

La **R**

PROTECTION PRÉVENTION SANTÉ

NUMÉRO 252/908
OCTOBRE 2022

Revue

PSYCHO

Comment la littérature
change votre cerveau

CULTURE ET NOUS

Économie sociale et solidaire :
une reconnaissance
progressive

VOTRE MUTUELLE

La prévention
à l'honneur



**LA CONTRACEPTION
aujourd'hui**

Sommaire

La Revue N° 252/908 OCTOBRE 2022



Votre mutuelle

- 4 **Brèves**
- 5 **La prévention** à l'honneur
- 6 Redécouvrez **les services d'assistance d'IMA**

DOSSIER

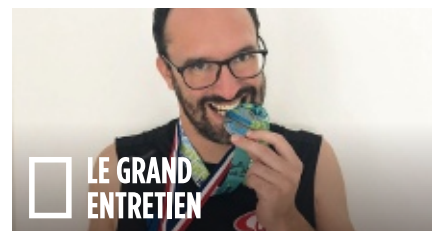
14-17 **La contraception**
aujourd'hui



- 7 Nouvelle technique d'imagerie **pour détecter l'arthrose**
- 8 Sophia, **pour accompagner les malades chroniques**



- 10 **L'accompagnant au projet et au parcours de vie** : aider les familles à trouver des solutions
- 11 **Fin des discriminations au travail** pour les malades chroniques



- 12 **Emmanuel Bianco**
Spondylarthrite ankylosante :
« C'est le mouvement qui aide à aller mieux »



- 18 **Test** : Mangez-vous trop sucré ?
- 19 **Sédentarité** : attention danger !

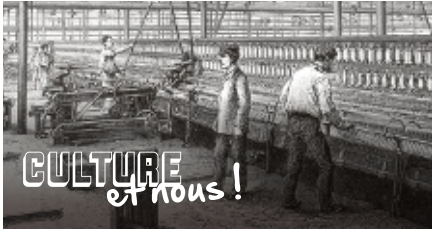


- 20 **Orthodontie** : je prends soin de mon appareil dentaire
- 21 TikTok réinvente **la communication santé**

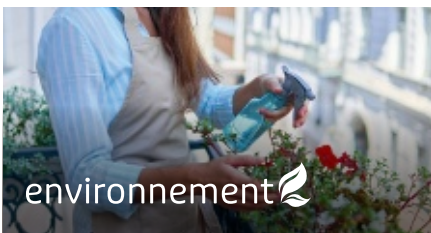


- 22 **Comment la littérature change votre cerveau** (et votre rapport aux autres)

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, 123RF. Ont collaboré à ce numéro : Violaine Chatal, Isabelle Coston, Sarah Curie, Céline Durr, Benoît Saint-Sever, Léa Vandeputte. COMITÉ DE RÉDACTION : Hervé Tillard, Frédéric Bourg, Véronique Rochette, Claude Sausset, Anne Savoy-Allain. PUBLICITÉ : nous contacter. PETITES ANNONCES : à adresser 7, rue Léon-Patoux - CS 51 032 - 51686 Reims CEDEX 2 - annonces.revue@eps.caisse-eparane.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 2022. Origine du papier : Leipzig (Allemagne) - Taux de fibres recyclées : 100 % - Ce magazine est imprimé avec des encres blanches sur un papier porteur de l'écolabel européen et de l'écolabel allemand Ange bleu (der Blaue Engel). « Eutrophisation » ou « Impact de l'eau » : Ptot 0,002 kg/tonne de papier.



24 **L'économie sociale et solidaire :**
une reconnaissance progressive



26 **L'hortithérapie :** le bonheur
est dans le jardin

27 Je rénove avec **des matériaux écologiques**

28 **Le Groupe BPCE Sports** va fêter ses 50 ans

29 **Jeux**

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° 252 en ligne sur notre site
internet, ainsi que les 5 derniers numéros
archivés.



BPCE
MUTUELLE



©Alain Hatat

Vous accompagner au quotidien

Rarement l'actualité de la santé aura été aussi dense que ces derniers mois, y compris au plus fort de l'été. Entre le manque cruel de personnel en secteur hospitalier ayant conduit à la fermeture de services d'urgence dans plusieurs régions de France, l'arrivée de la variole du singe et l'annonce par les pouvoirs publics d'une huitième vague de Covid-19 pour la fin 2022, ces informations sont préoccupantes.

Si on y ajoute l'incapacité collective à endiguer les déserts médicaux, qu'ils soient ruraux ou désormais urbains, ou encore la pénurie de certains médicaments, le tableau s'assombrit au fil des mois.

Alors oui, des réactions existent, comme sur ce dernier point où, en complément d'un stock de sécurité minimal de 2 à 4 mois devant être obligatoirement constitué par les fabricants pour les médicaments d'intérêt thérapeutique majeur destinés aux Français, une amende de 20 % du chiffre d'affaires annuel dégagé par le traitement concerné viendra sanctionner, à partir du 1^{er} octobre, les laboratoires qui ne sont pas en mesure de répondre aux besoins des patients.

Mais au-delà de ces réactions « au coup par coup », c'est bien tout notre système de soins qu'il convient de revisiter pour, demain, ne plus avoir à vivre de telles aberrations qui mettent le patient en situation difficile. Et c'est l'ensemble des acteurs de la santé qui doivent se retrouver autour de la même table.

Les complémentaires santé, et notamment les mutuelles, ont toute leur place pour définir ce que doit être la santé en France demain.

À BPCE Mutuelle, nous entendons continuer à accompagner au quotidien nos adhérents dans leur parcours de soins. Ainsi, devant la difficulté à trouver aujourd'hui un psychologue disponible près de chez soi, nous allons bientôt ouvrir, dans le cadre de notre partenariat avec Santéclair, un dispositif de téléconsultation psychologique pour qu'aucun de nous ne reste sans solution en la matière.

Ce dispositif, dont la mise en place sera effectuée d'ici quelques semaines, sera largement relayé sur le site internet de la Mutuelle, puis précisé dans le numéro de *La Revue* de janvier 2023.

Hervé Tillard
Président du conseil d'administration
de BPCE Mutuelle

Notre site bpcemutuelle.fr vous en propose toujours plus !

Plus de 60 000 adhérents ont déjà choisi de créer leur espace personnel* et profitent ainsi de plus d'autonomie et de flexibilité. À découvrir :

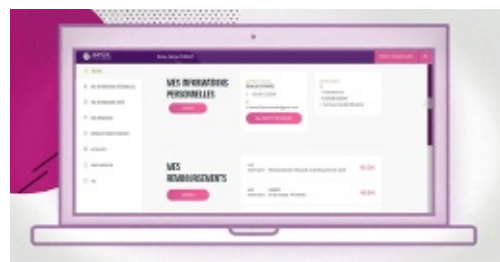
- Une gamme de services riches et pratiques qui simplifient la vie et s'enrichissent en permanence : visualisation de vos remboursements et de vos garanties, suivi de l'évolution de vos forfaits (« Mes informations santé »), envoi de vos remboursements avec indication du délai de traitement, suivi de vos demandes effectuées, transmission d'un devis dentaire ou d'optique, demande de prise en charge hospitalière (« Mes démarches »).
- La dématérialisation de vos décomptes ! Simple, rapide,

écopersonnalisable : pour ne plus recevoir de décomptes papier mais simplement être alerté par e-mail d'un remboursement de santé et le retrouver à disposition dans votre espace personnel, pensez à activer cette fonctionnalité dans vos préférences. Une fois connecté, sélectionnez « Mon compte > Mes préférences », puis choisissez d'activer l'option d'alerte par e-mail. Les décomptes ne vous seront plus adressés par voie postale.

- Votre nouvelle carte d'adhérent : vous recevrez votre nouvelle carte par La Poste, d'ici fin décembre, à l'adresse qui figure dans nos fichiers. Cette carte 2023 sera également disponible dans la rubrique « Mes informations santé > Mes documents > Carte de tiers payant ».

- Une attestation d'adhésion : lorsque vous avez besoin de produire une attestation d'adhésion BPCE Mutuelle, vous pouvez tout simplement la télécharger dans « Mes informations santé > Mes documents > Attestation d'adhésion ».

* <https://vimeo.com/366262594/7ec064ef6d>



Enquête de satisfaction : votre avis compte

La qualité des services qui vous sont rendus constitue une volonté forte et une priorité majeure de BPCE Mutuelle. Nous mesurons régulièrement cette qualité et, dans le cadre de cette démarche, une enquête de satisfaction effectuée auprès d'un panel d'environ 30 000 adhérents de BPCE Mutuelle se déroulera de fin novembre à mi-décembre. Le cabinet Init, spécialisé dans les études marketing et de satisfaction, a été mandaté à cet effet. Toutes les réponses seront traitées de façon strictement anonyme et confidentielle. Bien évidemment, comme chaque année, les résultats seront publiés dans *La Revue*. Si vous faites partie du panel aléatoire sélectionné et que vous recevez un mail d'Init, nous vous remercions par avance des quelques minutes que vous voudrez bien y consacrer. Votre avis compte.

➔ Lentilles : profitez de tarifs préférentiels

BPCE Mutuelle a établi un partenariat privilégié avec le n° 1 français du renouvellement de lentilles sur internet, lentillesmoinscheres.com, permettant ainsi à ses adhérents de bénéficier d'une réduction de 5 % supplémentaires sur les frais de livraison (pour les colis standards, hors livraison 24 heures). Cette plateforme propose des prix très compétitifs ainsi que différents modes de paiement totalement sécurisés (intégral ou en trois fois sans frais). La traçabilité des produits est garantie et la livraison à domicile assurée en moins de trois jours pour 90 % des commandes. Le Click & Collect est offert dans le réseau de magasins partenaires.

Le code préférentiel à indiquer lors de votre commande est disponible dans votre espace personnel (rubrique Réseau de soins et services > Réseaux de soins Santéclair > code avantage) sur bpcemutuelle.fr

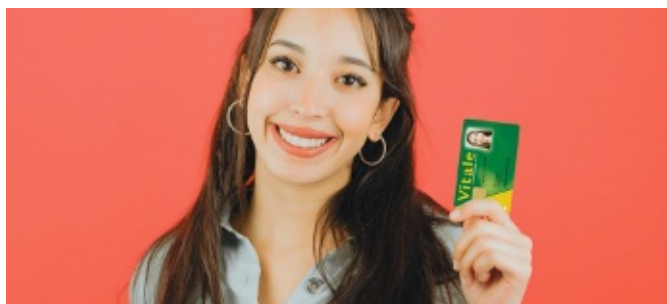


LA REVUE AU FORMAT FEUILLETABLE ET EN VERSION AUDIO

Afin d'être accessible au plus grand nombre et de répondre aux nouvelles mobilités, notre magazine est proposé, en plus de la version papier adressée par courrier, en version PDF et en version feuiltable. Cinq articles de chaque numéro sont également disponibles en version audio (comme le symbolise le picto casque ci-dessus). Pour profiter de ces services complémentaires proposés à chaque numéro, rendez-vous lors de la parution sur bpcemutuelle.fr, dans la rubrique « Actualités » de la page d'accueil, où une information spécifique vous proposera les liens dédiés pour accéder à ces ressources.

La première carte Vitale

Votre enfant vient d'avoir 16 ans, et votre Caisse primaire d'Assurance maladie lui a envoyé sa première carte Vitale sur laquelle figurent sa photo et le numéro de Sécurité sociale qui sera le sien toute sa vie. Vous êtes nombreux à nous demander si cela change quelque chose pour la Mutuelle. En l'occurrence, la réponse est « non » tant que votre enfant mineur reste votre ayant droit. Dans ce cas, en effet, et jusqu'à sa majorité, il demeure « attaché », pour les remboursements de la Sécurité sociale le concernant, au numéro de « Sécu » de son père ou de sa mère. Il en est de même pour BPCE Mutuelle et, sur votre carte mutualiste, c'est votre numéro de Sécurité sociale qui est mentionné en face du nom de votre enfant. Cependant, si vous souhaitez que son numéro de Sécurité sociale figure sur votre carte mutualiste, adressez-nous, via votre espace personnel, l'attestation qui accompagne sa carte Vitale, téléchargeable sur ameli.fr.



TIERS RESPONSABLE

Lorsque le remboursement des soins auprès de BPCE Mutuelle est effectué suite à un accident avec tiers responsable, volontaire ou involontaire (agression, morsure par un animal, accident de la circulation ou pendant une activité sportive ou bénévole, blessure à cause de l'état de la voirie, etc.), vous devez, une fois l'accident déclaré à la Sécurité sociale, contacter notre centre de gestion. Cette démarche est en effet nécessaire pour nous permettre d'engager un recours contre l'assurance du tiers responsable (auteur de l'agression ou de l'accident, propriétaire de l'animal, club de sport, collectivité chargée d'entretenir la voirie, etc.) et ainsi récupérer les sommes engagées. Cette démarche responsable, en évitant de faire supporter à la collectivité des assurés sociaux (pour la Sécurité sociale) ou des adhérents mutualistes (pour BPCE Mutuelle) des frais induits, contribue en effet au bon équilibre financier des comptes de votre complémentaire santé. Vos remboursements de santé induits par l'événement susdit restent bien sûr inchangés et s'effectuent au taux prévu par votre contrat dans les délais habituels.

LA PRÉVENTION À L'HONNEUR

Parce que BPCE Mutuelle est engagée dans une action responsable envers ses adhérents, qui va bien au-delà de son rôle de complémentaire effectuant des remboursements de soins, la prévention occupe une part centrale dans notre démarche.

Dans ce cadre, la rubrique spécifique qui lui est consacrée sur notre site internet a été complètement refondue et enrichie pour vous proposer davantage de ressources pratiques et utiles, conçues en partenariat avec la Mutualité française et notre partenaire Santéclair.

Selon les axes retenus par son conseil d'administration, BPCE Mutuelle vous proposera régulièrement, à partir de la rentrée 2022, une série de ressources numériques sur un thème précis.

Premier thème retenu, d'ores et déjà accessible : le sommeil, abordé sous des angles variés (alimentation, enfants, seniors, télétravail, conseils...) et sous différents formats dynamiques et attractifs (animation, quiz, articles, infographie) téléchargeables.

D'autres sujets (cancer, maladies cardiovasculaires, addictions...) viendront compléter cette offre dans les prochains mois.

Dans le cadre de cette démarche proactive, pour permettre à chacun d'être acteur de sa santé, nous valorisons l'application « Ma Maison

Santé » pour protéger la santé de votre enfant. Gratuite sur App Store et Google Play, créée par la Mutualité Française Pays de la Loire, elle vous aide à y voir plus clair. Au menu : un bilan personnalisé de vos habitudes, des conseils simples à mettre en place, un descriptif des logos environnementaux, un glossaire des composants indésirables et un mémo des pictogrammes à connaître.

<https://www.bpcemutuelle.fr/adherent/offres/actifs/page-prevention>

Redécouvrez les services d'assistance d'IMA

Un imprévu, une hospitalisation, une urgence... Que faire ? Notre partenaire IMA met à votre disposition un ensemble de services pour vous accompagner au quotidien. Découvrez leur présentation détaillée sur les 12 fiches téléchargeables dans votre espace personnel.



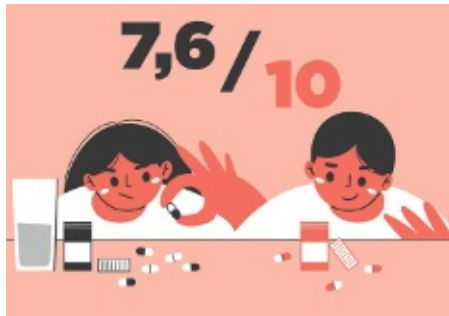
© Shutterstock

Vous le savez déjà, mais rappelons-le tout de même : si vous êtes salarié d'une entreprise ayant souscrit son contrat santé auprès de BPCE Mutuelle ou adhérent individuel d'un contrat Atout Santé Vitalité (ASV Essentiel, Optimum, Premium), vous bénéficiez d'une garantie assistance conçue sur mesure avec IMA (Inter Mutuelles Assistance). Et cette garantie s'applique à vous-même, chef de famille adhérent, comme à vos proches (conjoint, enfants et ascendants directs vivant avec vous). Pour vous permettre de savoir quelle garantie mettre en œuvre, à quel moment et dans quelles conditions, BPCE Mutuelle et IMA ont réalisé une série de douze fiches pratiques constituant un résumé des prestations d'assistance dont vous bénéficiez dans les domaines suivants* : informations santé ; informations sociales et juridiques ; événement traumatisant ; chirurgie ambulatoire ; hospitalisation programmée ; hospitalisation imprévue ; immobilisation ; garanties

famille ; maladies redoutées ; maternité ; soutien et formation de l'aidant ; hospitalisation, immobilisation, besoin de répit de l'aidant. Chaque fiche est conçue pour vous fournir la ligne de conduite à suivre avec un numéro de téléphone dédié lorsque vous avez besoin de mobiliser l'assistance IMA. Retrouvez l'ensemble complet au format PDF dans votre espace personnel sur le site de BPCE Mutuelle (www.bpcemutuelle.fr), rubrique « Garanties Assistance IMA ».

* Documents informatifs et non contractuels. Seules les conditions précises d'attribution et d'intervention détaillées dans la notice d'information figurant dans votre espace personnel sont contractuelles.





7,6/10

C'est le niveau de confiance des Français envers les médicaments génériques, un score par ailleurs plus élevé chez les hommes et les 50 ans et plus. D'autre part, 94 % d'entre eux acceptent les médicaments génériques quand leur médecin ou leur pharmacien leur proposent. Enfin, près d'1 Français sur 2 sont « tout à fait d'accord » pour que leur fabrication soit préservée et encouragée. Source : « Les Français et les médicaments génériques », Institut Opinionway, 29 mars 2022.



Nouvelle technique d'imagerie pour détecter l'arthrose

Destruction progressive du cartilage des articulations, l'arthrose peut devenir très invalidante. Selon la Société française de rhumatologie, elle touche 8 à 15 % de la population. Actuellement, le traitement est seulement symptomatique : il consiste à soulager la douleur une fois qu'elle est installée. L'Inserm révèle des travaux, menés à l'université Grenoble-Alpes, sur une nouvelle technique d'imagerie qui permettrait de diagnostiquer la maladie plus tôt pour une meilleure prise en charge (*Le magazine n° 51*). Les chercheurs développent une méthode d'imagerie « *par contraste de phase aux rayons X* » capable de voir simultanément – et avec plus de détails que les techniques conventionnelles – tous les os et les tissus articulaires, mous et cartilagineux. « *Si tout se passe bien, notre technologie pourrait être disponible en clinique d'ici à cinq ans* », affirment les chercheurs.

Pharmacie 2.0

À Toulouse, un concept inédit de pharmacie digitale et robotisée se développe. Dans cette officine 2.0, tout est géré à distance, de la transmission (ou du renouvellement) de l'ordonnance à la livraison des médicaments à domicile. Le patient envoie son ordonnance *via* l'application mobile développée par cette équipe toulousaine (MonOrdo). Une fois l'ordonnance vérifiée par un pharmacien, un robot prépare et conditionne les médicaments sous forme de sachets-doses étiquetés et triés pour chaque prise. Le patient fait ensuite le choix d'être livré gratuitement à domicile ou de venir récupérer ses médicaments en pharmacie. Ce nouveau modèle, labellisé par le ministère de la Santé, permet aux pharmaciens d'éviter le gaspillage et de mieux gérer les stocks, en anticipant le renouvellement d'ordonnance et aux clients de gagner du temps ! Ainsi, une vingtaine d'officines « à distance » pourraient ouvrir d'ici 2026 dans les plus grandes villes de France.

→ Hépatites aiguës infantiles : la surveillance s'organise



L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a recensé, le 8 juillet 2022, 1010 cas probables d'hépatite aiguë sévère d'origine inconnue dans 35 pays, principalement chez des enfants âgés de 1 à 5 ans. Cette inflammation

du foie se traduit souvent (mais pas toujours) chez les enfants par de la fièvre, une jaunisse, des diarrhées, des vomissements, des douleurs abdominales, etc. Face à un cas d'hépatite infantile chez un patient de moins de 18 ans, les médecins devront effectuer plusieurs vérifications avant d'émettre un signalement auprès de Santé publique France, accompagné des prélèvements si un adénovirus est en cause.





➔ **Sophia, pour accompagner les malades chroniques**

Les personnes atteintes d'asthme ou de diabète, deux pathologies en constante augmentation, peuvent bénéficier du nouveau programme de l'Assurance maladie, baptisé Sophia. Aux assurés sociaux atteints de ces maladies chroniques, ce service d'accompagnement à distance intervient en relais des consultations du médecin traitant, pour mettre en pratique les recommandations, apprendre à adapter ses habitudes de vie et à mieux gérer la maladie, afin de réduire les risques de complications.

L'Assurance maladie contacte directement les personnes concernées pour les inviter à s'inscrire. Elles reçoivent ensuite par courrier ou par mail des informations et des conseils pratiques validés par des experts et bénéficient d'un service d'écoute d'infirmiers-conseillers en santé. Sophia compte déjà près de 820 000 adhérents. L'inscription est gratuite et sans engagement.

Accompagnement des malades chroniques :

<https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/assurance-maladie/sophia>

Des scientifiques font revivre des yeux

Des chercheurs de l'Université de l'Utah (États-Unis) sont parvenus à raviver des cellules oculaires humaines jusqu'à cinq heures après un décès. L'équipe a pu restaurer un signal électrique spécifique observé dans les yeux vivants, a révélé la revue *Nature*. Cette découverte marque une étape importante dans la prolongation de la durée de vie des organes des donneurs et dans l'expérimentation de nouvelles façons de traiter les maladies oculaires. Ce processus pourrait être utilisé pour développer des traitements visant à améliorer la vision et la signalisation lumineuse dans les yeux atteints de maladies maculaires.

La réalité virtuelle pour aider les jeunes autistes

L'équipe du Centre d'excellence pour l'autisme et les troubles du neurodéveloppement du CHRU de Tours a imaginé un dispositif d'immersion virtuelle pour aider les jeunes autistes à surmonter certaines situations de la vie quotidienne. Les exposer régulièrement à des stimuli auditifs et visuels en 3D devrait leur permettre d'apprendre à mieux les appréhender. La stimulation sensorielle augmente au fil de la séance et de l'avancée dans le protocole. Cette étude pilote, financée par le ministère de la Santé, s'accélère depuis septembre, avec un objectif de 50 patients d'ici trois ans.

Une loi pour faciliter le sport santé

Une loi visant à démocratiser le sport en France a été publiée au *Journal officiel* le 3 mars 2022. L'accès au sport pour le plus grand nombre figure en première place des objectifs visés. Le texte inscrit, notamment, parmi les missions d'intérêt général des établissements et services médico-sociaux (ESMS), l'offre d'activités physiques et sportives ainsi que d'activités physiques adaptées pour les patients atteints d'affection de longue durée (ALD). Un « référent sport » devra pour cela être désigné dans tous ces établissements. La prescription du sport santé a également été élargie aux maladies chroniques ou aux personnes présentant des facteurs de risques ou en perte d'autonomie. Le sport sur ordonnance pourra donc, dorénavant, concerner par exemple l'hypertension artérielle, l'obésité ou la dépression.

Pratique sportive – Les principales dispositions de la loi sur la démocratisation du sport :

<https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A15550>



Vers l'interdiction massive de substances chimiques

Parabens, retardateurs de flamme, phtalates, bisphénols, PVC, éthers de glycol... La Commission européenne a publié le 25 avril la liste de substances chimiques les plus dangereuses qui vont progressivement être interdites dans les produits de grande consommation. Ces milliers de composés toxiques sont présents dans les vêtements,

jouets, emballages alimentaires, biberons, tétines, meubles, appareils électroniques, cosmétiques, produits d'entretien, etc. La liste sera régulièrement réexaminée et mise à jour. Cette « feuille de route » s'inscrit dans le cadre du pacte vert pour l'Europe visant à « garantir un environnement sans substances toxiques » à l'horizon 2030.



Les dangers des « puffs », cigarettes électroniques jetables

Les « puffs » (« bouffées » en anglais) sont des mini-cigarettes électroniques, préremplies et jetables, aux arômes sucrés ou fruités et aux emballages colorés très en vogue chez les adolescents. La vente sur internet permet aux mineurs d'acheter des « puffs », alors que la vente de tout produit de vapotage leur est interdite. Une « puff » correspond en moyenne à 40 cigarettes et certaines contiennent de la nicotine, une véritable porte d'entrée vers le tabagisme. Vapoter des « puffs » est mauvais pour la santé mais aussi pour l'environnement. Elles contiennent du plastique et une pile au lithium et doivent être jetées à la déchetterie ou dans les boîtes pour piles usagées ou déchets électroniques, une consigne de tri peu respectée.



FR-Alert, nouveau système d'alerte des populations

FR-Alert est le nouveau dispositif d'alerte et d'information déployé sur le territoire national depuis juin dernier. Il permet d'envoyer des notifications et de prévenir en temps réel toute personne détentricrice d'un téléphone portable dans une zone confrontée à un grave danger (catastrophe naturelle, accident biologique, chimique ou industriel, acte terroriste...) afin de l'informer sur la nature du risque, sa localisation exacte et sur les comportements à adopter pour se protéger. La notification est accompagnée d'un signal sonore spécifique, même sur un téléphone portable en mode silencieux. La réception de cette notification ne nécessite aucune installation préalable. La directive européenne du 11 décembre 2018 imposait aux 27 États membres de l'Union européenne l'obligation de se doter de ce type d'alerte via la téléphonie mobile.

→ SEP : de nombreux conseils pratiques sur afsep.fr

En France, la sclérose en plaques (SEP) touche 110 000 personnes et constitue la première cause de handicap sévère non traumatique chez les jeunes adultes. Le site de l'Association française des sclérosés en plaques (Afsep) fournit des informations claires et détaillées sur cette maladie auto-immune, ses symptômes et son évolution, mais renseigne aussi les malades sur leurs droits. Projet de grossesse, régime alimentaire, vaccination, pratique d'un

sport... le site afsep.fr apporte de nombreux conseils pratiques. L'association a également mis en place une ligne d'écoute, le 08 05 69 13 79*, afin d'accompagner les personnes atteintes et de les aider à vivre le plus normalement possible.

*Service et appel gratuit, accessible les lundi et mardi de 18 h à 20 h, les mercredi, jeudi et vendredi de 18 h à 19 h et les samedi et dimanche de 13 h à 14 h.





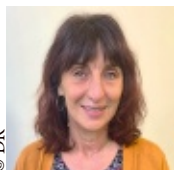
SYSTEME DE SOINS

L'accompagnant au projet et au parcours de vie : aider les familles à trouver des solutions



Un nouveau métier a vu le jour dans le secteur de la santé et du social. Son nom ? Assistant au projet et au parcours de vie (APPV). Celui-ci a pour mission d'épauler les familles et les personnes en situation de handicap afin qu'elles élaborent et construisent elles-mêmes leur projet de vie. Il peut s'agir de très jeunes enfants, d'adolescents, voire d'adultes.

Expérimenté pendant plusieurs années, notamment au sein du service d'orientation et de soutien pour les familles et les aidants (Sofa) de l'Adapei* Var-Méditerranée, le métier d'APPV a convaincu de son utilité et s'est pérennisé. Présente depuis le début de l'expérimentation, en 2016, Véronique Cômes, assistante sociale de formation, a lancé le projet à Toulon et dans les communes avoisinantes. Elle encadre une équipe de trois personnes qui exercent aujourd'hui dans un plus grand périmètre géographique.



© DR
Véronique Cômes

Depuis 2016, près de 550 familles ont pu bénéficier de ce nouveau dispositif gratuit proposant un soutien à la réflexion et à la décision pour les parents dont l'enfant présente des difficultés ou un handicap, car ici les APPV viennent en soutien des familles d'enfant de moins de 20 ans.

Préparer l'avenir de son enfant

« L'APPV facilite le parcours des familles dont les enfants, âgés entre 0 et 20 ans, ont des besoins différents. Cela peut être des jeunes souffrant de troubles neurodéveloppementaux (troubles de

l'apprentissage ou du comportement, NDLR), d'un TSA (trouble du spectre autistique, NDLR) ou d'une déficience telle qu'un handicap physique ou sensoriel », détaille Véronique Cômes, avant de poursuivre : « Notre principe, c'est d'être aux côtés des familles pour les aider à exprimer leurs attentes et faire des choix éclairés. » L'annonce d'un handicap est toujours un bouleversement pour les parents, qui bien souvent ne savent pas vers qui se tourner. L'APPV peut intervenir à tout moment, même dès la naissance. Il est la personne ressource pour des familles épuisées, en souffrance. « Nous les écoutons, les informons sur leurs droits et leur apportons des réponses sur mesure en mobilisant les acteurs en fonction du projet et non de l'offre existante », indique-t-elle. Accès aux soins, au diagnostic, demande d'un congé ou d'un temps de répit pour l'aidant, constitution d'un dossier auprès de la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) pour faire reconnaître les droits de l'enfant ou de l'aidant, se voir accorder une aide financière ou des aménagements scolaires spécifiques... son champ d'intervention est très vaste.

Rendre le parent acteur du projet

Lors d'un premier entretien demandé par la famille, l'APPV écoute les parents, le temps nécessaire pour établir la relation, la confiance,

puis au fil de rencontres (variables selon les cas) bâtit avec eux le projet. Il peut s'agir de préparer une entrée à la crèche, à l'école, de favoriser l'inclusion scolaire, de trouver une orientation professionnelle... Ce professionnel ne se substitue jamais aux parents car l'idée est de « positionner le parent avec son expertise », précise Véronique Cômes, qui ajoute : « Nous voulons lui donner les moyens d'être acteur et le pouvoir d'agir. » Elle joue un rôle d'interface entre les professionnels spécialistes de l'enfant et les parents. Elle leur permet ainsi d'être entendus et leur apprend à défendre leur projet. Elle a tissé pour cela de nombreux partenariats, avec les crèches, les écoles, les lycées, les centres de formation d'apprentis (CFA), les structures médico-sociales, les caisses d'allocations familiales (CAF), les services départementaux, les associations d'aide à la famille, etc., afin de mettre les parents en relation avec les partenaires adaptés à chaque situation.

● Isabelle Coston

*Une Adapei (Association départementale de parents et d'amis des personnes handicapées mentales, anciennement Association départementale des amis et parents d'enfants inadaptés) est une association à but non lucratif, organisée en délégations départementales, avec une affiliation à l'Unapei qui fédère 550 associations engagées dans la défense des droits des personnes souffrant de handicap mental et de leurs familles, et pour leur inclusion dans la société.



© DR
L'équipe des accompagnantes au parcours et au projet de vie (APPV) de l'Adapei Var-Méditerranée.

Fin des discriminations au travail pour les malades chroniques

Une proposition de loi limitant les restrictions d'accès à certaines professions en raison d'une maladie chronique a été adoptée au Parlement, en novembre 2021. Une avancée majeure dans la lutte contre les discriminations liées à la santé.



© Shutterstock

→ « **C**omment imaginer, en 2021, que je ne puisse être cuisinier dans l'armée, moniteur d'équitation, linguiste, brancardier, agent de restauration, géographe, mécanicien, maître-chien, magasinier ou contrôleur de train? Quel expert fou a pu imaginer que la couleur d'un uniforme pouvait augmenter les risques liés à nos pathologies? » Ce cri du cœur, c'est Hakaroa Vallée qui l'a lancé devant la commission du Sénat en mai 2021. Atteint depuis ses 11 ans d'un diabète de type 1, ce jeune sportif de 16 ans se mobilise pour que les malades comme lui ne soient plus discriminés et empêchés de pratiquer certains métiers. Et son combat pour les plus de 20 millions de Français qui vivent avec une maladie chronique a fini par porter ses fruits.

Une loi adoptée à l'unanimité

Le 25 novembre 2021, les députés ont définitivement adopté une proposition de loi portée par la députée Agnès Firmin Le Bodo, dont l'objectif est de lutter contre les discriminations professionnelles dont les malades chroniques sont victimes. Cette loi établit, en premier lieu, le principe de non-discrimination dans l'accès

à l'emploi ou aux études pour les personnes atteintes de maladies chroniques. Concernant au départ les diabétiques, qui ont l'interdiction, pour des raisons de sécurité, de choisir certains métiers comme hôtesse de l'air et steward, conducteur de train, marin, contrôleur SNCF, militaire et pompier, elle a ensuite été élargie à l'ensemble des personnes souffrant de maladies chroniques.

Au cas par cas

Les députés ont estimé que ces interdictions ne prenaient pas suffisamment en compte l'évolution des traitements et ont voté pour qu'une étude au cas par cas soit effectuée. Désormais, pour établir si l'état de santé d'une personne atteinte d'une maladie chronique lui permet de pratiquer un métier, une « *appréciation médicale individualisée* » devra être réalisée et devra tenir compte des « *possibilités de traitement ou de compensation du handicap* ». La loi prévoit aussi la mise en place d'un comité chargé d'évaluer les textes encadrant l'accès au marché du travail de ces malades : il aura pour mission d'« *actualiser* » les règles en vigueur en fonction de l'évolution des traitements, afin de faciliter l'accès à certaines professions. Inscrite au *Journal officiel* du 7 décembre 2021, elle est entrée en vigueur en fin d'année pour le plus grand bonheur d'Hakaroa Vallée. Le jeune homme a désormais un autre objectif mais plus personnel. Après avoir passé le baccalauréat, il rêve d'intégrer une école d'ingénieurs alors que certaines étaient encore interdites aux diabétiques il y a peu !

● Sarah Curie

Les maladies chroniques en constante augmentation

En France, le nombre des malades chroniques a été multiplié par deux au cours des 20 dernières années et il devrait encore augmenter. Ainsi, le rapport de la Cnam, publié en 2021, révèle que 21 millions de personnes étaient victimes d'une maladie chronique en 2018 et qu'elles pourraient être 23 millions en 2023. Selon l'OMS, les maladies chroniques sont des affections de plus de 6 mois, qui évoluent lentement et qui souvent ne peuvent pas être guéries. Le diabète, les cardiopathies, les accidents vasculaires cérébraux, le cancer, les affections respiratoires chroniques, le Sida ou certaines maladies mentales en font partie.

Source: « *Améliorer la qualité du système de santé et maîtriser les dépenses* », rapport de la Cnam, juillet 2021

LE GRAND ENTRETIEN

Spondylarthrite ankylosante:

« C'est le mouvement qui aide à aller mieux »



Quand Emmanuel Bianco, ancien champion d'athlétisme, apprend qu'il est atteint de spondylarthrite ankylosante, une maladie inflammatoire très douloureuse qui touche les articulations, cela fait déjà plusieurs années qu'il se heurte à l'incompréhension du milieu médical. Son ouvrage est le récit d'une descente aux enfers puis d'une renaissance grâce, notamment, à une volonté hors norme. Son témoignage encourage tous ceux qui souffrent en silence à se relever pour se battre.



© E. Bianco

Vous révélez dans ce livre qu'il aura fallu dix ans pour mettre un nom sur vos douleurs. Pourquoi le diagnostic arrive-t-il si tard ?

Emmanuel Bianco. Étant très sportif quand j'étais jeune, je mettais mes douleurs articulaires sur le compte du sport. Je faisais confiance aux médecins. Lorsque je les consultais, ils ne cherchaient pas plus loin et se contentaient de me prescrire des anti-inflammatoires. Ce sont les douleurs nocturnes qui ont fini par alerter car l'absence de mouvement pendant la nuit favorise l'ankylose des articulations et augmente par conséquent la douleur. Seul le mouvement est bénéfique. Dans cette situation, il faut bouger, ne surtout pas rester immobile, c'est le seul antidote à la douleur. Comme les séances de kiné et les anti-inflammatoires ne parvenaient pas à me soulager, mon médecin de l'époque a fini par m'adresser à un rhumatologue qui a enfin pu poser un diagnostic sur ces douleurs articulaires omniprésentes. Aujourd'hui, je suis soigné par biothérapie, un traitement à base d'immunosuppresseurs.

Comment avez-vous réagi à l'annonce de la maladie ?

E. B. Sur le coup, je me suis senti rassuré de pouvoir enfin mettre un mot sur ces douleurs, d'autant plus que le rhumatologue s'est montré plutôt confiant. Il m'a dit que je n'aurai probablement plus mal au bout d'un an. Mais quand je suis rentré chez moi, j'ai tapé spondylarthrite ankylosante sur Google et là, je me suis rendu compte que ce n'était pas du tout bénin.

Vous avez vécu ensuite une phase très difficile parce qu'il vous fallait accepter, vous résigner un peu en quelque sorte, et vous l'avez refusé ?

E. B. Au début, ça a été très compliqué. J'étais conseiller en surface de vente dans un magasin de produits cosmétiques et devais donc passer des journées de huit heures debout. Au début ça allait, j'étais en pleine forme mais quasiment en un mois, je suis passé de la personne en pleine forme à celle qui ne pouvait plus marcher. J'ai subi une très grosse crise à ce moment-là et j'ai plongé dans la dépression.

Comment avez-vous remonté la pente ? Quel a été le déclic qui vous a fait réagir et décidé à vous battre ?

E. B. Dans ce que j'appellerais ma deuxième phase, celle où je me suis dit qu'il fallait vivre, c'est certainement le fait d'avoir sollicité le soutien de ma famille, de mes amis, qui m'a aidé. Et puis, je me suis « challengé » en quelque sorte. Mon passé d'ancien athlète de haut niveau m'a certainement aussi facilité ce combat. J'ai écrit ce livre comme un message d'espoir pour les gens qui, justement, n'ont pas ces facultés d'ancien sportif. Il faut réussir à se mettre dans la tête que c'est le mouvement qui va soulager la maladie, avec le fait de réussir à trouver le bon traitement et celui d'être bien accompagné. Quand je dis bien accompagné, je ne parle pas forcément des médecins, mais je parle aussi des personnes qui sont à côté de vous, des aidants, de votre compagne ou compagnon.



Vous expliquez qu'il y a beaucoup de gens qui ne vous croient pas. Cela doit être très difficile à vivre, de souffrir et de ne pas pouvoir faire comprendre aux autres que cette souffrance est omniprésente.

E. B. La spondylarthrite, ce n'est pas : « *j'ai mal au dos, je vais me reposer et ça va aller mieux* ». Les gens ont en effet des difficultés à comprendre que l'on a mal tout le temps. La douleur ne se voit pas, alors ils vont compatir pendant un certain temps... Après ils en ont assez et passent à quelqu'un d'autre. Les amis interchangeables, c'est un peu la tendance actuelle avec les réseaux sociaux.

Justement, ces réseaux sociaux peuvent quand même être utiles. Ils vous ont permis de partager votre expérience, de vous ouvrir aux autres.

E. B. C'est vrai. Il ne faut surtout pas se replier sur soi-même. J'ai créé une association, Courir contre la spondylarthrite, ainsi qu'un groupe sur Facebook, qui compte plus de 2 000 adhérents. Les échanges y sont quotidiens, entre des personnes malades et qui ne sont pas forcément comprises par leur entourage, par exemple, ou entre parents d'enfants atteints de spondylarthrite juvénile.

Vous évoquez des promenades qui vous ont fait réfléchir sur vous-même et ont fait surgir une volonté

de mieux s'accepter en dépit de la maladie. C'est votre philosophie aujourd'hui ?

E. B. Oui, c'est bien ce message-là que j'ai souhaité faire passer. On peut parvenir à accepter la pathologie mais il faut réussir à trouver un équilibre entre ce que l'on peut faire et, malheureusement, ce que l'on ne peut plus faire. Il n'est pas forcément nécessaire de renoncer à certaines choses que l'on aimait bien avant mais il faut trouver un moyen de les vivre différemment, tout simplement. Les séances avec une psychologue m'ont beaucoup aidé dans ce cheminement vers une nouvelle acceptation de moi-même. Quand on est atteint d'une pathologie comme la mienne, il est important d'avoir un soutien psychologique. C'est une erreur que de s'en priver. La maladie entraîne un changement de vie radical. On ne peut pas tout de suite avoir les clés, cela peut prendre du temps. Dans mon cas, il a fallu plusieurs années. Il faut trouver le bon équilibre entre le traitement, la médecine traditionnelle, l'entourage et tout ce qui peut nous aider à côté aussi, c'est-à-dire des médecines « parallèles » comme l'hypnose, la sophrologie... Je me suis formé à la sophrologie. Cette méthode m'a aidé à me relever, particulièrement pendant la période où je n'étais pas bien. Je regrette qu'en France il n'y ait pas de prise en charge globale du bien-être du patient.

À travers l'association que vous avez créée, vous orientez les gens vers des médecines complémentaires ?

E. B. Sur la page de l'association, nous prodiguons beaucoup de conseils. On réalise toutes les semaines des fiches pratiques qui expliquent, par exemple, de quelle façon la maladie peut engendrer la dépression ou la fatigue chronique, comment reconnaître les symptômes et se faire aider. C'est de l'interaction aussi, les gens posent des questions, discutent entre eux. Le livre, quant à lui, va plus loin, il s'adresse à tout le monde afin de faire comprendre le quotidien d'une personne touchée par une « spondy ». Les gens qui souffrent de cette maladie vont évidemment se reconnaître mais j'ai fait exprès de détailler vraiment pour que les proches et les autres, y compris certains médecins, se rendent mieux compte de ce que la maladie représente au quotidien.

● **Propos recueillis par Isabelle Coston**

À lire...



La vie à grandes enjambées.
Se battre contre la maladie et cultiver
l'espoir, d'Emmanuel Bianco,
City Éditions, 256 p., 18 €.

LA CONTRACEPTION aujourd'hui



Depuis 1967 et le vote définitif de la loi Neuwirth légalisant la contraception en France, le paysage contraceptif n'a cessé de s'étendre au gré des découvertes de la médecine et des évolutions sociétales. Aujourd'hui, les Français disposent de plusieurs méthodes, dont la meilleure est celle qu'ils jugent la moins contraignante et la plus adaptée à leur état de santé et à leur mode de vie. Et, si la charge de la contraception pèse encore majoritairement sur les femmes, les hommes commencent doucement à s'emparer de la question.



La contraception gratuite pour les moins de 25 ans

Depuis le 1^{er} janvier, l'Assurance maladie prend en charge à 100 % et sans avance de frais le coût de la contraception

des femmes jusqu'à l'âge de 25 ans, et non plus seulement des mineures.

En pratique, elles peuvent désormais accéder gratuitement à différents types de contraception (pilules hormonales de 1^{re} ou de 2^e génération, implant contraceptif hormonal, stérilet, contraception d'urgence hormonale) ainsi qu'à une consultation par an (avec un médecin ou une sage-femme) et aux examens ou actes médicaux potentiellement nécessaires.



À chacune sa méthode

La pilule reste le contraceptif le plus utilisé (36,5 % des femmes y ont recours). Il en existe deux types : les « combinées » œstroprogestatives et les microprogestatives. Ces hormones, qui ressemblent à celles que fabrique naturellement le corps, suppriment l'ovulation ou la bloquent et épaississent les sécrétions du col de l'utérus afin de barrer le passage des spermatozoïdes.

Le dispositif intra-utérin (DIU), ou stérilet, est quant à lui choisi par un quart des femmes. En forme de T, il est inséré dans l'utérus par un professionnel de santé. Il peut être fait de cuivre, dont les ions rendent les spermatozoïdes inactifs, ou contenir une hormone progestative qui empêche la circulation de ces derniers. Même si ce moyen est le plus souvent employé par des femmes ayant déjà des enfants, il est possible d'en bénéficier sans avoir jamais accouché (nulliparité).

Parmi les méthodes hormonales, les femmes sont 4,3 % à préférer l'implant. Ce bâtonnet en plastique de la taille d'une allumette est inséré sous la peau du bras et délivre en continu de petites quantités d'un progestatif, l'étonogestrel, permettant de supprimer l'ovulation. Le patch, qui se colle sur la peau et contient un œstrogène et un progestatif qui passent progressivement dans la circulation sanguine, et l'anneau vaginal, que l'on insère au fond du vagin et qui diffuse des œstrogènes et progestatifs dans le sang à travers la paroi vaginale, ne représentent que 1 % des utilisations.

L'usage du préservatif est privilégié par 15,5 % des femmes. Ce sont les 15-19 ans qui s'en servent le plus (plus de 45 %). Il retient le sperme et empêche le contact entre les muqueuses, ce qui en fait aussi un outil pour se protéger des infections sexuellement transmissibles (IST). Le préservatif masculin est externe et se déroule sur le pénis en érection. Le préservatif féminin, lui, est interne et se place dans le vagin. Il peut être installé plusieurs heures avant le rapport sexuel.

D'autres femmes (4,6 %) font le choix des méthodes traditionnelles. Ce terme regroupe différentes pratiques, dont la symptothermie (observation de la glaire cervicale et mesure de la température au réveil), la méthode des températures (calcul de la fertilité en fonction d'une courbe de températures) et le retrait (l'homme se retire avant l'éjaculation).

Enfin, elles sont 4,5 % à avoir recours à la contraception définitive (lire encadré page 16) et 8 % à n'utiliser aucun moyen de contraception.

Avec ou sans hormones

Les Françaises sont de plus en plus nombreuses à privilégier les méthodes sans hormones. En cause, entre autres, la « crise de la pilule » de 2012. Cette année-là, une femme, victime d'un accident veineux alors qu'elle utilisait une pilule de 3^e génération, a déposé plainte contre un laboratoire pharmaceutique, suscitant des débats dans l'opinion publique. La situation a abouti à un remboursement des pilules de 3^e et 4^e génération en mars 2013, lesquelles présentent un risque thromboembolique (phlébite, embolie pulmonaire) supérieur aux pilules des générations précédentes. Le risque de thrombose artérielle (accident vasculaire cérébral, infarctus) augmente aussi avec la prise de la pilule « combinée » ainsi qu'avec le tabagisme, l'obésité, un taux élevé de lipides dans le sang, l'hypertension artérielle, une maladie cardiaque ou vasculaire ou encore des antécédents familiaux. Ces éléments expliquent une baisse du recours à la pilule ou un report vers le DIU. Que l'on souhaite ou non utiliser une contraception hormonale, il convient de faire le point avec un professionnel de santé sur les possibles contre-indications, les risques et les éventuels effets secondaires avant de faire son choix.

Pill'Oops, l'appli qui vous rappelle de prendre votre pilule

Développée par le Planning familial, cette application permet de ne pas oublier de prendre sa pilule grâce à un rappel quotidien à l'heure fixée par l'utilisatrice. Pill'Oops délivre aussi des conseils en cas d'oubli. Téléchargeable gratuitement sur l'App Store et Google Play.





EFFICACITÉ THÉORIQUE, EFFICACITÉ PRATIQUE

Entre la théorie et la pratique, il y a parfois un monde. L'efficacité théorique du contraceptif, quand il est parfaitement utilisé et qu'il n'y a ni interaction avec d'autres médicaments ni problème d'utilisation, est le plus souvent supérieure à l'efficacité pratique. Cette dernière se mesure en tenant compte des erreurs du quotidien. C'est un paramètre à garder en tête avant de choisir sa méthode.

	Efficacité pratique	Efficacité théorique
Anneau vaginal	93 %	99,7 %
DIU au cuivre	99,2 %	99,4 %
DIU hormonal	99,8 %	99,8 %
Implant	99,9 %	99,9 %
Patch	91 %	99,7 %
Pilule	91 %	99,7 %
Préservatif féminin	79 %	95 %
Préservatif masculin	85 %	98 %
Retrait	78 %	96 %
Stérilisation féminine	99,5 %	99,5 %
Stérilisation masculine	99,8 %	99,9 %
Méthodes symptothermiques (après formation)	98 %	99,6 %

La contraception d'urgence comme rattrapage

Après un rapport sexuel mal ou non protégé, il existe deux méthodes de « rattrapage » pour éviter une grossesse. La première est la contraception d'urgence hormonale, appelée aussi pilule du lendemain. Elle se présente sous la forme d'un comprimé unique à prendre le plus rapidement possible et jusqu'à cinq jours après le rapport. On peut se la procurer en pharmacie avec ordonnance (remboursée à 65 % par l'Assurance maladie) ou sans. Pour les mineures, elle est gratuite et accessible sans ordonnance en pharmacie, à l'infirmerie scolaire, dans les centres de planification et d'éducation familiale (CPEF) et les centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic (Cegidd).

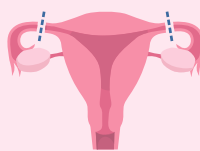
La seconde méthode consiste à poser un dispositif intra-utérin (DIU) au cuivre, ou stérilet, jusqu'à cinq jours après le rapport pour bloquer la fécondation. Pour en bénéficier, il faut consulter un médecin ou une sage-femme en urgence afin d'établir une ordonnance et être remboursée à hauteur de 60 %.



La contraception définitive encore peu utilisée



Les personnes désirant ne pas avoir d'enfants, de manière définitive, peuvent avoir recours à la stérilisation. Chez les hommes, la vasectomie, intervention chirurgicale lors de laquelle on coupe ou obture les canaux déférents afin d'empêcher le passage des spermatozoïdes vers la verge, peut être pratiquée. Pour les femmes, l'opération consiste à fermer les trompes de Fallope



en les ligaturant, en les coagulant ou en les pinçant à l'aide d'un anneau ou d'un clip, ce qui bloque le trajet des ovules. Aujourd'hui, on estime que seulement 0,8 % des hommes et environ 4,5 % des femmes y ont recours. Pourtant, depuis 2001, toute personne majeure peut demander une intervention chirurgicale à visée contraceptive.

Il faut pour cela avoir reçu une information médicale claire et complète sur les conséquences de cette opération lors d'une première consultation, respecter un délai de réflexion de quatre mois, exprimer sa volonté de manière libre, motivée et délibérée, et enfin donner son consentement par écrit. Un médecin peut refuser de pratiquer l'intervention, il doit alors en informer le patient et l'orienter vers un autre praticien.



Et la contraception masculine dans tout ça ?

Trois questions au Dr Antoine Faix, urologue et andrologue, ancien responsable du Comité d'andrologie et de médecine sexuelle de l'Association française d'urologie (AFU).

Aujourd'hui, où en est-on de la pilule masculine ?

Dr Antoine Faix. Dans le monde, il n'y a actuellement aucun moyen de contraception masculine médicamenteuse hormonale ou non-hormonale qui a l'autorisation de mise sur le marché. Des études existent sur la contraception hormonale à base de testostérone ou d'une association de testostérone et de progestérone, sur des immun contraceptifs, sur des vaccins antispermatozoïdes. Mais, à ce jour, aucun n'a prouvé avoir suffisamment d'efficacité et des risques acceptables. En revanche, il existe deux moyens disponibles et validés : le préservatif, qui présente l'avantage d'être un garant contre les infections sexuellement transmissibles, et la vasectomie.

Les slips chauffants et anneaux thermiques sont-ils vraiment efficaces ?

A. F. Ce sont des moyens de contraception thermiques disponibles, mais qui ne sont pas validés scientifiquement. Le principe de ces méthodes est de chauffer les testicules, éventuellement en le remontant en position inguinale [entre l'abdomen et le scrotum, NDLR]. Pour 60 à 80 % des hommes qui les utilisent, la qualité du sperme diminue au bout de trois à six mois. Mais ces méthodes sont contraignantes : il faut porter le slip ou l'anneau 15 heures par jour minimum (si possible en évitant la nuit) et attendre 3 à 6 mois pour avoir une baisse du taux de spermatozoïdes. Par ailleurs, le fait de chauffer les testicules peut générer une anomalie des spermatozoïdes, ce qui a pour conséquence, en cas de grossesse due à l'échec de la contraception, d'augmenter le risque de malformation fœtale. Et enfin, la réversibilité peut prendre 3 à 6 mois. Il demeure des interrogations et nous manquons encore de recul. Il s'agit donc de méthodes expérimentales.

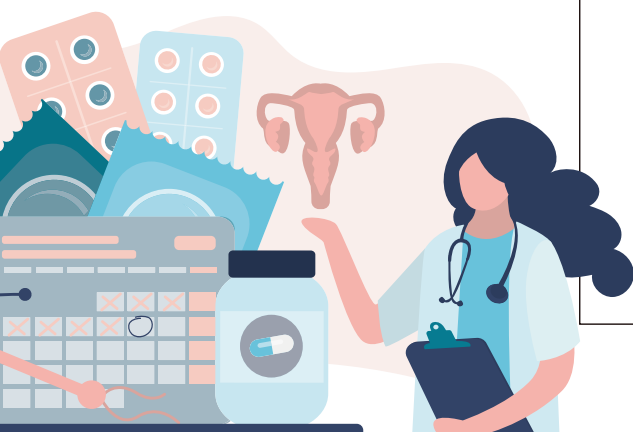
Quelles sont les évolutions à venir ?

A. F. Des mouvements féministes et masculinistes prônent l'égalité de la charge de la contraception dans le couple. C'est une bonne chose, mais nous n'avons pas les mêmes outils chez l'homme et chez la femme. Le sociétal va plus vite que le scientifique. Il faut que des essais avec des volontaires soient menés sur la contraception médicamenteuse et thermique, ce qui prendra quelques années. La vasectomie réversible est aussi une voie de recherche intéressante. Au lieu de couper le canal déférent, on y injecterait un gel qui pourrait se résorber au bout de quelques années ou en instillant un antidote. Ce processus serait peut-être plus rapidement disponible.

Où se renseigner ?

Votre médecin traitant, un gynécologue ou une sage-femme peuvent répondre à vos questions sur la contraception.

Les associations, comme le **Planning familial** (Planning-familial.org), les centres de planification et d'éducation familiale (CPEF) ou les centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic (Cegidd) peuvent également vous renseigner et vous accompagner. En ligne, vous pouvez consulter le site Questionsexualite.fr et sa rubrique « Choisir sa contraception ». Dédié aux ados, Filsantejeunes.com traite de la santé physique et mentale dans son ensemble et dispose d'une partie consacrée à la sexualité et à la contraception.



Test: mangez-vous trop sucré ?



© Shutterstock/CIEM

Les Français consomment en moyenne 95 grammes de sucre par jour alors que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande d'en ingérer au maximum 50 grammes et de viser 25 grammes par jour dans l'idéal. Et vous, consommez-vous trop de sucre ? Pour le savoir, répondez à ces quelques questions.



1. Vous buvez des jus de fruits, des sodas ou des boissons énergisantes :

- A. Tous les jours
- B. Ponctuellement
- C. Rarement



2. Dans votre thé ou votre café, vous ajoutez :

- A. Un à deux morceaux de sucre
- B. Un demi-morceau de sucre
- C. Rien



3. Vous consommez des plats préparés :

- A. Tous les jours
- B. De temps en temps
- C. Très rarement, je privilégie le fait maison



4. Au supermarché, vous choisissez des produits :

- A. Qui me font plaisir
- B. Qui me font plaisir mais avec le meilleur Nutri-Score possible
- C. Uniquement avec un Nutri-Score A ou B



5. Vous terminez généralement votre repas par :

- A. Un gâteau ou une crème dessert
- B. Un produit laitier (yaourt, fromage blanc...) sucré
- C. Un produit laitier non sucré ou un fruit



6. Au goûter, vous mangez le plus souvent :

- A. Des barres chocolatées ou des sucreries
- B. Des gâteaux faits maison
- C. Un fruit ou une poignée d'amandes



7. Vous mangez du pain :

- A. Blanc, comme la baguette
- B. Blanc ou complet, en alternance
- C. Complet ou au seigle



8. Vous vous rendez dans un fast-food :

- A. Plusieurs fois par semaine
- B. Plusieurs fois par mois
- C. Moins souvent



Résultats :

Vous avez une majorité de A.

Votre consommation de sucre semble trop importante. Vous pouvez changer quelques-unes de vos habitudes pour diminuer la quantité de sucre que vous ingérez : privilégiez les plats faits maison et évitez les produits ultratransformés qui contiennent des sucres cachés, limitez les jus de fruits, les sodas, les gâteaux, les bonbons et les produits chocolatés.

Vous avez une majorité de B.

Votre consommation de sucre semble correcte. Vous pouvez aller plus loin en réduisant encore la part du sucre dans votre alimentation : optez pour des céréales complètes (pain, riz, pâtes...), diminuez les quantités de sucre quand vous cuisinez ou encore choisissez des produits avec un Nutri-Score A ou B.

Vous avez une majorité de C.

Votre consommation de sucre semble faible. Continuez dans cette voie.

Les résultats de ce test sont donnés à titre indicatif et n'ont pas pour objectif de remplacer la consultation d'un professionnel de santé.

● Léa Vandeputte



Sédentarité : attention danger!



Qui n'a jamais entendu les sempiternelles recommandations : faire 30 minutes de sport par jour ou encore marcher dix mille pas quotidiennement ? Quels risques encourent ceux qui ne s'y conforment pas ? Et surtout, cela compensera-t-il toutes les heures passées sans bouger le reste de la journée ? Attention aux conséquences insoupçonnées de la sédentarité.

→ **C**e n'est pas un secret : la grande majorité des Français ne bouge pas assez. Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), cette inactivité chronique est même devenue un véritable fléau de santé publique. Pour alerter, l'Agence avance un chiffre étonnant : « 95 % de la population française adulte est exposée à un risque de détérioration de la santé par manque d'activité physique ou un temps trop long passé assis, révèle-t-elle dans un communiqué publié en février 2022. Ces risques sont majorés lorsque le manque d'activité physique et l'excès de sédentarité sont cumulés. » Même si ce chiffre paraît exagéré étant donné qu'il a été établi à partir de trois critères qu'il fallait réunir, à savoir 30 minutes de travail cardiorespiratoire cinq fois par semaine, 40 minutes de musculation et 40 minutes d'assouplissement hebdomadaires, le ministère de la Santé confirme que « moins de la moitié des Français âgés de 15 à 75 ans atteint un niveau d'activité physique favorable à la santé. » L'étude de l'Anses montre, en outre, de fortes disparités : d'une part, 70 % des femmes sont en deçà de tous les seuils contre

42 % des hommes et, sans surprise, les sédentaires sont plus nombreux en ville qu'en milieu rural.

Distinguer la sédentarité de l'inactivité physique

Si chacun est informé sur le fait qu'un certain degré d'activité physique est nécessaire pour rester en bonne santé, peu, en revanche, savent distinguer l'inactivité de la sédentarité. Car les deux termes n'ont pas la même signification. Le premier désigne l'absence ou le manque d'activité physique par rapport aux recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), qui en préconise 30 minutes au minimum cinq jours sur sept pour les adultes et au moins 60 minutes par jour pour les enfants et adolescents. Le second, lui, représente le fait de rester trop longtemps allongé ou assis, en dehors du temps de sommeil. Cela correspond, par exemple, au temps passé assis, au travail devant son ordinateur, à l'école, dans les transports ou bien lors des moments de loisirs, notamment devant les écrans. Et contrairement à ce que l'on pourrait penser, des séances de sport ne compensent pas les effets délétères de cette totale inaction.

Ne pas rester assis (trop longtemps)

Souvent comparée au tabagisme car elle est la cause d'une hausse de la mortalité, cette sédentarité galopante s'est bien installée dans les pays développés, où le secteur tertiaire prédomine. En France, les adultes passent en moyenne 7 heures par jour assis et 38 % dépassent les 8 heures, ce d'autant plus qu'ils sont jeunes (42 % des 18-44 ans, contre 31 % des 45-64 ans). Au-delà de 8 heures, chaque heure supplémentaire passée assis augmente le risque de mortalité globale de 12 % et de décès cardiovasculaire de 22 %. La position assise prolongée accroît la libération de ghréline, une hormone qui stimule l'appétit et qui favorise, par conséquent, l'obésité. Elle concourt aussi à élever le taux de sucre sanguin et la pression artérielle. Quant aux muscles, ils perdent, logiquement, de leur tonus. Il est donc primordial de lutter contre l'immobilité en se levant au moins toutes les heures afin d'effectuer quelques mouvements. On peut, par exemple au travail, profiter de ses coups de fil pour se dégourdir les jambes et aller voir un collègue au lieu de lui envoyer un mail ou rester debout dans les transports en commun, etc.

● Isabelle Coston



© Shutterstock

Orthodontie : je prends soin de mon appareil dentaire

Bagues, gouttières, palais... les appareils dentaires nous permettent d'avoir un beau sourire et des dents en pleine santé. Mais pour réussir à coup sûr son traitement orthodontique, il faut aussi adopter les bonnes habitudes. Voici les conseils à suivre.



Les adolescents sont nombreux à suivre un traitement orthodontique et de plus en plus d'adultes s'y mettent aussi. Il existe différents types d'appareils, fixes ou amovibles, qui s'adaptent à toutes les situations. Quelle que soit la solution choisie, il est important d'y faire attention au quotidien.

Éviter les friandises collantes

Au moment de passer à table, une question se pose : que peut-on manger quand on porte un appareil ? La réponse est pourtant simple. « *Il n'y a pas à proprement parler d'aliments contre-indiqués mais il faut prendre quelques précautions* », rassure le docteur Christophe Lequart, chirurgien-dentiste et porte-parole de l'Union française pour la santé bucco-dentaire (UFSBD). « *Il vaut mieux toutefois éviter les aliments hypercollants et sucrés comme les caramels ou certains bonbons, car ils peuvent arracher les brackets [les bagues] de la surface des dents ou bien les plots en résine collés sur les dents et qui servent à faire tenir les gouttières*, poursuit-il. *D'autres aliments mous et sucrés, à l'instar de la banane, peuvent aussi s'accumuler autour de l'appareil. Ces débris favorisent la plaque dentaire et augmentent le risque de survenue de caries si l'hygiène est insuffisante.* » Le chirurgien-dentiste recommande donc d'avoir une alimentation équilibrée et d'éviter de grignoter entre les repas, « *comme pour la population générale* ».

Se brosser les dents après chaque repas

S'il est possible de manger à peu près tout ce que l'on souhaite avec un appareil, il faut en revanche avoir une hygiène bucco-dentaire impeccable. « *Il est important de se laver les dents après*

chaque repas », explique le docteur Lequart. Le brossage doit durer deux minutes et s'effectuer sur toutes les faces des dents. Il doit être complété par le passage d'une brosse à interdentaire — une sorte de petit goupillon — autour des bagues et du fil. Quant aux appareils amovibles, il faut également les brosser consciencieusement avant de les remettre. À l'école ou au bureau, le spécialiste conseille d'avoir toujours avec soi son dentifrice et sa brosse à dents et, surtout, de prendre le temps d'accomplir ces gestes essentiels.

Choisir un dentifrice hautement fluoré

Pour prévenir les caries, Christophe Lequart préconise d'utiliser un dentifrice « hautement fluoré ». Le fluor a un effet antiseptique vis-à-vis des bactéries présentes dans la plaque dentaire, à l'origine des caries. Il rend également l'émail plus résistant aux attaques acides lors de chaque prise alimentaire et il peut même stopper la progression de la maladie carieuse. « *En population générale, l'UFSBD recommande d'utiliser un dentifrice dosé à 1 450 parties par million (ppm) de fluor*, indique le docteur. *Comme le risque carieux est plus élevé quand on porte un appareil dentaire, on considère qu'il faut augmenter ce dosage. Pour les adolescents de 10 à 16 ans, il vaut mieux choisir un dentifrice bifluoré, à 2 500 ppm, vendu en pharmacie. Puis pour les plus de 16 ans, le chirurgien-dentiste peut prescrire un produit à 5 000 ppm.* »

Ne pas utiliser ses dents comme des outils

Enfin, le docteur Lequart rappelle que « *les dents ne sont pas des outils* ». « *Elles servent à mastiquer et à parler mais pas à ouvrir des bouteilles, des emballages ou encore à casser des coquilles* », ajoute-t-il. Dans le même ordre d'idée, mordiller ses stylos ou se ronger les ongles sont des gestes à bannir. « *Ils peuvent entraîner un décollement des brackets, une usure prématurée des dents mais aussi abîmer les gencives* », précise-t-il. Que l'on ait un appareil d'orthodontie ou pas, mieux vaut donc oublier ces mauvaises habitudes.

● Léa Vandeputte

TikTok réinvente la communication santé

L'application de partage de vidéos TikTok est très prisée des plus jeunes. Ce réseau social prend de l'ampleur et les professionnels de santé l'ont bien compris: ils sont de plus en plus nombreux à l'utiliser.



© Shutterstock/Ciem

→ L'application d'origine chinoise TikTok connaît un véritable succès, surtout auprès des 13-24 ans. Elle permet de créer et de partager de courtes vidéos. Tous les sujets y sont abordés: la cuisine, la mode, le bricolage, le sport... mais aussi la santé. Plusieurs professionnels du secteur ont en effet rejoint le réseau social et ont réussi à créer autour d'eux une communauté d'abonnés. Tour d'horizon de ces tiktokeurs à suivre.

@Carla.valette: l'étudiante en médecine (2,5 millions d'abonnés)

Étudiante en médecine à Toulouse, Carla Valette partage ses connaissances sur la santé. Elle aborde à la fois des questions sérieuses (comment se déroule le don de moelle osseuse, comment est réalisée une épisiotomie, etc.) et des sujets plus légers: pourquoi a-t-on parfois mal à la tête après avoir mangé une glace? ou encore à quelle vitesse le sang circule-t-il? Avec quelques images bien choisies, un langage simple mais jamais simpliste, elle vulgarise des concepts médicaux complexes.

@dr.never: le dentiste (2,8 millions d'abonnés)

Le chirurgien-dentiste s'est fait connaître avec ses vidéos « Ne faites jamais ça! » dans lesquelles il présente une mauvaise habitude, un comportement à risque ou une idée reçue sur la santé bucco-dentaire. Il répond également aux questions des tiktokeurs sur l'orthodontie, les soins esthétiques ou l'hygiène et prodigue des conseils de prévention pour préserver, le plus longtemps possible, son sourire.

@docteur_iza: l'anatomopathologiste (1,4 million d'abonnés)

Savez-vous à quoi ressemble le muscle cardiaque, la vésicule biliaire ou une tumeur du rein? Ce médecin anatomopathologiste entraîne ses abonnés dans son laboratoire et examine devant la caméra toutes sortes de prélèvements biologiques issus du corps humain. Il explique la différence entre les

tissus sains et ceux qui sont malades et comment fonctionnent les organes. Il montre enfin comment il procède à l'analyse des biopsies et participe à la pose du diagnostic.

@dermatodrey: la dermatologue (207 500 abonnés)

La dermatologue prodigue des conseils avisés à ceux qui recherchent des solutions pour prendre soin de leur peau. Elle commente les vidéos tendances qui proposent des astuces beauté ou « skin care ». Elle démêle ainsi le vrai du faux et fait la distinction entre ce qui est efficace et inutile voire dangereux. Elle s'intéresse également à la prévention et rappelle qu'il est important de se protéger du soleil et d'adopter une bonne hygiène de vie pour conserver une belle peau et de beaux cheveux.

@tuglma: la docteure en pharmacie (132 100 abonnés)

Savoir lire une ordonnance, comprendre une posologie... ce sont autant de connaissances que partage Tugba, docteure en pharmacie, avec ses tiktokeurs. Dans ses vidéos, elle leur explique pourquoi il est important de suivre son traitement à la lettre et jusqu'au bout ou encore ce qu'il faut faire quand on a un bouton de fièvre par exemple. Elle leur apprend aussi à enfiler facilement les chaussettes de contention, à retirer convenablement une tique et à se servir les dispositifs médicaux comme les inhalateurs utilisés pour le traitement de fond de l'asthme.

@monosteo: l'ostéopathe (100 900 abonnés)

Pour soulager des douleurs au dos, aux cervicales ou aux chevilles, rien de plus simple, il suffit de regarder les vidéos de cet ostéopathe qui est aussi un préparateur physique. Il détaille chaque exercice d'échauffement, de gainage, d'étirement ou d'automassage que l'on peut réaliser à la maison. Il répond aussi aux interrogations des sportifs amateurs qui souhaitent améliorer leur pratique ou aux travailleurs qui souffrent à cause d'une mauvaise posture.

● Benoît Saint-Sever



Comment la littérature change votre cerveau (et votre rapport aux autres)



Notre cerveau entretient avec le fait de lire des relations insoupçonnées, et la littérature modifie nos connexions cérébrales. Des mécanismes que la recherche scientifique doit encore préciser...

Nos motivations à lire sont diverses. Nous lisons des fictions populaires pour nous distraire, des fictions littéraires pour l'esthétique de leurs tournures, des textes documentaires pour enrichir nos connaissances, qu'elles soient académiques ou techniques, ou des ouvrages de développement personnel, dans un but explicitement énoncé par leur désignation même...

Une chose est sûre : si l'on en croit la 3^e édition du baromètre « Les Français et la lecture », publiée le 13 mars 2019 par le Centre national du Livre, la France aime lire : 88 % de ses habitants se déclarent lecteurs, avec une nette prédilection pour le roman.

Pourtant, si de nombreuses études scientifiques se sont penchées sur les effets, à plus ou moins long terme, de la pratique de la méditation ou de la musique sur le cerveau, on connaît mal ceux de la lecture. Étonnamment, ils n'ont pas fait l'objet de beaucoup de recherches. La plupart des travaux existants se sont en effet attachés à décrire ce qui se passe dans le cerveau au moment où on lit, ou à identifier les structures cérébrales nécessaires à la lecture.

Il a toutefois été clairement démontré que la lecture procure des bienfaits considérables, en particulier sur la pensée,



© 123RF

même si, à ce titre, toutes les catégories d'ouvrages ne se valent pas. Retour sur quelques enseignements marquants des rares études existantes.

Mieux « lire » les autres grâce à la littérature

Le résultat le plus stupéfiant est celui obtenu par David Comer Kidd et Emanuele Castano¹, publié dans la prestigieuse revue *Science* en 2013, puis reproduit par une autre équipe en 2018. Kidd et Castano ont montré que le simple fait de lire un extrait d'une fiction littéraire (autrement dit, un ouvrage récompensé par un prix et/ou écrit par un auteur de référence, comme Patrick Modiano ou Jean Marie Gustave Le Clézio), permet d'obtenir par la suite de meilleures performances en « théorie de l'esprit » que le fait de lire un passage tiré d'une fiction populaire (tel qu'un ouvrage faisant partie des meilleures ventes).

La théorie de l'esprit se définit comme la capacité à attribuer à autrui des pensées, des intentions, des émotions, et être ainsi à même de comprendre et de prédire le comportement des autres. Durant leurs travaux, Kidd et Castano ont évalué cette aptitude grâce au test d'interprétation du regard qui consiste à sélectionner le mot qui correspond à la pensée, à l'intention ou à l'émotion exprimée par le regard d'un individu.

En plus de cet effet à court terme de la lecture, les auteurs ont montré qu'il existait une corrélation positive entre l'expérience de la lecture chez les sujets, mesurée à partir d'un test de reconnaissance d'auteurs, et la performance au test d'interprétation du regard, ce qui suggère cette fois-ci un effet à long terme de la pratique de la lecture sur la théorie de l'esprit.

Il est donc clair que la lecture d'une œuvre littéraire a des conséquences positives, mais comment ces dernières s'expliquent-elles du point de vue neurologique ?

La littérature modifie les connexions cérébrales

Diverses études ont exploré les bases cérébrales de la théorie de l'esprit. Ces travaux consistaient à faire lire aux participants des textes visant à mobiliser cette capacité, tout en observant l'activité de leur cerveau par neuro-imagerie fonctionnelle. Les scientifiques ont ainsi mis en évidence l'implication de deux régions cérébrales spécifiques : le cortex préfrontal médian et la jonction temporo-pariétale.

Toutes deux jouent notamment un rôle dans la compréhension des intentions d'autrui.

Ces résultats sont intéressants, mais ne renseignent pas vraiment sur les effets de la lecture de textes littéraires sur le cerveau. À ce jour, une seule étude a exploré cet aspect : celle de Berns et de ses collègues², publiée en 2013 dans la revue *Brain connectivity*. Les auteurs ont demandé à un groupe de sujets sains, des étudiants de l'université Emory, où travaillaient les chercheurs, de lire chaque soir pendant neuf jours trente pages du roman *Pompeii: A Novel*, de Robert Harris. Leur activité cérébrale au repos était ensuite systématiquement mesurée le lendemain matin. Ce protocole visait à déterminer si l'impact de la lecture sur le cerveau durait dans le temps.

Les résultats montrent que, pendant cette période de lecture de neuf jours, la connectivité fonctionnelle entre le cortex préfrontal médian et la jonction temporo-pariétale avait augmenté. La communication améliorée entre ces deux régions (impliquées, comme nous l'avons vu, dans la théorie de l'esprit) pourrait expliquer pourquoi les compétences des lecteurs de romans augmentent au regard de cette fonction.

Aller plus loin, pour optimiser les bienfaits de la lecture

La lecture semble donc capable d'améliorer certaines capacités cognitives importantes pour la vie en société. Ces résultats très intéressants restent toutefois encore parcellaires, et appellent des recherches complémentaires.

Une étude idéale associerait des mesures cognitives de la théorie de l'esprit à des mesures cérébrales fonctionnelles et anatomiques. Celle-ci viserait à mettre en évidence les effets à court et à long terme de la lecture sur la théorie de l'esprit, ainsi qu'à mieux définir la signature cérébrale associée.

La littérature a déjà été intégrée dans des programmes destinés à renforcer le lien social, comme ceux visant à promouvoir l'empathie chez les médecins, ou à développer les aptitudes des détenus.

Mieux comprendre les mécanismes cérébraux qui sous-tendent les effets bénéfiques de la lecture sur le cerveau permettrait de rendre ces approches plus efficaces, voire d'en inventer de nouvelles.

● Frédéric Bernard

Maître de conférence en neuropsychologie, Université de Strasbourg

Source : www.theconversation.com THE CONVERSATION

¹David Comer Kidd and Emanuele Castano, « Reading Literary Fiction Improves Theory of Mind », *Science*, 2013, vol. 342, n° 6156, pp. 377-380.

²Gregory S. Berns et coll., « Short- and Long-Term Effects of a Novel on Connectivity in the Brain », *Brain connectivity*, vol. 3, n° 6, 2013.

L'ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE : une reconnaissance progressive



L'économie sociale naît au XIX^e siècle, chez les ouvriers qui, pour résister au rouleau compresseur productiviste, créent des sociétés de secours mutuels, des coopératives, etc. L'idée d'économie solidaire, elle, n'apparaît qu'en 1970, en réponse aux nouveaux besoins des populations touchées, notamment, par le chômage et l'exclusion sociale. Mutuelles, coopératives et associations sont les trois familles fondatrices de l'économie sociale et solidaire (ESS) qui partagent les mêmes principes (utilité sociale, absence de profit personnel, ancrage local, etc.) et valeurs : liberté, démocratie, solidarité, respect de l'humain et de son environnement.

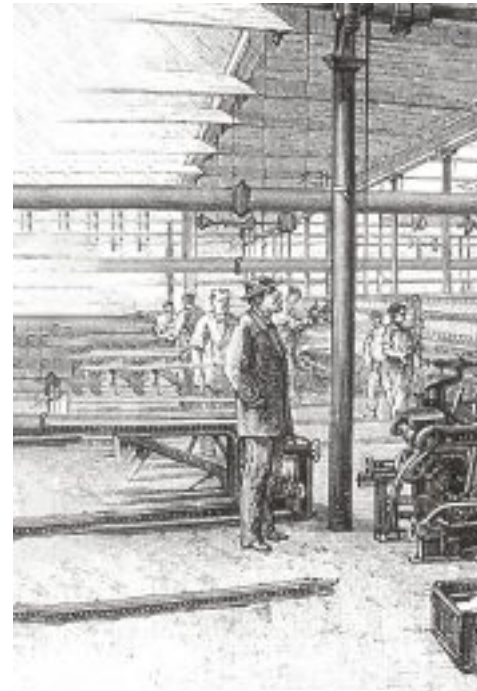
● Isabelle Coston

Charles Gide, théoricien de l'économie sociale



Charles Gide (1847-1932) – qui n'est autre que l'oncle de l'écrivain André Gide –, économiste et professeur au Collège de France, est l'inventeur du terme « économie sociale », qu'il a théorisé. Selon lui, l'économie sociale doit avoir pour rôle d'« élever la condition du peuple ». Il fut également le dirigeant historique du mouvement

coopératif français et l'un des fondateurs du christianisme social. Toute son œuvre est dominée par l'idée de solidarité.



XIX^e siècle

Prémices de l'ESS avec les sociétés de secours mutuels

Des sociétés de secours mutuels sont créées pendant la révolution industrielle par les corporations de métiers. Le but est de protéger la santé des travailleurs faisant face à des conditions de vie difficiles. Elles deviendront par la suite les mutuelles, des organisations qui font partie intégrante de l'ESS.

1^{er} juillet 1901

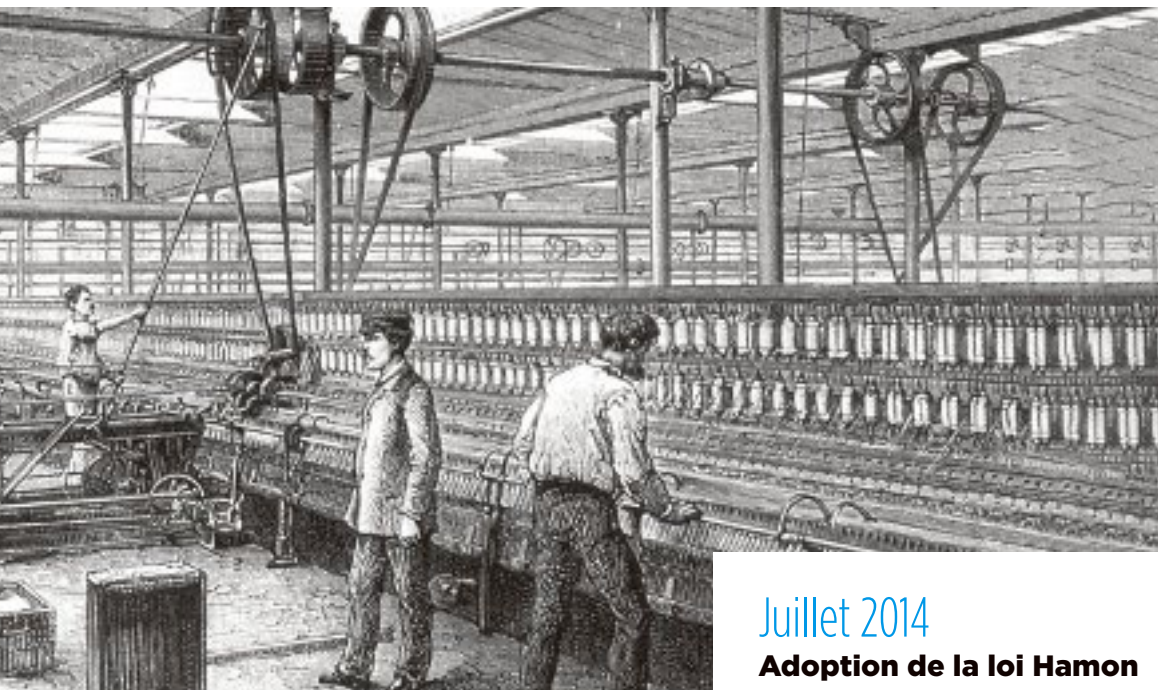
Un cadre juridique pour les associations

La loi du 1^{er} juillet 1901 (loi Waldeck-Rousseau) et le décret du 16 août de la même année sont les deux textes fondamentaux sur lesquels repose le fonctionnement des associations. Ils marquent le début du développement associatif. Or, les associations, comme les mutuelles, les coopératives et les fondations, acteurs clés du système de santé, sont les structures qui entrèrent, un siècle plus tard, dans le champ de l'ESS.

1945

Sécurité sociale, comités d'entreprise et développement des associations

Après la Libération, en 1945, le monde associatif prend un nouvel essor, notamment dans les secteurs de la jeunesse, de la protection de l'enfance, du sport, de la culture et de l'éducation populaire. Sécurité sociale, comités d'entreprise... : un bouquet de réformes vient également jeter les bases d'un nouveau modèle économique et social.



© DR

1947

Une loi pour les coopératives

La loi du 10 septembre 1947, dite loi Ramadier, définit le statut des coopératives et décrit leurs règles générales de fonctionnement et d'administration par rapport aux autres formes d'entreprises. Selon cette loi fondatrice, la coopérative est « une association autonome de personnes volontairement réunies pour satisfaire leurs aspirations et besoins économiques sociaux et culturels communs au moyen d'une entreprise dont la propriété est collective et où le pouvoir est exercé démocratiquement ». On y trouve les deux grands principes qui caractérisent l'économie sociale: la gouvernance démocratique et le partage de la valeur.

1970-1980

L'économie solidaire voit le jour

Avec le développement de l'insertion par l'activité économique pour lutter contre les effets du chômage et de l'exclusion, la notion d'économie solidaire apparaît pour prendre place dans des activités peu prisées du secteur privé classique, comme les services de proximité, le tri et le recyclage, la gestion des espaces verts ou la logistique.

Années 2000

L'État s'intéresse à l'ESS

Pour combler les lacunes des services publics dans le domaine social, l'État veut faire émerger une politique publique de l'ESS. Il alloue pour cela des fonds destinés à encourager l'entrepreneuriat social par le biais de dispositifs tels que les incubateurs d'innovation sociale ou le dispositif local d'accompagnement (DLA), dont l'Avisé (agence collective d'ingénierie chargée de promouvoir l'ESS) est l'opérateur national depuis 2002.

Juillet 2014

Adoption de la loi Hamon

La loi n° 2014-856, dite loi Hamon, adoptée par le Parlement français le 21 juillet 2014, reconnaît officiellement l'ESS comme un ensemble réunissant l'économie sociale, l'économie solidaire et l'entrepreneuriat social. L'approbation de cette loi est certainement le jalon le plus important de l'histoire bicentenaire de l'ESS. Elle lui apporte une réelle définition juridique, permettant à cette forme d'économie d'être reconnue et développée. Jusqu'ici, les mouvements coopératifs, mutualistes et associatifs suivaient chacun leur route. Coopératives de production, de consommateurs, d'épargne et de crédit, agricoles, etc., mutuelles de santé, d'assurance, associations sportives, d'éducation populaire, culturelles, etc., soit s'ignorent, soit sont divisées, se rapprochant au gré de leurs intérêts, qui dans des fédérations, qui dans des groupements. La loi Hamon permet d'apporter une définition à l'ESS et d'organiser sa représentation nationale et régionale.

Décembre 2021

Une déclaration d'engagements

Le congrès de l'ESS du 10 décembre 2021 a été l'occasion pour ESS France, ou Chambre française de l'ESS, une structure représentative de l'ESS, de proclamer une nouvelle déclaration d'engagements: « Pour une République sociale et solidaire: nos raisons d'agir ». Ce texte a pour objet de définir l'identité politique de l'ESS, un pas de plus dans l'élaboration d'une identité commune de tous les acteurs de cette économie différente des autres.

Sources: ESS France; Avisé; Recma, 334, octobre 2014; Chambre régionale de l'économie sociale et solidaire de Normandie.

Novembre 2022:
c'est le mois de l'ESS!
lemois-ess.org

L'hortithérapie : le bonheur est dans le jardin



© Shutterstock



Motricité, mémoire, coordination, équilibre : les bienfaits de l'hortithérapie ne sont plus à démontrer. Contraction des mots « horticulture » et « thérapie », cette discipline n'a que des vertus, qu'on ait la main verte... ou pas !

Depuis des temps immémoriaux, l'horticulture est utilisée pour soigner. Ainsi, durant l'Égypte antique, les médecins conseillaient à leurs patients qui souffraient de maladies mentales de se promener dans les jardins. Créée dans les années 1970 par un groupe de thérapeutes et chercheurs américains à l'origine du Council for Therapy and Rehabilitation through Horticulture (Conseil pour la thérapie et la réadaptation par l'horticulture, en français), l'hortithérapie étudie les bienfaits psychologiques et physiques du jardinage. Et ils sont nombreux ! En 1986, Roger Ulrich et Robert Simons, deux scientifiques américains, avaient déjà montré que la simple vue des plantes permettait de réduire les symptômes liés au stress et s'accompagnait d'une baisse de la tension musculaire et de la pression artérielle mais aussi d'un ralentissement du rythme cardiaque quand il était trop élevé.

Défenses immunitaires renforcées

Mais le jardinage a bien d'autres effets. Ainsi, sur le plan biologique, le contact avec la terre et ses bactéries renforce les défenses immunitaires, comme l'ont montré plusieurs études japonaises. Jardiner favorise aussi la concentration, renforce la motricité et entretient la souplesse. L'hortithérapie est également bénéfique pour les personnes souffrant de problèmes du sommeil, de dépression ou de stress chronique. Elle permet de développer la créativité et d'améliorer l'équilibre tout en gardant la ligne. Une heure de jardinage permet, en effet, de brûler en moyenne près

de 400 calories ! Cette activité peut aussi réduire les comportements agressifs chez les jeunes et améliorer la prise en charge de personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer (voir l'encadré) ou d'autisme en réactivant leurs fonctions sensorielles. Enfin, le contact avec la nature aide les enfants souffrant d'hyperactivité à canaliser leur énergie.

Hortithérapie, mode d'emploi

Nul besoin d'avoir un vaste domaine pour profiter des bienfaits de l'hortithérapie. Vous pouvez vous adonner au jardinage sur votre balcon si vous habitez en ville. L'objectif étant avant tout d'être en contact avec la terre et les végétaux. Si vous avez un jardin, suivez quelques principes issus de l'hortithérapie. Ainsi, veillez à ce que la vision de ce dernier depuis votre habitation soit apaisante et harmonieuse. Cet espace vert doit idéalement être composé de plantes stimulant les cinq sens. Bannissez les pesticides et les produits toxiques et, si vous le pouvez, installez des espaces pour la détente à côté de ceux dédiés aux activités de jardinage à proprement parler. Enfin, qui dit jardinage ne veut pas dire travail de force. Si vous avez du mal à vous baisser, privilégiez les plantes en hauteur car le but de l'hortithérapie est avant tout de vous faire du bien ! Si vous habitez en ville, vous pouvez aussi profiter des bienfaits du jardinage en cultivant des plantes dans un jardin partagé situé non loin de chez vous.

● Violaine Chatal

Des jardins thérapeutiques dans les unités Alzheimer

Convaincu par les bienfaits de l'hortithérapie, le CHU de Nancy a ouvert en 2010 un jardin thérapeutique baptisé « Art, mémoire et vie », consacré aux malades d'Alzheimer. Quatre carrés thématiques (la Terre, le Feu, l'Eau et le Vent) répartis sur 3 800 m² stimulent les sens et ravivent les émotions de ces malades aux capacités cognitives altérées. Les résultats d'études sur ce sujet ont montré que ce type d'espace apaisait les malades et que les balades régulières leur permettaient aussi de mieux dormir, de retrouver de l'estime de soi et de renforcer leur autonomie.



Je rénove avec des matériaux écologiques

Dans le cadre d'une rénovation, opter pour des solutions écologiques permet aussi de réduire la facture énergétique. De l'isolation à la toiture, tour d'horizon des bonnes idées et matériaux pour un intérieur sain et confortable.



Le parquet en bambou : résistant et durable

De plus en plus prisé pour le revêtement des sols, le bambou est une plante à croissance rapide qui arrive à maturité en cinq à sept ans, ce qui le rend beaucoup plus durable qu'une essence classique. Plus résistant que le bois traditionnel, le bambou supporte bien l'humidité et sa durée de vie est de 100 ans minimum. Nécessitant peu d'entretien – un savon doux, un chiffon humide et le tour est joué! – pour un prix égal voire moins cher que le chêne.

La toiture végétalisée : un jardin en hauteur

Concept venu d'Allemagne, les toitures végétalisées fleurissent dans l'Hexagone. Et pour cause: isolation, biodiversité, réduction de la pollution, régulation des eaux de pluie... alliant esthétique et écologie, les toits verts ont tout bon. Simple à réaliser, la végétalisation dite extensive requiert un substrat de 5 cm à 15 cm, c'est la méthode idéale pour les petites surfaces comme les garages ou abris de jardin. Seule condition: que la pente du toit n'excède pas 20%. Environ 50 espèces végétales peuvent s'y épanouir, en particulier les vivaces, succulentes et graminées.

La peinture à la chaux, saine et économique

Adieu mauvaises odeurs et maux de tête! Utilisée depuis des millénaires, la peinture à la chaux a tout pour plaire. Elle ne contient pas de solvants chimiques ni de métaux lourds et son taux de COV (composés organiques volatiles) est inférieur à 5 g/l. Antibactérienne, elle est idéale dans les pièces d'eau car elle résiste à la vapeur tout en laissant respirer les murs. Facile à appliquer, cette peinture minérale possède un aspect mat et texturé qui permet de réaliser de nombreux effets. Seul défaut: le temps de séchage, plus long qu'une peinture classique (6 heures en moyenne).

Le chauffage connecté bon pour l'environnement

Selon l'Agence de la transition écologique (Ademe), le chauffage représente 60% de la consommation énergétique des ménages et un quart de cette énergie serait perdu. Reliés au téléphone mobile *via* une application, les thermostats connectés permettent de piloter le chauffage à distance et en temps réel. À la clé: jusqu'à 15% d'économie sur la facture. Bon plan: pour inciter les foyers à s'équiper, le ministère de la Transition énergétique propose une prime de 150€, le « Coup de pouce Thermostat avec régulation performante », ouverte à tous sans condition de revenus.

Les isolants du futur

Issu des nanotechnologies, l'aérogel de silice est le matériau le plus isolant au monde. Composé de 97% d'air et 3% de silice, ce gel transparent non toxique possède la plus faible conductivité thermique et peut résister à des températures extrêmes. Moins futuristes et plus accessibles: les isolants naturels – paille, fibre de bois, ouate de cellulose, laine de chanvre... – offrent de bonnes performances thermiques et acoustiques, avec un rapport qualité/prix imbattable.

L'hydrogommage : pour décaper sans polluer

Dites au revoir aux graffitis et moisissures avec cette technique de nettoyage douce. Le principe: un mélange d'abrasif naturel (sable, craie...) et d'eau est projeté à basse pression afin de décaper sans altérer la façade. Contrairement à l'aérogommage (méthode à sec), l'eau permet de limiter les poussières et projections. Les courageux opteront pour la location d'une hydrogommeuse, les autres auront recours à un façadier professionnel pour ce décapage dans les règles de l'art.



© Shutterstock

● Céline Durr



Le Groupe BPCE Sports va fêter ses 50 ans

1973 Six ans après la première rencontre à Lyon des équipes de foot des Caisses d'Épargne de Lyon, Marseille, Paris et Saint-Etienne, l'Association sportive des Caisses d'Épargne de France (ASCEF) est officiellement fondée le 5 juin 1973. Historiquement à l'origine de cette création, André Gillet, président de l'association sportive de la Caisse d'Épargne de Paris, en devient le premier président, de 1973 à 1988. Lui succéderont à la tête de l'association sportive : Roger Manzo (1989-1996),

Gérard Pommier (1997-2008), Christian Landes (2009-2014) et, depuis 2014, Philippe Dubois.

2009 L'ASCEF devient l'ASGCE (Association sportive du groupe Caisse d'Épargne).

2011 L'ASGCE se transforme après le « mariage » entre les Banques Populaire et les Caisses d'Épargne : le Groupe BPCE Sports est né. Tous ses membres peuvent être fiers, aujourd'hui, d'avoir poursuivi et développé la belle idée sportive des pionniers, et de la porter haut, tant au

niveau national... qu'international ! Fiers, aussi, d'avoir scrupuleusement conservé les valeurs essentielles de l'association, qui sont la sportivité, la convivialité et le dépassement de soi. Actuellement, le Groupe BPCE organise chaque année 24 challenges (pour 25 disciplines).

2023 Le Groupe BPCE Sports fêtera dignement et doublement ses 50 ans : tout d'abord fin mars, pour des jeux d'hiver ; ensuite en octobre pour ceux d'été. Un peu de patience pour le programme...

Challenges cherchent organiseurs

Après cette période sanitaire très particulière, dont les effets se sont faits sentir jusqu'en ce début d'année, le Groupe BPCE Sports s'est remis en ordre de marche, et nombreux sont ceux qui ont proposé d'organiser les challenges pour que le sport soit de retour en 2022.

À ce titre, il faut remercier pour leur contribution BPCE-IT (badminton et squash), la BPAURA (basket), la CECAZ (bowling), la BP Sud (course à pied), la BP Grand Ouest (cyclo-tourisme), la BP Occitane (football), le Groupe BPCE Sports (futsal et handball), la CEBPL (golf), la CEAPC (karting), la BP Méditerranée (motocyclisme), la CEGEE (pétanque), la CEHDF (padel et tennis), la CEPAC (tennis de table), la CEN (trail), ainsi que CEIDF/BPCE/CEBPL/BPGO pour leur organisation mutualisée de la voile.

Toutefois, certains challenges (comme le ball-trap, le cyclisme et le VTT, les échecs, la randonnée, le ski alpin, de fond et snow) n'ont pas pu être organisés – ou n'ont pas trouvé d'organiseurs – pour des raisons diverses.

Gageons que l'année 2023 sera placée sous des auspices plus favorables, qui permettront à des délégués enthousiastes et motivés (et à leurs entités respectives) de prendre en charge l'organisation de l'intégralité des challenges proposés par le Groupe BPCE Sports.

À TOULOUSE, LES 25, 26 ET 27 NOVEMBRE

Eh bien, dansez maintenant !

Les nouvelles idées pour développer le Groupe BPCE Sports sont toujours les bienvenues. De nombreux challenges sont ainsi nés, au fil des années, de propositions faites par les délégués, soit en raison de l'émergence de nouvelles disciplines, soit en raison, tout simplement, de demandes venant des licenciés.

Récemment élus délégués de l'association, en avril dernier, ce sont aujourd'hui Johanne Laurent (CEMP, région Sud-Ouest) et Laurent Marcou (BPCE-IT, région Sud-Ouest) qui lancent l'idée d'un week-end « spécial danse », et invitent tous les amateurs de ce sport – car c'en est un ! – aux multiples facettes à se retrouver à Toulouse, le temps d'un week-end, les 25, 26 et 27 novembre prochains.

Toutes les informations utiles pour l'inscription sont disponibles sur le site du Groupe BPCE Sports. Cette initiative mérite assurément le succès. De là à envisager un challenge en 2023, il n'y a qu'un pas – de danse, bien sûr...

BASKET

La CE HDF au rebond



Les basketteuses et basketteurs de 10 entités du groupe se sont retrouvés – après deux ans d'attente – au Creps de Vichy, les 25 et 26 juin derniers, pour le 42^e challenge de basket, organisé par la BP AURA. Au terme de la compétition, c'est la Caisse d'Épargne Hauts-de-France qui s'est adjugé l'édition 2022 du challenge.

Résultats : 1. CEHDF, 2. CEMP/LDA, 3. CEBPL, 4. CEAPC1, 5. CEGEE, 6. CERA/BPALC, 7. BPAURA, 8. BPCE, 9. NATIXIS, 10. CEAPC2.

Laurent Bastiat (CEAPC1) enlève le concours de tirs à 3 points. Le trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été remis à l'équipe de la CEGEE.

JEUX

Mots Fléchés

À DROITE AUX ÉTATS-UNIS DÉRANGÉ	TOUT UN BAZAR TRÈS JOLIE	ROUGE BORDEAUX	AGENT DE SAVEUR BALKANIQUE	PENSÉE	CRÉATEUR DE PIF LE CHIEN INTIMES	CONVIENT PLUS LÉGER QUE L'AIR	LIEU DE CULTURE
				MONNAIE DU MAROC PETITE ÎLE AUX ANTILLES			
NUL AUX ÉCHECS AVALIONS		INSTRUMENT À VENT 11 DU 13		MORTELLES IGNORANCE		TRÈS ÉTROITE	
					HAUTE SOCIÉTÉ GÈNÉ		
DEVENUE LE MYANMAR PRÉNOM FÉMININ		SONNER UTILISE POUR GARDER LA FORME			BOVIDÉ DISPARU BEIGNET ANTILLAIS		
FEMME DIVINE TROPHÉE INDIEN		BONNE CARTE		VILLE DE FLORIDE ARME BLANCHE			NÉ
		RÉGION DU CANADA DÉMENT				NIVEAU DE JUGEOTE	
DURÉE COUCHAGE		SIÈGE À NEW YORK AGENT DE LIAISON		ÉMOTION FORTE		VIEILLES HABITUDES VERSION DOUBLÉE	
				AVANTS DE BATEAUX			
SANS BAVURE			ELLES FONT LES CONTES		ALLUMÉ EN CUISINE		

Sudoku

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

Lettrix

	1	2	3	4
(A)	(L)	(I)	(E)	
(P)	(R)	(O)	(R)	
(S)	(A)	(U)	(E)	
(C)	(T)	(R)	(E)	
(I)	(E)	(P)	(R)	

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

- 1 - Perdu à la messe
- 2 - Authentiques au cabinet
- 3 - Chambre populaire
- 4 - Variété de salade

Solutions

R	A	G	S	I	A	V
P	E	R	T	U	R	B
E	L	E	N	A	N	I
B	U	R	I	O	N	S
S	A	T	I	N	T	E
E	L	I	T	E	R	E
B	I	R	M	A	N	S
E	L	S	A	S	I	S
I	S	I	S	A	S	I
S	C	A	L	P	Q	U
S	A	N	O	N	U	P
S	U	R	P	E	R	U
S	E	S	F	E	S	F
F	E	S	F	E	S	F

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

A	L	A	L	A	L	A	L	A
R	E	T	I	A	L	A	L	A
U	R	O	C	A	R	C	A	R
S	E	R	U	A	T	A	S	
S	E	N	R	E	T	C	I	C
E	R	E	P	S	E	N	I	C



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

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

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

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

■ **Juan-Les-Pins (06).** Dans résidence sécurisée et arborée, loue appartement de deux pièces (4^e et dernier étage avec ascenseur) avec terrasse, exposé sud, traversant, 4 couchages, cuisine équipée (LV, LL, MO, four, plaque gaz), 2 TV, climatisé. 1 SDB avec douche. Garage privé. Tous commerces à

proximité, plages de sable à 300 m. Bus au pied de la résidence (Antibes, Cannes, Nice, aéroport). Renseignements : 06 83 45 66 38.

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

■ **Onzain (41).** Proche des châteaux de la Loire et du zoo de Beauval. Domaine de Dugny. Loue mobil-home neuf. 2 chambres (4 couchages). Séjour TV, four, micro-ondes, frigo-congélateur, LL, salle de bains, W.-C. séparé. Terrasse couverte, proximité de l'étang, salon de jardin et barbecue, place de parking. Piscines chauffées (couverte et découverte), nombreuses animations, pédalo, pêche, boules... Soirées et spectacles, club enfants, bar, snacks et supérette. Animaux non admis. Tarif selon période. Téléphone : 06 07 28 25 21 ou 03 86 97 89 29 – Courriel : paironalain@wanadoo.fr.

■ **Narbonne Plage (11).** Retraité du réseau Caisse d'Épargne loue beau T3 de 60 m², en RDC avec jardin 250 m², à 10 minutes à pied de la très grande plage et des commerces.

Résidence calme et sécurisée dans la station balnéaire familiale. Parking privé. L'appartement comprend 2 chambres : 1 avec lit en 160 et l'autre avec 2 lits en 80 (lit en 140 en réserve) ; grande salle de bains avec lave-linge. W.-C. indépendant. Pièce à vivre avec cuisine Smith équipée : lave-vaisselle, four, micro-ondes, plaque induction, frigo + top. Partie séjour avec TV grand écran plat, canapé. Terrasse protégée de 10 m². Tarifs de 450 à 900 € selon la période. Plus de détails et photos au 06 19 73 60 67.

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

■ **La Croix-Valmer (83).** Village Var entre St-Tropez et Ste-Maxime. Particulier loue appartement 4 personnes en rez-de-jardin dans petite copropriété tranquille avec piscine et parking sécurisé : grande pièce à vivre avec coin cuisine équipée, coin salon avec 1 canapé-lit 2 places, 1 chambre avec literie neuve 2 places, salle de bains et W.-C. séparé, terrasse et jardin. Village à proximité avec tous commerces. Navette gratuite possible pour accès aux plages. 450 € la semaine et 700 € la quinzaine – Location du samedi après-midi au samedi matin. Tél. : 06 62 69 64 56 / courriel : nicole.villard@hotmail.fr.

■ **Saint-Perdoux, Lot (46).** Gîte 6 personnes de 100 m², récemment rénové, dans une 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

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.

vue sur la campagne environnante. Au RDC, une pièce avec salon et cuisine, une SDB avec W.-C. et une chambre avec un lit double. À l'étage, le grenier aménagé pour 4 couchages (lit double et deux lits d'une place). Cuisine équipée. Terrasse et jardin. Linge de maison fourni (draps, serviettes de bain, torchons). Wifi disponible. Lave-linge. Animaux non acceptés. Tarif à partir de 500 € la semaine selon période. Tél. : 06 04 15 77 58 – Courriel : pascal.chaplain@gmail.com – Site : <https://gite-le-mazet.lucaschaplain.design>

■ **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.

■ **Sanary-sur-Mer, Var (83)**. Loue appartement type 2 – Chambre, séjour, cuisine équipée, w.-c., salle d'eau. Idéalement situé en centre-ville. Très calme. Rez-de-chaussée, confort 3, jardin (exposition sud dans la verdure), garage (important en centre ville). Mer, plage, port, Caisse d'Épargne, marchés, tous commerces... activités estivales. Tout à pied, maximum 200 m. Prix selon période. Tél. : 06 84 66 01 92 (messages et textos).

■ **Sud Ardèche (07)**. Loue maison de vacances dans quartier calme sur terrain arboré de 800 m² à Maisonneuve, commune de Chandolas. Elle comprend une cuisine équipée et 3 chambres. Idéal pour 4 ou 5 pers. Elle est située à 300 m de la rivière du Chassezac à 10 km de Ruoms et 15 km de

Vallon-Pont-d'Arc, du pont d'Arc et de la grotte Chauvet. Elle est déconnectée sans TV et sans wifi. Mai/juin /septembre : 450 euros. Juillet/Août : 550 euros. Contact : 06 80 75 36 82.

■ **Grospierrres, Sud Ardèche (07)**. À 15 km de Vallon-Pont-d'Arc. Location à la semaine toute l'année, maison 3 chambres, 6/8 personnes, dans résidence Pierre et Vacances Le Rouret avec grande terrasse ensoleillée exposée sud. Résidence sécurisée et arborée, avec piscine chauffée d'avril à octobre. Vous avez accès à toutes les activités de la résidence (centre aquatique, tennis, ping-pong, mini-golf, etc.), parking gratuit. Pour tous les amoureux de la nature, l'Ardèche offre de nombreuses activités, de belles randonnées, activités nautiques (canoë, canyoning...), VTT, etc. Possibilité de louer à la semaine toute l'année, le week-end uniquement hors saison. Photos et tarifs sur demande : 06 15 43 40 93 ou le-rouret25@gmail.com.

■ **Juan-Les-Pins (06)**. Location à la semaine toute l'année d'un appartement traversant de 60 m², exposé est-ouest, 3 pièces, entièrement rénové, tout confort... Grand parc arboré, résidence calme et sécurisée, avec piscine-pataugeoire et table de ping-pong. 6 couchages dont 2 en 160. 2 terrasses de 12 m² équipées, cuisine équipée (LV, plaque vitro, four, MO et réf-congél.), 2 chambres climatisées avec 2 salles de bains dont 1 avec LL et W.-C., plus un W.-C. indépendant. Parking privé en sous-sol. Wifi, TV Led 108 cm, lecteur DVD, radio, lecteur CD et CD, jeux de société, livres et BD. Équipement bébé. Tous commerces, jeux d'enfants et bus à 300 m. Plages à 500 m. Possibilité de

louer du linge. Photos et tarifs sur demande. Tél. : 06 25 18 08 35. Courriel : katy.frugier@orange.fr.

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

■ **Calp (Espagne)**. Costa Blanca entre Valence et Alicante avec son célèbre Penon d'Ifach. Loue appartement pour 6 personnes, 2 chambres avec chacune sa salle de bains et toilettes, (une baignoire, une douche italienne) : une avec deux lits séparés, une avec lit double, dans le salon-salle à manger un meuble lit basculant offre un deuxième couchage 2 places, place de parking privative dans résidence, piscine dans la résidence, terrasse privative, télévision, wifi, climatisation, machine à laver le linge, la vaisselle, sellier. À 300 m de la plage principale et 400 m du vieux Calp ainsi que du centre-ville moderne. Tarifs en fonction de la saison et du choix pour le linge de maison (draps, serviettes). Contact : daniel_juin@orange.fr.



Le dépistage du cancer du sein, **le faire et en parler.**

© Getty Images / © iStock

LE DÉPISTAGE N'EST PLUS UN TABOU ET ÇA PEUT VOUS SAUVER LA VIE.



Détecté à un stade précoce, le cancer du sein peut être guéri dans 9 cas sur 10. Dès 25 ans, une palpation par un professionnel de santé est recommandée une fois par an et en complément, dès 50 ans, le dépistage organisé inclut une mammographie. Le cancer du sein chez l'homme est rare, mais il existe. Parlez-en avec votre médecin.
+ d'infos sur octobre-rose.ligue-cancer.net

