

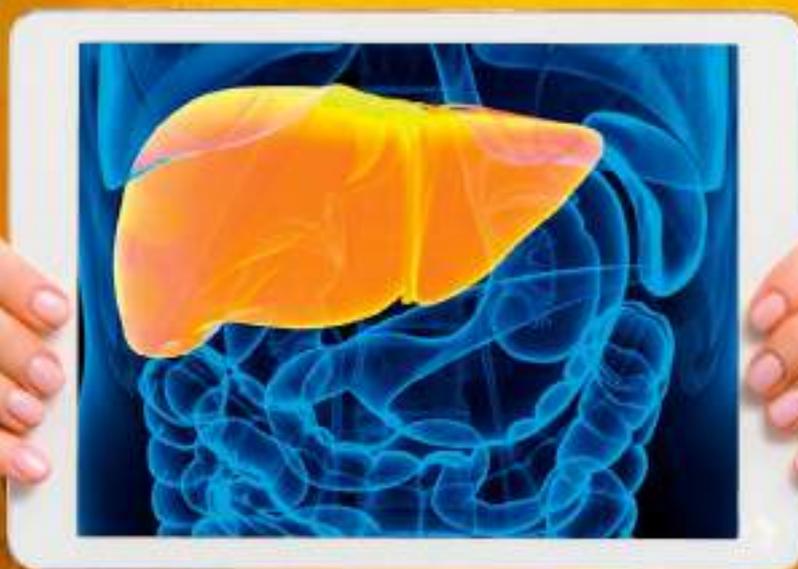


# la revue

PROTECTION PRÉVENTION SANTÉ

## Le foie, l'allié de notre santé

Page 12



Pages 16 à 18

**Scoliose de l'enfant et de l'adolescent :**  
**quoi de neuf en 2020 ?** Cette déformation de la colonne  
vertébrale doit être dépistée et suivie avec attention.





# [ sommaire ]

LA REVUE | N° 244/900 | OCTOBRE 2020

## 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](http://www.bpcemutuelle.fr)

## DIRECTEUR

DE LA PUBLICATION :  
Hervé TILLARD

## DIRECTEUR

DE LA RÉDACTION :  
Éric LE LAY

## PHOTOGRAPHIES :

BPCE Mutuelle ; Shutterstock.

## ONT COLLABORÉ

À CE NUMÉRO :  
Isabelle COSTON,  
Delphine DELARUE,  
Léa VANDEPUTTE.

## COMITÉ

DE RÉDACTION :  
Hervé TILLARD,  
Éric LE LAY,  
Véronique ROCHETTE,  
Claude SAUSSET,  
Anne SAVOY-ALLAIN.

## PUBLICITÉ :

nous contacter

## PETITES ANNONCES :

à adresser  
7, rue Léon-Patoux  
CS 51 032  
51686 Reims CEDEX 2  
[annonces.revue@eps.caisse-epargne.fr](mailto:annonces.revue@eps.caisse-epargne.fr)

## TIRAGE TRIMESTRIEL :

63 797 exemplaires

## COORDINATION

EDITORIALE  
ET RÉALISATION :

CIEM  
12, rue de l'Église  
75015 Paris  
Tél. 01 44 49 61 00  
[Ciem.fr](http://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. 06701

ISSN : 0751-1809

ABONNEMENT : 4,80 €

Prix au numéro : 1,20 €

DÉPÔT LÉGAL : 4<sup>e</sup> trimestre 2020.



Origine du papier : Italie.

Taux de fibres recyclées : 0 %.

« Eutrophisation »  
ou « Impact de l'eau » :  
PTot 0,012 kg/tonne de papier.

## 4-5 [RÉSEAU] Votre mutuelle

- > **Résiliation infra-annuelle** : attention !
- > [bpcemutuelle.fr](http://bpcemutuelle.fr) souffle sa première bougie.
- > **Dématérialisation des décomptes** : simple, rapide, écoresponsable.

## 6-7 [NOTRE SANTÉ] En bref

- > Les priorités du **vaccin contre la grippe**.
- > **Scarlatine**, l'inquiétante recrudescence.
- > Novembre, mois de l'**Economie Sociale et Solidaire**.

## 16-21 [NOTRE SANTÉ] Médecine

- > Dépistage et suivi de **la scoliose** chez l'enfant et l'adolescent : quoi de neuf en 2020 ?
- > **Prématurité** : de meilleures chances de survie grâce aux progrès de la prise en charge.
- > **Anesthésie** : comprendre pour ne plus avoir peur.
- > Quand **les ovaires** se dérèglent.



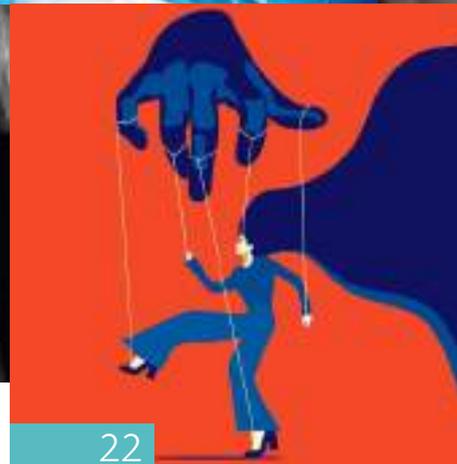
08



12-15



16-18



22

## 8-11 [NOTRE SANTÉ] Prévention

- > Lumineuses **légumineuses**.
- > **La thiamine**, indispensable vitamine.
- > **Anosmie**, quand perdre l'odorat fait perdre le goût de vivre.

## 12-15 [NOTRE SANTÉ] Dossier

- > **Le foie**, l'allié de notre santé.

## 22-24 [NOTRE SANTÉ] Psycho

- > À quoi reconnaît-on **un pervers narcissique** ?
- > **Le burn-out parental** : quand papa et maman sont à bout.

## 25 [NOTRE SANTÉ] Nutrition

- > **Labels et logos** alimentaires : que signifient-ils ?

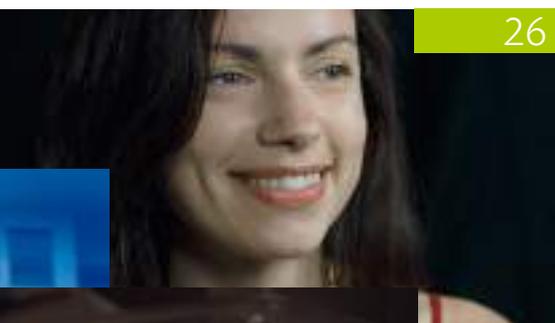
**26 [SOCIÉTÉ] Entretien**

> Emma : « **Le sexisme bienveillant** éloigne les femmes des instances du pouvoir ».

**27-28 [SOCIÉTÉ] Environnement**

> **Papier VS numérique** : quel impact environnemental ?

> **10 écogestes** pour se passer du plastique.



26



19



27

**29 [RÉSEAU] Loisirs**

> **Jeux**

**30-31 [RÉSEAU] Groupe BPCE Sports**

> Cyclisme/VTT : la **CEPAL** et la **BPAURA** en tête.

> Moto : le **Grand Est** en toile de fond.

**30-31 [RÉSEAU] Petites annonces****À-propos mutualiste**

Publié le mercredi 7 octobre, le projet de Loi de Finance de la Sécurité Sociale du gouvernement prévoit 900 millions d'euros d'économies dans les hôpitaux en 2021. Si le « Ségur de la santé », validé en juillet sur la partie augmentation de salaire des soignants, semblait démontrer une vraie prise de conscience des difficultés de l'hôpital public, ce retour à la « rigueur budgétaire » a fait l'effet d'une douche froide.

La situation paraît incongrue au moment même où la deuxième vague de la pandémie est (re)devenue une réalité avec son corollaire de moyens insuffisants dans les hôpitaux. Sans entrer dans le débat des raisons qui ont rendu possible cette « deuxième vague », il convient cependant de s'interroger sur notre capacité collective à apprendre d'événements dramatiques, notamment en matière sanitaire.

Personne ne peut aujourd'hui nier la pertinence de plus de 100 milliards d'euros injectés dans le monde économique. On peut simplement s'étonner de ne pas voir le même élan pour financer la médecine hospitalière. La crise a mis nos vulnérabilités individuelles et collectives à nu.

Le « Care », ce mouvement d'empathie, de bienveillance et du « prendre soin » de l'autre, est apparu comme une évidence sociétale en 2020. Mais, en cas de crise sanitaire majeure, il ne remplacera jamais un système de soins hospitalier solide et bien dimensionné. Notre société devrait aussi avoir ce sens des priorités, la vie n'a pas de prix.

Nous tenons également à alerter nos adhérents individuels (contrats ASV notamment) qu'ils risquent tout prochainement de devenir la cible d'opérateurs en assurance peu scrupuleux, qui vont profiter des possibilités de résiliation « infra-annuelle » pour tenter de faire de la vente forcée en matière de complémentaire santé... Des premiers cas nous sont remontés.

Du côté de BPCE Mutuelle, nous traversons toujours cette année hors norme avec beaucoup d'incertitudes. Si nous connaissons désormais la « taxation Covid19 » demandée par l'État aux complémentaires santé pour participer au financement de la pandémie (1,5 milliard d'euros), nous peinons à prévoir l'évolution des frais et soins de santé pour les mois à venir. À l'heure où nous devons réglementairement fixer les cotisations pour 2021, c'est un véritable exercice de corde raide qui nous est imposé. Heureusement, la solidarité financière de notre Mutuelle nous permet d'endiguer les hausses et de prendre le temps d'analyser sereinement la situation extraordinaire que nous vivons aujourd'hui pour encore mieux vous servir demain.

Nous entendons continuer à renforcer notre présence à vos côtés, pour que l'esprit mutualiste continue de montrer son à-propos !

Restez prudent, prenez soin de vous...

**Hervé TILLARD**

Président du conseil d'administration de BPCE Mutuelle

## NOUVEAU SERVICE SANTÉCLAIR : MON REPÈRE LUNETTES

Santéclair propose un nouveau service en ligne aux adhérents de BPCE Mutuelle qui le souhaitent : l'accompagnement personnalisé pour les aider à la préparation de leur achat de lunettes. L'objectif est de rappeler les avantages du réseau Santéclair et de fournir régulièrement des conseils pratiques pour informer de manière optimale avant et après l'achat de lunettes.

Un simple appel téléphonique à un conseiller Santéclair déclenche l'envoi du formulaire d'inscription au service, pour une durée comprise entre deux et quatre semaines. Adapté au profil de chaque client (âge, correction visuelle, entretien, etc.), Mon repère lunettes constitue une valeur ajoutée certaine par les contenus personnalisés qu'il propose.



## Vos petites annonces en ligne

Afin de vous offrir un service plus dynamique et plus interactif, [bpcemutuelle.fr](http://bpcemutuelle.fr) met à votre disposition, dans votre espace personnel, une nouvelle rubrique « Petites annonces » accessible dans le menu de navigation, à gauche de l'écran.

Vous pourrez y télécharger le fichier des petites annonces immobilières de location proposées par des adhérents de BPCE Mutuelle.

Avantage : vous trouverez ainsi dans cette rubrique les annonces qui nous ont été transmises entre la parution de deux numéros de *La Revue*.

Pour l'instant, les petites annonces doivent toujours nous être adressées selon les modalités habituelles (voir page 31).

## Attestation d'adhésion

Lorsque vous avez besoin de produire une attestation d'adhésion à BPCE Mutuelle, vous pouvez tout simplement la télécharger à partir de notre site internet ([bpcemutuelle.fr](http://bpcemutuelle.fr)), en vous rendant dans votre [Espace santé > mes infos santé > mes documents > attestation d'adhésion](#).

## Votre nouvelle carte d'adhérent

Toutes les cartes mutualistes des adhérents de BPCE Mutuelle sont renouvelées pour 2021. Vous recevrez votre nouvelle carte par La Poste, d'ici fin décembre, à l'adresse qui figure dans nos fichiers.

Cette carte 2021 sera également disponible sur notre site internet ([bpcemutuelle.fr](http://bpcemutuelle.fr)), dans votre [Espace santé > mes infos > mes documents > carte de tiers payant](#).



## Lisibilité des garanties contractuelles

L'Unocam (Union nationale des organismes complémentaires d'assurance maladie), créée en 2005, est un interlocuteur des pouvoirs publics au sujet de l'évolution de l'Assurance maladie et de son financement. Elle met à disposition deux nouveaux outils pédagogiques afin de faire des choix éclairés dans le domaine essentiel de la santé :

- un guide intitulé « six clés pour mieux comprendre et choisir sa complémentaire santé » pour aider à mieux appréhender le rôle d'une complémentaire santé (comme BPCE Mutuelle, par exemple), le fonctionnement du système de remboursement des soins, les garanties d'un contrat santé ;

- un glossaire détaillé pour une meilleure compréhension des termes utilisés par les complémentaires santé dans la définition des offres contractuelles.

Retrouvez ces documents sur le site de BPCE Mutuelle via le lien suivant : [www.bit.ly/3nJztHe](http://www.bit.ly/3nJztHe)



## Enquête de satisfaction

La qualité des services qui vous sont rendus constitue une volonté forte et une priorité majeure de BPCE Mutuelle. Nous mesurons régulièrement cette qualité et, dans le cadre de cette démarche, une enquête de satisfaction auprès d'un panel d'adhérents BPCE Mutuelle se déroulera du 30 novembre au 16 décembre.

Le cabinet INIT, spécialisé dans les études marketing et de satisfaction, a été mandaté à cet effet. Toutes les réponses seront traitées de façon strictement anonyme et confidentielle.

Si vous faites partie du panel aléatoire sélectionné et que vous recevez un mail d'INIT, nous vous remercions par avance des quelques minutes que vous voudrez bien y consacrer.

## Garanties individuelles : cotisations 2021

Dans sa séance du 8 octobre 2020, le conseil d'administration de BPCE Mutuelle a fixé l'évolution, à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2021 et hors changement de tranche d'âge, des cotisations des garanties suivantes :

### Garanties ouvertes à la souscription

> Privilège, Atout Santé Vitalité Essentiel et Atout Vitalité Optimum voient leurs cotisations inchangées en euros par rapport à 2020.

> Atout Santé Vitalité Premium : augmentation de 3 % (y compris évolution du PMSS 2021)

### Garanties fermées à la souscription

> Allegro, Fortissimo, Moderato, Garantie A, Garantie E, Garantie G, Garantie H, Anciennes options, Hospitalisation, AM1-AM2 ne subissent également aucune augmentation de leurs cotisations.

## Résiliation infra-annuelle : attention !

La loi n° 2019-733 du 14 juillet 2019, relative au droit de résiliation sans frais de contrats de complémentaire santé, entrera en vigueur le 1<sup>er</sup> décembre. À partir de cette date, il sera possible de résilier à tout moment son contrat individuel d'assurance complémentaire santé (après expiration d'un délai d'un an à compter de la première souscription). Ces nouvelles dispositions concernent les **contrats individuels**, et notamment les **adhérents de BPCE Mutuelle titulaires d'un contrat de la gamme ASV**. **Qu'ils soient ici particulièrement alertés** quant au risque de faire l'objet

de démarchages abusifs de la part de « professionnels » les incitant à résilier leur contrat auprès de BPCE Mutuelle. Toute incitation de cette nature doit être reçue avec prudence, et si des adhérents y étaient... sensibles, nous les invitons à bien étudier les offres qui leur sont faites. Par le passé, certains adhérents ont fait les... frais de ce genre de propositions (remboursements moindres qu'annoncés, doublement des cotisations au bout de 2 ans, etc.) et sont revenus auprès de BPCE Mutuelle. Pour rappel, BPCE Mutuelle est une vraie mutuelle qui ne sert pas de dividendes

au profit d'actionnaires – les résultats des contrats, s'ils sont positifs, sont conservés au bénéfice des adhérents et viennent financer le réseau de soins, la ristourne, les actions de prévention et renforcer les fonds propres. Nous rappelons également que notre gamme ASV propose un très bon compromis coût/prestations, avec des frais de gestion réduits qui garantissent que les cotisations servent essentiellement à payer les prestations. Enfin, il est utile de préciser que BPCE Mutuelle ne délègue jamais la gestion de son portefeuille à d'autres entreprises à des fins de démarchage.

**bpcemutuelle.fr**  
souffle sa première  
bougie



Notre site internet fête ce mois-ci sa première année d'existence. Lancé le 12 novembre 2019, il a tout de suite conquis toutes les tranches d'âge et évolue en permanence pour répondre à vos besoins et aux nouveaux usages nomades.

**Une gamme de services riches et pratiques :** les échanges électroniques allient rapidité, sécurité et économie. Vous pouvez désormais envoyer à BPCE Mutuelle, directement depuis votre espace sécurisé, vos demandes de remboursements, transmettre un devis dentaire ou d'optique, effectuer une demande de prise en charge hospitalière, visualiser vos garanties, télécharger la version digitale de votre carte de tiers payant (de plus en plus de pharmacies l'acceptent), suivre l'évolution de vos forfaits, etc. Les services proposés en ligne sont nombreux et se veulent avant tout fonctionnels. N'hésitez pas à les utiliser.

**Donner plus d'autonomie :** le site internet vous permet d'accéder aux services et aux documents que BPCE Mutuelle met à votre disposition, 24 heures/24, 7 jours/7. Bien entendu, nos téléconseillers restent à votre disposition pour vous accompagner spécifiquement si vous avez besoin de précisions particulières ou faites face à des difficultés techniques.

**Toujours plus d'innovation :** conformément au planning établi, le site s'est enrichi tout au long de l'année de nouveaux services (accès au nouveau portail Mysantéclair – voir supplément de huit pages envoyé avec le n° 242 d'avril 2020 –, mise en ligne d'un

chatbot en juin, des archives de *La Revue* avec l'accès aux cinq derniers numéros au format PDF, des petites annonces immobilières désormais enrichies en temps réel et téléchargeables dans votre espace personnel depuis le mois de juillet), pour toujours mieux vous satisfaire et vous simplifier la vie.

Nous restons à l'écoute de vos besoins et vous proposerons bientôt de nouveaux services, à découvrir dans les pages de *La Revue*.

### PENSEZ À LA DÉMATÉRIALISATION DE VOS DÉCOMPTES ! SIMPLE, RAPIDE, ÉCORESponsable

Pour ne plus recevoir de décomptes papier mais simplement être alerté par e-mail d'un remboursement de santé et le retrouver à disposition dans votre espace personnel, pensez à activer cette fonctionnalité dans vos préférences. Une fois connecté, sélectionnez « Mes informations personnelles », puis dans les « Préférences », choisissez d'activer l'option d'alerte par e-mail.

Souhaitez-vous être alerté par e-mail de la mise à disposition de vos décomptes dématérialisés dans votre espace personnel ? Les décomptes ne vous seront alors plus adressés par voie postale.

## Scarlatine : plus de 600 000 nouveaux cas en dix ans dans le monde

Selon une équipe de chercheurs de l'université du Queensland, en Australie, la résurgence de la scarlatine, cette pathologie infantile qui avait quasiment disparu depuis les années 1940, aurait provoqué « une multiplication par plus de cinq du taux de contamination et plus de 600 000 cas dans le monde » au cours des dix dernières années. D'après leur étude, publiée dans la revue *Nature*, cette réapparition, constatée à partir de 2011 dans certains pays comme la Chine ou le Royaume-Uni, serait due à une mutation du streptocoque responsable de la maladie, qui lui « permettrait de mieux coloniser son hôte et probablement de surpasser d'autres souches ».



## Bracelets antirapportement : un espoir pour les victimes de violences conjugales

Le bracelet électronique, qui permet d'assurer le contrôle à distance des conjoints ou ex-conjoints violents, est déployé depuis le 25 septembre dans cinq juridictions (Aix-en-Provence, Angoulême, Bobigny, Douai et Pontoise). Ce dispositif de géolocalisation est simple : la personne violente est équipée d'un bracelet fixé à la cheville et la personne protégée dispose d'un boîtier GPS. Lorsque les deux récepteurs sont trop proches – la zone d'alerte est définie par le juge –, un signalement est envoyé à la police. Réclamé depuis longtemps par les associations de défense de victimes, ce système sera ensuite généralisé à l'ensemble du territoire le 31 décembre.



## Alzheimer : les trous de mémoire ne sont pas forcément des signes précurseurs

Dans l'imaginaire collectif, la perte de mémoire est toujours associée à la maladie d'Alzheimer. Des chercheurs du laboratoire Lille neuroscience et cognition (Inserm/CHU de Lille/Université de Lille) battent en brèche cette idée reçue. En étudiant *post mortem* le cerveau de patients souffrant de diverses maladies neurodégénératives décelées à un stade précoce, dont Alzheimer, ils ont découvert que l'amnésie n'était pas systématiquement présente dans cette pathologie. En effet, un tiers des patients atteints d'Alzheimer n'avait pas de troubles de mémoire, et près de la moitié des patients sans pathologie Alzheimer était amnésique. Alors, n'ayez plus d'inquiétude si vous oubliez souvent où vous avez mis vos clés, ou encore si il vous arrive fréquemment de ne pas vous rappeler un nom...



## Mois de l'ESS : pour une autre forme d'économie

Comme chaque année, en novembre, le mois de l'économie sociale et solidaire (ESS) est l'occasion de mettre à l'honneur toutes les structures et entreprises d'un secteur qui placent l'homme (et non le profit) au cœur de son organisation et de son fonctionnement. Né à l'initiative des Chambres régionales de l'économie sociale (Cres), cet événement permet d'accroître la visibilité de l'ESS auprès du grand public mais aussi des collectivités, des institutions et des entreprises à travers de nombreuses manifestations (conférences, séminaires, ateliers, etc.) organisées partout en France. Plus de 500 événements sont prévus, dont une grande partie en webdiffusion, en raison de la crise sanitaire.

**Renseignements supplémentaires :** [lemois-ess.org](http://lemois-ess.org)



## 3 120 euros

C'est la somme dépensée en moyenne par chaque Français pour sa santé en 2019<sup>1</sup>. La consommation des soins et des biens médicaux (CSBM) atteint en tout 208 milliards d'euros, soit une hausse de 2,1 % par rapport à 2018. La Sécurité sociale finance 78,2 % de la CSBM et les organismes complémentaires 13,4 %. La part restante à la charge des ménages s'établit, elle, à 6,9 %, soit 213 euros par patient en 2019. « La France consacre au total 11,3 % de sa richesse nationale à la santé, soit 1,4 point de plus que la moyenne de l'Union européenne », précise en outre la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees).

1- Panorama des dépenses de santé 2019, Drees.



## Vaccin contre la grippe : priorité aux personnes à risque

Dans le contexte de crise sanitaire liée à l'épidémie de Covid-19, les autorités de santé rappellent l'importance de la vaccination contre la grippe saisonnière. Cette campagne connaît un fort succès puisque cinq millions de doses ont été vendues en moins d'une semaine.

La campagne de vaccination contre la grippe 2020-2021 a débuté mardi 13 octobre. Dans un contexte sanitaire inédit, où le risque de voir circuler le virus de la grippe saisonnière en même temps que le SARS-COV2 est élevé, le vaccin est d'autant plus incontournable. Le ministère des Solidarités et de la Santé, Santé publique France, l'Assurance maladie et la Mutualité sociale agricole (MSA) soulignent, dans un communiqué, « l'importance majeure d'une couverture vaccinale antigrippale élevée chez les personnes à risque, associée au bon respect des gestes barrières de tous ».

### Cibler certaines populations

Pour cette campagne vaccinale, l'objectif est d'approcher les 75 % de couverture vaccinale, comme le préconise l'Organisation mondiale de la santé (OMS) chez les personnes ciblées par les recommandations. Il s'agit des 65 ans et plus, des adultes et des enfants souffrant de pathologies chroniques (insuffisance respiratoire, insuffisance cardiaque, diabète, insuffisance rénale, asthme, bronchopneumopathie obstructive, etc.), des personnes obèses (avec un indice de masse corporelle égal ou supérieur à 40 kg/taille m<sup>2</sup>), des femmes enceintes, de l'entourage des nourrissons de moins de six mois à risque de grippe grave, des personnes immunodéprimées et, bien sûr, des professionnels de santé. L'an dernier, le taux de couverture vaccinale de ces populations n'était que de 47,8 %. Il atteignait 52 % pour les plus de 65 ans mais n'était que de 30 % pour les moins de 65 ans à risque. L'objectif est donc d'améliorer ces chiffres en communiquant et en invitant les plus fragiles à se faire vacciner sans attendre. Les publics cibles et les soignants ont en effet déjà reçu un bon de prise en charge du vaccin.

### Prévenir la pénurie

Ces efforts ont semble-t-il porté leurs fruits puisque environ cinq millions de doses ont été écoulées dans les officines en moins d'une semaine. Mais cette bonne nouvelle inquiète les pharmaciens, qui craignent la rupture de stock. Les autorités de santé avaient pourtant anticipé cette hausse de la demande en commandant 30 % de doses de vaccins supplémentaires par rapport aux 12 millions de doses consommées lors de la campagne 2019-2020. Les livraisons prévues à la fin du mois d'octobre devaient être avancées pour faire face aux attentes de la population. En attendant, le ministère des Solidarités et de la Santé appelle « à vacciner en priorité les personnes fragiles au début de la campagne de vaccination et à engager les personnes ne présentant pas de risque particulier, qui souhaiteraient se faire vacciner, à différer leur vaccination à début décembre ».

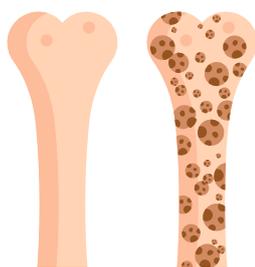


## 27,1 milliards d'euros :

c'est le montant que devrait atteindre le déficit de la Sécurité sociale (régime général et fonds de solidarité vieillesse) en 2021.

## Ostéoporose : prévenir pour mieux vieillir

La journée mondiale de l'ostéoporose, qui s'est déroulée le 20 octobre, a mis l'accent sur l'importance de la prévention. Les spécialistes de l'Association française de lutte antirhumatismale (Aflar) et de l'Alliance nationale contre l'ostéoporose (Anco) recommandent une évaluation plus systématique de la santé osseuse des femmes ménopausées. L'ostéodensitométrie, un examen qui permet de mesurer la densité osseuse et d'établir le diagnostic, devrait être conseillée à toutes les femmes autour de 60 ans, estiment-ils. L'ostéoporose est une maladie chronique du squelette qui se caractérise par une diminution de la résistance de l'os et qui entraîne près de 400 000 fractures par an en France. Elle coûte chaque année 4,8 milliards d'euros à l'Assurance maladie. Avec le vieillissement de la population, ce montant devrait même passer à 6 milliards d'euros en 2025.



# Lumineuses légumineuses

*Lentilles, haricots rouges, pois chiches, fèves, germes de soja... Les légumes secs sont peu caloriques, riches en fibres et économiques. Le Plan national nutrition santé (PNNS) recommande de les intégrer à ses menus deux fois par semaine.*

## PAR ICI VITAMINES ET MINÉRAUX

Bien dotées en vitamine B1 et B9 (acide folique), les légumineuses fournissent du potassium, un minéral essentiel au bon fonctionnement des muscles et des reins. Pois cassés, lentilles corail et haricots coco apportent du magnésium, un précieux antistress. Les légumineuses, notamment les haricots rouges et les lentilles, sont également une source intéressante de calcium et de fer. « *Celui-ci sera mieux assimilé par l'organisme en associant les légumes secs à des aliments riches en vitamine C (oranges, brocolis, kiwis, etc.) au cours du même repas* », précise Florence Foucaut, diététicienne-nutritionniste à Paris.

## À FOND LES FIBRES

Les légumes secs contiennent 8 à 13 % de fibres. En consommer une portion de 100 à 150 g est donc une bonne façon d'atteindre l'objectif de 25 à 30 g de fibres alimentaires recommandé par jour. Ces glucides complexes, non assimilés par l'organisme, aident à réguler le transit intestinal et préviennent la constipation. Ce sont également de bons alliés coupe-faim, en apportant plus rapidement une sensation de satiété, tout en évitant les fringales entre les repas. « *Les fibres interviennent dans la diminution de l'absorption du cholestérol, le contrôle de la glycémie en réduisant le taux de glucose dans le sang ainsi que dans la prévention du cancer colorectal* », explique la nutritionniste.

## ATTENTION AUX BALLONNEMENTS

Les légumineuses peuvent être difficiles à digérer. « *Les fibres fermentent dans le côlon et, sous l'action des bactéries intestinales, provoquent des ballonnements et des flatulences chez les personnes ayant les intestins fragiles* », note Florence Foucaut. Pour éviter ces désagréments, la nutritionniste recommande de « *faire tremper les légumes secs une nuit avant la cuisson, puis de les rincer afin d'éliminer les composés soufrés responsables de cette fermentation* ». On peut aussi les associer à des herbes aromatiques digestives (menthe, mélisse).

## DES REINES VEGGIES

Une portion de 100 g de légumineuses cuites fournit en moyenne 8 g de protéines sans apporter de graisses saturées. La palme revient à la graine de soja, trois fois plus riche en protéines végétales que les lentilles vertes. Les légumes secs sont ainsi un substitut intéressant pour ceux qui désirent réduire leur consommation de viande. « *Les légumineuses contiennent de la lysine, un*



« Une portion de 100 g de légumineuses cuites fournit en moyenne 8 g de protéines sans apporter de graisses saturées. »

acide aminé absent dans les céréales, qui apportent de la méthionine. Associer les légumes secs à une céréale, par exemple haricots rouges et maïs, riz et lentilles, semoule de blé et pois chiches, permet ainsi de disposer de tous les acides aminés essentiels que le corps ne sait pas synthétiser, mais qui sont indispensables pour la forme des muscles et la défense de l'organisme », ajoute Florence Foucaut.

## ELLES SE CUISINENT FACILEMENT

En conserve ou cuites dans un grand volume d'eau, les légumineuses égaient les potages et composent des plats très complets. On peut aussi en trouver sous forme de pâtes, aux lentilles ou aux pois chiches, une bonne idée pour les faire apprécier par les enfants. En outre, avec en moyenne 120 kcal/100 g, pois chiches, lentilles et haricots sont très légers sur la balance. Pas question de s'en priver, d'autant que les légumineuses sèches se conservent durablement (un an environ), dans un récipient hermétique et un endroit sec, sans perdre leurs qualités nutritionnelles.

**SYLVIE BOISTARD**

# La thiamine, indispensable vitamine

Plus connue sous le nom de vitamine B1, la thiamine est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme car elle permet de mieux assimiler les sucres et d'avoir de l'énergie. Mais comme elle n'est pas produite par notre corps, il faut aller la chercher dans notre alimentation.



## LA PREMIÈRE VITAMINE ISOLÉE

La découverte de la thiamine est liée aux recherches effectuées sur le bériberi, cette maladie causée par un déficit de vitamine B1 qui engendre de graves troubles neurologiques et cardiovasculaires. Plusieurs scientifiques ont travaillé sur ce sujet mais c'est le biochimiste polonais Kazimierz Funk qui est considéré comme le premier à avoir réussi à isoler la substance, qu'il nomme « vitamine » en 1912. Celle-ci fut ensuite baptisée « B hydrosoluble », puis elle prit le nom chimique de thiamine.

« **L**a vitamine B1 a une propriété essentielle : elle facilite l'assimilation du sucre, c'est-à-dire la métabolisation des glucides que nous mangeons, explique Sarah Mony, diététicienne-nutritionniste. Elle aide à intégrer et à libérer l'énergie contenue dans les aliments. Elle participe également à la synthèse des acides gras. » Son action est ainsi nécessaire au bon fonctionnement du cerveau, mais aussi des muscles et des tissus nerveux. Les besoins en thiamine varient selon l'âge et le sexe. « Chez les enfants jusqu'à 12 ans, les apports recommandés sont de 0,4 à 1 mg par jour, indique la spécialiste. Pour les adolescents et les hommes adultes, on passe à 1,3 mg, pour les adolescentes et les femmes, à 1,1 mg. En revanche, les femmes enceintes ou qui allaitent ont des besoins plus importants (1,8 mg). Il en va de même pour les seniors, qui ont davantage tendance à avoir des problèmes de malabsorption et qui doivent donc augmenter la dose. »

## DE BONS APPORTS AVEC UNE NOURRITURE VARIÉE

Malheureusement, la vitamine B1 n'est ni stockée ni produite par notre corps. Il faut donc miser sur l'alimentation pour en trouver. « La levure de bière est l'aliment qui en contient le plus, avec environ 1,3 mg pour 100 g, constate Sarah Mony. Viennent ensuite le germe de blé (1,2 mg), le porc maigre et le soja (1 mg), les arachides (0,90 mg), les haricots blancs (0,50 mg), les lentilles (0,40 mg), les noix et noisettes (0,34 mg), le pain complet (0,25 mg), le fromage fondu (0,15 mg) ou les pommes de terre (0,12 mg), notamment. » D'origine animale ou végétale, ces différents produits sont accessibles et faciles

à consommer, ce que confirme la diététicienne : « Une alimentation équilibrée et variée permet de combler ses besoins. On peut par exemple prendre quelques fruits oléagineux non grillés à l'apéritif, puis manger une salade composée avec une cuillère à soupe de paillettes de levure de bière et l'accompagner d'une tranche de pain complet. » Attention toutefois à ne pas trop cuire les aliments, car la thiamine est sensible à la chaleur. Elle est également hydrosoluble, ce qui signifie qu'elle peut s'échapper dans l'eau de cuisson. Mieux vaut donc privilégier la cuisine à la vapeur.

## UNE SUPPLÉMENTATION PARFOIS NÉCESSAIRE

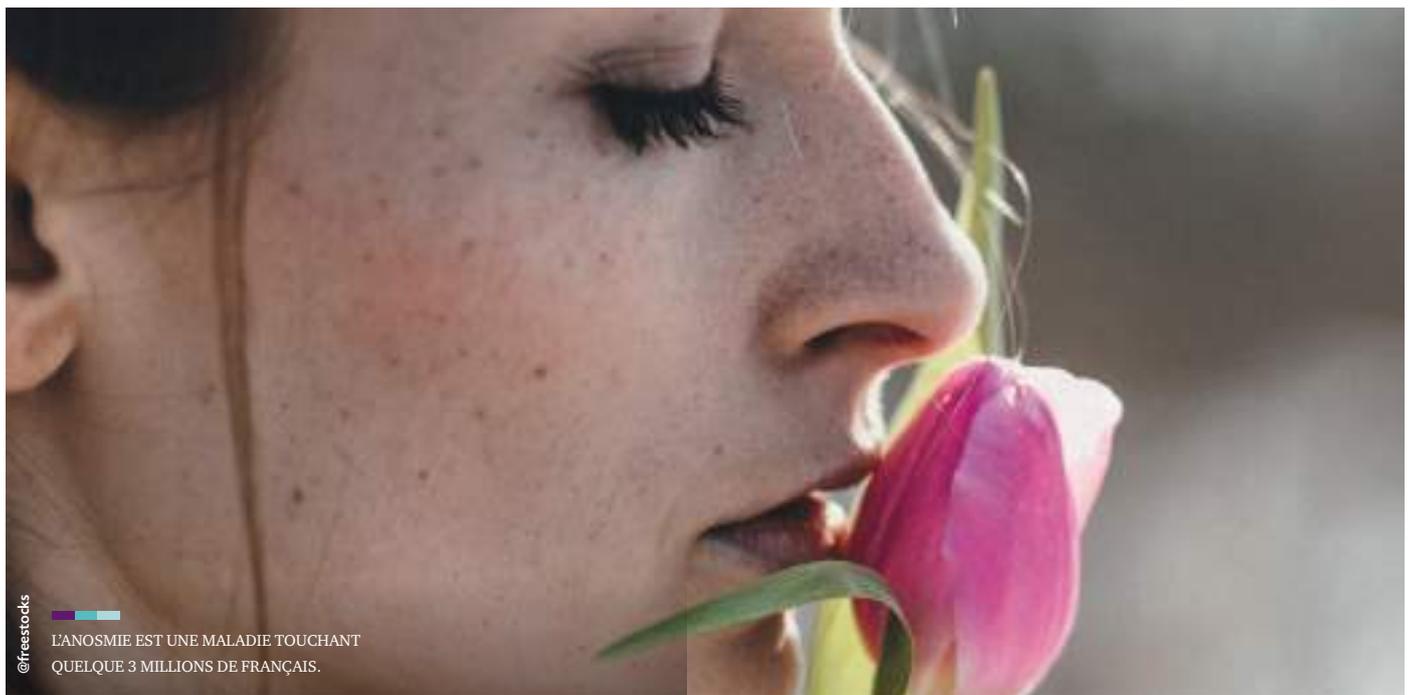
Même si elle est rare en France ou en Europe, la carence en vitamine B1 peut avoir des conséquences importantes : fatigue intense, bradycardie – rythme cardiaque trop lent –, retard de croissance, etc. Dans les pays où sévit la malnutrition, elle provoque le bériberi, pathologie qui se manifeste par des symptômes neurologiques et cardiovasculaires. Pour lutter contre cette maladie, une supplémentation est alors prescrite pour accélérer la guérison. D'autres situations, comme l'alcoolisme chronique, peuvent engendrer une carence. « La thiamine est utile pour métaboliser l'alcool et dégrader la molécule d'éthanol, c'est pourquoi un apport complémentaire est souvent conseillé pour aider au sevrage », remarque Sarah Mony. À l'inverse, le risque de surdosage en vitamine B1 est très faible, puisque celle-ci n'est pas stockée par l'organisme.

La carence en vitamine B1 peut avoir des conséquences importantes : fatigue intense, bradycardie, retard de croissance, etc.

# Anosmie

## Quand perdre l'odorat fait perdre le goût de vivre

*On en a beaucoup parlé depuis quelques mois : l'anosmie – le nom scientifique de la perte d'odorat – est en effet l'un des premiers symptômes de la Covid-19. Mais ce signe clinique peut avoir bien d'autres causes. Loin d'être anodine, cette maladie encore mal connue bouleverse le quotidien de ceux qui ne perçoivent plus les odeurs.*



@freestocks

L'ANOSMIE EST UNE MALADIE TOUCHANT QUELQUE 3 MILLIONS DE FRANÇAIS.

Imaginez : le savon sous la douche, le café et le pain grillé du matin, l'herbe fraîchement coupée du jardin, les gaz d'échappement des voitures... Vous ne sentez plus rien. Quasiment du jour au lendemain, toutes les odeurs ont disparu, et vous vous retrouvez comme enfermé dans une bulle. Votre vie est devenue vide et fade. « *Cela m'a valu des années de dépression car une vie se construit autour des odeurs, qui sont aussi des souvenirs*, témoignait Bernard Perroud, président de l'Association française pour l'anosmie et l'agueusie (la perte du goût) lors d'un entretien à LCI. *Dès qu'il s'agit de marcher dans les bois ou de passer à côté d'une boulangerie, le nez est à la base de notre appétit et de notre enthousiasme.*

*C'est donc vraiment difficile de vivre sans. C'est comme si la vie était devenue en noir et blanc : il y a quelques nuances mais il manque l'essentiel.* » Cette perte de sens, au propre comme au figuré, c'est ce que décrivent tous les anosmiques.

### UNE PATHOLOGIE MÉCONNUE

L'anosmie était jusque-là une pathologie méconnue. Depuis la crise de la Covid-19, tout le monde en parle. Il faut dire que, avec les maux de tête, elle est l'un des premiers signes cliniques, avant la fièvre, la toux et les difficultés respiratoires, qui font envisager une infection au nouveau coronavirus. Pourtant, ce trouble de l'olfaction était présent bien avant. Il en existe deux formes : l'anosmie acquise, qui



LA RECONNAISSANCE DE CERTAINES ODEURS CARACTÉRISTIQUES PEUT FAIRE PARTIE D'UN PROCESSUS DE RÉÉDUCATION OLFACTIVE.

survient au cours de la vie, et l'anosmie congénitale, heureusement très rare (environ une naissance sur 40 000), que connaissent des enfants qui naissent sans système olfactif. Ce handicap toucherait près de 3 millions de Français, mais aucune étude ne permet à ce jour d'estimer exactement le nombre de personnes atteintes. Les causes, quant à elles, sont plus ou moins connues. Un virus, un choc à la tête, une tumeur ou tout simplement le vieillissement peuvent être à l'origine d'une perte d'odorat permanente ou temporaire. Tous les âges sont concernés, et il n'y a pas non plus de différences en fonction du genre. Ce mal peut donc affecter n'importe qui, n'importe quand.

### DES CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE

Si la personne qui en est atteinte est privée des petits plaisirs de la vie que procurent des odeurs agréables, elle peut aussi se mettre en danger. « J'ai 33 ans et ça fait 25 ans que je suis anosmique, se désespère Nicolas dans « J'ai rien senti », le documentaire poignant de Mélanie Van Kempen pour Arteinfo. Les gens, je pense, ne connaissent pas l'anosmie en tant que telle, mais ne connaissent pas non plus le rôle qu'ont les odeurs dans la vie. Ne plus avoir d'odorat, c'est déjà être en danger physique, puisqu'il y a le brûlé, il y a l'odeur du gaz, il y a les aliments périmés. [...] Il faut que les gens comprennent à quel point j'ai moins de plaisir à vivre ma vie qu'eux. » Danger physique, donc, puisque l'anosmique, en perdant le goût (agueusie), peut s'intoxiquer en mangeant des produits avariés. Il n'est pas non plus en mesure, par exemple, d'identifier l'odeur d'une fuite de gaz ou celle de la fumée d'un début d'incendie. Les anosmiques sont également souvent sujets à la dépression. À l'image de Caroline, qui expliquait en juin 2017 dans les colonnes du Figaro : « On ne se sent pas soi-même, donc on n'est pas à l'aise. L'odeur de mon compagnon, de mon fils me manquent tellement que parfois j'en pleurerai. C'est comme si on

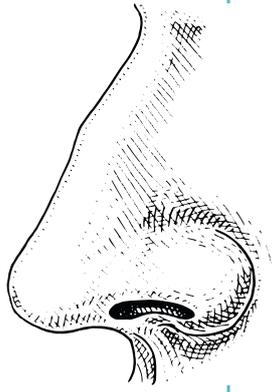
« L'odeur de mon compagnon, de mon fils me manquent tellement que parfois j'en pleurerai. C'est comme si on m'avait enlevé quelque chose, que je n'étais pas complète. »



Site de l'Afaa SOS Anosmie : [www.afaasos-anosmie.com](http://www.afaasos-anosmie.com)

### COMMENT FONCTIONNE L'ORGANE OLFACTIF ?

Tout au fond du nez se trouvent des récepteurs neuronaux (400 environ) dans lesquels viennent s'imbriquer des molécules volatiles qui seront reconnues comme autant de parfums. En traversant l'os qui forme le toit des fosses nasales par d'étroits orifices, ces récepteurs transmettent, via le bulbe olfactif relié à des zones de l'encéphale (cerveau, cervelet et tronc cérébral), des signaux permettant l'interprétation de l'information sensorielle. Situé entre les deux yeux, le bulbe olfactif va coder, sous forme d'impulsions électriques, une carte d'identité pour chaque odeur. Cette information est ensuite traitée par différentes zones du cerveau impliquées également dans les processus de la mémoire et de l'émotion.



m'avait enlevé quelque chose, que je n'étais pas complète. Toute la vie sociale est pleine d'odeurs qu'on ne sent plus. C'est un néant d'ennui. » Entre 60 % et 80 % des personnes ayant subi une perte de l'odorat connaîtraient un épisode dépressif parfois grave.

### PAS DE TRAITEMENT MIRACLE

« Les anosmiques ont de grosses difficultés à se nourrir, parce qu'ils perdent 80 % des composantes du goût, explique Bernard Perroud. Il ne leur reste que quatre saveurs essentielles : le sucré, le salé, l'amer et l'acide. Au bout de quelques années, ils peuvent réussir à réduquer leur goût à travers des exercices très personnels, car il n'existe aucune méthode. Par exemple, manger la viande et les légumes à part, pour essayer de capter chacune des saveurs. » Cette pathologie n'est pas toujours détectée immédiatement, elle peut s'installer progressivement et devenir irréversible. La perte de l'odorat étant, de plus, un marqueur de maladie neurodégénérative comme Alzheimer, il est important de la repérer. C'est la raison pour laquelle il faut consulter le plus tôt possible un oto-rhino-laryngologiste (ORL) afin de poser un diagnostic et de mettre en place un traitement – si tant est qu'il en existe un, tout dépend de l'origine du trouble. Ce dernier pourra consister en l'administration de corticoïdes si l'anosmie résulte d'une maladie inflammatoire, ou d'exercices de « rééducation olfactive » : pendant deux ou trois mois, le patient s'entraînera à reconnaître certaines odeurs caractéristiques.

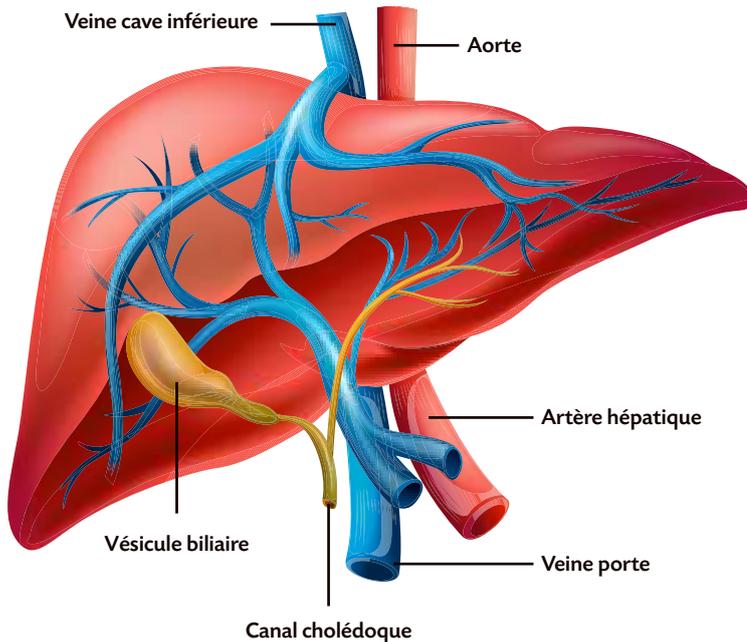
ISABELLE COSTON

# Le foie, l'allié de notre santé



*Alors qu'on le considère moins que le cœur ou les poumons, le foie, véritable dépollueur de notre organisme, est impliqué dans plus de 300 fonctions essentielles à notre vie. Souvent malmené par les excès d'alcool, de sucre et la sédentarité, cet organe longtemps resté mystérieux peut souffrir en silence pendant de nombreuses années avant qu'une pathologie grave (cirrhose, cancer, hépatite) ne soit détectée. Pourtant, des mesures simples d'hygiène de vie, associées à la vaccination, suffisent généralement à le maintenir en bonne santé.*

## ANATOMIE DU FOIE HUMAIN



**A**vec sa bonne vingtaine de centimètres et son kilo et demi en moyenne, le foie est l'organe le plus volumineux du corps humain. Situé du côté droit de l'abdomen, juste sous le diaphragme, à côté de l'estomac, ses missions sont multiples et complexes. Très richement vascularisé, le foie reçoit le sang qui provient de l'intestin et le filtre pour le débarrasser des substances toxiques, des bactéries, des virus, des parasites ou encore de l'alcool. Si besoin, il alerte le système immunitaire, qui active ses lymphocytes, des cellules spécialisées dans la lutte contre les agresseurs extérieurs. Le foie traite aussi les médicaments qui, s'ils passaient directement dans le sang, seraient pour certains inefficaces voire dangereux. Les cellules du foie (hépatocytes) ont également pour fonction de stocker les glucides, les lipides, les vitamines et les minéraux. Elles les libèrent sous forme d'énergie en fonction de nos besoins. Ces cellules effectuent la synthèse de nombreuses protéines indispensables à la vie, comme l'albumine, dont la principale fonction est d'assurer la diffusion des autres protéines dans l'organisme. Enfin, parmi ses activités essentielles, le foie régule aussi les hormones produites par les autres organes et sécrète la bile, utile à la digestion.

### CAPACITÉ D'AUTORÉPARATION

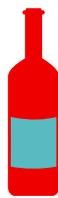
Le foie possède également une faculté bien particulière qui le distingue de la plupart des autres organes : il est capable de se régénérer spontanément.

De plus, seul un quart de son volume suffit au fonctionnement normal du corps humain. Ses missions peuvent donc être maintenues même lorsqu'il est partiellement défaillant. Toutefois, ces facultés ont leurs limites : les attaques trop violentes ou répétées de ses ennemis (alcool mais aussi hépatites, sucre, drogues et médicaments) sur plusieurs années peuvent profondément altérer son fonctionnement et provoquer une inflammation. « Lorsque les cellules du foie sont agressées, leur membrane et leur ADN s'abîment », explique le professeur Gabriel Perlemuter, chef du service d'hépatogastroentérologie de l'hôpital Antoine-Béclère de Clamart. Elles finissent par mourir et de nouvelles cellules prennent la relève. Répété dans le temps, ce processus laisse des traces et une cicatrice fibreuse apparaît. C'est ce que l'on appelle la fibrose. » Si les attaques se poursuivent, la fibrose s'étend et affecte la circulation sanguine à l'intérieur du foie. Les cellules hépatiques forment alors des nodules et ne parviennent plus à remplir leur mission : c'est la naissance de la cirrhose. Chaque année en France, cette atteinte du foie tue 10 000 à 15 000 personnes.

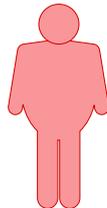
### FACTEURS DE RISQUE



Infection virale



Alcoolisme



Obésité



Alimentation

### UNE LENTE ÉVOLUTION SANS SYMPTÔMES

« La cirrhose se met en place sur plusieurs années en silence, sans aucun signe particulier », ajoute le professeur Perlemuter. Lorsqu'elle devient symptomatique, l'atteinte du foie est déjà bien avancée et le pronostic vital peut être engagé. » Une peau et un blanc des yeux jaunâtres, une grande fatigue, un surpoids, des démangeaisons, des troubles de la concentration : si ces premiers signes peuvent alerter, c'est en général lors de la manifestation d'une complication (accumulation d'eau dans le ventre, infections bactériennes à répétition, hémorragie digestive, cancer primitif du foie, etc.) que l'on découvre la cirrhose. Une fois installée, celle-ci ne se guérit pas. Il faut alors éviter son aggravation. L'essentiel du traitement dépend donc de sa cause : prise en charge de l'addiction en cas d'alcoolisme, changement de régime alimentaire et introduction de l'activité physique en cas de Nash (voir l'encadré), voire traitement anti-hépatique en cas d'hépatite ou anticancéreux en cas de cancer primitif. Mais, à ce stade, il est souvent trop tard. Le potentiel hépatique restant est insuffisant pour assurer la survie. La greffe devient alors incontournable.

### GREFFE ET RÉSECTION PARTIELLE DU FOIE

Deuxième greffe la plus pratiquée après celle du rein, la greffe de foie est aussi la plus compliquée. Elle s'effectue en plusieurs étapes : prélèvement chez le donneur, le plus souvent en état de mort cérébrale, ablation du foie malade et greffe. « En fonction de la



»»» gravité de la maladie et des difficultés techniques, cette dernière étape peut prendre entre quatre et huit heures », précise le professeur Olivier Scatton, chirurgien hépatobiliaire et transplanteur à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris. Si tout se passe bien, le patient peut rentrer chez lui après une dizaine de jours d'hospitalisation.

Il sera ensuite suivi à vie. « Le traitement immunosuppresseur est de mieux en mieux maîtrisé, constate le professeur Scatton. Il y a de moins en moins d'impacts négatifs et quasiment plus de rejet. » Si la durée de vie d'un greffon n'est pas vraiment connue, on sait qu'aujourd'hui « 90 % des personnes greffées sont en vie un an après la transplantation et 70 à 80 % après cinq ou six ans ».

La chirurgie du foie peut aussi avoir d'autres causes, notamment l'apparition de métastases provenant d'un cancer préexistant dans un autre organe. Ici, la plupart du temps, le foie n'est pas malade. Si la chimiothérapie a pu parfois altérer sa qualité, il est tout de même considéré comme sain. L'intervention consiste alors à retirer la métastase, soit par voie ouverte soit par coelioscopie : c'est ce qu'on appelle une résection partielle du foie. « Selon la taille de la tumeur, on retire une petite, une moyenne ou une grosse partie de foie, sachant que l'on peut enlever jusqu'aux trois quarts de l'organe », précise le professeur Scatton. Dans ce dernier cas, le risque

postopératoire reste tout de même important, et 2 à 4 % des patients décèdent dans les 90 jours suivant l'intervention.

### L'IMPORTANCE DU DÉPISTAGE

On l'a vu, le foie souffre en silence. Lorsqu'il devient symptomatique, c'est qu'il est déjà très malade et qu'il n'a plus assez de cellules hépatiques pour fonctionner correctement. « D'où l'importance du dépistage, souligne le professeur Patrick Marcellin, hépatologue, directeur d'équipe de recherche Inserm à l'hôpital Beaujon de Clichy. Repérées suffisamment tôt, les maladies du foie peuvent être stabilisées, voire guéries pour certaines d'entre elles. » Or la souffrance du foie reste encore insuffisamment diagnostiquée. Pourtant, une simple prise de sang suffit à donner une idée de son état inflammatoire. « Très facile à faire et remboursé par la Sécurité sociale, le dosage des transaminases permet de mesurer l'activité enzymatique, explique le professeur Marcellin. Les transaminases sont des enzymes qui sont libérées dans le sang par les cellules hépatiques détruites par l'inflammation. Un taux supérieur à la normale signifie donc que le foie est en mauvaise santé. C'est un signal d'alarme qu'il ne faut pas négliger. » Selon le professeur, ce dosage devrait être fait à chaque bilan sanguin, comme on le fait pour la glycémie ou le cholestérol, en particulier après 50 ans et chez les personnes diabétiques, sédentaires ou en surpoids.

### LA PRÉVENTION, UN ÉLÉMENT ESSENTIEL

Mais ce n'est pas tout. Se protéger des maladies du foie commence par l'observance d'une bonne hygiène de vie. « L'ennemi numéro un du foie, c'est l'alcool, rappelle Patrick Marcellin. Une consommation régulière, même modérée, peut provoquer des dégâts irréversibles à plus ou moins long terme. La susceptibilité face à l'alcool varie énormément d'une personne à l'autre. » Pour limiter les risques, les autorités sanitaires recommandent de ne pas dépasser dix verres d'alcool par semaine, hommes et femmes confondus, avec des jours sans alcool et pas plus de quatre verres en une seule occasion.

L'alimentation joue aussi un rôle-clé. Mais quand on est accro à la malbouffe, difficile de devenir un as de la diététique. « Si les gens parviennent à réduire leur consommation de sucre, c'est déjà formidable, note pour sa part le professeur Gabriel Perlemuter. Or il est caché dans tout ce que nous mangeons : les plats industriels, le pain, les pâtes, les jus de fruits, etc. Au final, on apporte à notre organisme bien plus de sucre que ce qu'il est capable de supporter. » L'idée est donc d'éviter de cumuler en se concentrant sur le « fait maison », qui aide à mieux contrôler les sucres ajoutés. Privilégiez plutôt les fruits et légumes frais ainsi que les aliments non transformés, les plus simples possible, ceux où l'on trouve justement les glucides complexes nécessaires à l'organisme (pain, céréales, féculents, mais attention : toujours en petite quantité).

## LE FOIE, UN ORGANE QUI A TOUJOURS FASCINÉ

Organe à la fois vital et mystérieux, le foie a toujours intrigué les civilisations humaines. Son histoire commence avec celle du mythe de Prométhée : enchaîné à une montagne par Zeus pour avoir donné le feu aux humains, le Titan se fait chaque jour dévorer le foie, qui repousse sans cesse (la capacité de régénération du foie était alors pourtant inconnue). Les Grecs anciens supposaient qu'il était le siège des humeurs (théorie des quatre humeurs d'Hippocrate), et les Chinois le lieu de l'âme. Bien que le rôle exact du foie soit resté énigmatique pendant longtemps, les hommes avaient bien compris son importance.

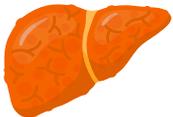
Au 11<sup>e</sup> siècle après J.-C., alors que les dissections humaines sont interdites, Galien pense par erreur que le foie a quatre lobes et qu'il est l'usine à sang de l'organisme. Ce n'est que plus de mille ans plus tard qu'André Vésale démontrera que le foie n'a que deux lobes. Il faudra attendre encore près d'un siècle pour que William Harvey s'aperçoive que ce n'est pas le foie qui est au centre de la circulation sanguine, mais bien le cœur. Son rôle exact ne sera découvert qu'en 1855 par Claude Bernard, qui démontrera notamment sa fonction dans la régulation de la glycémie.



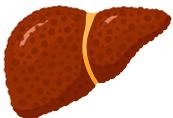
## ÉVOLUTION DES DOMMAGES DU FOIE



Foie en bonne  
santé



Fibrose

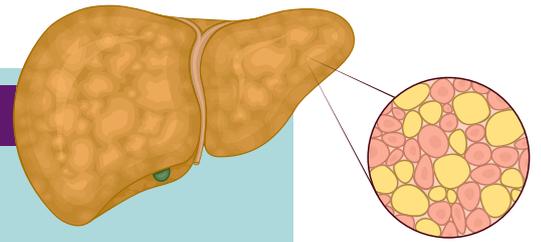


Cirrhose

## LA NASH

### PREMIÈRE CAUSE DE TRANSPLANTATION DU FOIE AUX ÉTATS-UNIS

Très fréquente aux États-Unis, la stéatose non alcoolique (ou Nash : *non-alcoholic steatohepatitis*) se développe rapidement en Europe et inquiète beaucoup les spécialistes. Outre-Atlantique, la cirrhose consécutive à une Nash est devenue la première cause de transplantation du foie. Et d'après la première enquête épidémiologique lancée sur le sujet en France par l'Inserm, cette pathologie chronique du foie, également responsable de cancers, toucherait plus de 200 000 personnes à un stade sévère. « La Nash correspond à une surcharge de graisse dans le foie, explique le professeur Patrick Marcellin, hépatologue, directeur d'équipe de recherche Inserm à l'hôpital Beaujon de Clichy. C'est ce qu'on appelle la maladie du foie gras, du soda et de la malbouffe. Elle est liée à une alimentation trop riche en sucre, à la sédentarité, au surpoids et menace un quart de la population mondiale. » Si de nombreux médicaments sont à l'étude et qu'une molécule devrait être bientôt commercialisée, « le premier remède, c'est l'hygiène de vie, ajoute le professeur Marcellin. Cette maladie est réversible si on la dépiste suffisamment tôt. Avec un peu d'activité physique et des conseils diététiques, la graisse et l'inflammation peuvent diminuer et même disparaître. »



Pensez aux boîtes de conserve non cuisinées dont les prix restent modiques et les contenus vertueux d'un point de vue nutritionnel. Idem pour les surgelés, à condition qu'il ne s'agisse pas de plats préparés.

### SE REMETTRE EN MOUVEMENT

Même principe pour l'activité physique. Si tout le monde sait que le sport est bénéfique à la santé et au foie en particulier, « se mettre au sport est très compliqué lorsque l'on est en surpoids et que l'on ne fait jamais d'exercice », poursuit le professeur Gabriel Perlemuter. Aussi, l'idée n'est pas de se fixer des objectifs inatteignables, mais plutôt de se remettre en mouvement progressivement, par exemple en visant les recommandations de l'OMS : 30 minutes d'activité physique modérée (marche ou vélo par exemple) cinq fois par semaine. « Il existe maintenant de nombreuses applications de coaching très bien faites, ajoute Gabriel Perlemuter. On peut commencer à regarder combien de pas on fait quotidiennement et augmenter progressivement jusqu'à 7 000 à 10 000 pas par jour, en prenant moins la voiture, en privilégiant les escaliers ou en descendant une station de bus avant son arrêt habituel. »

Enfin, en matière de prévention, la vaccination contre les virus susceptibles de provoquer une hépatite chronique pouvant évoluer vers une cirrhose ou un cancer est elle aussi incontournable. « Malgré les polémiques dont il a été victime il y a une vingtaine d'années, on sait aujourd'hui que le vaccin contre l'hépatite B est sûr et efficace, précise le professeur Marcellin. Il fait d'ailleurs partie des onze vaccins obligatoires chez l'enfant depuis 2018. » Les traitements actuels contre l'hépatite B ont gagné en efficacité et stabilisent la maladie, mais ils ne parviennent pas encore à la guérir. Le vaccin est donc essentiel, d'autant qu'il protège aussi indirectement contre l'hépatite delta (hépatite D), un virus secondaire de l'hépatite B particulièrement agressif, très fréquent et endémique dans certains pays de l'Est, au Moyen Orient et en Asie. En revanche, il n'existe aucun vaccin contre l'hépatite C mais les progrès en termes de traitements ont été considérables. « Seules trente années se sont écoulées entre la découverte du virus et celle de médicaments capables de l'éliminer, c'est une vraie victoire », conclut Patrick Marcellin.

DELPHINE DELARUE

### Pour en savoir plus :

- *Les pouvoirs cachés du foie* (272 pages, 17,90 €) et *Stress, hypersensibilité, dépression... Et si la solution venait de nos bactéries ?* (240 pages, 19 €), du professeur Gabriel Perlemuter. Éditions Flammarion-Versilio.

- *Comment sauver votre foie, la vérité sur la Nash*, du professeur Laurent Castéra. Éditions Dunod (208 pages, 18,90 €).

# Dépistage et suivi de la scoliose chez l'enfant et l'adolescent : quoi de neuf en 2020 ?

*Déformation de la colonne vertébrale survenant chez des enfants ou des adolescents, la scoliose doit être dépistée et suivie avec attention. Dans les cas les plus sévères, des traitements orthopédiques ou chirurgicaux donnent de bons résultats.*

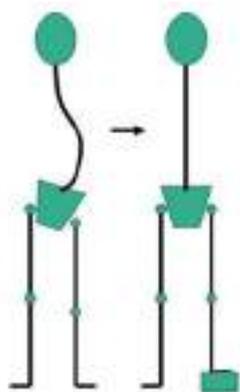


Figure 1 - Exemple d'une déformation du rachis par inégalité de longueur des membres inférieurs. Après correction de l'inégalité du côté le plus court, « l'attitude scoliotique » disparaît complètement.

**L**a scoliose est une déformation de la colonne vertébrale dans les trois plans de l'espace et survient souvent chez des enfants ou des adolescents en parfaite santé. À la différence des cyphoses, qui correspondent à une simple inflexion du rachis en avant, une scoliose est une vraie rotation anormale de la colonne vertébrale pouvant progresser rapidement lors de la poussée de croissance. Les scolioses sont le plus souvent découvertes par le simple examen clinique au cours de la période de croissance. Si la déformation est évolutive, il est alors nécessaire de mettre en place un traitement orthopédique par corset.

Le dépistage repose sur l'examen clinique<sup>1</sup>. Celui du rachis doit être effectué de façon méthodique afin d'être reproductible et au moins une fois par an chez tous les enfants et adolescents en période de croissance.

L'examen du tronc affirme et définit la scoliose. L'examen général élimine une éventuelle cause à cette scoliose, bien que dans la majorité des cas aucune cause autre que les antécédents familiaux ne puisse être retrouvée. On parle alors de « scoliose idiopathique ». L'appréciation de la croissance et de la maturation osseuse permet d'évaluer le risque évolutif de la déformation.

Le patient doit être examiné de dos, de profil, de face et de dessus. Au préalable, il faut vérifier le bon équilibre du bassin en vérifiant l'horizontalité des deux crêtes iliaques. Toute inégalité de longueur des membres inférieurs responsable d'une obliquité du bassin dans le plan coronal doit être réduite par une compensation sous le pied correspondant. Cela est indispensable, au risque d'entraîner une bascule du bassin et une « attitude scoliotique » (figure 1).



Figure 2 - L'examen en antéflexion du tronc permet de mesurer l'importance de la gibbosité (ici thoracique droite). Sa présence permet d'affirmer le caractère structural d'une scoliose.

## Que dire aux patients ?

**La découverte d'une scoliose dans la famille nécessite un dépistage encore plus attentif des enfants et adolescents de la fratrie. Les activités sportives doivent être encouragées, sans aucune limitation. Aucune activité sportive n'est à déconseiller et aucune n'a démontré sa supériorité ! Dans la très grande majorité des cas, aucune rééducation spécifique n'est nécessaire en cas de découverte d'une scoliose idiopathique chez un enfant ou un adolescent. Le port de semelles orthopédiques est inutile si aucune pathologie particulière des pieds n'est associée.**

La vue de dos permet de visualiser la déformation dans le plan frontal. Le pli de la taille, lorsqu'il est asymétrique, traduit une déviation de la colonne thoraco-lombaire ou lombaire (signe de la lucarne).

### UN SIGNE CLINIQUE ÉVIDENT : LA GIBBOSITÉ

L'examen du malade, debout, penché en avant, les mains jointes, les membres inférieurs en rectitude, est un temps capital. L'examineur, placé le plus souvent en arrière afin d'apprécier les reliefs postérieurs du rachis en vue tangentielle, peut ainsi identifier le signe clinique le plus évident de la scoliose : la gibbosité (figure 2). Cette dernière découle de l'asymétrie des éléments paravertébraux des deux côtés de la ligne médiane et de la rotation des corps vertébraux. La gibbosité est donc la conséquence directe de la déformation structurale du rachis. Dans ce cas, faut-il faire des examens complémentaires ?

La découverte clinique d'une gibbosité impose de réaliser une radiographie du rachis en totalité, debout, de face et de profil. Celle-ci permet de visualiser la totalité du rachis, de la base du crâne à la pointe du sacrum (figure 3). Il ne faut pas se contenter de clichés segmentaires.

Depuis quelques années, l'utilisation de techniques de stéréoradiographie (système EOS) permet de bénéficier de clichés de bonne qualité avec une dose d'irradiation réduite. Ces radiographies sont à privilégier lorsque le suivi de l'enfant ou de l'adolescent impose de répéter les clichés<sup>2</sup>. Il est ainsi possible de mesurer « l'angle de la scoliose » sur les radiographies (figure 4) et de faire un suivi précis, généralement tous les six mois, afin de vérifier que la scoliose ne progresse pas.

Néanmoins, l'incertitude de mesure d'une radiographie à l'autre avoisine les 5°. Il faut donc rester prudent et ne pas forcément conclure à une évolutivité si l'écart



FIGURE 3 - LA RADIOGRAPHIE DU RACHIS EN TOTALITÉ RÉALISÉE DEBOUT, DE FACE, PERMET DE DÉFINIR L'ÉTENDUE DE LA DÉFORMATION DU RACHIS. IL S'AGIT ICI D'UNE DOUBLE COURBURE COMBINÉE, THORACIQUE ET LOMBAIRE.



FIGURE 4 - LA MESURE DE L'ANGLE DE COBB, SUR LA RADIOGRAPHIE DE FACE, EST RÉALISÉE EN TRAÇANT LES TANGENTES AUX PLATEAUX DES VERTÈBRES LES PLUS INCLINÉES PAR RAPPORT À L'HORIZONTALE.

angulaire entre deux radiographies est faible. Cette scoliose est-elle « évolutive » ? C'est la grande question posée dès la première consultation, puisque de l'évolutivité de la scoliose découle la nécessité ou non d'un traitement orthopédique par corset, dès lors que l'angulation de celle-ci devient importante<sup>3</sup>.

### SURVEILLANCE ET PRISE EN CHARGE

Avant le début de la puberté, une scoliose idiopathique avec une déformation de quelques degrés nécessite une surveillance clinique et radiologique simple, au rythme d'une consultation tous les six mois. Une radiographie est indispensable lors du diagnostic et peut être ensuite répétée une ou deux fois par an, ou au moindre doute clinique d'aggravation. Au début de la puberté, une scoliose idiopathique peut être fortement évolutive. Il est nécessaire d'établir un « programme de surveillance rapprochée ». Le délai entre chaque consultation est raccourci à quatre mois. Une radiographie doit être pratiquée au moindre doute à chaque consultation. L'évolutivité est confirmée si, entre deux consultations, l'aggravation angulaire est supérieure à 5° avec une accentuation de la gibbosité ou de l'aspect de rotation vertébrale.

Des scolioses modérées sont parfois découvertes en fin de croissance. Si la maturation squelettique est pratiquement terminée et que la puberté est bien avancée, le risque évolutif redevient faible. Le rythme de surveillance peut par conséquent être diminué et ramené à un contrôle clinique et radiologique tous les ans, puis tous les cinq ans chez l'adulte. Devant une déformation non évolutive en période de croissance, l'abstention thérapeutique est la règle. La rééducation est le plus souvent totalement inutile chez des enfants ou adolescents ayant une déformation modérée.

Il est en revanche indispensable d'insister sur la nécessité de pratiquer des activités sportives régulièrement (notamment dans le cadre d'une association sportive). Le rythme de deux à trois heures d'activité par semaine peut être conseillé. Aucun sport n'est réellement à proscrire. La natation n'est pas plus à recommander

## À retenir

- 1 Le dépistage d'une déformation rachidienne chez l'enfant ou l'adolescent doit être fait chaque année par la répétition de l'examen clinique du rachis.
- 2 Le dépistage d'une scoliose est clinique, par la recherche d'une gibbosité à l'examen en antéflexion du tronc.
- 3 La découverte d'une gibbosité à l'examen clinique impose la réalisation d'une radiographie du rachis en totalité en position debout, de face et de profil.
- 4 70 à 80 % des scolioses sont « idiopathiques » et touchent principalement des jeunes filles sans pathologie associée, mais bien souvent avec des antécédents familiaux.
- 5 Une scoliose, même modérée, doit faire l'objet d'une surveillance régulière tant que la croissance n'est pas terminée. En effet, toute aggravation significative en période de croissance nécessite un traitement actif par le port d'un corset orthopédique.

qu'une autre activité sportive, du moment que celle-ci est pratiquée avec plaisir et assiduité. Faire du sport permet de conserver une musculature du tronc souple et performante, évitant ainsi la survenue éventuelle de douleurs, notamment au niveau du secteur lombaire. Si l'évolution rapide, clinique et radiologique de la scoliose est confirmée, la prise en charge spécialisée est indispensable.

Dans un premier temps, le traitement orthopédique par corset est un moyen très efficace pour freiner, voire stopper l'évolutivité de la déformation. Le but du traitement orthopédique est de réduire le mieux possible la ou les courbures scoliotiques et de maintenir cette correction durant la période de croissance (figure 5). Son intérêt est d'autant plus grand que le potentiel de croissance résiduel est important. Il est donc inutile de le proposer une fois la croissance du rachis achevée.

Le traitement chirurgical d'une scoliose reste le plus souvent synonyme de l'échec d'un dépistage et d'un traitement orthopédique bien conduits. Les déformations sévères chez l'enfant et l'adolescent peuvent malgré tout bénéficier de techniques chirurgicales toujours plus efficaces. Celles-ci permettent d'obtenir des corrections importantes (figure 6), avec une bonne maîtrise des risques opératoires<sup>4</sup>. Le segment rachidien déformé est alors définitivement corrigé et enraidi au moyen d'un matériel métallique laissé définitivement, permettant d'obtenir une fusion osseuse et de pérenniser la correction.

### PR. RAPHAËL VIALLE

SERVICE DE CHIRURGIE ORTHOPÉDIQUE ET RÉPARATRICE DE L'ENFANT, HÔPITAL ARMAND-TROUSSEAU, AP-HP, 26, AVENUE DU DOCTEUR-ARNOLD-NETTER, 75012 PARIS.

(L'auteur déclare ne pas avoir de conflit d'intérêts en rapport avec le contenu du présent article.)

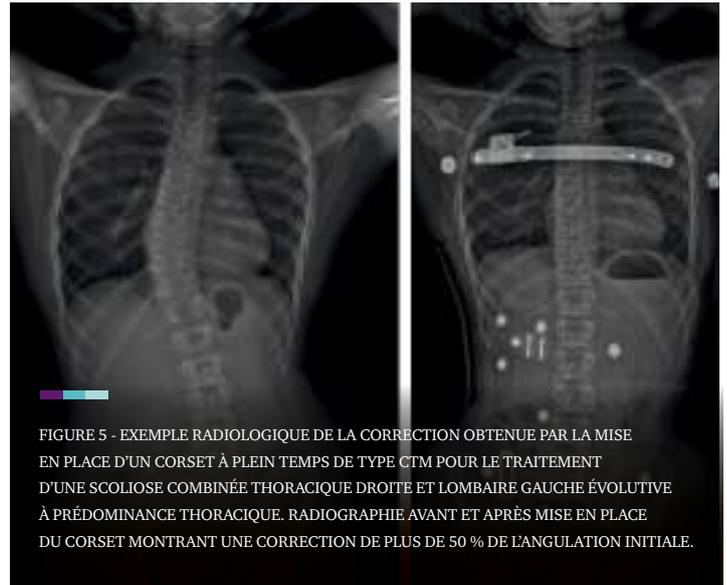


FIGURE 5 - EXEMPLE RADIOLOGIQUE DE LA CORRECTION OBTENUE PAR LA MISE EN PLACE D'UN CORSET À PLEIN TEMPS DE TYPE CTM POUR LE TRAITEMENT D'UNE SCOLIOSE COMBINÉE THORACIQUE DROITE ET LOMBAIRE GAUCHE ÉVOLUTIVE À PRÉDOMINANCE THORACIQUE. RADIOGRAPHIE AVANT ET APRÈS MISE EN PLACE DU CORSET MONTRANT UNE CORRECTION DE PLUS DE 50 % DE L'ANGULATION INITIALE.



FIGURE 6 - EXEMPLE RADIOLOGIQUE DE LA CORRECTION OBTENUE APRÈS TRAITEMENT CHIRURGICAL D'UNE SCOLIOSE IDIOPATHIQUE SÉVÈRE ÉVOLUÉE. CLICHÉS DE FACE PRÉOPÉRATOIRE ET POSTOPÉRATOIRE.

- 1 Vialle R., « Traitement orthopédique et chirurgical de la scoliose idiopathique en période de croissance », *Rev Prat.* 2006 Jan 31; 56(2):147-56.
- 2 Morel B, Moueddeb S, Blondiaux E, Richard S, Bachy M, Vialle R, Ducou Le Pointe H., « Dose, image quality and spine modeling assessment of biplanar EOS micro-dose radiographs for the follow-up of in-brace adolescent idiopathic scoliosis patients » *Eur Spine J.* 2018 Jan 16.
- 3 Lonstein JE, Carlson JM., « The prediction of curve progression in untreated idiopathic scoliosis during growth », *J Bone Joint Surg Am.* 1984 Sep; 66(7):1061-71.
- 4 Lamerain M, Bachy M, Delpont M, Kabbaj R, Mary P, Vialle R. « CoCr rods provide better frontal correction of adolescent idiopathic scoliosis treated by all-pedicle screw fixation » *Eur Spine J.* 2014 Jun; 23(6):1190-6.

## EN SAVOIR PLUS

[www.fondationcotrel.org](http://www.fondationcotrel.org)



Spot de dépistage de la scoliose : [cutt.ly/qf3zvPL](https://cutt.ly/qf3zvPL)

# Prématurité : de meilleures chances de survie grâce aux progrès de la prise en charge

*Aide à la maturation des poumons, ventilation non invasive, promotion des soins de développement de l'enfant : ces trente dernières années, la prise en charge des bébés prématurés, c'est-à-dire nés avant huit mois de grossesse, a beaucoup évolué. Grâce à ces progrès, leurs chances de survie, notamment sans séquelles, s'améliorent.*



Is arrivent au monde trop tôt, avant que leurs organes soient prêts à affronter la vie extra-utérine. Ces bébés, considérés comme prématurés dès lors qu'ils naissent avant huit mois de grossesse (37 semaines d'aménorrhée, ou SA), représentent 60 000 naissances par an et 8 % des grossesses. Si leur avenir semblait encore incertain il y a trente ans (en particulier pour les grands prématurés, nés avant 32 SA), ces nouveau-nés ont aujourd'hui bien plus de chances de s'en sortir. D'après l'étude Epipage 2, qui a suivi 5 500 enfants prématurés pendant deux ans entre 2011 et 2013, le taux de survie d'un bébé né autour du sixième mois de

grossesse est ainsi passé de 80 % il y a vingt ans à plus de 90 % aujourd'hui. Deuxième constat : ces enfants sont moins de 10 % à développer un handicap moteur ; c'est moitié moins qu'à la fin des années 1990.

## CORTICOTHÉRAPIE ANTÉNATALE

L'amélioration de la survie s'explique d'abord par l'évolution des pratiques médicales en néonatalogie, et notamment par « la généralisation de la corticothérapie anténatale », constate Olivier Baud, professeur de néonatalogie, médecin adjoint agrégé aux Hôpitaux universitaires de Genève et chercheur à l'Inserm. Développé aux États-Unis dans les années 1970, ce traitement, implémenté en Europe dix à vingt ans plus tard, consiste à injecter des glucocorticoïdes à la mère en cas de menace d'accouchement prématuré. « Ça aide à la maturation des poumons du bébé et réduit les risques de détresse respiratoire à la naissance », précise le professeur. La corticothérapie accélère la production de cellules productrices de surfactant, cette substance facilitant les échanges gazeux en oxygène et en dioxyde de carbone. Après la naissance, si besoin, on peut avoir recours à un surfactant exogène d'origine animale que l'on administre *via* une sonde insérée dans la trachée.

## MASQUE À PRESSION EXPIRATOIRE POSITIVE

Autre progrès notoire : la réduction de l'intubation des bébés pendant les premières heures de vie au profit d'une méthode de ventilation beaucoup moins invasive : la respiration sous masque à pression expiratoire positive. À cela s'ajoute la généralisation de l'administration de lait maternel, qui limite considérablement les infections du tube digestif par rapport à l'utilisation de lait artificiel.

Mais ce n'est pas tout : « La place plus grande attribuée aux soins de développement joue aussi beaucoup sur la survie des bébés prématurés et surtout sur leur développement cérébral et neurocognitif », explique le professeur Baud. Ainsi, toutes les méthodes qui favorisent l'attachement du nouveau-né à ses parents, comme le peau-à-peau, le change ou le chant de berceuses, sont largement favorisées. Les services de néonatalogie leur sont d'ailleurs généralement ouverts 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. « On essaie aussi de limiter les environnements stressants en évitant que les chambres soient trop lumineuses et trop bruyantes », ajoute le professeur. Bref, une prise en charge complète qui devra se poursuivre bien au-delà de l'hospitalisation puisque l'enfant sera suivi régulièrement tous les trois à six mois jusqu'à l'âge de sept ans en moyenne.

DELPHINE DELARUE

## Chute spectaculaire de la prématurité pendant le confinement

Selon une étude menée récemment à partir des données de la University Maternity Hospital de Limerick, en Irlande, le nombre de bébés prématurés dont le poids est inférieur à 1,5 kg et à 1 kg a baissé, entre le mois de janvier et la fin du mois d'avril, de 73 % comparé à la moyenne des vingt dernières années. Une tendance également observée au Danemark, où le nombre de naissances extrêmement prématurées (avant 28 semaines d'aménorrhée) a chuté de 90 % sur la même période par rapport aux années précédentes, mais aussi dans d'autres pays comme l'Australie, les Pays-Bas ou encore les États-Unis. Parmi les hypothèses avancées : la moindre exposition des femmes enceintes aux infections ou à la pollution et l'arrêt des activités professionnelles (leur imposant des efforts physiques et de longs temps dans les transports) pendant le confinement. Cependant, ces données restent limitées dans le temps et n'ont pas été observées dans tous les pays.

# Anesthésie : comprendre pour ne plus avoir peur



*L'anesthésie est redoutée par de nombreux patients alors que cet acte est particulièrement contrôlé et bien maîtrisé. S'il peut exister des risques minimes de complications, les équipes médicales prennent pendant toutes les précautions pour les éviter.*

L'anesthésie a pour but de bloquer la douleur et de relâcher les muscles pour empêcher tout mouvement musculaire durant un acte médical ou chirurgical. Lorsqu'elle est générale, elle provoque également une perte de conscience. Ce moment reste inquiétant pour les patients qui peuvent craindre de ne pas se réveiller ou, au contraire, d'être conscients pendant l'opération. Pourtant, en trente ans, le nombre d'anesthésies a été multiplié par deux, tandis que les complications ont été divisées par dix. Le taux de décès est faible : de l'ordre de 1 pour 145 000 anesthésies.

## LA CONSULTATION PRÉOPÉRATOIRE

Cette pratique est devenue très sûre grâce, notamment, à la consultation préopératoire qui permet de bien la préparer et de contrôler les risques. Celle-ci est menée par un médecin anesthésiste réanimateur. Il fait le point sur les antécédents médicaux personnels et familiaux du patient, sur les traitements médicamenteux, sur les allergies et sur les problèmes éventuellement rencontrés



Le site de la Société française d'anesthésie et de réanimation :

[Sfar.org/pour-le-grand-public](http://Sfar.org/pour-le-grand-public)

lors de précédentes interventions. Il pratique une auscultation cardiaque et pulmonaire et vérifie la vascularisation. Puis le médecin examine l'accès aux voies aériennes supérieures pour anticiper les difficultés, au cas où il serait nécessaire de placer une sonde d'intubation. Une prise de sang et un électrocardiogramme viennent compléter les informations. Ce rendez-vous est aussi l'occasion de présenter les avantages et les risques des diverses techniques d'anesthésie, de parler de la prévention et de la gestion des complications et d'informer sur la phase postopératoire.

## DIFFÉRENTS TYPES D'ANESTHÉSIE

L'anesthésie est réalisée grâce à des produits sélectionnés en fonction de l'acte pratiqué et de l'état de santé de la personne. Lorsqu'elle est locale, un analgésique stoppe l'influx nerveux pour qu'il ne puisse pas remonter jusqu'au cerveau. La zone est donc insensibilisée. L'anesthésie locorégionale agit quant à elle sur un membre ou sur une région spécifique du corps. Le produit bloque alors la douleur au niveau des fibres qui émergent de la moelle épinière. Enfin, lors d'une anesthésie générale, l'analgésique – généralement un morphinique – arrive au niveau cérébral. À cette substance sont associés des curares, pour permettre le relâchement musculaire, et des hypnotiques, qui provoquent la perte de conscience. Durant l'intervention, les fonctions vitales du patient (ventilation, taux d'oxygène, rythme cardiaque et pression sanguine) sont étroitement surveillées. La phase de réveil fait également l'objet de la plus grande attention. Elle a lieu dans une salle dédiée où le patient est pris en charge par une équipe de professionnels, placée sous la responsabilité d'un médecin anesthésiste réanimateur.

## L'HYPNOSE AU BLOC OPÉRATOIRE

L'hypnose fait désormais partie des techniques d'anesthésie utilisées dans les blocs opératoires. Le plus souvent combinée à une légère sédation et à une anesthésie locale, elle limite considérablement les effets secondaires et rend les suites opératoires plus confortables pour le patient, qui souffre moins et récupère plus rapidement. Pendant l'opération, l'anesthésiste hypnothérapeute utilise des techniques de relaxation et emmène la personne dans un état modifié de conscience en lui parlant d'une voix calme, avant de l'inviter « à revenir » en fin d'intervention.

LÉA VANDEPUTTE



# Quand les ovaires se dérèglent

*Très courant, le syndrome des ovaires polykystiques touche une femme sur dix. Pourtant, cette pathologie, souvent à l'origine de troubles de l'infertilité, est encore mal connue.*

**S**on nom est trompeur. Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK), appelé aussi dystrophie ovarienne, n'entraîne pas la formation de kystes ovariens, mais une augmentation anormale du nombre de follicules. « *Le nom de cette maladie vient de sa description, effectuée dans les années 1930, reposant sur l'observation de ce que l'on pensait être des kystes dans les ovaires des patientes. En réalité, il s'agissait d'une multitude de follicules au développement inachevé* », explique l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). Ces derniers, de forme sphérique, sont des agrégats de cellules à l'origine des menstruations des femmes. Leur rôle est de protéger l'ovocyte jusqu'à ce qu'il soit relâché pendant la période d'ovulation. Considéré comme la première cause d'infertilité féminine, le SOPK compte parmi les maladies endocriniennes et métaboliques les plus fréquentes. Il concerne en effet près de 10 % des femmes en âge de procréer. Cette pathologie, caractérisée par un dérèglement hormonal, notamment une sécrétion trop importante d'hormones masculines par les ovaires (hyperandrogénie), et par des règles irrégulières, a un fort impact sur la qualité de vie de celles qui en souffrent. Elle accroît également le risque de maladie cardiovasculaire et de diabète. Une récente étude suggère qu'elle serait parfois associée à une augmentation du risque de troubles des conduites alimentaires et de troubles du sommeil, ainsi qu'à une baisse de la satisfaction sexuelle<sup>1</sup>. C'est la raison pour laquelle il est important de la diagnostiquer car, s'il n'existe pas encore de traitement spécifique, les symptômes peuvent néanmoins être considérablement réduits.

Les femmes qui en sont atteintes peuvent donc rencontrer, à des degrés divers, un taux d'hormones mâles (en particulier de testostérone) trop élevé, des règles irrégulières, voire une absence de règles (aménorrhée), une forte pilosité (hirsutisme), des complications métaboliques (diabète), mais aussi de l'acné ou encore une chute des cheveux (alopécie). Les recherches en cours sur cette maladie ont par ailleurs démontré qu'un excédent de poids pouvait aggraver les signes cliniques.

## REPÉRER LES SIGNES

Si les symptômes sont connus et le SOPK facile à diagnostiquer via un examen clinique et une prise de sang, ses origines sont en revanche encore mal identifiées. Les scientifiques soupçonnent la conjugaison de plusieurs causes : un déséquilibre ovarien qui conduirait à une sécrétion trop importante d'androgènes et donc à un excès de pilosité, une perturbation au niveau cérébral (système hypothalamo-hypophysaire) modifiant la production de deux hormones, FSH et LH, déterminantes dans le contrôle du cycle ovarien, ainsi que des antécédents familiaux qui, selon l'Inserm, exposeraient « à un surrisque d'environ 30 % de développer la maladie ». « *Des facteurs environnementaux tels que les perturbateurs endocriniens sont également soupçonnés de jouer un rôle dans son apparition, sans preuve établie à ce jour* », ajoute l'institut.

Pour traiter les symptômes jusqu'à la ménopause et prévenir les complications à long terme, les médecins préconisent des mesures hygiéno-diététiques et des médicaments pour l'excès de pilosité, l'acné et l'infertilité.

1- Thannickal A. et al. "Eating, sleeping and sexual function disorders in women with polycystic ovary syndrome (PCOS): a systematic review and meta-analysis". *Clin Endocrinol* 2020 ; 92 : 338 – 349.



Retrouvez des précisions sur le site de l'Inserm :

[bit.ly/2QNT0qX](https://bit.ly/2QNT0qX)

CATHERINE CHAUSSERAY

# À quoi reconnaît-on un pervers narcissique ?

*Tel un vampire, il (ou elle) se nourrit des émotions de sa victime. Il instille chez elle un sentiment de peur, de doute et d'infériorité. Le manipulateur pervers narcissique est un personnage hautement toxique. Il est donc vital de savoir le reconnaître... pour mieux le fuir.*



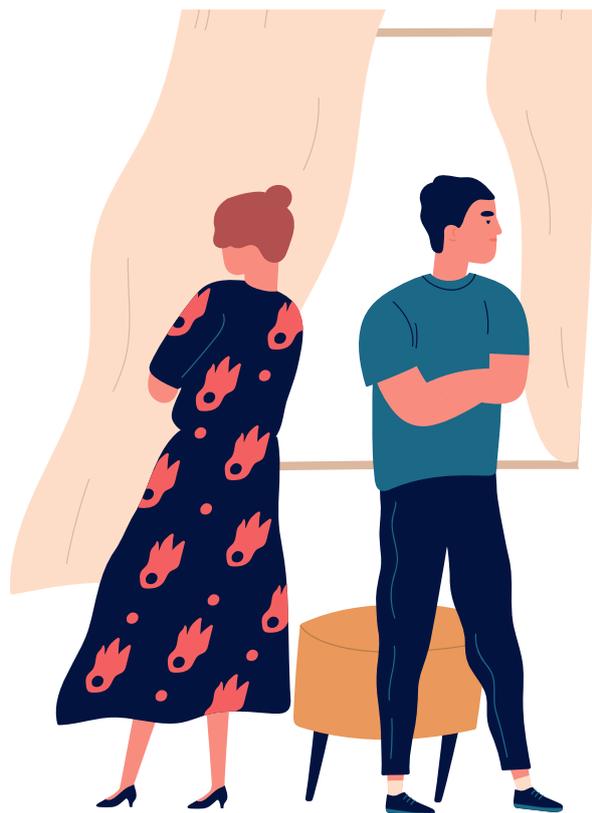
**L**es manipulateurs pervers, appelés communément pervers narcissiques, peuvent aussi bien être des hommes que des femmes – même si celles-ci sont plus rares. C'est un sujet qui a fait couler beaucoup d'encre, pourtant celles ou ceux qui tombent entre leurs griffes sont toujours relativement nombreux. Les victimes ayant réussi à leur échapper relatent toutes une expérience toxique, qui les a détruites psychologiquement. Les témoignages concordent pour décrire, au début de la relation, une personne séductrice,

avenante, attentionnée, gentille : bref, un individu merveilleux. Mais, si le rêve ne tourne pas du jour au lendemain au cauchemar, des petits signaux devraient toutefois alerter.

## **JOUER SUR LA CULPABILITÉ...**

Ce roi de la manipulation mentale a pour principale caractéristique de s'en prendre à sa victime par des attaques personnelles qui la blessent profondément. Cette dernière commence à douter d'elle-même et à se demander ce qu'il faudrait qu'elle fasse pour changer. L'entreprise de démolition

psychologique se fait de manière subtile et progressive, remettant systématiquement en cause sa façon d'être. Cela commence par des petites piques, l'air de rien, sur sa manière de s'habiller, de manger, de parler... Ce lent travail de sape, tel un acide, ronge progressivement sa confiance en elle, la faisant se sentir nulle, inférieure. Le pervers narcissique ne lui dira pas, par exemple, « *Je trouve que ce que tu dis n'est pas intéressant* », mais plutôt « *Tu n'es pas intéressant(e)* ». Si les reproches incessants que vous fait votre compagnon (ou votre compagne) ne sont jamais d'ordre général mais vous visent dans ce que vous êtes, si bien que vous finissez par vous dire que vous n'êtes pas assez bien pour lui (ou pour elle), méfiance ! Vous avez peut-être affaire à un manipulateur pervers. Faites attention et posez-vous la question : est-ce que la critique est d'ordre général ou au contraire me vise-t-elle vraiment dans ce que je suis ? Fuyez cette relation toxique avant d'avoir perdu toute confiance en vous et d'être devenu sa chose, car plus on reste longtemps dans ce type de relation malsaine, plus il est difficile de remonter la pente une fois que l'on s'en est libéré.



### ... ET LA PEUR DE PERDRE L'ÊTRE AIMÉ

Le pervers narcissique tire son plaisir de l'emprise psychologique qu'il exerce, et son bonheur provient aussi de la peur qu'il infuse. On peut d'ailleurs le repérer à sa manière de jouer sur les peurs. Il est conscient de la dépendance affective qu'entraîne sa manipulation et il en profite pour laisser croire à sa (ou son) partenaire qu'elle (ou il) ne serait rien sans lui (ou elle). Elle devient son objet, vidée de toute estime d'elle-même, et a peur de le perdre. Il est constamment dans l'accusation. Lui (ou elle) est parfait, c'est toujours l'autre qui est folle (ou fou) et méchante (ou méchant). Il se pose constamment en victime.

Comme il est naturellement doué pour le mensonge – c'est un excellent comédien –, il est difficile à démasquer. Certains signes peuvent cependant mettre l'entourage de la victime sur la piste. Le pervers narcissique est généralement quelqu'un d'assez cérébral et calculateur. Quand il sourit, observez son regard, seule sa bouche sourit, ses yeux, eux, ne sourient pas. Le manipulateur pervers est une personne malade, dysfonctionnelle. Aussi, n'espérez pas le changer, ni vous venger, mettez au contraire le plus de distance possible entre lui et vous.

CATHERINE CHAUSSERAY

Quand le pervers narcissique sourit, observez son regard, seule sa bouche sourit, ses yeux, eux, ne sourient pas.

### Le pervers narcissique : un menteur professionnel

Il n'y a malheureusement pas que dans la sphère privée que l'on peut tomber sur un manipulateur pervers. Ce type de personnage peut sévir aussi dans le monde du travail. On retrouve chez lui les mêmes caractéristiques que celles qu'il montre dans une relation amoureuse. Il ne se remet par exemple jamais en cause et rejette systématiquement la faute sur sa victime. Il se présente comme quelqu'un de parfait, juge tout et donne des conseils sur tout. Il est très hypocrite et change de comportement et d'humeur en fonction des gens avec qui il est. Comme il n'a aucun principe moral, il peut exercer des pressions, du chantage, et se servir de toutes les faiblesses qu'on lui a révélées pour faire du mal.



# Le burn-out parental : quand papa et maman sont à bout

**Fatigue extrême, sentiment d'être « au bout du rouleau », irritabilité... Au-delà d'un simple passage à vide d'une mère ou d'un père, ces sensations peuvent traduire un état de burn-out. Cet épuisement physique, émotionnel et mental toucherait environ 5 % des parents.**

**S**i le syndrome d'épuisement dans le milieu professionnel s'est popularisé, le burn-out parental est nettement moins identifié. « Il intervient en effet dans le contexte particulier et intime de la sphère familiale », confirme Corinne Melot, conseillère qualité de vie au travail, sophrologue et coauteure, avec Élise Lecornet, de l'essai *Le burn-out parental en 100 questions/réponses*. Trois symptômes le caractérisent : « Le premier est un épuisement profond au niveau physique, émotionnel et moral qui dure dans le temps, explique-t-elle. En cela, il est à distinguer de la fatigue passagère. Le second signe à repérer est la distanciation affective avec les enfants. Le parent va s'investir de moins en moins dans la relation, tout en continuant à assurer le quotidien. Il va préparer le repas ou vérifier que son enfant dort bien, mais il va effectuer ces tâches de manière mécanique. Les parents disent alors qu'ils ont l'impression d'être "des robots" ou de vivre "en pilotage automatique". Enfin, le troisième symptôme est la perte d'épanouissement dans son rôle de parent. Les personnes qui avaient tendance à idéaliser la vie de famille se disent déçues et expriment le fait qu'on leur en "demande trop". »

## DES FACTEURS DE RISQUE IDENTIFIÉS

Les hommes peuvent être concernés comme les femmes. Mais ces dernières portent encore majoritairement le poids de la charge mentale et de l'éducation des enfants, ce qui les surexpose par rapport aux pères. Plusieurs facteurs peuvent favoriser la survenue d'un burn-out et « ce ne sont pas forcément ceux qui paraissent évidents, prévient la sophrologue, comme le fait d'être parent d'une famille nombreuse, d'avoir des revenus modestes ou des enfants en bas âge ».

Auteures de *Le burn-out parental : l'éviter et s'en sortir*<sup>1</sup>, les chercheuses belges Isabelle Roskam et Moïra Mikolajczak ont identifié des attitudes pouvant avoir une influence sur la survenue du syndrome d'épuisement. Elles citent notamment le fait d'avoir des difficultés à reconnaître et à accepter ses émotions et celles des autres, d'avoir le sentiment de ne pas être un bon parent, de manquer de chaleur avec ses enfants, d'être désorganisé du point de vue familial (manque de routine, désordre), d'être insatisfait de sa vie conjugale et d'avoir des conflits de couple devant les enfants.

## UN DÉCALAGE ENTRE VISION IDÉALE ET RÉALITÉ

Le burn-out parental toucherait 5 % des pères et des mères. Pourtant, le sujet reste tabou. « Depuis notre enfance, nous sommes bercés par les contes de fées et leur



promesse "Ils vécurent heureux et eurent beaucoup d'enfants", qui sonne comme une injonction, considère Corinne Melot. Or il existe souvent un décalage entre cette vision de la vie de famille idéalisée et la réalité. » Il est compliqué de parler de difficultés dans l'exercice de la parentalité quand toute la société clame qu'avoir des enfants est un grand bonheur. Ce hiatus est d'autant plus violent que, sur les réseaux sociaux, chacun a tendance à se mettre en scène avec sa progéniture dans un contexte magnifié, affichant des images modèles difficiles à retrouver dans la vie de tous les jours.

## CHERCHER À SE PROTÉGER

Si l'on se sent à bout ou si l'on repère un proche qui flanche, « aller voir son médecin généraliste est un premier pas, recommande Corinne Melot. C'est l'interlocuteur à privilégier pour parler de sa situation et éventuellement débiter une prise en charge par la psychothérapie ou par des thérapies alternatives, comme la sophrologie ou la méditation. Ces dernières permettent de "souffler", de prendre un moment pour soi, de lâcher prise et d'apprendre à gérer ses émotions. » Enfin, il ne faut pas hésiter à solliciter de l'aide autour de soi. « Se relayer entre parents, s'arranger entre amis ou demander de l'aide aux grands-parents permet d'alléger la charge », insiste la sophrologue, qui ajoute qu'il faut, autant que possible, essayer « de communiquer avec son partenaire notamment, de prendre du temps pour soi et de déléguer pour retrouver un sommeil de qualité ».

**BENOÎT SAINT-SEVER**

<sup>1</sup> *Le burn-out parental : l'éviter et s'en sortir*, de Moïra Mikolajczak et Isabelle Roskam. Odile Jacob (192 pages, 19,90 euros).

“ Les femmes portent encore majoritairement le poids de la charge mentale et de l'éducation des enfants. ”



## En savoir plus

*Le burn out parental en 100 questions/réponses*, d'Élise Lecornet et Corinne Melot. Éditions Ellipses (144 pages, 14,50 euros).

# Labels et logos alimentaires : que signifient-ils ?

Dans les rayons des supermarchés, les labels et les logos sont partout et, en tant que consommateur, il est parfois difficile de s'y retrouver. On fait le point.



## Appellation d'origine protégée (AOP) :

- Produit transformé et élaboré dans une zone géographique déterminée.
  - L'appellation d'origine contrôlée (AOC) est la déclinaison française de l'AOP.
- Exemple : la lentille verte du Puy.



## Label rouge :

- Label français validé par l'Institut national de l'origine et de la qualité (Inao).
  - Le produit, d'un niveau de qualité supérieur, doit respecter un cahier des charges précis à toutes les étapes de la production.
- Exemple : les œufs Label rouge.



## Fairtrade :

- Label international créé par une organisation sans but lucratif.
  - Garantit une rémunération juste du producteur dans le cadre du commerce équitable.
- Exemple : le chocolat.



## Indication géographique protégée (IGP) :

- Produit dont les caractéristiques sont liées au lieu géographique où il est produit, élaboré ou transformé.
- Exemple : le jambon de Bayonne.



## Bleu blanc cœur :

- Marque privée gérée par une association française.
  - Atteste du contrôle de la composition des aliments pour animaux et notamment d'apports quantitatifs en acides gras.
- Exemple : la viande bovine.



## Saveur de l'année/ Élu produit de l'année :

- Marquage français.
- Un jury de consommateurs juge la qualité des produits.
- Les marques paient pour figurer dans la sélection.



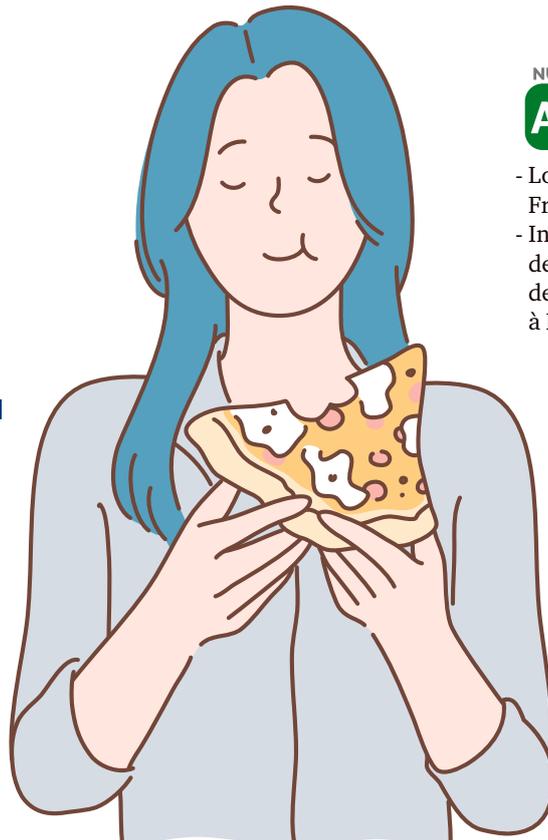
## Spécialité traditionnelle garantie (STG) :

- Permet de protéger une recette traditionnelle (composition, méthode de fabrication ou de transformation).
- Exemple : la pizza napolitaine.



## Labels bio :

- **Agriculture biologique (AB) :** label français créé par le ministère de l'Agriculture. Le produit contient au moins 95 % d'ingrédients agricoles certifiés bio.
- **Eurofeuille :** label européen. Le produit contient au moins 95 % de produits agricoles biologiques et respecte le règlement de l'Union européenne sur l'agriculture biologique.



NUTRI-SCORE



## Nutri-Score :

- Logo français créé par Santé publique France.
- Informe sur la qualité nutritionnelle des produits selon une échelle allant de A (vert foncé : bonne qualité) à E (orange foncé : mauvaise qualité).

ENTRETIEN AVEC L'AUTEURE ILLUSTRATRICE



# Emma : « Le sexisme bienveillant éloigne les femmes des instances du pouvoir »

*Dans son dernier ouvrage, Des princes pas si charmants, l'auteure illustratrice Emma, connue pour avoir popularisé le concept féministe de charge mentale, continue d'explorer les rapports hommes-femmes. Engagée et militante, elle explique comment le « sexisme bienveillant », cet outil masqué de domination, enferme les femmes dans une position inférieure, aussi bien dans la sphère privée que professionnelle.*



Balzac disait que les femmes ne pouvaient pas avoir le droit de vote parce qu'elles ne devaient pas salir leur charme avec des affaires d'hommes.



■ **Pouvez-vous rappeler en quoi consiste la charge mentale ?**

**Emma.** La charge mentale est une notion qui a été proposée par la sociologue féministe Monique Haicault dans les années 1980 pour illustrer le fait que les femmes jouent en permanence dans deux espaces-temps différents. Quoi qu'elles fassent et où qu'elles se trouvent, les femmes se projettent mentalement dans leur foyer et anticipent toutes les tâches qu'elles doivent accomplir dans la semaine, en plus de leur travail, pour le bon fonctionnement de la vie domestique. Souvent, les conjoints ne portent pas cette charge. Ils acceptent parfois d'exécuter une partie des tâches, ils le font si on leur demande, mais ils n'en prennent pas forcément l'initiative. Pour moi, la charge mentale est une des expressions de la domination masculine. Ça ne veut pas dire que tous les hommes sont des méchants, mais que notre société les favorise aux dépens des femmes. Le fait que ce soit les femmes qui portent cette charge en est un signe. Tout comme le fait qu'elles aient des salaires inférieurs, que ce soit elles qui acceptent des temps partiels ou qui subissent encore massivement les violences sexuelles.

■ **Dans Des princes pas si charmants, vous regrettez que ce concept ait été dépolitisé pour être ramené sur « le terrain du couple » à des « problèmes de communication ». Comment l'expliquer ?**

Dernièrement, c'est ce qui ressort des débats médiatiques. On nous explique que la charge mentale est un problème de femmes : elles ont besoin de tout contrôler, elles ne savent pas déléguer ni s'organiser. Cela devient un problème psychologique contournable grâce à des *to do lists* et de la méditation ! Alors qu'en réalité, c'est un problème d'hommes parce qu'ils refusent de partager cette charge. Dans une société où chacun essaie de survivre économiquement, difficile d'espérer qu'ils partagent davantage. Les hommes sont poussés hors du foyer, encouragés à rester tard

au bureau, à travailler à plein temps. Réduire leur activité et consacrer du temps à des tâches qui ne sont valorisées ni socialement ni financièrement, c'est prendre le risque d'être discriminé à l'embauche, d'avoir des petits salaires et des petites retraites. Or l'humain protège avant tout sa situation économique. Selon moi, le changement passera par des luttes collectives, politiques, féministes.

■ **Vous dénoncez aussi le sexisme bienveillant.**

**De quoi s'agit-il exactement ?**

C'est ce qui consiste à dire que les femmes sont des choses merveilleuses et à ne les valoriser que sur des domaines dont les hommes ne veulent pas. C'est cette façon de les mettre sur un piédestal en les encensant pour leur douceur, leur sensibilité, leur position de mère, de belle femme, d'élément décoratif qui écoute et dont on ne pourrait pas se passer. Par ce biais, on les éloigne des instances du pouvoir. Balzac disait que les femmes ne pouvaient pas avoir le droit de vote parce qu'elles ne devaient pas salir leur charme avec des affaires d'hommes. On retrouve aussi ce phénomène dans le monde professionnel contemporain : par exemple, les hommes disent qu'ils sont contents d'avoir une femme dans les locaux parce qu'elle apporte un autre regard, de la fraîcheur et de la douceur. Mais dès qu'une femme va vouloir s'avancer comme experte dans un sujet technique, on va utiliser ces méthodes pour la remettre à sa place. Des études montrent que les femmes qui sont confrontées au sexisme bienveillant, c'est-à-dire des félicitations sur leur tenue ou leur attitude et non pas sur leur travail, voient leurs compétences baisser. Elles se sentent encore moins compétentes que lorsqu'elles sont confrontées au sexisme hostile.

■ **Dans cet ouvrage, vous vous attaquez aussi au monde du travail : selon vous, son organisation répondrait donc aux mêmes logiques de domination que celles à l'œuvre dans les rapports hommes-femmes ?**

Il y a quand même des différences, mais la domination patronale tend effectivement à objectiver les corps des travailleurs et des travailleuses, c'est-à-dire en les traitant comme des boulons, des ressources parmi d'autres, de la même façon que les hommes, en tant que groupe, tendent à voir les femmes comme des objets décoratifs. Les conséquences sont catastrophiques : de plus en plus de témoignages remontent de salariées qui souffrent de graves blessures psychologiques et physiques.

PROPOS RECUEILLIS PAR DELPHINE DELARUE



**En savoir plus**

*Des princes pas si charmants et autres illusions à dissiper*, d'Emma. Massot Éditions (112 pages, 16 euros).

# Papier VS numérique : quel impact environnemental ?

*Privilégier le digital plutôt que le papier est devenu de plus en plus courant au nom de la protection de l'environnement. Mais les nouvelles technologies ne sont pas toujours plus écologiques : elles produisent aussi des déchets et nécessitent de l'énergie pour fonctionner.*



© Shutterstock/Ciem

**L**es magazines, les factures, les publicités, les courriers : tous sont aujourd'hui dématérialisés. En plus de faire gagner du temps et de permettre d'économiser le transport notamment, cette pratique permet aussi de moins consommer de papier. Mais à l'inverse, utiliser un ordinateur, une tablette ou un smartphone a aussi un coût environnemental. Difficile donc de faire la part des choses et de s'y retrouver quand on veut prendre soin de la planète.

## PAPIER : UNE FABRICATION POLLUANTE

Pour produire environ une tonne de papier, on estime qu'il faut 300 000 litres d'eau et l'équivalent énergétique de 2 000 litres de pétrole. Plusieurs produits chimiques sont de plus nécessaires pour dissoudre la lignine du bois, pour décolorer et blanchir la pâte puis l'égoutter, sans compter les colles, gels et résines que les industriels peuvent ajouter. Le bois, duquel est extraite la cellulose, provient pour l'essentiel des coupes d'entretien des espaces boisés et des déchets des scieries. L'origine de ce bois est contrôlée en France et en Europe, mais ce n'est pas le cas partout. L'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe) estime qu'entre 17 et 20 % des arbres abattus dans le monde servent à l'industrie papetière et participent à la dévastation des dernières forêts primaires. Des progrès ont toutefois été réalisés ces dernières années par cette industrie tant pour limiter la pollution que pour recycler et réutiliser le papier. Chacun à son niveau, il est possible d'agir pour réduire sa consommation. Il est conseillé de mettre un autocollant « Stop pub » sur sa boîte aux lettres. D'après une enquête menée par l'UFC-Que choisir,

il permet d'économiser 55 kilogrammes de papier par an. Autre solution : limiter les impressions à la maison comme au bureau ou, à défaut, imprimer ses documents en recto-verso pour optimiser la surface utilisée. Mieux vaut également opter pour un papier recyclé, qui est aujourd'hui de très bonne qualité. Sa fabrication « demande sept fois moins d'énergie et vingt fois moins d'eau, et contrairement aux idées reçues, elle n'utilise pas davantage de produits chimiques », indique l'association de consommateurs. Des écolabels existent pour être sûr de son choix : l'Ange bleu allemand (fibres 100 % recyclées et sans substances dangereuses) et l'Écolabel européen (au moins 50 % de fibres recyclées et des sites exploités en gestion durable) par exemple. Enfin, la dernière action consiste à mettre son papier usagé dans la poubelle jaune pour qu'il soit recyclé.

## NUMÉRIQUE : ÉMETTEUR DE GAZ À EFFET DE SERRE

La dématérialisation a un impact bien réel sur l'environnement. « Le secteur du numérique est responsable aujourd'hui de 4 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre, et la forte augmentation des usages laisse présager un doublement de cette empreinte carbone d'ici 2025 », estime l'Ademe. Ces gaz à effet de serre sont dus à 28 % aux infrastructures réseau, à 25 % aux data centers (des centres de stockage de données) et à 47 % aux équipements des consommateurs (ordinateurs, smartphones, tablettes, objets connectés, GPS, etc.). Mais il faut également prendre en compte l'intégralité du cycle de vie de ces objets. La fabrication d'un ordinateur nécessite 800 kilogrammes de matières premières mobilisées et génère 124 kilogrammes de CO<sub>2</sub>, sur les 169 kilogrammes émis sur l'ensemble de son cycle de vie. La différence provient notamment du transport du produit jusqu'au consommateur. Pour limiter ces effets négatifs, l'Ademe recommande de faire durer au maximum ses équipements. « Passer de deux à quatre ans d'usage pour une tablette ou un ordinateur améliore de 50 % son bilan environnemental », constate-t-elle. Au moment de les remplacer, penser au don, au troc ou à la vente d'occasion permet de leur donner une seconde vie avant de les mettre au rebut et de les recycler. Des astuces permettent aussi de limiter la consommation d'énergie : ne pas laisser les appareils ou les veilles allumés en permanence, limiter le nombre de programmes ou d'onglets ouverts, désactiver les fonctions (GPS, wifi, bluetooth) non utilisées et sélectionner autant que possible le mode « économie d'énergie ».

**BENOÎT SAINT-SEVER**

# 10 ÉCOGESTES POUR SE PASSER DU PLASTIQUE

Réduisez votre utilisation de matière plastique par des petits gestes du quotidien. Et lorsque vous ne pouvez pas faire l'impasse, pensez à bien trier pour mieux recycler.



**1.** Achetez en vrac vos céréales, fruits secs, biscuits, café...

**2.** Préférez les charcuteries et fromages vendus à la coupe.

**3.** Optez pour les fruits et légumes non emballés.

**4.** Utilisez du savon et du shampoing solides.

**5.** Fabriquez vous-même vos produits ménagers.

**6.** Utilisez de la vaisselle et des ustensiles réutilisables.



**7.** Ayez toujours sur vous un sac pour faire vos courses.

**8.** Buvez l'eau du robinet.

**9.** Troquez vos récipients en plastique contre des modèles en verre.

**10.** Portez des matières naturelles (coton bio, lin, chanvre...).



La chasse au plastique est ouverte ! Jouets, sacs, emballages, cotons-tiges, couverts... de nombreux objets qui nous entourent sont en plastique. Évitions au maximum de les utiliser.

ÉVENTUALITÉ FÊTE	ÉVOLUTIONS MAFIA À NAPLES	DE PÈRE EN FILS	LANGUE IRANIENNE	TERRE FERME FILM AVEC JAMES DEAN	VOLON MINÉ	RECONNU PARESSEUX	AUDITIONNÉ
		ANCIEN DES BALKANS RICHESSE					
RACLÉE CHÉRIE PAR QUASIMODO			LIEN JOIE POPULAIRE				
					FLEUVE ITALIEN TONS	VIEUX DO DRAME JAPONAIS	
ATOME CHARGÉ EXCÈS DE BOISSON		VILLE DE TOSCANE SUPPORTA				ÉCLOSE ARME ROMAINE	
				GARDÉ POUR SOI INDIVIDUS	JEU DE PIONS		STYLE
FAIT DE L'HUMOUR SANS BILLET				FORTE TÊTE VICTOIRE D'EMPIRE		GADOLINIUM AU LABO SOUHAIT	
					MODE DE PREUVE TOUR ABRÉGÉ		
RETIRÉ	APPRIIS HOMME DU PASSÉ		LEVÉE DU CORPS OR AU LABO				BONNE CARTE
		DIEU SOLAIRE		METTRA LES NERFS EN PELOTE			
ÉLEVAS					GRUGÉES		

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

- 1- Il vous passe sous le nez
- 2- Tomber autrefois
- 3- Domaine du plongeur
- 4- Bon placement

	1	2	3	4
R		N	O	U
A		C	I	E
C		M	R	E
I		M	N	N
V		R	E	I

## SUDOKU

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

## SOLUTION DE JEUX :

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

R	A	N	C	O	E	U	R
A	R	C	H	I	V	E	E
C	O	M	O	R	I	E	N
I	M	I	M	I	N	E	N
R	E	R	R	E	R	I	E
V	E	R	E	R	I	E	

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



CAMILLE CUFFET (CEN) A REÇU LE TROPHÉE BPCE MUTUELLE DU FAIR-PLAY.

■ CYCLISME/VTT

**La CEPAL et la BPAURA en tête**

Les challenges cyclisme et VTT se sont déroulés du 4 au 7 septembre. Malgré les contraintes sanitaires liées à la Covid-19, la Caisse d'Épargne Auvergne Limousin et la Banque Populaire Auvergne Rhône-Alpes, coorganisateurs, ont brillamment réussi leur pari sur le sympathique et verdoyant site d'Ardes-sur-Couze (Puy-de-Dôme). 80 participants, dont 14 féminines, sur les deux disciplines, représentaient quinze entités du groupe et étaient heureux de se retrouver sous le soleil.

Le cyclisme s'est déroulé sur un parcours agréable mais sélectif, par boucles de 8 km. Le tracé du VTT était très agréable et varié (chemins, sous-bois, herbe), sur un parcours sélectif mais non dangereux.

**Résultats par équipe (cyclisme):**

**Féminines:**

1) CEPAL, 2) CERA, 3) BPAURA.

**Seniors hommes:**

1) BPAURA, 2) CEPAL, 3) CEBPL.

**Vétérans et Super Vétérans hommes:**

1) CEPAL, 2) BPAURA, 3) CEBPL.

Le prix du combattif, décerné en la mémoire de Vincent Petit (BPAURA), décédé accidentellement en juin dernier, a été remis à B. Grille (BPAURA).

Le challenge Entreprises cyclisme a été remporté par la BPAURA.

Le trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été décerné à Camille Cuffet (CEN).

**Résultats par équipe (VTT):**

**Féminines:**

1) CEPAL, 2) BPAURA, 3) CERA.

**Seniors hommes:**

1) BPAURA, 2) CEPAL.

**Vétérans et Super Vétérans hommes:**

1) CEPAL, 2) CEBFC, 3) BPAURA.

Le challenge Entreprises VTT a été remporté par la CEPAL.

Le trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été décerné à Pierre-François Chefdeville (CEPAL)

■ MOTO

**Le Grand Est en toile de fond**



Malgré des conditions sanitaires difficiles, c'est un superbe 16<sup>e</sup> challenge moto qui a été organisé du 11 au 14 septembre à Bussang, dans les Vosges. Les 143 participants, sur 99 motos, représentant seize entités du groupe, se sont régalés pendant deux jours, sous le soleil, sur les belles routes et au milieu des paysages verdoyants (Vosges, Territoire de Belfort, Bas-Rhin et Haut-Rhin) de cette région de l'est de la France.

L'organisation sans faille de la section moto de l'AS Caisse d'Épargne Grand Est Europe ne devrait laisser que de bons souvenirs aux participants (sauf peut-être à deux de nos collègues accidentés).

Le trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été décerné à Anne Bourjade, de la CERA.

À l'issue de cette édition, aucune entité ne s'était encore portée candidate pour l'organisation 2021. À suivre...

**Petites annonces**

■ Hossegor (Landes) - Loue appt (1<sup>er</sup> étage avec ascenseur) 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 min - Mise à disposition gratuite de 2 VTT sur demande. Courriel: [lamarqueisa@wanadoo.fr](mailto:lamarqueisa@wanadoo.fr) Tél.: 06 07 29 99 69

■ Onzain (41) - Proche des châteaux de la Loire et du zoo de Beauval. Domaine de Dugny. Loue mobile-home neuf. 2 chambres (4 couchages).

Séjour TV, four, micro-ondes, frigo-congélateur, LL, salle de bain, WC séparés. Terrasse couverte, proximité de l'étang, salon de jardin et barbecue, place de parking. Piscines chauffées (couverte et découverte), nombreuses animations, pédalo, pêche, boules etc., soirées et spectacles, club enfants, bar, snacks et supérette. Animaux non admis. Tarif selon période. Tél.: 06 07 28 25 21 ou 03 86 97 89 29 - Courriel: [paironlaine@wanadoo.fr](mailto:paironlaine@wanadoo.fr)

■ Combloux/St-Gervais (Hte-Savoie) - Appart T2 de 30 m<sup>2</sup> pour 4 personnes + mezzanine dans chalet 2 niveaux avec grand balcon face mont Blanc.

Résidence calme, chien admis. Tarif à la semaine selon période été/hiver, proche des pistes. Tél.: 06 85 75 80 89 ou [dlefrancdupin@gmail.com](mailto:dlefrancdupin@gmail.com)

■ Marseillan ville (34) - Retraité Caisse d'Épargne loue, dans une résidence protégée et calme, au deuxième et dernier étage d'un petit immeuble, un appartement T3 de 60 m<sup>2</sup> et terrasse de 11 m<sup>2</sup> plein sud, très lumineux, vue imprenable, tout confort (clim, LL, LV, four, micro-ondes, TV, sono). Deux parkings privés, près du cœur de ville et du port sur l'étang de Thau. En saison: 450 €/semaine ou 70 € la nuit. Hors

saison: 350 €/semaine ou 65 € la nuit. Tél.: 06 19 10 48 07

■ Espagne, Playa de Aro (90 km de Barcelone) - Loue appartement de 65 m<sup>2</sup>, 3<sup>e</sup> étage, immeuble luxueux de 5 étages. Tout confort, face mer (au pied de l'immeuble) et piscine privée. Cuisine équipée. Balcon fermé baies coulissantes, vue imprenable sur mer, 6 couchages maxi. Prox. magasins, centre-ville, parc de jeux, golf. Belles promenades à pied. Poss. nombreuses excursions. Prix selon saison. Photos possibles. Renseignements: 06 31 51 44 00 ou [vinolem@orange.fr](mailto:vinolem@orange.fr)

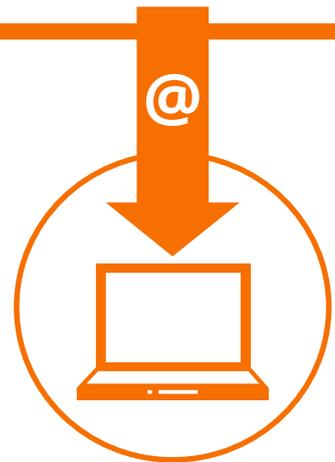
## ENVOYEZ VOS PETITES ANNONCES PAR MAIL :

[annonces.revue@eps.caisse-epargne.fr](mailto:annonces.revue@eps.caisse-epargne.fr)  
en précisant votre nom, numéro d'adhérent  
et le nombre de parution souhaité.

## ENVOYEZ UN CHÈQUE PAR VOIE POSTALE À :

**BPCE Mutuelle - La Revue,  
7, rue Léon-Patoux,  
CS51032, 51686 Reims cedex 2  
À L'ORDRE DE BPCE MUTUELLE :**

**15 € POUR 1 PARUTION / 30 € POUR 2 PARUTIONS  
38 € POUR 3 PARUTIONS / 45 € POUR 4 PARUTIONS**



■ Samoens (74) - Loue toute l'année studio avec balcon pour 4 personnes, tout équipé (plaque vitro, four, TV, DVD), exposé sud. Tous commerces à proximité, à 2 min du centre-ville à pied. 1 place de parking privée. 1 local à ski privé. Skibus en bas de l'immeuble. Domaine skiable de 265 km. Tarif : Entre 300 € et 550 € la semaine selon la saison. Tél. : 06 13 57 58 92. Courriel : [gae.vignon@hotmail.fr](mailto:gae.vignon@hotmail.fr)

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

■ Juan-les-Pins (06) - Retraité CE - Dans résidence sécurisée, parc, loue toute l'année appartement de 53 m<sup>2</sup>, 4<sup>e</sup> 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 fermé. 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

■ Location saisonnière F1 : grande pièce à vivre avec coin cuisine équipée; coin salon avec 1 canapé 2 places; une chambre : lit 2 places; salle de bain et WC séparés; rez-jardin : terrasse et jardinet; piscine; petite copropriété tranquille avec piscine et parking sécurisés; Village à quelques pas avec tous commerces. Accès aux plages : navette gratuite en saison. Proximité Gassin, Grimaud, St-Tropez, Sainte-Maxime. Semaine : 350 € ;

quinzaine : 550 € - Tél. : 06 62 69 64 56

■ Fort-Mahon Plage (Somme) - Loue appartement F3 standing (ex-résidence hôtelière 4\*), face mer. Séjour tout confort (plaques électriques, lave-linge, gril-micro-ondes, frigo, salle de bain avec baignoire/douche, 2 vasques...). Situé au 2<sup>e</sup> étage, grande terrasse, 6 couchages, 2 chambres vue dunes, canapé convertible 2 personnes, ascenseur, emplacement de parking privatif, 2 vélos à disposition. À proximité : restaurants, boulangeries, poissonneries, boucheries, traiteurs, centre nautique, Casino, piscine entre Fort-Mahon-Plage et Quend-Plage, Baie d'Authie, parcours de marche... Prix : de 430 € à 690 € selon la période. Contact : Jean-Claude BORZYMOWSKI - 06 61 75 70 89 ou [jc.borzymowski@gmail.com](mailto:jc.borzymowski@gmail.com)

■ Juan-les-Pins (06) - Location à la semaine toute l'année d'un appartement traversant de 60 m<sup>2</sup>, 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 m<sup>2</sup> équipées, cuisine équipée (LV, plaque vitro, four, MO et réf-congél.), 2 chambres climatisées avec 2 salles de bains dont 1 avec LL et WC, plus un WC 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 1808 35. Courriel : [katy.frugier@orange.fr](mailto:katy.frugier@orange.fr)

■ Les Carroz d'Arâches (74) - Loue appartement sur les pistes de 35 m<sup>2</sup> avec balcon de 6 m<sup>2</sup> pour 6 personnes. Entrée avec grand placard et coin montagne avec 2 lits superposés. Une chambre avec 2 lits superposés. Salle de bains et toilettes séparées. Salle de vie avec clic-clac, une cuisine récente et lave-vaisselle. Parking privé et casier à skis. Domaine skiable de 264 km. Tarif selon la semaine et période. Tél. : 06 87 55 27 20 - Courriel : [lmauffet@yahoo.fr](mailto:lmauffet@yahoo.fr)

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

■ Gérardmer (Vosges, 88) - Loue : 1) Coteau des Xettes - Appt. 50 m<sup>2</sup> open space pour 4 personnes, cuisine tout équipée + terrasse vue sur Gérardmer et La Mouselaine + place de parking privée. Proximité centre-ville. 2) Au cœur du centre-ville - Studio, cuisine tout équipée, un coin lits cabine (2 couchages), 1 canapé BZ + petite terrasse. Tél. : 07 62 88 32 87. Courriel : [c.mail665@laposte.net](mailto:c.mail665@laposte.net)

■ Saint-Cyr-les-Lecques (83) - Loue studio 27 m<sup>2</sup> + terrasse 6 m<sup>2</sup>. À 10 min à pied des plages. Proximité tous commerces et « Aqualand ». Excellent état. Couchages pour 4 personnes. Place de parking. Semaine, quinzaine, mois, ou à l'année. Prix raisonnable. Tél. : 04 91 79 14 02 ou 06 30 08 95 99.

## VOS PETITES ANNONCES EN LIGNE

Retrouvez vos petites annonces en ligne sur [bpcemutuelle.fr](http://bpcemutuelle.fr), dans votre espace personnel, rubrique « Petites annonces », accessible dans le menu de navigation, à gauche de l'écran (voir aussi page 4).

## 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.

## PENSEZ-Y !

La Revue paraît quatre fois par an (janvier, avril, juillet, octobre).

Pensez-y, pour envoyer vos petites annonces suffisamment à l'avance afin de tenir compte des délais de fabrication du magazine...

# **SOUTENEZ** l'association **ART DANS LA CITE :** **ILLUMINEZ LE PARCOURS DE SOIN DES PATIENTS A L'HÔPITAL**

Offrir aux établissements de soin, des expériences artistiques, faisant de l'art un élément à part entière de la démarche thérapeutique



**Contempler, créer pour insuffler bien-être et apaisement à l'hôpital.  
Répondre au besoin d'émotion esthétique, essentiel à tout être humain,  
et notamment ceux qui sont malades et qui souffrent**



**COMMENT NOUS SOUTENIR: CHEQUE LIBELLE A L'ORDRE DE «ART DANS LA CITE»**

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ Email \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_ Code postal \_\_\_\_\_  
Date \_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_

Adressez votre chèque à :

**Art dans la Cité GH Pitié Salpêtrière, Département d'Anesthésie,  
47-83 Boulevard de l'hôpital, Paris 75013.**

Merci de nous accompagner - Un reçu fiscal vous sera délivré.

**<https://www.artdanslacite.eu> - Tel : 0660238486**

