

la Revue

PROTECTION PRÉVENTION SANTÉ

NUMÉRO 250/906
AVRIL 2022

CULTURE & NOUS

Comment sont nés
les services d'urgence ?

MÉDECINE

Calculs rénaux :
à quoi sont-ils dus et
comment les éviter ?

VOTRE MUTUELLE

Services en ligne :
plus de confort
et de fluidité

LES RECETTES
d'une alimentation
durable

Sommaire

La Revue N° 250/906 AVRIL 2022



Votre mutuelle

- 4 **Services en ligne** : plus de confort et de fluidité
- 5 **La prévention en santé** passe par BPCE Mutuelle
- 6 **L'écosystème** BPCE Mutuelle
- 7 **Enquête satisfaction 2021**
- 8 **Brèves**

DOSSIER

14-17 Les recettes d'une alimentation durable



SYSTÈME DE SOINS

10 Quelle protection sociale pour un **bénévole** ?

11 **Le congé de solidarité familiale** en pratique



ENTRETIEN

12 **Geoffroy Rudowski** : d'auteur de BD à aide-soignant en Ehpad

13 Association Lazare, **une colocation pour se reconstruire**



Prévention

18 **Arthrose** : démêler le vrai du faux

19 Comment préserver **son capital osseux** ?



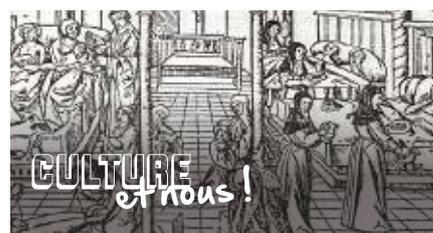
Médecine

20 **Calculs rénaux** : à quoi sont-ils dus et comment les éviter ?



psycho

22 Apprendre à gérer **les conflits** entre frères et sœurs



CULTURE et nous !

24 Comment sont nés **les services d'urgence** ?

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, Unsplash, 123RF. Ont collaboré à ce numéro : Céline Durr, Raphaëlle Bartet, Isabelle Coston, Benoît Saint-Sever, Léa Vandeputte. Certains articles sont issus de "The Conversation.com". COMITÉ DE RÉDACTION : Hervé Tillard, Frédéric Bourg, Véronique Rochette, Claude Sausset, Anne Savoy-Allain. PUBLICITÉ : nous contacter. PETITES ANNONCES : à adresser 7, rue Léon-Patoux - CS 51 032 - 51686 Reims CEDEX 2 - annonces.revue@eps.caisse-epargne.fr. TIRAGE TRIMESTRIEL : 67 268 exemplaires. COORDINATION ÉDITORIALE ET RÉALISATION : CIEM, 12, rue de l'Église - 75015 Paris - Tél. : 01 44 49 61 00 - ciem.fr. IMPRESSION : Imprimerie de Compiègne, 2, avenue Berthelot - ZAC de Mercières - BP 60 524 - 60205 Compiègne CEDEX - Tél. : 03 44 30 51 00. COMMISSION PARITAIRE N° 1123 M. 06 701. ISSN : 0751-1809. ABONNEMENT : 4,80 €. Prix au numéro : 1,20 €. DÉPÔT LÉGAL : 4^e trimestre 2021. 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 » : Pftot 0,002 kg/tonne de papier.



26 Le Samu de l'environnement traque les pollutions

28 Groupe BPCE Sports : Calendrier des challenges et élections des délégués régionaux

29 Jeux

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?

bpcemutuelle@eps.caisse-epargne.fr

Tél. : 03 26 77 66 00

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

Vous pouvez également consulter
La Revue n° 250 en ligne sur notre site
Internet, ainsi que les cinq derniers numéros
archivés.



©DR

Œuvrer pour demain

Au moment où le ciel semblait s'éclaircir au regard de la situation sanitaire liée à la pandémie de Covid-19, une nouvelle chape de plomb est venue ternir notre horizon.

Aujourd'hui, aux portes de l'Union européenne, nous redécouvrons les horreurs de la guerre et son lot de souffrances physiques et psychologiques.

Nous avons une obligation morale de soutien sans faille et d'entraide vis-à-vis du peuple ukrainien. BPCE Mutuelle apportera sa pierre à cette nécessaire solidarité, notamment en participant au dispositif mis en œuvre par le Groupe.

Cette actualité dramatique vient évidemment occulter le débat pré-électoral en vue de l'élection présidentielle. Or, en matière de santé, les sujets de fond ne manquent pas et il devient urgent de trouver des solutions pour régler les problèmes de vie quotidienne de l'hôpital public, de combler les déserts médicaux ou encore de trancher la question « de qui rembourse quoi » en matière de frais de santé, la fameuse ligne de partage entre la Sécurité sociale et les complémentaires santé. Espérons que ces points très sensibles ne seront pas occultés du débat national.

Côté BPCE Mutuelle, le printemps va rimer avec reprise des travaux sur l'évolution de l'offre et des nouveaux services pour les prochaines années. La fin des contraintes sanitaires va grandement faciliter l'exercice. Nous en reparlerons prochainement.

Hervé Tillard
Président du conseil d'administration
de BPCE Mutuelle

Plus de confort et de fluidité

BPCE Mutuelle enrichit son offre avec de nouveaux services digitaux utiles et pratiques pour renforcer votre confort d'utilisation et mieux vous satisfaire. Détaillons ensemble les innovations proposées depuis quelques semaines sur bpcemutuelle.fr

→ Du nouveau dans votre espace perso!

■ Un bandeau d'information

Pour vous informer de manière réactive et pertinente, un bandeau dynamique peut s'afficher en fonction de l'actualité en en-tête de votre espace personnel. En cas d'opération de maintenance, de contexte de hausse de l'activité ou pour attirer votre attention sur un sujet particulier, il sera ainsi activé.

■ Deux nouvelles fonctionnalités

Vous disposez désormais d'une vision complète de l'ensemble des informations et des services disponibles grâce à « *Mon compte* » (en remplacement de « *Mes informations personnelles* » qui intègre les différentes sous-rubriques) et pouvez accéder à une nouvelle rubrique intitulée « *Mes bénéficiaires* » affichant la liste détaillée de vos ayants droit couverts par votre contrat santé.



Pour les contrats individuels (sauf EVIN)

Il est maintenant également possible d'ajouter ou de radier en quelques clics un ou des bénéficiaires grâce à la gestion facilitée des pièces justificatives nécessaires. Vous serez immédiatement informé du délai de traitement de votre demande et pourrez suivre son avancement dans « *Mes demandes effectuées* ». La prise en compte est ainsi plus rapide et plus simple que par voie postale.

■ Davantage de pièces jointes

Le nombre de pièces justificatives transmises et leur poids total ont été accrus : il est désormais possible de transmettre cinq documents (et non plus deux) d'une taille maximum de 5 Mo (et non plus 3 Mo). Les formats acceptés sont toujours : pdf, jpeg et png.

Soit trois raisons supplémentaires de créer votre espace personnel si vous ne l'avez pas encore fait!

Bilan 2021

Au 31 décembre, vous étiez **51 727** à avoir créé votre espace personnel (+25 % en un an). Grâce à votre engagement et à la souscription massive au service des décomptes par mail (+24 % en un an), ce sont plus de **15 000** décomptes papier qui n'ont pas été créés et envoyés.



Résultat : plus de 200 kg de papier économisés!



Rappel : En envoyant vos demandes de remboursements directement *via* le formulaire dédié (sous réserve que votre dossier soit complet), vous êtes informé en temps réel du nombre de jours ouvrés prévisionnel de traitement.

→ Et pour tous les internautes

■ La Revue en version audio

Afin de renforcer l'accessibilité de ses supports d'information et de permettre une plus grande inclusion, BPCE Mutuelle propose une version audio de certains articles de votre magazine. Les six articles proposés, lus par des comédiens, sont disponibles au format MP3.

Retrouvez tous les détails sur cutt.ly/nAdyD6d

■ Une animation pour bien comprendre

Parce que notre système de protection sociale est complexe, il est parfois long et compliqué d'expliquer clairement certains dispositifs tels que l'OPTAM. BPCE Mutuelle vous explique, *via* une animation avec un exemple concret, les trois secteurs de convention, les avantages des remboursements d'un praticien OPTAM et du respect du parcours de soins coordonnés.

À consulter sur le site bpcemutuelle.fr/adherent/demarches/actifs-1/page-comment-etre-rembourse ou en accès direct sur player.vimeo.com/video/670224135

La prévention en santé passe par BPCE Mutuelle

BPCE Mutuelle développe, auprès de ses entreprises adhérentes et à destination de leurs collaborateurs, des programmes de conférences et des ateliers dans le cadre de sa mission de prévention en santé.



→ **D**ans leur *Traité de santé publique* (Édition Lavoisier Médecine-Sciences - 2016) François Bourdillon, Gilles Brucker et Didier Tabuteau donnent de la prévention la définition suivante: « *La notion de prévention décrit l'ensemble des actions, des attitudes et comportements qui tendent à éviter la survenue de maladies ou de traumatismes ou à maintenir et à améliorer la santé.* »

Au terme « prévention », le glossaire de la Banque de données en santé publique, parle quant à lui « *d'actions visant à réduire l'impact des déterminants des maladies ou des problèmes de santé, à éviter la survenue des maladies ou des problèmes de santé, à arrêter leur progression ou à imiter leurs conséquences.* »

Depuis longtemps, tout le monde – ou presque – s'accorde sur les bienfaits et la nécessité de la prévention. Pourtant, le budget qu'y consacre depuis une vingtaine d'années l'Objectif national des dépenses d'Assurance maladie (Ondam) ne dépasse pas 2,5 %, alors que tous les spécialistes de la question estiment que, pour que la prévention se traduise dans les faits, ce budget devrait s'élever au moins à 10 %.

C'est alors du côté des complémentaires santé qu'il faut chercher l'embryon d'une politique de prévention, action de longue

haleine dont les effets ne seront visibles que dans l'avenir.

Aujourd'hui, si les « contrats responsables » remboursent intégralement le reste à charge de tout acte à but préventif pris en charge par la Sécurité sociale, les complémentaires santé, dans une démarche volontariste, vont souvent plus loin, soit en permettant à leurs adhérents de bénéficier d'un remboursement sur certains postes de prévention non pris en charge par la Sécurité sociale, soit en mettant en place des programmes d'accompagnement et la diffusion d'informations afin de sensibiliser ces mêmes adhérents aux différents risques pour leur santé.

Large satisfaction

C'est ainsi qu'en mars 2020 le conseil d'administration de BPCE Mutuelle a défini, dans le cadre de la politique d'action sociale de la mutuelle, des axes stratégiques et un plan d'action pluriannuel, jusqu'en 2022, portant sur la prévention autour des thèmes suivants: le sommeil, la lutte contre le cancer, la prévention des maladies cardiovasculaires. Il y a ajouté la possibilité de répondre chaque année à quelques actions ciblées et ponctuelles, à titre de test.

En 2020, la mutuelle a initié auprès des établissements qui en faisaient la demande* un programme de conférences sur le sommeil, suivi par plus de 600 collaborateurs, ainsi qu'une première sensibilisation sur la prévention du mélanome avec une conférence suivie par près de 100 personnes, accompagnée de téléconsultations. Cette opération a été répétée en 2021 avec 150 participants aux conférences et des téléconsultations de mai à octobre.

En 2021, sur la prévention des risques de maladies cardiovasculaires, dix conférences ont rassemblé près de 1 000 collaborateurs dans les sept établissements qui avaient souscrit au programme, et ont été suivies de 35 ateliers « nutrition » et 19 ateliers « sport ».

Toujours en 2021, une action ponctuelle portant sur la santé bucco-dentaire a été testée avec succès et se trouve reconduite cette année.

Un partenariat a été signé l'an dernier avec la Ligue nationale contre le cancer sur le thème de la prévention des cancers et une première conférence a eu lieu en octobre. Cette thématique sera très fortement développée en 2022.

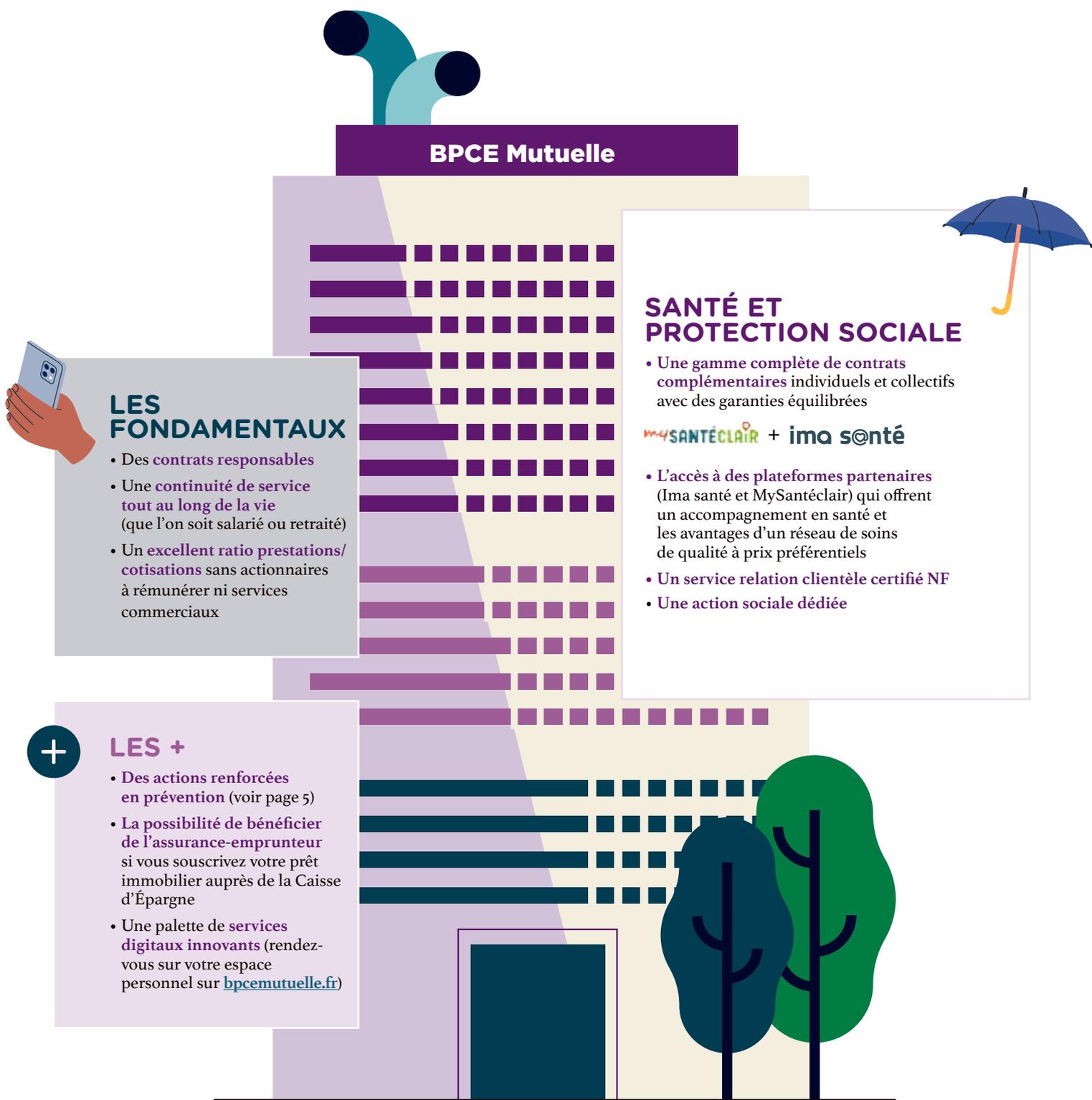
Lancées en 2022 également, des conférences sur la prévention des addictions seront proposées (voir notamment *La Revue* 249, janvier 2022, page 16), ainsi que sur les thèmes du tabac, des médicaments, de l'alcool, des écrans et des jeux.

Il faut enfin souligner que ces interventions sont appréciées des participants puisqu'elles reçoivent un taux de satisfaction de 4,3 à 4,7 sur 5 en fonction des thèmes abordés.

*La programmation des conférences et des actions ponctuelles proposées par BPCE Mutuelle se construit au fur et à mesure avec les établissements intéressés. La communication se fait au sein de chaque entreprise, en interne.

L'écosystème BPCE Mutuelle

Tous les avantages dont bénéficient nos adhérents !



LES FONDAMENTAUX

- Des contrats responsables
- Une continuité de service tout au long de la vie (que l'on soit salarié ou retraité)
- Un excellent ratio prestations/cotisations sans actionnaires à rémunérer ni services commerciaux

LES +

- Des actions renforcées en prévention (voir page 5)
- La possibilité de bénéficier de l'assurance-emprunteur si vous souscrivez votre prêt immobilier auprès de la Caisse d'Épargne
- Une palette de services digitaux innovants (rendez-vous sur votre espace personnel sur bpcemutuelle.fr)

SANTÉ ET PROTECTION SOCIALE

- Une gamme complète de contrats complémentaires individuels et collectifs avec des garanties équilibrées

 **SANTÉCLAIR** + **ima santé**

- L'accès à des plateformes partenaires (Ima santé et MySantéclair) qui offrent un accompagnement en santé et les avantages d'un réseau de soins de qualité à prix préférentiels
- Un service relation clientèle certifié NF
- Une action sociale dédiée

ÉDITION 2022 DU CONCOURS ROBERT GUÉRARD



Soyez nombreux à participer!

La 9^e édition du concours Association Robert Guérard est lancée et se déroulera jusqu'au 14 octobre 2022, sur les territoires des entreprises adhérentes de BPCE Mutuelle. La délibération du jury et la remise des prix auront lieu – en principe – au cours du quatrième trimestre 2022.

Rappelons que l'Association Robert Guérard*, à travers les dotations financières remises aux lauréats, souhaite contribuer à la réalisation d'actions qui, par leurs effets directs ou indirects sur la santé, contribuent à l'autonomie des personnes et aux liens de proximité qu'elles veulent ou doivent avoir dans une vie en société. Le concours, organisé sous la

responsabilité de l'Association Robert Guérard, est ouvert aux salariés et aux retraités adhérents de BPCE Mutuelle, engagés en tant que membres d'une association dans une action correspondant à l'objet du concours précisé à l'article 2 de son règlement**.

Il est doté de deux prix: le prix Robert Guérard, d'un montant de 4 000 €, et le prix Coup de cœur BPCE Mutuelle, d'un montant de 1 000 €.

Le jury se réservant la possibilité d'accorder, s'il le juge opportun, un ou plusieurs autres prix. Ces prix peuvent être abondés, le cas échéant, par la Fédération Nationale des Caisses d'Épargne.

Les modalités de participation à la 9^e édition du concours Association Robert Guérard font l'objet d'une actualité sur le site internet de la Mutuelle (bpcemutuelle.fr) communiquée par l'association.

* Figure du réseau des Caisses d'Épargne, Robert Guérard (1944-2003) fut notamment président du directoire de la Caisse d'Épargne de Lorraine Nord et membre du comité de surveillance du Cencep de 1983 à 1992.

** Règlement du concours consultable sur le site de la mutuelle, rubrique « Actualités ».

ENQUÊTE SATISFACTION 2021

83 % de satisfaction globale

Administrée par le cabinet INIT, du 1^{er} au 17 décembre dernier, l'enquête satisfaction 2021 a livré ses enseignements. En voici les grandes lignes.

Le premier résultat à mettre en exergue est assurément le taux de satisfaction globale de BPCE Mutuelle, qui s'affiche à 83 % et représente une progression de 2 points par rapport à 2020. Le « niveau d'excellence » (pourcentage d'adhérents très satisfaits) est lui-même en hausse de 4 points! En jetant un coup d'œil « dans le rétroviseur », on note que ce taux de satisfaction globale était de 73 % en 2016, soit un gain de 10 points en



cinq ans, qui montre bien que le travail accompli année après année (notamment sur les points d'amélioration mis en avant pas les enquêtes successives) porte ses fruits. À 78 %, le niveau de satisfaction des adhérents en contrats collectifs se confirme encore cette année en gagnant 3 points et s'explique par

l'augmentation de la proportion d'adhérents « tout à fait » satisfaits des prestations de BPCE Mutuelle (+ 4 %). Pour leur part, les adhérents des contrats individuels affichent une satisfaction de 93 %, très largement au-dessus de la moyenne du marché à 84 %, et avec la moitié des adhérents « tout à fait » satisfaits en hausse de 5 points.

Si le taux de recommandation de BPCE Mutuelle, à 84 %, est stable, le « niveau de recommandation certaine » grimpe de 6 points. Ce pourcentage (84 %) est également très au-dessus de la moyenne (73 %).

Améliorer la connaissance des garanties

Parmi les motifs de satisfaction relevés, la qualité générale de l'information et des relations a sensiblement progressé, ainsi que la satisfaction relative au délai de réponse écrite apportée aux demandes des adhérents.

Là encore, on constate les résultats du travail effectué sur ces points. La qualité des relations téléphoniques recueille toujours un haut niveau de satisfaction et continue à progresser.

En revanche, le niveau d'information sur les garanties des contrats et le montant des cotisations reste encore à améliorer. Cela implique de renforcer l'accompagnement des adhérents dans la connaissance de leur contrat, et la prise en compte du fait que les restes à charge (RAC) dépendent des prix pratiqués par les professionnels de santé alors que les remboursements de BPCE Mutuelle sont effectués sur la base des limites juridiques imposées par les contrats responsables (notamment pour l'optique, l'audioprothèse...).

Satisfecit pour La Revue

Vous êtes 79 % à connaître *La Revue*. Parmi vous, 89 % la lisent! La « nouvelle maquette » (mise en œuvre en janvier 2021) recueille 96 % de satisfaction. 69 % des lecteurs apprécient la diversité des sujets traités.

L'enquête souligne ces très bons taux de connaissance et de lecture de notre – de votre – magazine, qui satisfait pleinement ses lecteurs. Merci!



Lancement de « Mon espace santé »

Testé depuis juillet 2021 dans trois départements pilotes, l'espace numérique Mon espace santé est désormais disponible pour tous les usagers et remplace le Dossier médical partagé (DMP). Les affiliés à l'Assurance maladie ont reçu un courrier ou un mail leur demandant d'activer leur Espace santé dans un délai d'un mois. Sans réponse de leur part, l'Espace santé est automatiquement créé. Cet espace numérique de santé, qui peut être complété par les professionnels de santé mais également par l'assuré, permet de stocker et partager toutes les données de santé (ordonnances, traitements, résultats d'exams, imageries médicales, antécédents médicaux et allergies, comptes-rendus d'hospitalisation, vaccination) ; propose une messagerie sécurisée et un agenda pour les échanges entre patients et professionnels de santé, la gestion des rendez-vous médicaux et les rappels des dates-clés des exams de contrôle ; donne accès à un catalogue de services numériques de santé référencés par l'État pour découvrir l'offre des services utiles en santé et gérer les accès à ses données de santé. monespacesante.fr

3 millions de femmes

sont concernées par l'élargissement de la gratuité de la contraception aux moins de 26 ans. Depuis le 1^{er} janvier 2022, l'Assurance maladie prend en charge à 100 % et sans avance de frais pour cette tranche d'âge : les pilules hormonales de première ou de deuxième génération, l'implant contraceptif hormonal, le stérilet et la contraception d'urgence hormonale, ainsi qu'une consultation par an avec un médecin ou une sage-femme. Cette mesure représente un effort de 21 millions d'euros.



35 ans

C'est l'âge moyen auquel nous atteignons notre « pic cognitif », selon une étude de trois chercheurs de l'Institut Polytechnique de Paris, de l'université Ludwig-Maximilians de Munich et de l'université Erasmus (Pays-Bas). Après avoir analysé des milliers de parties d'échecs, ils ont ainsi constaté que les performances cognitives suivent une courbe en cloche pour atteindre un pic à 35 ans avant de commencer à décliner à l'âge de 45 ans.



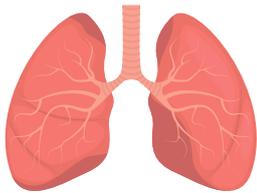
+ 54%

C'est l'augmentation de la fréquentation des urgences en 20 ans*. La fréquentation annuelle des services d'urgence atteint 22 millions de passages en 2019, soit 54 % de plus qu'en 2002, même si elle est relativement stable depuis 2010. Cette augmentation est le résultat d'une forte progression des prises en charge pour des motifs hors urgence vitale. Les services sont ainsi placés sous une forte tension pendant 7 mois par an contre 2 mois, dix ans auparavant. Le temps de passage aux urgences, recouvrant l'attente et la prise en charge, atteint deux heures pour la moitié des patients.

*Drees, 2021

Greffe : un premier pas vers des organes « universels »

Des chercheurs canadiens ont réussi à modifier le groupe sanguin d'un poumon pour qu'il soit compatible avec tous les receveurs. L'article publié dans *Science Translational Medicine* le 16 février explique que l'organe appartenait à un donneur du groupe A. Grâce à l'action d'enzymes spécifiques qui s'attaquent aux antigènes de type A, ses cellules sont devenues des cellules de groupe O, considérées comme « donneuses universelles ». Des essais cliniques doivent



encore confirmer la viabilité de ce procédé, qui ouvre la voie à des organes potentiellement acceptables par n'importe quel receveur. Cette découverte permettrait d'augmenter encore le nombre de greffes d'organes, d'ores et déjà en hausse de 19,3 % en 2021 en France, avec 5 273 actes comptabilisés par l'Agence de biomédecine. Après une forte diminution en 2020 à cause de l'épidémie de Covid-19 (4 417 greffes), les professionnels de santé se sont en effet mobilisés pour retrouver un niveau proche de celui d'avant crise (5 901 greffes en 2019).



Jeux d'argent, pratique à risque en hausse chez les jeunes

Jeux de grattage et de tirage, paris sportifs, courses hippiques, poker... la loi interdit leur vente aux mineurs. Pourtant, plus d'un tiers d'entre eux y jouent : 34 %, selon une étude de la Société d'entraide et d'action psychologique (Sedap) publiée le 17 février. Ils commencent à 13 ans en moyenne par des jeux de grattage (78 %) et de tirage (48 %) que les parents leur offrent bien souvent : 45 % jouent avec leur mère et 35 % avec leur père. Plus cette habitude débute tôt, plus le risque de devenir un joueur « problématique » – c'est-à-dire avec un risque de perdre le contrôle – augmente. La part de ces jeunes a triplé depuis 2014. L'Autorité nationale des jeux (ANJ) s'engage à développer un plan d'action pour prévenir le jeu excessif chez les plus jeunes face à une « pression publicitaire forte et inédite des opérateurs de paris qui s'est accélérée en 2021 ».

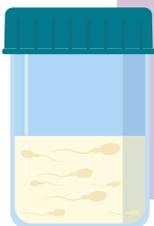


De nouvelles aides en cas de handicap psychique

Les troubles psychiques, mentaux, cognitifs ou du neurodéveloppement (TND) seront bientôt reconnus et pris en compte dans le calcul de la prestation de compensation du handicap (PCH). À l'occasion du comité interministériel du handicap du 3 février, le gouvernement a pris l'engagement de réformer par décret le référentiel d'accès à cette prestation d'ici avril.

3,3 millions

C'est le nombre de Français directement touchés par l'infertilité dans notre pays, selon un rapport remis au ministre de la Santé, Olivier Véran, le 21 février. La difficulté à concevoir un enfant conduit plus d'un couple sur quatre à recourir à l'assistance médicale à la procréation (AMP).



2021, année record pour la « health tech » française

Des résultats historiques pour les start-up françaises spécialisées dans la santé, soit 2 000 entreprises. Les jeunes pousses, qui regroupent des biotechs, des fabricants de dispositifs médicaux ou des spécialistes de la santé numérique et du diagnostic, ont levé un montant record de 2,3 milliards d'euros en 2021, soit 50 % de plus que l'année précédente, et créé 10 000 emplois directs, selon le panorama publié le 15 février par l'association France Biotech qui compte les principaux entrepreneurs innovants de ce secteur.





SYSTEME DE SOINS

Quelle protection sociale pour un bénévole ?

Consacrer son temps aux autres ou à une cause sans recevoir de contrepartie financière est la définition même du bénévolat. L'absence de rémunération entraîne-t-elle pour autant une absence de couverture sociale ? Avant de s'engager, voici quelques points à connaître.

Le statut de bénévole ne confère pas automatiquement une protection sociale (assurance vieillesse, maladie, congé maternité, etc.) puisque les bénévoles sont déjà couverts du fait de leur activité professionnelle ou de leur situation particulière, qu'ils soient étudiants, ayants droit d'un assuré social, chômeurs ou retraités, par exemple.

Ceux n'entrant pas dans ces critères peuvent toutefois percevoir des prestations en nature des assurances maladie et maternité du régime général de la Sécurité sociale dès lors qu'ils résident en France de façon stable. C'est ce que l'on appelle l'affiliation sur critères de résidence (*voir encadré ci-dessous*).

Que se passe-t-il en cas d'accident ?

Si un bénévole est victime d'un accident lors de l'une de ses missions associatives, il ne bénéficie, en principe, d'aucune couverture sociale au titre de la législation sur les

accidents du travail et les maladies professionnelles. En effet, il ne perçoit aucune rémunération et ne cotise pas. Il se fera rembourser ses frais de soins par l'organisme de Sécurité sociale dont il relève, en fonction de sa situation. Cette prise en charge sera ensuite complétée par sa mutuelle.

Des cas particuliers

Il existe cependant quelques exceptions. Les associations d'intérêt général et celles à objet social – comme les fondations ou associations reconnues d'utilité publique, les œuvres ou organismes d'intérêt général au caractère philanthropique, éducatif, scientifique, social, humanitaire, sportif, familial ou culturel – peuvent en effet avoir accès à une prise en charge particulière par la Sécurité sociale. Elles doivent pour cela souscrire, auprès de la CPAM, une assurance couvrant les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles de leurs bénévoles. Par ailleurs, la couverture maladie professionnelle/accident



du travail est obligatoire pour les bénévoles engagés dans les associations gérant des établissements sociaux ou médico-sociaux, les associations intermédiaires* ou les associations d'action éducative. Celles-ci doivent cotiser à l'Urssaf pour leurs dirigeants (membres du conseil d'administration) et pour chacun de leurs bénévoles, sauf lorsque ces personnes bénéficient déjà d'une couverture équivalente au titre de leurs fonctions. Les autres associations, elles, peuvent souscrire une assurance privée qui pourra intervenir pour couvrir la part des frais médicaux non remboursée et indemniser les dégâts matériels (vêtements abîmés, par exemple).

● Isabelle Coston

L'affiliation sur critères de résidence

L'affiliation sur critères de résidence permet aux bénévoles qui n'ont pas d'activité salariée en France mais qui y résident de manière stable et régulière depuis plus de trois mois, de bénéficier de la prise en charge de leurs frais de santé. Ils doivent pour cela déposer un dossier de demande d'ouverture de droits à l'Assurance maladie auprès de la CPAM de leur lieu de résidence.

Dès réception de leur dossier, la CPAM leur attribue un numéro d'assuré et leur adresse, dans un délai d'un mois, une attestation de droits. Celle-ci devra être présentée aux professionnels de santé pour pouvoir bénéficier du remboursement partiel de leurs dépenses.

* Conventionnée par l'État, l'association intermédiaire (AI) contribue à l'insertion et au retour à l'emploi des personnes rencontrant des difficultés sociales et professionnelles.

À consulter aussi...

📄 Associatheque.fr

📄 Francebenevolat.org



SYSTEME DE SOINS

Le congé de solidarité familiale en pratique

Le congé de solidarité familiale a été prévu par le législateur pour tous les salariés ou fonctionnaires qui doivent momentanément s'arrêter de travailler afin de s'occuper d'un proche gravement malade ou en fin de vie. Comment en bénéficier et à quelles conditions ? Quelle rémunération et à qui s'adresser ? Nos réponses.

→ **V**éronique M. était salariée depuis plus de dix ans dans une grande entreprise du secteur des cosmétiques quand le cancer du pancréas de son mari a été découvert, en mars 2018. « *Quelques mois après le diagnostic, j'ai décidé de faire une pause professionnelle pour passer davantage de temps avec lui et être disponible afin de l'accompagner à ses séances de chimiothérapie et lors de ses hospitalisations.* »

Obtenir l'accord de son employeur

En faveur de cette aidante au quotidien et de nombreux autres, la loi du 21 août 2003 prévoit que tout salarié puisse prendre un congé de solidarité familiale pour soutenir un proche dont la maladie met en jeu son pronostic vital, en phase avancée ou terminale d'une affection grave et incurable. Le proche peut être un ascendant, un descendant, un frère ou une sœur, ou bien une personne partageant son domicile.

Pour en faire la demande, il convient de s'adresser à son entreprise au moins 15 jours avant son début effectif. « *J'en avais l'idée*

depuis le diagnostic, mais il m'a fallu plusieurs mois pour passer à l'acte. J'ai donc formulé à mon employeur par écrit, un mois avant, les raisons qui me motivaient à m'absenter », précise Véronique.

Cette demande doit également indiquer les dates de départ et de retour envisagées et être accompagnée d'un certificat médical, établi par le médecin traitant du proche en fin de vie ou gravement malade.

La durée du congé, variable, ne peut dépasser celle qui a été fixée par convention ou accord

Où s'adresser ?

► Formulaire de demande d'allocation journalière d'accompagnement à domicile d'une personne en fin de vie disponible sur :

🔗 [Ameli.fr](#), rubrique « **Formulaires** ».

► La demande doit ensuite être adressée au Centre national de gestion des demandes d'allocations journalières (Cnajap).

CNAJAP

Rue Marcel Brunet

BP 109, 23014 Guéret CEDEX

Tel. : 0806061009 (appel gratuit)

Une absence de réponse 7 jours après la réception de la demande vaut accord.



© Shutterstock

Le service social de BPCE Mutuelle est à votre disposition pour tout renseignement. Il est accessible du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 16 h 30.

- **Gérard Guinot (assistant social) :**
01 44 76 12 16
gerard.guinot@eps.caisse-epargne.fr
- **Marie-Pierre Schreyer (secrétariat) :**
01 44 76 12 24
marie-pierre.schreyer@eps.caisse-epargne.fr

collectif. À défaut, elle est de trois mois et renouvelable une fois. Dans les faits, l'employeur ne peut s'y opposer. Si tel est le cas, le conseil de prud'hommes peut être saisi par le salarié.

Rémunération et protection sociale

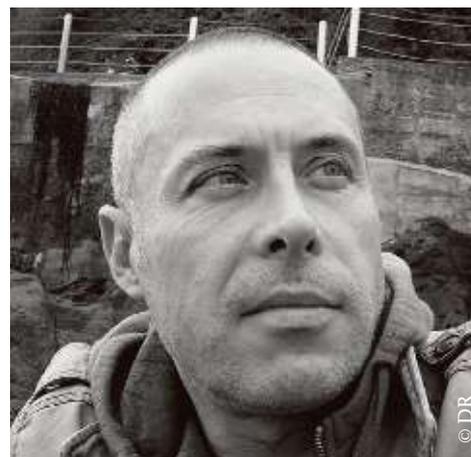
Véronique a souhaité prendre son congé en une seule fois. Mais il peut également être fractionné, chaque période de congé étant équivalente à au moins un jour. Il se transforme alors en travail à temps partiel, avec l'accord de l'employeur. Le congé de solidarité n'a aucun retentissement sur les jours de congé classiques auxquels l'employé a droit. En revanche, aucune autre activité professionnelle ne peut être exercée pendant sa durée.

Si le congé de solidarité familiale n'est pas rémunéré par l'entreprise, le salarié reçoit le versement d'une allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie pendant 21 jours au total. Ce droit est également ouvert aux demandeurs d'emploi indemnisés et aux travailleurs non salariés ou professions libérales. « *Pendant toute la durée de ce congé, j'ai perçu le maintien de mes droits* », explique Véronique, y compris ceux liés à un arrêt de travail pour cause de congé maladie.

À son retour, la salariée a retrouvé son emploi et une rémunération identique.

● Raphaëlle Bartet

Geoffroy Rudowski: d'auteur de bande dessinée à aide-soignant en Ehpad



→ Après vingt ans de carrière dans le dessin et l'illustration, Geoffroy Rudowski doit changer de profession. Il essuie une série de refus avant de trouver une place d'aide-soignant dans un établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad). De cette expérience, il tire une bande dessinée, intitulée *Prends bien soin de toi!*

Vous étiez dessinateur depuis une vingtaine d'années quand, à 42 ans, vous changez de métier. Pourquoi avez-vous pris cette décision ?

Geoffroy Rudowski. Je me suis mis au dessin en 1998, quand je suis entré chez *Fluide glacial*. C'était un rêve qui se réalisait et qui m'a ouvert beaucoup de portes. J'ai ensuite travaillé avec la presse jeunesse et j'ai réalisé mes premiers albums de bande dessinée. Au début de mon activité, j'avais beaucoup de travail et je n'avais pas de problème pour vivre de mon métier. Et petit à petit, ça a moins bien fonctionné. Je faisais moins de dessins pour la presse et le marché de la BD avait profondément changé. Il y avait beaucoup plus de concurrence et il fallait être rentable dès le premier album. Pour m'en sortir, j'ai fait des albums de commande, plus commerciaux, notamment dérivés de films. Mais les délais de réalisation étaient très courts et la rémunération ne suivait pas. La vraie dégringolade a eu lieu en 2014. Je me suis séparé de la mère de mes enfants, j'avais des dettes et je n'arrivais plus à payer les factures. Pour m'en sortir, on m'a conseillé de faire autre chose, de trouver un « vrai métier ». Sur le coup, j'ai été vexé, car être dessinateur m'avait demandé beaucoup de sacrifices. C'est comme cela qu'à 42 ans, je me suis retrouvé à Pôle emploi, avec pour seul diplôme mon baccalauréat.

Comment avez-vous été embauché dans un Ehpad ?

G. R. La recherche d'emploi a été très compliquée. J'aurais accepté n'importe quel job, mais on refusait de m'embaucher parce que j'étais trop vieux ou que je n'avais pas assez d'expérience. J'avais entendu dire qu'un Ehpad cherchait du personnel, alors j'ai envoyé mon CV. Je pensais y faire du ménage et, finalement, on m'a contacté pour un poste d'aide-soignant non diplômé.

Connaissez-vous déjà le monde du soin ?

G. R. À 18 ans, je me suis occupé de mon père, qui était tombé gravement malade. Je l'aidais au quotidien, pour prendre le repas, etc. Le travail en Ehpad et cette période de ma vie avaient beaucoup de points communs. Mon expérience d'aide-soignant a fait écho avec ce que j'avais vécu à 18 ans.

Qu'avez-vous retenu de cette expérience ?

G. R. C'est un métier tourné vers l'humain, où l'on fait de belles rencontres, que ce soit avec les collègues ou les personnes qui vivent dans l'Ehpad. Mais malheureusement le fonctionnement, lui, est loin de l'être. Quand on doit s'occuper de dix ou douze personnes chaque matin et que l'on peut seulement accorder 15 minutes à chacune, pour la lever, lui faire sa toilette, l'habiller et refaire le lit, on est vite épuisé. Le contact avec les personnes en fin de vie m'a tout de même rappelé que l'important dans la vie est d'être heureux et de faire ce que l'on aime.

Pourquoi avez-vous choisi de reprendre le dessin pour raconter votre histoire ?

G. R. Quelques années avant de faire cet album, j'ai rencontré mon éditeur lors du festival de BD Quai des bulles. Je lui ai raconté que j'avais arrêté le dessin et que je travaillais dans un Ehpad. Il m'a dit qu'un jour j'en ferai une histoire et que je reviendrai le voir. Les mois ont passé, j'ai réussi le concours d'aide-soignant et j'ai commencé la formation. Mais le dessin me manquait et j'avais une impression de gâchis. Alors j'ai décidé d'arrêter l'école et j'ai repris mes crayons pour raconter le monde du soin, sans forcément en faire un récit intime. C'est mon éditeur qui m'a encouragé à raconter mon expérience, et c'est comme cela que *Prends bien soins de toi!* est né.

● **Propos recueillis par Benoît Saint-Sever**

À lire...

Prends bien soin de toi! de Geoffroy Rudowski, Bamboo Édition, 72 pages, 16,90 €.



Une colocation pour se reconstruire et réapprendre à vivre ensemble dans une ambiance familiale

L'association Lazare propose aux jeunes actifs et aux personnes sans-abri une expérience de colocation inédite et enrichissante. Ils y découvrent une vie en communauté placée sous le signe de l'échange et du partage. Onze maisons ont ainsi été ouvertes dans toute la France. Laure de Noray est bénévole de l'association et responsable de la maison de Toulouse. Rencontre...



Quel est le principe de la maison Lazare ?

Laure de Noray. L'association Lazare propose des habitats partagés entre de jeunes actifs et des personnes sans domicile. La maison de Toulouse, avec son grand jardin, son potager et ses poules, est un lieu vaste et agréable. Louée par l'association à des sœurs, aujourd'hui trop âgées pour y habiter, elle comprend dix chambres pour dix colocataires hommes : cinq jeunes actifs et cinq personnes en difficulté, qui ont vécu dans la rue. Tous payent le même loyer. Les jeunes actifs ont un bail d'un an, les autres peuvent rester plusieurs années, le temps de reprendre pied dans la vie. Nous les aidons pour cela à retrouver du travail et les accompagnons dans leurs démarches. Je vis dans une maison située tout à côté avec mon mari et nos trois enfants. Nous sommes là avant tout pour assurer une présence familiale, car beaucoup ont connu ou connaissent des ruptures familiales. Nous nous assurons du respect des règles, comme le paiement des loyers. Nous nous occupons également du recrutement des colocataires et de la communication à l'extérieur. Nous intervenons aussi en cas de problèmes entre résidents.

Comment s'organise la cohabitation ?

L. N. Les locataires doivent tout d'abord accepter les règles de vie en communauté. L'alcool, les drogues et les comportements violents sont proscrits. Simplicité, sobriété et bienveillance sont de mise. Le responsable de la colocation répartit les tâches ménagères entre colocataires. La contribution au budget pour



Laure de Noray et son mari François, responsables de la maison de Toulouse.

© DR

la nourriture s'élève à 80 € par mois et le réfrigérateur est mis en commun. Afin de partager du temps ensemble, il n'y a ni télévision ni lave-vaisselle. En revanche, des projections de films, une bibliothèque et des jeux de société permettent d'occuper les soirées. Une fois par semaine, nous prenons un repas tous ensemble. Et un vendredi soir sur deux, nous organisons une soirée à thème pour faire connaître la maison. C'est d'ailleurs l'occasion de convier toutes les personnes du quartier en situation de fragilité.

Quelles sont les valeurs de l'association ?

L. N. Lazare est une association catholique. Elle porte donc des valeurs chrétiennes, mais accueille toutes les personnes, sans distinction de religion ni d'origine ou de parcours. Les responsables des maisons et les colocataires sont régulièrement formés pour apprendre, notamment, à désamorcer les conflits. La vie d'une colocation, surtout lorsque les personnes ont connu une situation de grande détresse, voire des addictions, n'est évidemment pas toujours de tout repos. Une fois par an, les responsables des maisons Lazare ainsi que les colocataires de France et d'Europe (des maisons Lazare sont présentes à Madrid et en Belgique), soit près de 300 personnes, se retrouvent tous ensemble le temps d'un week-end.

Quels bienfaits retirent de cette expérience les personnes en difficulté, mais aussi les jeunes actifs ?

L. N. C'est une expérience enrichissante à tous les niveaux. Ce sont avant tout de belles rencontres. Ceux qui étaient sans-abri avant d'être accueillis ici découvrent un lieu apaisant, un foyer qui leur donne la force de prendre un nouveau départ, la possibilité de tisser des liens sociaux. Quant aux jeunes actifs, cette expérience originale leur apporte une certaine ouverture d'esprit, une meilleure connaissance d'eux-mêmes, de leurs limites.

● Propos recueillis par Isabelle Coston

À consulter aussi...

- 📄 Lazare.eu, le site de l'association.
- 📧 Pour joindre la maison Lazare de Toulouse : lauredenoray@gmail.com.

LES RECETTES

d'une alimentation durable



Plus responsable, plus bio, plus locale... l'alimentation des Français évolue : manger sain et équilibré est une préoccupation majeure pour 70 % d'entre eux. Des pistes pour réduire facilement votre empreinte écologique tout en préservant votre santé.

Le marché bio français, en hausse de 10,4 % en 2020, occupe la 2^e place du classement européen, juste derrière l'Allemagne.

Pollution de l'air et des sols, diminution des ressources en eau, déclin de la biodiversité... le contenu de nos assiettes a plus d'impact sur le réchauffement climatique que les secteurs des transports ou de l'habitat. En France, l'alimentation représente à elle seule 36 % des émissions de gaz à effet de serre. Face à la montée en puissance des préoccupations environnementales, l'alimentation durable séduit de plus en plus les consommateurs. Et pour cause: bénéfique pour la planète, elle l'est aussi pour la santé. Les pathologies liées à une mauvaise alimentation, comme l'obésité, le diabète ou les maladies cardiovasculaires, sont responsables d'un décès sur cinq dans le monde. Aujourd'hui plus que jamais, consommer sain, local et éthique est une priorité. Une tendance que la crise sanitaire n'a fait que renforcer. D'après une enquête Ifop réalisée en avril 2020, 82 % des Français déclaraient vouloir continuer à acheter plus de produits locaux après la crise. Pour autant, changer ses habitudes alimentaires peut vite devenir un parcours du combattant. Suivez nos pistes pour adopter les bons réflexes.



© Shutterstock

Stop au gaspillage alimentaire

C'est l'objectif numéro 1 de la loi Garot, adoptée le 11 février 2016. Elle contraint les magasins alimentaires de plus de 400 m² à donner leurs invendus à une association caritative et leur interdit de « rendre impropres à la consommation des invendus encore consommables ». En 2018, cette loi a été étendue à la restauration collective et à l'industrie agroalimentaire. Objectif d'ici 2025 : diviser par deux le gaspillage alimentaire, estimé aujourd'hui à 10 millions de tonnes par an selon l'Agence de la transition écologique (Ademe). À l'échelle individuelle, la chasse au gaspillage passe par des actions simples : établir une liste de courses, planifier ses menus,

acheter en vrac, respecter la chaîne du froid, mais aussi cuisiner (et congeler) les restes ou pratiquer le compostage. La tendance culinaire qui a tout bon : le *batch cooking*, un terme anglo-saxon pour décrire l'art de cuisiner ses repas à l'avance. Le principe : on lave, épluche et découpe les légumes dès le retour du marché, on précuit certains aliments (céréales, pommes de terre, légumineuses, etc.), on mitonne sauces, condiments, marinades pour la viande ou le poisson. Les préparations sont ensuite conservées hermétiquement au frigo, il ne reste plus qu'à les assembler le moment venu.

Tous locavores !

Le saviez-vous ? Un aliment hors saison et importé détient une empreinte carbone 10 fois supérieure à un produit local et de saison. Adopter une attitude écoresponsable, c'est donc dire adieu aux fraises et tomates en hiver. Contrepied à la grande distribution, le locavorisme est en plein essor. Quèsaco ? Il s'agit de s'approvisionner uniquement dans un rayon de 150 à 250 km, avec des produits issus de l'agriculture raisonnée, durable et biologique, bien meilleurs pour la santé... et le portefeuille. Mission impossible ? Non grâce aux associations pour le maintien d'une agriculture paysanne ou de proximité (Amap). Nées il y a vingt ans, elles sont plus de 2 000 dans l'Hexagone, comptant 250 000 adhérents. Elles permettent aux consommateurs de bénéficier de produits frais, locaux et de saison à un prix juste et aux paysans d'avoir l'assurance d'écouler leur production grâce au prépaiement de leurs récoltes. Un dispositif gagnant-gagnant. Pensez aussi aux

L'assiette est dans le pré

Manger mieux en soutenant les producteurs de nos régions : et si la solution passait par les projets alimentaires territoriaux (PAT) ? Issus de la loi d'avenir de l'agriculture de 2014, les PAT ont pour vocation de booster l'agriculture locale. Il en existe 200 en France.

Coup de projecteur sur le PAT du syndicat mixte Vendée Cœur Océan, regroupant 29 communes. Le projet commence en 2017 par un diagnostic auprès des restaurants collectifs. Objectif : les aider à intégrer plus de produits locaux dans leurs menus. « Nous avons également mené une grande enquête auprès des acteurs de terrain – producteurs, artisans, restaurateurs – afin de cerner les freins au développement des circuits courts », explique Katie Alleman, chargée de mission. Un état des lieux qui fait émerger une difficulté : grande région d'élevage, la Vendée manque de producteurs de fruits et légumes.

La phase 2 du PAT prévoit ainsi un plan d'action pour inciter les maraîchers à s'implanter dans la région. Des actions de sensibilisation du grand public sont menées : un site internet dédié, la distribution d'un calendrier de saisonnalité et la création d'une carte interactive des points de vente à la ferme.

sites comme Locavor.fr et Fraiselocal.fr qui répertorient les bonnes adresses près de chez vous.

La viande, à dose raisonnable

Grande productrice de gaz à effet de serre, gourmande en eau, source de souffrances animales... la viande rouge, plus que tout autre aliment, est pointée du doigt pour son impact environnemental. À titre d'exemple, 1 kg de viande bovine produit 35 kg d'équivalent carbone, contre 400 g pour 1 kg de légumes. Côté santé, il est admis qu'une consommation excessive de viande accroît le risque de cancers et de maladies cardiovasculaires. Le Programme national nutrition santé (PNNS) préconise de limiter à 500 g de viande (hors volaille) par semaine, soit l'équivalent de trois ou quatre steaks. Sans renoncer aux produits carnés, on privilégie la qualité à la quantité, avec des viandes labellisées (Label Rouge, filières raisonnée ou biologique). La bonne idée: instaurer un jour sans viande à la maison. Lancée en 2019 par des chercheurs du CNRS, l'opération Lundi vert invite à remplacer chaque lundi la viande et le poisson. L'occasion d'explorer de nouveaux horizons culinaires. Au menu: céréales complètes et légumineuses (lentilles, riches en fer, mais aussi haricots azuki, fèves et soja), excellentes sources de protéines. Sans oublier les algues, aux qualités nutritionnelles exceptionnelles, dont la fameuse spiruline, encore plus protéinée que le bœuf, à saupoudrer généreusement sur salades et yaourts.

● Céline Durr

Rien ne se perd
tout se transforme:
à vos économies!



Créatrice du blog lacabane-antigaspi.com, Marie Cochard dévoile dans son livre, *Les épluchures: tout ce que vous pouvez en faire*, une foule d'astuces pour valoriser nos déchets végétaux. Elle délivre quelques conseils: « Du trognon à la radicule en passant par les fanes et les arêtes de poissons: les détritrus alimentaires sont des trésors que l'on peut recycler en cuisine, au jardin, en produits de beauté ou d'entretien. Au potager, les coquilles d'œufs pillées sont efficaces pour protéger les plants de tomates du mildiou, les peaux de bananes s'avèrent excellentes pour raviver le cuir, tandis que les écorces d'oranges servent d'allume-feu naturel. En cuisine, les possibilités sont infinies! Ce qui m'amuse? Préparer à mes invités un repas 100 % antigaspi: soupe de cosses de haricots, pesto de fenouil, quiche aux fanes de carottes et gelée de queues de cerises. C'est toujours un succès, les convives sont bluffés. »



Les épluchures: tout ce que vous pouvez en faire, éditions Eyrolles, 19,90 €.



150 euros par personne
et par an: c'est le coût
du gaspillage alimentaire
pour les ménages.

©DR

5 APPLIS QUI CHANGENT LA VIE

- 📌 **Too Good To Go**: l'appli star pour sauver des aliments de la poubelle. Chaque jour, récupérez les invendus des commerçants et restaurateurs autour de chez vous.
- 📌 **HopHopFood**: derrière cette appli de dons alimentaires entre particuliers, une association de bénévoles lutte contre la précarité alimentaire.
- 📌 **Zéro-Gâchis**: référence les produits proches de leur date limite de consommation dans les supermarchés du coin, afin de vous les proposer à prix mini.
- 📌 **Friigo Magic**: vous propose des idées recettes faciles et rapides à réaliser avec vos fonds de placards et restes du réfrigérateur. Fini le manque d'inspiration en cuisine!
- 📌 **À consommer**: permet de suivre les dates de péremption de vos achats, de gérer vos stocks et d'établir une liste de courses efficace.





Trois questions à... Christian Rémésy

Ancien directeur de recherche à l'Institut national de la recherche agronomique (Inra), Christian Rémésy milite depuis 40 ans pour une nutrition équilibrée et une agriculture durable: « *Le seul futur alimentaire possible* », selon lui.

Vous êtes l'inventeur du concept de nutriécologie. En quoi cela consiste-t-il ?

C'est l'idée que la meilleure façon de bien se nourrir est aussi la plus efficace pour protéger l'environnement. Il est tout à fait possible de trouver un mode alimentaire satisfaisant pour l'homme et la planète. Cela suppose de repenser en profondeur la chaîne alimentaire. Je propose l'organisation d'États généraux de l'alimentation, l'implantation de ceintures de paysans autour des villes et la taxation des aliments ultratransformés comme on taxe les carburants.

Vous dénoncez les recommandations nutritionnelles officielles. Pourquoi sont-elles inefficaces ?

On ne construit pas un système alimentaire équilibré sur des arguments marketing, forcément réducteurs. Même l'injonction des cinq fruits et légumes par jour est inexacte. En réalité, il faudrait consommer quotidiennement une grande diversité de végétaux, au moins dix par jour, si possible cultivés de façon écologique dans des sols régénérés.

Et pour la viande, que préconisez-vous ?

En consommer en petite quantité mais régulièrement et varier les sources de protéines animales. L'idéal: trois portions par jour. Une portion, cela peut être un œuf, un morceau de fromage ou 100 g de viande rouge.

À lire...



La Nutriécologie, de Christian Rémésy,
Thierry Souccar Éditions, 19,90 €.

Quiz

Testez vos connaissances sur le gaspillage alimentaire.

1/ Quelle est la part de nourriture jetée au niveau mondial ?

- A. 20 %
- B. 25 %
- C. 33 %

2/ Quel est l'aliment le plus gaspillé par les consommateurs ?

- A. Le pain
- B. Les légumes
- C. Les fruits

3/ Jeter un pain rassis équivaut à :

- A. Tirer une chasse d'eau
- B. Prendre une douche
- C. Prendre un bain

4/ La viande bio émet ... de carbone que la viande traditionnelle ?

- A. Moins
- B. Plus
- C. Autant

5/ Comment est fixée la date limite de consommation (DLC) ?

- A. Par une directive européenne
- B. Par l'État
- C. Par le fabricant

Réponses :

1/ Réponse C : 13 milliard de tonnes de nourriture sont jetées chaque année soit un tiers des aliments produits sur la planète.
2/ Réponse A : Les légumes représentent 31 % de la nourriture jetée.
3/ Réponse C : Il faut 1 000 litres d'eau pour produire un kilo de farine. Chaque baguette jetée à la poubelle correspond à une baignoire entière.
4/ Réponse C : La culture bio utilise moins d'engrais chimiques, mais nécessite plus de surface agricole.
5/ Réponse C : C'est le fabricant qui détermine la durée de conservation.



Arthrose : démêler le vrai du faux



L'arthrose touche 10 millions de Français. C'est la maladie articulaire la plus répandue, et pourtant elle reste entourée de nombreuses idées reçues. Pour balayer les préjugés, faisons le point sur cette affection.

L'arthrose n'est qu'une usure du cartilage

Faux. Longtemps présentée comme une simple usure du genou, de la hanche ou des doigts, l'arthrose est toutefois bien une maladie inflammatoire qui entraîne une destruction du cartilage et évolue jusqu'à atteindre toutes les structures des articulations. Le cartilage recouvre les extrémités osseuses de l'articulation afin de leur permettre de glisser l'une sur l'autre. Ce tissu est vivant et se renouvelle en permanence. Mais quand on est atteint d'arthrose, il se dégrade de manière prématurée, se fissure et devient de plus en plus fin. Les os se rapprochent alors et, sous l'effet de la pression, produisent des excroissances. En parallèle, des épisodes inflammatoires surviennent. Ce processus engendre des douleurs et une perte de mobilité, source de handicap.

Ce sont surtout les seniors qui sont concernés

Vrai et faux. L'âge est en effet un facteur important de la survenue de l'arthrose : celle-ci touche 3 % des moins de 45 ans, 65 % des plus de 65 ans et 80 % des plus de 80 ans. Mais le vieillissement normal du cartilage au cours de la vie ne l'explique pas à lui seul. La maladie peut être liée à des désordres métaboliques (diabète, obésité) ou à d'autres pathologies articulaires. Une fragilité des articulations ou des séquelles de traumatismes (fracture ou entorse négligée) peuvent aussi la favoriser. L'hérédité est également évoquée parmi les facteurs de risque, notamment

pour l'arthrose des mains. Enfin, les contraintes mécaniques que l'on fait peser sur les articulations (surcharge pondérale, port fréquent de charges lourdes, pratiques sportives intenses, etc.) peuvent accélérer le processus.

La hanche et le genou sont les articulations les plus touchées

Faux. Contrairement à ce que l'on pense souvent, c'est l'arthrose de la colonne vertébrale (au niveau cervical ou lombaire) qui est la plus fréquente. Elle concerne 70 % à 75 % des 65-75 ans. Vient ensuite l'arthrose des doigts, avec un taux d'incidence de 60 %, puis du genou (30 %) et enfin de la hanche (10 %). Les autres articulations, comme l'épaule, le coude, le poignet ou encore la cheville, peuvent voir leur cartilage détruit par la maladie, même si cela reste plus rare.

On ne peut rien faire contre l'arthrose

Faux. S'il n'existe pas, pour l'heure, de médicament guérissant l'arthrose, il est cependant possible de soulager la douleur qu'elle engendre. Lors des poussées inflammatoires, du paracétamol ou des anti-inflammatoires non stéroïdiens sont généralement prescrits. Des infiltrations de corticoïdes ou une injection d'acide hyaluronique dans l'articulation peuvent aussi être proposées. Enfin, l'intervention chirurgicale qui consiste à remplacer l'articulation malade de la hanche ou du genou est indiquée en cas de handicap sévère.

L'activité physique participe à la préservation des articulations

Vrai. Les spécialistes le disent, il est important de garder une activité physique quand on souffre d'arthrose, car le sport permet de ralentir sa progression. Une marche quotidienne est ainsi conseillée. Il convient toutefois de l'adapter à ses capacités, en s'aidant par exemple d'une canne, à utiliser du côté opposé au genou ou à la hanche malade. Il est également recommandé d'éviter les stations debout prolongées ou le port de charges lourdes, ainsi que les activités qui sollicitent trop l'articulation touchée. En complément, et si l'on souffre d'arthrose de la hanche ou du genou, il est intéressant de surveiller son poids, voire d'en perdre pour soulager ses articulations.

● Benoit Saint-Sever

Dans votre agenda...

La Journée mondiale de l'arthrose se déroulera le 17 septembre 2022.

Comment préserver son capital osseux ?

Notre capital osseux se constitue pendant l'enfance. Dès la fin de la croissance, les os perdent petit à petit de leur solidité. Prenez les bonnes habitudes, alimentaires et sportives, dès le plus jeune âge.

**En éliminant
certains risques**



Éviter les pertes de poids brutales



Ne pas fumer

**En adoptant
les bons gestes**



Consommer des aliments riches en calcium et en vitamine C



Pratiquer une activité physique au moins 30 minutes chaque jour



Privilégier un sport qui génère un impact au sol (course à pied, tennis, saut) afin de stimuler la densification osseuse.

À savoir

L'ostéoporose est une maladie qui fragilise les os. En diminuant la masse osseuse, elle augmente le risque de fracture.



CALCULS RÉNAUX : à quoi sont-ils dus et comment les éviter ?

La colique néphrétique est particulièrement crainte en raison des douleurs qu'elle engendre, et 10 % des hommes et 5 % des femmes y seront confrontés au cours de leur vie dans notre pays. Même s'il s'agit d'une affection le plus souvent bénigne, elle témoigne d'un déséquilibre majeur, qui peut parfois révéler un trouble affectant la totalité de l'organisme.



© Laurence Piéromi et Isabelle Tostivint

Une douleur violente, insupportable, qui évoque un coup de poignard et irradie depuis le milieu du dos vers l'aîne ou le ventre... La colique néphrétique met à l'épreuve même les personnes les plus résistantes. Cette affection résulte de la présence dans les reins de « calculs » (du latin *calculus*, « petits cailloux »). On parle également de « lithiase » rénale (du grec *lithos*, « pierre »). Ces calculs sont en réalité des cristaux constitués de substances normalement dissoutes dans l'urine. Pour cette raison, et pour éviter les récurrences, il est important d'en identifier correctement les causes.

Un problème de cristallisation

Les calculs se forment dans les voies urinaires à partir de sels solubles : quand la concentration de ces derniers dépasse une valeur appelée « seuil de cristallisation », des cristaux solides commencent à se développer. C'est exactement le même phénomène que l'on observe dans les marais salants, où l'on récupère les cristaux de chlorure de sodium solides après évaporation de l'eau de mer.

Le processus de formation des calculs commence par un phénomène appelé « nucléation ». Puis les cristaux poursuivent leur croissance jusqu'à devenir un calcul détectable, pour peu que persistent les conditions favorables à leur formation (la lithogénèse).

La migration du calcul dans l'uretère – le conduit qui amène l'urine depuis le bassinnet du rein jusqu'à la vessie – provoque de violentes douleurs ressenties lors de la colique néphrétique. Le calcul bloque en effet

le flux urinaire, entraînant une dilatation, en amont, des voies excrétrices du rein. On sait que 80 % des calculs rénaux sont de nature calcique, tandis que 10 à 20 % sont d'autre nature dont

les calculs phospho-ammoniac-magnésiens (ou struvite), qui surviennent à suite de l'infection chronique des voies urinaires par certains germes ou de l'acide urique.

Pourquoi ce phénomène se produit-il dans les urines, en particulier en l'absence d'infection ? Tout est une question d'équilibre entre deux forces existant au sein de notre organisme : la force prolithogène, qui favorise la cristallisation, et la force antilithogène, protectrice, qui s'y oppose.

Soigner son alimentation

Lorsque les reins concentrent les urines, le taux des substances solubles qu'elles contiennent s'élève à un niveau où elles devraient théoriquement cristalliser. Ce n'est habituellement pas le cas, car les urines contiennent des inhibiteurs naturels de la cristallisation. Certains de ces antilithogènes sont apportés par l'alimentation, d'autres sont des protéines produites par l'organisme. Mais divers facteurs peuvent favoriser la production de calculs en déplaçant l'équilibre vers la force lithogène. C'est notamment ce qui se produit lorsque les urines sont trop concentrées, si l'on ne boit pas assez par exemple. Parmi les autres facteurs, on peut mentionner les variations du pH urinaire, autrement dit de l'acidité urinaire.

Dans la plupart des cas, le déséquilibre entre force lithogène et force antilithogène résulte du mode de vie moderne : on estime que plus de 60 % des calculs rénaux sont dus à un excès de consommation d'aliments contenant des éléments prolithogènes. Les aliments riches en protéines animales sont, par exemple, un facteur très important dans la formation de calculs, le plus souvent composés d'oxalate. Le sel consommé en excès est aussi lithogène.

La formation de calculs d'oxalate peut aussi être favorisée par une consommation excessive de glucides simples (les sucres rapides,

À lire...
Calculs rénaux - Les aliments à éviter... ou pas !, Dr Isabelle Tostivint et Pr Paul Jungers, Alpen Éditions, 2019.

contenus par exemple dans la farine blanche, les gâteaux, les bonbons, les sirops, etc.) et de graisses, présentes en quantité dans l'alimentation industrielle. Consommés en excès, les abats, la charcuterie, les gibiers, les anchois ou les sardines favorisent de leur côté la formation de calcul à base d'acide urique. C'est aussi le cas du fructose retrouvé dans le miel et les fruits, qui peut avoir une influence prolithogène au-delà de trois par jour.

En revanche, contrairement à certaines idées reçues, l'excès d'apport en produits laitiers est en réalité une cause assez rare de survenue de calculs. De la même façon, la consommation d'aliments riches en oxalate (cacao, chocolat, oseille, etc.) n'est généralement pas seule en cause dans la formation de calculs, sauf en cas d'excès importants. En effet, les oxalates urinaires résultent de la production endogène, c'est-à-dire fabriquée par notre organisme, et non pas exogène, issue de l'alimentation. Toutefois, il faut se méfier des gélules de curcuma consommées sur de longues périodes comme compléments alimentaires. Les effets prolithogènes de ces aliments sont encore renforcés lorsque les apports en aliments contenant des éléments antilithogènes (légumes, crudités, fibres, etc.) sont faibles. Un défaut d'apport en calcium peut aussi favoriser la survenue de calculs, car celui-ci est impliqué dans la réabsorption des oxalates au niveau du tube digestif. Au-delà de l'alimentation, certains facteurs liés au mode de vie ou à certaines maladies favorisent également la formation de calculs.

La maladie de l'ascension professionnelle

La survenue de calculs rénaux, dont l'incidence est en croissance partout dans le monde, touche surtout les hommes jeunes, entre 30 et 50 ans. On considère parfois qu'il s'agit de la « maladie de l'ascension professionnelle », car dans près des deux tiers des cas, cette affection résulte d'une hygiène de vie déséquilibrée. Outre une alimentation inappropriée, le manque d'activité physique, la sédentarité, la prise de poids et le stress augmentent en effet le risque lithogène.

Les autres raisons de la formation de calculs sont multiples. Dans environ 10 % des cas, les calculs résultent de maladies acquises. C'est par exemple le cas de l'hyperparathyroïdie primaire, très fréquente à partir de 50 ans, ou de la sarcôïdose, une maladie inflammatoire qui peut entraîner des désordres du métabolisme du calcium. L'hyperacidité urinaire résultant du diabète de type 2 (diabète non insulino-dépendant) peut, elle aussi, aboutir à la formation de calculs d'acide urique.

Dans environ 10 % des cas, les calculs peuvent résulter d'infections urinaires et intestinales, en particulier celles dues à des bactéries à uréase, une famille d'enzymes capables de transformer l'urée en ammoniac et de diminuer l'acidité des urines, ce qui provoque la cristallisation des phosphates. Il peut alors s'avérer nécessaire de stériliser les urines.

Les malformations de l'appareil urinaire (ou uropathies congénitales) expliquent, elles aussi, environ 10 % des calculs. Cette possibilité est en particulier à considérer lorsqu'un calcul urinaire survient toujours du même côté, au même endroit. On parle alors de « lithiase d'organe », par opposition à la « lithiase d'organisme ou systémique ».

Les calculs dus à des maladies génétiques, qui surviennent la plupart du temps très tôt dans la vie, parfois même prévisibles



in utero, représentent 5 % des cas. Certaines pathologies digestives peuvent aussi, dans 1 % des cas, entraîner la formation de calculs. C'est le cas de la maladie de Crohn, de la rectocolite hémorragique ou de la malabsorption post-bypass qui, en accroissant l'inflammation et en modifiant la physiologie intestinale entraînent une perte des facteurs antilithogènes et de l'hyperabsorption des oxalates non dégradés au niveau de l'intestin.

Enfin, divers désordres vitaminiques (en particulier les excès d'apport en vitamine C ou D, ou le déficit en vitamine B12) expliquent environ 3 % des calculs rénaux, tandis que la prise de certains médicaments, qui cristallisent parfois dans les voies urinaires, est responsable de 1 % des calculs rénaux environ.

Identifier correctement les causes pour éviter les récurrences

Outre la colique néphrétique, la présence de calculs rénaux peut se manifester par d'autres symptômes. C'est par exemple le cas de l'émission, lorsque l'on urine, de « boue urinaire », un amas de microcristaux sans conglomérat. La présence de sang dans les urines, qui n'est jamais anodine, peut aussi être le signe de calculs, ou accompagner une colique néphrétique.

Il est crucial de comprendre les raisons pour lesquelles les calculs à l'origine de coliques néphrétiques se sont formés. En effet, dans 10 % des cas, la maladie, si elle est récidivante, peut entraîner des accidents graves et aboutir à une pathologie rénale chronique. En l'absence de diagnostic établissant la cause, la moitié des personnes ayant développé une lithiase sont susceptibles d'être victimes d'une récurrence dans les cinq ans qui suivent.

Sachant que 97 % des lithiases récidivantes ont une origine identifiable et que, dans la majorité des cas, un traitement approprié est susceptible de réduire les récurrences, on mesure à quel point il est crucial de se donner la peine de déterminer l'origine précise de la maladie !

● Dr Isabelle Tostivint

Néphrologue - Hôpitaux universitaires Pitié Salpêtrière/Charles Foix - Paris
et présidente de l'association LUNNE (Lithiases Urinaires Network)

Source : www.theconversation.com THE CONVERSATION

À consulter aussi...

📌 Chaîne santé YouTube, « Comment protéger ses reins ? » : tinyurl.com/2p9ajrar

📌 www.fondation-du-rein.org

📌 www.lunne.fr



Apprendre à gérer les conflits entre frères et sœurs



Ils sont parfois comme chiens et chats, comme les meilleurs amis du monde, ou encore les deux à la fois. La vie au sein d'une fratrie n'est jamais un long fleuve tranquille. Selon les âges et les personnalités des enfants, elle peut être émaillée de chamailleries et de réconciliations.

Tantôt harmonieuses, tantôt conflictuelles, les relations fraternelles sont comme des montagnes russes. Elles font le sel de la vie en famille et permettent de se construire. Mais lorsque les disputes sont trop fréquentes, cela peut devenir problématique. « *Ce sont souvent des relations fraternelles assez fusionnelles qui génèrent des conflits et des rivalités*, constate Sabine Achard, psychologue de l'enfant et de l'adolescent à Manduel, dans le Gard. *Mais la plupart du temps, frères et sœurs s'adorent. Ce qu'ils n'aiment pas, c'est partager leurs parents.* » Car la jalousie, autrement dit le désir de posséder une personne pour soi et la crainte de la perdre au profit d'un

rival, n'est jamais très loin. Quoi de plus difficile, en effet, que de devoir partager l'amour de ses parents ?

À la recherche de l'attention perdue

Lorsque Gabrielle* est née, Emma, 4 ans, semblait ravie, mais son comportement a changé. Elle ne voulait plus manger seule ni dormir dans son lit. Alors qu'elle était propre depuis plus d'un an, elle a aussi recommencé à faire pipi la nuit. « *L'arrivée d'un second enfant est perçue par le premier comme une atteinte à son territoire, or il voudrait conserver toute l'attention des parents*, explique la psychologue. *Même s'il est encore très jeune et qu'il ne le perçoit pas intellectuellement, il le ressent et doit s'adapter. C'est la raison pour laquelle il arrive quelquefois que l'on voie une petite régression chez l'aîné, au niveau de la propreté ou de la prise des repas, par exemple, en particulier lorsqu'il n'y a que deux ou trois ans d'écart.* » Les enfants ont besoin d'être rassurés sur l'amour qu'on leur porte, mais le sentiment d'insécurité varie selon les personnalités. « *Certains sont plus en demande, car ils ont toujours l'impression que les parents préfèrent leur frère ou leur sœur* », confirme Sabine Achard, qui poursuit : « *La différence, aussi, c'est que l'aîné n'avait, jusqu'à l'arrivée du second, personne devant lui. Il a donc évolué à son rythme et agi sans trop d'analyse. Alors que le cadet, lui, observe davantage le fonctionnement des parents, ce qui entraîne parfois un léger décalage. Bien que ces derniers élèvent*

Jalousies d'adultes

Les réussites des uns et les échecs des autres ravivent les anciennes blessures, les injustices que l'on a pu subir. « En raison de certaines jalousies, j'ai connu des adultes qui n'avaient voulu avoir qu'un seul enfant pour éviter que cette situation se reproduise, révèle Sabine Achard, psychologue. Quand il y a eu de gros dysfonctionnements familiaux, lorsque les parents ont vraiment fait des différences, il peut alors y avoir des cassures dans la relation familiale, c'est-à-dire plus aucun contact, plus aucun lien entre frères et sœurs. » Le choix de couper les ponts avec un frère ou une sœur parce qu'on lui reproche d'avoir été le chouchou est souvent mal vécu par celui qui est rejeté, car il n'est pas responsable de cette situation.

strictement de la même façon les deux enfants, ceux-ci réagiront différemment, car les personnalités et les places dans la famille ne sont jamais identiques. » Même si les tiraillements sont plus fréquents lorsque les naissances sont rapprochées, ils peuvent aussi se produire quand il y a un plus grand écart d'âge. « À partir de sept ans de différence, on parle d'enfant unique, précise la spécialiste. À cet âge-là, les parents ont répondu à toutes ses attentes, et l'on remarque par conséquent qu'il y a moins de conflits. Mais tout dépend de l'éducation, de la place qui est accordée à chacun. » Il est important, notamment, de mettre sur un pied d'égalité les garçons et les filles, de ne pas jouer sur la rivalité de genre.

Un sentiment d'admiration

Dans une fratrie, l'aîné jouit toutefois d'une certaine aura. « Il fait souvent figure de super héros aux yeux du plus jeune », indique Sabine Achard, qui ajoute : « Je lui dis : "Alors ton petit frère (ou ta petite sœur) veut faire tout ce que tu fais, il veut avoir tout ce que tu as. Quand il est arrivé dans votre famille, il y avait un super héros, donc il veut être comme toi." Et là, il me regarde et il fait pff ! » Si les parents ont le sentiment qu'une dispute va trop loin, ils peuvent intervenir et laisser les enfants quelques instants chacun de son côté. La plupart du temps, cela suffit à régler le conflit. « L'erreur à éviter, c'est d'en punir un plutôt qu'un autre », insiste la psychologue, qui conseille en outre de réserver, dans la mesure du possible, « des petits moments pour chaque enfant, afin que les parents puissent les voir dans leur singularité ». « Pendant longtemps, la fratrie était considérée comme une entité. Nous savons aujourd'hui qu'elle est constituée d'individus », ajoute-t-elle. Quant aux familles recomposées, les mêmes règles doivent s'appliquer pour tous. « On peut différencier en fonction des âges, mais il ne faut pas que l'un ait le droit de manger ce qu'il veut et l'autre pas. Cela engendre des conflits entre les enfants mais aussi dans le couple », avertit la psychologue.

Les comparaisons qui tuent

Les disputes et les petites jalousies, banales entre frères et sœurs, participent à la consolidation des liens familiaux, car l'amour se construit petit à petit. Il existe cependant des comportements exagérés. Isabelle, issue d'une fratrie de cinq enfants, se souvient

par exemple que sa mère était obligée de mesurer avec précision les doses de sirop qu'elle versait à chacun d'entre eux afin qu'aucun ne se sente lésé. « Cela peut arriver, admet Sabine Achard, mais c'est souvent un enfant en particulier qui induit cette attitude et les autres suivent. » Que ce soient des tâches collectives ou des jeux, partager des choses ensemble, c'est ce qui permet de se sentir frères et sœurs. Mais les parents doivent-ils pour autant s'efforcer à tout prix d'être équitables ? « Surtout pas, répond Sabine Achard. Si les parents achètent une paire de chaussures à un enfant parce que c'est nécessaire, ils ne doivent absolument pas se sentir obligés d'en acheter pour tous. Il faut simplement expliquer que les besoins ne sont pas identiques au même moment. » On l'aura compris, un enfant ne ressemble à aucun autre. Il en va de même pour les résultats scolaires. « Dans une même famille, on peut très bien avoir deux enfants qui, à 10 ans, n'ont pas du tout le même niveau, note Sabine Achard. L'un peut être un excellent élève quand l'autre connaît des difficultés. Mais cela peut évoluer ensuite. » La psychologue recommande par conséquent de toujours prendre en considération la personne, d'éviter les remarques blessantes du type : « Au même âge, ton frère était meilleur que toi » ou « Tu devrais faire comme ton frère ou ta sœur ». Il est important également que chacun puisse avoir ses propres loisirs ou activités.

* Tous les prénoms ont été changés.

● Isabelle Coston

Jumeaux: des erreurs à éviter

Concernant les jumeaux, l'image d'Épinal est celle d'un duo soudé, pourtant ce n'est pas toujours le cas. Xavier et Victoria sont nés il y a seize ans. Si ces jumeaux font bloc dans l'adversité, dans la vie quotidienne, ils ne s'entendent pas et se chamaillent sans cesse. Chacun à son tour ayant rencontré des difficultés à l'école, leur mère les a séparés dès la primaire. « Cela leur a permis de mieux s'épanouir, car je me suis aperçue que la personnalité de Victoria avait tendance à étouffer celle de Xavier », témoigne-t-elle. Il est en effet important d'aider les jumeaux à développer leur propre personnalité. Il est par exemple aujourd'hui admis, contrairement au passé, de ne pas habiller les jumeaux de manière identique. C'est souvent dans le regard des autres que se construit l'identité, or ils n'ont pas forcément les mêmes goûts. Afin de les différencier, il ne faut pas non plus les inscrire aux mêmes cours de sport ou aux mêmes hobbies. On doit aussi les appeler chacun par leur prénom et non pas « les jumeaux ». S'il n'est pas indispensable de les séparer dès la maternelle, on considère en revanche qu'il peut être bénéfique de ne pas les mettre dans la même classe dès l'école primaire.



COMMENT SONT NÉS les services d'urgence ?



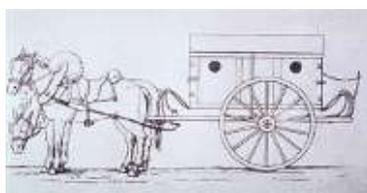
Aller chercher le malade ou le blessé là où il se trouve, lui porter secours, continuer les soins sur la route qui le conduit vers le service des urgences de l'hôpital le plus proche : ce mode de prise en charge est aujourd'hui la norme. Mais il a fallu du temps pour développer des services médicaux d'assistance performants.

● Benoit Saint-Sever

Années 1790

Les ambulances volantes

Lors des campagnes de Napoléon, le baron Dominique-Jean Larrey, médecin et chirurgien militaire, a l'idée de développer des ambulances volantes. Auparavant, le service de santé était éloigné de la ligne de front et ne secourait les soldats qu'à la fin des combats. Avec cette nouveauté, des équipes mobiles, constituées de chirurgiens, d'assistants et d'infirmiers se déplacent à cheval, directement sur le champ de bataille. Grâce à leur équipement médical, elles prodiguent les premiers soins et évacuent rapidement les blessés vers les hôpitaux de campagne.



1810

Les sapeurs-pompiers de Paris

Napoléon met en place le bataillon des sapeurs-pompiers de Paris, rattaché à l'armée, pour lutter contre les incendies qui font rage dans la ville. En 1875, les corps communaux de sapeurs-pompiers, relevant du ministère de l'Intérieur, sont créés. Puis, en 1925, un décret prévoit que les sapeurs-pompiers sont désormais des agents civils, à l'exception du régiment de Paris. En 1932, le numéro 18 permet enfin de joindre la caserne la plus proche en cas de besoin. Le bataillon des marins-pompiers de Marseille ouvre quant à lui en 1938. Au fil du temps, les pompiers ne se limitent plus à leur rôle de « soldats du feu » mais deviennent des spécialistes de l'urgence. Le secours aux victimes représente aujourd'hui la grande majorité de leurs interventions.

1928

Police secours

Cette année-là, le préfet de police de Paris imagine « secours police », qui deviendra après la Seconde Guerre mondiale « police secours ». Des bornes téléphoniques en fer noir sont installées sur les trottoirs de la ville pour permettre aux passants de joindre 24 h/24 ce nouveau service d'urgence. Un accident de la voie publique, un vol, une personne un peu trop éméchée ou un appel, et une équipe intervient. En 1930, avec l'arrivée du téléphone dans les foyers, un numéro spécial, le 17, est créé. Les bornes en fer, elles, ne disparaîtront totalement que dans les années 1970.



Des hôtels-Dieu aux services des urgences dans les hôpitaux modernes

Ancêtres des hôpitaux que l'on connaît aujourd'hui, les hôtels-Dieu ont été créés aux VI^e et VII^e siècles. Consacrés à l'accueil des malades et des plus pauvres, ils sont administrés par le clergé. Au XVII^e siècle, Louis XIV fait ouvrir des hôpitaux généraux dans les grandes villes et leur donne une visée policière. Ces établissements, toujours tenus par l'Église, deviennent des lieux de répression de la misère sociale où l'on enferme les nécessiteux. À la Révolution française, les hôpitaux retrouvent leur fonction de lieux de soins. Ils ne dépendent plus des religieux mais des municipalités. À partir de la fin du XIX^e siècle, la médecine se spécialise et les établissements se dotent petit à petit de cardiologues, rhumatologues, orthopédistes, etc. En 1941, les hôpitaux passent sous la coupe de l'État. Jusque-là, il n'existe pas de services d'urgences à proprement parler. Le concept va se développer à partir des années 1960 pour accueillir, dans un premier temps, les personnes accidentées de la route et celles qui font des malaises (cardiaques notamment), avant de recevoir tous types de malades ou de blessés. L'été 2003 met particulièrement en avant le travail des urgentistes qui font face à un afflux de patients à cause de la canicule que connaît la France. Depuis 2020, les urgences sont de nouveau en première ligne avec l'épidémie de Covid-19. Ces services ont été dans les premiers à prendre en charge les malades.



Staying Alive : service de géolocalisation de secouristes bénévoles en cas d'arrêt cardiaque.

1956

Le service mobile de réanimation

Le professeur Maurice Cara est à l'initiative de la mise en œuvre du premier service mobile de réanimation, ancêtre des structures mobiles d'urgence et de réanimation (Smur). Son but était de médicaliser le transport entre hôpitaux des patients touchés par la poliomyélite, une maladie infectieuse et contagieuse. Sous assistance respiratoire, ils étaient intransportables dans les ambulances classiques. Le médecin de ce véhicule unique, basé à l'hôpital Necker à Paris, assurait lui-même la régulation médicale avant de s'élancer sur la route. Aujourd'hui, les Smur sont implantés dans tous les hôpitaux ainsi que dans certains centres d'incendie et de secours des pompiers.

1968

Le premier Samu officiel

Le tout premier service d'aide médicale urgente (Samu) voit le jour à Toulouse, sous l'impulsion du professeur Louis Lareng qui veut développer un système de soins pré-hospitaliers accessible et réactif. Dans un premier temps, le Samu ne reçoit pas encore les appels du public. Il faudra attendre les années 1980 pour que les « centres 15 » départementaux et le numéro de téléphone unique dédié à la santé, le 15, soient créés.

Les Samu de France reçoivent environ 31 millions d'appels par an, soit 85000 chaque jour.

1991

Le numéro d'urgence européen 112

Le Conseil des Communautés européennes décide de lancer un numéro d'appel d'urgence gratuit, le 112, valable dans tous les États membres. L'idée est de permettre aux voyageurs d'être facilement secourus partout en Europe. Ce numéro unique ne se substitue toutefois pas aux numéros nationaux directs. En France par exemple, l'opérateur du 112 redirige l'appel vers le service compétent : le Samu ou les pompiers.

À savoir : le 114 est l'équivalent de ce numéro pour les sourds et malentendants. Il est accessible depuis l'application Urgence 114 et sur le site www.info.urgence114.fr (par visioconférence, tchat, voix et retour texte).

Le Samu de l'environnement traque les pollutions

Quand une pollution de l'eau, de l'air ou du sol est signalée, le Samu de l'environnement intervient et pratique des analyses directement sur le terrain. L'association pose un diagnostic, recherche la source de la contamination et conseille les différents acteurs pour améliorer la situation.



L'environnement aussi dispose de son Samu : le service d'analyse mobile d'urgence. Cette association est représentée en France par deux antennes, une en Bourgogne-Franche-Comté et une en Alsace. La Fédération française des Samu de l'environnement est présidée par Charles Dreyfus, un pêcheur sensible à la démarche écologique, qui se présente comme « *apolitique et non militant* ». Il estime répondre à un besoin : celui de « *protéger les milieux au travers d'actions de diagnostics et d'interventions rapides en cas de contamination* ».

Une unité d'analyse mobile

La principale mission de l'association consiste en effet à se déplacer en urgence quand survient une pollution. « *Nous avons des sentinelles sur le terrain qui nous préviennent et nous pouvons nous rendre sur place pour faire des prélèvements* », indique Charles Dreyfus. Armés de leurs mallettes et d'une camionnette équipée, les bénévoles vont effectuer plusieurs tests. « *Nous pouvons faire des analyses pour déterminer l'acidité de l'eau, par exemple, ou mesurer le taux de nitrites avec un produit colorimétrique*, explique-t-il. *Cela nous permet de poser rapidement un diagnostic.* » Nul besoin d'être chimiste pour enregistrer et comprendre les résultats, « *même si les bénévoles sont formés aux grands principes de base de la chimie et aux techniques de prélèvement* », précise le président. Le matériel d'analyse de l'association est conçu pour être efficace et simple d'utilisation. « *Nous travaillons également avec des laboratoires spécialisés et avec des partenaires qui nous permettent d'obtenir une étude plus fine* », ajoute-t-il.

Les équipes du Samu de l'environnement mènent de véritables enquêtes sur le terrain. « *Si on nous contacte à la suite d'une pollution dans une rivière, nous remontons petit à petit vers l'amont pour*

déterminer la source du problème, détaille le président de la fédération. *Il s'agit le plus souvent d'intrants agricoles ou industriels, mais cela peut aussi venir de produits enterrés dans le sol, qui ressortent quelques années, voire des dizaines d'années plus tard.* »

Sensibiliser et conseiller

Une fois l'origine de la pollution identifiée, l'association tente de la stopper ou, tout du moins, de la limiter. Le dialogue s'engage alors avec le pollueur. « *La discussion se déroule généralement bien*, constate Charles Dreyfus. *Il faut mettre les choses à plat et bien expliquer notre démarche. Nous ne sommes pas là pour faire la police ou pour donner des amendes, mais bien pour protéger l'environnement. Le plus souvent, les gens n'avaient pas réellement conscience de la situation et de la pollution qu'ils généraient*





©Shutterstock

Un peu d'histoire

Le Samu de l'environnement est né en 1994, mais c'est en 2000, lors du conflit armé au Kosovo, qu'il est intervenu pour la première fois, analysant en urgence l'eau, l'air et les sols afin de protéger la population des contaminations liées à l'usage d'armes chimiques.

Après cette mission humanitaire, le concept est importé en France et, en 2003, l'antenne d'Alsace est créée sous l'impulsion du docteur Fariborz Livardjani. Il s'inspire de son expérience au Kosovo pour concevoir des unités mobiles d'intervention rapide capables d'analyser 150 polluants et noue petit à petit des partenariats avec des structures existantes spécialisées (laboratoires, fabricants de matériels).

Aujourd'hui, l'équipe de l'association est composée de jeunes de 18 à 28 ans en service civique et de retraités bénévoles qui poursuivent l'aventure.

ou de son impact avant notre intervention. » Les bénévoles donnent des conseils pratiques et accompagnent les différents acteurs dans une démarche de prévention.

Ils apportent également leur expertise aux collectivités locales. « Nous pouvons proposer notre aide aux mairies qui font face à une problématique de pollution de l'eau potable, illustre-t-il. Elles ont souvent pour réflexe de repenser leurs installations de traitement des eaux, ce qui est coûteux, au lieu de procéder en amont. Nous leur recommandons d'agir sur la source de la pollution plutôt que sur ses conséquences, car la supprimer est plus efficace pour améliorer la qualité de l'eau et protéger la diversité locale de la ressource. »

Le Samu de l'environnement s'est aussi donné pour mission d'éveiller la conscience écologique, notamment, des plus jeunes. « Nous intervenons pendant les temps postcolaires dans quatre écoles

de Strasbourg, indique le président de la fédération. Nous leur expliquons les principes et les phénomènes chimiques et biologiques de manière ludique. Grâce à des microscopes, ils peuvent observer les plantes et comprendre comment elles respirent. Ce volet de notre activité est très important pour sensibiliser les adultes de demain et assurer la relève. »

● Léa Vandeputte

À consulter aussi...

📄 Samudelenvironnement.org

Calendrier des challenges

À l'heure où cette page était réalisée, le calendrier des challenges organisés par l'association Groupe BPCE sports était le suivant :

DISCIPLINE	ORGANISATEUR	COORDONNÉES DU RESPONSABLE	LIEU	DATE
BADMINTON 15 ^e édition	BPCE-IT	Bernard GROSSET bernard.grosset@bpce-it.fr / 06 16 41 44 58	Six-Fours-les-Plages (83)	7 au 9 octobre
BASKET 43 ^e édition	Banque Populaire Auvergne Rhone Alpes	Nicolas NAMYST nicolas.namyst@bpaura.fr / 06 09 68 13 32	Vichy (03)	24 au 27 juin
COURSE À PIED 37 ^e édition	Banque Populaire du Sud	Soizic JEAN soizic.jean@groupebps.fr 06 46 92 49 76	Nîmes (30)	30 avril au 2 mai
CYCLISME 45 ^e édition	Caisse d'Épargne Aquitaine Poitou-Charentes	Sébastien COMMIN sebcommingbs@outlook.fr / 06 37 10 73 65		
FOOTBALL 49 ^e édition	Banque Populaire Occitane	Nicolas SANCERRY nicolas.sancerry@bpoc.fr / 06 69 11 88 59	Toulouse (31)	3 au 6 juin
GOLF 32 ^e édition	Caisse d'Épargne Bretagne Pays de Loire	Frédéric MOUNIER frederic.mounier@cebpl.caisse-epargne.fr / 06 15 38 79 82	Nantes (44)	12 au 15 juin
HANDBALL 1 ^e édition	BPCE-IT	Guillaume MERCIER guillaume.mercier@bpce-it.fr / 06 99 52 49 90	Toulouse (31)	17 au 20 juin ou 24 au 27 juin
KARTING 19 ^e édition	Caisse d'Épargne Aquitaine Poitou-Charentes	Sébastien COMMIN sebcommingbs@outlook.fr / 06 37 10 73 65	Biscarrosse (40)	Fin septembre
PÉTANQUE 46 ^e édition	Caisse d'Épargne Grand Est Europe	Dominique JOBERT domlecureuil@hotmail.fr / 06 40 11 31 24 Jean PEGUET-MOLLARD jean.pm@live.fr / 06 73 01 33 15	Châlons-en-Champagne (51)	10 au 13 juin
PADEL 2 ^e édition	Caisse d'Épargne Hauts-de-France	Bruno RICHARD bruno.richardwolti@orange.fr / 06 02 15 90 44		
SQUASH 32 ^e édition	BPCE-IT	Bernard GROSSET bernard.grosset@bpce-it.fr / 06 16 41 44 58	Six-Fours-les-Plages (83)	7 au 9 octobre
TENNIS 47 ^e édition	Caisse d'Épargne Hauts-de-France	Bruno RICHARD bruno.richardwolti@orange.fr / 06 02 15 90 44	Lille (59)	2 au 5 septembre
TENNIS DE TABLE 44 ^e édition	Caisse d'Épargne Provence Alpes Corse	Thanh-Minh NGUYEN thanh-minh.nguyen@cepac.caisse-epargne.fr / 06 07 08 54 33	Cabriès (13)	9 au 11 septembre
TRAIL 14 ^e édition	Caisse d'Épargne Normandie	Vincent BATAILLE vincent.bataille@cen.caisse-epargne.fr / 06 86 10 56 83	Les Andelys (27)	24 au 26 septembre
VTT 28 ^e édition	Caisse d'Épargne Aquitaine Poitou-Charentes	Sébastien COMMIN sebcommingbs@outlook.fr / 06 37 10 73 65		

Les attributions et dates des challenges ball-trap, bowling, cyclotourisme, échecs, futsal, moto et voile restent à déterminer.
Les challenges randonnée et ski ont été annulés cette année. Retrouvez ce calendrier également sur le site groupebpcesport.fr.

Élections des délégués régionaux

Les élections des délégués régionaux de l'association Groupe BPCE Sports se sont déroulées du 7 au 21 février. Les résultats sont les suivants (à lire de la façon suivante : entité concernée, élus titulaires, entre parenthèses élus suppléants s'il y a lieu) :

BP Med : F. Marmonier (J. Chatelet). **BPGO** : S. Fleury, D. Chedmail, J. Trinel (J. Morel). **EPS** : J. Besse. **BPCE IT** : S. Sansoulet, L. Marcoux, B. Grosset. **BPCE S** : S. Godquin, C. Marlier, A. Bordessoulles (D. Derrier, P. Culot). **BP Bourgogne Franche-Comté** : E. Sœur. **Natixis** : S. Riou, N. Getti, F. Lefort. **CE Loire-Centre** : M. Bonneau

(F. Marinier). **CE LDA** : N. Nicolet, C. Chaussende (J-E. Rajot). **CE Languedoc-Roussillon** : D. Dutto, J-P. Izard, V. Deligarde (M. Chevreuil, K. Hallu, M. Miquel). **IT CE** : M. Lerue, Y. Cantrel, S. Scano (J-M. Boucot). **BP Aura** : C. Grillet, B. Glaudas (C. Boissel). **CE IDF** : S. Luzège, P. Potin, V. Perrière. **I-BP** : A. Gimenez (C. Guillou). **CE Hauts-de-France** : E. Cappart, A. Bailleul, B. Richard (S. Maloigne, L. Justeck, R. Ronsse). **CE Grand Est Europe** : P. Dubois, D. Jobert, T. Zink (P. Krier, A. Nicolas, D. Windenberger). **Crédit Coopératif** : C. Modène. **CE Côte d'Azur** : T. Pedrazzoli, A. Ciappara, J-N. Volpe (M. Poulin, F. Bartolo, R. Guemmoud). **CE Rhône Alpes** : A. Bchir, C. Bottero, I. Page (M. Lahalie, P. Bacconnier, J-C. Derubay). **CE PAC** : J. Douet, E. Genta, B. Lisa (V. Lerda, J-A. Agniel, G. Saglietto). **CE Normandie** :

C. Dofal, L. Davigne (N. Adam, M. Sebban). **CE Midi-Pyrénées** : R. Authie, J. Laurent (M. Roche). **BP Aquitaine Centre Atlantique** : M-S. Pesme-Boulet (P. Pelaprat). **CE Bretagne Pays de Loire** : J-M. Frangeul, E. Cauzic, A. Charrier (D. Leroux, K. Dasse, P. Maire). **CE Bourgogne Franche-Comté** : B. Léger, L. Buffet, J. Pantigua (M. Bourgeois-République, P. Frasson, L. Regad-Pellagru). **CE Auvergne Limousin** : P. Vivier, D. Martin, S. Grandseigne. **CE APC** : S. Commin, D. Lambrot, R. Quinton (D. Labeta-Caballier, C. Lugier). **Casden** : E. Rémy. **Banque Palatine** : O. Alaton, P. Proust. **BP Val-de-France** : F. Delage (N. Richard). **BP Sud** : S. Jean (T. Chauvet). **BP Occitane** : B. Per. **BP Nord** : K. Six. **BP Alsace Lorraine Champagne** : S. Batler, F. Courrier, D. Vagner (O. Simonet, C. Nicklaus, F. Ouadh).



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

■ **Juan-les-Pins (06)** – Location à la semaine toute l'année d'un appartement de 60 m², exposé est-ouest, 3 pièces, rénové, tout confort. Grand parc arboré, résidence calme et sécurisée, piscine-pataugeoire et table de ping-pong. 6 couchages dont 2 en 160. 2 terrasses de 12 m² équipées, cuisine équipée (LV, plaque vitro, four, MO et réf-congél.), 2 chambres climatisées, 2 salles de bains (1 avec LL et WC), WC indépendant. Parking privé en sous-sol. Wifi, TV Led 108 cm, lecteur DVD et CD, radio, jeux de société, livres. 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. Contact : 06 25 18 08 35 ou katy.frugier@orange.fr

■ **Carqueiranne (83)** – Loue F3, 70 m² + parking privatif, dans résidence au calme proche de tout à pied (commerces, plages, port). Tout équipé pour 4 personnes, LL, LV, TV. 2 chambres : 1 avec lit double 140 et 1 avec 2 lits simples 90. SdB et WC séparés. Balcon + véranda. De septembre à juin 500 €/semaine. Juillet-août : 700 €. Possibilité draps + ménage fin de séjour pour 50 €. Tél. : 06 46 72 80 77

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

■ **Marseillan Ville (34)** – Retraité Caisse d'Épargne loue, au 2^e et dernier étage de résidence protégée et calme, un appartement T3 de 60 m² et terrasse de 11 m² plein sud, lumineux, vue imprenable, tout confort (clim, LL, LV, four, micro-ondes, TV, sono). Deux parkings privatifs, près du cœur de ville et du port sur l'étang de Thau. En saison : 450 €/semaine ou 70 € la nuit. Hors saison : 350 €/semaine ou 65 €/nuit. Tél. : 06 19 10 48 07.

■ **Hyères-les-Palmiers (83)** – 50 m de la mer à pied. T1 de 30 m² pouvant accueillir 2 pers. Classé *** tout confort et décoré avec goût. Plain-pied, lumineux, dans petite résidence de 1 étage. Climatisé, écran TV, IV, LL, etc. Place de parking privée. Location linge de lit et de maison possible. À proximité d'un petit port de pêche typique et face aux îles de Porquerolles. Nombreuses possibilités : station balnéaire, activités nautiques, visites guidées, randonnées, vignobles, marchés provençaux. Location tout au long de l'année. Possibilité de courts séjours hors saison. Contact : 07 54 24 82 63 ou www.azuret-palmiers.fr ou contact@azuret-palmiers.fr

■ **Espagne, Playa de Aro (90 km de Barcelone)** – Loue appartement de 65 m², 3e étage/5, immeuble luxueux. Tout confort, face mer (au pied de l'immeuble) et piscine privée. Cuisine équipée. Balcon fermé baies coulissantes, vue sur mer,

6 couchages maxi. Prox. port, magasins, centre-ville, parc de jeux, golf. Belles promenades à pied. Poss. nombreuses excursions. Prix selon saison. Photos et renseignements : 06 31 51 44 00 ou vinolem@orange.fr

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

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

■ **Hossegor (40)** – Loue appt (1^{er} étage avec asc.) T2 cabine avec 4 couchages, non fumeur. Cuisine équipée (four, LV, LL, TV). Grand balcon, très ensoleillé. 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 minutes Mise à disposition gratuite de 2 VTT sur demande. Contact : lamarqueisa@wanadoo.fr ou 06 07 29 99 69.

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

■ **Lorgues (83)** – À 35 minutes de Fréjus. À 800 m du centre-ville, particulier loue appartement de 30 m², indépendant de la villa en rez-de-jardin, face piscine dans propriété de 2 000 m². Pièce à vivre avec cuisine ouverte (équipée d'un réfrigérateur-congélateur, plaque de cuisson et four, LL, MO, TV), 1 chambre avec lit 140, salle d'eau avec douche, WC indépendants. Climatisation réversible, terrasse avec baignoire. Parking privé. Capacité 2 personnes. Animaux non admis, location semaine/

quinzaine. Contact: 06 72 29 84 19 ou m.chretien8354@gmail.com

■ **Cassis (13)** – Location toute l'année, appartement refait à neuf dans résidence calme et protégée au 1^{er} étage à 5 minutes à pied du port de Cassis. 3 chambres-séjour-cuisine équipée (LV, LL, four, plaque, frigidaire-congélateur), Sdb. 2 terrasses. TV, wifi. Emplacement parking privé. Draps et serviettes fournis. 3 jours minimum, semaine/quinzaine/mois. Tarifs selon saison. Contact : 06 03 62 61 19 ou sabbahlaurence@hotmail.fr

■ **Onzain (41)** – Proche des châteaux de la Loire et du zoo de Beauval. Domaine de Dugny. Mobile-home neuf. 2 chambres (4 couchages). Séjour TV, four, micro-ondes, frigo-congélateur, LL, salle de bains, WC séparé. Terrasse couverte, proximité de l'étang, salon de jardin et barbecue, 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. Contact : 06 07 28 25 2, 03 86 97 89 29 ou paironalain@wanadoo.fr

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

■ **Haute-Corse** – Sur les hauteurs de Bastia et à 30 minutes de Saint-Florent, un gîte entièrement rénové de 70 m² pour 5 personnes avec extérieur de 50 m² et vue mer imprenable. Exposé est-ouest, composé d'une pièce de vie avec cuisine entièrement équipée (plaque, four, hotte, LL, MO, réfrigérateur-congélateur) et 2 chambres dont 1 suite parentale, 1 SdB et wc indépendant. Wifi, linge de toilette, équipement bébé, matériel de plage gratuit. Poss. location de draps. Plages et toutes commodités à 15 minutes. Photos et tarifs : 06 28 28 59 04 ou schaffsuz@numericable.fr

■ **Espagne** – Loue 2 maisons à L'Escalà (Costa Brava), 80 km de la frontière. Village catalan idéal pour vacances en famille. Plages de sable fin et très belles balades à pied ou à vélo. 1 maison indépendante de plain-pied à 700 m de la plage de Riells et de tous commerces. 3 grandes chambres. 2 garages. Belle terrasse et jardin. Quartier très tranquille. Juillet-août : 690 €/semaine. 670 € si loc. + d'une semaine. Juin-sept : 490 €/semaine. 460 € si loc. + d'une semaine. 2^e maison : jumelée d'un côté à 100 m de la plage de Riells et de tous

Pensez-y!

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

Rappel

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

Vos petites annonces en ligne

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

commerces. 2 chambres, dont une avec terrasse. Parking. Grandes terrasses tout autour. Prix: juillet-août: 590 €/semaine. 560 € si loc. + d'une semaine. Juin-sept: 450 €/semaine. 430 € si loc. + d'une semaine. Photos sur contact: 06 89 79 42 59 ou barbathomas81@gmail.com

■ **Narbonne Plage (11)** – Retraité du réseau Caisse Épargne loue T3 de 60 m², en RDC avec jardin 250 m², 10 minutes à pied de la très grande plage et des commerces. Résidence calme et sécurisée dans la station balnéaire familiale. Parking privé. 2 chambres (1 lit en 160 et 2 lits en 80 (lit en 140 en réserve). Gde sdb avec LL. WC indépendant. Pièce à vivre avec cuisine équipée: LV, four, micro-ondes, plaque induction, frigo + top. Partie séjour avec TV grand écran plat, canapé. Terrasse protégée de 10 m². Tarifs de 450 à 900 €. Détails et photos au 06 19 73 60 67.

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

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

■ **Le Pouliguen (44)** – Loue toute l'année appartement 41 m² pour 4 personnes maximum 2^e étage de résidence agréable parc arboré avec piscine extérieure, jacuzzi et sauna en intérieur. À proximité du sentier côtier de la côte sauvage La Baule-Le Croisic, plage à 300 m et 500 m de la plage de la Gouvelle (surf). 10 minutes à vélo du centre du Pouliguen et 15 minutes à vélo de la plage Benoit de La Baule. Cuisine tout équipée, y compris LV, 1 pièce de vie avec 2 couchages, TV, 1 grande chambre avec 2 lits individuels, 1 grande salle de bain, 1 grande terrasse protégée, 1 place de parking en

garage souterrain, 3 vélos à disposition dans le parking. 300 à 800 € la semaine (7 nuits-samedi au samedi ou dimanche au dimanche) selon la saison. Photos sur demande. Contact: 06 11 13 26 06 ou loclepouliguen@gmail.com

■ **La Croix-Valmer, entre St-Tropez et Ste-Maxime (83)** – Loue apt 4 personnes en rez-de-jardin dans petite copropriété tranquille avec piscine et parking sécurisé. Grande pièce à vivre avec coin cuisine équipée, salon avec 1 canapé-lit 2 places, 1 chambre avec literie neuve 2 places, salle de bain et WC séparé, terrasse et jardinet. Village à proximité avec tous commerces. Navette gratuite pour accès aux plages. 450 € la semaine et 700 € la quinzaine. Du samedi après-midi au samedi matin. Contact: 06 62 69 64 56 ou nicole.villard@hotmail.fr

■ **Agde (34)** – Appartement de standing de 45 m² pour 4 personnes, RDC d'une villa avec accès indépendant comprenant: pièce à vivre climatisée avec cuisine équipée d'un LV, 1 chambre avec lit 140x190 et 1 chambre avec 2 lits de 80x190. Salle d'eau avec douche, lavabo, LL. WC séparé. Espace jardin, terrasse, barbecue et piscine à usage exclusif. Tous commerces à proximité. 5 km du Cap d'Agde, casino, parc Aqualand, centre aquatique, thalasso, golf, tennis, parcs d'attractions, centres équestres, tous sports nautiques, Canal du Midi. Renseignements et photos sur demande: pool.agde@gmail.com

■ **Saint-Perdoux (46)** – Gîte 6 personnes 100 m², récemment rénové, dans longère en pierre du XVII^e siècle. Proche Figeac, le gîte se trouve sur une colline dans un petit hameau et bénéficie d'une très belle vue sur la campagne environnante. RDC: pièce avec salon et cuisine, SDB avec WC et une chambre avec un lit double. À l'étage, grenier aménagé pour 4 couchages (lit double et deux lits une place). Cuisine équipée. Terrasse et jardin. Linge de maison fourni (draps, serviettes de bain, torchons). WIFI disponible. LL. Animaux non acceptés. À partir de 500 € la semaine selon période. Contact: 06 04 15 77 58 ou pascal.chaplain@gmail.com. www.gite-le-mazet.lucaschaplain.design/

■ **Espagne, Costa Brava, Rosas** – À louer appartement 4 personnes dans résidence avec piscine privée, grande terrasse, solarium. Tous commerces et plage à proximité (1 km). Juillet/août: 580 €/semaine. Contact: daniel.vermersch@orange.fr ou 06 70 43 85 10

■ **Sanary-sur-Mer (83)** – Loue toute l'année appartement 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. Tarifs selon saison. Tél.: 06 05 47 72 95

■ **Fort-Mahon Plage (Somme)** – Loue appartement F3 (55 m²) standing (ex-résidence hôtelière 4*), face mer. Séjour tout confort (plaques électriques, lave-linge, grill-micro-ondes, frigo, sdb avec baignoire/douche). 2^e étage, grande terrasse (6,9 m²), 6 couchages, 2 chambres vue dunes, canapé convertible 2 personnes, ascenseur, emplacement de parking privatif. Proximité: restaurants, commerces alimentaires, centre nautique, casino, golf 18 trous, baie d'Authie, parcours de marche. De 450 à 720 € selon la période. Contact: 06 61 75 70 89 ou jc.borzymowski@gmail.com

■ **Lattès (34)** – Camping 4 étoiles SIBLU. Mobil-home climatisé de 40 m² + terrasse surélevée couverte de 15 m² - 2 chambres, 2 SdB, wc, salon avec canapé convertible. Convient pour 6 personnes, cuisine équipée (barbecue, plancha, 2 frigos, lave-linge), TV écran plat, moustiquaire, jardin privatif avec transats. Vélos à disposition. Piscine chauffée, pataugeoire, tennis, clubs enfants, animations, toboggans aquatiques, piste BMX, structure multi-activités. Proximité: équitation, pistes cyclables, tous commerces. Fête foraine à Palavas. Photos sur demande - Tarif suivant période. Contact: 06 70 91 03 99 ou pitance.christian@orange.fr

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

■ **Gassin, golfe de Saint-Tropez (83)** – Maison de vacances dans une résidence calme avec piscine découverte, ouverte en saison. 40m², 2 chambres à l'étage: 1 chambre avec un lit en 160, 1 chambre avec 1 clic clac. Le canapé lit du salon permet un couchage supplémentaire. Terrasse exposée plein sud sans vis-à-vis et place de parking privée devant la maison. Commerces à proximité. À 10 minutes en voiture des plus belles plages de Ramatuelle. Photos disponibles sur demande. Tarifs: 600 € juillet / août; 500 € juin / septembre; 400 € d'octobre à mai. Contact jayet.emilie@yahoo.fr

■ **Portugal, région Algarve**, 20 mn de l'aéroport de Faro – Appartement situé face à la plage « Praia Azul » de Quarteira, à proximité de tous les commerces, en excellent état (refait à neuf), idéal pour 1 couple + 1 enfant. Entièrement équipé, WIFI, 2 chambres (couchages en 140), SDB avec douche et wc, 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 2022. Photos possibles sur demande. Tél.: 06 10 41 44 77. Courriel: calixte.stephanie2@gmail.com



CAISSE GENERALE DE PREVOYANCE
DES CAISSES D'EPARGNE



DEVENEZ PROPRIÉTAIRE AU CAP D'AGDE



Sur décision de son conseil d'administration, la CGP vend son patrimoine immobilier du Cap d'Agde, qui n'était plus exploité, dans les trois résidences Les Villégiales, Mykonos et Beija Flore.

Sont ainsi proposés à l'achat :
des studios (20 à 27 m²),
des 2 pièces cabine (27 m²),
des maisons de plain-pied (40 et 55 m²),
entièrement équipés avec balcon/terrasse,
cellier, place de parking et/ou accès à la
piscine de la résidence selon configuration.
Prix : de 72950 € à 168650 € (honoraires inclus)

POUR ACCÉDER À CETTE OFFRE, CONTACTEZ
DIRECTEMENT L'UNE DES DEUX AGENCES
MANDATAIRES :

OPTIMHOME
Alexia THIERRY
06 16 93 01 53
[https://www.optimhome.com/
conseillers/thierry](https://www.optimhome.com/conseillers/thierry)

CASTELL IMMOBILIER
Grégory MORGANT
04 34 53 80 74
<https://www.castellimmobilier.fr>

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

PARIS CPCE

P7

LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE