

la **R**evue

PROTECTION PRÉVENTION SANTÉ

NUMÉRO 261/917
JANVIER 2025

VOTRE MUTUELLE

**Actions sur les
cotisations 2025**

SANTÉCLAIR

**Le service
d'analyse des devis**

SYSTÈME DE SOINS

**Vrai/faux
sur les franchises
médicales**

**DES OS SOLIDES
pour un squelette vivant**

Sommaire

La Revue N° 261/917 JANVIER 2025



Votre mutuelle

- 4 Actions sur les **cotisations 2025**
- 5 **Sérénité Or** pour une protection optimale
- 7 Lancement du **nouveau site internet EPS**
- 9 **Santéclair** : Le service d'analyse des devis

DOSSIER

14-17 **Des os solides**
pour un squelette vivant



SYSTÈME DE SOINS

10 Un vrai/faux pour comprendre
la franchise médicale

11 **Vaccination en pharmacie** :
comment ça marche ?



LE GRAND ENTretien

12 **Hélène Rossinot** :
« Les aidants sont une source de richesse
pour notre société »



Prévention

18 **Sarcopénie** : quand les muscles
se fragilisent avec l'âge

19 **La rééducation vestibulaire**
pour retrouver l'équilibre



Médecine

20 Votre état de santé **dans votre voix**

21 **Gras dans le foie**, enfin du nouveau



Nutrition

22 **Quelles alternatives** au sucre blanc ?



psycho

23 Comment savoir si **mon enfant va mal** ?

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 : Shutterstock. Ont collaboré à ce numéro : Violaine Chatal, Justine Ferrari, Anne-Sophie Glover-Bondeau, Hélène Joubert, Léa Vandeputte et Matthieu Yerie. COMITÉ DE RÉDACTION : Hervé Tillard, Brigitte Bliigné, Frédéric Bourg, Élodie Cosquer, 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 : 72233 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 : 1^{er} 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 Arge bleu (de la 3laue Engel). « Eutrophisation » ou « Impact de l'eau » : PTot 0,002 kg/tonne de papier.



24 **Le Service de santé des armées :**
trois siècles de médecine



26 **La recyclerie sportive,**
un réseau de boutiques solidaires

27 **Les restaurateurs** de plus en plus
respectueux de l'environnement

28 **Jeux**

29 **Sport**

30 **Petites annonces**

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



Comment nous contacter?

Par téléphone au :
03 26 77 66 00

Vous pouvez également consulter
La Revue n° 261 en ligne sur notre site
internet, ainsi que les 5 derniers numéros
archivés.



© Didier Mary

Financement de la santé : le flou persiste

Nous l'évoquions dans notre dernier numéro, l'ampleur de la dette publique nationale faisait craindre, pour 2025, de nouveaux déremboursements de la Sécurité sociale, après ceux déjà connus en 2024. Pour rappel, le jeu de mécano est simple en la matière, à chaque désengagement de l'Assurance Maladie, c'est aux complémentaires santé de compenser et donc *in fine* aux assurés au travers de leurs cotisations.

Aujourd'hui, l'instabilité gouvernementale et l'absence de majorité parlementaire pèsent toujours sur la mise en place d'un budget clair, y compris en matière de santé.

Et, même si en 2025 les mesures gouvernementales vis-à-vis de l'Assurance Maladie étaient moins « drastiques » qu'imaginées il y a quelques semaines, la situation des complémentaires santé en général n'est pas au beau fixe.

En effet, dans son rapport annuel sur le sujet paru en décembre dernier, la Drees (Direction pour la recherche, les études, l'évaluation et la statistique) précise que : « *Malgré une forte hausse des cotisations, les organismes complémentaires sont désormais globalement en déficit sur leur activité santé.* »

Dans le même temps, le gouvernement Bayrou par la voix de la ministre Catherine Vautrin exhorte ces mêmes structures à « rendre 900 millions d'euros » à l'État, estimant que les hausses moyennes annoncées pour 2025 (estimées autour de 6 % par la Mutualité Française) ne sont pas justifiées. Encore une fois un dialogue de sourds, ou plutôt une absence de dialogue de la part du gouvernement qui empêche toute véritable stratégie de santé publique à moyen terme en France. Heureusement, du côté de BPCE Mutuelle, nous pouvons désormais annoncer de façon précise les mesures tarifaires appliquées pour 2025 (voir article spécifique en page 4).

Du côté des actifs, et notamment le Contrat Groupe National, la cotisation payée en 2024 sera maintenue pendant les six premiers mois de l'année 2025 grâce à la prise en charge par la mutuelle de l'impact de la hausse sur cette période. La hausse de tarif de 2,7 % n'interviendra donc qu'à compter du 1^{er} juillet 2025.

Pour les contrats individuels, ici encore de « bonnes nouvelles » avec des tarifs maintenus pour deux formules et l'application d'un demi-mois de cotisation gratuite.

Notre gestion et notre volonté d'appliquer des dispositifs de solidarités nous rendent « atypiques » (au bon sens du terme) dans le paysage national et nous pouvons collectivement en être fiers.

Je vous souhaite une très belle année 2025 et bien évidemment une excellente santé !

Hervé Tillard

Président du conseil d'administration de BPCE Mutuelle

COTISATIONS 2025

DES HAUSSES LIMITÉES GRÂCE À UNE GESTION EXEMPLAIRE DE BPCE MUTUELLE

Selon la Mutualité Française, au niveau national l'augmentation moyenne des cotisations des contrats individuels pour 2025 sera de 5,3%, après une hausse de 7,3% en 2024. Quant aux contrats collectifs obligatoires, ils augmenteront de 7,3% en moyenne, après une hausse de 9,9% en 2024.

Face à ce contexte de marché, BPCE Mutuelle se distingue par une augmentation moyenne modérée et des actions ciblées.



UNE REDISTRIBUTION FINANCIÈRE À VOTRE BÉNÉFICE

En 2025, plus de 2,7 millions d'euros seront alloués à des mesures de redistribution pour vous accompagner. Ces initiatives sont le fruit des résultats exceptionnels enregistrés dans l'activité de délégation de gestion d'assurance emprunteur menée pour le compte de la CNP.

2,7M € DE COTISATIONS PRISES EN CHARGE PAR LA MUTUELLE POUR LIMITER L'IMPACT TARIFAIRE



CONTRATS COLLECTIFS

une hausse limitée et différée de 6 mois

Le tarif des contrats collectifs connaîtra une **augmentation modérée de**



Toutefois, cette hausse n'entrera en vigueur qu'à compter du 1^{er} juillet 2025, offrant ainsi un différé de six mois aux adhérents concernés.



CONTRATS ASV

des tarifs maintenus pour deux formules et l'application d'un demi-mois de cotisation gratuit



Pour les adhérents aux contrats Essentiel et Premium, la bonne nouvelle est

le maintien des tarifs 2024*.



Le contrat Oplimum, quant à lui, verra une **augmentation limitée à 3,8%**.



Par ailleurs, la **remise de 50% appliquée sur la cotisation mensuelle** du mois d'avril 2024 sera reconduite en avril 2025.

Concrètement, pour les adhérents s'acquittant de leur cotisation mensuellement ou trimestriellement, le prélèvement d'avril sera réduit de moitié.

Année après année, nous continuons d'adapter nos solutions pour répondre à vos besoins tout en maintenant une excellente maîtrise des coûts. En choisissant de redistribuer directement les fruits de notre bonne gestion, nous renforçons notre engagement à être une mutuelle responsable, proche de vous et soucieuse de vous offrir des garanties accessibles et durables.

PLUSIEURS FACTEURS EXPLIQUENT LES AUGMENTATIONS DE COTISATIONS ** :

- 1 La poursuite de la hausse des dépenses de santé en France. Elles ont augmenté de 5,2% en 2023, après une hausse de 4% en 2022.
- 2 La progression des prestations versées par les mutuelles, notamment les remboursements sur les secteurs dentaire, optique, audiologie, dans le cadre du 100% santé. Sans compter d'autres mesures comme le renforcement de « Mon soutien psy » ou la révision des tarifs hospitaliers qui augmentent les montants pris en charge par les mutuelles. Mais surtout le passage du tarif de la consultation médicale à 30 € en décembre 2024.

* Hors évolutions liées à l'âge.

** Source Mutualité Française



Renforcez votre couverture santé avec **Sérénité Or**

Réservée aux salariés disposant d'un contrat collectif en entreprise, notre nouvelle surcomplémentaire santé, Sérénité Or, permet de répondre aux besoins spécifiques de certains adhérents en renforçant certains postes de soins dans des secteurs sensibles et de diminuer ou d'effacer votre reste à charge.

→ **S**érénité Or vous permet de bénéficier d'une prise en charge complémentaire pour les frais de santé non ou partiellement remboursés par le régime obligatoire et votre contrat complémentaire santé. Ainsi, grâce à ce troisième niveau de protection, vous réduisez significativement votre reste à charge et bénéficiez d'une plus grande tranquillité pour faire face à vos dépenses de santé.

Bénéficiez d'une cotisation individuelle dès 15,30 € par mois.

Les avantages de Sérénité Or

- **Des remboursements optimisés :**
Une prise en charge complémentaire pour de nombreux postes de dépenses tels que l'optique, les prothèses dentaires ou l'appareillage auditif et les frais d'hospitalisation.

- **Aucun délai de carence :**
Profitez immédiatement des garanties de votre contrat.
- **Des démarches simplifiées :**
Les remboursements sont gérés de manière fluide et transparente, sans formalités supplémentaires.

● Anne Savoy-Allain

Prenez conseil auprès de nos équipes :

- **Par internet :**
Connectez-vous à votre espace personnel du site www.bpcemutuelle.fr (rubrique « Nous contacter »)
- **Par téléphone :**
Contactez-nous au 03 26 77 66 00.

Le Groupe Ensemble Protection Sociale dévoile son nouveau site internet



→ Dans *La Revue* de janvier 2023, nous partageons avec vous une étape clé de l'histoire de BPCE Mutuelle, une évolution structurelle : la création de la SGAPS Ensemble Protection Sociale dont BPCE Mutuelle est membre avec la CGP. Ensemble Protection Sociale a lancé son nouveau site institutionnel pour incarner pleinement cette nouvelle unité et sa mission : accompagner les assurés en Santé, Prévoyance et Retraite. Ce nouveau site met en avant le nouveau logo, symbole de la nouvelle identité visuelle.



Ce site web centralise désormais les informations essentielles sur Ensemble Protection Sociale et ses membres, BPCE Mutuelle et la CGP, et permet l'accès aux espaces personnels des assurés en Santé, Retraite et Prévoyance. Découvrez-les dès maintenant sur www.ensembleprotectionsociale.fr

Zoom sur le nouvel espace personnel Retraite!

Le site Retraite de la CGP s'est modernisé pour mieux répondre à vos attentes. Nos équipes ont travaillé avec soin pour vous proposer une interface repensée qui vous offrira de nouvelles fonctionnalités. Vous pouvez y retrouver toutes vos informations essentielles en quelques clics *via* votre tableau de bord personnalisé, consulter vos droits, simuler votre retraite et, si vous remplissez les conditions, demander la liquidation en ligne des pensions de retraite des régimes de la CGP. Pour accéder à votre compte, il vous suffit de renseigner votre identifiant et votre mot de passe habituel sur le site ou de créer votre espace : www.cgp-retraite.fr



BPCE Mutuelle : cinq ans de présence en ligne à votre service

Depuis 5 ans, le site internet de BPCE Mutuelle vous accompagne dans votre quotidien en proposant l'accès à des services en ligne personnalisés. Il est même devenu votre premier canal de communication et d'interaction avec BPCE Mutuelle.

Pourquoi privilégier les services en ligne ?

Utiliser le site BPCE Mutuelle, c'est gagner en temps. Plus besoin d'envoyer des courriers pour des démarches simples : tout peut être réalisé en ligne, en quelques clics.

+ de
70 000
utilisateurs réguliers

+ de **95 %**
d'adhérents ont créé leur
espace personnel

92 %
des utilisateurs déclarent
que les informations
disponibles sont claires
et utiles

The image shows a composite of two screenshots from the BPCE Mutuelle website. The left screenshot, titled 'VOS SERVICES SANTÉ', lists various services such as 'Suivre en ligne vos remboursements de frais de santé', 'Transmettre vos demandes de remboursement', 'Consulter vos relevés de prestations', 'Effectuer vos demandes de prise en charge', 'Télécharger votre carte de tiers payant', 'Accéder directement aux services de nos partenaires Santéclair et IMA', and 'Activer la télétransmission'. The right screenshot, titled 'VOS INFORMATIONS', lists actions like 'Consulter vos garanties et des exemples de contrats de remboursements', 'Mettre à jour vos informations personnelles', 'Gérer vos consentements et préférences', and 'Définir votre composition familiale'. Below the screenshots is a photograph of a family (a man, a woman, and a child) looking at a smartphone together.

Les questions les plus fréquentes ont leur réponse directement dans votre espace personnel

- **Carte de tiers payant :**
Où puis-je la télécharger pour l'imprimer ? Dans la rubrique « Mes informations santé » puis « Mes documents »
- **Remboursements :**
Quelles sont les garanties de mon contrat ? Dans la rubrique « Mes informations santé » puis « Mes garanties »

- **Médecines douces :**
Combien de séances me reste-t-il ? Dans la rubrique « Mes informations santé » puis « Suivre mes forfaits »
- **Composition familiale :**
Comment ajouter/radier un bénéficiaire ? Dans la rubrique « Mes bénéficiaires » puis transmettez les pièces justificatives demandées.

● Anne Savoy-Allain



GARANTIES ASSISTANCE IMA : découvrez les nouvelles fiches!

Que vous soyez salarié bénéficiaire d'un contrat santé BPCE Mutuelle ou adhérent individuel d'un contrat Atout Santé Vitalité, vous et votre famille (conjoint, enfants et ascendants directs vivant avec vous) bénéficiez d'une garantie assistance avec IMA (Inter Mutuelles Assistance). Pour vous permettre de savoir quelle garantie* mettre en œuvre, à quel moment et dans quelles conditions, douze nouvelles fiches pratiques sont disponibles dans votre espace

personnel sur bpcemutuelle.fr, rubrique « Réseau de soins et services » puis « Garantie Assistance IMA ».

*Informations santé; Informations sociales et juridiques; Événement traumatisant; Chirurgie ambulatoire; Hospitalisation programmée; Hospitalisation imprévue; Immobilisation; Garanties famille; Maladies redoutées; Maternité; Soutien et accompagnement de l'aidant; Hospitalisation, immobilisation, besoin de répit de l'aidant.

→ Bébé vient d'arriver: profitez du forfait maternité

BPCE Mutuelle peut vous faire bénéficier d'une prime* de naissance ou d'adoption selon votre contrat de complémentaire santé, qu'il soit individuel ou collectif (consultez votre grille de garantie). Le versement de ce forfait est conditionné à l'inscription de cet enfant en tant qu'ayant droit de votre contrat dans les trois mois suivant sa naissance

ou son adoption. Celle-ci peut s'effectuer directement dans votre espace personnel sur bpcemutuelle.fr en fournissant un justificatif (copie du livret de famille actualisé, acte de naissance ou encore justificatif d'adoption). Une fois cette demande enregistrée, le forfait naissance est alors versé dans les jours qui suivent. *785 € pour 2025.



BPCE Mutuelle renouvelle la certification NF 345 de sa « relation client »

En 2019, BPCE Mutuelle était la première complémentaire santé à obtenir cette certification, récompensant son engagement à vous offrir un service de qualité. Fin 2024, l'Afnor vient de la renouveler, gage de la volonté constante de nos équipes d'améliorer les prestations et services proposés à nos clients. Concrètement, cela signifie pour vous une écoute attentive de vos besoins, une résolution rapide de vos demandes et des conseillers toujours disponibles.



© Shutterstock

Le service d'analyse des devis de Santéclair



Vous avez des soins ou des équipements à réaliser (optique, dentaire, audition et hospitalisation) ou vous devez être hospitalisé prochainement ? Vous souhaitez savoir combien cela va vous coûter ? Le service d'analyse de devis en ligne est fait pour vous. Santéclair vous apporte ainsi toute son expertise pour réduire votre reste à charge.



Qu'est-ce que c'est ?

En tant qu'adhérent BPCE Mutuelle, ce service vous permet d'analyser votre (vos) devis en ligne ou de le faire analyser par les conseillers de notre partenaire Santéclair, **pour connaître vos remboursements et obtenir des conseils afin de réduire votre reste à charge**. Grâce à la saisie en ligne pour vos devis dentaires et hospitaliers, vous êtes totalement autonome et bénéficiez ainsi en quelques clics d'une **estimation des frais engagés** afin de savoir si la dépense prévue est conforme à ce que vous souhaitez et en adéquation avec les tarifs en vigueur dans le même périmètre géographique. 90% des réponses sont apportées en moins de 24 heures ouvrées en cas d'envoi de votre demande par mail.

Pour quels domaines ?

Santéclair dispose d'une équipe à haute technicité avec des professionnels de santé pour **une analyse fine de vos devis en optique, dentaire, audioprothèse, et dépassements d'honoraires chirurgicaux, anesthésiste et obstétricien**.

Les avantages du service

Rapidité, simplicité et liberté sont les maîtres mots pour obtenir des réponses détaillées sur votre (vos) devis remis par les professionnels de santé. L'analyse proposée, claire et objective, est en outre accompagnée d'informations pour vous aider à bien comprendre les services et prestations présentés. Notre partenaire contrôle et s'assure du respect des tarifs encadrés par la réforme 100 % santé, et peut vous orienter vers un professionnel de la santé aux tarifs préférentiels ou vous aider à échanger avec votre praticien. Si vous consultez un praticien qui n'appartient pas au réseau Santéclair, le service d'analyse de devis Santéclair vous permet de vérifier que la prestation proposée est adaptée à vos besoins et que le prix correspond à celui habituellement pratiqué dans votre région.

Un délai de réponses très rapide

La demande s'effectue en *selfcare* et en temps réel ou en envoyant ses devis en ligne avec la garantie d'un retour sous 72 h maximum.

● Anne Savoy-Allain

À consulter aussi...

<https://cutt.ly/ReOouWdJ>

Parcours d'utilisation du service

L'analyse de devis vous offre toutes les clés pour anticiper vos dépenses prévues et réduire votre reste à charge.

1 Je transmets mon devis directement via mon espace personnel BPCE Mutuelle en cliquant sur la rubrique « Mes démarches » puis « Transmission de devis ».

2 Ou je me rends sur MySantéclair et je clique sur le widget « Analyser mon devis » qui me permet de transmettre directement mon devis via un outil dédié.



Dans les deux cas, je reçois très rapidement un récapitulatif de ma demande accompagné d'une estimation de mon remboursement avec un positionnement par rapport aux tarifs pratiqués dans la région.



Un vrai/faux pour comprendre la franchise médicale

Le montant de la franchise médicale a récemment augmenté. Connaissez-vous bien son objectif et son fonctionnement ?



La franchise médicale a été mise en place pour permettre à la Sécurité sociale de faire des économies.

VRAI. Les franchises médicales sont des sommes déduites des remboursements effectués par l'Assurance maladie. « *Le système des franchises médicales a été créé en 2008* », indique Féreuze Aziza, chargée de mission nationale Assurance maladie France Assos Santé. « *Cette mesure avait pour objectif de diminuer les dépenses de remboursement de la Sécurité sociale et notamment de faire baisser la consommation de médicaments qui génère des dépenses importantes et entraîne aussi des risques*

(résistance aux antibiotiques, iatrogénie) ». Le doublement de la franchise médicale depuis le 31 mars 2024 devrait permettre aux caisses de la Sécurité sociale de réaliser une économie de 800 millions d'euros, selon les estimations du gouvernement présentées en 2023.

Les franchises médicales s'appliquent seulement aux médicaments.

FAUX. « *C'est ce qui est le plus connu mais les franchises médicales s'appliquent également sur d'autres frais: les actes paramédicaux (kinésithérapie,*

soins infirmiers...) et les transports sanitaires non urgents (programmés) », informe Féreuze Aziza. Le montant de cette franchise qui était de 0,50 centime d'euro par boîte de médicaments ou acte paramédical et de 2 euros pour les transports sanitaires non urgents est passé respectivement à 1 euro et 4 euros en 2024. « *Cette franchise s'applique seulement aux médicaments prescrits, pas à ceux vendus sans prescription* ».

Les personnes en affection de longue durée (ALD) ne payent pas cette franchise.

FAUX. Tout le monde est astreint à ce paiement, y compris les personnes en ALD prises en charge à 100 % et qui sont



© Shutterstock

celles prenant le plus de médicaments, à l'exception de quelques exonérations notamment pour les enfants de moins de 18 ans, les femmes enceintes à partir du sixième mois de grossesse et les bénéficiaires de la complémentaire santé solidaire (CSS) ou de l'aide médicale d'État (AME). « *Ne sont pas concernés par cette franchise: la contraception d'urgence et régulière des mineures (pilule), les soins en rapport avec des actes de terrorisme* », précise notre experte.

Il existe un plafond annuel pour cette franchise médicale.

VRAI. Le plafond annuel est de 50 euros par an et par personne pour l'ensemble des franchises. Cela veut dire que vous ne payez plus cette franchise médicale dès lors que vous avez atteint 50 euros sur une année, tout compris (les médicaments, les actes paramédicaux, le transport). « *Il y a également un plafond journalier* », informe Féreuze Aziza. Celui-ci est de 4 euros par jour pour les actes paramédicaux et de 8 euros par jour pour les transports sanitaires (contre 2 euros et 4 euros avant 2024). En revanche, il n'y en a pas pour les médicaments.

La franchise médicale est prise en charge par les complémentaires santé.

FAUX. « *Dans les contrats responsables*, les mutuelles ne peuvent pas la rembourser* », indique Féreuze Aziza qui précise que ces contrats concernent 99 % des assurés en France.

« *Le doublement des franchises a des conséquences pour les usagers, et notamment pour les malades chroniques* », souligne-t-elle. Elle précise enfin que des études d'impact ont montré que le reste à charge pour les franchises et la participation forfaitaire (voir encadré ci-contre) pour les personnes non malades chroniques serait de 17 euros par an et de 19 euros pour les malades chroniques.

* BPCe Mutuelle exclut de sa prise en charge la participation forfaitaire et les franchises médicales.

● Anne-Sophie Glover-Bondeau

Vaccination en pharmacie : comment ça marche ?



Depuis novembre 2022, il était déjà possible, à partir de l'âge de 16 ans, de faire réaliser en pharmacie 14 vaccins avec une ordonnance. Les compétences des pharmaciens en matière de vaccination sont élargies depuis le 9 août 2023. Qu'est-ce que cela change en pratique ? Les réponses à vos questions.

Quels sont les vaccins administrés en pharmacie ?

« Le pharmacien est désormais autorisé à prescrire et administrer en plus des vaccins contre la grippe et la Covid-19, tous les vaccins non-vivants ou vivants atténués du calendrier vaccinal », informe Laura Cerminara, pharmacienne et responsable de l'exercice professionnel à l'Union des syndicats de pharmaciens d'officine (USPO). La liste des vaccins obligatoires ou recommandés, notamment en raison de sa profession ou de son état de santé, comprend entre autres ceux contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, la rougeole, les oreillons, la rubéole, les papillomavirus humains (HPV).

Cette vaccination en officine est-elle possible à tout âge ?

« Seules les personnes âgées de 11 ans et plus peuvent se faire vacciner en officine », indique le Dr Laura Cerminara. Il existe cependant une exception : les pharmaciens peuvent effectuer le vaccin contre la Covid-19 chez les enfants à partir de l'âge de 5 ans.

Toutes les personnes peuvent-elles en bénéficier ?

« La prescription des vaccins vivants atténués pour les personnes immunodéprimées n'est pas possible par le pharmacien et reste une compétence réservée aux médecins », nous informe Laura Cerminara. Les personnes immunodéprimées doivent toujours consulter leur médecin traitant pour recevoir des « vaccins vivants atténués », qui contiennent des virus ou des bactéries affaiblis, tels que les vaccins contre

la rougeole, les oreillons, la rubéole, la varicelle, ou le vaccin contre le zona. « Si le patient a une prescription médicale, le pharmacien peut cependant administrer le vaccin », précise la pharmacienne interrogée.

Dans quel cas un vaccin ne peut pas être effectué par le pharmacien ?

La réglementation ne permet pas aux pharmaciens de prescrire ou administrer une vaccination dans le cadre d'un départ en voyage. « Prenons l'exemple de l'hépatite A : le pharmacien peut prescrire et administrer le vaccin si le patient est une personne à risque (si elle est atteinte de mucoviscidose) mais ne peut ni le prescrire ni l'administrer si le patient en bonne santé se vaccine pour partir en voyage ».

Combien cela coûte-t-il ?

Selon les vaccins, le prix est variable. « En ce qui concerne l'acte de vaccination, cela dépend si la prescription a été faite par le pharmacien ou un autre professionnel de santé : le coût est de 9,60 € si la prescription a été faite par le pharmacien, de 7,50 € si le vaccin a été prescrit par un prescripteur autre que le pharmacien », indique la pharmacienne. Le coût de la vaccination Covid reste inchangé : 7,90 € l'injection.

Les vaccins effectués en pharmacie sont-ils remboursés ?

« Le remboursement du vaccin (produit) est dépendant du vaccin lui-même et du public cible », explique Laura Cerminara. Le vaccin pour infections à pneumocoque est ainsi pris en charge par l'Assurance maladie à 65 %, le vaccin pour le zona à 30 % seulement pour les personnes de 65 à 74 ans révolus. Le montant restant est généralement remboursé par les complémentaires santé (mutuelles). « L'acte de vaccination en pharmacie, quant à lui, est pris en charge à 70 % pour les personnes ciblées par les recommandations vaccinales. Il peut être pris en charge à 100 % dans certains cas (ALD, femme enceinte par exemple) », indique la pharmacienne.

La vaccination est-elle possible dans toutes les pharmacies ?

La vaccination est possible seulement dans les officines dans lesquelles le pharmacien effecteur est préalablement formé. Ces pharmacies peuvent proposer ce service avec ou sans rendez-vous.

● Anne-Sophie Glover-Bondeau

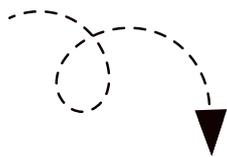
Bon à savoir

Les pharmaciens peuvent aussi délivrer des antibiotiques dans deux cas de figure. Depuis juin 2024, ils sont autorisés à fournir des antibiotiques aux personnes atteintes d'une angine bactérienne à streptocoque du groupe A ou d'une cystite aiguë, sans consultation médicale préalable. La délivrance du traitement antibiotique est conditionnée à la réalisation préalable d'un test d'orientation diagnostique (Trod).

LE GRAND ENTRETIEN



« Les aidants sont une source de richesse pour notre société »



Hélène Rossinot est médecin de santé publique et de médecine sociale. Experte reconnue sur la question des aidants, elle intervient régulièrement auprès d'entreprises, de collectivités et d'associations. Elle est aussi l'auteure sur ces sujets d'*Aidants, ces invisibles* (2019), récompensé par l'Académie de médecine, d'*Être présent pour ses parents* (2020) et de *Ma Famille, mon job et moi* (2023). Elle a sorti en octobre dernier, *Prendre soin des aidants*.

Comment vous êtes-vous intéressée à la question des aidants ?

Hélène Rossinot. Quand j'étais interne en médecine, j'ai fait un stage en hospitalisation à domicile. J'accompagnais une infirmière et, pendant qu'elle était avec les patients, je discutais avec leurs proches. J'ai très vite compris que même si les patients étaient extrêmement différents (du soin palliatif à la blessure post-accident de la route), les proches, eux, étaient toujours présents. Et d'ailleurs, ces derniers étaient tous étonnés qu'un médecin leur parle. Cela a attiré mon attention. Quand j'ai revu mon chef, je lui ai fait part de mes réflexions. C'est là qu'il m'a dit qu'on appelait ces proches des aidants. C'est la première fois que j'entendais ce terme ! Il n'y avait que très peu d'études scientifiques sur le sujet alors j'ai décidé d'en faire mon mémoire de Master 2. Puis, j'ai continué avec ma thèse.

J'ai aussi commencé à en parler sur les réseaux sociaux. Les associations ont vu que le sujet m'intéresserait et elles m'ont contacté. J'ai ainsi rencontré des personnes qui étaient complètement invisibles aux yeux de la société et qui, pourtant, ne méritaient pas. C'est comme cela que mon tout premier livre est né.

Vous expliquez qu'un grand nombre de personnes ignorent qu'elles sont aidantes. Pourquoi ?

H.R. Il y a en effet des personnes qui ne connaissent pas le mot « aidant » et il y en a d'autres qui se disent que ce qu'elles font est normal, qu'il n'est pas nécessaire d'y mettre un nom, voire qui ne l'acceptent pas. Il est difficile de mettre en place des projets à destination d'une population dont la moitié ignore qu'elle est la cible et environ un quart refuse de se considérer comme telle. C'est pour cela qu'il faut vraiment faire de la pédagogie pour accompagner les aidants, et pour changer le regard des non-aidants. Il y a aussi un problème avec la définition même du terme aidant. Le ministère de la Santé indique qu'il s'agit d'une personne qui aide régulièrement un de ses proches, âgé, malade ou handicapé. C'est

la bonne définition. Mais si vous regardez la loi, il y a une définition pour les aidants qui aident un parent vieillissant, une autre pour ceux qui aident un proche en situation de handicap, mais aucune pour ceux qui aident un proche malade. Le mot « malade » n'apparaît nulle part. Je conçois qu'il soit très difficile à définir dans la loi et que ce soit un problème juridique. Mais il faut s'atteler à le résoudre. La Haute Autorité de santé reconnaît elle-même, dans sa recommandation du 25 juin 2024, qu'il y a un trou dans la loi.

Que pensez-vous des évolutions qui ont eu lieu ces dernières années ?

H. R. Ce sont des premiers pas prometteurs qui en appellent bien d'autres. Le congé de proche aidant, par exemple, a le mérite d'exister mais il est très peu adapté à la vie des aidants, et ce, malgré les modifications qui devraient intervenir en janvier 2025. À l'heure actuelle, il y a d'un côté le congé, d'une durée de trois mois sur toute la carrière du salarié, qui peut être renouvelé jusqu'à un an – c'est peu –, et de l'autre l'indemnité, qui est très basse et qui ne couvre que les trois premiers mois. La plupart des aidants ne peuvent donc pas se permettre de prendre ce congé. Il y a encore des progrès à faire.

Le Plan aidants de 2019 était très bien. Il y avait une véritable volonté, mais il a été balayé par le Covid-19. Depuis, la question des aidants ne bénéficie pas d'autant d'attention, ni d'assez de

moyens au niveau national, comme au niveau local où les départements ont un rôle à jouer. Ceux-ci pourraient mener une véritable politique territoriale vis-à-vis des aidants mais, pour le moment, ce n'est pas le cas.

Les établissements de santé, eux aussi, peuvent agir. Le centre de cancérologie Léon-Bérard, à Lyon, est un exemple à suivre. Il a mis en place un parcours de l'aidant, du moment du diagnostic jusqu'à la guérison. Il propose des consultations spécifiques à l'aidant, une évaluation de ses besoins et une orientation vers des ressources internes ou externes.

Les nouveaux professionnels de santé sont-ils mieux formés à la question des aidants ?

H. R. Pas vraiment, et c'est très inégal. Il existe des métiers de la santé ou du médico-social où il n'y a absolument aucune mention du sujet. Il y a donc encore du travail. Il faut sensibiliser au sujet mais aussi donner des clés pour savoir quoi faire, comment accompagner, que dire ou ne pas dire. Quand on est médecin et que l'on a une consultation de 10 ou 15 minutes avec d'autres motifs à traiter, c'est compliqué. Être capable de repérer, d'identifier l'aidant et de faire une évaluation, cela s'apprend. Mais le premier réflexe à avoir est de chercher l'aidant, derrière l'enfant handicapé, l'adulte malade ou la personne âgée que l'on reçoit.

Et quand un aidant vient vous voir parce qu'il est fatigué, anxieux ou qu'il dort mal, il faut l'écouter, et pas juste s'occuper du symptôme et lui dire que ça va passer. Quand un aidant en arrive à demander de l'aide, c'est bien souvent qu'il est déjà épuisé.

Votre dernier livre traite de la vie professionnelle des aidants. Est-ce que les entreprises prennent suffisamment en compte leur situation ?

H. R. Je travaille avec beaucoup d'entreprises et les directeurs des ressources humaines (DRH) me disent qu'ils voient très peu d'aidants.

Or, quasiment 25 % des salariés en France sont aidants, public et privé confondu. Il y en a donc forcément dans les entreprises. Pour beaucoup de DRH, les aidants veulent tous des aménagements du temps de travail, mais c'est un préjugé. Pour certains, des aménagements sont salvateurs, parce qu'ils ne tiennent plus, mais pour d'autres la prévention, l'accompagnement et la bienveillance suffisent. En entreprise aussi, il faut changer le regard sur les aidants pour leur permettre de parler plus aisément de leur situation au travail.

Vous dites aussi que les entreprises doivent se rendre compte de la richesse des salariés-aidants.

H. R. Oui. Au lieu de regarder les aidants de manière négative, il faut se rendre compte des qualités importantes qu'ils ont et les valoriser. On appelle cela des *soft skills*. Ils ont par exemple une expérience en management quand ils coordonnent l'équipe de soins à domicile qui s'occupe de leur proche. Ils peuvent gérer les plannings, les vacances, les remplacements et la communication entre les différents intervenants. Les aidants sont aussi des champions des dossiers administratifs. Ils tiennent les deadlines. Ils savent écouter, ils sont empathiques. Enfin, ils sont flexibles, s'adaptent aux situations qu'ils rencontrent et, très souvent, extrêmement persistants. Pour un employeur, ce sont des atouts. Tous les salariés ne sont pas capables de faire tout cela et, petit à petit, le monde du travail en prend conscience.

Quelles sont, selon vous, les mesures prioritaires à mener en faveur des aidants ?

H. R. Les aidants sont une source de richesse pour notre société. Il faut donc commencer par changer notre regard. C'est la première des priorités. Ensuite, au niveau des entreprises, il y a un gros travail de sensibilisation en interne à mener. Former les professionnels de la santé et du social est tout aussi capital. Ces derniers sont en effet des interlocuteurs de premier ordre. Il faudrait par ailleurs mettre du sens dans nos lois, nos aides et nos politiques publiques pour améliorer le congé de proche aidant ou de droit au répit notamment. Nous ne pouvons pas nous contenter de mesurètes. Nous devons réfléchir de manière plus globale. Et, enfin, il faut aussi sensibiliser l'Éducation nationale car la question des jeunes aidants n'est pas du tout prise en compte. Pourtant, entre 500 000 et 1 million de mineurs s'occupent d'un frère handicapé, d'un parent malade ou encore d'un grand-parent dépendant en France. Il ne faut pas les oublier !

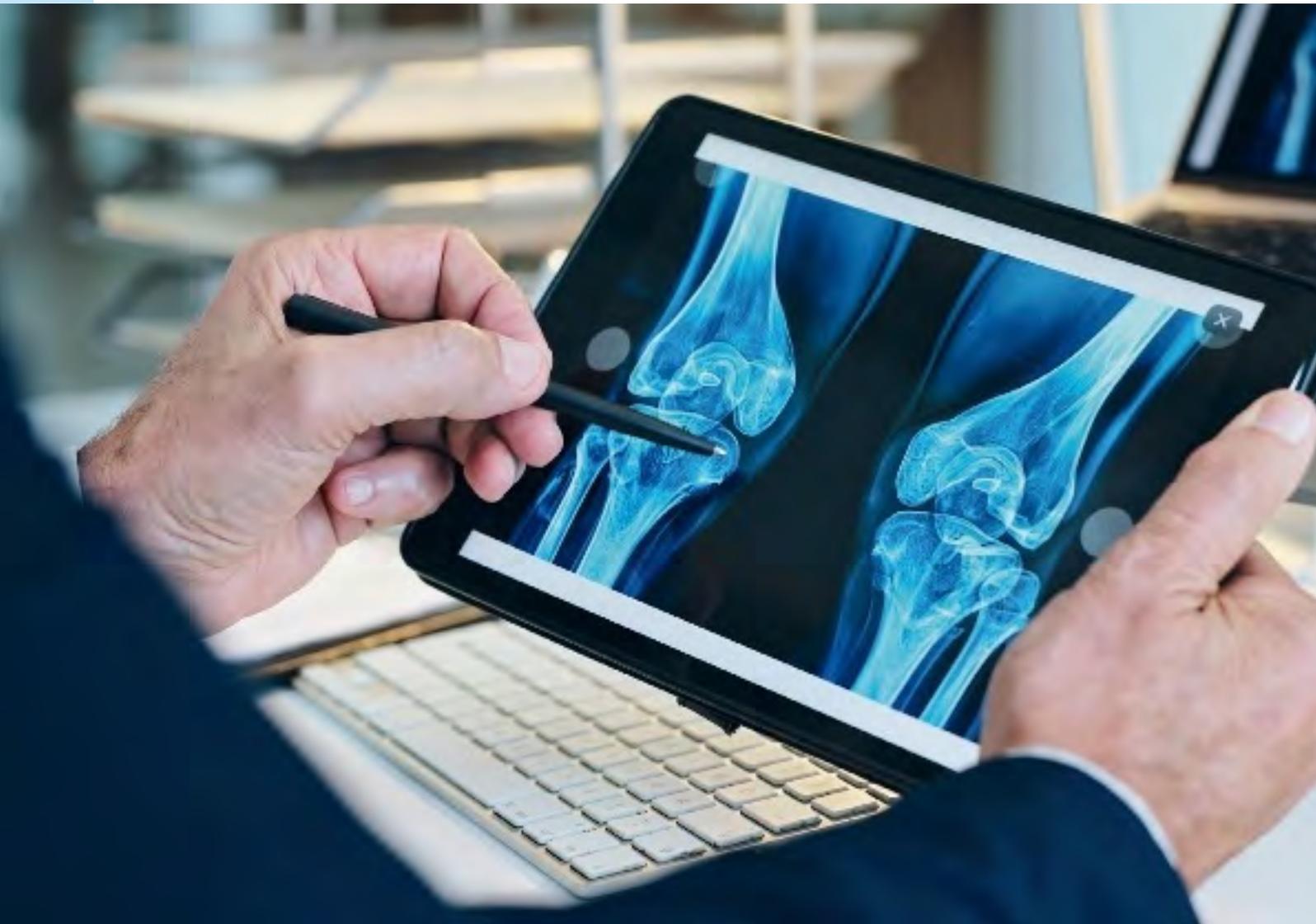
● Léa Vandeputte

À savoir...

- 🔗 <https://solidarites.gouv.fr/aidant>
- 🔗 <https://www.soutenirlesaidants.fr>
- 🔗 Plateforme d'accompagnement et de répit (PFR) : <https://cutt.ly/7eXcXora>
- 🔗 Congé proche aidant : <https://cutt.ly/7eXcZNvn>

Consultez directement votre DRH (nouvel accord BPCE) pour connaître les dispositifs proposés par votre entreprise. Accédez aux ressources proposées par IMA directement dans votre espace personnel : bpcemutuelle.fr (Réseau de soins et services > Garanties IMA > Fiche n° 12)

DES OS SOLIDES pour un squelette vivant



Notre squelette se renouvelle chaque jour. Avec le manque d'exercice physique, une mauvaise alimentation ou l'avancée en âge, la perte osseuse peut prendre le pas sur sa régénération et favoriser les fractures, signal d'alerte de l'ostéoporose. Comment limiter les risques ?

● Dossier réalisé par Violaine Chatal

L'os est un tissu solide en constant remodelage. Appelée os compact (ou cortical), sa partie périphérique dure est composée principalement de protéines (comme le collagène) et de cristaux minéraux (hydroxyapatite) jouant un rôle fondamental dans sa solidité structurelle et sa résistance. Sa partie interne (os spongieux ou trabéculaire) est plus tendre et moins dense. Tissu remplissant les espaces de l'os trabéculaire, la moelle osseuse (rouge) contient des cellules spécialisées y compris des cellules souches qui produisent les cellules sanguines. Entouré de nerfs et irrigué par des vaisseaux sanguins, l'os joue cinq rôles principaux : le soutien des muscles et de la peau, la protection des organes vitaux, la réalisation des mouvements, le stockage des minéraux comme le calcium ou le phosphore et la formation des globules rouges et blancs.

Les os se régènèrent en permanence

Les os se reconstruisent en permanence pour rester solides. Endommagés, ils sont remplacés par des os sains grâce aux ostéoclastes qui détruisent l'ancien os et les ostéoblastes qui fabriquent le nouvel os. C'est le seul organe capable de s'auto-reconstruire, en cas de fracture ! Avant l'âge de 50 ans, ces phénomènes sont en équilibre mais, au-delà, les hormones sexuelles, dont les taux chutent lors de la ménopause chez les femmes par exemple, perturbent le remodelage osseux. Maladie diffuse du squelette, l'ostéoporose est caractérisée par une diminution de la densité de l'os et des altérations de sa qualité entraînant une baisse de sa résistance. Comme le rappelle la Journée mondiale de l'ostéoporose organisée chaque année le 20 octobre, cette maladie concerne

plus de 4 millions de femmes ménopausées en France. À l'origine de plus de 480 000 fractures par an, cette maladie silencieuse, dont la fréquence augmente avec l'âge, a des conséquences en termes de qualité de vie et de mortalité. Elle provoque une fragilisation de l'os et une augmentation du risque de fracture. L'ostéoporose évolue généralement sans se faire remarquer et c'est souvent après une fracture qu'elle est diagnostiquée. Outre ces ruptures osseuses de plus en plus fréquentes surtout au niveau du fémur ou du poignet, elle se manifeste par des fractures vertébrales à l'origine d'un rapetissement, des déformations

de la colonne vertébrale et surtout des douleurs au niveau du dos. Or, elle est très mal prise en charge selon le Dr Laurent Grange, rhumatologue au CHU Grenoble Alpes. « 85 % des personnes qui sortent de l'hôpital après une fracture liée à une fragilité osseuse ne sont pas traitées actuellement en France. En 2030, il y aura plus de 24 % de fractures en raison de la non prise en charge de l'ostéoporose », explique-t-il rappelant que cette maladie concerne aussi les hommes. Ainsi, 1 homme sur 5 de plus de 50 ans serait concerné en raison du vieillissement.

LES FONCTIONS ENDOCRINIENNES DE L'OS

Des études ont montré que l'os était un organe endocrine à part entière qui régule des fonctions vitales. Sécrétée par les ostéoblastes et entrant dans la composition de l'os, l'ostéocalcine assume en effet plusieurs missions essentielles. Elle joue ainsi un rôle concernant la régulation de la glycémie, la biosynthèse de la testostérone, la stimulation de la sécrétion d'insuline ou encore la réponse au stress grâce à son implication dans le métabolisme énergétique.



Indispensable calcium

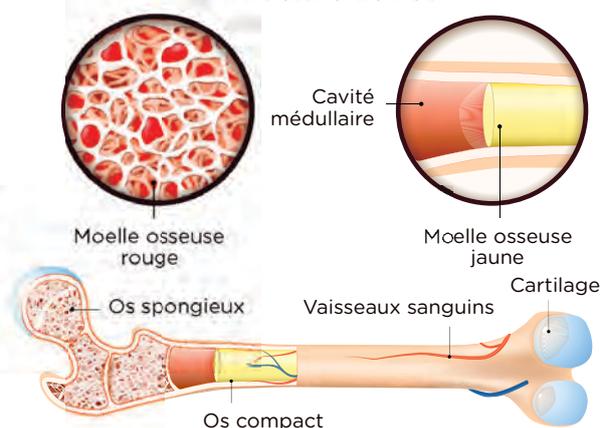
Pour prévenir les fractures et l'ostéoporose, il est important de faire le plein de calcium car ce minéral donne de la solidité à la charpente. Chaque jour une fraction du calcium des os est métabolisée et utilisée par le corps et il faut donc la trouver dans notre alimentation. « *Tout au long de la vie, il faut des apports en calcium codifiés c'est-à-dire 900 mg durant la vie adulte, 1200 mg à l'adolescence ou pendant la grossesse et 1200 mg par jour après la ménopause* », indique le Dr Grange.

En pratique, vous devez consommer un produit laitier à chaque repas, ce qui suffit ainsi à couvrir les deux tiers des besoins quotidiens, le reste étant fourni par une alimentation équilibrée.

Un produit laitier, qu'il soit entier, écrémé ou allégé, contient le même taux de calcium. Mais certains sont plus riches que d'autres. Le parmesan, par exemple, contient 1,3 g de calcium pour 100 g, comme tous les fromages à pâte cuite ou compacte (emmental, gruyère, comté). Mettez aussi à votre menu des féculents, comme des pois cassés par exemple, des légumes crucifères et des fruits secs. ●●●

206:
c'est le nombre
d'os à l'âge
adulte.

Structure de l'os



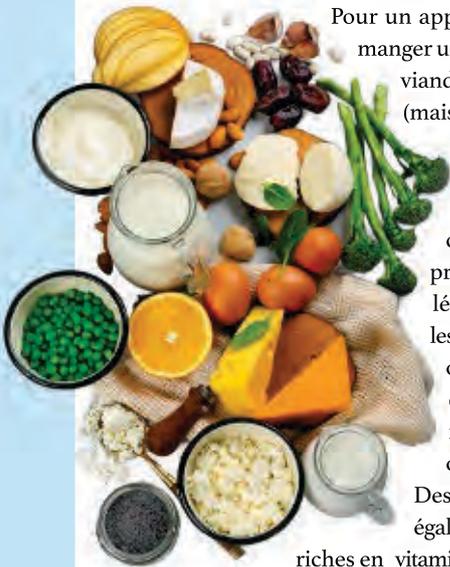
Entre 4 et 6 kg: c'est le poids du squelette de l'homme (et entre 3 et 4 kg chez la femme).

••• Pensez également à vous hydrater avec des eaux minérales qui apportent plus de 500 mg de calcium par litre. Choisissez-les si possible pas trop salées. Ce sera également une bonne alternative pour les personnes qui supportent mal les produits laitiers.

Ne négligez pas non plus les protéines car il existe une relation entre les protéines animales et le métabolisme osseux.

Pour un apport optimal, il vous suffit de manger une fois par jour au choix : de la viande blanche, de la viande rouge (mais uniquement une fois par semaine), du poisson, de la volaille ou des œufs. Vous pouvez également compléter par certains aliments riches en protéines végétales tels que les légumes (brocolis, épinards...), les légumineuses (haricots blancs ou pois chiches), les céréales complètes (quinoa ou seigle) mais aussi les amandes, le tofu ou le persil.

Des études épidémiologiques ont, également, suggéré que les régimes riches en vitamine K étaient associés à un risque plus faible de fractures de la hanche chez les personnes âgées. Cette vitamine se cache principalement dans les légumes verts et elle participe en effet à la minéralisation des os. Des apports de 200 à 500 microgrammes par jour sont nécessaires. Enfin, en plus du calcium, plusieurs nutriments sont indispensables à la santé des os comme plus particulièrement la vitamine D (voir ci-dessous) mais aussi le magnésium, le zinc, le cuivre, le manganèse, le bore, le phosphore et le fluor.



Du sport mais avec des micro-chocs!

Même s'il n'est pas suffisant à lui seul, l'exercice physique permet de maintenir dans une certaine mesure la masse osseuse. Les études démontrent qu'une activité physique d'une heure, pratiquée deux ou trois fois par semaine pendant un à trois ans, favorise la stabilisation de la perte osseuse. « *L'activité physique favorise la stimulation osseuse et en particulier les activités physiques avec micro-chocs. Les micro-chocs stimulent, en effet, des petites cellules appelées ostéocytes qui commandent la fabrication osseuse dans l'os. C'est la raison pour laquelle la marche et la course sont plus indiquées que le vélo et la natation quand on souffre d'ostéoporose* », complète le Dr Grange. L'exercice physique peut également avoir un effet positif sur la bonne santé des muscles et la perception de la position des différentes parties du corps limitant ainsi le risque de chutes. Deux séances de sport par semaine suffisent et, après la cinquantaine, si on n'est pas entraîné, il est préférable d'éviter les sports à risque de traumatismes comme le ski ou la musculation qui supposent des efforts brutaux. En revanche, vous pouvez



LA VITAMINE D, ESSENTIELLE AUX TISSUS OSSEUX

« Pour anticiper le risque d'ostéoporose, il est nécessaire d'avoir un apport suffisant en vitamine D, soit 800 unités par jour, tout au long de sa vie car cette vitamine favorise l'absorption et la fixation du calcium par les os. Elle est synthétisée principalement grâce au soleil: il suffit d'exposer

15-20 minutes ses bras, ses mains, ses avant-bras et son visage en dehors des heures trop chaudes en été », conseille le Dr Grange. « Cependant, avec l'âge, la peau vieillissant, la fabrication en vitamine D est de moins en moins efficace. Il faut donc compléter les personnes âgées en vitamine D », ajoute-t-il.

pratiquer du yoga, du tai-chi, du qi gong ou de la danse pour travailler l'équilibre et réduire ainsi le risque de chutes mais aussi et bien sûr des exercices ciblés de gymnastique ou le Pilates qui renforcent les muscles présents dans les zones de fractures ostéoporotiques.

Gare à certains mouvements

Les tassements des vertèbres représentent les fractures les plus fréquentes. Pourtant, il serait simple de les prévenir en évitant par exemple de soulever une charge avec le haut du corps penché en avant. La bonne habitude à prendre ? Pliez plutôt les genoux et conservez le dos bien droit pendant que vous la déplacez. Faites-vous aider autant que possible pour transporter des éléments trop lourds.

De même, quand vous faites votre lit, pensez à vous mettre plutôt à genoux. Remplacez vos sacs de course par des caddies et vos sacs de voyage par des valises à roulettes. Enfin, pour limiter les risques de chutes, méfiez-vous des surfaces glissantes ou des fils électriques qui traînent dans les pièces de vie, etc. En bref, veillez à adopter une bonne posture en toute occasion pour préserver cette précieuse ossature !



Trois questions au...

Dr Laurent Grange, rhumatologue au CHU Grenoble Alpes et auteur du livre *Stop à l'arthrose**.

Quand consulter en cas de suspicion d'ostéoporose ?

Il faut consulter son médecin après une fracture survenue après l'âge de 50 ou 60 ans provoquée par une chute de sa hauteur mais aussi après des fractures plus graves comme celles de la hanche, du bassin, des vertèbres, du fémur ou du genou. Il faut également prendre l'avis d'un médecin si on a des parents du premier degré qui ont déjà eu une fracture du col du fémur, si on est une femme maigre ou si on a eu une ménopause précoce. Parmi les autres facteurs de risque de l'ostéoporose figurent le tabac et l'alcool, des apports vitaminiques et/ou calciques insuffisants, la prise de certains médicaments comme les corticoïdes de façon prolongée, ainsi que certaines maladies comme les maladies thyroïdiennes. Le diagnostic de cette maladie repose sur un interrogatoire complet, un examen médical et une densitométrie osseuse, qui permet de mesurer la densité minérale osseuse (DMO).

Quels sont les traitements de cette maladie ?

Globalement, notre squelette se renouvelle tous les 10 ans. À la ménopause, en raison de la baisse hormonale, la destruction osseuse devient supérieure à la formation osseuse. D'autre part, l'os se renouvelle plus vite mais perd dans le même temps en qualité. Certains traitements de l'ostéoporose ont donc pour objectif de ralentir ce remodelage osseux afin que l'os puisse se fabriquer lentement et solidement. Ils permettent de réduire le risque fracturaire jusqu'à plus de 70 %. Ils reposent sur des biphosphonates, des médicaments qui sont des anti-résorbeurs et qui vont ralentir le remodelage osseux. Un autre anti-résorbeur (le denosumab) dissocie l'activité entre les ostéoblastes et les ostéoclastes et donc ralentit le remodelage osseux. Le raloxifène est un autre anti-résorbeur qui abaisse le remodelage osseux à peu près au niveau pré-ménopausique. Le traitement hormonal est, lui aussi, un anti-résorbeur mais il n'est prescrit qu'en cas de troubles

climatériques et pas après 65 ans. Enfin, le teriparatide est un médicament à base de parathormone (PTH) qui va stimuler la formation osseuse.

Sur quoi reposent les travaux de recherche ?

Ils reposent sur des médicaments ostéoformateurs comme les inhibiteurs de la sclérostine qui sont sortis mais ne sont pas remboursés en France contrairement à ce qui se fait dans certains pays d'Europe. Les travaux de recherche portent aussi sur d'autres formes des molécules déjà présentes sur le marché. Ainsi la PTH, qui est administrée sous forme d'injections, est déjà sortie sous forme de spray ce qui est beaucoup moins contraignant. D'autres molécules sont testées de même que certains médicaments habituellement prescrits pour d'autres maladies. La recherche est très active dans ce domaine et des progrès existent. Encore faut-il que les patients puissent être pris en charge et traités !
**Stop à l'arthrose, Dr Laurent Grange, Éditions Solar.*





Sarcopénie : quand les muscles se fragilisent avec l'âge

La sarcopénie, du grec « *sarx* » pour la chair et « *penia* » pour la perte, désigne la diminution de la masse musculaire avec l'âge, la sédentarité et/ou des assiettes mal équilibrées. Sans intervention, cette pathologie peut sérieusement affecter la qualité de vie, augmentant le risque de chutes et de fractures. Heureusement, la sarcopénie n'est pas inéluctable et des mesures préventives peuvent être prises.



Le phénomène touche 15 à 20 % des 60-75 ans et 30 à 50 % des plus de 80 ans. Souvent discrets, les premiers signes de la sarcopénie sont pourtant à surveiller. Une perte de force dans les bras et les jambes, des difficultés à monter les escaliers ou à se lever d'une chaise, une fatigue accrue... Cette affection évolue lentement avec l'âge et peut se classer en trois stades, évalués selon la masse, la force, et la performance physique. Au stade de présarcopénie, seule la masse musculaire diminue. Au stade intermédiaire, la force et la performance peuvent aussi être affectées, augmentant le risque de handicap. Enfin, au stade sévère, la fragilité musculaire peut rendre les activités quotidiennes difficiles et augmenter le risque de blessures. Réaliser des tâches simples, comme monter les escaliers ou se lever d'une chaise, se révèle des plus ardues. Alors, comment surveiller ? Des tests simples, comme mesurer la vitesse de marche ou la force de préhension, permettent de détecter les premiers signes de la sarcopénie. Il est important de noter que les muscles squelettiques, en particulier ceux des jambes et des bras, sont les plus vulnérables.

Comment préserver sa masse musculaire ?

Heureusement, il existe des moyens pour éviter l'apparition de ce syndrome. L'activité physique reste la méthode la plus efficace. Pour renforcer les muscles, il est recommandé de pratiquer des

exercices contre résistance. Ils consistent à soulever des petits poids ou utiliser le poids de son propre corps pour créer une résistance, par exemple avec des mouvements comme les planches, les pompes ou les squats. Ce peut être aussi, plus simplement, monter des escaliers. Contrairement aux exercices d'endurance comme la marche ou la natation, les exercices contre résistance sont plus efficaces pour maintenir et augmenter la masse musculaire. Pour un effet optimal, il est conseillé de pratiquer ces exercices deux à trois fois par semaine.

L'alimentation adaptée pour contrer la sarcopénie

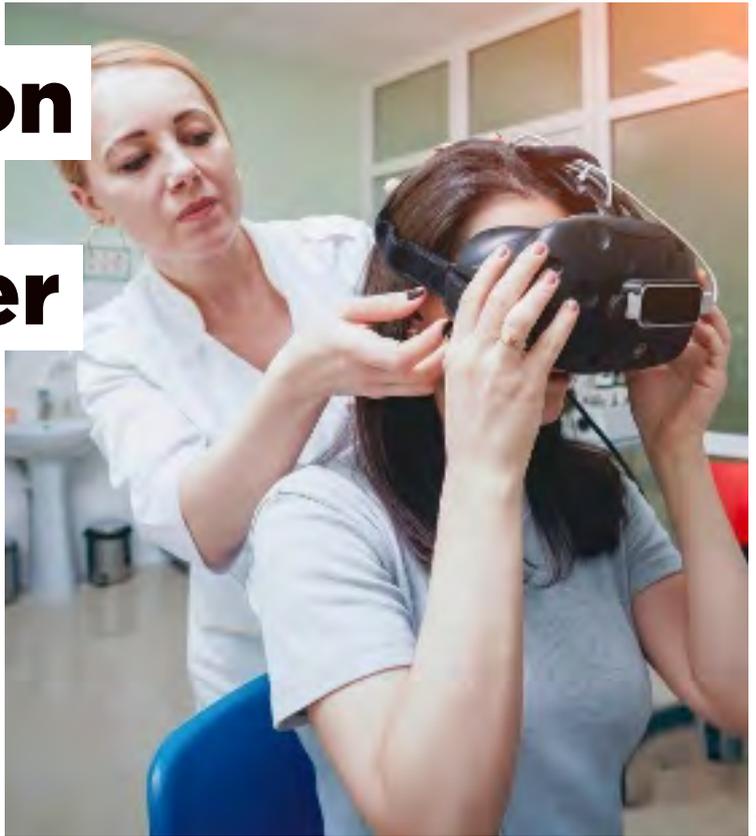
Une alimentation riche en protéines est essentielle pour maintenir la masse musculaire. Les recommandations de la Haute Autorité de santé sont de 1 à 1,2 g de protéines par kg de poids corporel pour les personnes âgées en bonne santé, et jusqu'à 1,5 g/kg pour celles à risque de malnutrition. En plus des viandes maigres et des poissons, les protéines se trouvent aussi dans les œufs, les produits laitiers ou les alternatives végétales comme les légumineuses. Il est également conseillé de consommer des protéines facilement assimilables le matin pour stimuler la synthèse musculaire. En complément, des recherches explorent l'effet bénéfique de la supplémentation en certains acides aminés, comme la leucine et la citrulline, associés à des exercices contre résistance.

Suivi médical et interventions

Pour les personnes présentant une sarcopénie avérée, il est conseillé de consulter un médecin gériatre ou un spécialiste en réadaptation physique. Un bilan complet, incluant une évaluation de la force et de la performance physique, permet de déterminer le stade de la sarcopénie et de définir un programme de rééducation personnalisé. Les séances de kinésithérapie peuvent également aider à renforcer les muscles et à améliorer la qualité de vie.

La rééducation vestibulaire pour retrouver l'équilibre

La rééducation vestibulaire permet d'atténuer ou de faire disparaître certains troubles de l'équilibre et vertiges. Le point sur cette pratique assurée par des kinésithérapeutes spécifiquement formés.



© Shutterstock



Le vestibule est une partie du labyrinthe (oreille interne). C'est un des capteurs de l'équilibre avec la vue et la proprioception (capteurs sensoriels situés sur les tendons, les muscles, les ligaments et les articulations). Il permet également, par le biais du réflexe vestibulo-oculaire, la stabilisation du regard pendant les mouvements rapides de la tête. « *La rééducation vestibulaire est une rééducation indiquée pour des dysfonctions du vestibule, soit un déficit ou une sur-stimulation qui se manifestent par des vertiges et/ou une instabilité* », explique le Dr Pierre Reynard, ORL et chirurgien cervico-facial à l'hôpital Édouard Herriot (Lyon). Son but est de récupérer le déficit du vestibule ou d'optimiser les mécanismes de compensation lorsqu'il n'est pas récupérable. « *Une autre branche de la rééducation vestibulaire consiste à réduire la stratégie d'équilibre lorsqu'il existe une discordance entre les différents capteurs de l'équilibre: sous-utilisation de l'un d'eux, le vestibule par exemple, ou une dépendance excessive à l'un des capteurs, à la vision par exemple, avec une gêne qui en découle* », complète le Dr Pierre Reynard.

Les outils de la rééducation vestibulaire

Elle met en œuvre des stratégies :

- d'adaptation dans le cas d'une névrite vestibulaire par exemple. Celle-ci expose progressivement la personne à des mouvements ou des situations qui déclenchent leurs symptômes vestibulaires, les aidant ainsi à s'habituer et à réduire leur réactivité à ces stimuli;
- de substitution sensorielle ou comportementale qui vise à utiliser d'autres sens pour stabiliser l'équilibre ou le regard lorsque le déficit vestibulaire est permanent;
- d'habituation avec un fauteuil rotatoire. L'objectif est de provoquer des mouvements rotatoires répétitifs qui déclenchent des vertiges chez les patients pour aider le système vestibulaire à s'habituer et à s'adapter à ces sensations.

Dans quels cas cette rééducation est-elle indiquée ?

Les plus grandes causes de déficit vestibulaire sont la névrite vestibulaire, un déficit brutal aigu du vestibule probablement lié à une infection virale qui nécessite une rééducation vestibulaire très précoce. Les vertiges positionnels paroxystiques bénins, liés à un dépôt d'otolithes (petits cristaux) dans les canaux semi-circulaires du vestibule, nécessitent également des manipulations pour repositionner les débris d'otolithes. Enfin, la rééducation vestibulaire peut être indiquée pour la maladie de Ménière causée par des modifications de l'endolymphe (liquide contenu dans l'oreille interne et qui assure son bon fonctionnement) et se manifestant par de grands vertiges, des fluctuations auditives et des instabilités entre les crises. « *La kinésithérapie peut intervenir pour améliorer l'équilibre entre les crises* », précise le médecin ORL. Une rééducation vestibulaire peut également se pratiquer dans le cadre d'une commotion cérébrale ou d'un déficit vestibulaire post-traumatique, après une fracture du rocher par exemple. « *Le kinésithérapeute a besoin d'un diagnostic précis, le plus souvent fait par le médecin ORL pour savoir exactement quoi réduire et comment le faire* », souligne le Dr Reynard. Le nombre de séances de rééducation dépend de la pathologie. Les vertiges positionnels paroxystiques bénins liés peuvent nécessiter seulement une ou deux séances de rééducation alors que la prise en charge peut être beaucoup plus longue dans la maladie de Ménière ou la rééducation des stratégies d'équilibre avec des discordances entre les capteurs.

● Anne-Sophie Glover-Bondeau



Votre état de santé dans votre voix

La voix humaine, bien plus qu'un simple vecteur de communication, peut révéler des informations précieuses sur l'état de santé d'un patient. Grâce aux avancées de l'intelligence artificielle, des programmes de recherche tentent d'utiliser les biomarqueurs vocaux pour diagnostiquer des maladies telles que la dépression ou le diabète, avec des résultats prometteurs.



Notre façon de parler renferme de précieux indices sur notre état de santé. Que ce soit une articulation affaiblie, une fréquence de voix modifiée, ou encore un débit plus lent, ces caractéristiques vocales peuvent être des marqueurs de différentes pathologies. Notre cerveau sait d'ailleurs les analyser, de manière inconsciente, pour déduire l'humeur ou l'état de santé de notre interlocuteur. On distingue deux types de marqueurs vocaux : les paramètres acoustiques, comme la fréquence et l'énergie de la voix, et des paramètres prosodiques, tels que la durée des voyelles, la vitesse d'élocution ou la longueur des pauses. Ainsi, une voix tremblante ou affaiblie peut indiquer de la fatigue, de l'anxiété ou même des maladies plus graves. Les maladies neurodégénératives, comme la maladie d'Alzheimer, affectent souvent la manière de parler : la voix peut

devenir plus monotone, l'articulation moins précise, et le débit plus lent. De même, les troubles psychiatriques, tels que la dépression, peuvent se manifester par une voix plus plate, un rythme ralenti et une énergie vocale diminuée. Les symptômes peuvent sembler subtils, mais cumulés, ils tracent un tableau clair d'une possible pathologie. Et pour cela, aujourd'hui, l'IA montre tout son potentiel. En effet, l'intelligence artificielle a prouvé qu'elle était capable de capter et d'analyser ces détails avec une précision bien supérieure à celle de l'oreille humaine. De quoi rendre possible un diagnostic précoce et une meilleure prise en charge des patients.

Une IA capable de détecter le diabète

Parmi les études prometteuses se trouve *Colive Voice*, lancée en 2020 à l'Institut de la santé du Luxembourg, par un groupe de chercheurs internationaux. Elle utilise l'intelligence artificielle pour analyser ces biomarqueurs vocaux. Son objectif est de développer des outils capables de détecter des maladies neurodégénératives, des maladies cardiovasculaires, et même certains types de cancer, dès les premiers stades. L'algorithme, en analysant des enregistrements vocaux, repère des anomalies vocales spécifiques, ce qui aide au suivi des patients. Si l'étude est encore à sa phase de test, les résultats préliminaires sont prometteurs, notamment dans la détection du diabète. L'algorithme parvient en effet à distinguer le diabète de type 1 et celui de type 2. Pour améliorer encore la précision des diagnostics, les chercheurs encouragent la participation du public : toute personne, malade ou non, peut contribuer à l'étude en soumettant des enregistrements vocaux sur le site www.colivevoice.org/.

Détecter la dépression à travers la voix

En Chine, des chercheurs sont allés plus loin en explorant un tout autre domaine : utiliser l'IA pour détecter les problèmes de santé mentale. Une étude menée par le Jinhua Advanced Research Institute et l'Université technologique de Harbin a développé un algorithme d'apprentissage capable de détecter des signes de dépression simplement avec la voix. Pour cette étude, les patients ont été interrogés par un agent virtuel sur leur humeur et leur vie personnelle, pendant que l'intelligence artificielle analysait des indicateurs verbaux et non verbaux de la dépression. Les résultats ont été publiés dans la revue *Mobile Network and Applications* le 26 juin 2023 : l'algorithme a identifié correctement des cas de dépression chez 87% des hommes et 87,5% des femmes participantes. Des chiffres qui montrent le potentiel de cet outil pour transformer l'évaluation de la santé mentale.



© Shutterstock



© Shutterstock

Gras dans le foie, enfin du nouveau

Après quelques décennies sans pouvoir traiter médicalement la maladie du « foie gras », en dehors de la perte pondérale, plusieurs pistes se concrétisent.



La maladie du « foie gras » ou « stéatohépatite associée à un dysfonctionnement métabolique », également connue sous le nom de MASH, est caractérisée par l'accumulation de graisse (lipides) dans le foie, entraînant des perturbations dans le métabolisme des lipides. La MASH affecte principalement les personnes en surpoids, celles souffrant de diabète de type 2 ou présentant un syndrome métabolique, à hauteur de 70 % au sein de ces populations. Elle peut évoluer vers la cirrhose, et plus rarement ensuite vers le cancer hépatocellulaire. Sa prévalence croissante dans la population adulte l'a converti en un problème de santé publique majeur en deux décennies. Le nombre de cas devrait même augmenter de 23 % aux États-Unis d'ici à 2050⁽¹⁾.

Une nouvelle molécule efficace

Jusqu'à présent, aucun médicament n'était disponible. Cependant, cette situation est sur le point de changer, car l'arrivée imminente d'une première molécule efficace marque un tournant dans son traitement. Elle vient d'obtenir une autorisation de mise sur le marché provisoire aux États-Unis en mars 2024. Il s'agit du resmetirom, un agoniste sélectif des récepteurs bêta des hormones thyroïdiennes, à prendre par voie orale. Localisées dans le rein, le foie et l'hypophyse, ces hormones jouent un rôle dans le métabolisme des lipides. Par conséquent, cette nouvelle molécule module le métabolisme des graisses dans le foie. Médicament validé en Europe, c'est une question de quelques mois pour qu'il arrive en France. Celui-ci permettrait une résolution de la MASH chez 30 % des patients traités (dosé à 100 mg), comparativement à 9,7 % dans le groupe placebo, selon l'une des principales

études⁽²⁾. Ainsi, près de deux patients traités sur dix connaîtraient une résolution de leur maladie liée à la graisse du foie, tandis qu'environ un sur dix présentera une amélioration de la fibrose. Celle-ci est liée à l'accumulation de graisse sur les tissus du foie, entraînant leur durcissement, et la première étape vers la cirrhose.

Dans le pipeline de la recherche

D'autres pistes thérapeutiques offrent de l'espoir, notamment les analogues des FGF2I, ou encore les analogues du GLP1, déjà utilisé dans le diabète de type 2, ainsi que les triples agonistes des récepteurs GIP/GLP-1/Glucagon, qui ont montré des résultats impressionnants sur la perte de poids et la graisse hépatique. Ces analogues, simples, doubles ou triples, sont associés à une perte de masse grasse (sous-cutanée ou viscérale), pouvant atteindre 24 %, rivalisant potentiellement avec la chirurgie bariatrique.

Cependant, les experts reconnaissent que l'utilisation d'une seule molécule ciblant une voie métabolique spécifique sera probablement insuffisante pour traiter cette maladie complexe. L'association de plusieurs classes pharmacologiques devra plutôt être envisagée afin d'obtenir des effets synergiques, sans oublier une action sur la fibrose du foie liée à l'accumulation lipidique.

● Hélène Joubert

⁽¹⁾ Congrès américain de l'Association sur l'étude des maladies du foie (AASLD), novembre 2023.

⁽²⁾ A Phase 3, Randomized, Controlled Trial of Resmetirom in NASH with Liver Fibrosis. *N Engl J Med.* 2024

À consulter aussi...

<https://cutt.ly/feVvCkzv>
<https://cutt.ly/WeVvVJKc>

Quelles alternatives au sucre blanc ?

Bien sélectionner les aliments que nous utilisons dans nos recettes est devenu un réflexe. De plus en plus décrié, le sucre raffiné est accusé d'être addictif, d'entraîner plus de surpoids ainsi que de favoriser les maladies cardiovasculaires et le diabète. Alors, par quelles options plus saines mais tout aussi savoureuses peut-on le remplacer ?



Dans notre société toujours plus soucieuse de sa santé et de son environnement, le miel, la mélasse, le sucre de canne complet et autres sirops (érable, agave, dattes)

retrouvent une place dans nos cuisines aux côtés du sucre raffiné. Ils offrent en effet de nombreux avantages pour la santé. Leur indice glycémique est plus bas que celui du sucre blanc classique et leur composition nutritionnelle est souvent plus riche. Ces sucres complets apportent de nombreux nutriments à notre corps et se révèlent plus faciles à digérer, puisqu'ils conservent la totalité de leur mélasse.

Les conséquences nutritionnelles du raffinage

De son côté, le sucre raffiné (issu le plus souvent de la canne à sucre et de la betterave sucrière) est vu comme plus « vide » de nutriments. La raison ? Pour devenir blanc, il est soumis à un traitement chimique intense, perd une grande partie de ses qualités nutritives, ce qui le rend très calorique. Le processus visant à le « purifier » et à le décolorer l'éloigne de son état naturel, le privant de ses minéraux. Si cela permet de mieux conserver le sucre, sur le plan nutritionnel, il présente peu d'intérêt, étant essentiellement calorique et dépourvu de tout apport en nutriments. Les sucres non raffinés, eux, ont conservé leur richesse nutritionnelle et quelques minéraux (potassium, calcium, magnésium). Ils peuvent remplacer le sucre blanc dans tous ses usages et ont l'avantage d'offrir une plus grande variété de goûts et des saveurs parfumées ; de quoi agrémenter sa cuisine !

Comment remplacer le sucre ?

Le sirop d'agave, extrait de l'agave bleu, est plébiscité pour sa polyvalence en cuisine. En effet, sa douceur et sa capacité à se dissoudre facilement à froid en font un ingrédient pratique pour une utilisation dans une variété de recettes. Avec son index glycémique bas, il constitue une option de choix pour les personnes diabétiques ou soucieuses de contrôler leur glycémie.



© Shutterstock

Le miel, riche en saveurs et en variétés, est plus aromatique que le sucre raffiné. Son fort pouvoir sucrant permet de réduire la quantité utilisée dans les recettes, mais nécessite une adaptation des proportions pour maintenir l'équilibre des saveurs et des textures. Riche en protéines, le miel est également antiseptique, antioxydant et renforce l'immunité.

Le sirop d'érable, riche en minéraux, saura séduire certains avec sa saveur typique. Utilisé traditionnellement sur les pancakes, il trouve également sa place dans une multitude de plats grâce à sa texture liquide et sa facilité d'utilisation. Mais ces produits restent avant tout du sucre, à consommer donc avec modération. C'est pourquoi, certains préfèrent les remplacer par un tout autre aliment : la compote de fruits, si possible maison. Grâce au sucre naturel contenu dans les fruits mais aussi riche en fibres, elle ajoute une douceur subtile aux pâtes à gâteaux. Il suffit de remplacer la quantité de matière grasse (beurre ou huile) nécessaire à votre préparation par la même quantité de compote, non sucrée !

Le piège des sucres bruns

Cassonade, sucre roux, blond... Dans notre esprit, les sucres bruns sont « meilleurs » que le sucre blanc, et pourtant... ils sont, eux aussi, passés par un raffinage puis une caramélisation. En réalité, il n'y a quasiment aucune différence dans leur index glycémique, puisqu'il est de 389 kcal/100 g pour le sucre roux, contre 399 kcal/100 g pour le sucre blanc. La véritable différence se situe donc dans l'aspect et le goût.

● Justine Ferrari

À consulter aussi...

<https://cutt.ly/veVvL1M3>

Comment savoir si mon enfant va mal ?

La souffrance psychique d'un enfant peut se traduire de plusieurs façons. Les conseils du Pr Bruno Falissard, pédopsychiatre et ancien président de l'Association internationale de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent (IACAPAP) pour repérer les signes d'alerte.

→ **M**ême un parent attentif ne se rend pas toujours compte que son enfant ne va pas bien, ce qui entraîne un sentiment de culpabilité (« Pourquoi n'ai-je rien vu ? »). Le Pr Bruno Falissard rassure : « C'est difficile à déceler car l'enfant peut cacher son mal-être ». Pour le pédopsychiatre, « un ensemble de signes non spécifiques peuvent interpeller les parents : des troubles du sommeil, des problèmes d'appétit, une irritabilité ». La dépression chez l'enfant peut aussi se manifester par de la colère, un repli sur soi, une dévalorisation, des plaintes somatiques liées à des troubles anxieux (mal au ventre, mal à la tête essentiellement). Le spécialiste insiste sur le fait que le décrochage scolaire – un effondrement des notes et non pas une phobie scolaire – est tout particulièrement signifiant chez les enfants plus grands, un des grands motifs de consultation. « À l'inverse, la tristesse est moins présente que chez l'adulte en cas de troubles psychologiques ».

Comment réagir au mieux ?

Le premier conseil du Pr Falissard est le suivant. Demandez à l'enfant comment il va, d'égal à égal. « Mieux vaut le faire quand on est seul (seule) avec lui ou elle dans un cadre différent de celui de la maison : profitez d'un trajet en voiture pour l'emmener à une activité ou d'un loisir partagé pour l'interroger », conseille-t-il. Si votre enfant vous confie sa souffrance ou si vous constatez les signes évoqués ci-dessus, le premier interlocuteur



© Shutterstock/CIEM

doit être le médecin traitant. Il vous renverra si besoin vers un pédopsychiatre ou un psychologue spécialisé dans la prise en charge des enfants. « Cette prise en charge se fait en principe dans un Centre médico-psychologique (CMP) ou un Centre médico-psycho-pédagogique (CMPP) mais le nombre de pédopsychiatres ayant diminué, alors que la demande de soins a augmenté, il peut être difficile d'avoir rendez-vous rapidement » indique le Pr Falissard. Les médecins généralistes peuvent inclure leurs jeunes patients (à partir de l'âge de 3 ans) dans le dispositif Mon soutien psy qui leur permet bénéficier de séances d'accompagnement psychologique avec une prise en charge par l'Assurance maladie (voir encadré).

Santé mentale, une prise en charge insuffisante ?

En France, les troubles de la santé mentale concerneraient environ 2 % des enfants de moins de 5 ans, 12 % des enfants de 5 à 9 ans et plus de 20 % des enfants de plus de 10 ans. La moitié des troubles mentaux se manifestent avant l'âge de 14 ans (chiffres 2019, OMS). Cette souffrance psychique des enfants est en augmentation depuis 2021. Or, seulement la moitié des enfants et adolescents en France souffrant de troubles psychiques diagnostiqués bénéficient de soins adaptés, selon la Cour des comptes.

● Anne-Sophie Glover-Bondeau

À consulter aussi...

Soigner la souffrance psychique des enfants, Pr Bruno Falissard, Éditions Odile Jacob, 2020.

Liste des psychologues cliniciens participant au dispositif Mon soutien psy : <https://cutt.ly/teVuNZGA>

Troubles mentaux chez l'enfant : trop de médicaments

Les autorités de santé françaises (HAS, ANSM) recommandent les pratiques psychothérapeutiques, éducatives et celles de prévention et d'intervention sociale pour la prise en charge des troubles mentaux chez l'enfant. Parfois, un traitement médicamenteux peut être prescrit en deuxième intention, en soutien de l'accompagnement psychologique, éducatif et social de l'enfant et de sa famille. Or, on constate une surmédication. La consommation de médicaments psychotropes par des enfants et adolescents a augmenté, entre 2014 et 2021, de + 62,58 % pour les antidépresseurs ; + 78,07 % pour les psychostimulants ; + 155,48 % pour les hypnotiques et sédatifs et + 48,54 % pour les antipsychotiques.

Source : Rapport du Haut Conseil de la famille, de l'enfance et de l'âge. Quand les enfants vont mal : comment les aider ?, 7 mars 2023.

LE SERVICE DE SANTÉ DES ARMÉES : trois siècles de médecine



Le Service de santé des armées (SSA) s'est affirmé, au fil du temps, comme une institution à la pointe des avancées en matière de recherche médicale et d'organisation dans la prise en charge des patients. Retour sur cette histoire en quelques dates clés.

● Mathieu Yerle



© Wellcome Images

XVII^e siècle

La genèse

Les débuts de la médecine militaire sont intimement liés au règne de Louis XIV, le Roi-Soleil. C'est lui qui lance la construction de l'Hôtel des Invalides à Paris, pour accueillir les blessés au combat. La seconde moitié du XVII^e siècle voit aussi la création d'hôpitaux militaires sur l'ensemble du territoire, principalement dans les villes fortifiées par Vauban. Inspirées par les travaux d'Ambroise Paré, pionnier de la chirurgie et de la médecine militaire au XVI^e siècle, les pratiques se perfectionnent lentement jusqu'à la guerre de Succession d'Espagne qui débute en 1701 et mène à la création d'une institution officielle compétente.



Louis XIV ordonnant la construction des Invalides, vers 1670.

22 mars 1708

L'Édit fondateur

C'est finalement le 22 mars 1708 qu'est inscrite dans le marbre la raison d'être de la médecine militaire à la française. « *Les services importants que nos troupes nous rendent nous engageant de veiller à leur conservation et soulagement dans leurs maladies et blessures, nous avons cru ne le pouvoir faire d'une manière plus avantageuse pour elles qu'en établissant pour toujours, à la suite de nos armées et dans les hôpitaux de nos places de guerre, des médecins et chirurgiens généraux et particuliers en titre d'offices, qui aient la capacité et l'expérience nécessaire pour bien panser et médicamer les officiers et soldats* », indique le préambule du texte. Le service et ses hôpitaux militaires se développent et se perfectionnent petit à petit. Les effectifs sont en croissance constante, passant de 271 officiers en 1708 à 1 216 lorsque la Révolution éclate.

1882

Un Service de santé indépendant

Avec la Révolution française, l'instabilité politique rejaillit directement sur le Service de santé des armées (SSA), encore très lié à la royauté. Les effectifs sont multipliés par dix lors des événements les plus sanglants de 1789 à 1794, avant de décroître de manière spectaculaire jusqu'à la prise de pouvoir par Napoléon I^{er}. Lorsque ce dernier enclenche ses campagnes militaires à travers l'Europe, le SSA est en déliquescence. L'empereur n'accorde que peu d'importance au service. À la chute de l'Empire en 1815, le SSA a certes gagné en expérience sur les différents théâtres de guerre mais son niveau organisationnel et médical s'est effondré. Placé sous le contrôle de l'Intendance, le service perd en autonomie. Mais la seconde partie du XIX^e siècle voit le SSA reprendre sa marche en avant. Puis un nouveau règlement lui offre son indépendance en 1882. Dès lors, l'accent est mis sur l'hygiène militaire. Les épidémies s'enchaînent à travers le monde, au moment où la France s'engage dans des guerres coloniales.



DES HÔPITAUX MILITAIRES OUVERTS À TOUS



Le parc hospitalier militaire participe à l'offre publique de soins : les huit hôpitaux d'instruction des armées sont ouverts à tous les assurés sociaux. Ils accueillent tous les patients, même sans lien avec le ministère de la Défense, adressés par leur médecin traitant dans le cadre du parcours de soins coordonné. Assimilés par le ministère de la Santé à des centres hospitaliers et universitaires, ces hôpitaux sont des établissements polyvalents de soins pour adultes. Ils se soumettent aux procédures de certification de la santé publique. Retrouvez la liste sur le site du ministère de la Défense : <https://cutt.ly/heXuLB6z>

L'hôpital militaire de Ris-Orangis en 1916.

La recherche pour prévenir les différentes maladies qui touchent les militaires avance à grands pas. Mais un nouveau bouleversement intervient le 3 août 1914, lorsque l'Allemagne déclare la guerre à la France.

1914

Le défi de la Grande Guerre

L'artillerie, désormais de bien meilleure qualité, cause de graves blessures. Il n'est plus question de procéder aux opérations d'urgence sur le terrain. Face à l'arrivée de blessés en flux quasi constant dans les hôpitaux militaires, l'organisation des services est totalement revue. Les blessés sont classés selon la gravité de leurs cas. Le triage médico-chirurgical est né. La pratique inspirera ensuite les services d'urgence civils. L'ampleur de la guerre favorise aussi le développement de la chirurgie réparatrice. Dans l'entre-deux-guerres, le SSA se renforce encore avec le développement de nouveaux moyens de locomotion. L'automobile puis l'aviation commencent à être utilisées, un soutien de taille pour l'évacuation des blessés et l'acheminement du matériel médical.

1943

Une nouvelle organisation à l'américaine

L'instauration du régime de Vichy en 1940 désorganise totalement le SSA. Il parvient à se reconstituer au sein de l'Armée française de Libération, créée en 1943, qui participera au débarquement un an plus tard. Intégrés aux forces des Alliés, les militaires français profitent de l'occasion pour s'inspirer de nouvelles manières de travailler, notamment de celles de l'armée américaine. Plus question d'attendre l'arrivée des blessés à l'hôpital militaire pour les prendre en charge. La méthode américaine consiste à déployer, au plus près des combats, un bataillon médical assurant à la fois les premiers secours et le triage des blessés. L'évacuation sanitaire aérienne prend son envol à cette époque.



Sources : *Histoire méconnue du Service de santé des armées : la genèse d'un service*, de Florian Cazauébat, 2023 ; *Le service de santé des armées : histoire, enjeux et défis*, de Patrick Godart, *Inflexions*, 2012 ; *Defense.gouv.fr*, rubrique « Mieux nous connaître » puis « Trois cents ans d'histoire » ; *Le service de santé des armées ou trois siècles d'histoire*, de Raphaël Demoulin, Cyprien Chartois et Jacques Le Vot, *La Revue du Praticien*, 17 septembre 2020.

XXI^e siècle

La technologie au service de la santé



Le SSA se renforce et se perfectionne. Surtout, il est totalement remodelé à partir de 1997, date de l'arrêt du service militaire obligatoire. Avec la baisse des effectifs, la professionnalisation des militaires et la chute du nombre de blessés et de conflits, les stratégies et processus d'actions sont optimisés. Même si le rôle prescripteur du SSA en matière de santé publique et de recherche s'est amoindri avec le temps, les échanges avec la médecine civile demeurent. Le SSA se consacre aujourd'hui pleinement à sa mission première d'accompagnement médico-chirurgical des troupes.

La Recyclerie sportive, un réseau de boutiques solidaires

Lancée en 2015 en région parisienne, la Recyclerie sportive propose des articles de seconde main liés à l'activité sportive, ainsi que des ateliers pour réparer soi-même ses équipements. Presque dix ans après son lancement, l'association est présente dans une dizaine de villes en France.



© La Recyclerie sportive



108 000 tonnes. C'est le nombre de déchets générés par la pratique sportive chaque année en France. Une situation qui a poussé Bérénice Dinot et Marc Bultez à unir leurs talents. Elle travaillait dans le domaine des déchets, lui était impliqué dans le sport. Pour transformer un secteur encore peu dynamique qui ne faisait qu'envoyer les déchets à l'étranger, les deux associés lancent en 2015 la Recyclerie sportive, une boutique de seconde main, avec quatre objectifs. « Sensibiliser les gens sur ces questions environnementales, ouvrir un atelier de réparation afin de partager nos savoirs en la matière, transformer les matériaux (un pneu de vélo peut devenir une ceinture mais aussi du mobilier, de l'art de la table...), et enfin les réemployer via des boutiques solidaires », résume Marc Bultez.

En clair, s'équiper à moindre coût, apprendre à réparer son matériel défectueux, favoriser une pratique sportive plus durable et ainsi développer une économie circulaire. « Notre priorité, c'est permettre l'accès de nos produits de seconde main à des prix bas, vante Marc Bultez. On organise des braderies, des ateliers dans les quartiers prioritaires, on s'investit dans l'inclusion. »

De l'écologie... et du social

Cette approche transversale a permis à l'association de collecter 177 tonnes de déchets en 2023. En 2024, elle a participé à la Grande collecte du sport, une opération à l'échelle nationale pour donner une seconde vie aux équipements usagés et a prévu une nouvelle boutique au centre aquatique de Saint-Denis (93), construit pour les Jeux olympiques et paralympiques. Une

dixième pour l'association, déjà présente dans plusieurs villes françaises telles que Roubaix, Bordeaux ou Marseille. Le site marseillais a d'ailleurs la particularité de proposer des missions d'insertion professionnelle. « L'humain est central pour nous, avance Marc Bultez. À Marseille, on apprend aux participants la mécanique vélo. Ce sont des gens qui ont eu un parcours de vie difficile, qui ont été à la rue, des personnes en situation de handicap... On les accompagne vers le retour à l'emploi, en plus de les aider sur le plan social et psychologique. »

Faire évoluer les comportements

Reste une problématique centrale: comment s'inscrire dans un projet écologique durable et à contre-courant des sites de seconde main mercantiles? La question est épineuse. « On touche des gens sensibles aux questions environnementales, mais aussi beaucoup qui cherchent à revendre ensuite, reconnaît Marc Bultez. C'est un peu le serpent qui se mord la queue: cette activité de revente est positive d'un point de vue économique pour nous, mais d'un point de vue purement philosophique, on aimerait ne plus avoir à faire autant et voir les gens changer leurs habitudes de manière durable. » Une volonté d'élargir au maximum son champ d'action qui passe aussi par la promotion de l'activité physique, notamment en promouvant le slow sport. « Comme avec le concept de slow food, on promeut le sport local et de saison. On veut développer une culture sportive tournée vers l'humain, donner aux gens l'envie de faire du sport autrement, avec les autres, avec leur environnement et à leur rythme », conclut le fondateur de la Recyclerie sportive.



© La Recyclerie sportive

L'association collecte, réemploie, redistribue et revalorise les équipements de sport.

● Mathieu Yerle

À consulter aussi...

<https://recyclerie-sportive.org>

Les restaurateurs de plus en plus respectueux de l'environnement

Les secteurs qui s'engagent dans une démarche écoresponsable sont toujours plus nombreux, et le milieu de la restauration ne fait pas exception. Du champ à la table, en passant par la cuisine ou la gestion des déchets, toutes les étapes font l'objet d'une réflexion et d'une adaptation des comportements.



© Shutterstock

→ **P**roposer une cuisine bonne pour la santé mais aussi pour la planète : c'est l'objectif affiché par de plus en plus de restaurateurs. Qu'il s'agisse de petits établissements de quartiers comme de palaces, de restaurants commerciaux ou collectifs, tous sont aujourd'hui sensibilisés à l'importance de réduire leur impact environnemental. Il faut dire que, selon l'étude publiée par le Club ingénierie prospective énergie et environnement (Cired) en 2019, un repas pris hors du domicile engendre deux fois plus de CO₂ que lorsqu'il est pris à la maison.

Se faire accompagner

Pour encourager ce secteur à aller vers la transition écologique, plusieurs entreprises proposent leurs services, à l'image d'Écotable. Cette start-up du secteur de l'économie sociale et solidaire (ESS) a été créée en 2019. « Les fondatrices Fanny Giansetto et Camille Delamar sont parties du constat qu'elles faisaient attention à l'environnemental dans leur quotidien, mais qu'elles avaient des difficultés à trouver un restaurant engagé dans le même processus », explique Lou Dacquet, responsable communication d'Écotable qui compte aujourd'hui huit salariés. Elles ont donc créé un label sur trois niveaux qui évalue l'impact

écologique des établissements. » En parallèle, la start-up les accompagne dans leur démarche, leur délivre des conseils et met à leur disposition de nombreux outils.

Bien choisir ses produits, limiter le gaspillage...

Les actions que peuvent mettre en place les restaurateurs sont nombreuses. À commencer par le choix de leurs produits. Éviter les denrées ultra-transformées et préférer les produits bruts, locaux et de saison sont les bases à connaître. Cela limite ainsi les transports de longue distance grâce aux circuits courts, le recours à l'énergie pour chauffer les serres ou pour faire fonctionner des machines industrielles.

Autre levier : la lutte contre le gaspillage alimentaire. Un établissement de restauration collective qui sert 500 clients jette en moyenne entre 15 et 20 tonnes (ce qui représente entre 30 000 à 40 000 euros) de nourriture par an, selon une estimation de l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe). La solution consiste donc à revoir les portions proposées aux clients et à être attentif au moment de la confection des repas en réduisant les déchets au maximum ou en cuisinant les épluchures par exemple. Mais la démarche écoresponsable peut aller encore plus loin. « Les restaurateurs peuvent végétaliser leurs menus avec des options végétariennes, faire composter leurs déchets ou encore choisir des produits de nettoyage respectueux de l'environnement, du mobilier de seconde main ou des textiles écoresponsables », énumère Lou Dacquet. Car en matière de développement durable, ce sont toutes les actions menées qui doivent être précisément évaluées au regard de leur impact global et ce, tant pour les restaurateurs que pour les clients.

● Léa Vandeputte

Des labels pour des restos plus « verts »

De nouveaux labels et distinctions ont fait leur apparition pour mettre en avant l'engagement des restaurateurs auprès des clients. En 2020, le célèbre guide Michelin a par exemple présenté sa sélection Étoile verte qui distingue les tables qui pratiquent une cuisine écoresponsable. Aujourd'hui, un peu plus de 350 restaurants dans le monde l'arborent. En avril 2023, Écotable a de son côté lancé le Resto-score. Cet outil visuel attribue une note, de A à E, aux établissements en fonction de 150 critères qui permettent d'évaluer leur impact environnemental et social. Une centaine de restaurants en France affichent déjà cet indicateur.

JEUX

Mots Fléchés

IL A APPRIS TOUT SEUL ROBOT	OUVRE LES YEUX TROIS NOTES	CRAPAUDS ET SALA- MANDRES PRÉNOM FÉMININ	AGENT DE SAVEUR SUJET	DÉCORÉ	BEIGNET DE MORUE	PROCHE PARENT PORTÉ EN ÉCOSSE	PEU FRÉQUENT
				TEL ELVIS PRESLEY FLEUVE DU VENEZUELA			
NAGE, VÉLO ET COURSE MOYEN DE TRANSPORT					CLOUA FINE GALETTE		
			RETOQUER FLEUVE AFRICAIN				
DANS LA GAMME RÉSERVE DE BLÉ		MAUDIT MONTAGNE GRECQUE		FAIT UN FILM		CACHÉE ENDROIT À DÉCOUVRIR	
			ENTOURÉES SURFACE AGRICOLE			PRÉCISE	TEXTURE
TEMPS D'ATTENTE DÉBAUCHÉS			ACROBATIES AÉRIENNES FAUX MARBRE				DANS LA SALADE
				COLLEC- TERA DES FONDS PÉRIODE			
PANNEAU ROUTIER	MARCHAND DE SALADES CONJONC- TION				ENGIN DE SERRAGE PRONOM PERSONNEL		
		FURENT AU COURANT				PETITE MANIE	
BERNÉES			DÉMONS- TRATIF				PRÉNOM MASCULIN

Sudoku

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

Lettrix

	1	2	3	4
N		R	U	I
P		Q	A	T
A		R	N	I
P		O	G	U
G		O	E	I

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

- 1 - Vole dans les airs
- 2 - Question de temps
- 3 - Micro à la cuisine
- 4 - Comprimé

Solutions

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

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

E	S	E	D	E	G
R	U	E	G	N	O
R	I	D	A	R	A
E	T	A	U	Q	P
S	I	O	U	Q	A



Calendrier prévisionnel des challenges 2025: les dates à retenir

Disciplines	Organisateurs	Lieu	Date
BADMINTON 18 ^e édition	CEPAC	CABRIES	4 ET 5 JUILLET
BASKET 45 ^e édition	GBS DAYS	SOUSTONS	23 AU 26 MAI
BOWLING 47 ^e édition	CEBFC	BESANÇON	6 AU 9 JUIN
COURSE À PIED 40 ^e édition	CERA	ANNECY	4 ET 5 OCTOBRE
SÉLECTIONS NATIONALES		RENNES	DU 25 AU 27 OCTOBRE
CYCLOTOURISME 10 ^e édition	BPALC		8 AU 11 MAI
CYCLISME 46 ^e édition	CEHDF		26 AU 29 SEPTEMBRE
ÉCHECS 27 ^e édition	CEAPC	BORDEAUX	17 ET 18 MAI
FOOTBALL 52 ^e édition	CEBPL		6 AU 9 JUIN
SÉLECTIONS NATIONALES		CALVIA MAJORQUE JEUX EURO ENTREPRISES	DU 25 AU 29 JUIN
GOLF 34 ^e édition	BPBFC	DIJON	22 AU 25 JUIN
HANDBALL 5 ^e édition	GBS DAYS	SOUSTONS	23 AU 26 MAI
KARTING 21 ^e édition	CEGEE	MIRECOURT	25 AU 29 JUIN
PÉTANQUE 49 ^e édition	CEMP	GOURDON	6 ET 7 JUIN
PADEL 5 ^e édition	CEPAC	CABRIES	5 AU 7 SEPTEMBRE
SÉLECTIONS NATIONALES		CALVIA MAJORQUE JEUX EURO ENTREPRISES	DU 25 AU 29 JUIN
SKI ALPIN, FOND SNOWBOARD 46 ^e édition	CO-ORGANISATION CECAZ ET CEGEE	MONTGENÈVRE	29 MARS AU 2 AVRIL
INTERBANCARIO		ITALIE, POZZO	DU 26 AU 31 JANVIER
SQUASH 34 ^e édition	CEPAC	CABRIES	4 ET 5 JUILLET
TENNIS 49 ^e édition	CELDA	SAINT-PAUL-LÈS-ROMANS (26)	13 AU 16 JUIN
TRAIL 16 ^e édition	GBS DAYS	SOUSTONS	23 AU 26 MAI
VTT 29 ^e édition	CEHDF		26 AU 29 SEPTEMBRE

Les GBS Days à Soustons

Limités à 500 participants en raison de questions toujours complexes d'intendance (notamment d'hébergement), les GBS Days 2025 se dérouleront à Soustons (Landes) du 23 au 26 mai. Au programme des challenges: basket, handball, trail. Une animation volley-ball est prévue, dans l'optique d'une relance de la discipline au sein de BPCE Sports. Paddle, catamaran, kayak, aviron, surf ou bodyboard, accrobranche seront également proposés aux sportifs qui auraient peur de s'ennuyer!

GBS invité à parler sport d'entreprise



Valérie Perrière et Philippe Dubois, lors de leur intervention.

Financé par la Communauté européenne, le projet Work, Move and Perf (WMP) est la première étude européenne axée sur les effets du sport et de l'activité physique sur les performances des salariés et des entreprises. Le 26 novembre dernier, dans ce cadre et à l'invitation de la FFSE, Philippe Dubois et Valérie Perrière, président et secrétaire nationale de GBS, ont présenté le développement du sport dans le Groupe BPCE à l'occasion d'une conférence autour du thème des « Effets de l'activité physique au travail sur les performances humaines, économiques et organisationnelles des entreprises ».



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

■ **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: dlefrancdupin@gmail.com ou 06 85 75 80 89.

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

■ **La Croix-Valmer, Var (83) – Entre Saint-Tropez et Sainte-Maxime.** Particulier loue appartement 3/4 personnes en rez-de-jardin avec loggia et jardinet. Pièce à vivre avec canapé 2 places côté salon, espace cuisine équipée. 1 chambre (lit 2 places), salle de bains et W.-C. séparés. Petite copropriété sécurisée. Place de parking privée. Piscine. À 5 minutes du village à pied et tous commerces. Accès plage: navette gratuite de juin à septembre. Semaine: 460 € et 860 € la quinzaine. Location du samedi après-midi au samedi matin. Tél.: 06 62 69 64 56 – Mail: nicole.villard@hotmail.fr

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

■ **Sainte-Maxime (06) – Face à Saint-Tropez.** Appartement de 70 m² dans une résidence calme à seulement 400 m des plages. Doté de 3 terrasses ouvertes sur le salon et sur les 2 chambres. Il bénéficie d'une belle luminosité avec plusieurs orientations. L'espace intérieur se compose d'un hall d'entrée, une cuisine entièrement équipée ouverte sur le salon et le terrasse, une belle

chambre avec placards et un grand lit, et une deuxième chambre avec 2 lits, climatisation réversible. Nombreuses places de parking extérieures. Résidence avec piscine et commerces à proximité. Wifi et TV. Photos possibles. Tarifs selon période. Tél.: 06 63 05 68 18.

■ **Aix-les-Bains (73).** Particulier loue (WE, semaine, quinzaine, mois) toute l'année, dans très belle résidence de standing au bord du lac du Bourget, secteur Grand-Port. Appt confortable de 52 m² au 2^e étage avec ascenseur, orienté ouest avec une magnifique vue sur le lac. Cuisine entièrement équipée, séjour équipé meubles Calligaris, TV, chaîne Hifi, box Wifi, convertible grand confort pour 2 personnes. 1 chambre parentale literie 140 et coin bureau. SDB et W.-C. séparé. Balcon-terrasse de 13 m² donnant sur la marina, équipé de: 1 table, 6 chaises. Draps, linge de toilette, torchons, nappe et service de ménage fournis. Garage fermé au sous-sol. En option: possibilité location en sup. bateau Flyer 5 (avec permis). À proximité: esplanade du lac avec grand parc arboré, buvettes, snacks, terrain de boules, jeux pour enfants, plages, piscine, SPA, restaurants et commerces. Photos sur demande. Tarifs selon saison et durée au 06 64 24 46 80 – ou par mail thierry.barbara@wanadoo.fr.

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

■ **Juan-les-Pins (06).** Dans résidence sécurisée, parc, retraité CE loue toute l'année appartement de 53 m², 4^e et dernier étage avec ascenseur, 2 pièces avec terrasse, exposé sud, traversant, 4 couchages, cuisine équipée (LV, LL, MO, Four, plaque gaz), 2 TV, climatisé. 1 SDB avec douche. Garage privé. Tous commerces à proximité, plages de sable à 300 m. Bus au pied de la résidence (Antibes, Cannes, Nice, aéroport). Renseignements: 06 83 45 66 38.

■ **Sanary-sur-Mer (83).** Loue toute l'année appartement rez-de-jardin idéalement situé entre

Sanary et Bandol dans petite résidence calme à 5 minutes à pied de la plage. RDC avec terrasse de 50 m², 3 chambres, 2 salles d'eau, entièrement rénové, cuisine équipée, lave-vaisselle et lave-linge. Linge de toilette et de lit fournis. Climatisation et terrasse de 50 m². Tarifs selon saison. 10 % sur la deuxième semaine de location. Tél.: 06 05 477 295.

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

■ **Val-Thorens (73).** Domaine des 3 Vallées (Savoie). Loue appartement 28 m², pour 4 personnes, exposé sud, 2^e étage, bien équipé, fonctionnel. Départ et retour skis aux pieds. Comprendant: 1 chambre avec lit 2 places, 1 pièce avec un grand placard (pièce se séparant du séjour par une porte coulissante), le séjour avec clic-clac, le coin cuisine bien équipé, W.-C. séparé, salle de bains avec baignoire. Animaux non admis. Pour plus de précisions, contactez-nous. Possibilité photos. Tél.: 06 49 45 69 68. Mail: maddel@sfr.fr.

■ **Trouville-sur-Mer (14).** Loue agréable studio dans résidence de standing à 300 m de la gare SNCF et routière de Deauville-Trouville. À proximité immédiate des commerces (2 minutes à pied) et du marché bi-hebdomadaire. L'appartement se situe à 200 m du port de pêche et des plages. Appartement très bien équipé et récemment rénové. Couchage de qualité pour 2 personnes. Photos disponibles sur demande. Location à la semaine. Tarifs: 450 €/semaine en juillet et août; 400 €/semaine en mai, juin et septembre; 350 €/semaine pour autres périodes. Tél.: 06 18 40 73 03 – Mail: familledruon@live.fr.

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

■ **Vars-les-Claux (05).** Loue appartement au pied des pistes. L'Albane Bio6-Pierre et Vacances. Vue sur les pins et la piste de ski, parking privé,

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.

Vos petites annonces en ligne

Retrouvez vos petites annonces en ligne sur bpcemutuelle.fr, dans votre espace personnel, rubrique « Petites annonces ». L'actualisation mensuelle permet d'intégrer les annonces transmises entre deux parutions papier.

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.

piscine chauffée hiver et été en extérieur, ski room donnant sur la piste des Sibières. Couchage 5 personnes. Une chambre avec un grand lit et un grand placard. Un séjour avec cuisine équipée. 2 canapés lits de 90 et un lit tiroir. Un hall d'entrée avec un grand placard. Salle de bains avec W.-C. séparé. Hiver: liaison Vars-Risolou en ski. Été: randonnées dans l'Ubaye, le parc des Écrins, le Queyras. À 100 m des commerces (cinéma, restaurant, boulangerie, épicerie). Navettes gratuites desservant les villages jusqu'à Guillestre. Photos à la demande. Prix selon saison. Contact : 06 21 04 01 31. francoisesirvent@gmail.com

■ **Haute-Corse (2B).** Retraitée Caisse d'Épargne propose un gîte entièrement rénové et tout équipé pour 5 personnes. Situé sur les hauteurs de Bastia dans un quartier résidentiel, il permet de profiter de tous les avantages de la ville sans en subir les inconvénients. Exposé est/ouest, il bénéficie d'un ensoleillement tout au long de la journée et dispose d'une magnifique vue mer. Le gîte classé*** est situé en rez-de-jardin de la maison du propriétaire et dispose d'une entrée indépendante, d'une place de parking et d'un extérieur de 100 m². Il est composé de deux chambres dont une suite parentale, d'une salle de bains, d'un W.-C. séparé et d'une grande pièce de vie avec cuisine entièrement équipée et un espace salon. Wifi, équipement bébé, linge de toilette, nécessaire de plage sont fournis gratuitement. Possibilité de louer les draps. Photos et tarifs sur demande au 0 628 285 904 ou schaffsuz@numericable.fr

■ **Montpellier (34).** Retraitée CE loue F3 au 2^e étage avec ascenseur, 67 m² plus terrasse et garage fermé en sous-sol dans un immeuble récent. Climatisé, cuisine équipée, LL, télé, Wifi, four, micro-ondes, plaque induction, W.-C. séparé, SDB douche, 2 chambres avec lits 140. Lit pliant et chaise haute possibles. Lits préparés et linge de maison fourni. Non-fumeur. 5 minutes à pied du parc Montcalm (20 ha) et de la Halle Tropisme et 25 minutes à pied de la Comédie et de la gare. Face à la gendarmerie. À louer juillet et août. Tarif à la semaine ou quinzaine. Contact : baptiste3006@free.fr

■ **Agde (34).** Retraitée CE loue appartement de 45 m² pour 4 personnes, au rez-de-chaussée 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 cm et 1 chambre avec 2 lits de 80 x 190 cm. 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 du Cap d'Agde avec parking gratuit pour la plupart, Casino, Parc Aqualand, Centre aquatique Archipel, Thalasso, Golf, 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

■ **Cap Esterel dans la baie d'Agay (83).** Collaborateur loue proche des plages et au cœur des animations, un appartement de 26 m² au 1^{er} étage composé d'une entrée avec coin nuit lit 1 personne, une pièce de vie avec couchage neuf, cuisine équipée, salle d'eau avec douche italienne, balcon privatif de 12 m² avec coin plancha et vue sur le Golf et le massif de l'Esterel sans vis à vis. Le site est idéal pour passer d'agréables vacances en famille. Multiples activités: 4 piscines, animations, spectacles, balades et randonnées guidées, club enfants, locations de vélos, de quad, jeux enfants, école de cirque, terrains de tennis et paddle, golf. Restaurants, magasins, laverie, DAB. Plage accessible à pied. Saint-Raphaël Valescure (TGV) à 8 km, Cannes à 25 km. Tarifs selon la période comprenant l'accès aux piscines, place de parking extérieure et ménage de fin de séjour – Accueil et remise des clés par conciergerie sur place. Tél.: 06 64 47 75 33.

■ **Hossegor (40).** 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 minutes. Tél.: 06 07 29 99 69. Courriel: lamarqueisa@wanadoo.fr

■ **Espagne. L'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: 740 €/semaine. 700 € si loc. + d'une semaine. Juin/sept: 540 €/semaine. 500 € si loc. + d'une semaine. Deuxième maison: (tout confort mais non rénovée). 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: 640 €/semaine. 600 € si loc. + d'une semaine. Juin/Sept: 500 €/semaine. 470 € si loc. + d'une semaine. Photos disponibles à la demande. Contact: tél.: 06 89 79 42 59, e-mail: barbathomas81@gmail.com

■ **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, sauna et jacuzzi et espace bien-être intérieur à disposition (sauf entre novembre et janvier). 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 Govelleville, spot de surf. À 10 minutes à vélo du centre du Pouliguen et à 15 minutes à vélo de la plage Benoit

de La Baule. Cuisine tout équipée, y compris LV, 1 pièce de vie avec canapé, TV, 1 grande chambre avec 3 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 300 € et 800 € 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

■ **Playa De Aro (Espagne - 35 km de Gérone et 90 km de Barcelone).** Loue appartement de 60 m², 3^e étage, immeuble luxueux de 5 étages avec balcon face et accès direct à la mer + piscine privée côté jardin. Rénové, entièrement équipé avec 6 couchages. Cuisine, concierge, ascenseur, plage, proximité centre-ville animé avec de très nombreux magasins, restaurants, parc d'attraction, mini-golf et golf, casino, port de plaisance et activités nautiques, randonnées. Prix selon saison. Photos possibles. Renseignements: 06 31 51 44 00 ou vinolem@orange.fr

■ **La Croix-Valmer (83).** Village entre Saint-Tropez et Sainte-Maxime. Particulier loue toutes saisons appartement trois/quatre personnes en rez-de-jardin avec loggia et jardinet. Pièce à vivre avec canapé 2 places côté salon, espace cuisine équipée. 1 chambre (lit 2 places), salle de bains et W.-C. séparés. Petite copropriété sécurisée. Place de parking privée. Piscine. À 5 minutes du village à pied et tous commerces. Accès plage: navette gratuite de juin à septembre. Semaine: 460 € et 860 € la quinzaine. Location du samedi après-midi au samedi matin. Tél.: 06 62 69 64 56. Mail: nicole.villard@hotmail.fr

■ **Golfe du Morbihan, Sarzeau (56).** Retraitée CE loue maison 120 m² avec jardin clos et terrasse, spacieuse tout confort jusqu'à 8 personnes. 3 chambres, 4 lits doubles, 1 lit bébé, 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 Croesty, 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

■ **Serre-Chevalier (05).** Loue superbe chalet (8 personnes) – chalet double à 1,5 kilomètre des pistes de Serre-Chevalier, à quelques mètres de la navette gratuite d'accès à la station. Offre 3 parkings privatifs. 4 grandes chambres, 2 salle de bains, 2 W.-C. et espace convivial spacieux. Rez-de-jardin: 3 chambres et 1 salle de bains, 1 W.-C. indépendant ainsi que la buanderie (machine à laver plus sèche-linge) et l'accès au jardin. Rez-de-chaussée: salon, salle à manger, cuisine équipée, coin feu, accès à la terrasse et au jardin, avec chauffage au sol. Étage: 1 chambre un W.-C., une salle d'eau. Tél.: 06 77 77 06 28 - E-mail: pjmarseille@gmail.com