

la Revue

PROTECTION PRÉVENTION SANTÉ

NUMÉRO 258/914
AVRIL 2024

VOTRE MUTUELLE

Résultats de l'enquête
de satisfaction 2023

Le coaching sommeil
de Santéclair

FORME

Êtes-vous prêts
à entrer dans la danse ?

ENVIRONNEMENT

Ce qu'il faut
savoir sur les
polluants éternels

LE NUMÉRIQUE
pour une santé « augmentée »
du patient



BPCE
MUTUELLE

Sommaire

La Revue N° 258/914 AVRIL 2024

Votre mutuelle

- 4 **Enquête de satisfaction 2023**
- 5 **Prévention** : bilan des dernières actions
- 6 Pourquoi solliciter **l'action sociale** ?
- 8 **Mieux dormir** grâce au coaching sommeil de Santéclair
- 9 Programme « **Bouge trente minutes chaque jour** »

DOSSIER

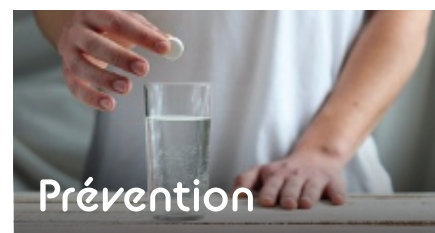
14-17 **Le numérique**
pour une santé « augmentée » du patient



- 10 **Accidents du travail** :
quelles sont les démarches ?
- 11 Connaissez-vous le statut
de **conjoint collaborateur** ?



- 12 **Anne-Sophie Grenouilleau** :
« En santé, certains stéréotypes
liés au genre et au sexe sont source
d'inégalités »



- 18 Du bon usage des **AINS**
- 19 Comment aider son adolescent
à **vivre sa puberté** ?



- 20 Sons compressés :
quel impact sur **notre santé auditive** ?
- 21 **L'infertilité masculine**,
en constante progression



- 22 **Lupus**, une révolution thérapeutique
arrive en France



- 23 Êtes-vous prêts à **entrer dans la danse** ?

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, Hélène Joubert, Anne-Sophie Glover-Bondeau, Constance Périn, Benoît Saint-Sever, Léa Vandeputte. COMITÉ DE RÉDACTION : Hervé Tillard, Brigitte Bliigné, Frédéric Bourg, Véronique Rochette, Anne Savoy-Allain. PUBLICITÉ : nous contacter. PETITES ANNONCES : à adresser 7, rue Léon-Patoux - CS 51 032 - 51686 Reims CEDEX 2 - annonces.revue@eps.caisse-epargne.fr. TIRAGE TRIMESTRIEL : 73 383 exemplaires. COORDINATION ÉDITORIALE ET RÉALISATION : CIEM, 12, rue de l'Église - 75015 Paris - Tél. : 01 44 49 61 00 - ciem.fr. IMPRESSION : Imprimerie de Compiègne, 2, avenue Berthelot - ZAC de Mercières - BP 60 524 - 60205 Compiègne CEDEX - Tél. : 03 44 30 51 00. COMMISSION PARITAIRE N° 1123 M. 06 701. ISSN : 2803-2462 (imprimé). ISSN : 2405-4259 (en ligne). DÉPÔT LÉGAL : 2^e trimestre 2024. Origine du papier : Leipzig (Allemagne) - Taux de fibres recyclées : 100 % - Ce magazine est imprimé avec des encres blanches sur un papier porteur de l'écolabel européen et de l'écolabel allemand Ange bleu (der Blaue Engel). « Eutrophisation » ou « Impact de l'eau » : Pftot 0,002 kg/tonne de papier.



24 **Ambroise Paré,**
père de la chirurgie moderne



26 Voici ce que vous devez savoir
sur les PFAS, que l'on surnomme
« polluants éternels »

28 **Jeux**

29 **Groupe BPCE sports**

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° 258 en ligne sur notre site
Internet, ainsi que les 5 derniers numéros
archivés.



La prévention n'est plus une option

Notre système de santé repose historique-
ment, depuis la fin de la Seconde Guerre
mondiale, sur des dispositifs curatifs in-
dividuels. C'est le choix et l'ambition

d'alors, de mettre en œuvre les moyens de soigner chaque Française
et Français quelle que soit sa situation personnelle.

Alors qu'il manque cruellement de soignants dans notre pays,
que pour équilibrer les comptes publics, le choix du gouvernement
est la recherche de gains budgétaires, y compris en matière de
santé (cf. par exemple le nouveau désengagement de la Sécurité
sociale en matière de remboursement des soins – voir page 4), la
promesse faite il y a maintenant 80 ans en matière de santé pu-
blique a du plomb dans l'aile.

Alors, il est certainement temps de sortir du « tout curatif » et de
lancer un grand plan national de prévention. Plus de prévention
aujourd'hui, pour moins de soins demain. L'Organisation mon-
diale de la santé reconnaissait il y a quelques années que 5 % de
dépenses de prévention en plus, permettait un gain de plus de
20 % en soins curatifs.

Dans cette optique, fin janvier 2024, le président de la Mutualité
française et plus de 300 acteurs de la santé et de la protection
sociale ont proposé au premier ministre un plan de prévention
issu de deux ans de réflexions, adossé aux pratiques de terrain.
Il est ambitieux, mais aujourd'hui incontournable pour sauve-
garder l'équité des chances en matière de santé dans notre pays.
Sa déclinaison est multigénérationnelle: « *Cette nouvelle approche
populationnelle de la santé, selon des déterminants de santé, autour de
trois cibles et trois lieux de vie (jeunes à l'école, actifs au travail, personnes
âgées à domicile et en établissement) nécessite un portage politique fort
autour de dix priorités, telles que la santé mentale et la lutte contre
l'obésité, une coordination des acteurs, à l'échelle nationale et locale, une
déclinaison dans toutes les politiques et dans tous les territoires grâce à
des effecteurs (professionnels de santé et nouveaux métiers non médicalisés)
qui déploient et dupliquent des actions évaluées scientifiquement.* »

Depuis quelques années à BPCE Mutuelle, nous avons fait de la
prévention un axe fort de notre action en direction des adhérents
et de leurs familles, aussi bien grâce à des actions concrètes
menées dans les entreprises adhérentes auprès des salariés (voir
page 5) qu'aux six services spécifiques proposés par notre parte-
naire Santéclair (voir page 8). Nous pensons également que c'est
une des clés pour vivre mieux, en bonne santé, plus longtemps.
Gageons que cette philosophie, déjà bien en place dans des pays
tels que le Danemark, les Pays-Bas ou l'Allemagne, devienne
celle de la France pour le bien-être collectif...



© Alain Hatat

Hervé Tillard
Président du conseil d'administration de BPCE Mutuelle

ENQUÊTE SATISFACTION 2023 : BPCE Mutuelle en constante progression

Administrée par le cabinet INIT, du 4 décembre 2023 au 4 janvier 2024, l'enquête annuelle de mesure de la satisfaction des adhérents a livré ses enseignements. Elle montre que les efforts de la mutuelle portent leurs fruits. En voici les grandes lignes.

En premier lieu, il convient de signaler que le « taux de retour » (nombre de personnes ayant répondu) de 15 % (soit 6287 personnes) est tout à fait exceptionnel, alors que la tendance générale pour ce genre d'enquête est en moyenne de 6 %. Cela autorise une extrapolation fine des avis recueillis, et

montre également l'intérêt que les adhérents portent à leur mutuelle. Un intérêt qui se manifeste par une satisfaction globale de 86 % (contre 84 % l'an dernier). Le niveau de satisfaction des adhérents en contrats collectifs (81 %) s'améliore également de 2 points poursuivant ainsi sa progression régulière depuis 2018. Quant à la satisfaction des adhérents en contrats individuels, elle progresse de 1 point et s'établit à 93 %. À 88 % (+ 2 points), le bon niveau du taux de recommandation de BPCE Mutuelle par ses adhérents progresse encore.

Espace adhérent et internet très appréciés

La qualité des relations et de l'information reste bien jugée par les adhérents, atteignant des très bons niveaux – et les

meilleurs scores depuis le début des enquêtes : interlocuteurs réactifs 90 % (+ 2 points), prestations et droits salariés/retraités disponibles et facilement accessibles 88 % (+ 2), sentiment d'accompagnement par les interlocuteurs 87 % (+ 2), supports d'information clairs et répondant aux besoins 85 % (+ 2). Avec un taux de 94 % (+ 2 points), les moyens mis à disposition pour suivre les remboursements sont largement satisfaisants, de même que les nouvelles fonctionnalités de l'espace adhérent que 8 personnes sur 10 déclarent utiliser.

Également très apprécié, le site internet est, quant à lui, consulté par 9 adhérents sur 10 (+ 6 points par rapport à l'année précédente, et + 20 points en 4 ans). Une marge de progression est cependant observée par rapport à la facilité d'utilisation de la transmission des demandes de remboursement et des formulaires de contacts.

Enfin, *La Revue*, votre magazine d'information de BPCE Mutuelle, enregistre un très bon taux de notoriété (75 %, + 7 points).



DÉSENGAGEMENT DE LA SÉCURITÉ SOCIALE Doublement des franchises et de la participation forfaitaire

La participation forfaitaire applicable sur les consultations médicales, les examens et analyses de biologie médicale est passée de 1 € à 2 € depuis le 18 février 2024.

La franchise sur les médicaments (par boîte ou unité de conditionnement remboursable) et sur les actes paramédicaux (infirmiers, kinésithérapeutes, orthophonistes, orthoptistes et pédicures-podologues) passera, elle, de 0,50 € à 1 €, et de 2 € à 4 € pour les trans-

ports sanitaires à partir du 1^{er} avril 2024. Le plafond annuel n'est en revanche pas modifié. Il reste fixé à 50 € par an et par patient pour les franchises médicales et également 50 € pour les participations forfaitaires.

Ces sommes ne sont pas remboursables par BPCE Mutuelle (contrat complémentaire santé responsable comme 95 % des contrats du marché) et restent toujours à votre charge. Tous les assurés sont concernés sauf : les enfants et jeunes de moins de 18 ans, les

bénéficiaires de la complémentaire santé solidaire (CSS) ou de l'aide médicale de l'État (AME), les femmes enceintes à partir du 1^{er} jour du 6^e mois de grossesse et jusqu'au 12^e jour après l'accouchement, les mineures pour la contraception et la contraception d'urgence sans consentement parental ; les victimes d'un acte de terrorisme.

**Un plafond de 2 € par jour s'applique quand plusieurs actes sont réalisés au cours de la même journée et pour un même patient.*

➔ Appels ou courriels frauduleux et cyberattaques

• Les conseils de l'Assurance maladie

L'Assurance maladie met en garde les assurés sociaux contre des appels téléphoniques et contre l'envoi de courriels ou de SMS frauduleux. Soyez vigilant ! Comment reconnaître ces sollicitations ? Quels sont les bons réflexes à adopter pour s'en protéger ? L'Assurance maladie ne demande jamais la communication d'éléments personnels (informations médicales, numéro de sécurité sociale ou coordonnées bancaires) par SMS. Tous les messages de ce type sont des tentatives de « smishing » (ou hameçonnage par SMS). Voici quelques bons réflexes pour éviter <https://cutt.ly/GwNYkHj8>

• Cyberattaques contre Viamedis et Almerys

Suite au piratage dont ont été victimes les opérateurs de tiers payant Viamedis et Almerys en février, nous tenons à rappeler que BPCE Mutuelle ne travaille pas avec ces sociétés et que les données gérées concernant nos clients n'ont été ni dérobées, ni altérées. **Les adhérents de BPCE Mutuelle ne sont donc pas concernés.**

PRÉVENTION

Bilan des dernières actions

Les actions de prévention en 2023 se sont organisées autour de 14 webinaires, suivis par 1 600 collaborateurs avec un taux de satisfaction de 4,7/5. Ce sont donc des thèmes comme le sommeil, les maladies cardiovasculaires, les cancers, les addictions aux écrans, l'alimentation et les troubles musculo-squelettiques qui ont été abordés. Certaines conférences ont été suivies d'ateliers pour apprendre à lire des étiquettes des aliments, manger en pleine conscience ou pratiquer l'autopalpation du sein. BPCE Mutuelle a également proposé aux entreprises adhérentes l'organisation de la semaine de la QVT fin juin à travers des défis autour du bien-être. La réussite de cet événement s'est clôturée par un don à l'association Premiers de cordés qui intervient auprès des enfants hospitalisés.

C'est dans la même dynamique qu'en 2024, BPCE Mutuelle continuera ses actions auprès de ses adhérents. Une première conférence s'est même tenue fin janvier sur la performance et le handicap avec la pongiste paralympique Thu Kamkasomphou.



MÉDECINES DOUCES : à choisir avec précaution

Les médecines douces, prisées pour leur approche holistique, regroupent un ensemble de pratiques thérapeutiques telles que l'ostéopathie, l'étiopathie, la diététique nutritionnelle, la psychomotricité et la pédicurie-podologie. Non prises en charge par la Sécurité sociale, ces dernières sont néanmoins officiellement reconnues et souvent utilisées en complément ou en alternative à la médecine conventionnelle. Elles sont en outre dispensées par des professionnels de santé diplômés et ont montré leur efficacité. À ce titre, leurs séances peuvent faire l'objet d'un remboursement⁽¹⁾ de BPCE Mutuelle pour un montant maximum de 50 €/séance

dans la limite de 3 séances/an⁽²⁾.

Rappelons que ce n'est pas le cas d'autres pratiques comme la lithothérapie (apposition de pierres), la radiesthésie (utilisation d'un pendule pour détecter des énergies invisibles) ou la kinésiologie (test de la force musculaire pour identifier les blocages énergétiques) qui peuvent présenter des risques pour la santé en raison de possibles interactions avec des traitements en cours et/ou de leur exercice par des praticiens non qualifiés, voire des charlatans. Non reconnues, elles n'ouvrent quant à elles pas droit à un remboursement par BPCE Mutuelle.

Les médecines douces peuvent représenter

une solution de soins intéressante. Il est donc essentiel de choisir une pratique sérieuse, de manière éclairée et vigilante. Renseignez-vous sur la formation et les qualifications du praticien consulté (demandez des références, notamment auprès de votre médecin traitant ou d'associations spécialisées) et comprenez bien les résultats attendus pour profiter pleinement des bienfaits en toute sérénité.

⁽¹⁾ Sur présentation d'une facture acquittée normalisée – non manuscrite – mentionnant obligatoirement les indications suivantes : n° de facture, date et nature de la prestation réalisée, identité du professionnel de santé, nom, prénom et n° d'adhérent BPCE Mutuelle du bénéficiaire.

⁽²⁾ Selon votre contrat.

Décès de Marius Bogey

Marius Bogey (président de la MNCE de 1986 à 1993, il fut également directeur de la communication de la CEPAC) est décédé ce 3 janvier 2024. Grand humaniste, c'était un homme pétri de convictions égalitaires qui a consacré sa vie comme ses loisirs à vouloir améliorer la vie des plus humbles. BPCE Mutuelle fera un don en son nom à l'association Magie à l'hôpital.

Pourquoi solliciter l'action sociale ?



Les réseaux d'action sociale des établissements du groupe BPCE ou de proximité (CCAS*, CPAM**, hôpitaux) sont composés de professionnels qui s'engagent à vous soutenir. Ils sont à vos côtés pour vous aider à surmonter les épreuves et vous accompagner dans les moments clés. Plus qu'un simple accompagnement, ils offrent une véritable main tendue grâce à une expertise pluridisciplinaire et vous apportent écoute, soutien et conseils.

Conseil

Un soutien dans les démarches, pour les dossiers, les sollicitations afin d'aider à la résolution des problèmes qu'ils soient d'ordre administratif, professionnel ou familial. L'assistant social aide la personne à analyser la situation, l'informe de ses droits et devoirs ainsi que des aides et des services disponibles afin qu'elle puisse prendre des décisions éclairées.

Accompagnement

Orientation vers les structures idoines, les organismes, les partenaires, qui se fait éventuellement en lien avec un réseau de professionnels du travail social intervenant au niveau local (assistantes sociales de votre entreprise, référents handicap...).

Écoute

Une écoute active, bienveillante, non-directive, faite d'empathie, pour faciliter la parole et pour comprendre le point de vue sans jugement, entendre en toute confiance afin d'évaluer votre situation et d'appréhender différentes pistes dans des cas tels que le soutien au salarié aidant, l'aide à un enfant majeur handicapé, le décès d'un proche ou l'aide à la préparation de la retraite...

À consulter aussi...

- <https://www.action-sociale.org/>
- <https://caf.fr>
- <https://ameli.fr>
- <https://solidarites.gouv.fr/aides-et-demarches>
- <https://www.croix-rouge.fr/nos-actions-en-france/action-sociale>

*CCAS : Centre communal d'action sociale.
Pour trouver le CCAS de votre commune, il est nécessaire de se rapprocher de la mairie.

**CPAM : Caisse primaire d'assurance maladie

L'action sociale de BPCE Mutuelle, un soutien concret

Liée aux valeurs mutualistes de solidarité de BPCE Mutuelle, elle vient compléter les dispositifs existants. Son intervention, marquée par un engagement fort pour l'inclusion sociale se fait en lien étroit avec vous, pour vous aider à construire des solutions durables.

Que vous soyez confronté à la maladie, l'invalidité, le handicap, la dépendance ou le décès d'un proche, le service social de BPCE Mutuelle est à votre écoute, vous informe et oriente vers les solutions les plus adaptées à votre situation. Il est animé par un assistant social dédié, assisté d'une secrétaire. Titulaire d'un diplôme universitaire spécifique et très expérimenté, il est soumis au secret professionnel⁽¹⁾, exerce ses missions avec rigueur et professionnalisme auprès des adhérents et des assistants sociaux attachés aux entreprises adhérentes à BPCE Mutuelle.

Mission

L'objectif est d'accompagner les adhérents et leurs ayants droit, en toute confidentialité. L'aide apportée s'articule autour de 3 axes :

- **une écoute attentive** pour bien comprendre et évaluer vos besoins ;
- **un conseil personnalisé** : information sur vos droits et devoirs et orientation vers les démarches administratives et sociales possibles ;
- **un accompagnement sur-mesure** : aide dans la constitution de différents dossiers, pour trouver des solutions adaptées à votre situation et surmonter vos difficultés.

L'intervention de l'assistant social se fait en collaboration avec vous, dans le respect de vos choix et de vos besoins. Il ne se substitue pas à vous mais agit en complément pour vous aider face aux difficultés.

Bénéficiaires

Le service d'action sociale de BPCE Mutuelle est accessible à tout adhérent ou ayant droit, quelle que soit sa situation financière, sociale ou familiale. **Il est cependant recommandé de solliciter préalablement le service social du personnel de votre entreprise pour les salariés ou de proximité pour les autres adhérents.**

Soutien financier ponctuel

En cas de situations difficiles liées à la maladie, l'invalidité ou le décès, le service d'action sociale peut, dans certaines circonstances et sous certaines conditions, vous apporter une aide financière ponctuelle.

Ce soutien peut prendre différentes formes :

- **l'intervention d'un tiers pour le quotidien** (repas, courses, ménage...);
- **l'aménagement du domicile**;
- **l'acquisition de petits appareils** (prothèses auditives, fauteuil roulant, matériel à usage unique...);



- **des soins peu ou mal remboursés, hors nomenclatures** (comme certaines médecines douces après orientation par des praticiens).
- Chaque situation est unique, c'est pourquoi les interventions sont individualisées.** Un dossier est étudié par la commission sociale de BPCE Mutuelle qui statue sur sa recevabilité.

Chiffres 2023

Au cours de l'année 2023, ce sont **119 dossiers de demandes d'interventions sociales** – sous forme d'aides financières – qui ont été reçues et étudiées. L'activité, centrée sur les nombreuses sollicitations relatives à l'aide aux personnes en difficulté (perte d'autonomie, accès au logement, séparation), comptait **380 dossiers en cours au 31 décembre 2023**. Elle est complétée par des actions de prévention (voir page 5) en lien direct avec la santé et/ou le bien-être ou des problématiques de santé collectives, tels que le sommeil, la nutrition et le sport par l'intermédiaire d'ateliers et de conférences directement dans les entreprises du réseau ou en webinaires.

L'action sociale de BPCE Mutuelle est à votre disposition pour tout renseignement. Elle est accessible du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 14 h à 16 h 30.

• **Gérard Guinot** (assistant social) – Tél. : 01 44 76 12 16

Courriel : gerard.guinot@eps.caisse-epargne.fr

• **Marie-Pierre Schreyer** (secrétariat) – Tél. : 01 44 76 12 24

Courriel : marie-pierre.schreyer@eps.caisse-epargne.fr

Livret d'action sociale téléchargeable (PDF) : <https://cutt.ly/vwVMQsqc>

⁽¹⁾ Articles 226-13 et 226-14 du Code pénal, article L411-3 du Code de l'action sociale et de la famille et Code de déontologie de l'ANAS (Association nationale des assistants de service social).

Mieux dormir grâce au coaching sommeil de SANTÉCLAIR

Difficultés d'endormissement, insomnie, réveils nocturnes ou précoces, somnolences diurnes... Pour mieux dormir, il y a cependant d'autres solutions que les médicaments. Ce service proposé par notre partenaire Santéclair, grâce à un programme basé sur les thérapies comportementales et cognitives et validé scientifiquement, vous permet de retrouver un sommeil de qualité naturellement et durablement.

→ Contexte difficile et mauvaises habitudes

Selon une enquête Ifop de 2022, sept Français sur dix souffrent de troubles du sommeil, bien plus qu'il y a cinq ans. Isolement dû au télétravail, actualité anxiogène, charge mentale et usage excessif des écrans réduisent le temps et la qualité du sommeil qui est pourtant indispensable à la santé. Dormir moins de 6 heures diminue en effet la vigilance dans la journée, augmente le risque d'obésité et l'irritabilité, mais perturbe également les relations familiales ainsi que la qualité de vie et de travail. Alors, pour changer durablement vos comportements et retrouver le sommeil grâce à un accompagnement personnalisé compris dans votre contrat BPCE Mutuelle, profitez du coaching sommeil* Santéclair.

**Cela sans
aucuns frais
supplémentaires
puisque ce service
est inclus dans
vos garanties
santé !**

Un programme de coaching en ligne

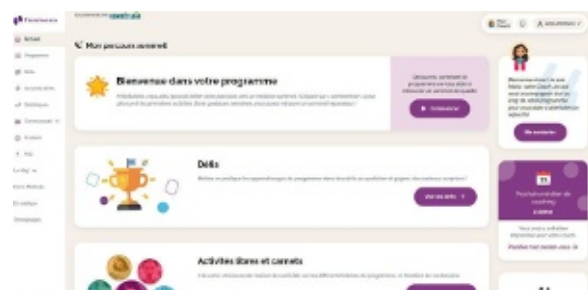
Après un bilan complet et détaillé qui permet de mieux comprendre vos habitudes de sommeil, vous obtenez un programme personnalisé qui vous aide à adopter une nouvelle hygiène de vie pour reconditionner positivement votre rituel de repos. L'accès à des outils, défis et exercices de relaxation ou de gestion émotionnelle vous permet ainsi de retrouver un sommeil continu et réparateur.

Des clés pour réapprendre à bien dormir

Grâce au soutien permanent d'un coach psychologue et d'une communauté en ligne (chat, blog, forum), vous êtes en outre encouragé et pouvez ainsi pérenniser ces nouveaux compor-

tements bénéfiques. Basé sur la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), le service de coaching sommeil de Santéclair est la solution idéale pour retrouver le sommeil en trois mois.

Le parcours d'accès



Le service est accessible directement sur la plateforme Mysantclair (Widget « Me faire coacher sur mon sommeil » puis « Accéder au service » depuis la landing page), à partir de votre espace personnel bpce.mutuelle.fr. La navigation conviviale et intuitive vous permet de profiter pleinement de l'ensemble des ressources mises à votre disposition (défis, statistiques, activités libres...) et d'interagir instantanément avec votre coach depuis toutes les pages. Chaque jour, vous êtes invité à remplir votre agenda du sommeil pour bénéficier de nouveaux conseils sur mesure et alimenter un suivi statistique de vos progrès.

Une efficacité prouvée

Les résultats sont visibles après quelques semaines, avec une amélioration de l'endormissement, du temps et de la qualité du sommeil, mais aussi de la forme au réveil et en journée, sous réserve d'une implication de 15 à 30 minutes par jour et de l'application des consignes. Les bénéfices sont tangibles puisque 91 % des utilisateurs ont réduit fortement ou arrêté leur consommation de somnifères et 83 % retrouvé un sommeil satisfaisant. D'autres effets positifs comme la réduction de l'anxiété et de la fatigue en journée ainsi que l'amélioration de la qualité de vie ont également été constatés.

*À vérifier selon votre contrat.

● Anne Savoy-Allain

À consulter aussi...

<https://institut-sommeil-vigilance.org>



L'activité physique et sportive Grande cause nationale 2024 avec le programme « Bouge 30 minutes chaque jour ! »

Les Jeux olympiques et paralympiques qui se tiendront cet été à Paris représentent une occasion unique de mettre le sport et ses bienfaits au cœur de la société. Le programme « Bouge 30 minutes chaque jour » vise à promouvoir des modes de vie moins sédentaires, plus actifs, dans un contexte d'addiction toujours plus forte aux écrans. De même que la consommation de 5 fruits et légumes par jour est devenue un slogan connu de tous, l'activité physique et sportive à raison de 30 minutes par jour pour être en meilleure santé, à tous les âges, sera valorisée pour devenir un repère simple à mémoriser. Elle est en effet la meilleure solution en prévention primaire. Pratiquer une activité physique régulière diminue les risques de développer une pathologie chronique de 20 à 30 % (infarctus, AVC, Alzheimer, cancer...). Aux côtés d'autres traitements classiques, elle est fondamentale pour limiter toutes les pathologies. <https://www.grandecause-sport.fr>



© Shutterstock

LES ARRÊTS MALADIE EN TÉLÉCONSULTATION LIMITÉS À TROIS JOURS

Une nouvelle étape est franchie pour réduire le nombre d'arrêts maladie qui ont connu une forte augmentation (+ 7,9 % en 2022). En 2024, un patient ne pourra plus obtenir d'arrêt de travail de plus de trois jours par téléconsultation. Cette nouvelle règle entre dans le cadre du projet de loi de financement de la Sécurité sociale (PLFSS), adopté le 4 décembre 2023. Deux exceptions sont toutefois prévues : lorsque le médecin téléconsultant est le médecin traitant du patient ou en cas d'impossibilité, dûment justifiée par le patient, de consulter physiquement un médecin pour prolonger un arrêt de travail déjà prescrit.

→ Handicap : un annuaire liste les lieux de soins accessibles

Un pas supplémentaire vers une société plus accessible. Depuis le 20 septembre, le site Santé.fr a mis en ligne un annuaire permettant de trouver des cabinets médicaux et paramédicaux adaptés à sa situation⁽¹⁾. Il vise à améliorer l'accès à l'information et aux soins des personnes en situation de handicap et à besoins spécifiques. Plus de 3 500 professionnels de santé sont déjà référencés.

⁽¹⁾ Ce travail est le fruit de la collaboration entre le ministère de la Santé et de la Prévention, APF France handicap, la Caisse nationale de l'assurance maladie, la Délégation ministérielle à l'accessibilité, les ordres et structures représentant

les professionnels de santé ainsi que les associations de patients et représentatives de personnes en situation de handicap.

<https://www.sante.fr/annuaire-de-laccessibilite-des-cabinets-phase-de-consultation>



Fausse couche : un arrêt de travail sans délai de carence



© Shutterstock

Depuis le 1^{er} janvier 2024, en cas d'interruption spontanée de grossesse (fausse couche), il est possible

de bénéficier d'un arrêt de travail pour maladie sans application du délai de carence. L'indemnisation de l'Assurance maladie intervient donc dès le 1^{er} jour d'arrêt. Cette mesure concerne les salariées, artisanes, commerçantes et professionnelles libérales, sous conditions d'ouverture de droit.



Accidents du travail : quelles sont les démarches ?



© Shutterstock

Au travail, nous ne sommes pas à l'abri d'une blessure. Retrouvez ici la procédure à suivre en cas d'accident survenu dans le cadre de votre activité professionnelle. Cela vous permettra de bénéficier de l'ensemble des droits qui y sont affiliés.



Chute, brûlure, coupure, douleur musculaire fulgurante, malaise... 604 565 accidents du travail ont été déclarés en 2021. Selon le site Service-public.fr, est qualifié comme accident du travail tout « événement soudain qui, quelle qu'en soit la raison, vous a causé un dommage corporel ou psychologique et qui vous est arrivé pendant votre activité professionnelle ». Si un accident survient sur votre itinéraire maison-travail ou sur le trajet vers un lieu de formation, il devra être déclaré comme accident de trajet. Ce sont 89 278 imprévus de ce type qui ont été enregistrés en 2021. Tous les salariés affiliés au régime général d'Assurance maladie sont couverts par l'assurance accident du travail dès leur embauche. Cela est aussi valable pour les stagiaires. Les indépendants sont, quant à eux, invités à souscrire à une assurance volontaire auprès de leur caisse d'assurance maladie.

Prévenez votre employeur dans les 24 heures

Dès lors que vous êtes victime d'un accident lié à votre travail, vous devez en informer votre employeur dans les 24 heures. Celui-ci vous remettra une feuille d'accident qui est à conserver par le salarié et à présenter aux professionnels de santé pour ne pas avancer les frais en attendant la décision de la CPAM.

Calcul des indemnités journalières

En cas d'arrêt de travail, des indemnités destinées à compenser partiellement la perte de salaire vous seront versées. L'indemnité journalière correspond à 60 % de votre salaire quotidien, c'est-à-dire votre salaire brut du mois précédant votre arrêt divisé par 30,42 et diminué d'un taux forfaitaire de 21 %. Plafonnée à 232,03 euros au 1^{er} janvier 2024, elle passe à 80 % au 29^e jour (309,37 euros maximum).

Plus d'infos sur Ameli : <https://cutt.ly/awXGegmo>

Votre employeur devra ensuite, dans les 48 heures, procéder à la déclaration d'accident du travail (DAT) auprès de l'Assurance maladie (s'il refuse de le faire, vous pouvez l'établir vous-même). Il dispose ensuite de dix jours pour émettre d'éventuelles réserves sur l'origine de l'accident.

Obtenez un certificat médical

Consultez ensuite au plus vite un médecin qui établira un certificat médical sur lequel seront précisés la date de l'accident, votre état et les éventuelles conséquences. Là, deux situations se présentent à vous : soit votre médecin procède par voie dématérialisée, dans ce cas, vous n'aurez donc rien à faire ; soit il vous remet le certificat au format papier, et vous devrez alors adresser les volets 1 et 2 à votre CPAM dans un délai de 24 heures. Dans ces deux situations, le volet 3 sera à conserver.

Et en cas d'arrêt maladie ?

Ces mêmes démarches auprès de la CPAM seront à exécuter si votre médecin estime qu'il est nécessaire de compléter un avis d'arrêt de travail (selon qu'il utilise la voie dématérialisée ou le papier). Dans tous les cas, vous devrez transmettre l'arrêt de travail à votre employeur sous 48 heures, qui devra remplir et renvoyer le formulaire n° S6202 « Attestation de salaire – accident du travail ou maladie professionnelle » à la CPAM afin que vous puissiez bénéficier d'indemnités journalières (IJ – voir encadré).

Vos soins médicaux pris en charge à 100 %

Si votre accident est reconnu comme d'origine professionnelle, l'ensemble de vos soins médicaux et chirurgicaux, frais d'analyse ou de pharmacie liés à votre accident seront pris en charge, dans la limite des tarifs de l'Assurance maladie. Pensez bien à présenter votre feuille d'accident du travail au médecin, au pharmacien ou à l'hôpital, afin qu'il puisse y indiquer le détail des soins reçus.

Connaissez-vous le statut de conjoint collaborateur ?

Si vous exercez une activité professionnelle régulière au sein de l'entreprise commerciale, artisanale, libérale ou agricole de votre conjoint, et ce sans percevoir de rémunération, vous devez alors vous déclarer en tant que conjoint collaborateur.



Dans certaines situations, comme c'est souvent le cas dans le secteur artisanal ou agricole par exemple, l'entreprise est avant tout le fruit d'un couple. Le conjoint du chef d'entreprise peut fréquemment être amené à participer à l'activité de l'entreprise en réalisant notamment des tâches administratives ou comptables, de façon régulière et sans rémunération. Dans ce cas, il est alors obligatoire d'officialiser son statut dit de « conjoint collaborateur », qui permet à l'intéressé de bénéficier de certains droits sociaux.

À ne pas confondre

Il ne faut pas confondre le statut de conjoint collaborateur avec celui de conjoint associé ou de conjoint salarié. Le conjoint associé doit, par exemple, détenir des parts sociales dans la société de son conjoint où il travaille régulièrement. Le conjoint salarié dispose quant à lui d'un contrat de travail et perçoit un salaire dont le montant ne peut être inférieur au Smic.

Quelles sont les conditions ?

Pour être considéré comme conjoint collaborateur, il faut être marié, pacsé ou en concubinage (union libre) avec le dirigeant de l'entreprise. Dans le détail, il peut s'agir d'un entrepreneur individuel (EI), d'un gérant associé unique d'une entreprise unipersonnelle à responsabilité limitée (EURL),

d'un gérant associé majoritaire d'une société à responsabilité limitée (SARL) ou d'une société d'exercice libéral à responsabilité limitée (SELARL) de moins de 20 salariés. Il convient de travailler régulièrement et activement dans l'entreprise (ou sur l'exploitation agricole) sans être rémunéré ni en être l'associé. Le cumul avec une autre activité salariée, indépendante ou la retraite, est tout à fait possible.

Comment devenir conjoint collaborateur ?

C'est au chef d'entreprise de déclarer le conjoint collaborateur soit au moment de la déclaration de création d'activité (ou immatriculation), soit plus tard sur le site internet du guichet des formalités des entreprises Guichet-entreprises.fr. Le



© Shutterstock

conjoint devra fournir une attestation écrite sur l'honneur et signée de manière manuscrite, confirmant le choix de son statut. À noter : si le conjoint qui travaille dans l'entreprise sans percevoir de rémunération n'est déclaré ni sous le statut de conjoint salarié, de conjoint associé ou de conjoint collaborateur, il sera alors automatiquement considéré comme conjoint salarié (lire encadré).

Accéder à une protection sociale

Le statut de conjoint collaborateur permet de bénéficier d'une protection sociale complète. Le conjoint est de fait affilié au régime général de la Sécurité sociale en tant que travailleur indépendant (ou à la Mutualité sociale agricole – MSA – pour les agriculteurs) et jouit d'une adhésion au régime d'assurance vieillesse du dirigeant. Cependant, il ne bénéficie pas de l'assurance chômage.

Un statut limité à 5 ans

La loi de financement de la Sécurité sociale 2022 a limité la durée de ce statut à cinq ans. À l'issue de cette période, l'intéressé devra choisir entre celui de conjoint salarié ou de conjoint associé. En absence de choix, la première option sera automatiquement et par défaut appliquée.

Fin du statut ?

Le choix du statut peut être modifié à tout moment, par le biais d'une déclaration modificative sur le site du guichet unique. Il peut également être stoppé sur demande du conjoint collaborateur, en cas de changement de statut de l'entreprise, de divorce ou de cessation du Pacs.

« En santé, certains stéréotypes liés au genre et au sexe sont source d'inégalités »



Docteure en pharmacie et conseillère technique à la Haute Autorité de santé (HAS), Anne-Sophie Grenouilleau a coordonné le rapport d'analyse prospective « Sexe, genre et santé » mené en 2020. Elle y défend l'idée qu'une meilleure prise en compte des différences de sexe et de genre permettrait d'améliorer la santé des femmes, des hommes, des personnes intersexes et trans. Quelle est la situation aujourd'hui ?

Pouvez-vous revenir sur les enjeux du rapport « Sexe, genre et santé » réalisé par la HAS à destination du gouvernement et du Parlement ?

Anne-Sophie Grenouilleau. Les rapports d'analyse prospective annuels ont principalement pour but de proposer des pistes d'amélioration de notre système de santé. Dans ce domaine, nous avons en effet constaté que certains stéréotypes liés au genre et au sexe sont source d'inégalités et empêchent une prise en charge optimale des patients. Nous avons donc choisi d'en faire le sujet de ce troisième rapport d'analyse prospective. Car mieux intégrer ces différences en santé serait bénéfique pour l'ensemble de la population. En plus d'être un sujet de santé, ce rapport traite d'un réel sujet de société. Il a d'ailleurs reçu un très bon accueil, notamment auprès du grand public et des minorités sexuelles et de genre, qui ont apprécié le fait que la HAS s'intéresse à ce sujet et ne se limite pas à la binarité femme-homme.

D'où viennent ces stéréotypes ? Et quels en sont les principaux risques ?

A-S.G. Je ne suis pas une sociologue, mais il me semble clair que ces idées reçues, ces normes sociales, sont présentes chez tout le monde (soignants, institutions, décideurs publics, usagers...) et créent un carcan dont il est difficile de s'extraire. Cela est lié à notre histoire collective, à notre culture et à notre histoire de la médecine aussi, construite majoritairement par des hommes. Je distingue principalement deux problématiques : l'une concerne la binarité

femme-homme qui mériterait plus de souplesse ; l'autre repose sur une théorie qui suppose que tout ce qui va être valable chez les hommes (au sens masculin) l'est implicitement pour l'ensemble de la race humaine.

De ces stéréotypes naissent des réponses inadaptées : on peut ainsi passer à côté d'une maladie, se tromper de diagnostic et ne pas soigner, accompagner ou prendre en charge les personnes moins bien qu'on pourrait le faire.

Justement, en quoi ces idées reçues impactent-elles la santé ?

A-S. G. Il faut savoir faire preuve de nuance : nous savons par exemple qu'en cardiologie, les symptômes de l'infarctus et la façon de les dire ne sont pas les mêmes chez l'homme et chez la femme. Pour autant, on a tendance à généraliser les symptômes dits « masculins », ce qui engendre un retard de diagnostic (chez les femmes, les symptômes sont fréquemment confondus avec des crises d'angoisse) et de prise en charge de la « crise cardiaque ».

De même, comment se fait-il que l'endométrie et son diagnostic aient été si longtemps ignorés ? Durant des années, ce sujet n'a pas été identifié comme étant une question de santé à part entière. La douleur pendant les règles était jugée comme habituelle, et cette normalisation a occulté le problème. On constate un réel manque de travaux de recherche sur la santé des femmes.

La santé des hommes connaît elle aussi son lot de stéréotypes et de désintérêt : leur espérance de vie, par exemple, est sensiblement moindre que celle des femmes, mais on

ne s'en préoccupe pas. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a récemment porté le sujet de la santé des hommes dans la zone Europe, on voit donc que les lignes bougent. Il me semble que dans ces deux exemples où le sujet a été considéré comme une fatalité, on s'est dit que c'était inéluctable, et on ne s'y est pas intéressé. C'est contre cela qu'il faut lutter.

En 2020, votre rapport appelait à dépasser la binarité pour une considération « globale et nuancée » des questions de genre. Constatez-vous une amélioration ?

A-S. G. Notre travail est encore récent, et nous n'avons pas vocation à faire une étude d'impact. Mais nous constatons, à travers les médias ou certaines études, que le secteur de la santé développe un intérêt grandissant pour ces questions. Le sexe et le genre sont désormais bien identifiés comme étant des facteurs importants. On note même une forte appétence des jeunes générations pour ces sujets, comme pour la question de la transidentité. Ces interrogations qui animent la société influent désormais dans le secteur de la santé.

Les acteurs de santé sont-ils selon vous assez sensibilisés et formés au sujet ?

A-S. G. Le secteur a identifié qu'il y avait un réel manque dans le domaine de la formation ou de la recherche, lié notamment à un manque de préoccupation. Mais il se passe des choses. J'ai par exemple été sollicitée par l'Université de Paris pour intervenir sur la question

Les 10 propositions de la HAS pour améliorer la santé de tous

1. Encourager la prise de conscience des acteurs.
2. Intégrer le sexe et le genre dans la conception des politiques publiques sociales et de santé.
3. Construire leur mise en œuvre avec les populations concernées.
4. Évaluer *a posteriori* les politiques publiques au prisme du sexe et du genre lorsque c'est pertinent.
5. Mobiliser la statistique publique en la rendant accessible en open data, et en faisant notamment apparaître la sexo-différenciation dans les travaux.
6. Considérer explicitement le sexe dans les essais cliniques sur les produits de santé et les actes médicaux.
7. Les données de statistique publique et les données de vie réelle devraient être ventilées par sexe, et leur analyse devrait être faite au-delà d'une simple présentation en deux colonnes (femmes-hommes).
8. Faire évoluer les formations initiales et continues tant dans le champ social, que dans le champ médico-social ou sanitaire.
9. Adapter la méthodologie pour élaborer des recommandations avec la prise en compte du sexe et du genre des personnes.
10. Accorder une préoccupation particulière pour les personnes intersexes et les personnes trans.

du genre auprès d'étudiants destinés aux études de santé. Soit, il n'y a pas encore d'enseignement à l'échelle nationale et ces formations restent à l'initiative des universités, mais c'est un bon début.

La formation médicale s'ouvre aussi à la formation sociale, et donc inévitablement aux questions de genre. Ces sujets demandent du temps.

Pourquoi la santé féminine demeure-t-elle si peu étudiée ?

A-S. G. Pendant longtemps, la médecine a été dominée par des hommes. Mais depuis quelques années, on assiste à un décloisonnement, même si, il est vrai, le sujet des recherches porte encore beaucoup sur la santé reproductive ou sexuelle. Ces questions de santé vont bien plus loin, car il s'agit aussi de questions de droits. Et même si cet intérêt nouveau pour la santé des femmes est une bonne chose, il ne doit pas pour autant occulter celui porté aux autres genres.

Les algorithmes et l'intelligence artificielle (IA) permettront-ils d'apporter cette nuance souhaitée ?

A-S. G. En réalisant des propositions de diagnostics ou de traitements, les outils numériques sont des aides pour les soignants. Mais en effet, si les données sont issues de recherches réalisées uniquement sur des hommes, bien évidemment, ces innovations ne feront que répéter, voire accentuer la disproportion qu'il peut y avoir entre les sexes. De même pour la question du genre. Nous avons déjà signalé ces risques dans un précédent rapport de la HAS intitulé « Numérique : quelle (R)évolution ? » (2019). Nous devons nous intéresser à la représentativité des bases d'entraînement et de tests de ces algorithmes pour éviter qu'ils véhiculent ces généralités, et se transforment à terme en « mauvaise aide ».

● Constance Périn

LE NUMÉRIQUE

pour une santé « augmentée » du patient



Portée par l'usage des nouvelles technologies, l'e-santé a fait progresser tous les domaines de la santé. En quelques années, elle a bouleversé notre système de soins et la qualité de vie du patient. Du big data aux objets connectés, en passant par la dématérialisation, la téléconsultation ou la télésurveillance pour un suivi individualisé... Focus sur ces innovations qui permettent de reprendre le contrôle sur sa santé.

La e-santé et le boom de la téléconsultation

La e-santé, ou santé numérique, désigne « l'application des technologies de l'information et de la communication à l'ensemble des activités en rapport avec la santé », selon la définition officielle de la Commission européenne depuis 2004. Aujourd'hui, 86 % des Français se disent favorables à son développement et 74 % estiment que ces outils amélioreront les parcours de soins à l'avenir, indique l'Agence numérique en santé. Mais le processus d'appropriation prend du

temps. Seulement 11 millions de Français utilisent le carnet de santé numérique et 300 000 personnes se connectent chaque semaine à leur Espace santé, deux ans après le lancement de ce service public, selon les derniers chiffres de la délégation au numérique en santé (DNS). Cet outil qui centralise l'ensemble du dossier médical du patient, et sur lequel il peut également stocker des données issues d'objets connectés, illustre parfaitement l'un des principaux enjeux de la e-santé : redonner au patient le contrôle sur sa santé. « Le numérique doit permettre au patient d'être plus actif, plus en maîtrise de sa santé. Nous sommes dans une démarche de décision partagée ce qui rééquilibre la relation entre le soignant et le soigné », indique Arthur Dauphin, spécialiste en numérique en santé chez France Assos Santé. Les premiers dispositifs numériques en santé voient le jour dès les années soixante (voir infographie). Il faudra attendre la crise du Covid-19 pour que les usagers s'en emparent réellement. Durant cette période, les trois quarts des médecins généralistes mettent en place la téléconsultation – pourtant lancée dès 2018 –, contre moins de 5 % auparavant. Au total, on comptabilise 13,5 millions de téléconsultations en 2020 contre seulement 80 000 en 2019. De ces usages « contraints » vont naître de nouvelles habitudes. Et même si la téléconsultation a nettement reculé depuis 2020 – « Depuis 2021 environ 9 millions de téléconsultations sont réalisées par an, ce qui représente 4 % des consultations de médecine générale. », indique l'Assurance maladie –, elle s'installe malgré tout dans le paysage médical.

Pour une prévention individualisée

Grâce au numérique, nous pouvons désormais collecter des données en santé sur une large population et dans le temps (appelées big data). Leur traitement par l'IA et les algorithmes contribue à identifier les facteurs de risques pour des maladies comme le cancer, le diabète, l'asthme ou encore les

BIENTÔT DES PHARMACIES CONNECTÉES

Après une phase d'expérimentation, l'application carte Vitale sur Smartphone devrait être généralisée sur l'ensemble du territoire courant 2024. En parallèle, sur Mon Espace santé, l'ordonnance prend la forme d'un QR code unique.



maladies neurodégénératives. Mises en parallèle avec le profil du patient (biomarqueurs, hérédités, mode de vie, comportements de santé...), ces données aident à prévoir l'apparition de certaines maladies – on parle alors de médecine prédictive – pour un suivi individualisé et des dépistages adaptés. En outre, avec le déploiement du numérique, de nombreux sites en ligne sont nés, comme ceux dits de prévention et d'aide à distance en santé (PADS). L'objectif : faciliter l'accès à l'information. La PADS « est une ressource de prévention importante, au contact direct des Français et dépassant les contraintes territoriales », indique Santé publique France qui en gère une partie (comme par exemple le site Tabac-info-service.fr). « En 2021, l'activité de ces dispositifs représentait environ 1 million d'appels et de chats traités et 25 millions de visites sur les sites internet », précise-t-elle.

L'innovation au service du patient

Bracelets à capteurs, piluliers intelligents, oxymètres connectés, applications mobiles... Les objets connectés sont des appareils de mesure qui collectent et analysent les données des usagers pour une meilleure prise en main de leur santé et une optimisation du suivi à distance des patients (lire « Trois questions au... »). « Ces outils font leur entrée dans le parcours de soins des

L'E-SANTÉ EN QUELQUES DATES

► ANNÉES 1960

Premiers systèmes d'information hospitaliers européens.

► 12 MARS 1984

Première opération du robot chirurgical « Arthrobot » à Vancouver (Canada).

► 1998

Création de la carte Vitale en France.

► NOVEMBRE 1999

Première définition officielle de l'e-santé lors du 7^e congrès international de la télémédecine.

► 2020

Explosion de la téléconsultation avec la crise de Covid-19.

► JANVIER 2022

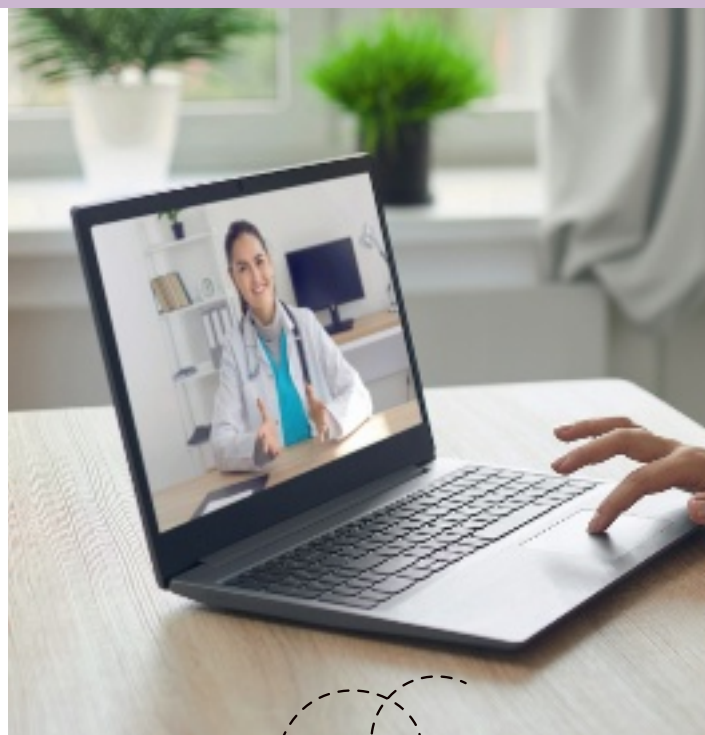
Lancement de Mon Espace santé.

patients et participent au virage ambulatoire que prend notre système de santé », constate Arthur Dauphin. Ils favorisent le maintien à domicile et encouragent la domotique, qui se définit comme un ensemble d'outils permettant d'automatiser un habitat. En détectant les chutes ou en proposant d'ouvrir et fermer automatiquement les portes et les volets, elle participe à améliorer la qualité de vie des personnes âgées, handicapées ou malades.

Toujours dans un souci de renforcer l'engagement du patient, des *Serious Game* (ou jeux intelligents) voient le jour. Ces outils ludiques proposent une expérience immersive pour aider le patient à mieux comprendre sa maladie ou son traitement médical, améliorer sa gestion de la douleur, ou encore favoriser sa rééducation. L'Institut du cerveau et de la moelle épinière (ICM) a ainsi développé *Toap Run*, un jeu vidéo thérapeutique qui a remporté le Concours mondial d'innovation 2030 et dont la deuxième étude clinique est en cours. Cet outil a pour ambition d'accompagner les personnes atteintes de la maladie de Parkinson à lutter contre les troubles de la marche et de l'équilibre.

Attention au creusement des inégalités

Environ 300 000 applications santé et bien-être sont disponibles sur Smartphone ; une véritable « jungle numérique » dans laquelle il n'est pas toujours facile de s'y retrouver. Car malgré la généralisation des mobiles, tout le monde n'est à pas à l'aise avec le numérique. « 15 millions de Français sont considérés comme éloignés du numérique, les mêmes souvent qui subissent déjà des inégalités de santé », indique Arthur Dauphin. Par ailleurs, avec le renforcement de l'autogestion du patient, se pose aussi la question de la compréhension de l'information médicale. Selon une étude de la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees), une personne sur dix rencontre des difficultés de littératie en santé, c'est-à-dire d'accès, de compréhension et



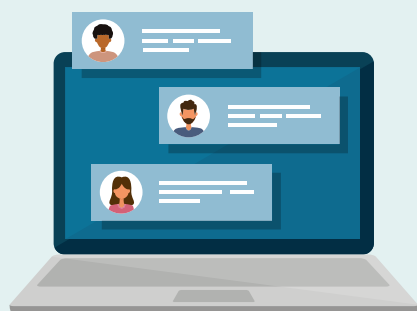
**9 millions environ
de téléconsultations sont
réalisées par an depuis 2021,
soit 4 % des consultations
de médecine générale**

(Source : Assurance maladie)

d'utilisation de l'information médicale. Il convient donc de veiller à l'accompagnement afin d'éviter un creusement des inégalités. « Les gens veulent préserver un système de santé solidaire et humaniste. Le numérique ne doit pas être imposé ou subi, au risque que cela entraîne une crise de confiance. Il doit se présenter comme une alternative en plus », certifie le spécialiste de la e-santé, qui défend « un numérique éthique, efficace et respectueux des personnes ».

● Constance Périn

.....



Vers la digitalisation des groupes de parole

Le numérique a vu naître des groupes de parole à distance. Cette nouvelle forme de dialogue peut faciliter l'intégration des individus qui n'osent pas passer le cap ou qui préfèrent rester anonymes. Une façon pour le patient de s'affranchir de certaines contraintes

géographiques, sociales ou logistiques et d'accéder autrement au système de santé. À titre d'exemple, l'association Vaincre la mucoviscidose organise des groupes de parole en visioconférence pour accompagner les personnes malades et leurs proches.



Trois questions au docteur Alain Scheimann

Endocrinologue, diabétologue,
nutritionniste et auteur de *Mieux vivre avec
la santé connectée* (Éditions In Press)



Quels sont les avantages des objets connectés ?

En santé, il convient de différencier deux groupes d'objets connectés. Tout d'abord, ceux dédiés au bien-être et aux loisirs qui aident l'utilisateur à rester en forme en obtenant des informations sur sa santé (applications sur le sommeil ou l'alimentation, montre connectée...). Puis, les objets connectés reconnus en tant que dispositifs médicaux et destinés aux malades qui mesurent et envoient au personnel médical certaines constantes (tensiomètres ou glucomètres connectés, par exemple) : il s'agit là de télésurveillance*. Ces outils numériques offrent la possibilité à l'utilisateur de mieux connaître son corps et sa réaction, notamment face à la maladie – on parle d'éducation thérapeutique –, mais aussi de mesurer les bénéfices de ses efforts. Prendre en main sa santé, c'est aussi mieux la comprendre.

Comment les utiliser ?

Les objets connectés aident les personnes à acquérir une bonne hygiène de vie. Je conseille de les utiliser le temps de mettre en place de bonnes attitudes, puis d'arrêter le contrôle tout en conservant ces nouvelles habitudes. Je recadre aussi ceux qui voudraient toujours en faire plus : mieux vaut se fixer des micro-objectifs pour obtenir une progression lente mais significative et durable.

Quelles sont les précautions à prendre ?

Il est important d'être accompagné car pour bien interpréter les données, il faut les replacer dans un contexte. Un tensiomètre connecté par exemple ne doit pas être utilisé après un effort ou un gros repas, au risque de fausser les données. Précisons aussi que ces dispositifs médicaux ne s'adressent pas au grand public, même s'ils sont accessibles pour certains sans prescription.

Certes, ces objets connectés allègent grandement le quotidien des malades chroniques, mais il demeure important de consulter régulièrement un médecin pour vérifier le contrôle de la maladie et réajuster au besoin le traitement.

**Depuis le 1^{er} juillet 2023, la télésurveillance est remboursée par la Sécurité sociale pour certaines pathologies (insuffisance cardiaque, insuffisance rénale, insuffisance respiratoire et diabète). D'autres pourraient être prises en charge à l'avenir, après évaluation par la Haute Autorité de santé (HAS).*

COMMENT ACTIVER MON ESPACE SANTÉ ?



Pour s'inscrire sur cette plateforme qui centralise tous vos documents de santé, il suffit de vous connecter sur monespacesante.fr muni de votre numéro de Sécurité sociale et du numéro de série de votre carte Vitale. Application également téléchargeable sur l'App Store et Google Play.

LA PROTECTION DES DONNÉES DE SANTÉ : UNE CONDITION SINE QUA NON

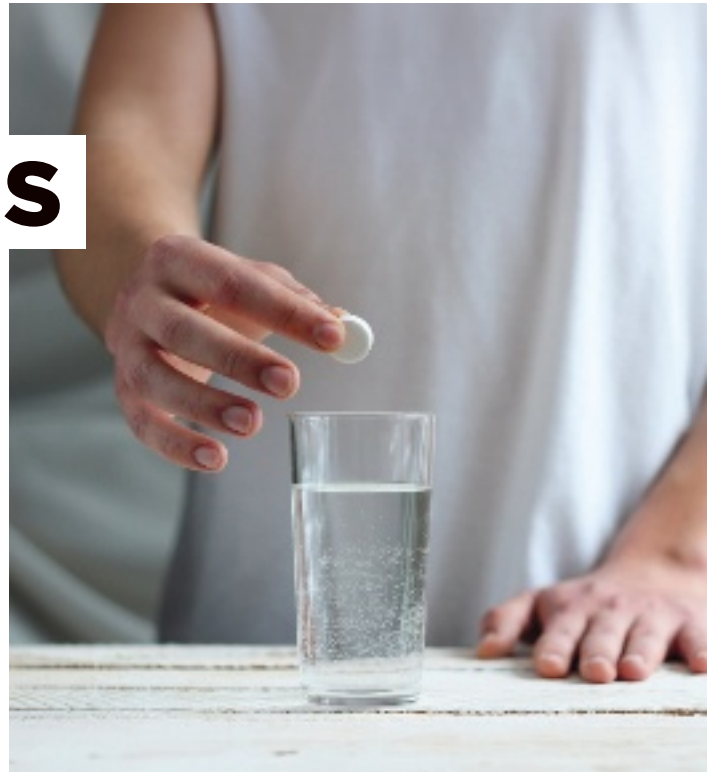
Considérées comme des données à caractère personnel et donc sensibles, les données de santé font l'objet d'une protection particulière. Régies par le Règlement général sur la protection des données (RGPD) de 2018, elles doivent par exemple être conservées pour une durée déterminée, et leur confidentialité préservée. Celles de Mon Espace santé sont garanties par l'Assurance maladie et « hébergées en France sur des serveurs répondant aux plus hautes normes de sécurité », indique-t-elle.





Du bon usage des AINS

Les anti-inflammatoires non stéroïdiens, également connus sous l'acronyme AINS, sont des médicaments utilisés pour réduire ou supprimer les symptômes liés à un phénomène inflammatoire. Mais leur usage n'est pas sans risque, et il convient d'être particulièrement vigilant selon l'état du patient. Rappels des règles de bon usage.



© Shutterstock



Bien que la majorité des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) soit vendue sur prescription médicale, un petit nombre d'entre eux, comme l'aspirine ou l'ibuprofène, sont disponibles en vente directe et particulièrement utilisés en automédication. Ils sont pourtant à utiliser avec prudence. Pharmacien de profession, Bruno Maleine, président du Conseil central des pharmaciens titulaires d'officine et président du conseil régional de l'Ordre des pharmaciens d'Île-de-France, nous indique les précautions à prendre.

Qu'est-ce que les AINS ?

Les AINS sont utilisés pour le traitement d'inflammations aiguës, dans le cas de maladies inflammatoires chroniques ou d'arthrose. Ils se caractérisent par leurs propriétés anti-inflammatoire, antalgique (antidouleurs), antipyrétique (contre



© DR

la fièvre) et antiagrégant plaquettaire (pour fluidifier le sang); chacune d'elles agissant en fonction de la dose administrée. « Malgré leur efficacité, ces médicaments ne sont pas à utiliser en première intention pour les maux courants, estime Bruno Maleine. En cas de fièvre, préférez le paracétamol. »

Respecter le dosage et la durée

« La durée de prise ne doit pas excéder trois jours en cas de fièvre et cinq en cas de douleur, prévient-il. Au-delà, cela nécessite une consultation. » Il convient également de respecter le dosage minimum conseillé. Si une personne double par erreur la dose, elle doit contacter son médecin ou pharmacien, qui lui indiquera la marche à suivre. En cas de doute, appelez le centre antipoison.

Quelles sont les contre-indications ?

Comme le rappelle Bruno Maleine, « les AINS sont contre-indiqués chez la femme enceinte à partir du 6^e mois de grossesse, les femmes allaitantes, les personnes de plus de 65 ans et les enfants de moins de 15 ans ».

D'autres contre-indications sont liées à l'état de santé de la personne, comme en cas d'allergie à la substance active. Des complications sont possibles chez les personnes présentant des antécédents d'ulcère (les AINS fluidifient le sang, pouvant engendrer un risque d'hémorragie) et d'AVC ou chez celles présentant une fragilité gastrique (ces médicaments agissent sur la muqueuse de l'estomac). De même si le patient a des problèmes hémorragiques, des maladies rénales ou souffre d'insuffisance cardiaque. Les AINS sont enfin formellement interdits en cas de varicelle, car il existe un grave risque infectieux cutané.

« En outre, en masquant les signes d'une infection, les AINS risquent de retarder certains diagnostics et la mise en place du traitement antibiotique, alerte le pharmacien. Ainsi, nous éviterons de les préconiser en cas de douleur dentaire, d'angine ou d'otite. »

Les AINS sont déconseillés chez les patients sous anticoagulant, sous antidépresseur et sous héparine (utilisée en cas de risque de phlébite). La prise de deux AINS n'est en outre pas recommandée, au risque que cela cumule les effets indésirables. « C'est le rôle du pharmacien de s'assurer des précautions et de rappeler les règles d'usage », indique Bruno Maleine, se disant particulièrement vigilant avec l'ibuprofène, dont la vente s'est banalisée. Ainsi, avant toute prise, demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin et lisez bien la notice.

● Constance Périn

À consulter aussi...

📄 <https://centres-antipoison.net>



© Shutterstock/CIEM

Comment aider son adolescent à vivre sa puberté ?

Plus ou moins tôt (13 ans en moyenne chez les filles et 14 ans chez les garçons), votre enfant va vivre des transformations physiques, émotionnelles et psychologiques très importantes. Comment accompagner cette période afin que votre adolescent la traverse au mieux ? Les conseils du Dr Stéphane Clerget, médecin psychiatre et pédopsychiatre.

→ « **L'**adolescence est une période de changement important sur une courte période. En plus d'une modification physique, l'enfant connaît des modifications sur le plan intellectuel : nouvelles façons de penser, centres d'intérêt et goûts qui se modifient tout comme les liens d'attachement. L'enfant devient une autre personne pour lui-même et pour autrui », résume le Dr Clerget qui indique que cette évolution brutale est difficile à vivre, d'autant plus si les changements cognitifs ou affectifs sont très importants. « Les parents ont un rôle à jouer », indique-t-il. Son premier conseil ? « Annoncez-lui un peu en amont les changements à venir ce qui lui permettra d'être moins surpris(e) par ce qui va lui arriver ».

Quels sujets aborder avec son futur ado ?

« Encouragez votre enfant à parler de ses préoccupations, de ses sentiments et de ses émotions », recommande le spécialiste qui conseille d'aborder le sujet le plus difficile, à savoir l'éducation à la sexualité car votre adolescent va avoir de nouveaux désirs, un corps plus sensible. « Il est important de l'informer des règles qui régissent la sexualité humaine, ce qu'il peut ou ne peut pas faire : on a le droit d'avoir des relations sexuelles avec une personne qui a plus de 15 ans, qui ne fait pas partie de la famille. Il faut également lui parler de la notion de consentement », détaille le pédopsychiatre. Celui-ci recommande d'évoquer aussi en amont les dangers des consommations de drogues et d'alcool qui concernent beaucoup d'ados et de plus en plus tôt.

Marquez cette étape

« Beaucoup d'adolescents se plaignent d'être regardés comme des enfants », rapporte le Dr Clerget. Aussi celui-ci vous recommande de marquer l'entrée dans l'adolescence de votre enfant lors de ses 13 ans par un changement symbolique pour lui montrer que l'on reconnaît qu'il a changé. « Si vous ne le faites pas, il peut le montrer de façon inappropriée par des comportements à risque qui feront office pour lui de rite d'initiation », indique-t-il. Vous pouvez par exemple lui proposer de refaire sa chambre ou organiser une sorte de cérémonie d'entrée dans l'adolescence. En parallèle, « acceptez que votre enfant se détache de vous, et respectez son intimité : frappez avant d'entrer dans sa chambre, autorisez-le à s'enfermer dans la salle de bains... », vous conseille le Dr Clerget.

Bien dans son corps et dans sa tête

Pour aider votre adolescent à aller bien, « continuez à exercer un contrôle sur sa santé physique et morale », recommande Stéphane Clerget. Veillez à ce qu'il (elle) ait un temps de sommeil suffisant, une alimentation équilibrée. Encouragez-le également à pratiquer une activité physique. « Si vous sentez que votre ado a besoin de se dépasser proposez-lui des comportements à risque encadrés comme du saut en parachute », indique le Dr Clerget. Rester disponible pour l'écouter est essentiel. « Les ados ont besoin que l'on s'intéresse à eux, même s'ils ont l'air de ne pas vous entendre », souligne le pédopsychiatre. Comment surveiller son état émotionnel ? « Il faut s'inquiéter si sur une période dépassant 15 jours votre adolescent ne s'intéresse plus à grand-chose, ne voit plus ses amis, vous paraît triste », prévient le Dr Clerget. Il conseille dans ce cas de discuter avec son enfant pour comprendre ce qui ne va pas et, si cela dure, de l'emmener voir un professionnel de santé.

● Anne-Sophie Glover-Bondeau

À voir aussi...

La page dédiée du site Ameli : <https://cutt.ly/CwZx10GV>
Ados : le décodeur. Questions de mère, réponses de psy,
Dr Stéphane Clerget, Éditions Leduc, 2019

Sons compressés : quel impact sur notre santé auditive ?

De plus en plus présents dans notre quotidien depuis les années quatre-vingt, les sons compressés permettent de mieux entendre dans des environnements bruyants. Mais cette technique n'est pas sans conséquence pour nos oreilles, comme le montre une étude récente.



© Shutterstock

Utilisée à l'origine pour rééquilibrer des instruments, la compression est une technique de mixage qui consiste à supprimer les écarts entre les sons forts et les sons faibles. On relève le niveau sonore des sons faibles, pour qu'ils soient mieux perceptibles, tout en diminuant les sons trop forts. Ainsi, tous les sons ont la même intensité ce qui permet, en théorie, de mieux percevoir certains d'entre eux notamment dans des lieux bruyants comme la rue ou les transports en commun. Grâce à la compression, tous les sons pertinents peuvent dépasser et donc occulter les bruits de fond. Popularisé notamment à la radio ou par les logiciels de visioconférence, ce principe est désormais utilisé dans les cinémas, les concerts mais aussi sur les téléphones portables, les CD, les consoles de jeux vidéo et à la télévision.

Des pauses sonores nécessaires

Ainsi compressés, les sons que nous entendons ne comportent plus les pauses pourtant nécessaires au repos de l'oreille et du cerveau. Nous perdons aussi la perception des nuances fines. Or nos oreilles ont besoin de ces contrastes sonores. Quand nous en sommes privés, nous avons inconsciemment tendance à mettre le volume plus fort.

L'étude « Danger pour l'audition de la musique compressée », menée en 2022 par le Pr Paul Avan, professeur de biophysique à l'université Clermont-Auvergne et directeur du Centre de recherche et d'innovation en audiologie humaine (Ceriah), à l'Institut de l'audition, a mis en avant les risques auditifs liés à ces sons. Son équipe a fait écouter de la musique à 90 cochons d'Inde au système auditif proche du nôtre. Si les animaux n'ont rien perdu en

termes de capacités, ils ont subi une fatigue auditive pendant plus de deux jours. « Chez des cobayes exposés à une musique compressée pendant 4 heures au niveau maximum légal, comparés à des cobayes exposés à la même dose de musique non compressée, il n'y a pas de changement d'audiogramme tonal avec l'exposition. Celle-ci semble donc sûre, mais le réflexe protecteur des muscles de l'oreille moyenne est aboli pendant plusieurs jours », indique l'Institut de l'audition.

Comment limiter les effets délétères des sons compressés ?

Les spécialistes militent pour la création d'un comité scientifique qui devrait labelliser des sons moins compressés et moins dangereux pour la santé car ils contiendraient quelques millisecondes de pause nécessaires pour permettre aux oreilles de se reposer. Autre solution pour préserver notre audition : rééduquer l'oreille et réapprendre à écouter en pratiquant par exemple un instrument acoustique ou le chant dans une chorale et... retrouver le goût du son naturel.

Bientôt un label « qualité sonore »

Après avoir fait adopter en 2017 à l'Unesco la résolution « L'importance du son dans le monde actuel : promouvoir les bonnes pratiques », la Semaine du Son travaille à un label de qualité sonore. Ce label devrait permettre de sensibiliser les diffuseurs et les distributeurs aux conséquences sanitaires de la surcompression, une sorte de nutriscore pour le son apposé sur les albums ou sur les plateformes musicales. Il devrait officiellement voir le jour en 2025.



L'infertilité masculine, en constante progression

© Shutterstock/CIEM

Les hommes des pays développés ont perdu plus de 50 % de leur production spermatique en trente ans. Comment expliquer cette diminution de la fertilité des hommes ?

des organes reproducteurs », explique le Dr Hamamah. À cette exposition aux toxiques s'ajoutent le tabagisme, la consommation d'alcool, la surcharge pondérale, autant de facteurs d'atteinte de la fertilité masculine mais aussi féminine.

→ « **L'**altération de la fertilité masculine et féminine est un phénomène qui a commencé il y a une quarantaine d'années », introduit le Professeur Samir Hamamah, chef de service de biologie de la reproduction du CHU de Montpellier et premier auteur du *Rapport sur les causes d'infertilité* (publié le 21 février 2022). Et elle est en constante progression. « On constate notamment un déclin qualitatif et quantitatif du sperme qui concerne les hommes du monde entier depuis 2017. Concrètement, un petit-fils a 56 % de concentration spermatique en moins par rapport à son grand-père », explique ce spécialiste. En outre, il y a également une augmentation significative des micropénis et du cancer des testicules, deux autres freins à la fertilité des hommes.

Avec quelles conséquences ?

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime qu'environ 186 millions d'individus, pour 48 millions de couples, sont concernés par l'infertilité définie comme « l'incapacité pour un couple d'obtenir une naissance souhaitée 12 mois après l'arrêt de toute contraception ». Un problème à ne pas sous-estimer pour le Dr Hamamah qui rappelle « que l'Assistance médicale à la procréation n'est pas une baguette magique avec un taux de réussite de FIV de moins de 25 %... ». Au-delà des situations d'infertilité, la mauvaise santé reproductive menace l'humanité. Le Dr Hamamah alerte sur le fait que le seuil de remplacement de 2,1 enfants par femme n'est plus atteint dans de nombreux pays. La seule solution pour se prémunir des effets néfastes des perturbateurs endocriniens (PE) sur la santé humaine serait de diminuer le plus possible notre exposition à ces produits chimiques. « C'est pour cela que je milite auprès du gouvernement pour la création d'un logo reprotoxique qui avertirait la population, notamment les jeunes, des dangers de ces polluants sur la santé reproductive », explique le Pr Samir Hamamah. Celui-ci estime que pour préserver la fertilité et l'humanité, il va falloir totalement revoir nos modes de vie.

Les chiffres de l'infertilité en France

- 3,3 millions de personnes sont touchées par l'infertilité
- 12 % des couples en âge de procréer sont concernés
- 123 000 tentatives en Assistance médicale à la procréation (AMP) pour l'année 2020
- 10 % des couples restent infertiles après 2 ans de tentatives d'AMP
- Jusqu'à 25 % des cas d'infertilité sont inexpliqués

Quelles sont les causes ?

L'exposition à des polluants, notamment les perturbateurs endocriniens (PE) comme le Bisphénol A ou les phtalates présents partout (dans l'alimentation, l'eau, l'air, les plastiques, les cosmétiques, les pesticides, les métaux lourds comme le plomb, etc.), est probablement la grande responsable de la perturbation des systèmes de régulation hormonale. Cette pollution a des conséquences sur plusieurs générations. « Ces substances chimiques ont altéré des promoteurs de gènes impliqués dans la mise en place

● Anne-Sophie Glover-Bondeau

À consulter aussi...

- 🔗 <https://cutt.ly/ywZcAb6a>
- 🔗 <https://cutt.ly/swZcSQVK>
- 🔗 <https://cutt.ly/OwZcSVKV>

Lupus, une révolution thérapeutique arrive en France

Touchant 30 000 à 40 000 personnes en France, le lupus est une maladie inflammatoire chronique, majoritairement féminine et polymorphe en raison de ses diverses manifestations. Le lupus est longtemps resté sans traitement mais la palette thérapeutique s'étoffe enfin.



© Shutterstock



Le lupus est classé parmi les maladies auto-immunes, tout comme le diabète de type I, et autres. Ces pathologies résultent d'un dysfonctionnement du système immunitaire qui s'attaque aux constituants de l'organisme, les « auto-antigènes », sans que la cause en soit formellement établie. Le lupus touche surtout les femmes (9 pour 1 homme) âgées de 15 à 40 ans, et se caractérise par une multitude de symptômes affectant divers organes tels que la peau, les articulations, les reins, les poumons, le péricarde, le système nerveux, le sang, etc. La maladie débute par des signes avant-coureurs généraux tels que fièvre, malaises, fatigue et douleurs musculaires, avant de se manifester par une inflammation des articulations (polyarthrite) ou une rougeur de la peau (érythème) au niveau du visage. Les conséquences sociales pour les personnes peuvent être considérables.

Quels traitements existent ?

Aujourd'hui, le traitement repose sur les antipaludéens (hydroxychloroquine ou chloroquine), pouvant être associés à de faibles doses de corticoïdes. Dans les formes plus sévères ou actives de la maladie, des agents immunosuppresseurs ou immunomodulateurs sont employés. En cas de lupus avec présence d'auto-anticorps et une activité élevée de la maladie, le belimumab est préconisé. Toutefois, un nouveau médicament est disponible depuis le début de l'année 2023 en cas d'échec de ce dernier ou en remplacement de celui-ci : l'anifrolumab. Cette immunothérapie récente a obtenu une autorisation de mise sur le marché (AMM) européenne en tant que traitement supplémentaire pour les patients adultes souffrant d'un lupus érythémateux systémique modéré à sévère actif. C'est le tout premier traitement biologique ayant une indication dans le lupus qui n'est pas restreinte à un haut

degré d'activité de la maladie. Il est disponible depuis quelques mois en France.

Comment agit l'anifrolumab ?

Dans le lupus, des niveaux élevés de certaines protéines (interférons de type I) stimulent l'activité du système immunitaire. Ce nouvel anticorps monoclonal humain se lie à un récepteur de ces interférons, restreignant leur action et réduisant ainsi l'inflammation. Son administration se fait par voie intraveineuse toutes les quatre semaines, à l'hôpital. L'anifrolumab est indiqué en France comme un traitement de deuxième ligne, en complément du traitement standard pour les adultes atteints d'un lupus modéré à sévère, actif malgré une thérapie standard bien conduite. Les études portant sur ce médicament ont montré qu'un certain nombre de patients sous anifrolumab ont obtenu une réduction de l'activité globale de la maladie et ont pu réduire leur consommation de corticostéroïdes.

En 2023, si les traitements ne permettent pas d'envisager la guérison des patients, ils visent de manière efficace à préserver leur qualité de vie, leurs fonctions vitales en cas de poussées sévères, à réduire l'inflammation et à prévenir les complications.

● Hélène Joubert

À consulter aussi...

Pour vivre au quotidien en autonomie avec la maladie, l'application gratuite AITIO est disponible sur AppStore (Apple) et Playstore (Android) : <https://aitio.co/aitio-lupus/>

Êtes-vous prêts à entrer dans la danse ?



© Shutterstock

À la fois un art et un sport, la danse permet de bouger tout en laissant son corps s'exprimer sur la musique. En plus de ses bienfaits physiques, cette activité ludique a le pouvoir de booster notre cerveau.

→ **S**eul, en couple ou en groupe, sur pointes pour les danseurs classiques, en chaussures à talons pour les danses de salon ou encore équipés de santiags pour les aficionados de la country, la diversité de la danse lui permet de conquérir un vaste public. Si chaque discipline a ses spécificités, toutes ont pour point commun de conduire les pratiquants à se mouvoir au rythme de la musique, ce qui est plus que positif pour leur santé.

Un cardio au top

La danse est une activité complète qui mobilise l'intégralité du corps. En terme de dépense énergétique, elle est au minimum équivalente à la marche ou la bicyclette – elle peut être aussi plus intense selon la discipline – et favorise la perte de poids. Elle a par ailleurs les mêmes effets qu'une activité d'endurance : elle muscle le cœur, augmente les capacités respiratoires et tonifie les muscles ; que des avantages pour la santé cardiovasculaire. Bonus : elle n'agresse pas les articulations et participe à la consolidation du squelette. Cette activité est également excellente pour la souplesse, l'équilibre et la coordination. Ces trois paramètres sont particulièrement utiles pour les personnes âgées puisqu'ils permettent de maintenir, voire d'améliorer, la mobilité et, ainsi, de prévenir le risque de chute.

Lutter contre le déclin cognitif

Mais ce n'est pas tout car sa pratique stimule aussi le cerveau. Ce dernier est sollicité par les danseurs pour enchaîner les pas. Anticipation, attention, concentration et mémoire sont donc nécessaires. Les sens aussi sont en éveil : le toucher, la vue et... l'audition bien sûr, grâce à la musique qui sert de point d'ancrage pour adopter le bon rythme et s'adapter aux nuances de la partition. Toutes ces sollicitations permettent au cerveau de maintenir les connexions entre les neurones, d'en créer de nouvelles et de développer les capacités cognitives. C'est cette plasticité cérébrale qui participe à lutter contre le déclin cognitif.

Un plaisir avant tout

Autre avantage de la danse : elle permet de se dépenser de manière ludique tout en se faisant plaisir. Et ça, c'est bon pour le moral ! Elle fait baisser le niveau de stress et l'anxiété mais également le niveau de douleur grâce, notamment, à la libération d'endorphines, l'hormone du bonheur. Elle est également un véritable moyen de socialisation : elle donne l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes et de développer la communication avec les autres. Retrouver chaque semaine son ou sa partenaire ou son groupe pour danser ensemble participe aussi à maintenir la motivation pour poursuivre l'activité sur le long terme. Il semblerait même que rares sont les danseurs qui abandonnent en cours d'année ; un argument de poids pour ceux qui ont tendance à se lasser rapidement des activités physiques.

Accessible à tous

Tous ces bienfaits sont valables quel que soit le type de danse : classique, tango, valse, hip-hop, bachata, lindy hop, madison, afro danse... À chacun de choisir en fonction de ses goûts et de sa forme physique. Il faut dire que la danse est accessible à tout âge, des tout-petits aux seniors, des sportifs aguerris aux personnes sédentaires en passant par celles qui souffrent d'un handicap ; les contre-indications sont rares. Et même si vous pensez avoir deux pieds gauches ou ne pas avoir le rythme dans la peau, vous pourrez quand même passer un bon moment et vous voir progresser en quelques cours. C'est là le véritable atout de la danse : son universalité.

● Léa Vandeputte

À consulter aussi...
www.ffdanse.fr

AMBROISE PARÉ, père de la chirurgie moderne

→ Ambroise Paré a fait ses armes sur les champs de bataille au XV^e siècle avant de devenir le chirurgien de quatre rois de France. Il a inventé la ligature mais a aussi rédigé une œuvre médicale colossale. Devenu un symbole, son nom figure aujourd'hui sur le fronton de nombreux établissements de soins.

● Benoît Saint-Sever



1509

Naissance

La date de naissance d'Ambroise Paré est incertaine et on en sait peu sur le début de sa vie. Il aurait vu le jour au Bourg-Hersant, commune proche de Laval en Mayenne, dans une famille modeste.

1533

Entrée à l'Hôtel-Dieu

Ambroise Paré arrive à Paris. Il devient garçon-chirurgien (c'est-à-dire apprenti) à l'Hôtel-Dieu pendant 3 ans. Il y pratique des saignées, des purges, soigne les abcès... En parallèle, il découvre aussi l'anatomie et le fonctionnement du corps humain en réalisant des autopsies en cette période où la peste fait rage.



Les blessures de guerre selon Ambroise Paré

1537

Carrière de chirurgien militaire

Il participe aux campagnes du Piémont en tant que chirurgien militaire où il doit soigner de nombreuses blessures par armes à feu. Alors que ces dernières étaient habituellement traitées par de l'huile bouillante pour les cautériser, il utilise un mélange, composé de jaune d'œuf et de térébenthine notamment, et obtient un meilleur taux de guérison sans complications.

1541

Intégration à la corporation des barbiers

De retour à Paris après sa première campagne, il devient maître chirurgien-barbier (voir l'encadré « Qui sont les chirurgiens-barbiers ? »). Il rentre alors dans la corporation puis il ouvre sa propre boutique avant de repartir en guerre à Perpignan puis en Bretagne. Là, pour faciliter l'extraction des balles perdues, il a l'idée de replacer les blessés dans la position qu'ils avaient au moment de l'impact pour en révéler l'emplacement.

1545

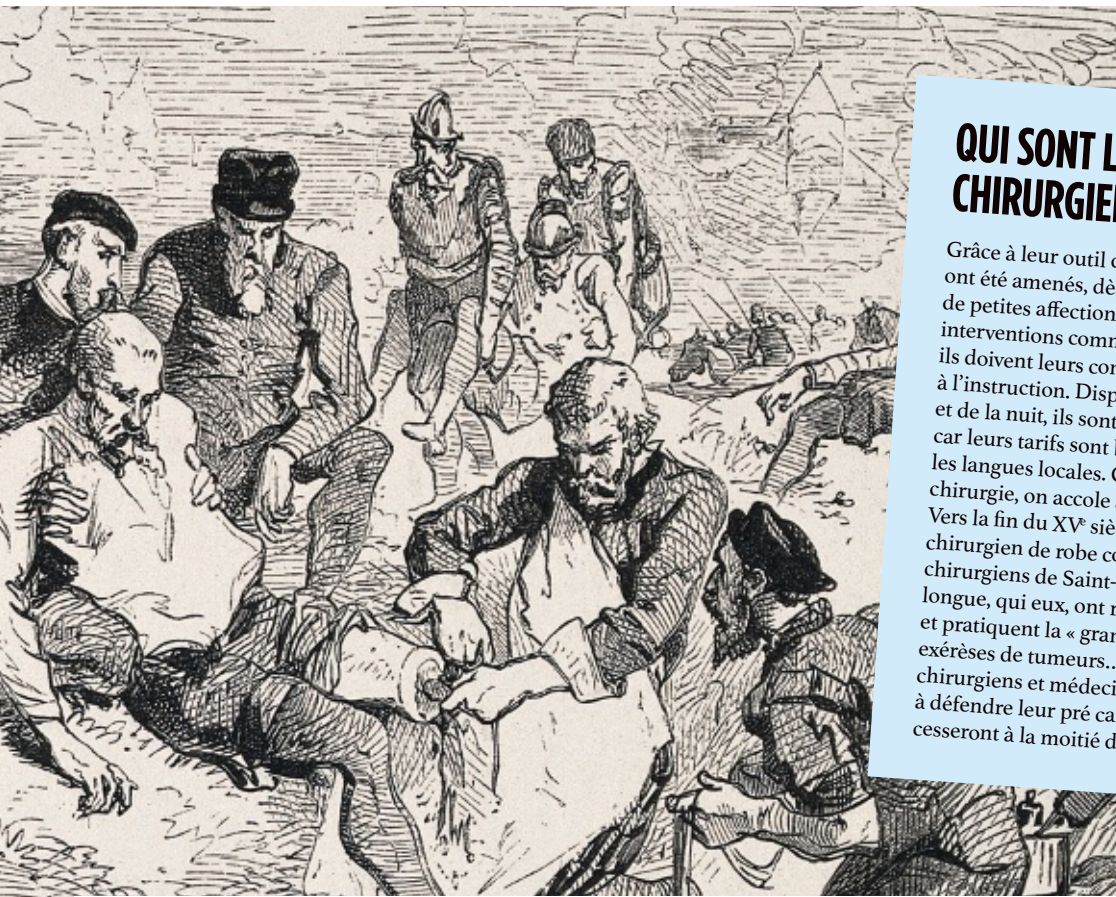
Traité des arquebuses

Ambroise Paré se lance dans l'écriture pour raconter son expérience dans la gestion des blessures par arme à feu (dont les arquebuses). Il écrit sa *Méthode de traicter les playes faictes par hacquebutes et autres bastons à feu et de celles qui sont faictes par flèches, dartz et semblables; aussi des combustions espécialement faictes par la poudre à canon*. Mais ce livre, écrit en français, est mal accueilli par les médecins qui n'acceptent pas qu'il puisse diffuser ses connaissances dans une langue accessible à tous.

1552

Première tentative de ligature

En pleine campagne de Lorraine, face à un membre amputé, Ambroise Paré essaye de ligaturer les artères plutôt que d'appliquer des fers brûlants qui provoquaient une grande douleur. Il choisit d'utiliser du crin de cheval pour nouer les artères et arrêter ainsi le saignement. Toutefois, sa technique n'empêche pas la plaie de s'infecter. Le chirurgien-barbier inventera aussi, tout au long de sa vie, de nombreuses prothèses pour faciliter la vie des amputés. Cette même année, il est nommé chirurgien ordinaire du roi Henri II.



QUI SONT LES CHIRURGIENS-BARBIERS ?

Grâce à leur outil de travail, le rasoir, les barbiers ont été amenés, dès le Moyen Âge, à s'occuper de petites affections cutanées ou à réaliser certaines interventions comme des saignées. Simples artisans, ils doivent leurs connaissances à la pratique et non à l'instruction. Disponibles à toute heure du jour et de la nuit, ils sont plus accessibles que les médecins car leurs tarifs sont bien inférieurs et ils maîtrisent les langues locales. Comme ils pratiquent la petite chirurgie, on accole à leur nom celui de chirurgien. Vers la fin du XV^e siècle, on les appelle également chirurgien de robe courte par opposition aux chirurgiens de Saint-Côme, ou chirurgiens de robe longue, qui eux, ont reçu une formation académique et pratiquent la « grande » chirurgie (trépanations, exérèses de tumeurs...). Au fil du temps, barbiers, chirurgiens et médecins auront chacun cherché à défendre leur pré carré. Les querelles de pouvoir cesseront à la moitié du XIX^e siècle.

◀ Ambroise Paré invente la ligature des artères après les amputations

1554

Docteur en chirurgie

Ambroise Paré ne possède pas le titre de chirurgien de Saint-Côme délivré par un collège de professionnels. Et pour cause: les examens se déroulent notamment en latin, langue qu'il n'a jamais étudiée. Mais grâce à l'appui d'Henri II, il en est dispensé. C'est ainsi qu'il obtient le titre le 8 décembre et devient docteur en chirurgie.

1557

Asticothérapie

Lors du siège de Saint-Quentin en Picardie, il note que les asticots d'une certaine mouche aident à la cicatrisation des plaies de blessés. Il les utilise alors sous forme de bouillie, associée à un onguent à l'huile de lys, pour soigner.

1559

Chirurgien des rois

À la mort d'Henri II, il devient le chirurgien de son successeur, François II, qui disparaîtra un an plus tard, en 1560. Le nouveau roi Charles IX le confirme dans ses fonctions avant de le nommer premier chirurgien en 1562. À son décès en 1574, Ambroise Paré sera au service d'Henri III.

1561

Expérimenter avant de traiter

Ambroise Paré écrit sa *Méthode curative des playes et fractures de la teste humaine*. Il y décrit la blessure qui a coûté la vie à Henri II. Lors d'une joute qui s'est déroulée pendant un tournoi, la lance d'un concurrent s'est fichée dans l'œil droit du roi. Afin de le sauver, Ambroise Paré fait décapiter des condamnés à mort pour reproduire la blessure et expérimenter différentes solutions. Il en conclut qu'il est nécessaire d'enlever les éclats de bois. Malheureusement, le roi mourra quelques jours plus tard, gagné par l'infection.

1564

Traité de chirurgie pratique

Il publie *Dix livres de la chirurgie avec le magasin des instruments nécessaires à icelle*. Dans cet ouvrage de chirurgie pratique, se trouve le premier usage connu du mot bistouri dans le sens chirurgical. On y trouve également la première description de la ligature des artères et des veines ainsi que des planches illustrées présentant précisément les instruments nécessaires.

1575

Les grandes œuvres

Il rassemble tous ses écrits en un seul ouvrage: *Les œuvres de M. Ambroise Paré, conseiller et premier chirurgien du roy, avec les figures et portraits, tant de l'anatomie que des instruments de chirurgie et plusieurs monstres*. La seconde édition, sortie en 1579, comporte un nouveau livre: *Des animaux et de l'excellence de l'homme*. En 1585, la troisième édition est augmentée d'*Apologie, et traicté contenant les voyages faicts en divers lieux*, dans laquelle il revient sur la série de campagnes militaires auxquelles il a participé. Il clôt là son œuvre littéraire.

1590

Décès

Ambroise Paré s'éteint à Paris le 20 décembre, à plus de 80 ans.

Sources : *L'œuvre chirurgicale d'Ambroise Paré*, documentaire de France culture ; le fond Gallica de la Bibliothèque nationale de France (BNF) ; France archives ; *La querelle des barbiers, chirurgiens et médecins (XIII^e-XVIII^e siècles)*, thèse de Marie Gatti, Nancy, 2014 ; *Encyclopédie Larousse* ; *Ambroise Paré chirurgien et écrivain français*, d'Évelyne Berriot-Salvadore et Jacques Gana, BIU santé Paris Descartes.

Voici ce que vous devez savoir sur les PFAS, que l'on surnomme « polluants éternels »



Les PFAS, produits chimiques toxiques, sont des contaminants associés à une augmentation des concentrations sanguines de cholestérol, une réduction de la croissance fœtale, une diminution de la réponse immunitaire aux vaccins, et une augmentation des risques de cancer du rein. La liste des problèmes de santé causés par les PFAS continue de s'allonger au fur et à mesure que les études épidémiologiques s'accumulent. Deux universitaires, experts en chimie de l'environnement et en santé environnementale, proposent d'apporter un éclairage sur la problématique des PFAS.

Les multiples applications des PFAS

Le nom est plutôt rébarbatif et vient de l'anglais « *Per and polyfluoroalkyl substances* », soit des substances alkylées per – ou polyfluorées. Les PFAS sont des molécules chimiques synthétisées en laboratoire. Elles sont composées, d'une part, d'une chaîne d'atomes qui a les mêmes propriétés que l'huile. Ces atomes rendent les PFAS particulièrement stables et difficiles à dégrader (de là, leur surnom de polluants éternels – *Forever Chemicals*). D'autre part, les PFAS sont aussi constitués d'une partie qui aime l'eau et qui fuit l'huile (dualité qui en fait un tensioactif). Par ailleurs, leur composition chimique leur confère des propriétés recherchées pour toutes sortes d'applications modernes. L'utilisation la plus connue des PFAS est celle d'antiadhésif pour nos instruments de cuisson – les fameuses poêles en Teflon. On les utilise également pour protéger nos meubles, tapis et textiles contre les taches (les produits de type « Scotchgard »). Les PFAS peuvent également être utilisés pour imperméabiliser une multitude de vêtements. Ils sont par ailleurs aussi présents dans certains cosmétiques dits hydrofuges ou « résis-



tants à l'eau », comme le fond de teint. Plusieurs papiers et cartons résistants à l'eau ou aux graisses sont aussi traités aux PFAS et beaucoup de plastiques en contiennent. Bien entendu, tous ces produits risquent de se retrouver dans nos déchets, faisant des sites d'enfouissement des sources potentiellement inquiétantes de PFAS.

Contourner les règles

Les deux PFAS originaux, PFOS et PFOA, sont considérés comme des polluants organiques persistants et ont été bannis par la Convention de Stockholm⁽¹⁾. Malheureusement, l'industrie est ingénieuse pour contourner les règles en modifiant une portion de la structure chimique complexe des PFAS. Dans quel but ? Celui de générer un composé aux propriétés industrielles et commerciales très similaires, mais qui échappe à la réglementation. Au fur et à mesure que les chercheurs et les agences gouvernementales de protection de l'environnement accumulent des données pour tenter de réglementer certains PFAS spécifiques, l'industrie a le beau jeu de changer de molécules et d'utiliser de nouvelles versions alternatives. Ainsi, sur les milliers de composés PFAS disponibles, les réglementations n'en touchent habituellement qu'un très petit nombre, souvent moins qu'une dizaine selon les pays. Seuls, au mieux, une trentaine de PFAS sont détectés et exigés par les méthodes d'analyses actuelles. De plus, plusieurs des nouvelles formulations de PFAS sont appelées des « précurseurs », puisqu'elles peuvent se dégrader dans l'environnement et se transformer en d'autres



PFAS, dont le PFOA ou le PFOS, les deux molécules bannies. La complexité du nombre de molécules et leurs propriétés uniques rendent l'analyse des PFAS complexe et difficile. De plus, leur omniprésence dans l'environnement réduit la fiabilité des résultats de laboratoire, qui peuvent être contaminés si la préparation d'échantillons et les procédures ne sont pas appropriées (surtout pour l'analyse de l'eau potable).

Des contaminants qui s'accumulent dans les tissus

Leur persistance et leur capacité à s'accumuler dans les tissus des organismes vivants (bioaccumulation) font en sorte qu'on les retrouve en haut des chaînes alimentaires. On les détecte notamment chez les mammifères marins de l'Arctique, ce qui impacte les populations principalement autochtones qui en dépendent pour se nourrir. On assiste ainsi à une injustice environnementale, puisque ces communautés subissent les effets d'une pollution à laquelle elles n'ont aucunement contribué. En plus de leur persistance dans l'environnement, plusieurs PFAS sont également persistants dans le corps humain. Même en réduisant l'exposition à ces contaminants, les PFAS peuvent prendre des années à être éliminés de l'organisme. En raison de l'exposition ubiquitaire et de cette persistance, plusieurs PFAS ont été détectés dans la quasi-entière des échantillons de sang récoltés dans plusieurs pays (étude danoise publiée en 2023⁽²⁾ et basée sur la cohorte DioGenes : Allemagne, Bulgarie, Danemark, Espagne, Grèce, Pays Bas, République tchèque et Royaume-Uni). Une

étude canadienne a par ailleurs démontré que ces contaminants se retrouvent également dans les échantillons de sang du cordon ombilical et dans le lait maternel; nous portons donc des traces de PFAS dans notre organisme dès notre conception.

L'épineuse question du traitement des eaux usées

Les propriétés chimiques des PFAS les rendent aussi particulièrement difficiles à éliminer quand ils se retrouvent dans notre eau potable ou notre eau usée. Les traitements usuels pour l'eau potable enlèvent au demeurant très peu ou pas du tout des PFAS présents dans l'eau. Des investissements significatifs sont donc nécessaires pour modifier les procédés de traitement dans le but de les éliminer. De plus, le traitement de l'eau usée peut augmenter très significativement les concentrations de PFAS dans les boues d'épuration, principal déchet issu du processus d'épuration. Ces boues, aussi appelées biosolides, contiennent bien souvent des concentrations de PFAS comparables aux niveaux ambiants détectés ailleurs. La solution pour pouvoir valoriser les biosolides passe par une meilleure réglementation de l'utilisation des PFAS pour prévenir leur apparition dans les eaux usées et les boues d'épuration municipales. On peut aussi très bien vérifier les concentrations dans les biosolides avant leur

valorisation et ainsi éviter les risques de contaminer nos sols en établissant des seuils de PFAS à ne pas dépasser.

Le dossier des PFAS est donc particulièrement complexe, les experts et les diverses agences de protection de l'environnement du monde n'étant pas encore capables de trouver un consensus pour définir ce qui est sécuritaire. Nous devrions donc être particulièrement vigilants et appliquer le principe de précaution⁽³⁾, qui stipule que : « Une substance doit être considérée comme potentiellement nocive pour la santé humaine et pour l'environnement, jusqu'à preuve du contraire. » Il importe également de mieux réglementer cette famille de polluants inquiétants qui se retrouvent « absolument » partout. ●

Sébastien Sauvé, Professeur, Université de Montréal
Marc-André Verner, Professeur agrégé, Université de Montréal
Article original publié le 20 décembre 2022 : <https://cutt.ly/4wXJPEnO>
et remanié par Anne Savoy-Allain, en février 2024

THE CONVERSATION

À consulter aussi...

« Polluants chimiques éternels, PFAS ou perfluorés : mais de quoi s'agit-il ? », de Générations Futures : https://youtu.be/poltp_xxxhoo

⁽¹⁾ Convention de Stockholm : <https://cutt.ly/fwXJCwnI>

⁽²⁾ Un article de la revue danoise *Obesity* : <https://cutt.ly/4wXJWVE8>

⁽³⁾ Principe de précaution du Parlement européen : <https://cutt.ly/HwXJBCQr>

JEUX

Mots Fléchés

MIS À JOUR NOVICE		NOMMAIS DÉPARTE- MENT 60		GRAND NOMBRE CAPITALE SCANDINAVE		ILE DE FRANCE SUPPORT DE BALLE		MANGEUSE DE POMME		PORTÉ EN TRIOMPHE GRAND VÉGÉTAL		MANGEUSE DE LAINE DOULOUREUX		RACONTE L'HISTOIRE
								TRAITEMENT PRÉVENTIF EURENT UNE IDÉE						
SERPENT FERME LA GUEULE DU CHIEN							ALLA DANS LE MUR VOIES DE PASSAGE							
									JOUA DANS LES TONTONS FLINGUEURS					
PETIT COIN	PRÉNOM FÉMININ FILLE DE CARACTÈRE					LIERAS CRI D'AR- CHIMÈDE							NYMPHE DES EAUX	
		SOUTENUES ION NÉGATIF							PROVIENT TITRE DE COUR					
MÉCHANTES CAPITALE BIÉLORUSSE									GRANDE ÉCOLE GROS MANGEUR					CONTESTÉS
					INSTRUMENT À VENT	VILLE DU BRÉSIL				SUPPORT DE QUILLE MARIN EN CUISINE				
RAPPORT EN MATHS SUR L'ÉCHIQUIER			ILES FLOTTANTES NÉGATION								POSSÈDE PRONOM PERSONNEL			
				D'ACCORD		VER MARIN								
QUI MONTE À LA TÊTE								PRONOM PERSONNEL						

Sudoku

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

Lettrix

	1		2		3		4
A		C		I		E	
M		R		C		G	
E		U		S		O	
D		C		D		N	
P		E		E		C	

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

- Être en galère
- C'est dommage
- Pas très catholique
- Ne va tarder à prendre la tête

Solutions

S	E	L	E	T	A	N	I	E	N
E	I	E	N	E	K	O	N	P	I
A	I	S	B	E	R	G	S	P	I
T	I	N	O	R	I	O	S	K	N
A	E	N	S	E	S	E	S	A	I
E	N	A	E	S	E	S	E	A	I
R	A	S	E	S	E	S	E	A	I
A	E	R	E	S	E	S	E	A	I
T	A	P	E	R	E	S	E	A	I
I	N	A	C	T	E	S	E	A	I
M	A	E	R	E	S	E	A	I	E

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

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

INTERBANCARIO 2024

L'association Groupe BPCE Sports sur le podium !



La 62^e édition de l'Interbancario, compétition interbancaire européenne de ski, s'est tenue du 21 au 26 janvier à Kranjska Gora, en Slovénie.

650 concurrent(e)s, représentant 94 équipes issues d'établissements bancaires français, italiens, allemands, autrichiens, suisses, slovènes, norvégiens, finlandais, hongrois, lituaniens et liechtensteinois se sont affrontés sur les pistes de ski alpin, ski de fond et snowboard.

À cette occasion, l'équipe de l'association Groupe BPCE Sports – sans doute motivée par le partenariat « premium » du Groupe BPCE avec Paris 2024, pour les Jeux olympiques de cet été – termine à la 3^e place du classement général, soit le meilleur résultat jamais obtenu dans l'histoire de sa participation à l'Interbancario*. **L'équipe de ski de fond** a terminé à la 3^e place. En catégorie LI, Natacha Frison obtient une 3^e place en skating, et une 2^e place par équipe

(en classique et skating) associée à Caroline Bottero.

En catégorie Mo, Vincent Cavard et Aurélien Marchesini enlèvent la 3^e place par équipe en skating.

En catégorie M1, Christophe Lamanna et Sébastien Sansoulet se classent à la 2^e place par équipe (en classique et skating).

En catégorie M2, Christian Vity est 3^e en skating.

L'équipe de ski alpin obtient une belle 4^e place. Natacha Pays et Annick Mokadem terminent à la 1^{re} place par équipe, catégorie F1, tandis que Christel Cognet et Laure Challamel-Lamotte montent également sur la plus haute marche du podium par équipe en catégorie F2.

En snowboard, Christel Cognet et Amandine Ponsard se classent 2^e par équipe; Guillaume Palerme remporte la compétition, et termine à la 2^e place par équipe en compagnie de Hoël Tréguier.



À l'arrivée, les performances réalisées par les 40 membres de l'association Groupe BPCE Sports dans les différentes disciplines permettent donc à l'équipe de se hisser sur la 3^e marche du podium.

L'an prochain, c'est l'Italie qui accueillera l'Interbancario 2025.

**Pour mémoire, on rappellera que lors des trois dernières éditions, l'association Groupe BPCE Sports avait terminé 4^e en 2019, 7^e en 2020 et 5^e en 2023.*

Renouvellement de la convention avec le Groupe BPCE

La convention qui lie l'association Groupe BPCE Sports et le Groupe BPCE est actuellement en cours de renouvellement. Cette convention déterminera les contours des dispositions prises par le Groupe en faveur du fonctionnement de l'association – qui, rappelons-le, a fêté l'an dernier ses 50 ans d'existence.

Un premier rendez-vous entre David Marchal, DRH adjoint de BPCE, et Philippe Dubois, président de Groupe BPCE Sports, a déjà eu lieu en ce sens. La finalisation de cet accord, qui portera effets pour une durée de 2 ans, doit intervenir sous peu. L'association Groupe BPCE Sports tient à remercier le Groupe BPCE pour son soutien (tant logistique que financier) qui dure depuis de nombreuses années déjà, et espère qu'il en sera encore longtemps de même.

Prochains rendez-vous

Après la 45^e édition du challenge de ski alpin, fond et snowboard, qui s'est déroulée au Praz-sur-Arly (Haute-Savoie), du 16 au 19 mars (et malheureusement trop tard pour que l'on puisse en donner les résultats), les prochains rendez-vous des sportifs du Groupe – pour les challenges dont les dates sont connues – sont prévus pour les jolis mois de mai et juin.

La randonnée aura lieu à Chinon, Indre-et-Loire, du 8 au 11 mai (organisation BPVF); le ball-trap se tiendra à Pierrefeu, Var, fin mai (organisation CECAZ); le football (organisation CECAZ) est prévu les 1^{er} et 2 juin à La Londe-les-Maures, Var; le tennis ira à Martigues, Bouches-du-Rhône, du 8 au 9 juin (organisation CEPAC); le basket se jouera à Hagetmeau, Landes, du 21 au 23 juin (organisation CEAPC); 21 et 23 juin également pour le padel, à Perpignan (organisation BP Sud); le karting se disputera à Paris, du 28 au 30 juin (organisation CEIDF).

Signalons également que la sélection nationale de football de l'association ira disputer le tournoi européen Eurosporting, du 17 au 20 mai, à Munich (Allemagne).



Envoyez vos petites annonces

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

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

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

Vous pouvez régler par virement bancaire (nous vous transmettrons le RIB par mail) ou par chèque à nous transmettre par courrier.

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

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

■ **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 : katyfrugier@orange.fr.

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

■ **Haute-Corse.** Rétraitée CE propose sur les hauteurs de Bastia et à 30 minutes de Saint-Florent un gîte entièrement rénové de 70 m² pour 5 personnes avec un extérieur de 50 m² vous offrant une vue mer imprenable. Exposé est-ouest, il est composé d'une pièce de vie avec cuisine entièrement équipée (plaque, four, hotte, lave-vaisselle, micro-ondes, réfrigérateur-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.

■ **Cap Corse, Petra Corbara.** Loue en toute saison : maison entre mer et rivière, 80 m², 8 couchages, confortable et fonctionnelle, à 4 km de la mer (7 minutes en voiture et 10 minutes à pied). Véritable lieu de vie

avec grand jardin clôturé et parking. Rez-de-chaussée indépendant, lit de 140 cm, douche, lavabo et toilettes + cellier-buanderie. Étage avec grande pièce de vie climatisée, salon TV, cuisine entièrement équipée, 2 chambres avec deux grands lits, salle de bains, toilettes et rangements. Terrasse avec salon de jardin et barbecue. Animaux acceptés. Contact : 06 16 21 49 99.

■ **Les Angles, station de montagne (Pyrénées-Orientales).** Appartement bas de chalet – 4 personnes. Séjour (30 m²) avec cuisine totalement équipée (frigo/congel, LV, Four, plaques vitro, micro-ondes, etc.). 2 chambres de 12 m² chacune, 1 avec lit en 140, 1 avec 2 lits en 80, le linge de lit est fourni, 2 salles d'eau avec douches à l'italienne, 2 W.-C. ; grands placards avec penderie dans chaque chambre ; terrasse privative de 40 m² ; TV TNT/Sat, wifi ; 2 places de parking privatives ; arrêt navette gratuite vers la station à 50 m. Animaux non admis. Location à la semaine au minimum, prix selon période, photos sur demande. Contact : 06 87 13 61 95 (merci de laisser message pour rappel).

■ **Hyères-les-Palmiers, Var (83).** À 50 m de la mer à pied. T1 de 30 m² pouvant accueillir 2 pers. Classé*** tout confort et décoré avec goût. Plain-pied, très lumineux, dans petite résidence de 1 étage. Climatisé, chauffage, écran TV, lave-vaisselle, linge, etc. Place de parking privée. Location linge de lit et linge de maison possible. Situé à proximité d'un petit port de pêche typique et face aux îles de Porquerolles. Nombreuses possibilités : station balnéaire et parc national, activités nautiques, grandes étendues de sable blanc ou criques sauvages, visites guidées et parcours des arts, nombreuses randonnées, vignobles, marchés provençaux... Location possible tout au long de l'année. Possibilité de courts séjours hors saison. Tél. : 07 54 24 82 63. Site : www.azuretpalmiers.fr – Courriel : contact@azuretpalmiers.fr.

■ **Sud Ardèche.** Loue maison de vacances dans quartier calme sur terrain arboré de 800 m² à Maisonneuve, commune de Chandolas. Elle comprend une cuisine équipée (LL, LV), 2 chambres et 1 séjour, idéal pour 4 personnes. Elle est située à 300 m de la rivière du Chassezac. Vous pouvez y accéder à pied sur un chemin sécurisé. Elle est située à 10 km de Ruoms et à 15 km de Vallon-Pont-d'Arc, du Pont d'Arc et de la grotte Chauvet et proche du bois de Païolive. Elle est déconnectée sans TV et sans wifi. Mai/juin/septembre/octobre : 550 euros par semaine. Juillet-août : 750 euros par semaine. Pour plus de précisions, contactez-nous au 06 80 75 36 82.

■ **Golfe du Morbihan, Sarzeau (56).** Retraité CE loue maison de 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 W.-C. Location possible vacances scolaires, week-end. Plage à 500 m, commerces à proximité, Sarzeau à 6 km, proche de

Vannes, port du Croüesty, 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.

■ **Le Pouliguen (44).** Loue toute l'année appartement 41 m² pour 4 personnes maximum au 2^e étage dans résidence agréable parc arboré avec piscine extérieure. À proximité du sentier côtier de la Côte sauvage La Baule-Le Croisic, première plage à 300 m et à 500 m de la plage de la Gouvelle, spot de surf. À 10 minutes à vélo du centre du Pouliguen et à 15 minutes à vélo de la plage Benoît de la Baule. Cuisine tout équipée, y compris LV, 1 pièce de vie avec 2 couchages, TV, 1 grande chambre avec 2 lits individuels, 1 grande salle de bains, 1 grande terrasse protégée, 1 place de parking en garage souterrain, 4 vélos à disposition dans le parking. Tarif : entre 350 € et 850 € la semaine (7 nuits – samedi au samedi ou dimanche au dimanche) selon la saison. Si besoin de photos, n'hésitez pas à nous contacter. Tél. : 06 11 13 26 06. Courriel : loclepouliguen@gmail.com.

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

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

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

Responsabilité

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

BPCE Mutuelle ne saurait gérer les éventuels litiges entre les parties.

Rappel

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

Vos petites annonces en ligne

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

■ **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 un lit pour 2 personnes, lit et siège bébé, dans le salon un canapé-lit couchage haute qualité pour 2 personnes, fibre internet, téléphone, télévision lecteur DVD intégré, 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 €/semaine et 630 €/3 semaines uniquement pour les curistes. Tél. : 06 99 775 497. Mail : aubert.sar@hotmail.fr

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

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

■ **Agde (34).** Retraité CE loue appartement de 45 m² pour 4 personnes, au RDC d'une villa avec accès indépendant comprenant : une pièce à vivre climatisée avec cuisine équipée d'un LV, 1 chambre avec lit 140 x 190 et 1 chambre avec 2 lits de 80 x 190. Salle d'eau avec douche, lavabo, lave-linge. W.-C. séparé. L'espace jardin, terrasse, barbecue et la piscine sont à votre usage exclusif. Tous commerces à moins de 100 m. À 5 km des nombreuses plages du Cap d'Agde avec parking gratuit pour la plupart, casino, parc Aqualand, centre aquatique Archipel, thalasso, golf international 27 trous, Centre international de Tennis, parcs d'attractions, centres équestres, tous sports nautiques, Canal du Midi, route des vins, etc. Tous renseignements sur demande : photos, disponibilités, tarifs. Tél. : 06 12 23 01 90 – courriel : pool.agde@gmail.com

■ **Fort-Mahon Plage (80).** Loue appartement F3 standing (ex-résidence hôtelière 4*), face mer. Séjour tout confort (plaques électriques, lave-linge, grill-micro-ondes, frigo, TV, salle de bains avec baignoire/douche, 2 vasques...). Situé au 2^e étage, grand balcon, 6 couchages, 2 chambres vue dunes, canapé convertible 2 personnes, ascenseur, emplacement de parking privatif. Surface habitable : 55,73 m², balcon

de 6,90 m². À proximité : boulangeries, poissonneries, boucheries, traiteurs, restaurants, centre nautique, casino, golf 18 trous, baie d'Authie, parcours de marche, phoques à Berck plage... Prix : de 350 € à 750 € par semaine selon la période. Contact : 06 61 75 70 89 – jc.borzynowski@gmail.com

■ **Hossegor (Landes).** Loue appt (1^{er} étage avec asc.). T2 Cabine avec 4 couchages, non-fumeur. Cuisine équipée (four, LV, LL, TV). Grand balcon, expo très ensoleillée. Emplacement unique à 50 m plage sable fin, tous commerces, école de surf. Pkg privé en sous-sol et piscine privée. Centre-ville à pied à 10 m. Mise à disposition gratuite de 2 VTT sur demande. Courriel : imarqueisa@wanadoo.fr – Tél. : 06 07 29 99 69.

■ **Espagne. Escala (Costa Brava).** Loue 2 maisons à 80 km de la frontière. Village catalan idéal pour vacances en famille (pas de boîtes de nuit, casinos, etc.). Plages de sable fin magnifiques et très belles balades à pied ou à vélo. Première maison : maison indépendante de plain-pied à 700 m de la plage de Riells et de tous commerces. 3 grandes chambres. 2 garages. Belle terrasse et jardin. Quartier très tranquille. Prix : juillet/août : 720 €/semaine. 680 € si loc. + d'une semaine. Juin/sept : 520 €/semaine. 480 € si loc. + d'une semaine. Deuxième maison : maison jumelée d'un côté à 100 m de la plage de Riells et de tous commerces. 2 chambres dont une avec terrasse. Parking. Grandes terrasses tout autour. Prix : juillet/août : 620 €/semaine. 580 € si loc. + d'une semaine. Juin/sept : 480 €/semaine. 450 € si loc. + d'une semaine. Photos disponibles à la demande. Contact : Tél. 06 89 79 42 59. Mail : barbathomas81@gmail.com

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

■ **Lyon, 5^e (69).** Particulier loue occasionnellement à son domicile chambre agréable (1 ou 2 personnes) pour week-ends, courts séjours et fête des Lumières. Résidence récente, haut de gamme, dans parc arboré, proche des quartiers historiques ou centre-ville, avec nombreux transports en commun et gare de Lyon Perrache. Salle de douches, wifi et petit déjeuner continental. 60/65 € la nuit. Contact : wandering.soul69@gmail.com

■ **La Croix-Valmer, Var (83).** Village entre Saint-Tropez et Sainte-Maxime. Particulier loue appartement 3/4 personnes en rez-de-jardin avec loggia et jardi-

net. Pièce à vivre avec canapé 2 places côté salon, espace cuisine équipée. 1 chambre (lit 2 places), salle de bains et W.-C. séparés. Petite copropriété sécurisée. Place de parking privée. Piscine. À 5 minutes du village à pied et tous commerces. Accès plage : navette gratuite de juin à septembre. Semaine : 460 € et 860 € la quinzaine. Location du samedi après-midi au samedi matin. Tél. : 06 62 69 64 56 – Mail : nicole.villard@hotmail.fr

■ **Village vacances du Cap Esterel (83).** Loue proche des plages et au cœur des animations, un appartement de 26 m² au 1^{er} étage, meublé de tourisme, et composé d'une entrée avec coin nuit lit 1 personne, une pièce de vie avec couchage 140, cuisine équipée, salle d'eau, balcon privatif de 12 m² sans vis-à-vis. Multiples activités : 4 piscines, animations en journée et en soirée, spectacles, randonnées guidées, club enfants, locations de vélos, de quad, terrains de tennis et paddle, golf. Restaurants, magasins de vêtements, laverie, DAB. Plage accessible à pied. Tarifs selon la période comprenant l'accès aux piscines et une place de parking extérieure – Accueil et remise des clés par conciergerie sur place. Tél. : 06 64 47 75 33

■ **Valbonne village (06).** Loue à l'année maison exposition Sud. 94 m² loi Boutin. 73 m² habitables. 3 étages sur remise en rez-de-chaussée, entièrement refaite à neuf et isolée selon les normes en vigueur DPE Classe C. Chauffage électrique. Cuisine ouverte en « L » équipée par mobilier neuf (appareils ménagers non fournis). Salle de bains au 2^e étage, coin douche au 3^e étage, W.-C. à tous les étages. Caution solidaire exigée. Loyer mensuel de 950 euros et avance sur charge de 40 euros. Un mois de dépôt de garantie restitué en fin de bail après constat des lieux. Tél. 06 77 08 87 11 – Mail : bernard.decrand@gmail.com

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

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

Dans

**DÉPISTAGE
DU CANCER
COLORECTAL**

seuls les
mots sont
compliqués



Gratuit, simple
et rapide,

**IL PEUT VOUS
SAUVER LA VIE**

Vous avez entre 50 et 74 ans, rendez-vous
chez votre médecin ou en pharmacie.
Pour en savoir plus, 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