

La **R**

PROTECTION PRÉVENTION SANTÉ

NUMÉRO 253/909
JANVIER 2023

Revue

MÉDECINE

Les vertiges,
est-ce grave ?

CULTURE ET NOUS

Madeline Brès,
première femme
médecin en France

VOTRE MUTUELLE

Santéclair : tout savoir
sur le dispositif
« Bien dans ma tête »



**GREFFES
ET DONNS D'ORGANES**
pour sauver des vies



BPCE
MUTUELLE

Sommaire

La Revue N° 253/909 JANVIER 2023

Votre mutuelle

- 4 **Renouvellement du tiers** du Conseil d'administration
- 6 **Brèves**
- 7 **Santclair** : tout savoir sur le dispositif
« Bien dans ma tête »
- 8 **Ima** : (Re)découvrez votre assistance santé

DOSSIER

14-17 **Greffes et dons d'organes**
pour sauver des vies



- 10 **Gériatre ou gérontologue** :
quelle différence ?
- 11 **Vaccins** : quand et pour qui ?



- 12-13 **Guillaume Fond** :
« Le microbiote communique
directement avec le cerveau »



- 18 Que peut cacher **une toux** ?
- 19 **L'hypotension orthostatique** :
à ne pas prendre à la légère



- 20 **Les vertiges**, est-ce grave ?
- 22 **Soins oncologiques de support** :
une aide précieuse



- 23 **Hyperémotivité** : quand les émotions
nous submergent



- 24 **Madeleine Brès**, première femme
médecin en France

LA REVUE - 7, rue Léon-Patoux - CS 51 032 - 51686 Reims CEDEX 2 - Tél. : 03 26 77 66 00 - Fax : 03 26 85 04 31. ÉDITÉE PAR : BPCE Mutuelle - 7, rue Léon-Patoux - CS 51 032 - 51686 Reims CEDEX 2 - Tél. : 03 26 77 66 00 - Fax : 03 26 85 04 31 - Internet : www.bpcemutuelle.fr. DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Hervé Tillard. DIRECTEUR DE LA RÉDACTION : Frédéric Bourg. PHOTOGRAPHIES : BPCE Mutuelle ; Shutterstock. Ont collaboré à ce numéro : Violaine Chatal, Céline Durr, Anne-Sophie Glover-Bondeau, Hélène Joubert, 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.



26 **Les cosmétiques** font leur révolution écolo

27 Passez du **jetable au lavable**

28 **Jeux**



29 **Groupe BPCE Sports** : 50 ans, 1 anniversaire, 2 temps forts

30 **Petites annonces**

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



Comment nous contacter?

Tél. : 03 26 77 66 00

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

Vous pouvez également consulter *La Revue* n° 253 en ligne sur notre site Internet, ainsi que les 5 derniers numéros archivés.



© Alain Hatat

De la taxation des contrats santé...

Et si la volonté de taxer toujours plus les contrats des complémentaires santé devenait un des passe-temps des pouvoirs publics ?

La période d'augmentation des prix et de baisse du pouvoir d'achat n'est pourtant pas propice à ce genre d'exercice. Cependant, le Sénat vient de se prononcer en faveur d'une taxe supplémentaire...

Sans présager de la suite de cette démarche, il est bon de rappeler qu'en 20 ans, la taxation de nos contrats a déjà été multipliée par 8 ! Aucune taxation n'a jamais fait progresser la couverture santé des adhérents, il est également bon de le rappeler.

Dans le même temps, le gouvernement – qui semble avoir définitivement enterré l'idée d'une « grande Sécu » – continue de transférer de nouvelles charges de l'Assurance maladie vers les complémentaires santé. Voici un élément qui, additionné à l'augmentation des dépenses de santé en France, risque fort de peser sur les cotisations.

Du côté de BPCE Mutuelle, même si nous sommes aujourd'hui confrontés à ces réalités, nous entendons limiter au strict minimum les augmentations de cotisations, y compris en décidant de ne pas appliquer les critères contractuels (comme l'indexation automatique au PMSS qui a augmenté de plus de 6,94 % au 1^{er} janvier 2023) ou encore en prenant en charge une partie des augmentations sur une majorité de contrats. C'est aussi cela le mutualisme !

Je vous souhaite à toutes et tous une très belle année 2023 et surtout... une bonne santé !

Hervé Tillard
Président du conseil d'administration
de BPCE Mutuelle

Renouvellement du tiers du Conseil d'administration



L'année 2023 est une année électorale à BPCE Mutuelle. En effet, suite à l'élection du Conseil d'administration dans son ensemble lors de l'Assemblée générale de juin 2019, les mandats d'une partie des membres du Conseil d'administration arriveront à leur terme à l'issue de l'Assemblée générale du 14 juin 2023. À l'occasion de cette Assemblée générale, un tiers des membres du Conseil d'administration va être réélu. Ce sont les délégués actuellement en poste qui vont participer à cette élection. Les administrateurs sont élus à bulletins secrets, au scrutin uninominal à un tour ; leurs fonctions sont exercées à titre gratuit.

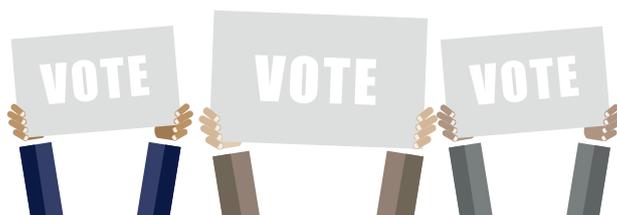
Quel est le rôle des administrateurs ?

Les administrateurs veillent au bon fonctionnement de la Mutuelle et prennent des décisions sur les orientations de cette dernière en votant des résolutions lors des réunions du Conseil d'administration conformément aux articles 38 et suivants des Statuts. Le Conseil d'administration peut, dans ce contexte, effectuer des vérifications ou des contrôles qu'il juge opportuns. Le Conseil d'administration arrête, notamment, les comptes annuels et établit un rapport de gestion qu'il présente à l'Assemblée générale, devant laquelle il rend également compte des décisions prises en matière de fixation des cotisations, de modification des prestations ou des règlements mutualistes.

Au regard des fonctions occupées, les administrateurs peuvent engager leur responsabilité civile, individuellement ou solidairement selon les cas, envers la Mutuelle ou les tiers, du fait des infractions législatives ou réglementaires, de la violation des Statuts ou des fautes commises dans leur gestion.

Une fois élu, BPCE Mutuelle adressera à chaque administrateur un dossier dit « Compétences et honorabilité » qui devra lui être retourné sous un délai de 15 jours, dûment complété et accompagné des pièces justificatives nécessaires.

L'étude de ces dossiers permet d'apprécier si les membres du Conseil d'administration disposent, à titre individuel ou collectif, des qualifications, des connaissances et des expériences pertinentes afin que la Mutuelle soit gérée et supervisée de manière professionnelle – particulièrement au regard de la réglementation dite « Solvabilité 2 ». Dans cette optique et afin de le garantir, la Mutuelle décline un plan de formation adapté à destination des administrateurs. Le non-respect de ces dispositions par la Mutuelle est susceptible d'entraîner des sanctions, notamment, financières.



Qui peut candidater ?

Toute personne physique qui verse une cotisation et qui bénéficie ou fait bénéficier ses ayants droit des prestations de BPCE Mutuelle (par exemple, un salarié couvert par un contrat collectif, un ancien salarié, ou un retraité) peut être candidat au poste d'administrateur, dans sa section d'appartenance au 1^{er} juin 2023. Aucune condition d'ancienneté dans le contrat n'est requise. Il est précisé que les ayants droit, bénéficiaires de prestations, ne peuvent pas candidater à un poste d'administrateur. Le Conseil d'administration est composé pour les deux tiers au moins de ces personnes physiques, autrement appelées « membres participants ».

Par ailleurs, chaque représentant d'un membre honoraire, c'est-à-dire d'une entreprise adhérente, souscripteur d'un contrat collectif, chez BPCE Mutuelle, peut également être candidat au poste d'administrateur dans la section correspondante. Ces représentants représentent au maximum le tiers du Conseil d'administration.

Pour être éligible aux fonctions d'administrateur, chaque candidat doit respecter, au jour de l'élection, les conditions prévues par l'article 29 des Statuts de BPCE Mutuelle, et notamment :

- Être à jour de ses cotisations ;
- Être âgé au minimum de 18 ans et au maximum de 70 ans ;
- Ne pas avoir été salarié de la Mutuelle ou d'Ensemble Protection Sociale, la Société de Groupe Assurantiel de Protection Sociale dont la Mutuelle est membre, au cours des 3 années précédant l'élection ;
- N'avoir fait l'objet d'aucune condamnation dans les conditions énumérées par l'article L.114-21 du code de la mutualité.

Il est rappelé également qu'une représentation équilibrée hommes/femmes au sein du Conseil d'administration et l'exigence d'une forme de parité doivent être recherchées. Aussi, une fois les candidatures recueillies, il sera établi une liste de candidats divisée en deux parties (hommes, d'une part, femmes, d'autre part).

L'appel à candidature, avec les modalités, et le nombre de postes à pourvoir par section paraîtront dans *La Revue* n°254. Ces informations seront également publiées sur le site internet de la Mutuelle à partir du 5 avril.

La SGAPS est opérationnelle



Depuis ce 1^{er} janvier 2023, la Société de Groupe Assuratif de Protection Sociale (SGAPS) dénommée Ensemble Protection Sociale (EPS) gère les moyens en lieu et place de l'association préexistante.

Si les tenants et les aboutissants de la création de cette SGAPS ont été expliqués dans *La Revue* n° 251 (juillet 2022, page 5), rappelons qu'elle est destinée à assurer un lien de solidarité financière entre ses membres ainsi qu'une mise en conformité réglementaire pour laquelle l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution (autorité de tutelle de nos structures) a donné son agrément fin octobre 2022.

Les membres adhérents d'Ensemble Protection Sociale sont deux acteurs historiques de la protection sociale du Groupe BPCE : BPCE Mutuelle et la Caisse Générale de Prévoyance des Caisses d'Épargne (CGP).

La création de cette nouvelle structure sommitale ne modifie strictement rien aux relations qui existent aujourd'hui entre BPCE Mutuelle et ses adhérents, pas plus qu'entre la CGP et ses affiliés.



POUR ÉVITER TOUT « CHEVAUCHEMENT DE MUTUELLE »...

En matière de télétransmission – ce moyen de transmission par la Sécurité sociale des remboursements de santé, effectués sur votre compte, permettant à votre mutuelle de déclencher son remboursement complémentaire sans intervention de votre part –, la Sécurité sociale applique une règle simple : il ne peut y avoir qu'une seule complémentaire santé connectée à la fois.

Quand un salarié est couvert par sa propre mutuelle d'entreprise et celle de son conjoint, ou en cas de résiliation de votre contrat complémentaire santé au profit d'un autre organisme sans que votre CPAM en soit informée, il risque d'y avoir un « chevauchement de mutuelle », avec pour conséquence l'interruption de vos remboursements complémentaires. C'est pourquoi il est essentiel que vous indiquiez à la Sécurité sociale l'organisme complémentaire avec lequel doit s'effectuer la télétransmission.

CONCOURS ASSOCIATION ROBERT-GUÉRARD Accompagner le handicap



Pour la 9^e édition du concours Association Robert-Guérard, le jury a rendu son verdict en fin d'année dernière. Souverain dans ses décisions, il n'a pas décerné en 2022 de prix Robert Guérard. En revanche, deux dossiers ont été distingués par le prix Coup de cœur et par le prix BPCE Mutuelle, tous deux d'une valeur de 1000 €. La traditionnelle cérémonie de remise des prix s'est tenue le 2 décembre, à Paris.

Le prix Coup de cœur a été décerné à l'association Dans les Pas du Hérisson, à Betton (Ille-et-Vilaine), dont le dossier était porté par Sylvie Fontaine (BPCE Solutions Informatiques). L'association vise à lutter contre l'isolement de jeunes adultes autistes, et à favoriser leur épanouissement. À ce titre, elle cherche à pérenniser une crèche éphémère gérée par ces jeunes adultes

artistes. La dotation ainsi reçue permettra à l'association de leur offrir une formation en cuisine adaptée à leurs troubles, et d'acquérir du matériel professionnel.

Le prix BPCE Mutuelle a, quant à lui, été attribué à l'Association des Papillons Blancs de Pont-Audemer et des cantons de la Risle (Eure), dont le dossier était présenté par Yves Traverse (retraité CE Lorraine-Champagne-Ardenne).

Le montant du prix contribuera à l'acquisition d'un tricycle transporteur permettant à davantage de résidents de la Maison d'accueil spécialisée de Pont-Audemer – qui reçoit 41 personnes polyhandicapées – de bénéficier de sorties extérieures.

Les modalités de la 10^e édition du concours Association Robert-Guérard seront précisées dans le numéro d'avril de *La Revue*.

→ Optimisation du suivi de vos remboursements

La généralisation de la télétransmission avec pratique du tiers payant, voire de la dispense complète d'avance des frais, constitue une facilité de règlement des frais de santé très pratique pour les assurés. Pour permettre un suivi détaillé de leurs remboursements de santé et garantir à ses adhérents, en toute transparence, une vision complète des paiements effectués, BPCE Mutuelle a amélioré le niveau de détail des informations.

La rubrique « Mes informations santé / Mes remboursements » propose désormais, au niveau des remboursements à destination des professionnels de santé (en plus de l'indication du montant global), l'identité détaillée de chaque professionnel/entité médicale consulté ainsi que la part respectivement prise en charge par l'Assurance maladie et votre mutuelle santé. Le décompte est en outre également disponible au format PDF.

La rubrique « Prévention » s'enrichit

BPCE Mutuelle poursuit son engagement envers ses adhérents en proposant de nouvelles ressources numériques pour vous aider à mieux prendre soin de vous. Après le sommeil en septembre, la rubrique se concentre sur le thème des maladies cardio-vasculaires (MCV) avec des conseils pour limiter les facteurs de risque que sont le tabac, le surpoids, le stress et la sédentarité.

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

UNE NOUVELLE PAGE D'ACCUEIL POUR VOTRE ESPACE PERSONNEL

Tous les services qui vous sont proposés par votre mutuelle, dans le cadre de votre contrat, sont directement accessibles depuis la page d'accueil de votre espace personnel, sur le site de BPCE Mutuelle (www.bpcemutuelle.fr).

Grâce à une ergonomie et un design graphique entièrement repensés, l'expérience utilisateur est optimisée et permet une navigation intuitive et efficace.

Bien entendu, cette nouvelle page est toujours *responsive design*, c'est-à-dire conçue pour offrir le même confort visuel et de navigation quel que soit le type de support utilisé (ordinateur, smartphone, tablettes, télévision...).



Notification pour votre nouvelle carte de tiers payant

Plus besoin d'attendre votre carte papier ! Désormais, dès que votre carte TP 2023 est disponible au format numérique, cela vous sera notifié à votre prochaine connexion sur votre espace personnel.

Notre chatbot

Pour trouver rapidement et simplement l'information dont vous avez besoin, utilisez le chatbot (de *chat* comme discussion en ligne et *bot* comme robot). À l'inverse de la FAQ, qui propose des réponses « toutes faites » à des questions récurrentes, le chatbot permet à l'internaute de poser des questions directement en langage naturel et d'obtenir des réponses en temps réel. Cet échange se fait par écrit et se veut en effet le plus proche possible d'une communication réelle avec un conseiller, avec l'avantage de pouvoir être disponible 24 heures/24 et 7 jours/7. Situé en bas à droite de l'écran d'accueil du site, accessible dans l'espace public et personnel, cet assistant virtuel se déploie à la demande avec l'apparence d'une application de messagerie instantanée pour smartphone. Il s'enrichit régulièrement et vous êtes de plus en plus nombreux à l'utiliser.

→ Être vite et bien remboursé

Pour permettre un traitement efficace et donc un règlement rapide de vos demandes de remboursement de frais de santé directement *via* votre espace personnel, il est nécessaire d'utiliser le formulaire spécifique dédié à cet usage. Il est accessible dans la rubrique « Mes démarches » et intitulé « Transmission de demande de remboursement ». Un menu déroulant listant 8 thématiques (dentaire, optique, médecine douce, aides auditives, hospitalisation, soins à l'étranger, autres) précède la transmission des pièces justificatives en vue du remboursement. Il est possible de joindre jusqu'à cinq pièces simultanément (les formats acceptés sont .pdf, .jpeg et .png) pour un poids total maximum de 5 Mo.

Santéclair: tout savoir sur le dispositif « Bien dans ma tête »

Parce que la santé mentale constitue un enjeu sociétal majeur et que le bien-être de nos adhérents est une priorité, notre partenaire Santéclair propose une solution pour démocratiser l'accès aux soins dans ce domaine grâce à une nouvelle offre de service inédite au sein de la plateforme MySantéclair.



- trouver un psy,
- découvrir les meilleurs services hospitaliers psychiatriques,
- trouver un service d'urgence psychiatrique.

Deux possibilités

1. **Vous savez déjà ce dont vous avez besoin** : vous pouvez alors choisir directement la solution qui vous convient parmi les six qui sont présentées.
2. **Vous avez besoin d'être orienté pour vous-même ou l'un de vos proches**. Santéclair vous guide en vous proposant de faire le point sur votre état psychologique (ou celui d'un proche) et vous oriente vers la meilleure solution.

→ **L**e Covid-19 a exacerbé les troubles liés à la santé mentale. On observe ainsi un accroissement de troubles du sommeil, symptômes anxieux ou dépressifs, symptômes persistants associés à un stress post-traumatique, la prise en charge de jeunes patients pour tentatives de suicides et autres diagnostics de santé mentale. En France, la prévalence de l'anxiété et de la dépression est ainsi plus de deux fois supérieure au niveau observé avant la pandémie.

Le dispositif

Vous vous sentez fatigué, stressé, angoissé, triste ou dépassé par un événement ? Vous avez besoin de soutien pour gérer une situation qui vous pèse ? Parce que les petits tracas, les événements ou les accidents de la vie peuvent affecter notre bien-être mental, en cas de troubles légers ou plus sévères, ne restez pas seul ! Pour vous accompagner et vous permettre de bénéficier de conseils et de soins de santé de qualité, les mieux adaptés à votre état et à un juste prix, le dispositif « Bien dans ma tête » se décline en six solutions spécifiques à différentes problématiques :

- analyser mes symptômes et être orienté,
- me faire coacher sur mon bien-être,
- démarrer une consultation vidéo avec un psy,



Comment y accéder ?

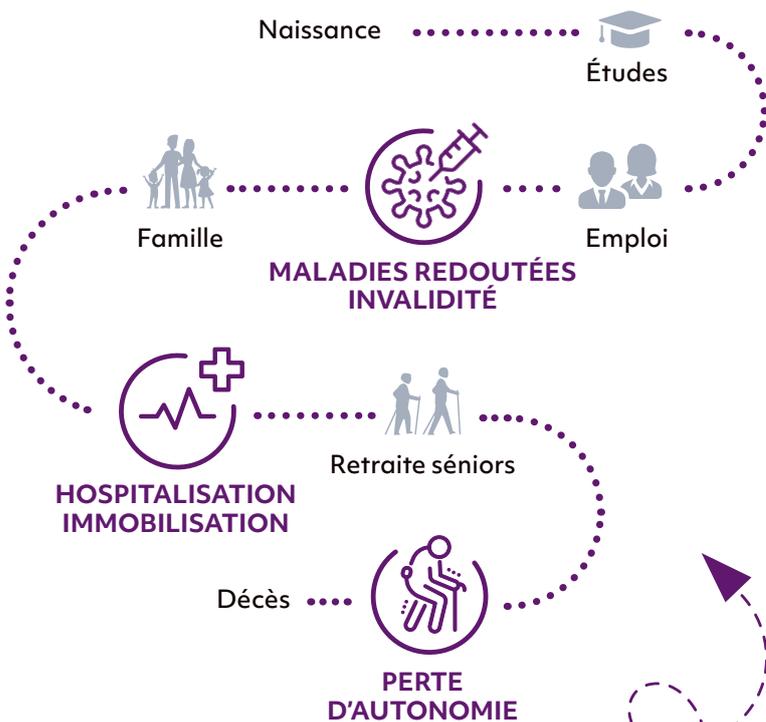
Cette offre est bien entendu incluse dans vos services Santéclair⁽¹⁾. Pour profiter en toute confidentialité et sans frais de ce service exclusif, rendez-vous sur la plateforme MySantéclair, accessible depuis **votre espace personnel** (dans le menu de navigation de gauche, choisir « Réseau de soins et services » puis « Réseau de soins Santéclair » qui permet d'accéder au portail Mysantéclair) ou bien directement sur l'appli mobile.

⁽¹⁾Services disponibles selon les contrats.

● Anne Savoy-Allain

(Re)découvrez votre assistance Santé, partenaire de votre bien-être

Soucieuse de vous apporter une réponse adaptée à vos besoins et à vos attentes, votre assistance IMA vous propose de nombreuses garanties. **Vous bénéficiez ainsi de solutions concrètes pour vous accompagner dans les moments clés de la vie en prévenant les fragilités et en soutenant les moments de rupture...**



Retrouvez la série de douze fiches pratiques au format PDF constituant un résumé des prestations d'assistance dont vous bénéficiez dans votre espace personnel sur le site de BPCE Mutuelle (www.bpcemutuelle.fr), rubrique « Garanties Assistance IMA ».



→ Vous avez besoin d'assistance ?

Ne tardez pas. Par exemple, pour bénéficier de l'aide à domicile, le délai est de 7 jours, à compter de la date du fait générateur.



Contactez votre assistance par téléphone au
05 49 76 97 69



OU connectez-vous à votre portail IMA S@nté (www.bpcemutuelle.ima-sante.com) et faites votre demande d'assistance en ligne.

- Retrouvez toutes vos garanties d'assistance disponibles (aide à domicile, services de proximité, garde d'enfants...).
- Organisez vos soins à domicile.
- Profitez d'un accompagnement personnalisé lorsque vous êtes aidant.
- ...et bien d'autres services à découvrir sur votre portail (conseils à la parentalité, recettes de cuisine saines et gourmandes, articles prévention, forme, nutrition...).

SOINS INFIRMIERS

Organisez-les simplement !

Après une hospitalisation, le retour à la maison peut se révéler stressant avec la reprise de la vie quotidienne et de ses contraintes. À cela s'ajoute parfois la charge de l'organisation des soins infirmiers à domicile : chercher un professionnel, réussir à le contacter, planifier les rendez-vous...

Grâce à notre partenaire [libheros](#), vous pouvez programmer vos soins en ligne, en toute simplicité !

Comment ça marche ?

1. Depuis le portail **IMA S@nté**, accédez à la plateforme de [libheros](#).
2. Choisissez les soins qui vous concernent (pansement, injection, prise de sang, vaccin, distribution et surveillance de la prise de médicaments...).
3. Accédez à la liste des infirmier(e)s autour de chez vous.
4. Et prenez rendez-vous en ligne selon vos disponibilités.



Une hospitalisation imprévue ?

Une chute sur mon lieu de travail, c'est la fracture. Je suis hospitalisé d'urgence pendant 3 jours. Panique à bord, je ne peux pas laisser mes enfants seuls à la maison. Le bon réflexe, j'appelle mon assistance !

Julien, 35 ans, 2 enfants

• La prise en charge des enfants

Pour conduire et ramener mes enfants de l'école, mon assistance me propose un taxi. Ils peuvent même en bénéficier pour poursuivre leurs activités extrascolaires.

• La venue d'un proche

L'assistance prend en charge le déplacement aller et retour de ma mère pour qu'elle vienne s'occuper de moi et des enfants.

• L'aide à domicile

Et pour maintenir notre logement propre, l'assistance met en place un service d'aide à domicile.

Il ne me reste plus qu'à me rétablir rapidement !



AIDE AUX AIDANTS

PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX PRENDRE SOIN DES SIENS

Faites-vous partie des 11 millions d'aidants en France ? Plus de 50 % d'entre eux exercent une activité professionnelle et manquent de temps pour prendre soin d'eux*.

Devenir aidant n'est pas simple et nombre d'entre nous se sentent démunis face à ce nouveau défi. Sur le portail **IMA S@nté**, vous pouvez solliciter **une équipe d'experts formés à l'accompagnement médico-social** pour vous guider dans cette mission.

À l'écoute, ils évalueront votre situation d'aidant ou d'aidé en devenir, et la situation de votre aidé. Ils identifieront avec vous vos besoins sur l'organisation du quotidien, l'administratif, les droits sociaux, les aménagements du domicile...

Grâce à ces échanges vous construirez ensemble un plan d'action personnalisé et vous pourrez mettre en œuvre les actions identifiées. **Des échanges réguliers sur une période de 3 mois vous assurent un suivi** et vous permettent de bénéficier de réajustements éventuels.

Pensez-y ! Dès les premiers signes de la perte d'autonomie, demandez un bilan personnalisé.

Comment ça marche ?

1. Depuis votre portail **IMA S@nté**, rendez-vous sur l'onglet « Soutien aidant ».**
2. Cliquez sur le bouton « Être rappelé »
3. Votre accompagnement débute.

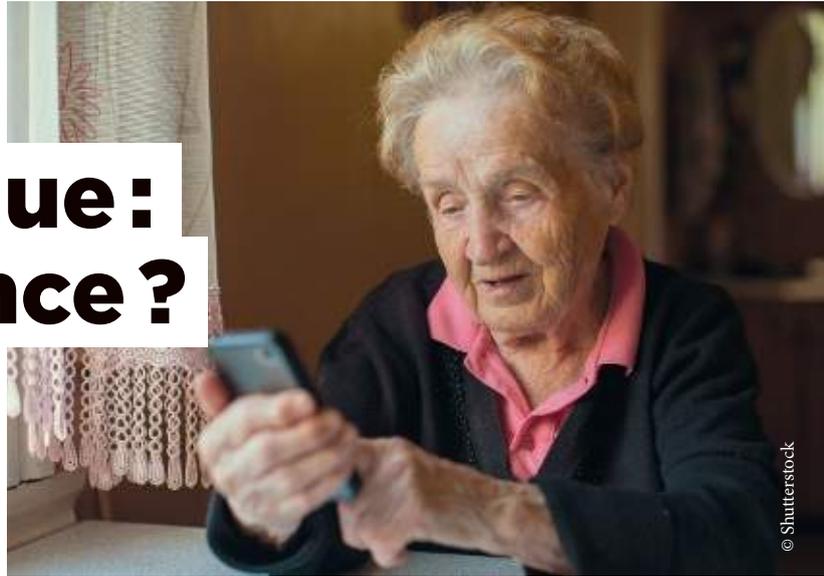
* Baromètre des aidants, Fondation April – octobre 2021.

** Le module Soutien aidant est accessible selon votre contrat.



Gériatre ou gérontologue : quelle différence ?

La gériatrie et la gérontologie sont deux disciplines complémentaires associées au vieillissement. Découvrez leurs liens et le rôle de chacune.



© Shutterstock

→ « **L**a gériatrie est une spécialité médicale, au même titre que la pédiatrie ou la cardiologie », explique le Pr Nathalie Salles, gériatre, chef du pôle de gérontologie au CHU de Bordeaux et présidente de la Société française de gériatrie et gérontologie (SFGG). Le gériatre est le médecin des personnes de plus de 75 ans ayant un profil particulier : certes elles sont très âgées mais elles souffrent également de plusieurs maladies chroniques (cardiaques, pulmonaires, rénales...), avec la prise de nombreux médicaments et un risque important de perte d'autonomie fonctionnelle. À cela s'ajoutent souvent des problématiques psychosociales. « On parle de prise en charge globale, médico-psychosociale », indique le Pr Salles.

Comment intervient le gériatre ?

Les gériatres exercent le plus souvent dans un établissement de santé (hôpital notamment) et peuvent recevoir le patient en consultation, en hospitalisation de jour ou directement dans un service d'hospitalisation. « Les gériatres travaillent en étroite collaboration avec les médecins généralistes qui les sollicitent pour un avis en consultation ou même directement au téléphone (hotline gériatrique organisée sur l'ensemble du territoire français) et les spécialistes d'organes confrontés à des situations

complexes », décrit le Pr Salles. Les gériatres sont également souvent en lien avec les urgentistes et interviennent en équipe mobile, avec infirmier et assistant social, pour apporter leur expertise dans le diagnostic mais aussi le traitement et l'orientation des patients très âgés. « Par exemple, les urgentistes peuvent faire appel à l'équipe de gériatrie pour une personne de 90 ans, admise par son médecin traitant pour une infection pulmonaire, patiente connue pour avoir un diabète, une insuffisance rénale. Sa pneumonie est associée à une perte d'autonomie aiguë induisant des difficultés sociales. L'expertise gériatrique est ici nécessaire pour apporter une vision globale couplant les axes thérapeutiques et préventifs intégrant la dimension médico-psychosociale », illustre la gériatre.

Gérontologie : la science du vieillissement

La gérontologie est beaucoup plus vaste et englobe la gériatrie. « La gérontologie comprend toutes les disciplines qui s'intéressent au champ du vieillissement : économie de la santé, psychologie, sociologie, philosophie, socio-économie, démographie, éthique, droit... », informe le Pr Salles. Les médecins gériatres ne travaillent jamais seuls mais en coordination avec des gérontologues : infirmières, assistantes sociales, kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychologues mais aussi plus récemment les assistants de soin en gérontologie, etc. Ensemble, ils s'emploient tous les jours à promouvoir une prévention médico-psychosociale dans tous les domaines : la iatrogénie (pour éviter les effets secondaires liés aux médicaments), la nutrition, l'humeur, la cognition, l'autonomie fonctionnelle (par exemple promouvoir l'activité physique adaptée et intégrer le plus précocement possible la réadaptation à la marche...). « Pour les gériatres, soignants, spécialistes en gérontologie, l'enjeu de vieillir en santé est prioritaire », conclut le Pr Salles.

Un domaine du gériatre : les consultations mémoire

Les consultations mémoire permettent aux patients, âgés de plus de 80 ans présentant des troubles de la mémoire, de bénéficier d'un diagnostic précis et d'une prise en charge adaptée de la maladie. Elles sont faites par un gériatre avec un neuropsychologue à la demande du médecin traitant. Le neuropsychologue réalise l'évaluation de la mémoire, le médecin gériatre pilote cette consultation, établit le diagnostic, réalise l'annonce diagnostique et met en place les traitements si besoin.

Vaccins : quand et pour qui ?

Qui doit se faire vacciner, pour lutter contre quelle maladie et à quel âge ? Retrouvez en un coup d'œil toutes les recommandations de vaccinations.



VACCIN/ÂGE	1 mois	2 mois	3 mois	4 mois	5 mois	11 mois	12 mois	16-18 mois	6 ans	11-13 ans	14 ans	25 ans	45 ans	65 ans et +
Tuberculose (BCG)	●													
Diphtérie-tétanos-polio (DTP)*		●		●		●			●	●		●	●	tous les 10 ans
Coqueluche*		●		●		●			●	●		●		
Méningite de type B*		●		●		●								
Hépatite B*		●		●		●								
Pneumocoque*		●		●		●								
Rougeole-oreillons-rubéole (ROR)*							●	●						
Méningocoque C*					●		●							
Méningocoque B			●		●		●							
Papillomavirus humain (HPV)										●	●			
Grippe														tous les ans
Zona														●

*Vaccins obligatoires avant l'âge de 18 mois

Et la vaccination contre la Covid-19* ?

	5-11 ans	12-29 ans	30 ans et plus
Pfizer-BioNTech	○	○	○
Moderna			○
Novavax			○

*Informations valables en novembre 2022

Le premier rappel est accessible

- Aux plus de 18 ans dès 3 mois après la vaccination initiale.
- Aux 12-17 ans dès 6 mois après la vaccination initiale.

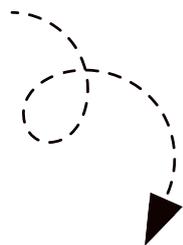
Le deuxième rappel est destiné

- Aux 60-79 ans, aux femmes enceintes et aux proches de personnes vulnérables dès 6 mois après le précédent rappel.
- Aux plus de 80 ans et aux personnes immunodéprimées dès 3 mois après le précédent rappel.

À l'automne 2022, une nouvelle dose de rappel est recommandée à ce même public et dans les mêmes conditions.



« Le microbiote communique directement avec le cerveau »



© Tijana Peterman



Spécialiste du lien entre psychologie et microbiote, le docteur Guillaume Fond explique, dans son dernier livre *Bien manger pour ne plus déprimer* aux éditions Odile Jacob, que ce que nous mangeons a une influence sur notre santé mentale. Il délivre aussi des conseils pratiques pour adapter notre mode d'alimentation et ainsi allier plaisir et bien-être.

Vous expliquez dans votre livre que la santé mentale est influencée par notre alimentation. Comment ?

Guillaume Fond. Le lien entre intestin et cerveau a été popularisé dans les années 2015 avec l'explosion de l'intérêt du grand public pour le microbiote. En 2009, nous avons développé de nouvelles techniques d'analyse et, depuis, de nombreuses expériences de laboratoire avec des rats ont montré que les bactéries de l'intestin influencent le cerveau. Bien sûr, nous ne pouvons pas faire les mêmes expériences chez l'être humain mais nous avons des démonstrations indirectes que l'alimentation peut augmenter ou, à l'inverse, protéger du risque de dépression ou d'anxiété par exemple. Plusieurs mécanismes entrent en jeu. L'alimentation va influencer les bactéries de notre intestin : deux semaines seulement après avoir changé d'alimentation, nous observons des modifications durables dans les bactéries du tube digestif. Celles-ci vont notamment favoriser la protection, au niveau immunitaire local, de l'intestin. Quand il y a des dysfonctions du microbiote, la perméabilité de l'intestin augmente, ce qui crée de l'inflammation et perturbe les autres organes y compris le cerveau. Les bactéries ont également des fonctions d'extraction des nutriments issus de l'alimentation qui sont ensuite utilisés par le cerveau pour la synthèse de ses propres neurotransmetteurs. Il y a d'ailleurs aussi une synthèse de neurotransmetteurs directement

À consulter aussi...

Le podcast de Radio France sur le microbiote intestinal : <https://cutt.ly/nMmKKyz>



au sein de l'intestin : 95 % de la sérotonine, l'hormone du bonheur, s'y trouve. Toutefois, il reste encore à savoir si cette synthèse influence le cerveau ou pas, les chercheurs sont en train d'explorer cette piste.

Peut-on dire que le microbiote agit directement sur notre cerveau ?

G. F. Il existe un mécanisme par lequel le microbiote communique directement avec le cerveau : le nerf vague, qui est le plus long nerf de l'organisme. Quatre-vingts pour cent des informations qui y circulent sont ascendantes, c'est-à-dire qu'elles vont de l'intestin vers le cerveau. Ce dernier traite donc en permanence des informations inconscientes qui proviennent de l'intestin. Celles-ci circulent aussi dans l'autre sens puisque le cerveau stressé va libérer du cortisol, l'hormone du stress, ce qui va augmenter la perméabilité de l'intestin et former un cercle vicieux : les personnes stressées souffrent souvent de troubles intestinaux et nous savons que les maladies intestinales augmentent le risque d'anxiété et de dépression.

Quels aliments privilégier pour préserver sa santé mentale ?

G. F. Le meilleur mode d'alimentation pour la santé mentale est le régime méditerranéen, très proche du régime flexitarien. C'est aussi le plus facile à mettre en place. Riche en fibres et en oméga 3, il privilégie les fruits et légumes frais, les légumineuses, les céréales complètes, le poisson et la viande mais en petite quantité. Il est anti-inflammatoire, protège le microbiote et limite la réaction de défense de l'organisme face à l'agression. À l'inverse, le pire des régimes est le régime occidental qui est trop calorique, bourré de sucres rapides, de graisses saturées et de produits ultratransformés. Tout ceci est extrêmement inflammatoire. Il a été démontré que ce type d'alimentation est un facteur prédictif de dépression : même si on n'en souffre pas, on augmente son risque d'un tiers avec ce régime. Il faut savoir, qu'en 2015, 7 % de la population française souffrait de dépression et qu'un Français sur cinq fera un épisode dépressif au cours de sa vie. Changer d'alimentation n'est pas seulement curatif, pour améliorer la dépression, mais aussi préventif.

Est-ce que les générations précédentes, qui ne connaissaient pas le régime occidental, avaient une meilleure santé mentale ?

G. F. L'évaluation de la santé mentale des populations est assez récente. En France, la première enquête épidémiologique sur le sujet date de 2005. Elle a été reproduite en 2015 et nous avons constaté une augmentation de la prévalence de la dépression de 2 %. Mais il est difficile de savoir si nos grands-parents, par exemple, souffraient plus ou moins de dépression. L'hypothèse serait que leur alimentation était meilleure mais qu'ils ont sans doute été plus exposés aux traumatismes dans l'enfance : Seconde Guerre mondiale, abus sexuels, violences, maltraitements... J'ai tendance à penser aussi que leur santé mentale n'était pas meilleure que la nôtre car les psychothérapies n'étaient pas développées et que l'on parlait moins des troubles psychiatriques.

Avez-vous constaté un impact de la pandémie de Covid sur notre alimentation et donc sur notre moral ?

G. F. Il y a une explosion de l'obésité, ce qui est le signe d'une mauvaise qualité alimentaire et d'une sédentarité mais c'est aussi un marqueur

dans le corps d'une santé mentale dégradée. Aujourd'hui, un quart des adultes en France sont en situation de surpoids ou d'obésité. Il existe une relation très forte entre le surpoids, l'obésité, la dépression et l'anxiété. Être en surpoids signifie que l'on a un microbiote dysfonctionnel, inflammatoire, notamment quand l'obésité est abdominale, c'est-à-dire autour des viscères. La graisse périviscérale libère des facteurs immunologiques qui perturbent le fonctionnement des organes et du cerveau.

Quand on se sent stressé ou déprimé, comment peut-on savoir si cela vient de son alimentation ?

G. F. Il est toujours très complexe pour un individu de connaître la cause de sa dépression car elle est souvent multifactorielle. Il est très rare d'avoir juste une mauvaise alimentation isolée et, qu'à côté, la personne pratique un sport, ne fume pas, ne vive pas dans un environnement toxique ou encore ne soit pas issue d'une famille à prédisposition de dépression. Mais dans tous les cas, le fait de changer son mode de vie sera bénéfique.

Aujourd'hui, est-ce que vous prescrivez des modifications alimentaires en plus des médicaments ?

G. F. Le fait de prescrire un antidépresseur va permettre à la personne de sortir de la dépression plus rapidement mais si on laisse en place les facteurs d'entretien de la maladie, on augmente le risque de rechute ou de devoir prendre des antidépresseurs à vie. Quelle que soit sa situation de santé, nous avons tout intérêt à choisir l'alimentation méditerranéenne. Mais même en l'adoptant, il est compliqué d'atteindre le quota nécessaire d'oméga 3, qui sont des acides gras essentiels que notre corps ne peut pas synthétiser. En pratique, je supplémente systématiquement tous mes patients au long cours pour atteindre les apports recommandés. Par ailleurs, 80 % des

Français sont carencés en vitamine D l'hiver. C'est une hormone stéroïdienne qui a une action au niveau immunologique. Pour atteindre les apports quotidiens, il faut vraiment s'exposer au soleil plusieurs heures par jour donc je recommande à mes patients la supplémentation pendant au moins trois mois à partir d'octobre-novembre.

« Changer d'alimentation n'est pas seulement curatif mais aussi préventif. »

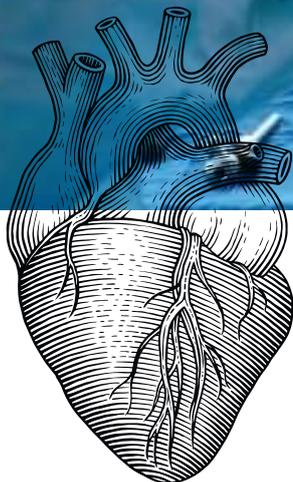
● Propos recueillis par Léa Vandeputte

À lire aussi...



Bien manger pour ne plus déprimer. Prendre soin de son intestin pour prendre soin de son cerveau, Guillaume Fond, Odile Jacob, 272 pages, 22,90 €. *Le docteur Guillaume Fond a la charge de la grande étude Alimental des hôpitaux universitaires de Marseille et de l'APHM qui s'intéresse aux liens entre alimentation et santé mentale dont les résultats devraient paraître début 2023 : <https://bit.ly/alimentalAPHM>.*

GREFFES ET DONNS D'ORGANES pour sauver des vies



Photos : © Shutterstock



En France, plus de 66 000 personnes vivent grâce à un organe greffé. Zoom sur les types de greffes, les progrès en la matière et sur le don d'organes.

● Dossier réalisé par Anne-Sophie Glover-Bondeau



L'appli du donneur d'organes

Développée par l'association Maryse ! Pour la Vie, en collaboration avec le collectif Greffes +, L'appli du donneur d'organes est destinée à informer sa famille et ses proches de sa propre décision à ne pas être opposé au prélèvement de ses organes si le cas se présentait, conformément à la loi.

Téléchargeable sur App Store et Google Play.

La crise sanitaire due à la Covid-19 a freiné l'activité des greffes en France provoquant une diminution de 25 % du nombre des transplantations en 2020. Puis l'activité est repartie à la hausse en 2021 avec 5 273 greffes réalisées, soit une augmentation de 19,3 % par rapport à l'année précédente, grâce à la forte mobilisation des professionnels de santé et à leur capacité d'adaptation*. La greffe d'organes est nécessaire lorsque seul le remplacement du ou des organes défaillants par un organe sain, appelé greffon, peut permettre l'amélioration de la santé d'une personne malade. De nombreuses maladies graves peuvent conduire à une greffe : insuffisance rénale terminale, malformation ou maladie cardiaque, maladie du foie comme l'hépatite B ou l'hépatite C, mucoviscidose, certains cancers... Le rein est l'organe le plus couramment greffé. Suivent le foie, le cœur, les poumons, le pancréas et des parties de l'intestin. Des tissus peuvent être greffés également : la cornée (fine membrane à la surface de l'œil), la peau, les artères, les veines, les os, les valves cardiaques, la moelle osseuse... Dans plus de 90 % des cas, le greffon provient d'un donneur

Dans plus de 90 % des cas, le greffon provient d'un donneur décédé.

décédé. Un seul donneur permet souvent de greffer plusieurs malades. Dans la grande majorité des cas, les donneurs sont des personnes décédées à l'hôpital en état de mort encéphalique après un traumatisme crânien, un accident vasculaire cérébral ou parfois après un arrêt circulatoire. Certains organes, essentiellement le rein, peuvent être prélevés sur un donneur vivant. En 2021, 502 greffes rénales ont été effectuées grâce à un don du vivant, soit 16 % des greffes rénales.

Les avantages d'une greffe du rein avec un donneur vivant ? Des délais d'attente plus courts, et des résultats encore meilleurs. Le donneur peut vivre normalement avec un seul rein. Selim, 42 ans, a fait le don d'un rein à sa sœur en 2017. Il témoigne : « *Ma sœur, en insuffisance rénale et dialysée, avait besoin d'une greffe. Nous avons toujours été proches et lui donner un rein a été une évidence.*

Il s'est avéré que nous étions heureusement compatibles. Tous les examens médicaux étaient bons. Je pouvais sauver ma petite sœur ! Elle, elle se sentait coupable de me faire subir cette intervention et était inquiète. Les médecins l'ont rassurée. Aujourd'hui, elle va bien, moi aussi, et cette épreuve a rendu toute notre famille encore plus soudée. »

Greffes : les listes d'attente

Le don d'organes et de tissus relève des compétences de l'Agence de la biomédecine qui gère notamment la liste nationale d'attente de greffe et le registre national des refus, coordonne les prélèvements d'organes et l'attribution des greffons dans le respect des critères médicaux et des principes d'équité. Certaines personnes inscrites sur la liste d'attente de greffe sont prioritaires : les enfants, les receveurs dont la vie est menacée à très court terme et les receveurs pour lesquels la probabilité d'obtenir un greffon est très faible du fait de caractéristiques morphologiques ou immunogénétiques particulières. 20 429 personnes étaient en attente d'une greffe en mars 2022.

Les innovations en matière de greffe

Des progrès importants ont été réalisés ce qui a permis de disposer de plus de greffons. Sur le plan technique, les approches mini-invasives comme la chirurgie coelioscopique ou la chirurgie robotique facilitent le prélèvement, notamment le rein sur donneur vivant. Des progrès ont aussi été réalisés au niveau de la conservation des organes (amélioration des connaissances de l'ischémie reperfusion, développement ●●●

QUE DIT LA LOI ?

En France, le don d'organes et de tissus est régi par les lois de bioéthique. Les trois grands principes sont :

- le consentement présumé : depuis 1976, la loi française prévoit que nous sommes tous des donneurs d'organes à notre mort, sauf si nous avons exprimé de notre vivant notre refus de donner (soit en s'inscrivant sur le registre national des refus, soit en informant ses proches).
- la gratuité du don : la loi interdit toute rémunération en contrepartie de ce don.
- l'anonymat entre le donneur et le receveur : le nom du donneur ne peut être communiqué au receveur, et réciproquement. La famille du donneur peut cependant être informée des organes et tissus prélevés ainsi que du résultat des greffes, si elle le demande.

••• des machines de perfusion). « Les machines de perfusion qui existent pour les poumons, le foie et les reins, améliorent la durée de conservation des greffons et les optimisent. Certains organes qui n'auraient pas pu être utilisés sont de meilleure qualité après avoir suivi ce traitement et sont alors transplantables », informe Juliette Beaux, infirmière de la coordination des prélèvements de l'Assistance publique-Hôpitaux de Marseille (AP-HM). Le développement du don croisé de rein permet également d'accroître la disponibilité de greffons. Cette organisation particulière est mise en place lorsqu'un donneur vivant volontaire est incompatible avec son proche receveur. La loi autorise alors le croisement de greffe avec une autre paire de

donneur/receveur compatible. Enfin, les protocoles d'immunosuppression** ont aussi tendance à s'alléger et à s'adapter au profil immunologique du receveur et du greffon, ce qui réduit d'autant les effets secondaires des traitements.

Le nouveau plan greffe

Le plan ministériel 2022-2026 pour le prélèvement et la greffe d'organes et de tissus a été dévoilé en mars dernier. Les nouvelles mesures définies pour la période 2022-2026 sont soutenues par un financement complémentaire de 210 millions d'euros. Cinq mesures innovantes sont déployées dans ce plan pour plus de prélèvements et plus de greffes. Il donne des objectifs quantifiés pour accompagner les évolutions médicales et scientifiques du prélèvement, de la greffe d'organes et de tissus. ●

À savoir aussi...

☐ Si vous ne souhaitez pas donner vos organes et tissus après votre mort, vous pouvez vous inscrire sur le registre national du refus : www.registrenationalesrefus.fr

*Chiffres 2021, Agence de la biomédecine.

**Ce protocole spécifie la combinaison de médicaments immunodépresseurs qui est donnée aux personnes greffées.

TÉMOIGNAGE

« La greffe, c'est une nouvelle vie qui commence »

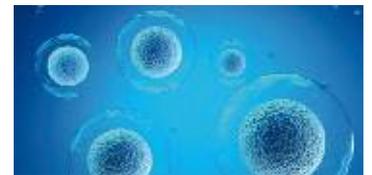
Jean-Marie, 49 ans, transplanté bi-pulmonaire en novembre 2017 raconte : « En 2010, mes deux poumons étaient très atteints à cause de ma fibrose pulmonaire rhumatoïde juvénile. J'étais sous oxygène 24 heures sur 24. La greffe a été



évoquée à ce moment-là. En janvier 2016, mon état s'est aggravé et j'ai fini en réanimation à l'hôpital Saint-Louis. J'ai commencé le processus de pré-greffe. J'ai passé plusieurs mois en centre de réhabilitation à Bichat avant d'être officiellement inscrit sur liste d'attente pour une greffe pulmonaire en juillet 2016 et j'ai eu une greffe bi-pulmonaire 4 mois après. Tout s'est bien passé. Cela a été une renaissance pour moi, le début d'une nouvelle vie : plus d'oxygène, pouvoir sortir, partir en vacances avec mon épouse et nos deux garçons... La maladie avait toujours guidé mes choix de vie socio-professionnels. Aujourd'hui, je mène une vie quasi-normale. Bien sûr, il y a des contraintes, beaucoup de médicaments et puis je dois prendre des précautions pour me protéger des infections. Mais j'ai envie de témoigner du bonheur que j'ai d'être là aujourd'hui ! »

L'AVENIR DES CELLULES SOUCHES

Des scientifiques israéliens viennent de mettre au point les premiers embryons synthétiques, créés à partir de cellules souches, à atteindre le stade de la croissance d'organes. Ces entités fabriquées sans fécondation (*ex utero*) pourront servir à terme comme source de tissu et de cellules pour des greffes.



DES GREFFES EXPÉRIMENTALES

En France, la première greffe partielle du visage date de 2005 (CHU d'Amiens). La première greffe d'utérus pour une femme, née sans utérus, a été réalisée en avril 2019 à l'hôpital Foch de Suresnes (Hauts-de-Seine). La greffe de larynx, requise après des amputations consécutives à des traumatismes, est en développement.



Il y a un an, Joanne était à l'hôpital pour se remettre de sa greffe de foie. Maintenant, elle est en bonne santé.

© BC Gov Photos

Don d'organes : plus que jamais nécessaire

Le don d'organes et de tissus est un acte généreux qui permet de sauver des milliers de malades et accidentés chaque année en réalisant des greffes. Mais les greffons sont rares.

Les organes qui peuvent être prélevés après la mort dans le cadre d'un don d'organes en vue d'une greffe sont : les reins, le cœur, les poumons, le foie, le pancréas et les intestins (rarement). Les principaux tissus qui peuvent être prélevés sont les os, la peau, les valves du cœur, les vaisseaux, les tendons et les cornées. Il est possible de faire de son vivant un don de cellules, de moelle osseuse, de peau ou également d'un rein ou d'un lobe de foie. Dans le cadre du don d'organes par une personne de son vivant, le donneur doit être majeur et responsable et entretenir une relation avec le receveur : soit faire partie de son entourage proche restreint (père ou mère, conjoint, frère ou sœur, fils ou fille, grand-parent, oncle ou tante, cousin germain ou cousine germaine), soit être une personne qui peut apporter une preuve de vie commune d'au moins deux ans avec le receveur, ou bien d'un lien affectif étroit et stable avec la personne malade, là encore depuis deux ans minimum. Avec plus de donateurs, le nombre de greffes pourrait être augmenté. Tout Français majeur est présumé donneur d'organes après sa mort sauf si de son vivant il a exprimé une opposition à un tel don, mais dans les faits, des familles refusent le don par manque d'information ou de dialogue sur le sujet avec leur proche.

.....

➔ 20 429 personnes étaient en attente d'une greffe en mars 2022.



Trois questions à...

François Kerbaul, de l'Agence de la biomédecine

Seulement 47 % des Français déclarent être bien informés sur le don d'organes.

Le point avec le Pr François Kerbaul, directeur du département prélèvement et greffe d'organes et de tissus de l'Agence de la biomédecine.

Y a-t-il un âge pour faire un don d'organes ?

Il n'y a pas d'âge particulier pour effectuer un don d'organes. On peut être donneur d'organes dans les premiers mois de vie jusqu'à plus de 93 ans. Ce qui conditionne le don est le fonctionnement des organes à l'âge auquel on effectue le prélèvement, notamment l'état des reins et du foie chez la personne très âgée. Cependant, pour les greffes de cœur et de poumon, le donneur d'organes est souvent âgé de 70-75 ans maximum.

Existe-t-il des contre-indications médicales ?

Il existe des contre-indications médicales absolues générales au don d'organes : rage, tuberculose évolutive, maladies virales évolutives, maladie neurologique dégénérative, prise de certains médicaments (comme un traitement ancien par l'hormone de croissance naturelle). D'autres contre-indications sont spécifiques et liées aux antécédents du donneur : par exemple on ne peut pas prélever les poumons chez une personne qui souffre de broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO), le cœur chez une personne présentant une maladie coronaire avec sténose des artères coronaires significative, le foie chez une personne qui a une insuffisance hépatique. Un examen clinique, des bilans sanguins et un scanner total du corps permettent d'évaluer directement et indirectement le fonctionnement de tous les organes afin de s'assurer qu'ils sont transplantables.

Le prélèvement d'organes se voit-il sur le corps du défunt ?

Le prélèvement d'organes nécessite une intervention chirurgicale mais la loi impose une restitution du corps de la personne défunte *ad integrum* et esthétique. Tout doit être mis en œuvre par le chirurgien qui procède au prélèvement d'organes et par les équipes de coordination hospitalière pour restaurer le corps du défunt.



Que peut cacher une toux ?

Si tousser est surtout un moyen pour l'organisme de se défendre contre un agent infectieux ou physique, ce peut aussi être le témoin d'une maladie ou d'un dysfonctionnement du réflexe nerveux de toux.



© Shutterstock

→ « **L** a toux aiguë, c'est-à-dire qui évolue depuis moins de trois semaines, est le premier motif de consultation en médecine générale », assure le Pr Laurent Guillemainault (CHU de Toulouse).

Elle est alors principalement en lien avec une infection virale des voies aériennes supérieures (rhinopharyngite aiguë, grippe, rhume) ou inférieures (pneumonie, laryngite, trachéite, bronchite, bronchiolite, etc.). Si la toux dure ou si elle s'accompagne de fièvre, une consultation médicale s'impose. Pour sa part, la toux chronique est une toux qui évolue depuis au moins huit semaines. Le plus souvent, elle révèle une maladie associée, qu'elle soit cardiaque, pneumologique, nerveuse...

Les maladies ORL et pneumologiques qui font tousser

Une rhinorrhée postérieure (écoulement en arrière de la gorge et non en se mouchant), une sinusite chronique ou allergique sont des troubles ORL qui font tousser. L'asthme, la fibrose pulmonaire, la dilatation des bronches sont des maladies pulmonaires également à l'origine d'une toux chronique.

La bronchite du fumeur, une toux à ne pas banaliser

« Tousser n'est pas normal, même pour un fumeur », alerte le Dr Frédéric Le Guillou, pneumologue et président de l'association Santé respiratoire France. Cela peut cacher une bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) qui mène à une insuffisance respiratoire irréversible.

Le reflux gastro-œsophagien (RGO)

La présence d'un reflux acide ou non acide dans l'œsophage entraîne une constriction et une hyperréactivité des bronches. À l'inverse, des quintes de toux peuvent provoquer du reflux, dans 20 % des cas au moins.

La toux, signe d'une insuffisance cardiaque

La toux nocturne peut avoir plusieurs causes, dont l'insuffisance cardiaque. « Elle témoigne de la présence d'un œdème

pulmonaire et donc d'une certaine gravité de la maladie, fait remarquer le Pr Damien Logeard, cardiologue (hôpital Lariboisière, Paris). La nuit, la position allongée augmente le retour veineux au cœur, ce qui accroît la pression sanguine dans la circulation pulmonaire et déclenche une toux irritative. »

La toux chronique par excès de sensibilité

Elle concerne avant tout les femmes (70 %). À la suite d'une infection respiratoire, d'une inflammation du bas œsophage, d'un choc psychologique ou d'autres circonstances, le réflexe de la toux est perturbé de façon permanente. Il est réactivé pour des stimuli minimes (rire, parfum, activité physique, stress, changement de température, position couchée...).

Les médicaments qui font tousser

Les inhibiteurs de l'enzyme de conversion (IEC) – un traitement de l'hypertension artérielle – sont ceux qui font le plus tousser, comme d'autres médicaments prescrits en cardiologie dont les bêtabloquants, mais de façon moins flagrante.

● Héliène Joubert

Quels examens pratiquer ?

Pr Laurent Guillemainault, pneumologue (CHU de Toulouse) et coordinateur du groupe Toux de la Société de pneumologie de langue française (SPLF), résume : « On engage des explorations à visée diagnostique à partir d'une durée de huit semaines. Le patient peut être adressé à un pneumologue qui réalisera une spirométrie (test de mesure de la respiration) et une radiographie de thorax. Le médecin ORL pratiquera pour sa part une nasofibroscopie (exploration de la muqueuse des fosses nasales, du larynx et du pharynx) à la recherche d'une pathologie rhinosinusienne. L'apparition ou la modification d'une toux chronique chez un patient fumeur ou ex-fumeur conduit impérativement à un scanner thoracique (tomodensitométrie thoracique). »

L'hypotension orthostatique, à ne pas prendre à la légère

Souffrir d'hypotension orthostatique – une sensation d'étourdissement lorsque l'on se lève rapidement mais parfois sans aucun symptôme – est assez courant. Cela témoigne d'une certaine vulnérabilité sur le plan cardiovasculaire dont il faut se préoccuper.



© Shutterstock

→ **L'** hypotension orthostatique, soit la chute de la pression artérielle (PA) dans les trois minutes après le passage en position debout, est définie comme une baisse de PA systolique (valeur de la pression dans l'artère au moment où le cœur se contracte) d'au moins 20 mm de mercure (Hg) et/ou de PA diastolique (lorsque le cœur est au repos entre deux contractions) d'au moins 10 mm Hg.

Un risque accru de chute et de décès, même chez les formes asymptomatiques

L'hypotension orthostatique est à prendre au sérieux. C'est un facteur de risque de mieux en mieux cerné. Une compilation d'études sur le sujet a enfin permis d'affiner les risques encourus : « l'hypotension orthostatique est associée à des hausses de 36 % du risque de décès toutes causes, de 41 % du risque de maladies cardiovasculaires et de 61 % d'accident vasculaire cérébral (AVC) », décrit le Pr Olivier Hanon (hôpital Broca, Paris) lors de la 41^e Journée de l'hypertension artérielle à Paris*. Le risque de chute n'est pas non plus négligeable, une étude l'ayant évalué à plus de 70 %**. Cette hypotension doit être recherchée de manière systématique chez certains individus, d'après un consensus franco-européen 2014***. Précisément, il s'agit des plus de 65 ans, des patients hypertendus sous médicaments antihypertenseurs, des personnes diabétiques et/ou insuffisantes rénales et/ou dénutries et déshydratées, ainsi que celles atteintes de la maladie de Parkinson ou de troubles cognitifs. Une perte de connaissance, une lipothymie (sensation de soudaine faiblesse généralisée), des vertiges, une fatigue, un trouble visuel... doivent aussi la faire suspecter. Selon l'hypertensiologue, « il faut toujours rechercher la cause, et distinguer une hypotension

dite neurogène (liée à un dysfonctionnement du système nerveux autonome dans le cas d'une maladie de Parkinson, d'un diabète, d'un trouble du transit, d'une insuffisance rénale, d'une dysfonction érectile), ou secondaire. Cette dernière, la plus fréquente, est liée soit à la prise de médicaments (antihypertenseurs, psychotropes, antiparkinsoniens, anticholinergiques, opiacés), soit à une hypovolémie », en l'occurrence ici une diminution brutale du volume du sang dans la circulation sanguine.

Des règles simples à observer

Suivre quelques règles dites hygiéno-diététiques est primordial, comme une hydratation suffisante (1,5 à 2,5 l d'eau /jour), un apport en sodium entre 6 et 10 g/jour, 400 ml d'eau avant de manger si l'hypotension survient après les repas (post-prandiale), et s'astreindre à une activité physique régulière. Au quotidien, des mesures simples s'avèrent efficaces : incliner son lit à 10° au niveau de la tête, décomposer son lever, porter une contention des membres inférieurs (chaussette ou bas de contention au moins de classe 2 et/ou ceinture abdominale), se doucher en position assise, etc. Lorsque l'hypotension est due à un médicament, celui-ci doit être revu, soit en changeant de classe thérapeutique, soit en réduisant sa posologie ou en modifiant l'horaire de prise, en particulier pour les antihypertenseurs.

● Héliane Joubert

* Hanon O., « Que faire devant une hypotension orthostatique », 41^e Journée de l'hypertension artérielle, décembre 2021.

** Journal of the American Medical Directors Association, mai 2019.

*** Société française d'hypertension artérielle, Société française de gériatrie et gérontologie, European Federation of Autonomic Societies.



© Shutterstock

Les vertiges, est-ce grave ?

Un quart de la population sera un jour confronté à des vertiges, plus ou moins durables et violents. Si la majeure partie est simple à contrôler, certains vertiges handicapent la vie quotidienne. Maladie de Ménière, vertiges positionnels, vestibulaires, faux vertiges... Il faut consulter afin de ne pas passer à côté d'une urgence.



Dans le langage courant, « vertige » est un terme vague qui décrit des impressions de déséquilibre, d'étourdissement ou d'instabilité. Or, sa définition médicale est très précise : il s'agit d'une sensation de mouvement soit de l'environnement de la personne qui ressent les vertiges, soit de la personne elle-même (mouvement circulaire et/ou vertical, balancement, sensation de chute). Les crises vertigineuses sont liées à un dysfonctionnement de la fonction de l'équilibre. Les organes de l'équilibre se trouvent dans l'oreille interne (labyrinthe) et informent sur les mouvements du corps dans l'espace.

Penser au vertige « maladie »

« Si une crise vertigineuse n'est pas forcément une urgence vitale, il s'agit néanmoins d'une urgence diagnostique, prévient le Pr Jean-Pierre Sauvage, ancien chef du service ORL au CHU

Dupuytren (Limoges)*. Car c'est seulement lorsque la personne est en crise que le spécialiste peut déterminer quelle partie de l'oreille interne est en cause. La crise de vertige peut durer une journée, voire quinze jours et même, dans le cas des vertiges positionnels, elle se répète quotidiennement. Certaines maladies, notamment virales, peuvent donner une unique crise de vertige, d'une durée plus ou moins longue. » L'oreille interne est un organe sensoriel qui pilote le regard au cours du mouvement en produisant un mouvement de l'œil inverse du mouvement de la tête. C'est donc en étudiant l'œil lors de mouvements de la tête pendant la crise que l'ORL pourra entrevoir la cause de la crise vertigineuse. Le terme exact est « nystagmus spontanés », pour nommer ces mouvements d'oscillation involontaires et saccadés du globe oculaire survenant au cours des vertiges. « Le spécialiste recherche deux mouvements oculaires spécifiques des vertiges, précise Jean-Pierre Sauvage : le nystagmus vestibulaire spontané (sans bouger la tête) et le nystagmus positionnel, déclenché par un changement de position. Il pourra alors définir quel canal semi-circulaire de l'oreille interne est impliqué et pratiquer notamment des manœuvres libératrices. »

Le vertige positionnel paroxystique bénin

« Dans l'obscurité, j'ai la sensation de tourner et dans la lumière ce sont les objets qui tournent autour de moi, raconte Damien

La kinésithérapie vestibulaire

Certains traitements sont fondés sur la rééducation effectuée avec un kinésithérapeute toujours après avoir effectué un bilan ORL. Celle-ci est surtout indiquée en cas de névrite vestibulaire. Le principe est d'habituer le cerveau à compenser le dysfonctionnement du nerf touché, en utilisant davantage les autres systèmes impliqués dans l'équilibre.

(34 ans). *Ces vertiges brefs surviennent lorsque je me couche, lève la tête pour attraper un objet placé haut, ou me baisse pour le ramasser.* Les vertiges positionnels paroxystiques bénins sont la cause la plus fréquente de vertiges (30 % des cas), surtout en vieillissant. En cause, des otoconies (des cristaux de carbonate de calcium) roulent dans les canaux semi-circulaires de l'oreille interne et déclenchent des vertiges dits rotatoires. Les cellules ciliées sont stimulées, ce qui crée l'illusion d'un mouvement. Les manœuvres de repositionnement consistent à mobiliser la tête afin de disperser les dépôts d'otolithes.

La maladie de Ménière

« Après des années à subir des crises de vertiges brutales de plusieurs heures, une dizaine par an, on m'a enfin diagnostiqué une maladie de Ménière, se souvient Floriane (55 ans). Les crises me terrassaient. À la longue, je n'osais plus sortir. J'ai eu une « neurotomie vestibulaire » (section du nerf vestibulaire). J'ai depuis retrouvé une vie normale ». La maladie de Ménière (5 % des vertiges) est une maladie chronique, due à une pression trop importante du liquide de l'oreille interne qui entraîne des vertiges, une perte de l'audition neurosensorielle fluctuante et des acouphènes. Le soulagement des symptômes est obtenu par des médicaments antiémétiques (contre les nausées), des antihistaminiques (comme dans les allergies), ou des benzodiazépines (sédatifs-anxiolytiques), des diurétiques et un régime alimentaire pauvre en sel. La chirurgie peut être remplacée par une labyrinthectomie chimique, au moyen d'un antibiotique injecté sous anesthésie locale dans le vestibule (partie centrale du labyrinthe osseux de l'oreille interne).

La névrite (ou neuronite) vestibulaire

« À la suite d'une grippe carabinée, relate Sophie (44 ans), des vertiges terribles m'ont assommée. Surtout, une crise brutale et mémorable m'a clouée au lit pendant plusieurs jours. L'ORL m'a diagnostiqué une névrite vestibulaire ». Les personnes souffrant de névrite vestibulaire (atteinte du nerf vestibulaire) présentent une crise de vertiges sévères, des nausées et des vomissements, un trouble de l'équilibre, et un nystagmus persistant battant vers le côté resté sain. En cause, un virus comme celui de l'herpès (ou varicelle-zona) hébergé dans l'oreille interne et réveillé à l'occasion de l'infection, d'une baisse de l'immunité... Le traitement comprend des

antiémétiques et des antihistaminiques ou des benzodiazépines, voire des corticostéroïdes. Depuis que l'on pratique la kinésithérapie vestibulaire (voir encadré), les séquelles handicapantes ont disparu.

Les « faux vertiges »

Il s'agit en majorité du « vertige des hauteurs » ou du mal des transports. Cette cinétose est due à la stimulation excessive de l'appareil vestibulaire au cours des déplacements du corps. Le mal des transports peut également survenir en cas de perceptions vestibulaires contradictoires. Par exemple, l'information visuelle selon laquelle le corps est statique peut entrer en conflit avec une sensation de mouvement.

Quand faut-il s'inquiéter ?

« En général, dans le cadre de vertiges, les urgences vitales sont d'origine neurologique et vasculaire. En effet, des vertiges peuvent résulter d'une maladie ou d'un événement grave, comme un accident vasculaire cérébral (AVC) ou un traumatisme crânien. En cas d'AVC, le médecin repérera des mouvements oculaires anormaux (nystagmus), des troubles de l'équilibre, des crises rotatoires (illusions de mouvement) sur plusieurs jours. Mais des vertiges peuvent aussi être provoqués par des neurinomes, des tumeurs du nerf auditif ou au niveau du rocher (os qui renferme l'oreille interne et l'oreille moyenne). Globalement, tout vertige persistant débutant par des douleurs cervicales doit faire consulter », résume le Pr Sauvage.

*Auteur de *Vertiges, manuel de diagnostic et de réhabilitation*, 2020, Éditions Elsevier Masson, 3^e édition.

● Hélène Joubert



Qui consulter ?

Le spécialiste ORL, mais à la condition qu'il dispose a minima dans son cabinet d'un instrument : la vidéonystagmoscopie, afin d'observer des nystagmus spontanés et amplifiés dans l'obscurité. Des examens complémentaires peuvent être requis, comme une otoscopie sous microscope, la mesure de l'audition (audiométrie) et des potentiels évoqués auditifs (enregistrement de l'activité électrique des voies nerveuses auditives de l'oreille); des examens vestibulaires et des potentiels évoqués vestibulaires myogéniques (examens spécialisés explorant la fonction de l'oreille interne dans l'équilibre).



Soins oncologiques de support : une aide précieuse

Définis comme les aides apportées aux malades parallèlement à leur prise en charge médicale contre le cancer, les soins oncologiques de support concernent l'activité physique, la nutrition, l'hygiène de vie ou encore le moral. Petit aperçu, témoignages à l'appui.



© Shutterstock

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

- **Gérard Guinot (assistant social) :**
0144 76 12 16
gerard.guinot@eps.caisse-epargne.fr
- **Marie-Pierre Schreyer (secrétariat) :**
0144 76 12 24
marie-pierre.schreyer@eps.caisse-epargne.fr



Les chiffres parlent d'eux-mêmes : 76 % des Français estiment que les soins oncologiques de support sont tout aussi importants que les traitements médicaux contre la maladie, selon le baromètre Odoxa/Amgen Afsos publié le 4 mars 2020. Issus de l'anglais *supportive care*, ils peuvent être définis comme l'ensemble des soins et des soutiens apportés aux malades parallèlement aux traitements spécifiques contre le cancer. Leur principal objectif est d'améliorer la qualité de vie des patients et de leurs proches autant sur le plan physique, psychologique que social. Les principaux soins de confort concernent la prise en charge de la douleur, l'accompagnement diététique et nutritionnel, l'aide psychologique et le suivi social, familial et professionnel. Les soins de support complémentaires désignent quant à eux l'activité physique, l'hygiène de vie, le soutien psychologique des proches des malades, la préservation de la fertilité et la prise en charge des problèmes de sexualité.

L'Institut national du cancer (INCa) répertorie aussi d'autres soins de bien-être comme la sophrologie, l'art-thérapie et la musicothérapie ou des méthodes alternatives (yoga, ostéopathie, chiropraxie...). Proposés dans différentes structures recensées par l'Association francophone des soins oncologiques de support (Afsos), ces soins sont évoqués dès l'annonce de la maladie puis évalués régulièrement par l'équipe médicale. Ils peuvent être conseillés durant l'ensemble du protocole médical, en fonction des besoins des malades, et éventuellement après leur guérison.

« Ces soins de support sont plus qu'une béquille »

Ces soins de support sont particulièrement appréciés par les malades, qui les considèrent parfois comme indispensables pour surmonter cette étape difficile. « Avant d'apprendre que j'avais un cancer, je faisais de la course à pied depuis deux ans et je

m'entraînais à peu près trois à quatre fois par semaine. J'ai bien supporté la radiothérapie mais beaucoup plus difficilement l'hormonothérapie. J'ai pris 10 kg et j'ai rencontré des problèmes sexuels. J'ai donc décidé de recommencer à courir mais j'avais beaucoup de douleurs articulaires. J'ai donc consulté un spécialiste de la douleur et du sport qui m'a expliqué comment reprendre en douceur. Depuis, même si je n'ai plus le même rythme qu'avant, je me fais plaisir et je profite de l'effet des fameuses endorphines, les hormones du bien-être », explique Marc, cadre supérieur de 55 ans. Même son de cloche du côté de Jacqueline, 63 ans, atteinte d'un cancer du sein. « J'ai perdu beaucoup de poids à cause de la chimiothérapie et je ne savais plus comment m'alimenter. J'ai donc consulté une diététicienne spécialisée dans les soins de support. Elle m'a donné beaucoup de conseils utiles et j'ai constaté avec plaisir qu'elle ne me parlait pas de calories mais de plaisir et des bienfaits apportés par certains aliments. Grâce à elle, je me suis remise à la marche rapide et je vais commencer la sophrologie. Pour moi, les soins de support représentent bien plus qu'une béquille », confie cette senior définitivement convaincue.

● Violaine Chatal

À consulter aussi...

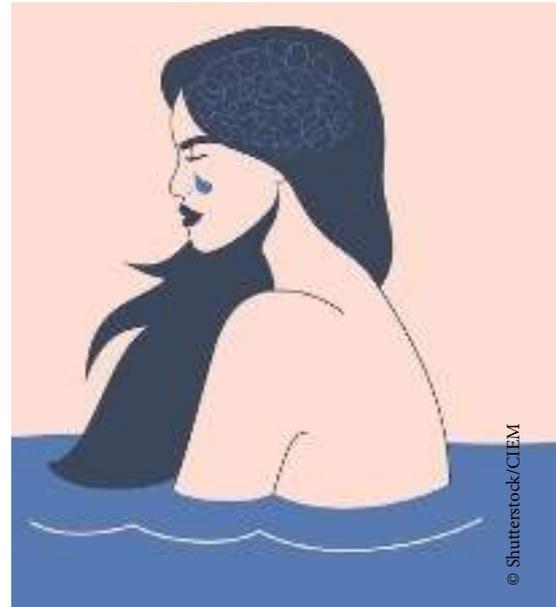
- ❑ L'Association francophone des soins oncologiques de Support (Afsos) informe les malades sur les soins dont ils peuvent bénéficier : www.afsos.org.
- ❑ Le moteur de recherche du site La Vie Autour répertorie les associations proposant des soins de support dans toute la France : www.lavieautour.fr.
- ❑ Un article de l'Institut national du cancer sur les soins de support : <https://cutt.ly/PMmJKa8>.



Hyperémotivité : quand les émotions nous submergent



Caractérisée par la propension à vivre de façon trop intense les émotions, l'hyperémotivité peut rapidement devenir envahissante. Quelles en sont les manifestations et comment la gérer ? Conseils et réponses de Virginie Megglé, psychanalyste et spécialiste de la question.



« **D**epuis que je suis enfant, la moindre émotion, qu'elle soit négative ou positive, me bouleverse. Il suffit qu'un collègue oublie de me dire bonjour pour que je passe une mauvaise journée. Je peux même me mettre à pleurer si un colis a été perdu par la Poste », témoigne Ghislaine, 32 ans, hyperémotive. Mais qu'est-ce que ce trouble ? « L'hyperémotivité est la propension d'une personne à se sentir ébranlée par un événement qui semble peu important. Un changement d'horaire, le retard d'un train, la perte d'un objet suffisent à réveiller son inquiétude, à la déstabiliser et à provoquer dans son quotidien l'effet d'une tornade », explique Virginie Megglé, psychanalyste. L'hyperémotivité se manifeste aussi bien physiquement que psychologiquement. « Elle donne l'impression de perdre ses moyens, ses facultés, et de ne plus avoir la force d'agir. Elle est aussi caractérisée par une inquiétude soudainement accrue, un très fort sentiment d'insécurité bien que celui-ci puisse être dissimulé derrière une rigidité excessive », complète Virginie Megglé. Physiquement, l'hyperémotivité s'accompagne souvent de palpitations, de

tremblements mais aussi de maux de tête, de problèmes digestifs, d'insomnies, de cauchemars ou de rêves très agités.

Climat familial et peurs collectives

Les causes de l'hyperémotivité varient en fonction de l'histoire de chacun mais cette forme de vulnérabilité est souvent liée à un climat familial incertain pendant l'enfance, à des accidents de vie et des traumatismes personnels. « Mais elle peut être aussi partagée et liée à des traumatismes collectifs. Car la peur crée un déséquilibre et rend plus vulnérable donc plus prompt à l'hyperémotivité. Il s'agit le plus souvent de traumatismes liés aux attentats, aux guerres, aux phénomènes météorologiques qui n'ont pas pu faire l'objet de soins réparateurs », ajoute Virginie Megglé. Les parents peuvent aussi transmettre leur hyperémotivité à leurs enfants, tout comme des traumatismes enfouis qui se révèlent à l'occasion d'un choc émotionnel. Si la plupart des personnes parviennent à la gérer, elle peut devenir handicapante quand elle se transforme en paranoïa, en phobies, en TOC, en

hypocondrie ou en nosophobie (la peur de tomber malade).

Prise de conscience indispensable

La première étape pour apprendre à gérer ce trouble est d'en prendre conscience. « C'est le premier pas vers un apaisement possible. Il faut cesser de penser que c'est normal ou fatal. Il faut intégrer que l'hyperémotivité est douloureuse, qu'elle induit un dysfonctionnement tant physiologique que psychologique, et qu'il est important d'apprendre à comprendre ce qui se joue en nous à travers elle, pour ne plus se laisser balloter au gré de ses remous », conseille la spécialiste. Pour autant, l'hyperémotivité n'est pas toujours négative ! « Elle est une alerte, qui nous invite à mieux tenir compte de nos réactions et de nos besoins. Il est important, avec la maturité, d'apprendre à tenir compte de sa vulnérabilité. C'est un chemin sur lequel on progresse pas à pas. Il ne faut pas hésiter à se faire aider, car souvent l'hyperémotivité s'accompagne d'un grand sentiment d'isolement », conclut la psychanalyste, qui invite les personnes hyperémotives à choisir ou à créer un environnement qui leur convient !

● Violaine Chatal

L'hypersensibilité et l'hyperémotivité : quelle différence ?

L'hypersensibilité et l'hyperémotivité ne doivent pas être confondues. L'hypersensibilité se manifeste par une forte sensibilité au monde extérieur alors que l'hyperémotivité prend la forme d'émotions intenses qui peuvent déstabiliser. L'hyperémotivité bien sûr exacerbe la sensibilité. Mais elle peut apparaître chez quelqu'un qui ne se considère pas comme hypersensible.

À lire aussi...

Hyperémotifs, survivre à la tempête intérieure, Virginie Megglé, éd. Eyrolles, 2021, 18 euros.

MADELEINE BRÈS, première femme médecin en France

→ Madeleine Brès est la première femme française à suivre des études de médecine et à devenir docteur en 1875. Elle a surmonté de nombreux obstacles pour pouvoir exercer et a ouvert la voie à d'autres femmes dans un milieu qui leur était jusqu'alors fermé.

Rien ne prédisposait Madeleine Brès à devenir la première Française médecin et pourtant... Elle naît le 26 novembre 1842, sous le nom de Madeleine Gebelin, dans un milieu modeste à Bouillargues dans le Gard. Son père est charron, il fabrique et répare des véhicules à roues. Il travaille notamment pour les sœurs de l'hôpital de Nîmes. C'est en observant les soins qui y sont prodigués que sa vocation de médecin va naître vers l'âge de 8 ans. « *Je considérais avec attention les religieuses confectionnant les tisanes et préparant les potions, expliquera-t-elle dans un article de la revue *La Chronique médicale* en 1895. « Pour tout dire, j'avais un tel goût pour tout ce qui touchait à la médecine qu'un ami de ma famille, le docteur Pleindroux, me voyant si zélée, si secourable, me disait souvent : "Quelle infirmière tu ferais, mon enfant !" et il ajoutait plus tard : "Quel dommage que tu ne puisses pas te faire médecin !" »*

Quelques années plus tard, sa famille déménage à Paris, puis à 15 ans, elle se marie avec un conducteur d'omnibus, Adrien-Stéphane Brès, avec qui elle aura trois enfants. À 21 ans, alors que son foyer fait face à des difficultés financières notamment et qu'elle cherche à s'assurer un avenir professionnel, elle décide de suivre des études de médecine pour enfin avoir la possibilité de vivre de sa passion. Elle se présente alors au



Attestation d'Adrien Brès autorisant son épouse Madeleine Brès à s'inscrire à la faculté de médecine de Paris (1868).



doyen de la Faculté de médecine de Paris, Charles Adolphe Wurtz, favorable à l'instruction des femmes, qui lui conseille avant toute chose d'obtenir son baccalauréat.

Une volonté de fer

Malgré les difficultés, à une époque où les lycées de jeunes filles n'ont pas encore été créés et où elle doit avoir l'autorisation de son mari, elle parvient tout de même à devenir bachelière en lettres et en sciences en 1868. Une fois cette première étape franchie, elle postule de nouveau à la Faculté de médecine. Pour être sûre d'être acceptée, elle adresse une pétition au ministre de l'Instruction publique, Victor Duruy. Celui-ci, ne voulant décider seul, sollicite à son tour un conseil des ministres présidé par l'impératrice Eugénie. C'est cette dernière qui appuiera, entre autres, sa candidature. « *J'espère que ces jeunes femmes trouveront des imitatrices, maintenant que la voie est ouverte* », aurait-elle déclaré. Madeleine peut enfin s'inscrire. Elle étudie



Les grandes dates de la vie de Madeleine Brès

1842

Naissance à Bouillargues (Gard).

1868

Obtention des baccalauréats de lettres et de sciences.

1875

Obtention de son doctorat de médecine.

1877

Publication de son ouvrage *L'Allaitement artificiel et le biberon*.

1885

Fondation d'une crèche dans le quartier des Batignolles à Paris.

1921

Décès à Montrouge (Hauts-de-Seine).

cinq ans auparavant mais elle n'en demeure pas moins la première Française à l'obtenir. Même si elle reçoit les félicitations du jury, elle n'obtient toujours pas le droit de se présenter aux concours d'internat et d'externat, ce qui, selon ses détracteurs, pourrait créer un précédent et encourager d'autres femmes à suivre sa voie. L'accès des étudiantes au concours d'externat ne sera en effet effectif qu'en 1882 (Blanche Edwards-Pilliet sera la première française externe des hôpitaux) et à celui de l'internat qu'en 1886 (Marthe Francillon-Lobre sera la première interne titulaire).



Procès-verbal de soutenance de thèse de Madeleine Brès (1875).

© Archives nationales (France)

Spécialiste de la puériculture

Ses pairs estiment qu'en tant que femme elle est plus à même de soigner les mères et les enfants. Mais elle-même n'était pas contre cette idée, bien au contraire, puisqu'elle écrira : « *Je persiste à croire, pour mon compte, qu'elles [les femmes médecins, NDLR] doivent s'en tenir à la spécialité des maladies des femmes et des enfants* ». Elle va ainsi se consacrer à la pédiatrie en ouvrant un cabinet privé à Paris. Elle s'intéresse particulièrement aux questions liées à l'hygiène et rédige plusieurs ouvrages dont *L'Allaitement artificiel et le biberon*, publié en 1877. En 1883, elle dirige même le journal *Hygiène de la femme et de l'enfant*. En 1885, elle fonde une crèche, dans le quartier des Batignolles à Paris, où sont soignés et gardés gratuitement les enfants jusqu'à l'âge de 3 ans. En 1891, le ministre de l'Intérieur lui confie la mission d'aller étudier, en Suisse, l'organisation et le fonctionnement des crèches. Elle sera par la suite chargée de donner des cours sur l'hygiène dans les différentes mairies de Paris. Reconnue pour son œuvre dans le domaine de la puériculture, elle termine pourtant sa vie dans la misère et presque aveugle. Elle s'éteint le 30 novembre 1921 à Montrouge, dans les Hauts-de-Seine, à l'âge de 79 ans.

aux côtés de trois autres femmes : l'Américaine Mary Putnam, la Russe Catherine Gontcharoff et la Britannique Elizabeth Garrett.

La première Française à passer son doctorat

Madeleine Brès devient ainsi élève stagiaire et rejoint le service du professeur Paul Broca – spécialiste de l'anatomie du cerveau – à l'hôpital de la Pitié. La guerre de 1870 éclate et elle doit remplacer les internes des hôpitaux de Paris envoyés sur le front pour soigner les soldats. Malgré les éloges des professeurs Broca et Wurtz, l'assistance publique des hôpitaux refuse de la nommer officiellement interne. Les années passent et elle soutient enfin sa thèse, intitulée *De la mamelle à l'allaitement*, le 3 juin 1875 et devient la première femme médecin du pays. Elle n'est pas la première à passer son doctorat de médecine en France puisque la Britannique Elizabeth Garrett l'a précédée

● Benoît Saint-Sever

À consulter aussi...

Sources : Natalie Pigeard-Micault, *Mort de Madeleine Brès*, site France mémoire (Institut de France) ; Carole Christen-Lécuyer, « Les premières étudiantes de l'Université de Paris », dans *Travail, genre et société* n° 4, 2000/2, pp. 35-50, site Cairn.info ; *La Chronique médicale : revue bimensuelle de médecine scientifique, littéraire & anecdotique*, n° 2, 1895, bibliothèques d'Université Paris Cité ; Françoise Deherly, *Madeleine Brès, première femme médecin*, Le Blog Gallica.

Les cosmétiques font leur révolution écolo



Plastique recyclé ou végétal, flacons rechargeables, consigne, etc. Le secteur de la beauté multiplie les initiatives pour réduire l'impact environnemental des emballages. Le point sur cette tendance à la hausse.



Des packagings innovants

S'ils ne représentent que 5 % du tonnage global des emballages ménagers, les emballages cosmétiques sont un fléau pour la planète. Soucieux de l'environnement, les consommateurs optent pour des solutions durables. Les géants du secteur l'ont bien compris : pour garder leurs clients, ils doivent se mettre au vert. En 2021, la Fédération des entreprises de la beauté (Febea) – qui représente 85 % des volumes produits en France – a adopté le Plastic Act. Objectif : réduire de 15 % la quantité de plastique d'ici à 2025. Certaines marques n'ont pas attendu l'effet de mode, en optant pour le plastique végétal à base de canne à sucre ou de cellulose de bois, de PET (polyéthylène téréphtalate) 100 % recyclé ou encore de verre allégé. Recyclable à l'infini et moins lourd à transporter, il permet de diminuer jusqu'à 44 % l'empreinte carbone du produit. Autre piste à suivre : les matériaux biosourcés – l'algue, le bambou, le champignon –, qui inspirent les jeunes labels émergents.

Plus de vrac et de recharges

Selon une étude d'Evea (financée par l'Ademe), réutiliser nos contenants diminue de 79 % les émissions de CO₂. Aujourd'hui, certaines enseignes proposent leur best-seller en version « refill » grâce à des pompes à vis qui se désolidarisent du flacon. Plébiscitée dans l'alimentaire, la vente en vrac gagne elle aussi le rayon hygiène et beauté. La start-up Cozie (pour Consommation objectif zéro impact

environnemental) a ainsi créé la Dozette, un distributeur automatique qui délivre des doses de crèmes, démaquillants et déodorants dans certains magasins bio. Autre levier exploré par les fabricants : les écorecharges. Avantage : leur conception nécessite généralement 60 à 65 % de plastique en moins que pour un flacon.

Le retour de la consigne

C'est la meilleure solution pour supprimer les déchets à la source. Plusieurs options sont déjà à l'œuvre sur le marché : des enveloppes pré-affranchies fournies avec l'achat du produit pour le renvoyer une fois terminé et l'emballage vide. Autre solution, des bons de réduction offerts pour chaque contenant vide rapporté, initiative qui a permis à une grande chaîne de distribution d'économiser 53 tonnes de CO₂. Côté e-commerce, les habitudes changent également. Lancée en 2019, la plateforme Loop livre des produits dans des contenants consignés. Quand ils sont finis, un transporteur vient les récupérer à domicile. Ils sont ensuite nettoyés avant d'être à nouveau remplis et livrés. La boucle est bouclée.

● Céline Durr

Le maquillage à la traîne

En dépit des avancées, le secteur du make-up tarde à prendre le virage de l'écoconception. Les initiatives sont timides et concernent principalement les rouges à lèvres rechargeables du secteur du luxe. Seul Zao, label français 100 % bio, propose pour tous ses produits des emballages en bambou rechargeables. Bravo !



Passez du jetable au lavable

 **Film alimentaire**
Beewrap

Un beewrap (tissu en coton biologique recouvert de cire d'abeille) peut être utilisé une centaine de fois.

 **Coton-tige**
Oriculi

En France, les cotons-tiges représentent 1,2 million de tonnes de déchets par an.

 **Essuie-tout jetable**
Essuie-tout en tissu

En France, on consomme 2 kg d'essuie-tout par an et par habitant en moyenne.

 **Coton à démaquiller**
Carré de tissu

Les Français utilisent en moyenne 6 cotons jetables par jour pour l'hygiène du visage et le démaquillage.

 **Rasoir jetable**
Rasoir de sécurité

Un rasoir de sécurité (dont on peut changer la lame) a une durée de vie moyenne de 15 ans.

 **Serviette jetable, tampon**
Serviette lavable

En moyenne, une femme achète 152 kg de serviettes ou de tampons dans sa vie.



 **Sac plastique**
Cabas ou sac en tissu

En moyenne, un sac plastique est utilisé pendant 20 minutes mais il met 400 ans à se décomposer.

 **Sac de congélation**
Boîte ou bocal en verre

Un foyer de 4 personnes jette 71 kg d'emballages ménagers plastiques par an.

 **Gobelet et assiette jetables**
Tasse et assiette en céramique

Un gobelet réutilisable en plastique représenterait en moyenne 2 fois moins d'émissions de CO₂ que sa version jetable.

 **Bouteille d'eau en plastique**
Gourde en inox ou en verre

En France, 25 millions de bouteilles en plastique sont jetées chaque jour.

Sources : Atlas du plastique 2020, Ademe, Zero waste France.

JEUX

Mots Fléchés

ELLE VEUT SE VENGER SANS ARRÊT	PROGRAMME SPATIAL POUFFÉ	ÉCIMÉE CHOISI	OS DU PIED ANCIEN DO	PRONOM PERSONNEL FAUTE AU TENNIS	PRÉNOM FÉMININ PAS ENCORE BLANCHIE	RÉVOLUTION TRÈS JOYEUX	ITALIENNE DANS LES ALPES
FLEUR PARFUMÉE A BRILLÉ SUR LE NIL	FEUILLETA MÉDITERRANÉEN	SAISIE VIAN L'A ÉTÉ EN CHANSON	ASSURANCE MALADIE HOMMES DANS L'ARÈNE	CADEAU DU CIEL			
PASSE AU CAIRE PERSONNE ÂGÉE	LEVANT JEU DE PIONS	CONJONCTION N'A RIEN À FAIRE ICI	DYNASTIE CHINOISE				
EXCLAMATION MALARIA	LE CÔTÉ OBSCUR	DÉPARTEMENT 61 RETIRER	CHEMIN BALISÉ ÉTAT AMÉRICAIN	PASSE SOUVENT À LA RADIO			
LAIT BATTU PARFAITES	BARRAIT LA ROUTE VAGUE SPORTIVE	SENSUEL PETIT SAINT	ÉLIMA	ROI DE COMÉDIE			POSSÉDÉS
ADHÉRENTS			SIFFLETS				

Sudoku

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

Lettrix

	1	2	3	4			
(A)	□	(C)	□	(I)	□	(E)	□
(B)	□	(Y)	□	(D)	□	(R)	□
(A)	□	(D)	□	(T)	□	(O)	□
(M)	□	(G)	□	(O)	□	(N)	□
(G)	□	(B)	□	(L)	□	(T)	□

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

- 1 - Image classée X
- 2 - Pousse au crime
- 3 - Agent de la circulation
- 4 - Guident la monture

Solutions

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

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

S	T	E	L	E	B	O	G
E	N	N	O	N	G	I	M
N	O	I	T	I	D	A	V
E	R	E	D	A	V	A	B
R	E	V	I	H	C	A	R

50 ans, 1 anniversaire, 2 temps forts

Fondé en 1973, l'actuel Groupe BPCE Sports fête cette année ses 50 ans d'existence. Et plutôt deux fois qu'une: dans la neige en mars, au bord de la mer en septembre.



→ **A**près l'annulation de deux éditions en raison de la Covid-19, le challenge ski retrouve ses participants. Il se tiendra du 25 au 28 mars, dans la station des Deux Alpes (Isère). Mais, à cette occasion, les organisateurs (Casden Banque Populaire et Banque Populaire Alsace Lorraine Champagne) ont suggéré au Groupe BPCE Sports de profiter du challenge pour fêter les 50 ans de l'association. Belle idée!

C'est donc un challenge ski très festif qui se profile. On retrouvera les traditionnelles épreuves de ski alpin, ski de fond et snowboard, bien sûr. Deux épreuves supplémentaires s'y ajoutent exceptionnellement: le biathlon et le trail blanc.

Le biathlon, c'est évidemment du ski de fond et du tir à la carabine – à défaut de neige, le ski sera remplacé par de la course à pied.

Le trail blanc, c'est une course à pied de 12 à 15 km, dans la neige, le froid et un gros dénivelé. Que du bonheur.

Les organisateurs prévoient également quelques animations surprises (qui sont toujours des surprises à l'heure où ces lignes sont écrites...).



En septembre

Ce n'est pas tout. Changement de décor, en septembre, c'est à Canet-en-Roussillon (Pyrénées-Orientales) que sera célébrée la deuxième partie des 50 ans du Groupe BPCE Sports. Les challenges de foot, badminton, course à pied, cyclotourisme, échecs, padel et squash devraient être au programme, du 28 septembre au 3 octobre. Nous en reparlerons.

Bien entendu, en mars comme en septembre, les anciens présidents du Groupe BPCE Sports – et de nombreux autres invités – seront conviés aux festivités.

Un peu d'histoire

Le 5 juin 1973, André Gillet déposait à la préfecture de la Seine les statuts de l'Association Sportive des Caisses d'Épargne de France: l'ASCEF était née et ce fut, il y a aujourd'hui un demi-siècle, le départ d'une belle aventure! Président-fondateur pendant 15 ans (1973-1988), André Gillet passa le relais à Roger Manzo (Caisse d'Épargne de Marseille), de 1989 à 1996, auquel succédèrent Gérard Pommier (Caisse d'Épargne Centre Loire) de 1997 à 2008, puis Christian Landes (Caisse d'Épargne Midi-Pyrénées) de 2009 à 2014. Tous ont fait évoluer et grandir l'association. Dans leurs foulées, c'est également ce à quoi s'emploie Philippe Dubois (Caisse d'Épargne Grand Est Europe), qui préside aux destinées de l'association sportive du groupe depuis 2014.

Une association sportive qui a d'ailleurs épousé les mutations de l'entreprise: l'ASCEF se transforme en AS GCE, Association Sportive du Groupe Caisse d'Épargne, à la création de celui-ci, puis devient le Groupe BPCE Sports en 2009.

Depuis 50 ans, l'association est restée fidèle aux valeurs du sport comme aux valeurs de l'entreprise – dont la moindre n'est pas la solidarité. Cette année 2023 est donc l'occasion de fêter dignement ce bel anniversaire, qui fait évidemment figure de tremplin pour les 50 prochaines années.



Calendrier prévisionnel des challenges 2023

Les sportifs du groupe peuvent déjà retenir quelques dates pour les challenges 2023, étant entendu que l'organisation d'une petite dizaine de disciplines devait encore être précisée à l'heure où *La Revue* était imprimée.

Disciplines	Organisateurs	Lieu	Date
BADMINTON 16 ^e édition	GROUPE BPCE SPORTS	CANET EN ROUSSILLON	29/09 AU 03/10
COURSE A PIED 38 ^e édition	GROUPE BPCE SPORTS	CANET EN ROUSSILLON	29/09 AU 03/10
CYCLOTOURISME 8 ^e édition	GROUPE BPCE SPORTS	CANET EN ROUSSILLON	29/09 AU 03/10
ECHECS 25 ^e édition	GROUPE BPCE SPORTS	CANET EN ROUSSILLON	29/09 AU 03/10
FOOTBALL 50 ^e édition	GROUPE BPCE SPORTS	CANET EN ROUSSILLON	29/09 AU 03/10
FUTSAL 10 ^e édition	BPCE ASSURANCES	BORDEAUX	09/06 AU 11/06
GOLF 33 ^e édition	CE NORMANDIE	ROUEN	25/06 AU 28/06
HANDBALL 3 ^e édition	BPCE-IT	TOULOUSE	23/06 AU 26/06 (à confirmer)
KARTING 20 ^e édition	CEHDF	OSTRICOURT (59)	24/06 AU 26/06
PETANQUE 47 ^e édition	CEAPC	SOUSTON	(à définir)
PADEL 3 ^e édition	GROUPE BPCE SPORTS	CANET EN ROUSSILLON	29/09 AU 03/10
RANDONNEE 37 ^e édition	CEGEE	REIMS	(à définir)
SKI ALPIN, FOND SNOWBOARD 45 ^e édition	BPALC - CASDEN - GBS	LES DEUX ALPES	25/3 AU 28/03
SQUASH 33 ^e édition	GROUPE BPCE SPORTS	CANET EN ROUSSILLON	29/09 AU 03/10
TENNIS 48 ^e édition	BPVF	TOURS	9/6 AU 11/06 (à confirmer)

PETITES ANNONCES

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

■ **Grospierras (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, activité nautique (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 lerouret25@gmail.com.

■ **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,

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.

réfrigérateur/congélateur...) 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.

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

■ **Mont-Dore (63)**. Retraitée loue appartement T2 classé 3* idéalement situé en centre-ville face aux thermes, dans une résidence de charme, ancien palace avec entrée sécurisée et 2 ascenseurs, pouvant accueillir 4 personnes: dans la chambre 1 lit pour 2 personnes, lit et siège bébé, dans le salon un canapé-lit couchage haute qualité pour 2 personnes, télévision, wifi. Cuisine équipée avec lave-vaisselle, salle d'eau avec lave-linge séchant, sèche-cheveux, sèche-serviettes. Au pied de la résidence une navette gratuite vous conduira vers la station du Sancy pour les plaisirs de la montagne. Tarif de 280 à 400 euros/semaine et 630 euros/3 semaines uniquement pour les curistes. Tél.: 06 99 77 54 97. Mail : aubert.sar@hotmail.fr.

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

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

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

■ **Avoine (Indre-et-Loire, 37)**. Meublé de tourisme classé 3* pour 6 personnes, situé dans la vallée des rois entre Tours et Saumur. À proximité des châteaux de la Loire, des vignobles ainsi que la gastronomie tourangelle. À proximité centre équestre, itinéraire Loire à vélo, guinguette, piscine municipale, Pum park, commerces. RDC: cuisine équipée, chambre Cocon peut accueillir enfant bas âge, salle d'eau et W-C indépendant. Étage sécurisé, 2 chambres vue sur rivière, salle d'eau-WC, terrasse côté sud avec vue sur parc boisé, espace de jeux dans grand jardin et cabane sur pilotis. À l'extérieur du gîte à 20 mètres, un coin privatif au bord de l'Indre est réservé aux vacanciers, aux pêcheurs, aux flâneurs. Gîte non-fumeur, animaux non admis. Contact collaborateur CELC: 06 75 66 77 00 ou lilebellule@orange.fr. Tarif selon période (ouvert d'avril à octobre, du samedi au samedi uniquement).

■ **Combloux/Saint-Gervais (Haute-Savoie)**. Appartement T2 de 30 m² pour 4 personnes + mezzanine dans chalet 2 niveaux avec grand

balcon face Mont-Blanc. Résidence calme, chien admis. Tarif à la semaine selon période été/hiver, proche des pistes. Contact : tél. 06 85 75 80 89 ou dlefrancdupin@gmail.com.

■ **Sanary-Sur-Mer (Var)**. Loue appartement type 2. Chambre, séjour, cuisine équipée, W-C, salle d'eau. Idéalement situé. 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).

■ **Saint-Cyr-les-Lecques (83)**. Loue studio 27 m² + terrasse 6 m². À 10 minutes à pied des plages. Proximité tous commerces et « Aqualand ». Excellent état. Couchages pour 4 personnes. Place de parking. Semaine, quinzaine, mois, ou à l'année. Prix raisonnable. Tél. : 04 91 79 14 02 ou 06 30 08 95 99.

■ **Xonrupt-Longemer (Vosges)**. Chalet à louer, RDC + 3 chambres mansardées à l'étage, chacune avec un lit pour 2 personnes. Tout équipé (LL, LV, MO, four, TV). Abri voiture. Local à skis. Les animaux ne sont pas admis. Location toutes saisons. Tél. : 06 87 80 32 91.

■ **Golfe du Morbihan, Sarzeau (56)**. Retraitée CE loue maison 120 m² avec jardin clos et terrasse, spacieuse tout confort jusqu'à 8 personnes : 3 chambres, 4 lits doubles, 1 lit bébé, 1 canapé-lit mezzanine, 2 salles de bains, 2 WC. Location possible vacances scolaires, week-end. Plage à 500 m, commerces à proximité, Sarzeau à 6 km, proche de Vannes, Port du Crouesty, Port Navalo... Prix selon période : 500 à 900 €/semaine. Plus d'infos sur demande. Tél. : 02 96 52 40 63 - Courriel : joan.lesage@orange.fr

■ **Lattes, Port Ariane (34)**. Loue T2 de 35 m² (2 personnes) avec belle terrasse 17 m² vue port, dans résidence calme et sécurisée, entièrement rénové et climatisé, commerces et restaurants à proximité, à 8 min en voiture des plages et de Montpellier. Parking privatif, ascenseur, non-fumeur, animaux non admis, draps, torchons et serviettes fournis. Libre du 24/06 au 22/07 et du 26/08 au 09/09 : 700 €/semaine + 80 € si option ménage. Photos disponibles. Contact : 06 70 26 69 12.



© Getty images

En fait, le dépistage du cancer colorectal, c'est comme se brosser les dents. C'est fait en 3 minutes.

C'est un test immunologique, simple, gratuit, à effectuer seul, chez soi, tous les 2 ans pour les femmes et les hommes de 50 à 74 ans. Le dépistage doit être personnalisé en fonction de l'âge et des facteurs de risque, ou en cas de symptômes. Parlez-en avec votre médecin traitant.



**IL N'Y A RIEN DE TABOU AVEC LE DÉPISTAGE
SURTOUT QUAND IL SAUVE DES VIES.**

Pour plus d'informations, visitez mars-bleu.ligue-cancer.net



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

PARIS CPCE

P7

LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE