de cellules riches en graisse et parcouru par les vaisseaux,

il conserve la chaleur et protège les organes.

Glande sudoripare

Elle fabrique la sueur pour réguler la température et hydrater la peau.

Glande sébacée

Elle sécrète le sébum pour lubrifier la peau et entretenir sa souplesse.

Couche cornée

Cette barrière protectrice est composée de cellules mortes évacuées par la sueur et le sébum.



La peau mesure jusqu'à 2 mètres carrés et peut peser jusqu'à 10 kg.

entre peau et émotions : « Pour un virus comme l'herpès, qui est réputé être causé par le stress, il y a des facteurs déclencheurs pour chaque patient : fatigue, soleil, cycles menstruels... ». Toutes ces situations représentent en effet des facteurs de stress pour la peau. « D'autres maladies, comme la pelade, le vitiligo ou le psoriasis, ont un terrain génétique. Mais un événement, heureux ou malheureux, dit de stress, va favoriser la poussée ». ●●●



**500 espèces de bactéries,
de virus et de champignons
vivent sur et dans notre peau.**

••• Mille milliards de bactéries

Alors qu'elle était autrefois reléguée au second plan, la flore cutanée bénéficie d'un vrai regain d'intérêt depuis plusieurs années. Il faut dire que le microbiote de la peau évolue et se développe tout au long de la vie, pour atteindre en moyenne mille milliards de bactéries, ainsi qu'un millier d'espèces de virus, parasites et champignons. Même si on ne l'imagine pas au premier abord, ces bactéries sont un allié de poids pour la peau, lui permettant d'assurer ses fonctions correctement. Le docteur Fabrice Ribeau nous rappelle que « ces germes sont là en permanence et fonctionnent en toute intelligence ». La composition du microbiote cutané est unique chez chacun. Sa quantité et sa qualité varient d'une personne à l'autre : des facteurs tels que l'âge, le sexe, le système immunitaire ou encore le pH de la peau peuvent l'impacter. « Quand tout se passe bien, qu'il n'y a pas d'agressions extérieures ou de sécheresse de la peau, il n'y a pas de déséquilibre ». Mais en cas de maladies comme l'eczéma atopique, le microbiote entre en jeu : « Il peut y avoir un déséquilibre du microbiote en faveur du staphylocoque par exemple », explique le docteur. Dans le microbiote se cache donc l'explication de plusieurs de nos maux...



La magie de la cicatrisation

Face à une coupure, une écorchure, une morsure ou une brûlure, le processus de récupération de la peau s'engage aussitôt et avec une chronologie précise. Si celui-ci peut varier selon la gravité de la plaie, il existe des étapes communes. La phase initiale consiste à déclencher la coagulation immédiate du sang pour stopper l'hémorragie (l'hémostase). Immédiatement après se déclenche

LE SOLEIL, L'ENNEMI NUMÉRO 1

Le soleil est un véritable danger pour l'être humain. Il émet des rayons ultraviolets (UV), en particulier les UVB, qui pénètrent la couche externe de la peau. Lorsque l'on s'expose de manière excessive à ces rayons, l'épiderme subit des dommages

cellulaires importants, pouvant entraîner des mutations génétiques ou des maladies telles que le cancer de la peau.

Le docteur Fabrice Ribeau rappelle que les facteurs de risques de cette maladie dépendent de chaque individu et qu'il convient de les connaître : « Les facteurs de risques de mélanome sont bien identifiés. Les risques se classent en fonction du type et de la couleur de peau (les phototypes 1 et 2 sont les plus à risques), des antécédents personnels, le terrain familial (plus de trois cas dans la famille), du nombre de gros grains de beauté (plus de 40), des médicaments qui peuvent réduire les défenses immunitaires et du temps passé au soleil », détaille-t-il. Avec un ou plusieurs facteurs de risques, se protéger est d'autant plus

essentiel : en dehors de la crème solaire indice 50 à renouveler toutes les deux heures passées au soleil, la meilleure protection reste vestimentaire. « Beaucoup de patients, quand on leur demande s'ils s'exposent beaucoup au soleil, ne pensent qu'à la plage. Mais on est exposé dès qu'on est dehors : les jardins, les activités sportives, les loisirs... » Si l'on est une personne à risque, il faut savoir que le seul « dépistage » possible du cancer de la peau est l'examen visuel. Il est donc important de s'examiner la peau régulièrement : « Il est fondamental de s'auto-examiner, de regarder partout, particulièrement les zones les plus exposées. Toute tache suspecte, qui est nouvelle, qui s'étale, grandit, aux contours flous et qui ne fait pas mal doit être surveillée et montrée à un médecin ».





l'inflammation : il s'agit d'une réponse immunitaire permettant de nettoyer la plaie et d'empêcher une infection. La première étape de la réparation démarre ensuite par la prolifération cellulaire : les cellules de la peau vont se multiplier rapidement pour remplacer les cellules endommagées. Ce processus est soutenu par le collagène, une protéine qui renforce la structure de la peau. Dans les jours qui suivent, la formation d'un tissu cicatriciel débute, permettant de combler la zone lésée (le remodelage de la peau). Cette phase est la plus importante pour restaurer l'intégrité de la peau. Mais le résultat peut varier en fonction de divers facteurs, comme la profondeur de la blessure et les soins prodigués. Par la suite, la maturation de la cicatrice se poursuit. Cela peut durer plusieurs mois – selon la gravité de la plaie – avant qu'elle atteigne une stabilité structurelle optimale. Il est essentiel de bien protéger la zone en réparation. Si la blessure est très large, il est nécessaire de la protéger du soleil pendant l'année qui suit afin d'éviter que la cicatrice ne reste marquée à vie.

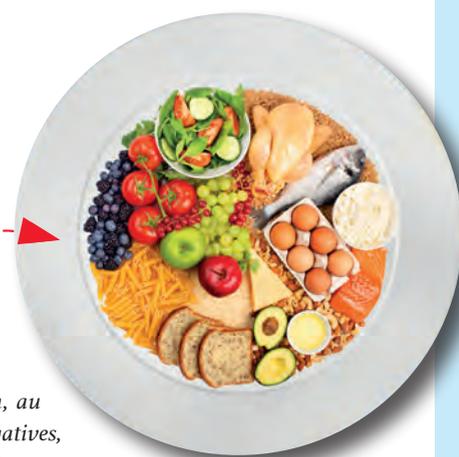
Pas tous égaux face au vieillissement

La peau est le premier support d'identité. De par son bronzage, ses tatouages, ses piercings, le maquillage ou encore les émotions qu'elle laisse voir, nous devinons la position sociale et le mode de vie de l'individu. La peau révèle ainsi beaucoup de choses malgré nous... Et surtout, notre âge. En effet, nous subissons un processus naturel de vieillissement au fil du temps : avec l'âge, la production de collagène et d'élastine diminue. Il s'agit de protéines très importantes pour une bonne structure et une bonne élasticité de la peau, dont la diminution entraîne une peau moins ferme. Mais certaines personnes semblent vieillir plus rapidement que d'autres. Pourquoi ne sommes-nous pas tous égaux face à l'âge ? Il faut savoir que le vieillissement cutané est provoqué par une combinaison complexe de facteurs génétiques et environnementaux. Notre mode de vie influe grandement sur le vieillissement de la peau. Est-ce possible alors d'agir dessus ? Se protéger des rayons ultraviolets du soleil est un premier geste quotidien à adopter pour réduire les signes de vieillissement (voir page 16). En effet, ces rayons ont des effets négatifs sur le collagène et l'ADN des cellules cutanées. Ce n'est pas tout : une alimentation équilibrée et riche en vitamines favorise la santé de la peau. N'oublions pas non plus que notre peau reflète notre rythme de vie. Par exemple, un manque de sommeil peut rester marqué sur notre visage.

« Le stress au quotidien, au travail, les émotions négatives, tout cela a un effet sur la peau, un véritable impact. Car elle reflète nos émotions », rappelle le dermatologue. Une bonne hygiène de vie, lutter contre le stress et penser à notre bien-être est donc crucial pour préserver cette enveloppe vitale.

*Source : Centre international de recherche sur le cancer (CIRC).

● Justine Ferrari



LE TATOUAGE : QUEL RISQUE POUR LA PEAU ?

Afficher un tatouage n'est plus surprenant aujourd'hui : 18 % de la population française serait tatouée. Mais on entend beaucoup de stéréotypes concernant les dangers potentiels de cette pratique. Quels sont-ils réellement ? Selon le dermatologue Fabrice Ribeau, les risques ne se trouvent pas dans les encres : « On n'a pas trouvé de risque particulier à un tatouage bien fait », précise-t-il, bien que des études soient encore en cours sur le sujet. Les problèmes potentiels se trouvent sous le tatouage. « Même si le tatoueur respecte les grains de beauté, des taches peuvent apparaître sous le tatouage et empêcher la surveillance », détaille-t-il. Les pigments foncés sont donc susceptibles de cacher une lésion cutanée en développement, pouvant entraîner un retard de diagnostic du cancer de la peau. Si cela reste rare, il est important d'y faire attention. Dans son cabinet, le dermatologue pratique le détatouage : « On a environ un patient sur dix qui souhaite se faire détatouer », précise-t-il. « Si on me demande un conseil avant un tatouage, je réponds donc de faire en sorte que le tatouage soit le plus petit possible. »



Comment reconnaître la phlébite et la soigner ?

Votre mollet est soudainement devenu sensible, rouge, chaud, et semble gonflé ? Ces symptômes pourraient signaler une phlébite. Elle risque, à terme, de se transformer en embolie pulmonaire : la détecter rapidement est donc crucial.



© 123RF

→ **P**ourriez-vous reconnaître une phlébite ? Cette affection est redoutée lorsqu'on prend l'avion, mais on n'en connaît pourtant pas toujours les signes ! Aussi appelée thrombose veineuse, la phlébite se caractérise par la formation d'un caillot sanguin. Elle peut être superficielle si elle touche une petite veine, ou profonde si elle se trouve dans des veines plus importantes. Dans neuf cas sur dix, elle se manifeste au niveau de la jambe. Cependant, même si la phlébite est traitable, il est essentiel de consulter rapidement. Le caillot risque de se faire emporter par la circulation sanguine et d'atterrir dans les artères pulmonaires, pouvant causer une embolie pulmonaire. Savoir détecter rapidement les signes de la phlébite est donc important pour prendre des mesures appropriées.

Les symptômes à connaître

Votre mollet est sensible lorsque vous le contractez, il devient rouge, chaud et gonfle... ces symptômes sont typiques d'une phlébite. Cette affection se caractérise par la formation d'un caillot sanguin, aussi appelé thrombus, dans une veine profonde, généralement dans la jambe. Les symptômes de la phlébite peuvent varier, mais les signes les plus courants incluent une sensibilité accrue du mollet lors de la contraction musculaire, une impression de lourdeur et de chaleur, des rougeurs et un gonflement de la zone touchée qui peut devenir bleuâtre. Mais parfois, ces symptômes ne sont pas présents, et le seul signe peut être que le mollet où siège la phlébite devient plus gros que l'autre.

Les traitements de la phlébite

Heureusement, une fois diagnostiquée, la phlébite n'est pas difficile à traiter. Si elle est superficielle, il est conseillé de prendre du repos et de surélever la jambe atteinte en appliquant des compresses. Des antidouleurs peuvent être prescrits

en attendant que la maladie passe. En cas d'atteinte plus profonde, le médecin peut prescrire des médicaments anticoagulants en injections ou par voie orale, dans le but de favoriser la dissolution des caillots, ainsi que le port de bas de contention. Dans certains cas, une opération peut être nécessaire pour retirer les caillots. Enfin, pour les personnes touchées par des phlébites à répétition, le médecin peut conseiller une ablation chirurgicale de la partie de la veine qui est touchée, que l'on appelle stripping.

● Justine Ferrari

Quels facteurs augmentent le risque de phlébite ?

L'immobilité prolongée : lors d'un long vol en avion, d'une hospitalisation, un travail de bureau assis ou simplement un mode de vie sédentaire, pensez à vous lever régulièrement si possible. Des antécédents familiaux de phlébite : il existe une prédisposition génétique qui accroît la probabilité de caillots. Si c'est votre cas, il est important d'en informer votre médecin, qui vous donnera des recommandations adaptées. Une opération récente : les interventions chirurgicales, en particulier celles qui impliquent l'immobilisation des membres inférieurs ou du pied, peuvent entraîner une stagnation du sang, favorisant ainsi la formation de caillots. Certaines maladies auto-immunes : le lupus ou la polyarthrite rhumatoïde perturbent le système immunitaire et la coagulation sanguine. Le tabagisme : fumer altère la fonction vasculaire et augmente le risque de formation de caillots sanguins. Les contraceptifs oraux et hormones : la pilule, le patch, l'anneau ou le stérilet hormonal ainsi que les thérapies hormonales, en particulier chez les femmes fumeuses, peuvent accroître le risque de phlébite. La grossesse : celle-ci entraîne des changements hormonaux. Ajouté à la pression accrue sur les veines, cela peut augmenter le risque de formation de caillots sanguins.

➔ Des petits maux pris en charge par les pharmaciens

Testée pendant deux ans en Bretagne, l'expérimentation Osys – pour Orientation dans le système de soins – est étendue à trois nouvelles régions. Depuis le 1^{er} janvier 2024, 110 pharmacies d'Occitanie, de Centre-Val de Loire et de Corse peuvent proposer ce dispositif conçu pour répondre à « un problème qui devient crucial en France, celui de la diminution des médecins généralistes en milieu rural et la difficulté croissante à

prendre rendez-vous chez un médecin généraliste en milieu urbain », explique l'Agence régionale de santé (ARS) de Bretagne. Six pathologies (conjonctivites, petites plaies, piqûres de tiques, brûlures superficielles, douleurs pharyngées et cystites) peuvent être prises en charge par ces pharmaciens formés qui délivrent directement les médicaments, sans passage obligatoire par la case médecin.



Tout savoir sur les dépistages des cancers et les réaliser

Un nouveau site dédié <https://jefaismondepistage.e-cancer.fr>, issu d'un partenariat entre l'Assurance maladie (Ameli) et l'Institut national du cancer (Inca), est un espace d'information et d'accompagnement à la réalisation de tests de dépistage des cancers du sein, du col de l'utérus et colorectal. Vous y trouverez des informations pour commander un test, prendre rendez-vous et réaliser un dépistage.

Campagne de vaccination contre les virus HPV

Lancée en septembre 2023 dans les collèges à l'attention des élèves de 5^e, cette campagne gratuite non obligatoire se poursuivra tout au long de l'année 2024. Elle a pour but d'augmenter la protection des jeunes gens contre les cancers liés au papillomavirus humain (HPV). La couverture vaccinale nationale n'est que de 41,5 % pour les jeunes filles (avec une couverture complète à 16 ans) et de 12,8 % pour les garçons de 15 ans (pour une dose), selon Santé publique France. Près de 6 500 nouveaux cancers sont dénombrés chaque année en France en lien avec le HPV.



Du nouveau chez le dentiste !

Voici ce qui a changé depuis février dernier pour les consultations dentaires. Pour mieux protéger les dents des caries, la prise en charge de la pose de vernis fluoré est étendue aux patients de 3 à 23 ans (contre l'âge de 9 ans actuellement). Pour les femmes enceintes, la prise en charge de l'examen bucco-dentaire par l'Assurance maladie est étendue jusqu'à 6 mois après l'accouchement (contre 12 jours auparavant). Pour les enfants en situation de handicap sévère, la création d'une séance d'habituation permet un temps de rencontre avec le dentiste pour une mise en confiance, une appropriation de l'espace et du matériel.

Mon bilan prévention étendu à tout le territoire

Depuis le 1^{er} janvier 2024, les médecins, infirmiers, sages-femmes et pharmaciens peuvent proposer des bilans de prévention à différents âges clés de la vie : 18-25 ans, 45-50 ans, 60-65 ans et 70-75 ans. Testé dans un premier temps dans les Hauts-de-France, ce dispositif est désormais accessible partout en France et pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie. Ce rendez-vous de 30 à 45 minutes est l'occasion d'aborder ses habitudes de vie avec un professionnel de santé, d'identifier des facteurs de risque de maladies chroniques (diabète, maladies cardiovasculaires, cancers...), de modifier des comportements, de bénéficier d'actions de dépistage, etc. En pratique, les assurés concernés recevront de l'Assurance maladie

un e-mail les invitant à effectuer ce bilan de prévention à l'issue duquel ils seront orientés si nécessaire vers les professionnels ou structures adaptés.



© Shutterstock

Qu'est-ce que la sonogénétique ?

Modifier génétiquement certains neurones afin de pouvoir les activer à distance *via* des ultrasons, c'est le principe sur lequel repose la sonogénétique. À terme, cette thérapie pourrait par exemple permettre à des patients qui ont perdu la vue de percevoir à nouveau la lumière.



© Shutterstock



C'est un nouvel espoir permis grâce à la recherche médicale : la thérapie sonogénétique. Elle mêle génétique et utilisation d'ultrasons et pourrait soigner des patients jusqu'alors sans solution. Une équipe internationale de chercheurs de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), du laboratoire Physique pour la médecine, de l'Institut de la vision de Paris et de l'Institut d'ophtalmologie moléculaire et clinique de Bâle (en Suisse), a apporté la preuve que le concept fonctionne. Les résultats de leur étude, publiés dans la revue *Nature Nanotechnology* en avril 2023, montrent en effet que cette nouvelle technique est efficace chez les rongeurs.

Comment cela fonctionne-t-il ?

La thérapie sonogénétique consiste à modifier génétiquement certains neurones afin de pouvoir les activer à distance par des ultrasons. Ces derniers sont de faible intensité, à l'image de ceux utilisés lors des échographies notamment, et sont appliqués à la surface du cerveau, sans contact. Depuis la surface de la dure-mère – la membrane externe des méninges qui protège le cerveau – les ondes sont en effet capables d'accéder à des tissus situés en profondeur du cerveau et de cibler des zones très précises afin de toucher uniquement les neurones qui ont été génétiquement modifiés.

neurons qui ont été génétiquement modifiés.

Comment a-t-elle été testée ?

La sonogénétique a d'abord été testée sur des modèles de culture *in vitro* avant de l'être sur les animaux. Appliquée chez les rongeurs, la stimulation sonogénétique du cortex visuel a permis « d'induire une réponse comportementale associée à une

perception lumineuse », constate l'Inserm dont les équipes ont participé à l'étude. Dans le cas présent, les animaux ont été conditionnés à chercher à boire dès qu'ils distinguaient de la lumière. Cette action a permis aux scientifiques de s'assurer du bon fonctionnement de la technique. L'étude a par ailleurs montré que cette thérapie fonctionne sur différents types de neurones, qu'ils soient situés dans la rétine ou dans le cortex visuel des rongeurs. Cela démontre « le caractère universel de cette approche », considère l'Institut.

Quelles applications à venir ?

« La thérapie sonogénétique apparaît comme un réel espoir pour restaurer la vue des patients ayant perdu la fonction du nerf optique », estime l'Inserm. Mais il faudra encore être patient avant que les malades puissent en bénéficier. « Le développement d'un essai clinique de thérapie sonogénétique demande encore de passer par de nombreuses étapes pour valider son efficacité et sa sécurité », explique Serge Picaud, directeur de recherche à l'Inserm et à l'Institut de la vision. *Si les résultats se confirment, cette thérapie pourrait réussir à restaurer la vue des patients de manière stable et en toute sécurité.* »

D'autres applications qui font intervenir des interfaces cerveau-machine (lire encadré) pourraient par ailleurs être envisagées dans les années à venir : contrôler un fauteuil roulant ou une prothèse de membre, parler ou écrire à travers un ordinateur, manipuler des exosquelettes, etc.

Perspectives d'avenir

La thérapie sonogénétique ouvre aussi la porte à la création de nouveaux systèmes de liaison directe entre un cerveau et un dispositif externe : les interfaces cerveau-machine avec un fonctionnement sans contact. Le patient n'est plus relié à l'ordinateur par des fils.



Comprendre mon ordonnance d'ophtalmologiste

Vous avez des problèmes de vue et vous avez besoin d'une correction ?
 Votre ophtalmologiste vous a donné une ordonnance à l'issue de la consultation
 mais vous ne savez pas comment l'interpréter ? On vous explique tout.

« OD / OG »
 Œil droit /
 œil gauche.

« + »
 Votre œil est
hypermétrope
 (vision floue de loin
 et de près).

« - »
 Votre œil est
myope (vision
 floue de loin et
 nette de près).

Plus le chiffre
 (dioptrie) est élevé,
 plus la correction
 est forte.

Docteur Léa Martin
 Médecin en Ophtalmologie
 23 rue Gabriel Péri
 31000 Toulouse



Le 03 / 02 / 24
 Madame Constance Petit

ORDONNANCE DE LUNETTES

OD : + 0,75 (- 1,25 à 180 °)

OG : - 0,75 (- 0,50 à 155 °)

Add. 1,75

« () »
 Présence d'un
astigmatisme
 (vision déformée
 de loin comme
 de près).

Les premiers
 chiffres
 définissent
 la valeur de
 l'astigmatisme
 et les seconds
 son orientation.

« Add. »
 « Addition »
 OU « + »
 Présence d'une
presbytie (trouble
 de la vision de près
 lié à l'âge).

La patiente est ici **hypermétrope** de l'œil
 droit, **myope** de l'œil gauche, **astigmat**e et
presbyte

Durée de validité d'une ordonnance



Pour les lunettes :

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



Pour les lentilles :

- ▶ 1 an pour les moins de 16 ans
- ▶ 3 ans au-delà.



Doctobus : des médecins retraités à la rencontre des patients

Pour lutter contre les déserts médicaux, les initiatives de médecine mobile se multiplient, à l'instar du Doctobus qui circule dans l'agglomération d'Évreux.



© DR

→ « **L'**idée de ce Doctobus est née du constat que sur notre territoire 15 % des assurés sociaux de plus de 16 ans, soit 13 000 personnes, n'avaient pas de médecin traitant et qu'il manquait en outre un service de proximité pour des personnes ne pouvant pas se déplacer pour voir un médecin, notamment des personnes âgées », explique Emmanuel Roussel, adjoint au maire d'Évreux et conseiller communautaire délégué en charge de la Santé. La mairie d'Évreux s'est inspirée du Médicobus mis en place dans l'Orne. « Cependant, notre dispositif de médecine mobile est différent de celui-ci qui est porté par une CPTS (communauté professionnelle de territoires de santé) et donc a une organisation de professionnels de santé validée par l'Agence régionale de santé (ARS) », indique Emmanuel Roussel. C'est l'agglomération d'Évreux qui a, en effet, porté ce projet et l'a fait valider par l'ARS. « Il nous a fallu trouver un bus, qui est en l'occurrence un camping-car, des médecins, se doter de tous les moyens pour faire assurer la télétransmission », raconte l'adjoint au maire. Ce Doctobus est opérationnel depuis mars 2023, après deux ans et demi de travail !

Assurer un service de santé de proximité

Le Doctobus fonctionne avec six médecins salariés de l'agglomération : cinq médecins en retraite qui assurent une

Médecins solidaires : une autre oasis dans le désert...

Face à la pénurie de professionnels de santé en zone rurale, ce collectif de médecins généralistes propose la solution du temps partagé. Chaque praticien vient exercer une semaine dans l'un des trois centres de santé déjà créés (2 dans la Creuse et 1 dans le Cher). En mars 2024, ce dispositif innovant qui se charge de l'administratif, du logement et de la logistique a déjà réussi à faire participer plus de 400 médecins généralistes à l'aventure !

<https://medecins-solidaires.fr/>

demi-journée ou une journée de consultation et un médecin urgentiste. Ce dernier travaille 80 % de son temps à l'hôpital et 20 % pour le Doctobus. Tous sont salariés de l'agglomération. Ce dispositif a pour vocation d'offrir des consultations de médecine générale de soins non programmés cinq jours par semaine. « C'est un dispositif de soin aigu avec un besoin de rendez-vous médical dans les 48h/72h », précise Emmanuel Roussel. Ce centre de santé intercommunal itinérant dessert huit communes avec une rotation toutes les deux semaines : « Le but était d'aller au plus près des territoires loin d'Évreux. »

Doctobus, mode d'emploi

Les personnes qui souhaitent consulter mais n'ont pas de médecin traitant appellent un numéro de téléphone unique. « La demande est traitée par un secrétariat qui la transfère à une plateforme de régulation, la même qui gère le Médicobus de l'Orne : la Cellule de coordination des soins non programmés (CCSNP). Si cela relève de l'urgence, la personne est redirigée vers le service des urgences. Lorsque la demande est assez basique, c'est vers une téléconsultation en cabine que l'on renvoie », indique Emmanuel Roussel. Dans tous les autres cas, un rendez-vous est proposé avec le Doctobus. « Cette plateforme d'orientation permet de garantir des délais de consultation raisonnables », souligne Emmanuel Roussel. Le déploiement de 100 medicobus est prévu d'ici la fin de l'année 2024.

● Anne-Sophie Glover-Bondeau

À consulter aussi...

<https://evreuxportesdenormandie.fr/3103-doctobus.htm>

Escalade : grimper, c'est bon pour la santé!

En pleine ascension, l'escalade fait de plus en plus d'adeptes. Ludique et accessible, ce sport est aussi bénéfique pour la santé physique et mentale. Et si, vous aussi, vous vous y mettiez ?

→ **C'**est un sport complet, fun et ouvert à tous : l'escalade ne manque pas d'atouts. Elle peut être pratiquée en intérieur comme en extérieur, seul ou à plusieurs, en étant assuré par une corde ou sans. Grâce à cette diversité, chacun peut trouver la combinaison qui lui convient et ainsi maintenir sa motivation sans jamais se lasser.

Des bienfaits pour le corps...

Cette discipline permet bien sûr de faire bouger l'intégralité de son corps. Elle sollicite à la fois les muscles des bras et des épaules, mais aussi ceux du dos, de la sangle abdominale, des cuisses et des mollets. Au fil des séances, le grimpeur gagne en force et en puissance. En parallèle, il développe son sens de l'équilibre, son agilité, sa coordination et sa souplesse pour placer plus aisément ses mains et ses pieds sur les prises. L'escalade améliore aussi l'endurance et la résistance à l'effort.

... et pour l'esprit

Mais bien loin de n'avoir que des bienfaits physiques, pratiquer ce sport demande aussi d'utiliser son cerveau. Concentration, stratégie et anticipation sont la clé pour sélectionner la meilleure voie.

Incitant à se dépasser, il aide aussi à avoir confiance en soi. Le sportif qui a ainsi pu dompter sa peur du vide ou de la chute, qui a su ménager son effort pour enfin arriver au sommet, peut être fier de lui. D'autant que le sentiment de satisfaction et le plaisir de se dépenser physiquement permettent de

ressentir une sensation de bien-être tout en évacuant le stress. Autre bénéfice de l'escalade : c'est une activité sociale. S'entraider, s'encourager, échanger avec les autres sportifs sont autant d'interactions indispensables pour notre santé mentale.

Lancez-vous dans la « grimpe »

Quel que soit votre âge, vous pouvez vous essayer à l'escalade : il est possible de démarrer aux alentours de 4 ans ou bien plus tard... Il est préférable d'avoir une bonne condition physique – une fragilité au niveau de la colonne vertébrale ou des articulations peut être une contre-indication – mais des cours adaptés se développent de plus en plus. Et il y en a pour tous les goûts. Vous pouvez vous essayer à l'escalade de voie, dont le but est d'atteindre le haut du mur d'une dizaine de mètres assuré avec une corde. Vous pouvez aussi tester l'escalade de blocs qui mesurent environ 4 mètres de haut et sur lesquels on grimpe sans corde ni baudrier mais sécurisé par d'épais tapis de réception. Côté équipement, choisissez une tenue confortable qui ne limite pas vos mouvements. La majorité des salles vous propose de louer des chaussons pour quelques euros. Enfin, il est conseillé de vous faire accompagner par un professionnel. Ce dernier pourra vous transmettre l'ensemble des consignes pour pratiquer en toute sécurité, sans vous blesser, et vous délivrer de précieux conseils qui vous permettront de progresser tout en prenant du plaisir.

● Léa Vandeputte

À consulter aussi...

📄 www.ffme.fr/escalade



© Shutterstock



Deux épreuves aux JO de Paris

Pour la deuxième fois seulement, l'escalade sportive sera présente aux Jeux olympiques. Deux épreuves sont prévues cette année (au Bourget du 5 au 10 août) : la vitesse et le combiné bloc-difficulté. Spectaculaire, la première consiste à atteindre le plus vite possible le haut d'un mur de 15 mètres, incliné à 5 degrés. Les meilleurs athlètes y arrivent en moins de 6 secondes pour les hommes et moins de 7 secondes pour les femmes. La seconde épreuve se déroule en deux parties : escalader des structures de 4,5 mètres de hauteur dans un temps contraint et avec le moins de tentatives possibles, puis grimper le plus haut possible sur un mur de 15 mètres, en six minutes, et sans connaître la voie à l'avance.

L'AVENTURE SCIENTIFIQUE de l'ARN messenger

➔ Révélé au grand public en 2020 lors de la pandémie de Covid-19, l'acide ribonucléique ou ARN messenger a en fait été découvert il y a une soixantaine d'années. Des chercheurs opiniâtres ont longtemps travaillé dans l'ombre pour mieux comprendre son fonctionnement avant de réussir à l'apprivoiser.



© Louis Reed/Unsplash

1961

La découverte

Alors que l'acide désoxyribonucléique (ADN) était connu des scientifiques depuis une dizaine d'années, à l'Institut Pasteur, une équipe, composée de Jacques Monod et François Jacob, publie un article sur la manière dont les plans de l'ADN sont transmis là où sont synthétisées les protéines.

Dans les semaines qui suivent, François Jacob et François Gros, partent tous les deux aux États-Unis pour des séjours de recherche. Le premier rejoint le California Institute of Technology, à Pasadena; le second Harvard University. Et finalement, dans leurs laboratoires respectifs, tous deux apportent la preuve de l'existence de l'ARN messenger. Ils rendent publique leur découverte dans deux articles distincts mais publiés dans le même numéro de la revue *Nature*.



© DR

François Jacob et Jacques Monod

1965

Premier prix Nobel

François Jacob, Jacques Monod et André Lwoff, un autre chercheur français, reçoivent le prix Nobel de médecine. Ce dernier récompense leur découverte « concernant le contrôle génétique de la synthèse des enzymes et des virus », et donc du rôle de l'ARN dans le monde du vivant.

1989

Deux avancées majeures

Thomas Robert Cech et Sidney Altman, deux Américains, reçoivent le prix Nobel de chimie pour leur découverte « des propriétés catalytiques de l'ARN ». Les deux scientifiques ont découvert indépendamment que certains ARN, appelés ribozymes, ont la propriété d'accélérer une réaction chimique spécifique, en plus d'être un support de l'information génétique. Cette nouvelle a bouleversé les connaissances sur l'origine de la vie.

Cette même année, Inder Verma et Robert Malone, du Salk Institute (Californie), ainsi que Philip Felgner, de l'entreprise Vical, publient un article dans lequel ils démontrent qu'il est possible d'acheminer de l'ARN messenger à l'intérieur de cellules de culture par l'intermédiaire de petites billes de lipides. Ce vecteur lipidique améliore le passage à travers la membrane des cellules.

Des pistes de recherche prometteuses

Longtemps sous-estimé, l'ARN messenger suscite aujourd'hui de nombreux espoirs. Dans le domaine de la lutte contre les maladies infectieuses, les chercheurs essaient de développer de nouveaux vaccins contre la grippe, le virus Zika, le cytomégalovirus – un virus de la même famille que celui du bouton de fièvre, de l'herpès génital ou de la varicelle – ou encore le virus de l'immunodéficience humaine (VIH). L'ARN messenger pourrait aussi être une nouvelle arme contre le cancer. Il permettrait d'acheminer les médicaments directement dans les cellules malades et de proposer une prise en charge personnalisée aux patients. Un vaccin contre le mélanome, un cancer de la peau, est également en cours d'étude. Toutes ces recherches mettront sans doute encore plusieurs années avant d'aboutir, mais l'ARN messenger offre de belles perspectives pour la médecine de demain.



QU'EST-CE QUE L'ARN MESSAGER AU JUSTE ?



Pour comprendre ce qu'est l'ARN messager, il faut d'abord repartir du fonctionnement de la cellule. Celle-ci comporte un noyau et du cytoplasme. Dans le noyau, se trouve l'acide désoxyribonucléique (ADN), cette structure en double hélice qui contient nos gènes, comme une sorte de grand livre qui comporte tous les plans de fabrication de notre corps. C'est l'ARN messager qui sert d'intermédiaire et qui transmet les photocopies de l'ADN aux ribosomes, présents dans le cytoplasme. Ces derniers ont ainsi la recette pour fabriquer les bonnes protéines. Dans le cas du vaccin contre la Covid-19, l'ARN messager transmet la recette pour fabriquer la protéine Spike du coronavirus (qui a une forme en pointes) afin que le système immunitaire apprenne à le reconnaître. Une fois que celui-ci est identifié comme un intrus, l'organisme peut produire des anticorps pour le neutraliser.

1993

Recherches sur le vaccin contre la grippe

Deux chercheurs français, Frédéric Martinon et Pierre Meulien, travaillent sur un vaccin pour lutter contre la grippe. Pour cela, ils injectent un ARN du virus à des souris. Celui-ci pousse les cellules à fabriquer des protéines de la grippe qui, une fois dans le sang, sont reconnues comme des agents étrangers, ce qui déclenche une alerte et lance la fabrication d'anticorps. Les deux scientifiques obtiennent une réaction immunitaire positive mais le procédé utilisé est difficile à reproduire dans un processus industriel.

2005

Les premiers résultats prometteurs de Katalin Karikó et Drew Weissman

La Hongroise Katalin Karikó et l'américain Drew Weissman, qui travaillent au sein de l'université de Pennsylvanie (États-Unis), mettent au point une méthode qui permet de rendre l'ARN messager plus acceptable par le système immunitaire et d'éviter, ainsi, les vives réactions inflammatoires qui posaient jusqu'ici un problème dans leurs recherches. C'est l'un des quatre constituants de base de l'ARN, l'uridine, qui en est à l'origine. Les chercheurs décident donc de la remplacer par de la pseudo-uridine qui a pour effet de faire disparaître la réaction inflammatoire.

2013

La crise de la grippe aviaire

Une souche de grippe aviaire encore inconnue, la H7N9, qui se transmet à l'homme, fait son apparition en Chine. Andrew Geall, chef du groupe ARN du laboratoire Novartis, et son équipe se lancent dans le développement d'un vaccin. Ils passent du séquençage à la synthèse de l'ARN, puis au vaccin, en seulement huit jours. Mais le développement de ce dernier n'ira finalement pas plus loin – aucun essai clinique ne sera lancé – car l'épidémie s'éteint.

2020

La révélation du vaccin contre la Covid-19

Alors que le monde fait face à l'épidémie de Covid-19, les chercheurs de tous les pays sont sollicités pour trouver un moyen de lutter contre cette nouvelle maladie. En plus de la piste des vaccins classiques, celle des vaccins à ARN est étudiée. Le 9 novembre 2020, Pfizer-BioNTech (États-Unis et Allemagne) annonce sa découverte d'un vaccin qui utilise l'ARN messager. Sept jours plus tard, c'est au tour de Moderna (États-Unis) de faire de même. Les deux vaccins seront mis sur le marché.

2023

Troisième prix Nobel

Katalin Karikó et Drew Weissman reçoivent le prix Nobel de médecine « pour leur découverte concernant les modifications des bases nucléosidiques qui ont permis le développement de vaccins ARN messagers efficaces contre la Covid-19 ». Leurs travaux menés dans l'ombre sont enfin récompensés.

● Benoît Saint-Sever

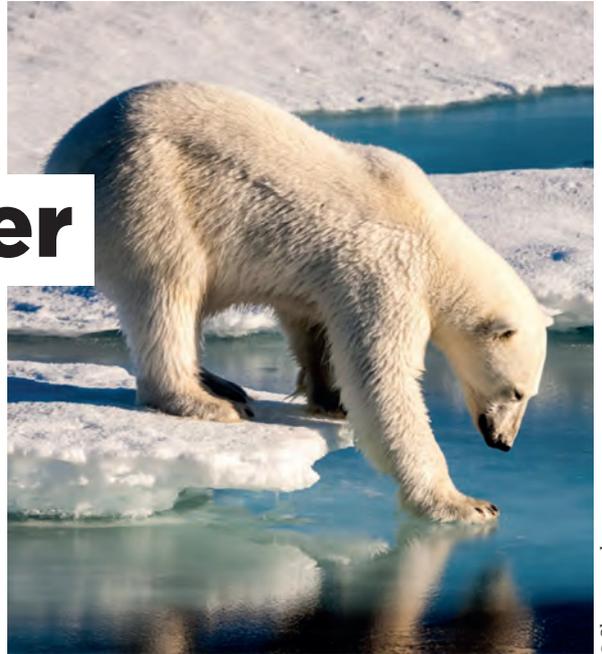
Sources : Institut Pasteur ; Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) ; AFM Téléthon ; « L'ARN messager et la médecine de demain », France Mutualité, avril 2022 ; ARN messager : histoire d'une épopée scientifique, podcast du Parisien, 2021 ; Les aventuriers de l'ARN messager : coulisses d'une révolution scientifique, documentaire de Raphaël Hitier de 2023, diffusé sur Arte.



© Shutterstock

Biodiversité : comment démêler le vrai du faux ?

La biodiversité désigne l'ensemble des êtres vivants ainsi que les écosystèmes dans lesquels ils vivent, mais aussi les interactions des espèces entre elles et avec leurs milieux. Terme apparu dans les années 1980, il est parfois galvaudé. Voici comment apprendre à distinguer les vraies informations des idées reçues.



© Shutterstock



L'Amazonie est le poumon de la planète

FAUX. Le principal poumon de la Terre n'est pas la forêt amazonienne mais l'océan. C'est, en effet, le phytoplancton présent dans l'eau qui produit plus de la moitié de l'oxygène que nous respirons. Composé de cyanobactéries et de microalgues issues de plusieurs milliers d'espèces différentes, qui restent en suspension à la surface de l'eau et dérivent au gré des courants, il fabriquerait entre 50 et 85 % de l'oxygène alors qu'il ne représente que 1 % des organismes capables de produire du dioxygène !

L'ours polaire est en voie d'extinction

FAUX. En moins de trente ans, l'ours blanc est devenu un symbole du changement climatique et l'un des animaux considérés comme les plus en danger. Or, selon les spécialistes, si cet animal est actuellement menacé d'extinction, il n'est pas en voie d'extinction. La population estimée est passée de 10 000 ours polaires dans les années 1970 à environ 26 000 aujourd'hui. L'espèce est donc, pour l'heure, considérée comme vulnérable par l'Union internationale pour la conservation de la nature (UICN).

On ne connaît que 20 % du vivant

VRAI. Les scientifiques sont parvenus à décrire 2 millions d'espèces sur terre. Parmi elles, 1,3 million sont des animaux, 375 000 des plantes, 135 000 des champignons, 10 000 des bactéries, 3 000 des virus et les 27 000 restantes des organismes unicellulaires. Or au moins 8 millions d'espèces, soit 80 % des espèces, restent à répertorier. La diversité du monde marin est, en effet, encore méconnue en raison de la difficulté à y accéder dans les profondeurs.

La France est l'un des pays abritant le plus d'espèces menacées

VRAI. La France figure parmi les dix pays comptant le plus grand nombre d'espèces mondialement menacées selon la

liste rouge des espèces menacées. Et 68 % des habitats menacés au niveau européen sont également situés en France métropolitaine où 14 % des mammifères, 24 % des reptiles, 23 % des amphibiens et 32 % des oiseaux nicheurs sont menacés de disparition tout comme 19 % des poissons d'eau douce.

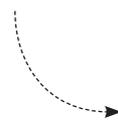
Le plastique se retrouve en mer après avoir été transporté par le vent

FAUX. Issu à l'origine de la transformation du charbon, du pétrole ou du gaz naturel, et plus récemment de l'amidon de maïs, de la canne à sucre ou du marc de café quand il est biosourcé, le plastique retrouvé en mer y parvient en empruntant les fleuves. Transporté par les eaux de pluie, il provient des rejets industriels, des dépôts sauvages, des déchets abandonnés ou d'un mauvais fonctionnement des systèmes de collecte des déchets. Entre 8 et 12 millions de tonnes de plastique terminent ainsi chaque année dans les océans selon l'Office français de la biodiversité (OFB).

Les abeilles sont les seuls insectes pollinisateurs

FAUX. Si les abeilles assurent environ 80 % de la pollinisation, elles ne sont pas les seules à jouer ce rôle. Ainsi, il existe d'autres pollinisateurs comme les papillons, les guêpes, les mouches, les coléoptères mais aussi certains oiseaux comme le colibri ou les chauves-souris. Ces animaux ont une mission très importante pour l'alimentation humaine car ils assurent le transfert des grains de pollen entre les plantes à fleurs. Parmi les espèces de plantes cultivées, 60 à 80 % dépendent, au moins en partie, des pollinisateurs pour produire des graines ou des fruits ce qui représente environ 35 % de la production alimentaire mondiale.

● Violaine Chatal



À consulter aussi...
 www.ofb.gouv.fr



© Shutterstock/CIEM

Je déménage écolo

Entre les cartons à usage unique, les emballages en plastique, le transport et les nouveaux achats liés à l’emménagement, déménager n’est pas sans conséquences sur la planète. Il existe cependant des solutions simples pour changer de logement de façon plus responsable.



Chaque année, trois millions de Français entreprennent un déménagement. Un moment charnière dans leur vie, qui affecte aussi l’environnement. Pour vous aider à changer de logement de façon écolo, l’Agence de l’environnement et de la maîtrise de l’énergie (Ademe) a publié en 2021 un guide pour *Déménager l’esprit léger* (<https://cutt.ly/zeiRocPA>). Petit tour d’horizon des astuces à mettre en place pour déménager sans gaspiller.

Un mot d’ordre : anticiper

Avant toute chose, essayez, dans la mesure du possible, de prévoir votre déménagement à l’avance. Cela vous laissera du temps pour trier et éviter de déplacer des objets inutilement. Si certains meubles, matériels ou objets ne sont plus adaptés à votre nouveau logement, n’hésitez pas à les vendre, à les donner à des associations ou encore à les déposer à la déchèterie. Pour bien évaluer le volume à déménager, vous pouvez utiliser des calculateurs en ligne. De cette estimation découlera la solution de déménagement la plus adaptée à vos besoins, à définir aussi en fonction du trajet à parcourir.

Transport : limitez votre impact

Pour les petits volumes, privilégiez les déménagements groupés : cela évitera au camion de rouler à moitié plein ou les retours à vide inutiles. Cette solution vous demandera toutefois d’être flexible sur la date. Si vous réalisez votre déménagement seul, favorisez la location de véhicules électriques. Enfin, pour les petits déménagements à proximité, les vélo-remorques électriques apparaissent comme une bonne idée.

D’autres solutions aux cartons

Selon l’Institut national de la statistique et des études économiques (Insee), 60 cartons sont utilisés, en moyenne, par déménagement. Des contenants qui finissent rapidement à la poubelle. La location de caisses pour déménagement ou de cartons auprès de déménageurs est une solution alternative. Valises, malles, grands coffres... les contenants dont vous disposez peuvent aussi être utilisés pour réduire le nombre de cartons. Pour éviter les coûts supplémentaires et le gaspillage, pensez à en récupérer auprès de vos proches, de vos commerçants ou en vous rendant sur des sites de petites annonces. Après votre déménagement, ne les jetez pas : ils pourront servir soit pour un prochain déménagement, pour stocker des affaires ou être revendus. Enfin, pour emballer vos objets fragiles, évitez le plastique, et remplacez le papier bulle par du papier journal, des draps ou des serviettes.

Et pour l’emménagement ?

Rien de tel qu’une installation pour rendre son nouveau chez soi plus écolo. Concernant la rénovation, utilisez des peintures écolabellisées respectueuses de l’environnement. Si vous avez de nouveaux achats à réaliser, privilégiez l’occasion ou l’électroménager durable. Profitez également de cette nouvelle étape pour souscrire, si ce n’était pas déjà le cas, à un contrat d’électricité et/ou de gaz vert. L’installation de réducteurs de débits sur les robinets et celle d’ampoules LED sur vos luminaires sont autant de petits gestes faciles à mettre en place pour réduire votre impact sur l’environnement au quotidien. Autre astuce : pour éviter les allers-retours de courriers inutiles, pensez à signaler votre changement d’adresse auprès des organismes concernés ou à prévoir le suivi de courrier auprès de La Poste. Enfin, pour ce qui est du grand ménage d’arrivée, privilégiez des produits d’entretien simples comme le savon noir, le citron ou encore le vinaigre blanc, tout aussi efficaces et respectueux de l’environnement.

● Constance Périn

JEUX

Mots Fléchés

PÂTE DE MAISONS ENCOURAGE	MÉLANGÉ RÉGION D'ITALIE	BRUSQUE CAPITALE DE L'AUTRICHE	CASSAS	PRINCESSE HINDOUE OISEAU À TÊTE DURE	CONDITION CONSULTÉ À NOUVEAU	DIRECTION RENTRÉE DANS L'ORDRE	ATTRAPÉ
			PETITES FLUTES FRUIT DE MER				
DROGUÉ SUIVIE À LA TRACE						RAID BOURSIER JOUÉ DANS L'ÉGLISE	
			I GREC AFFECTUEUX				ROI DU PÉTROLE
HISTOIRE À TOURNER EUT LE COURAGE					RÉCIPIENTS SANS PARTI PRIS		
		VOITURE JAPONAISE MOMENTS DE RÊVES				PLEURNICHÉ CROYANCE	
ADVERSAIRE COUSIN DE L'AUTRICHE				QUITTANCE ARME BLANCHE		PRONOM PERSONNEL	PETIT LUTIN
			ONGULÉ SOLDAT AMÉRICAIN		CANAL URINAIRE		
ÉTABLIT	FAIT DES CARTES DE FRANCE APPRIS			TRÈS BON AMI CLÉ MUSICALE		ASTATE AU LABO	ADRESSE SUR INTERNET
					ALLEMAGNE DISPARUE		CHÂTEAU À MARSEILLE
PASSÉS SOUS SILENCE			CLICHÉ				

Sudoku

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

Lettrix

	1	2	3	4
(E)	(H)	(F)	(U)	
(A)	(E)	(I)	(E)	
(C)	(C)	(R)	(C)	
(M)	(S)	(L)	(A)	
(D)	(L)	(T)	(R)	

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

- 1 - Paralysé
- 2 - Reconnu
- 3 - Genre de dessin
- 4 - Machine volante

Solutions

L	M	S	R	R	S	R	S	C						
M	O	T	I	V	E	O	C	A	R	I	N	A	S	
T	O	X	I	C	O	M	A	N	E	O	P	A	S	
P	I	S	T	E	U	P	S	I	L	O	N	E	S	
O	S	A	N	I	S	A	N	I	S	A	N	E	S	
E	N	N	E	M	I	R	E	C	U	I				
E	M	E	U	A	N	E	U	R	E	T	R	E		
E	M	E	I	G	N	P	O	T	E	U	L			
I	N	S	T	I	T	U	E	R	D	A	I	F		
T	U	S	T	I	S	T	E	R	E	O	T	Y	P	E

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

(E)	(C)	(H)	(A)	(F)	(U)	(D)	
(R)	(A)	(V)	(I)	(N)	(E)	(R)	
(M)	(S)	(U)	(L)	(M)	(A)	(N)	
(C)	(O)	(C)	(O)	(R)	(I)	(C)	
(C)	(O)	(C)	(O)	(R)	(I)	(C)	
(A)	(L)	(E)	(V)	(I)	(N)	(E)	(R)
(E)	(C)	(H)	(A)	(F)	(U)	(D)	

FOOTBALL (1)

Munich après Amsterdam

En 2023, l'équipe de France de football BPCE Sports avait enlevé le championnat européen des équipes d'entreprise. Elle a récidivé cette année, à Munich, à l'occasion du tournoi européen organisé en mai dernier en Allemagne. En 5 matchs disputés, la sélection nationale a marqué 13 buts et n'en a encaissé aucun.

Bravo à toute l'équipe (Anthony Lauriou, Geoffrey Bourgeois, Hugo Marcombes, Vincent Latrille (cap.), Kevin Blehiri, Damien Le Guennec, Nicolas Irien, Harold Kokassa, Antoine Wywial, Damien Laffont, Malik Saadane, Charles Peers) et à ses sélectionneurs (Didier Lambrot et Thierry Pedrazzoli).



L'équipe de la CERA, vainqueur du challenge.

FOOTBALL (2)

La CERA enlève le challenge national

Sous le soleil de La Londe-les-Maures (Var), le 51^e challenge de football, organisé par la CECAZ à la charnière des mois de mai et juin, a rassemblé 16 équipes des entreprises du Groupe. La CERA l'emporte devant la CECAZ, BPOC venant compléter le podium.

Le Trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été attribué à l'équipe de la BPALC.

La 52^e édition du challenge aura lieu en terres bretonnes sous l'égide de la CEBPL.

RANDONNÉE

Sous le soleil d'Indre-et-Loire

Du 9 au 11 mai, 152 randonneurs et randonneuses (avec d'ailleurs un peu plus de randonneuses que de randonneurs), issus de 16 entités du Groupe, se sont retrouvés à Chinon (37) pour le challenge randonnée, organisé par la BPVF. Challenge sans classement, on le sait, mais qui proposait des parcours de 27, 25 et 14 km autour de Chinon. Le soleil et l'ambiance conviviale étaient au rendez-vous. Que demander de plus ?

Le Trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été remis aux marcheurs de la Casden.

TENNIS

Jeu, set et match pour la CEPAL



Remise du trophée BPCE Mutuelle du fair-play à l'équipe de la CEP.

C'est à Martigues (13), sous l'égide de la CEPAC, que s'est tenue la 48^e édition du challenge de tennis, rassemblant 63 joueurs et joueuses, du 7 au 10 juin.

En individuel, chez les hommes, Anthony Simon (CEAPC) s'impose en finale en battant Laurent Nuytens (CEAPC), tandis qu'Enzo Lentremy (CECAZ) termine à la troisième place.

Chez les dames, Pauline Prévost (BPCE-SA) enlève le

trophée en triomphant d'Olivia Nardelli (CECAZ). Aude Thibault (CEPAC) est troisième.

En équipe, la CEPAL gagne le challenge, devant la CEPAC et BPBFC. Le trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été remis à l'équipe de la CEPAC.

BALL-TRAP

Claude Mas (CEPAC) en tête

Le 43^e challenge de ball-trap, organisé par la CECAZ, à Pierrefeu (Var), les 1^{er} et 2 juin, a réuni 28 participants.

En individuel, Claude Mas (CEPAC) termine à la première place du classement, suivi de Christophe Saint-Martin (CECAZ) et d'Antoine Fanucci (CEPAC).

En équipe, c'est la CECAZ qui s'impose.

Le trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été remis à Jean-Baptiste Manier CEHDF.



Les participants au challenge ball-trap.



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

■ **La Palmyre (17).** Loue mobil home neuf équipé et climatisé. 2 chambres, 6 couchages. Terrasse couverte, salon de jardin, barbecue, place de parking, piscine chauffée et nombreuses animations. 5 minutes en voiture de La Palmyre et des plages de la Coubre. Camping Siblu. Ouvert du 5/2 au 5/11, prix selon période (de 350 € à 1300 €). Tél.: 06 20 01 89 65 – Courriel: arpheuilles@hotmail.fr.

■ **Jullouville-les-Pins (50).** Bord de mer, à 300 m de la plage de sable fin, proximité centre-ville (commerces). Cottage neuf (2022) tout confort de 2 chambres, chacune lit de 160 x 200. Nouveau parc résidentiel de loisirs (aire de jeux enfants, piscine). Entièrement équipé MO, LV, plaque induction, four, frigo-congélateur, LL, TV. Venez découvrir le Mont-Saint-Michel, Granville, les îles Chausey, Jersey, Guernesey, les plages du débarquement. Un pas de la Bretagne: la cité corsaire de Saint-Malo, le port de Cancale. Vous pourrez profiter de la terrasse équipée d'une pergola bioclimatique. Places de parking privatives sur la parcelle. Tarif à la semaine selon période (libre à compter de la dernière semaine d'août). Renseignements sur demande. Courriel: richard.fortin@orange.fr.

■ **Cap Corse, Petra Corbara.** Loue en toute saison: maison entre mer et rivière, 80 m², 8 couchages, confortable et fonctionnelle, à 4 km de la mer (7 minutes en voiture et 10 minutes à pied). Véritable lieu de vie avec grand jardin clôturé et parking. Rez-de-chaussée indépendant, lit de 140 cm, douche, lavabo et toilettes + cellier-buanderie. Étage avec grande pièce de vie climatisée, salon TV, cuisine entièrement équipée, 2 chambres avec deux grands lits, salle de bains, toilettes et rangements. Terrasse avec salon de jardin et barbecue. Animaux acceptés. Contact: 06 16 21 49 99.

■ **Hyères-les-Palmiers, Var (83).** À 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, chauffage, écran TV, LV, LL, etc. Place de parking privée. Location linge de lit et linge de maison possible. Situé à proximité d'un petit port de pêche typique et face aux îles de Porquerolles. Nombreuses possibilités: station balnéaire et parc national, activités nautiques, grandes étendues de sable blanc ou criques sauvages, visites guidées et parcours des arts, nombreuses randonnées, vignobles, marchés provençaux... Location tout au long de l'année. Possibilité de courts séjours hors saison. Tél.: 0754248263. Site: www.azurepalmiers.fr – Courriel: contact@azurepalmiers.fr.

■ **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), 2 chambres et 1 séjour, idéal pour 4 personnes. 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/octobre: 550 euros par semaine. Juillet-août: 750 euros par semaine. Pour plus de précisions, contactez-nous au 06 80 75 36 82.

■ **Cambo-les-Bains (64).** Loue villa entièrement rénovée à 500 m de la Chaîne Thermale du Soleil. 3 appartements meublés, tout confort avec entrées indépendantes, très lumineux et entièrement équipés. Au RDC: 1 studio de 25 m² (couchage: un clic-clac de 140 cm) et 1 T2 de 45 m² (couchages: 1 chambre avec 1 lit de 140 cm + 1 BZ en 140 cm dans le salon). À l'étage: 1 T3 de 55 m² environ (couchages: 1 chambre avec 1 lit de 140 cm et une autre avec 2 lits de 90 cm). À 5 minutes du centre-ville, à 500 m des établissements de soins de la Chaîne Thermale du Soleil. Jardin de 1500 m² clôturé et abris vélo. Animaux non admis. Tarif hebdomadaire: de 300 à 500 € TTC selon les périodes. Visites possibles sur RDV: 06 66 46 82 57.

■ **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, pédalo, pêche, boules, etc. Soirées et spectacles, club enfants, bar, snacks et supérette. Animaux non admis. Tarif selon période. Tél.: 06 07 28 25 21 – Courriel: paironlaine@wanadoo.fr.

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

■ **Libourne (33).** Loue agréable maison 100 m² de plain-pied avec jardin 450 m² dans quartier calme pour 6 personnes. Cuisine tout équipée ouverte sur séjour (9 + 30 m²) et jardin. 3 chambres dont 2 avec lits de 140 et une avec 2 lits de 90, lit pliant bébé et chaise haute à disposition. Lits préparés et linge de maison fourni. Salle de bains 2 vasques, cabine de douche. Cellier. Terrasse et mobilier de jardin. Centre nautique « la Calinésie » à 2 km. Saint-Émilion 7 km. Bordeaux 30 km. Tarifs en fonction de la saison. 95/135 euros par nuit. Minimum 3 nuits. Contact: tél./sms 06 87 13 34 84. Disponibilités, photos sur demande.

■ **Agde (34).** Retraité CE loue appartement 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 moins de 100 m. 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. Tél.: 06 12 23 01 90 – 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. Pkg privé en sous-sol et piscine privée. Centre-ville à pied à 10 m. Mise à disposition gratuite de 2 VTT sur demande. Courriel: amarqueisa@wanadoo.fr – Tél.: 06 07 29 99 69.

■ **Pays basque, Haute-Souïle (64).** À louer dans village: maison de maître authentique, meublée à l'ancienne, jardin clos de 800 m². 13 couchages, 2 salons, cuisine équipée, 4 chambres tout confort, tous commerces à 3 km (Tardets-Sorholus). Bayonne 1 h 30, Espagne 1 h, proche station de ski (la Pierre-Saint-Martin, étape du tour de France), cadre idéal pour pêche, randonnées sur le site d'Iraty. (Kakueta, Holçarte, gouffre de la Pierre-Saint-Martin, etc.). 700 € la semaine en saison, 600 € la semaine hors saison avec chauffage en supplément. 300 € le week-end. Contact: 06 42 38 01 49.

■ **Lyon, 5^e (69).** Particulier loue occasionnellement à son domicile chambre agréable (1 ou 2 personnes) pour week-ends, courts séjours et fête des Lumières. Résidence récente, haut de gamme, dans parc arboré, proche des quartiers historiques ou centre-ville, avec nombreux transports en commun et gare de Lyon Perrache. Salle de douches, Wifi et petit déjeuner continental. 60/65 € la nuit. Contact: wandering.soul696@gmail.com.

■ **La Croix-Valmer, Var (83).** Particulier loue 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. À 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.

■ **Village vacances du Cap Esterel (83).** Loue proche des plages et au cœur des animations, un appartement de 26 m² au 1^{er} étage meublé de tourisme et composé d'une entrée avec coin nuit lit 1 personne, une pièce de vie avec couchage 140, cuisine équipée, salle d'eau, balcon privatif de 12 m² sans vis-à-vis. Multiples activités: 4 piscines, animations en journée et en soirée, spectacles, randonnées guidées, club enfants, locations de vélos, de quad, terrains de tennis et paddle, golf. Restaurants, magasins de vêtements, laverie, DAB. Plage accessible à pied. Tarifs selon la période comprenant l'accès aux piscines et une place de

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.

parking extérieure – Accueil et remise des clés par conciergerie sur place. Tél.: 0664477533.

■ **Costa Brava, Rosas (Espagne).** 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.

■ **Vallauris (06).** À 15 minutes d'Antibes et Cannes. Loue appartement F1 pour 2 personnes. RDC de villa, cour privative, entrée indépendante, parking. Quartier résidentiel et calme, arrêt bus, plages à 10 minutes, proximité commerces. Logement tout confort non-fumeur. Cuisine indépendante entièrement équipée (réfrigérateur-congélateur/lave-vaisselle/lave-linge/ cuisson induction/four + M. ondes/cafétière Nespresso...) avec coin repas. Pièce à vivre avec lit mural rabattable matelas grand confort (se transforme aisément en canapé en journée). Douche et W.-C. indépendants. Wifi - TV. Accès piscine à partager. Location semaine: mai 500 € – juin 550 € – juillet 620 € – août 650 € (+ caution 200 €). Possibilité quinzaine. Renseignements: Tél. Michel 06 85 20 86 20 – Maryse 06 86 86 19 35.

■ **Vars-les-Claux (05).** Loue appartement au pied des pistes. L'Albane Bio6-Pierre et Vacances. Vue sur la piste de ski, parking privé, piscine chauffée en extérieur, ski room donnant sur la piste des Sibières. Couchage 5 personnes. Une chambre avec un grand lit et un grand placard. Un séjour avec cuisine équipée. 2 canapés lits de 90 et un lit tiroir. Hall d'entrée avec un grand placard. Salle de bains avec W.-C. séparé. Hiver: liaison Vars-Risoul en ski. Été: magnifiques randonnées dans l'Ubaye, le parc des Écrins, le Queyras. À 100 m des commerces (cinéma, restaurant, boulangerie, épicerie). Navettes gratuites desservant les villages jusqu'à Guillestre. Photos sur demande. Prix selon la saison. Me contacter au 06 21 04 01 31 – francoisesirvent@gmail.com.

■ **Sainte-Maxime (06).** Appartement de 70 m² dans une résidence calme à seulement 400 m des plages. Doté de 3 terrasses ouvertes sur le salon et sur les 2 chambres. Il bénéficie d'une belle luminosité avec plusieurs orientations. L'espace intérieur se compose d'un hall d'entrée, une cuisine entièrement équipée ouverte sur le salon et la terrasse, une belle chambre avec placards et un grand lit, et une deuxième chambre avec 2 lits, climatisation réversible. Nombreuses places de parking extérieures. Résidence avec piscine et commerces à proximité. Wifi et TV. Photos possibles. Tarifs selon période. Tél.: 06 63 05 68 18.

■ **Aix-les-Bains (73).** Particulier loue dans très belle résidence de standing au bord du lac du Bourget, secteur Grand-Port. Appt confortable de 52 m² au 2^e étage avec ascenseur, orienté ouest avec vue sur le lac. Cuisine équipée, séjour équipé meubles Calligaris, TV, chaîne Hifi, box Wifi, convertible grand confort pour 2 personnes. 1 chambre parentale literie 140 et coin bureau. SDB et W.-C. séparé. Balcon-terrasse de 13 m² avec vue sur la marina,

équipé de 1 table, 6 chaises. Draps, linge de toilette, torchons et service de ménage fournis. Garage fermé. En option: possibilité location bateau. À proximité: esplanade du lac avec grand parc arboré, buvettes, snacks, terrain de boules, jeux pour enfants, plages, piscine, SPA, restaurants et commerces. Photos sur demande. Tarifs selon saison: 0664244680 – ou par mail thierry.barbara@wanadoo.fr.

■ **Ibiza (Espagne).** Location d'un appartement avec vue splendide sur mer, tout confort, entièrement équipé et climatisé, 2 chambres doubles pour 4 personnes, terrasse et salon d'extérieur. Idéalement placé face à la plage de Figueretes et à peine à 10 minutes à pied du centre historique de Dalt Vila. Disponible à la location pour 5 nuits minimum du 16 mai au 17 juin. Prix 200 €/nuît. Pour photos et renseignements contacter Dominique Perrault au 06 86 84 96 48 ou par mail: dominic.perrault@gmail.com.

■ **Région Algarve (Portugal).** 20 minutes aéroport de Faro, loue appartement idéalement situé: face plage Praia Azul de Quarteira, à proximité de tous commerces, en excellent état (refait à neuf), idéal pour 1 couple + 1 enfant. Entièrement équipé, Wifi, 2 chambres (couchages en 180 et 140), SDB avec douche et W.-C., terrasse vue mer avec salon de jardin. Appartement non-fumeur. Animaux non acceptés. Draps et serviettes de toilette fournis. Location semaine ou quinzaine. Tarifs selon période. Libre de juin à fin septembre 2024. Photos possibles sur demande. Tél.: 06 10 41 44 77. Courriel: calixte.stephanie2@gmail.com.

■ **Annecy/Pringy (74).** À 7 km Annecy. Retraitée CE loue dans maison familiale de mai à octobre. Rez-de-jardin. Logement non-fumeur. Un studio lumineux de 54 m² pour 2 personnes. Grande terrasse équipée mobilier de jardin. Pièce de vie équipée avec coin nuit séparé. Espace séjour avec canapé. Lit 140 x 190 avec dressing, TV, connexion Wifi. Cuisine avec four, plaque de cuisson, micro-ondes, réfrigérateur, lave-vaisselle et vaisselle. Salle de douche, W.-C. séparé. Accès possible piscine propriétaire. Place de parking sécurisée. Quartier résidentiel, calme, à 5 minutes commerces de proximité. Chemin de randonnées à 300 m. Animaux non admis. Entrée indépendante. Prix selon période. Location à la semaine, photos sur demande et renseignements. Uniquement juillet et août. Dans cette même villa avec entrée indépendante possibilité louer suite parentale avec dressing et douche à l'italienne. Contact: 06 25 88 63 13 – gipara52@orange.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.

■ **Juan-les-Pins (06).** Dans résidence sécurisée, parc, retraité CE 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.

■ **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.

■ **Hyères-les-Palmiers (83).** Loue mobil home 4 personnes dans un camping 4 étoiles. Salle de restaurant, piscine, toboggan, épicerie, salle de jeux. 29 m², très bon état, cuisine, salon, 2 chambres, salle de bains et W.-C. séparés, terrasse couverte. Climatisation, tout confort. Linge de maison, draps, serviettes à fournir. Tél.: 06 80 60 87 76.

■ **Lège-Cap-Ferret (33).** Loue Maison landaise meublée à l'ancienne, près du bourg de Lège. Jardin clos de 800 m², cuisine équipée, 4 chambres dont 3 chambres en enfilade, lits 140 x 190, une salle de bains avec baignoire et une douche indépendante. Pas internet, ni TV, piste cyclable en face de la maison, à 6 km de la plage Le Grand Crohot. Contact: julie.nougat@wanadoo.fr. Tarif à la semaine selon période.

■ **La-Seyne-sur-Mer (83).** Proche plage des Sablettes, loue maison de 90 m² au calme dans résidence. Elle est équipée pour 4 personnes, 2 chambres avec lits de 140. Cuisine équipée. Wifi gratuit. Terrasse et mobilier de jardin. Lits préparés et linge de toilette fourni. Idéalement située à 5 minutes de la mer, commerces, restaurants, centre commercial, parc pour les enfants, casino, marché nocturne l'été. Proche navette maritime pour visiter Toulon. Tous renseignements sur demande (photos, disponibilités, tarifs). Prix selon période. Tél.: 06 60 11 06 72.

■ **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).



**SERVICES INCLUS
DANS VOTRE
CONTRAT SANTÉ
BPCE MUTUELLE !**

Bien choisir son opticien

Vous avez besoin de lunettes ou de lentilles pour corriger votre vue ? Plus de 3 200 opticiens partenaires Santéclair, rigoureusement sélectionnés et engagés à nos côtés, vous proposent des équipements de qualité à tarifs préférentiels.

Accédez à des verres hautement performants

- Verres de grandes marques alliant **qualité et technologie** grâce à nos verriers partenaires.
- **Certificat d'authenticité** de vos verres.

Ne regardez plus votre facture d'un mauvais œil

- Tarifs préférentiels sur les verres de 4 grandes marques auprès des opticiens partenaires.
- **Jusqu'à -20%** de remise sur les montures⁽¹⁾ et des tarifs plafonnés sur les lentilles.
- **15% de remise** sur tous les autres produits : solaires même de grandes marques⁽²⁾, produits lentilles, accessoires, équipements basse vision.
- **Tiers payant**⁽³⁾.

Comment retrouver nos opticiens partenaires ?

Rendez-vous sur votre **espace personnel** bpcemutuelle.fr ou sur mysanteclair.fr.

pour profiter de l'ensemble de vos services inclus dans votre contrat santé, trouver facilement les professionnels de la santé partenaires Santéclair et optimiser votre budget santé

Pour une première connexion à l'appli, créez d'abord votre compte sur MySantéclair. + d'infos sur mysanteclair.fr. Les modes d'accès à MySantéclair peuvent différer selon les modalités prévues par votre complémentaire santé.

Profitez de services +

- Garantie **"satisfait ou échangé"** sur votre équipement.⁽⁴⁾
- Garantie casse sans franchise **valable 2 ans**.⁽⁵⁾
- **Traitement antireflet** des verres garanti contre les défauts de conformité.⁽⁶⁾
- De **nombreux autres services**⁽⁷⁾ : examens de vue et contactologie, prise de mesures numériques, outils pédagogiques autour de la vision, services sur-mesure..
- Besoin d'une seconde paire ? Faites-vous plaisir et profitez du soleil sans éblouissement avec **votre seconde paire solaire polarisée à votre vue !** La majorité de nos opticiens vous propose votre équipement à **1 €** !⁽⁸⁾



+ de 20 services santé inclus dans votre complémentaire santé (9) 8 domaines de soins

my **SANTÉCLAIR**
Mon repère santé

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

OU Repérez le logo Santéclair apposé sur les vitrines des magasins optiques **SANTÉCLAIR**

(1) Montures du panier libre supérieures à 30 € et allant jusqu'à 100 € : remise de 10% effectuée sur le prix affiché. Montures du panier libre supérieures à 100 € : remise de 20% effectuée sur le prix affiché. (2) Sans correction, sauf conditions particulières en magasin. (3) En fonction des garanties prévues par votre contrat de complémentaire santé. (4) 15 jours sur les montures du panier libre et de 3 à 6 mois sur les verres du panier libre (rapprochez-vous de votre opticien pour connaître la durée de garantie de vos verres), à compter de la date de la délivrance de votre équipement. (5) 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. (6) Pour les verres du panier libre durant une période allant de 2 à 4 ans (durée variable selon la marque), à compter de la date de livraison en magasin. (7) Les services proposés par les opticiens peuvent différer selon les partenaires. Consultez la fiche de l'opticien sur MySantéclair pour connaître les services proposés. (8) 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. (9) Services disponibles selon les contrats. Vérifiez auprès de votre complémentaire santé les services dont vous bénéficiez. Les services de coaching sportif et d'achat de lentilles en ligne impliquent des frais complémentaires à votre charge. Hors demandes spécifiques de séances de coaching individuelles facturées en sus pour les coachings tabac, nutrition, sommeil et équilibre bien-être. Les services présentés sont proposés par Santéclair, Société Anonyme au capital de 4 336 711 euros ayant son siège au 7 Mail Pablo Picasso 44000 NANTES Immatriculée au RCS de Nantes sous le numéro 428 704 977. En partenariat avec : ESSILOR, SAS au capital de 277 854 100 €, siège social 147 rue de Paris, 94220 Charenton-le-Pont, RCS de Créteil n° 439 769 654; NIKON : BBGR, distributeur agréé des verres optiques Nikon, SAS au capital de 42 635 385 €, siège social 22 rue de Montmorency 75003 Paris, RCS de Paris n° 302 607 957; OPTISWISS, SARL à associé unique au capital de 7 622 €, siège social 15 rue de Huningue 68300 Saint-Louis, RCS de Mulhouse n° 421 165 622; ZEISS : SAS à associé Unique au capital de 480 192 €, 7 rue Augustin Fresnel 35300 Fougères, RCS de Rennes n° 619 200 850; BONDET LUNETTES (montures Nocie) : SAS au capital de 210 000 €, siège social 3 Impasse des Lilas 01100 GEVREISSET, RCS de BOURG-EN-BRESSE n° 758 200 539. *Services délivrés par Santéclair et/ou ses partenaires. Liste des partenaires disponible sur www.santeclair.fr/fr/nos-partenaires. Google Play et le logo Google Play sont des marques de Google LLC. App Store et le logo App Store sont des marques de Apple Inc.