

La Revue

PROTECTION PRÉVENTION SANTÉ

NUMÉRO 246/902
AVRIL 2021

Pr G. Perlemuter
« Le microbiote agit aussi sur notre cerveau »

PLEINE CONSCIENCE
Savourer l'instant présent

INDUSTRIE TEXTILE :
la planète mise à rude épreuve



Renouvellement du CA BPCE Mutuelle
Appel à candidatures

Concours Robert-Guérard
Participez à l'édition 2021

Enquête satisfaction 2020

Sommaire

La Revue N° 246/902 AVRIL 2021

Votre mutuelle

- 4 Renouvellement du premier tiers du Conseil d'administration de BPCE Mutuelle : appel à candidatures
- 5 Enquête satisfaction 2020 : la démarche qualité porte ses fruits
- 6 Brèves
- 7 Concours Association Robert-Guérard : participez à l'édition 2021
- 8 Les maladies cardiovasculaires au cœur de la santé

DOSSIER

14-17 Industrie textile :
la planète mise à rude épreuve



EN BREF



LE GRAND
ENTRETIEN



MÉDECINE

- 9 Retarder d'un mois le traitement d'un cancer accroît le risque de mortalité
Espérance de vie sans incapacité
Le congé paternité double en juillet

- 12-13 Gabriel Perlemuter :
« Le microbiote agit aussi sur notre cerveau »

- 20 **Écrire à la main ou avec un clavier :** quelles conséquences sur notre cerveau ?
- 21 **Varices :** éviter les complications



SYSTÈME
DE SOINS



PRÉVENTION



psycho

- 10 **Intelligence artificielle :** une aide au diagnostic pour les médecins
- 11 **Psychologue et psychiatre :** quel remboursement ?

- 18 **Le lavage des mains :** un geste très récent
- 19 **Reprendre le sport sans risque** à 40, 50 et 60 ans

- 22-23 **Pleine conscience :** savourer l'instant présent

LA REVUE - 7, rue Léon-Patoux - CS 51032 - 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 51032 - 51686 Reims CEDEX 2 - Tél. : 03 26 77 66 00 - Fax : 03 26 85 04 31 - Internet: www.bpcemutuelle.fr. DIRECTEUR DE LA PUBLICATION: Hervé Tillard. DIRECTEUR DE LA RÉDACTION: 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 51032 - 51686 Reims CEDEX 2 - annonces.revue@eps.caisse-epargne.fr. TIRAGE TRIMESTRIEL: 67 313 exemplaires. COORDINATION ÉDITORIALE ET RÉALISATION: CIEM, 12, rue de l'Église - 75015 Paris - Tél. : 01 44 49 61 00 - Ciem.fr. IMPRESSION: Imprimerie de Compiègne, 2, avenue Berthelot - ZAC de Mercières - BP 60524 - 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: 1^{er} trimestre 2021. Origine du papier: Leipzig (Allemagne) - Taux de fibres recyclées: 100 % - Ce magazine est imprimé avec des encres blanches sur un papier porteur de l'écolabel européen et de l'écolabel allemand Ange bleu (der Blaue Engel). « Eutrophisation » ou « Impact de l'eau » : P Tot 0,002 kg/tonne de papier.



24-25 **Le miel** : un aliment aux nombreuses vertus, mais dont il ne faut pas abuser



26-27 **Faites sauter les toxiques !**

28 **J'adopte l'éco-conduite**

29 **Jeux**

30-31 **Petites annonces**

Comment nous contacter ?

bpcemutuelle@eps.caisse-epargne.fr

Tél. : 03 26 77 66 00

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

Vous pouvez également consulter *La Revue* n° 246 en ligne sur notre site Internet, ainsi que les 5 derniers numéros archivés.



Rester serein dans l'incertitude



Si, pour le monde des complémentaires santé, l'année 2020 a été l'année la plus atypique des vingt dernières années en termes de consommation de soins de santé, l'année 2021 recèle encore beaucoup d'incertitudes. Nous sommes toujours incapables de mesurer l'impact du rattrapage des soins non réalisés pour cause de pandémie, même si nous continuons de constater des niveaux supérieurs aux autres années depuis la sortie du premier confinement. La crise sanitaire liée à la Covid-19 toujours en cours continue de produire ses effets sur la médecine en général.

De même, les conséquences financières du « 100 % santé » mis en place progressivement par les pouvoirs publics en optique, dentaire et audio-acoustique ne peuvent être projetées en 2021. Cette situation, couplée à la taxe exceptionnelle prélevée par l'État pour deux années en soutien aux coûts inédits engendrés par la pandémie, a conduit de nombreuses complémentaires santé, y compris des mutuelles, à augmenter les cotisations au titre de 2021. Signalons que BPCE Mutuelle ne répercute pas cette taxe exceptionnelle (« taxe Covid ») sur les cotisations de ses adhérents.

À ce sujet, l'UFC-Que Choisir a publié une étude qui conclut à une augmentation médiane des tarifs de 4,3 % pour l'année en cours. Face à ce constat, nous ne pouvons que nous féliciter de notre gestion qui permet aujourd'hui de faire un autre choix. En effet, à BPCE Mutuelle, la quasi-totalité de nos contrats, représentant plus de 95 % de nos adhérents, ne subit pas de hausse de cotisation (hors augmentation des cotisations liées à l'âge pour les contrats individuels).

Nous restons bien évidemment vigilants dans un environnement mouvant, mais nous essayons d'apprendre collectivement de cette expérience emplies de doutes et de traumatismes pour renforcer nos services aux adhérents et continuer d'innover. Les chantiers restent nombreux, mais sont aussi le signe de la vitalité de notre structure.

Cette vitalité est le fruit du travail collectif des femmes et des hommes qui s'investissent au quotidien. Au côté des salariés, le Conseil d'administration a un rôle décisif dans la gouvernance et les décisions stratégiques prises. 2021 verra le renouvellement d'un tiers de cette instance. Vous trouverez dans ce numéro de *La Revue* les modalités de candidature.

Bonne lecture,
Prenez soin de vous,

Hervé Tillard

Président du Conseil d'administration de BPCE Mutuelle

RENOUVELLEMENT DU PREMIER TIERS DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DE BPCE MUTUELLE

Appel à candidatures

L'année 2021 est une année électorale à BPCE Mutuelle. Suite à l'élection du Conseil d'administration dans son ensemble lors de l'Assemblée générale de juin 2019, les mandats d'une partie des membres du Conseil d'administration arriveront à leur terme à l'issue de l'Assemblée générale du 16 juin 2021.

A l'occasion de l'Assemblée générale du 16 juin 2021, un tiers des membres du Conseil d'administration va être réélu. Ce sont les délégués actuellement en poste qui vont participer à cette élection. Les administrateurs sont élus à bulletins secrets, au scrutin uninominal à un tour ; leurs fonctions sont exercées à titre gratuit.

| Quel est le rôle des administrateurs ?

Les administrateurs veillent au bon fonctionnement de la mutuelle et prennent des décisions sur les orientations de cette dernière en votant des résolutions lors des réunions du Conseil d'administration, conformément aux articles 38 et suivants des statuts. Le Conseil d'administration peut, dans ce contexte, effectuer des vérifications ou des contrôles qu'il juge opportuns. Le Conseil d'administration arrête, notamment, les comptes annuels et établit un rapport de gestion qu'il présente à l'Assemblée générale, devant laquelle il rend également compte des décisions prises en matière de fixation des cotisations, de modification des prestations ou des règlements mutualistes. Au regard des fonctions occupées, les administrateurs peuvent engager leur responsabilité civile, individuellement ou solidairement selon les cas, envers la Mutuelle ou les tiers, du fait des infractions législatives ou réglementaires, de la violation des statuts ou des fautes commises dans leur gestion.



Une fois élu, BPCE Mutuelle adressera à chaque administrateur un dossier dit « Compétences et honorabilité » qui devra lui être retourné sous un délai de 15 jours, dûment complété et accompagné des pièces justificatives nécessaires. L'étude de ces dossiers permet d'apprécier si les membres du Conseil d'administration disposent, à titre individuel ou collectif, des qualifications, des connaissances et des expériences pertinentes afin que la Mutuelle soit gérée et supervisée de manière professionnelle – particulièrement au regard de la réglementation dite « Solvabilité 2 ». Dans cette optique, et afin de le garantir, la Mutuelle décline un plan de formation adapté à destination des administrateurs. Le non-respect de ces dispositions par la Mutuelle est susceptible d'entraîner des sanctions, notamment financières.

| Qui peut candidater ?

Toute personne physique qui verse une cotisation et qui bénéficie ou fait bénéficier ses ayants droit des prestations de BPCE Mutuelle (par exemple, un salarié couvert par un contrat collectif, un ancien salarié ou un retraité) peut être candidat au poste d'administrateur, dans sa section d'appartenance au 1^{er} juin 2021, et en fonction du

LES POSTES À POURVOIR SONT LES SUIVANTS :

- Vous êtes salarié d'une entreprise de la Branche Caisse d'épargne, vous pouvez vous présenter à l'un des 3 postes à pourvoir au sein de la section (Section Opérations collectives obligatoires – Branche Caisse d'épargne – Membres participants);
- Vous êtes salarié d'une entreprise relevant d'une autre Branche (par exemple Banque Palatine, Crédit Foncier de France, Communauté BPCE...), vous pouvez vous présenter à l'un des 3 postes à pourvoir au sein de la section (Section Opérations collectives obligatoires – Autres Branches – Membres participants);
- Vous bénéficiez d'une couverture individuelle (ASV, Privilège, garantie Evin...), vous pouvez vous présenter à l'un des 3 postes à pourvoir au sein de la section (Section Opérations individuelles – Membres participants);
- Vous êtes représentant d'un membre honoraire appartenant à la Branche Caisse d'épargne, vous pouvez vous présenter à l'unique poste à pourvoir au sein de la section (Section Opérations collectives obligatoires – Branche Caisse d'épargne – Membres honoraires).



nombre de postes à pourvoir. Aucune condition d'ancienneté dans le contrat n'est requise. Il est précisé que les ayants droit, bénéficiaires de prestations, ne peuvent pas candidater au poste d'administrateur. Le Conseil d'administration est composé pour les deux tiers au moins de ces personnes physiques, autrement appelées « membres participants ».

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

Pour être éligible aux fonctions d'administrateur, chaque candidat doit respecter, au jour de l'élection, les conditions prévues par l'article 29 des statuts de BPCE Mutuelle, et notamment : être à jour de ses cotisations ; être âgé de 18 ans révolus ; ne pas avoir été salarié de la Mutuelle ou d'Ensemble Protection Sociale, l'association de moyens dont la mutuelle est membre, au cours des 3 années précédant l'élection ; n'avoir fait l'objet d'aucune condamnation dans les conditions énumérées par l'article L.114-21 du Code de la mutualité.

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

| Comment candidater ?

Chaque dossier de candidature aux fonctions d'administrateur doit être adressé au siège de la Mutuelle, à l'adresse suivante : BPCE Mutuelle, Élections des Administrateurs de BPCE Mutuelle, 7, rue Léon-Patoux, CS 51 032, 51686 Reims Cedex 2, par lettre recommandée avec accusé de réception, reçue au moins 15 jours ouvrés avant la date de l'Assemblée générale, soit au plus tard le 29 mai 2021.

Sous peine d'invalidité, chaque dossier de candidature doit se composer : d'une lettre de candidature précisant le numéro d'adhérent à BPCE Mutuelle, la section de vote dans laquelle le candidat se présente, et ses adresses postale et mail ; d'une copie d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité ; d'un extrait de casier judiciaire (bulletin n° 3)*. La durée de mandat des administrateurs est de 6 ans, renouvelable par tiers tous les 2 ans.

| Règlement Général sur la Protection des Données

Les dossiers de candidature concernant les candidats non élus seront conservés temporairement puis détruits au plus tard le 30 août 2021. Seules les données relatives aux candidats élus nécessaires à la constitution de leur dossier dit « Compétences et honorabilité » seront conservées. ●

*La demande d'extrait de casier judiciaire peut être faite en ligne, via le site <https://casier-judiciaire.justice.gouv.fr/pages/accueil.xhtml>. L'extrait de casier judiciaire pourra vous être adressé par mail ou par voie postale.

ENQUÊTE SATISFACTION 2020

La démarche qualité porte ses fruits

Administrée par le cabinet Init du 1^{er} au 15 décembre dernier, l'enquête satisfaction 2020 a livré ses enseignements, avec de réels motifs de... satisfaction.

A partir d'un questionnaire adressé à 20 000 adhérents de BPCE Mutuelle, 3 209 réponses ont été reçues, soit un retour de 16 % (+ 2 points par rapport à 2019), chiffre élevé dans ce type d'enquête, dont les résultats sont dès lors parfaitement représentatifs. D'une manière générale, on constate des taux de satisfaction globalement en augmentation par rapport à 2019 (la satisfaction globale à l'égard des services de la mutuelle progressant de 3 points, à 81 % contre 78 % en 2019), avec notamment l'amélioration de la satisfaction des adhérents plus spécifiquement sur les thématiques relatives à la qualité de la relation, des garanties et des montants des cotisations. Toutefois, comme les années précédentes, cette satisfaction générale est plus nette chez les titulaires de contrats individuels (93 % en 2020, en hausse de 1 point), même si elle progresse de 3 points chez les titulaires de contrats collectifs. Le taux global de recommandation progresse également, à 85 % contre 82 % en 2019. Autre point à mettre en exergue, les excellents niveaux de satisfaction relatifs aux outils en ligne, particulièrement en ce qui concerne la clarté du suivi des remboursements (92 %) et la facilité d'utilisation de l'espace personnel (90 %, en progression de 3 points). L'accueil téléphonique progresse de 2 points (à 94 %), de même que l'utilité des relations écrites (courriers/courriels, à 87 %). Le taux de satisfaction du réseau Santéclair progresse de 2 points, à 87 %, et la connaissance du service IMA Assistance est passée de 61 % en 2019 à 80 % en 2020.

| Pendant le confinement...

Interrogés – puisque c'était de circonstance ! – sur la relation avec BPCE Mutuelle durant le confinement, un tiers des adhérents ont contacté la mutuelle durant cette période et 80 % se disent satisfaits du délai de traitement de leur demande à cette occasion. De surcroît, 3 adhérents sur 4 ayant eu des remboursements pendant le confinement, 92 % d'entre eux sont satisfaits du délai dans lequel ils ont été remboursés !

| Encore des améliorations à apporter

Au vu de ces résultats, il est clair que la « démarche qualité » mise en place depuis 2017 porte ses fruits, de même que le nouveau site internet qui offre davantage de services aux adhérents. Toutefois, il est évident qu'il faut poursuivre les efforts déjà réalisés, notamment en renforçant l'accompagnement des adhérents dans la connaissance de leur contrat, et dans la prise en compte du fait que les restes à charge (RAC) dépendent des prix pratiqués par les professionnels de santé alors que les remboursements de BPCE Mutuelle sont effectués, comme la loi l'y oblige, sur la base des contrats responsables. ●

Cure thermale et remboursement complémentaire

Une cure thermale fait l'objet d'un remboursement complémentaire par BPCE Mutuelle, sous réserve d'une prise en charge du Régime obligatoire. Sont inclus dans la prise en charge: forfaits thérapeutiques,



forfaits massages/kiné et hydrothérapie, compléments tarifaires et/ou suppléments thérapeutiques (actes indiqués sur la facture détaillée). BPCE Mutuelle intervient dans le cadre du forfait prévu par les garanties de l'adhérent dans le respect des contrats responsables et se limite strictement à la dépense engagée, en prenant en compte le remboursement du Régime obligatoire, ainsi que celui d'une première mutuelle s'il y a lieu. La Mutuelle rembourse également les frais de transport liés à la cure (si pris en charge par le Régime obligatoire) et le forfait de surveillance (consultation avant et/ou après cure).

Attention: BPCE Mutuelle n'intervient pas en ce qui concerne les frais d'hébergement, qu'ils soient ou non pris en charge par le Régime obligatoire.

Facturation de chambre individuelle : attention aux abus



La facturation de la chambre individuelle par les établissements de santé lors d'une hospitalisation, et cela à l'insu des patients, est certainement la pratique abusive la plus répandue. Rappelons les règles sur le sujet. En l'absence de chambre double ou si votre état de santé exige que vous soyez

isolé (en raison de la Covid-19, notamment), un hôpital ou une clinique peut vous hospitaliser en chambre individuelle mais ne peut pas vous facturer de supplément. La loi est très claire sur le sujet: le tarif « chambre particulière » s'applique uniquement au patient qui en a fait expressément la demande (article R162-32-2 du Code de la Sécurité sociale). Si vous n'avez pas exigé de bénéficier d'une chambre particulière, y compris en hospitalisation de jour (ambulatoire), vous n'avez pas à vous acquitter du coût de cette prestation (en cas d'avance de frais de votre part, pas plus que BPCE Mutuelle en cas de prise en charge

hospitalière), imposée sans votre accord explicite. Des contrôles aléatoires ont en effet révélé que, dans près de 40 % des cas, les adhérents n'avaient pas demandé à bénéficier d'une chambre particulière... qui leur a pourtant été facturée ! Votre vigilance est donc requise pour éviter le paiement de ces frais indus qui, extrapolés à l'ensemble des adhérents, représenteraient plusieurs centaines de milliers d'euros en 2020 pour la Mutuelle. Cette démarche responsable contribue en outre au bon équilibre financier des comptes de votre complémentaire santé et limite ainsi les hausses de cotisations.

INTERVENTIONS IMA :

bien respecter les délais

Si vous bénéficiez d'une assistance IMA dans le cadre de votre contrat santé BPCE Mutuelle, il est nécessaire de bien respecter les délais prévus pour solliciter l'aide souhaitée. En effet, le non-respect de cette condition peut engendrer un refus de participation de la part de notre partenaire, suscitant désarroi et incompréhension d'adhérents confrontés à des difficultés. Pour connaître les délais d'intervention relatifs à chaque type de situation, nous vous invitons à consulter directement les fiches détaillées téléchargeables à partir de votre espace personnel bpcemutuelle.fr (rubrique « Réseau de soins et services », puis « Garanties assistance IMA »).

Une nouvelle maquette pour La Revue

La Revue – votre revue – a commencé l'année 2021 avec une nouvelle maquette, comme le soulignait Hervé Tillard dans son éditorial du numéro de janvier. Nouvelle maquette, donc, avec une présentation



plus aérée et de nouveaux choix graphiques, pour un rythme plus dynamique et des modes de lecture en phase avec l'air du temps. Le papier est 100 % recyclé (ce qui va au-delà des normes gouvernementales en la matière) et, pour le brochage, des agrafes remplacent la colle par souci environnemental.

Fidèle à ses valeurs, *La Revue* se veut résolument moderne et demeure le lien privilégié entre BPCE Mutuelle et ses adhérents, en continuant d'apporter des réponses pratiques sur la santé, la prévention et la protection sociale. Vous pouvez également retrouver *La Revue* en version digitale sur le site de la Mutuelle (www.bpcemutuelle.fr).

CONCOURS ASSOCIATION ROBERT-GUÉRARD



Le livre à l'honneur

Perturbée par la crise sanitaire, l'édition 2020 du concours Association Robert-Guérard a néanmoins délivré deux lauréats. L'association Pontéranga obtient le prix Robert-Guérard; le prix Coup de cœur BPCE Mutuelle revient à l'association Les amis de la librairie Points Communs.

Réprésentée par Didier Amouroux (retraité CE Paca), son cofondateur et actuel président, l'association Pontéranga a été fondée en 2007. Depuis l'Hérault, elle établit un pont entre les quelque 350 élèves de cinq écoles du département et ceux de trois écoles sénégalaises et une de Guinée-Bissau (plus de 1800 élèves). Elle réalise notamment des actions humanitaires dans les villages africains concernés: aide à la scolarité, financement des cantines, aide aux familles défavorisées, aide à l'autonomie alimentaire par développement du maraîchage... C'est toutefois le projet spécifique de la réalisation d'un livre de recettes de cuisine, coécrit par les petits Français et leurs homologues africains, qui a retenu l'attention du jury. *Hourra Pontéranga*, titre de l'ouvrage, est un projet entièrement mené par l'association, qui rassemble les textes électroniques des Héraultais, les manuscrits des Sénégalais et des Bissau-Guinéens (ces derniers devant être de surcroît traduits du portugais) ainsi que des dessins, assure la mise en page et la diffusion après impression. *Hourra Pontéranga* est le troisième ouvrage réalisé en commun d'un continent à un autre. Le jury a attribué à Pontéranga le prix Robert-Guérard, d'un montant de 4 000 €.

Le goût de lire

Responsable contrôle risques opérationnels au Crédit Foncier, Agnès Lirola représentait quant à elle l'association Les amis de la librairie Points Communs, dont elle est la trésorière. Cette association, sise à Villejuif, a été créée en 2016, avec l'objectif de donner le goût de la lecture à des enfants de classes primaires et de 6^e (et notamment celles du Réseau d'Éducation Prioritaire) de la commune, à travers l'opération « Lire et Élire » (accueil d'auteurs qui viennent présenter leurs livres dans les classes, les élèves décernant ensuite trois prix littéraires) et l'organisation d'un Salon du livre jeunesse. Près d'un millier d'enfants sont concernés par cette opération. L'association Les amis de la librairie Points Communs a reçu le prix Coup de cœur BPCE Mutuelle, d'un montant de 1 000 €, abondé par l'association Robert-Guérard d'une somme de 1 000 € supplémentaires.



Édition 2021:
soyez nombreux
à y participer !

La 8^e édition du Concours Association Robert-Guérard est lancée et se déroulera jusqu'au 31 août 2021, sur les territoires des entreprises adhérentes de BPCE Mutuelle. La délibération du jury et la remise des prix auront lieu – en principe – au cours du 4^e trimestre 2021. Rappelons que l'Association Robert-Guérard*, à travers les dotations financières remises aux lauréats, souhaite contribuer à la réalisation d'actions menées en faveur de l'enfance ou du handicap. Le concours, sous la responsabilité de l'association Robert-Guérard, est ouvert aux salariés et aux retraités du groupe BPCE, engagés en tant que membres d'une association dans une action telle que décrite à l'article 2 du règlement du concours**. Il est doté de deux prix: le prix Robert-Guérard, d'un montant de 4 000 €, et le prix Coup de cœur BPCE Mutuelle, d'un montant de 1 000 €. Le jury se réservant la possibilité d'accorder, s'il le juge opportun, un ou plusieurs autres prix. Les modalités de participation à la 8^e édition du Concours Association Robert-Guérard font l'objet d'une actualité sur le site internet de la Mutuelle (bpcemutuelle.fr) communiquée par l'association.

* Figure du réseau des Caisses d'Épargne, Robert Guérard (1944-2003) fut notamment président du directoire de la Caisse d'Épargne de Lorraine nord et membre du comité de surveillance du Cencep de 1983 à 1992.

** Règlement du concours consultable sur le site de la mutuelle, rubrique « Actualités ».

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

au cœur de la santé

Les maladies cardiovasculaires, qui constituent un ensemble de troubles affectant le cœur et les vaisseaux sanguins, sont en grande partie liées à notre mode de vie. Dans le cadre de sa mission de prévention en santé, BPCE Mutuelle a initié auprès de ses entreprises adhérentes des réunions de sensibilisation et d'information sur la santé cardiovasculaire, à destination de leurs collaborateurs.



Cholestérol, tabagisme, hypertension, stress, sédentarité, diabète... Autant de pathologies (et il en est d'autres !) susceptibles d'engendrer des maladies cardiovasculaires qui, de surcroît, peuvent se cumuler. Ce qui en fait la deuxième cause de mortalité, après le cancer (et la première pour les femmes), responsable de quelque 140 000 décès par an en France. On estime pourtant que 80 % de ces maladies pourraient être évitées grâce à la prévention.

| Lutter efficacement

En effet, comme le démontre clairement, et sans jamais dramatiser, le Dr Lecerf*, on peut efficacement lutter contre ces différentes causes de maladies cardiovasculaires en portant un minimum (et plus si affinités) d'attention à son mode de vie. À commencer par son alimentation : moins

de sel pour prévenir l'hypertension, moins de graisses pour éviter le mauvais cholestérol (puisqu'il y en a aussi du « bon »), moins de viande rouge, plus de poisson, des fruits et légumes et des produits laitiers... En faisant du sport, ou tout au moins en ayant une activité physique (par exemple une demi-heure de marche, plutôt rapide, quotidienne). En évitant de prendre du poids, en essayant d'en perdre si besoin (sans passer par la case « régime » et ses nombreux inconvénients). En arrêtant de fumer (la diminution du risque cardiovasculaire à l'arrêt du tabac est assez rapide). Tout cela, finalement, nous le savons plus ou moins, sans réellement l'appliquer.

| Conseils pratiques

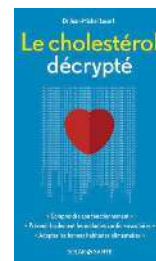
Voilà pourquoi, à son échelle et dans le cadre de sa mission de prévention en santé, BPCE Mutuelle, en partenariat avec le cabinet Méta-Coaching, a lancé un nouveau programme de conférences sur le thème des maladies cardiovasculaires, après le succès recueilli par celui consacré au sommeil, en 2018-2020.

Les conférences, animées de façon dynamique par le Dr Lecerf, attirent l'attention sur des points et comportements essentiels, donnent des conseils pratiques que l'on peut aisément mettre en œuvre au bénéfice de sa santé. Il est d'ailleurs recommandé d'évoquer la question avec son médecin traitant. Et pour ceux qui souhaitent aller un peu plus loin, le programme LineCoaching de notre partenaire Méta-Coaching, ou le service coaching nutrition du réseau de soins SantéClair (voir dans votre espace privé, sur le site www.bpcemutuelle.fr), peuvent apporter une aide précieuse en la matière.

| Conférences en visioconférence

Les premières conférences sur le sujet ont eu lieu en ce début d'année et les collaborateurs d'EPS ont... ouvert le bal fin janvier. Ceux de la CE Hauts-de-France ont suivi en février, puis ce fut au tour de ceux de la CE CAZ en mars. Pour l'instant, ces conférences ont lieu en visioconférence, ce que l'on comprend aisément compte tenu de la situation sanitaire. La programmation se construit au fur et à mesure avec les établissements intéressés, et la communication à cet égard s'effectue en interne dans chaque entreprise. ●

**Le Dr Jean-Michel Lecerf est un spécialiste de la nutrition et de l'endocrinologie, chef du service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille. Il est l'auteur de très nombreuses publications scientifiques et d'une vingtaine d'ouvrages traitant de la nutrition, du cholestérol, de l'obésité, du diabète et du métabolisme.*



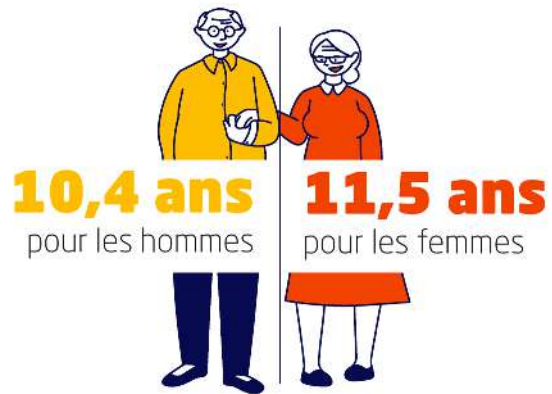
À lire...

Le cholestérol décrypté,
du Dr Jean-Michel Lecerf,
éd. Solar Santé.

RETARDER D'UN MOIS LE TRAITEMENT D'UN CANCER ACCROÎT DE 6 % À 13 % LE RISQUE DE MORTALITÉ



C'est ce qu'affirme une étude parue récemment dans le *British Medical Journal*. Pour parvenir à ce résultat, des scientifiques britanniques et canadiens ont analysé les conséquences des retards de traitement pour sept types de cancers à partir de 34 études publiées ces vingt dernières années. Et plus le retard est long, plus le risque de mortalité augmente, précisent les auteurs. Ainsi, décaler de douze semaines l'opération de toutes les femmes atteintes d'un cancer du sein nécessitant une chirurgie se traduirait par 6 100 décès supplémentaires en une année aux États-Unis et 1 400 au Royaume-Uni. Des conclusions qui « invitent à la réflexion », estiment les chercheurs, à l'heure où de nombreux hôpitaux ont dû repousser les opérations considérées comme « non urgentes » pour faire face à l'afflux de patients Covid-19 et aux besoins de personnels soignants.



Espérance de vie en bonne santé à 65 ans

C'est le nombre d'années sans incapacité que peuvent espérer vivre les Français de 65 ans en 2019. Ces chiffres, publiés fin 2020 par la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees), mesurent l'espérance de vie en bonne santé, sans limitation dans les gestes et les activités du quotidien et sans perte d'autonomie. « Depuis 2008, l'espérance de vie sans incapacité à 65 ans a augmenté de 1 an et 6 mois pour les femmes et de 1 an et 8 mois pour les hommes », constate la Drees. L'espérance de vie sans incapacité à la naissance s'établit quant à elle à 64,6 ans pour les femmes et à 63,7 ans pour les hommes, toujours en 2019.

La durée du congé paternité double en juillet

À partir du mois de juillet 2021, les pères pourront poser 28 jours, au lieu de 14, pour s'occuper de leur nourrisson. Les trois premiers jours du congé de paternité et d'accueil de l'enfant seront pris en charge par l'employeur, le reste par la Sécurité sociale. Le coût de ce changement est évalué entre 250 millions et 260 millions d'euros pour 2021, et autour de 500 millions d'euros par an à partir de 2022. Le congé paternité, qui doit permettre de « nouer un lien d'attachement suffisant » avec l'enfant, est ouvert au conjoint salarié de la mère « ou [à] la personne salariée liée à elle par un pacte civil de solidarité ou vivant maritalement avec elle ». Pour encourager les pères à exercer ce droit – seuls 7 pères sur 10 en profitent actuellement –, 7 jours de congé seront obligatoires.



Intelligence artificielle : une aide au diagnostic pour les médecins



©Shutterstock/Ciem

Ce n'est plus de la science-fiction : avec l'intelligence artificielle (IA), les machines sont vouées à remplacer l'humain dans toujours plus de tâches. Dans le monde de la santé, elle aide déjà les médecins à améliorer leurs diagnostics.

« L'intelligence artificielle, tout le monde en parle, mais peu de gens savent de quoi il s'agit », déclarait Cédric Villani, mathématicien et alors député de La République en marche (LREM), auteur d'un rapport sur l'IA remis au gouvernement en mars 2018, dans une vidéo publiée sur YouTube, avant d'ajouter : « Il n'y a pas vraiment de définition pour l'IA. L'intelligence artificielle, c'est un ensemble de techniques et de procédés sophistiqués, subtils, qui permettent à des algorithmes, à des logiciels, de fournir des réponses à des problèmes un peu complexes : reconnaître une adresse, traduire un texte, conduire une voiture, toutes sortes de tâches dont vous auriez pu penser qu'il fallait un humain pour les réaliser. »

La puissance des algorithmes au service de la santé

Les algorithmes, ces programmes informatiques qui appliquent une série d'instructions en compilant et en analysant d'énormes masses de données, seront de plus en plus utilisés dans le domaine médical. Le logiciel pourrait en particulier s'avérer un auxiliaire précieux en matière de diagnostic. Avec la méthode de l'apprentissage profond (*deep learning*), des algorithmes sont, par exemple, entraînés à reconnaître des tumeurs et à émettre des recommandations. « Aujourd'hui, c'est une évidence : l'IA et le big data vont changer nos pratiques, confirmait aux Journées francophones de radiologie le professeur Laure Fournier, radiologue à l'hôpital Georges-Pompidou (Paris). L'informatique, qui nous a apporté le scanner et l'IRM, les techniques hybrides, le traitement d'images avec l'imagerie 3D pour préparer le travail du chirurgien, fait partie intégrante de notre métier. L'IA est un outil de plus, qui est

révolutionnaire, magique diraient certains, mais cela reste malgré tout un outil, qui va nous aider à faire les choses que l'on fait déjà actuellement. »

En pratique, l'IA aidera le radiologue, lorsqu'il analyse un scanner, à faire le tri entre des milliers d'images et à mieux les exploiter. Elle lui permettra ainsi de gagner du temps en pointant les anomalies sur lesquelles il doit davantage se pencher. « La deuxième chose, c'est la caractérisation, précise Laure Fournier. Une fois que l'on voit une anomalie, il faut décider si l'on s'inquiète ou pas, si l'on fait une biopsie ou pas, si l'on adresse le patient à un autre médecin, etc. Les techniques d'IA vont permettre l'apprentissage sur un très grand nombre de cas et nous aider à établir des scores ou des probabilités de cancer, par exemple, face à une image. On utilise déjà des scores aujourd'hui, mais on pense que cette IA va les rendre beaucoup plus efficaces et beaucoup plus intelligents. »

Le robot intelligent, plus fort que l'humain ?

Une compétition entre un système d'IA et des médecins a été récemment menée en Chine. Cette expérience, dont l'objectif était de diagnostiquer des tumeurs cérébrales, a montré une nette supériorité de l'IA sur les humains. Quand l'IA mettait quinze minutes seulement pour établir 225 diagnostics, qui se sont révélés justes dans 87 % des cas, il fallait trente minutes aux médecins pour obtenir des résultats avec un taux de précision de 66 %. L'IA de Google a quant à elle réussi à détecter sur des images médicales les cas de cancer du sein avec une efficacité de 89 %, contre 73 % pour des spécialistes. Ces systèmes hautement performants seront-ils pour autant amenés à remplacer l'humain ? Ces nouvelles technologies apportent, certes, l'espoir d'une meilleure prise en charge des maladies et la perspective de guérisons plus nombreuses pour les patients, mais le robot intelligent n'est, pour l'instant, encore qu'un fantôme. Le rôle du médecin reste central et la décision finale lui appartient. Et les contours du cadre de l'ouverture et de l'exploitation des données de santé à grande échelle sont toujours à définir.

PSYCHOLOGUE ET PSYCHIATRE : quel remboursement ?

Simple baisse de moral ou sentiment de malaise plus profond, il arrive que l'on ait besoin de l'aide d'un professionnel dans une période émotionnellement difficile. Faut-il consulter plutôt un psychologue ou un psychiatre ? Comment sont pris en charge les frais ?

Consulter un psychologue ou un psychiatre est une décision parfois difficile à prendre mais nécessaire lorsqu'un mal-être se fait sentir. Déprime, mauvaise estime de soi, troubles du sommeil, désordres alimentaires, deuil : quand le malaise persiste, que les proches ne sont plus d'aucun secours et que l'on a le sentiment de s'enfoncer sans savoir à quoi se raccrocher, il ne faut plus hésiter. Mais derrière le mot « psy » se cachent des réalités différentes.

La psychiatrie, une spécialité médicale

Le psychiatre est un médecin qui a suivi une spécialisation en psychiatrie, il faut donc passer par son médecin traitant pour être pris en charge. Il peut prescrire des médicaments (antidépresseurs et anxiolytiques), ce qui n'est pas le cas pour le psychologue. Comme ce dernier, sa démarche thérapeutique s'appuie sur des entretiens suivis avec le patient, au cours



desquels il évalue sa progression et la façon dont il parvient à résoudre ses difficultés. Dans le cadre du parcours de soins coordonnés, la Sécurité sociale rembourse la consultation – fixée à 46,70 euros pour les psychiatres de secteur 1 ou ceux ayant adhéré à l'option de pratique tarifaire maîtrisée (Optam) – à hauteur de 70 % de la base de remboursement de la Sécurité sociale (BRSS), soit un remboursement de 31,69 euros. Quant aux psychiatres de secteur 2, qui pratiquent des honoraires libres, la BRSS est de 39 euros, soit un remboursement de 26,30 euros. À noter : les personnes âgées de 16 à 25 ans peuvent consulter directement un psychiatre sans passer par le médecin traitant. Elles seront remboursées sur ces mêmes bases. À la différence des psychiatres, les psychologues ne sont pas des médecins. Ils n'émettent pas de feuille de soins et leur consultation n'est pas remboursée par la Sécurité sociale.

Où consulter gratuitement un « psy »

Certaines consultations « psy » sont toutefois gratuites dans le service public, dans un centre médico-psychologique (CMP) ou une université (bureau d'aide psychologique universitaire). Les enfants et les adolescents disposent quant à eux de différentes structures qui les accueillent gratuitement, comme les centres médico-psycho-pédagogiques (CMPP), les centres de guidance infanto-juvénile (CGI), les maisons des adolescents (MDA), les plannings familiaux, les points accueil et écoute jeunes (PAEJ)... Enfin, la Caisse nationale d'assurance maladie (Cnam) teste depuis 2018, dans quatre départements, un nouveau dispositif via lequel les médecins généralistes peuvent prescrire des séances chez un « psy », lesquelles sont prises en charge par la Sécurité sociale. Réservé aux patients de 18 à 60 ans présentant des troubles en santé mentale « d'intensité légère à modérée », ce dispositif a pour but d'améliorer la prise en charge des patients et de permettre une baisse du recours aux antidépresseurs et aux anxiolytiques.

● Catherine Chausseray

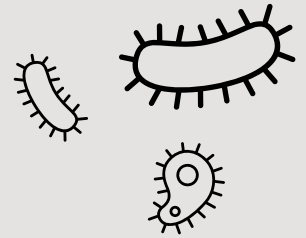
L'assistance psychologique IMA est là !

Vous êtes salarié(e) et vous bénéficiez du contrat collectif santé de BPCE Mutuelle, vous êtes titulaire d'un contrat individuel Atout Santé Vitalité ? Vous pouvez profiter de la garantie assistance IMA qui met à votre disposition une assistance psychologique dédiée. Les plateaux d'assistance et la plateforme médico-sociale de notre partenaire IMA sont en effet pleinement mobilisés pour vous accompagner au mieux dans ce contexte exceptionnel. L'assistance psychologique, composée d'un réseau de 900 psychologues cliniciens expérimentés, est activable 24h/24 et 7j/7 sur simple appel. De manière anonyme et confidentielle, les interventions proposées vous aident à réduire le stress, lié notamment aux mesures de confinement. Les échanges peuvent se faire par téléphone* ou en présentiel**. Pour obtenir toutes les informations et le numéro à joindre, connectez-vous sur votre espace personnel sur bpcemutuelle.fr. Dans le menu de navigation sur la gauche, choisissez « Réseau de soins et services » puis « Réseau IMA », et choisissez la fiche « Événement traumatisant ». Vous pouvez également contacter l'assistant social d'EPS, Gérard Guinot (tél. : 01 44 76 12 16 ; mail : gerard.guinot@eps.caisse-epargne.fr), pour envisager une éventuelle participation du service d'action sociale au financement de séances de psychothérapie.

* Dans la limite de 5 appels téléphoniques

** Dans la limite de 3 entretiens en présentiel.





« Le **microbiote** agit aussi sur notre cerveau »

Vous commencez votre livre en expliquant que nous, êtres vivants, humains en particulier, sommes constitués de milliards de bactéries qui font intégralement partie de nous et dont nous ne sommes pas vraiment séparés...

Gabriel Perlemuter. Effectivement, nous sommes des êtres symbiotiques. Nous avons nos propres cellules, notre propre conscience, nos propres organes mais, en nous, et notamment dans notre tube digestif, vivent 100 000 milliards de bactéries. Si on les regroupait, elles pèseraient 1,5 kg. Malgré leur nombre extrêmement important, elles ne nous rendent pas malades. Il existe une parfaite symbiose entre elles et nous, c'est ce qu'on appelle « l'holobionte », l'être symbiotique.

Et si on veut aller plus loin et parler d'une santé globale sur terre, on peut rappeler que les êtres vivants les plus importants quantitativement sont les bactéries. Tout cela doit donc vivre en parfaite harmonie pour que la planète reste en bonne santé. Au moindre dérèglement, les conséquences peuvent être graves.

Vous précisez que ces bactéries, celles du microbiote intestinal, ont un rôle central sur le fonctionnement de notre organisme, et notamment sur notre digestion. Quelles sont leurs autres fonctions ?

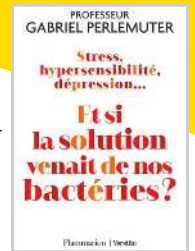
G.P. Oui, notre microbiote intestinal interagit avec la digestion et ces bactéries ont aussi un rôle majeur sur notre immunité, notre poids, ou encore notre foie. Lorsque

Dans son dernier ouvrage, *Stress, hypersensibilité, dépression : et si la solution venait de nos bactéries ?* le professeur Gabriel Perlemuter, chef du service hépato-gastro-entérologie et nutrition à l'hôpital Antoine-Béclère de Clamart, revient sur les pouvoirs cachés de notre microbiote intestinal. Il nous explique que ce dernier joue non seulement un rôle sur notre digestion, mais qu'il agit également sur le fonctionnement de notre cerveau et sur notre comportement.



Pour en savoir plus

« Nous avons une alimentation très transformée, industrielle, ce qui appauvrit notre microbiote. »



À lire...

Stress, hypersensibilité, dépression... Et si la solution venait de nos bactéries ? du professeur Gabriel Perlemuter, éditions Flammarion/Versilio, octobre 2020, 240 p., 19 €.

quelque chose ne va pas et qu'elles ne fonctionnent pas bien, cela va causer un dérèglement qui peut conduire à des maladies comme le diabète ou l'obésité.

Mais les dernières recherches nous apprennent que le microbiote agit également sur le cerveau et sur notre comportement. Il peut avoir un rôle dans l'apparition des addictions, de l'anxiété ou de la dépression par exemple. On suppose même que ces bactéries pourraient jouer un rôle dans les troubles du spectre autistique, la maladie de Parkinson ou Alzheimer. C'est une grande nouveauté: on sort ainsi du schéma traditionnel du « brainocentrisme » dans lequel le cerveau contrôle tout.

Comment peut-on agir sur l'équilibre de notre microbiote ?

G.P. Cela passe notamment par l'alimentation. Notre façon de nous nourrir a beaucoup changé en très peu de temps. Aujourd'hui, nous avons une alimentation très transformée, industrielle, pauvre en fibres, riche en céréales, en féculents, en graisses, avec des additifs alimentaires... Tout cela fait que notre microbiote s'appauvrit et devient moins diversifié.

C'est cet appauvrissement qui participe à la genèse des maladies que nous venons d'évoquer. On a montré que la malbouffe, comme les hamburgers, modifiait profondément le microbiote des souris. Avec un tel régime, les chercheurs ont constaté qu'elles devenaient également anxieuses et dépressives.

Pour améliorer le microbiote, il faut une alimentation où l'on limite les apports en graisses, en sucres, c'est-à-dire pas seulement le simple morceau de sucre mais aussi les pâtes, le riz, les pommes de terre, le pain, les jus de fruits, les sodas et l'alcool, évidemment.

Le régime de type méditerranéen, riche en fruits et légumes, est par exemple très bon pour le microbiote. Enfin, vous pouvez aussi utiliser des probiotiques sous la forme

de compléments alimentaires. Ce sont des bactéries, des levures, dont l'ingestion a des effets bénéfiques sur la composition de la flore intestinale.

Il existe une grande variété de probiotiques, lesquels conseillez-vous en particulier ?

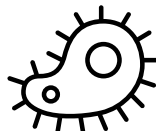
G.P. Oui, il y a différentes souches et chaque souche a des propriétés différentes. En cette période complètement stressante, génératrice d'anxiété, et en cas de coup de stress, de fatigue ou de blues, vous pouvez prendre ces trois souches: *bifidobacterium longum*, *lactobacillus helveticus* et *lactobacillus rhamnosus*. Je les prescris souvent à mes patients. Elles ont aussi un effet bénéfique sur la digestion. Vous pouvez aussi demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Selon vous, ces pouvoirs du microbiote sont porteurs de grands espoirs en matière de thérapeutique, c'est-à-dire ?

G.P. Grâce à l'analyse du microbiote, on peut parfaitement imaginer que l'on fera évoluer les traitements des maladies en ciblant le microbiote de façon individualisée. Avec mon équipe, nous travaillons actuellement sur la façon d'identifier, en fonction de votre profil de microbiote, quel type d'antidépresseur sera le plus efficace sur vous. Nous pouvons aussi imaginer qu'à l'avenir, nous pourrions utiliser des probiotiques dédiés, par exemple des psychobiotiques pour les maladies qui impliquent le cerveau. L'analyse du microbiote pourra également aider à prédire le risque de certaines futures maladies, ce qui permettra, je l'espère, de modifier l'histoire naturelle de ces pathologies et même de les prévenir. Mais nous n'en sommes encore qu'au tout début de la recherche.

1,5 KG

C'est ce que pèseraient les 100 000 milliards de bactéries qui vivent à l'intérieur de notre corps.



● ALIISA WALTARI



INDUSTRIE TEXTILE :

la planète mise à rude épreuve

Chaque année, 100 milliards de vêtements sont vendus dans le monde. Les impacts environnementaux de l'industrie de l'habillement sont devenus considérables : elle génère de grandes quantités de gaz à effet de serre, pollue les sols, les océans et utilise 4 % de l'eau potable de la planète. Du côté des ouvriers du secteur, dont la production est désormais essentiellement située au Bangladesh et au Pakistan, les ONG dénoncent des conditions de travail épouvantables. À notre niveau, est-il possible d'agir pour inverser la tendance ? Toutes les réponses dans notre dossier.



Une machine devenue folle. C'est un peu l'impression que donne l'industrie de l'habillement aujourd'hui. Les grandes marques internationales renouvellent leurs collections à un rythme effréné et proposent sans cesse de nouvelles pièces à des prix défiant toute concurrence. Nous vivons sous le règne de ce que l'on appelle la « *fast fashion* ». Les adeptes de la mode accumulent les vêtements sans compter et les tenues se succèdent d'une saison à l'autre avant d'être reléguées au placard puis jetées. Si nous achetons deux fois plus d'habits qu'il y a 15 ans, nous les conservons aussi moins longtemps. Selon Greenpeace, chaque année 100 milliards de vêtements sont vendus sur la planète. Et entre 2000 et 2014, leur production a tout bonnement doublé. Or, si la mode et le prêt-à-porter génèrent de nombreux emplois (580 000 en France, selon l'Institut français de la mode), c'est aussi une des industries les plus polluantes de la planète.

| Le textile troisième consommateur d'eau dans le monde

« *L'impact majeur de la fast fashion sur l'environnement, c'est la surproduction et donc l'exploitation extrême et le pillage de nos ressources naturelles* », précise Hélène Sarfati-Leduc, consultante en développement durable auprès d'entreprises de la mode, de l'habillement et du luxe (Le French bureau). Pour obtenir du coton, par exemple, il faut des quantités astronomiques d'eau (l'équivalent de 70 douches pour un seul tee-shirt), sans

parler des pesticides et des engrais qui finissent dans les nappes phréatiques et les cours d'eau. Ce n'est pas tout : « *Pour arriver jusqu'à votre étagère, un jean peut parcourir jusqu'à 65 000 kilomètres depuis le champ de coton. La chaîne de valeur [de production, NDLR] est tellement éclatée que les produits font plusieurs allers-retours dans le monde. Et cela génère d'importantes émissions de gaz à effet de serre* », ajoute Hélène Sarfati-Leduc. D'après une estimation de la Fondation environnementale Ellen-MacArthur, le transport des matières premières et des produits de l'habillement ne recouvre cependant que 2 % des émissions totales produites par l'industrie

de la mode. À elle seule, la fabrication de coton, de matières synthétiques et naturelles émet 1,2 milliard de tonnes de gaz à effet de serre par an.

| Microfibres plastiques

Autre exemple avec le polyester. Cette matière première, la plus utilisée pour la fabrication de nos vêtements, provient d'une ressource fossile limitée : le pétrole. À chaque lavage, ces habits relâchent des microfibres plastiques que l'on retrouve dans l'océan et qui mettent des décennies à se dégrader. Tous les ans, sur la planète, environ 500 000 tonnes de microparticules polluent ainsi les mers, soit l'équivalent de 50 milliards de bouteilles en plastique, selon la Fondation Ellen-MacArthur (lire aussi notre encadré « *Lavage : comment limiter les dégâts* »). C'est aussi dans les rivières, les fleuves et les mers que l'on retrouve les résidus hautement toxiques



©Unsplash

**UN EUROPÉEN
ACHÈTE
EN MOYENNE**

**12,6 KG
DE VÊTEMENTS
PAR AN**

des produits utilisés pour la teinture des tissus (éthoxylates de nonylphénol (NPE), colorants azoïques, phtalates et formaldéhyde, un cancérigène).

Même les matières prometteuses comme la viscose et le lyocell, présentées comme alternatives au coton et au polyester, ont des conséquences sur l'environnement. Ce sont des fibres artificielles mais obtenues à partir de la cellulose de bambou, de maïs ou encore de soja. Pour les fabriquer, on utilise des produits chimiques toxiques comme l'hydroxyde de sodium, l'acide sulfurique et le disulfure de carbone. Ce liquide, « *hautement volatil et inflammable, provoque de graves maladies pour les populations aux alentours des usines* », souligne l'Ademe (Agence de la transition écologique).





La matière première de nos habits vient aussi des animaux (laine de mouton, de chèvre ou d'alpaga, fourrure de vison ou de lapin, cuir de veau, de vache ou d'agneau). Ces animaux vivent souvent « dans des conditions difficiles, sont le plus souvent confinés, sous-alimentés, voire maltraités », ajoute l'agence.

Impact social catastrophique

Quant aux êtres humains, la facture est, là aussi, bien salée. Ces dernières années, face à l'augmentation des salaires et des coûts de production dans les pays occidentaux et le Maghreb, les marques se sont tournées vers de nouveaux sites moins chers, notamment au Bangladesh et au Pakistan. « Jusqu'en 2005, les pays en voie de développement ou l'Asie ne pouvaient pas exporter vers l'Europe au-dessus d'un certain quota déterminé par l'Organisation

mondiale du commerce (OMC), explique Hélène Sarfati-Leduc. En 2005, ces quotas ont été levés et ça a été la porte ouverte à la fast fashion. Toutes les grandes marques sont allées produire leurs vêtements là où la main-d'œuvre ne coûte rien et travaille dans des conditions épouvantables. »

Au Bangladesh, le salaire d'un ouvrier dans le textile est le plus bas au monde, soit 0,3 dollar de l'heure. Au Pakistan, le chiffre monte à 0,5 dollar, alors qu'en France il faut compter 31,5 dollars. Dans ces pays, les capacités de production n'ont pas su s'adapter à l'explosion de la demande occidentale et les accidents industriels sont extrêmement fréquents.

Gâchis phénoménal

Au final, la fast fashion se résume à ça : « Faire beaucoup d'habits, rapidement, avec une durée de vie très limitée, aller chercher les zones de production où les salaires sont les plus bas et les règles sociales et environnementales les plus faibles pour avoir des coûts très bas et pouvoir vendre des vêtements à bas prix, très vite renouvelables, très vite jetés, et qui n'obéissent à aucune règle sociale et environnementale », se désole la spécialiste. Et nous, que faisons-nous de toutes ces tenues une fois achetées ? Combien de temps les portons-nous réellement ? Pour certaines personnes, seulement une dizaine de fois avant de s'en débarrasser.

Selon l'Agence européenne de l'environnement (European Environment Agency – EEA), un tiers de la garde-robe des Européens ne serait pas sorti de sa penderie depuis au moins un an. Un comble quand on sait qu'un Européen achète en moyenne 12,6 kilos de vêtements par an. Aux États-Unis, le chiffre grimpe même jusqu'à 16 kilos, précise Greenpeace. Ces quantités considérables entraînent inexorablement un volume de déchets textiles phénoménal, soit 2,1 milliards de tonnes par an. En Europe, on se débarrasse annuellement de 4 millions de tonnes de textiles, « dont 80 % sont jetés dans la poubelle pour les ordures ménagères et finissent par être tout simplement enfouis ou incinérés », précise l'Ademe.



Une appli et un hashtag pour une mode plus responsable



CLEAR FASHION

L'application Clear Fashion évalue les marques des vêtements et leur impact sur la planète selon quatre critères, « environnement », « santé », « humains » et « animaux », en leur attribuant une note sur 100. Il suffit de la télécharger sur son portable puis de scanner l'étiquette

de l'habit que vous avez repéré. Autre démarche mais même objectif avec l'association Fashion Revolution. Tous les ans, pendant une semaine en avril, pour commémorer l'effondrement du Rana Plaza, en Inde, où 1138 ouvriers du textile sont morts en 2013, les consommateurs sont invités à se prendre en photo avec l'étiquette d'une pièce de leur dressing. Ils postent ensuite cette photo sur les réseaux sociaux avec le hashtag #WhoMadeMyClothes. L'idée est ici d'interpeller les marques et de les inciter à être plus transparentes sur leurs process de production.

Vers une production et une consommation raisonnées

Parallèlement, dès le début des années 2000, l'idée d'une mode éthique commence à émerger avec la prise de conscience des enjeux climatiques. En France, l'association Universal Love fonde le salon Ethical Fashion Show en 2004 pour mettre en lumière les créateurs qui respectent l'environnement, l'humain et les savoir-faire de qualité. « En 2011, nous avons plus d'une centaine de marques engagées avec nous à l'international, explique Isabelle Quéhé, fondatrice et directrice artistique de l'association. Nous avons fait de nombreuses conférences pour informer les acheteurs et les acteurs de la mode sur l'urgence et l'importance d'aller vers un marché plus responsable. Et puis, les conséquences de la crise de 2008 ont commencé à se faire sentir et les choses sont devenues vraiment compliquées, surtout pour la mode éthique. » Finalement, il faudra attendre la tragédie du Rana Plaza pour que les choses commencent à bouger. En 2013, cet immeuble de Dacca, au Bangladesh, où des milliers

Lavage des vêtements : comment limiter les dégâts

L'Union internationale pour la conservation de la nature (UICN) estime que plus du tiers des microplastiques rejetés dans les mers provient du lavage des textiles. « Les microparticules de nylon, polyester, élasthane ou acrylique émanant de nos vêtements sont trop petites pour être filtrées par les stations d'épuration et finissent leur course dans l'océan », précise de son côté l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe). À cela s'ajoutent aussi toutes les substances chimiques utilisées pour les teintures et pour fixer les couleurs. Enfin, les lessives que l'on utilise peuvent aussi être très polluantes, surtout si elles contiennent des parfums et des tensioactifs. L'Ademe recommande donc de limiter les machines, de ne pas laver à plus de 30 °C et de privilégier les lessives certifiées par des labels comme l'Écolabel européen. Évitez aussi les adoucissants (pleins de parfum) et préférez le séchage à l'air libre.



d'ouvriers du textile travaillaient pour les sous-traitants de grandes marques occidentales, s'effondre. Bilan : 1 138 morts et 2 500 blessés.

| Devoir de vigilance des multinationales

Suite à ce terrible événement, les lois ont évolué et il existe, depuis 2017, un devoir de vigilance des multinationales françaises dans leurs filiales et leurs chaînes d'approvisionnement à l'étranger. Le texte précise que ces entreprises doivent désormais rédiger un plan pour identifier « les risques et prévenir les atteintes graves envers les droits humains et les libertés fondamentales, la santé et la sécurité des personnes ainsi que l'environnement, résultant des activités de la société et de celles des sociétés qu'elle contrôle directement ou indirectement ».

Une belle victoire pour les ONG (Greenpeace, Human Rights Watch, Oxfam...) et les associations, comme le collectif Éthique sur l'étiquette, membre du réseau européen Clean Clothes Campaign, qui milite pour le respect des droits humains et le droit à l'information des consommateurs, ou comme le mouvement Fashion Revolution. Ses membres continuent d'œuvrer à la sensibilisation du grand public en commémorant chaque année le drame du Rana Plaza avec une semaine d'actions et d'informations (lire aussi notre encadré « Une appli et un hashtag pour une mode plus responsable »).

| Recyclage et seconde main

Mais, de notre côté, simples consommateurs, que faire pour inverser la tendance ? « Déjà, il faut commencer par réduire ses achats, essayer de réparer un vêtement quand il est abîmé et acheter uniquement ce dont on a vraiment besoin, de préférence des pièces bien finies avec des matières naturelles, conseille Isabelle Quéhé. On peut aussi aller dans les vide-greniers, les recycleries et les friperies, qui vendent des choses pratiquement neuves. »

Pensez également à Emmaüs, qui permet à ses salariés de se réinsérer dans la vie active. « Chez les 20-35 ans, cette nouvelle façon de consommer est déjà bien intégrée, se réjouit Hélène Sarfati-Leduc. Les jeunes privilégient la seconde main parce qu'ils n'ont pas forcément envie d'avoir les mêmes fringues que les autres. Ils sont aussi mieux informés des enjeux sociaux et environnementaux de la mode. » Toujours dans cette idée d'économie circulaire, vous pouvez aussi vous tourner vers les plateformes comme Vinted ou Leboncoin.

| Labels environnementaux

Autre conseil : privilégiez les habits certifiés par les labels environnementaux, comme l'Écolabel européen, qui promet notamment 95 % de coton biologique pour les vêtements des enfants de moins de trois ans. Ce label garantit également « des procédés de fabrication plus propres, une qualité élevée des textiles et leur durabilité, explique l'Ademe. Il s'assure aussi du respect des droits fondamentaux sur les lieux de travail et limite l'utilisation des substances nocives dans les fibres textiles ». D'autres labels proposent plus ou moins les mêmes garanties, comme Demeter, Global Organic Textile Standard (GOTS), BioRé ou encore Oeko Tex Standard 100. Généralement plus chers que les produits de la fast fashion, ces vêtements labellisés sont aussi de meilleure qualité et durent bien plus longtemps. Enfin, préférez les fibres dont la culture réclame moins d'eau et de pesticides, comme le lin ou le chanvre. Vous pouvez aussi opter pour la polaire, issue du recyclage des polyesters et des bouteilles plastiques. Et puis, si un jeune créateur s'installe près de chez vous, « n'hésitez pas à aller le voir, à discuter et à acheter local », ajoute Isabelle Quéhé. Pour la jeune femme, le changement viendra des consommateurs et non des grandes marques. « Il faut leur faire comprendre que la mode de demain sera éthique ou ne sera pas », conclut-elle.

PLUS DU TIERS DES MICROPLASTIQUES REJETÉS DANS LES MERS

PROVIENT DU LAVAGE
DES TEXTILES

● DELPHINE DELARUE

©Unsplash

Le lavage des mains : un geste très récent



Plusieurs fois par jour, nous nous frottons la paume, le dos de la main, les doigts et les ongles consciencieusement avec du savon ou du gel hydroalcoolique pour éviter de transmettre le coronavirus. Si se laver les mains est aujourd'hui un geste « barrière » bien ancré, cela n'a pas toujours été le cas dans l'histoire.

C'est une évidence : se laver les mains joue un rôle essentiel dans la prévention des infections. Et pourtant, ce geste d'hygiène que chacun a intégré à son quotidien, notamment dans le cadre de la lutte contre l'épidémie de Covid-19, est relativement récent. Avant que l'on connaisse précisément l'origine des pathologies humaines, plusieurs théories se sont succédé pour expliquer leur apparition et leur diffusion : elles proviendraient d'un air vicié ou encore d'un trouble des humeurs. On était donc encore loin de penser que se laver les mains puisse avoir une quelconque utilité.

Au cœur du XVIII^e siècle, en France, un chirurgien lyonnais, Claude Pouteau, estime que ces interprétations ne sont pas pertinentes. Face à ses patients présentant un risque élevé de développer la gangrène, il cherche des solutions. En tâtonnant, il finit par comprendre que les pansements, utilisés plusieurs fois et passant d'un malade à l'autre, propagent l'infection.

Il recommande alors de ne plus utiliser de linge contaminé pour confectionner des pansements et exige de ses médecins un lavage de mains régulier. Malgré leur intérêt, ces bonnes pratiques vont disparaître avec le chirurgien.

La découverte de l'asepsie

Un siècle plus tard, en 1846, un médecin hongrois, Ignace Semmelweis, travaille à l'hôpital de Vienne, en Autriche. L'établissement dispose de deux maternités. Dans la première, celle du professeur Bartsch où des sages-femmes officient, 2 % à 3 % des femmes meurent en couche. Dans la seconde, celle du professeur Klein où les étudiants en médecine pratiquent les accouchements, 10 % à 30 % des femmes décèdent de la fièvre puerpérale, une maladie infectieuse liée à un streptocoque. Intrigué par cette différence, le docteur Semmelweis en cherche la raison. Il se rend compte que les étudiants en médecine officiant auprès des femmes pratiquent également des autopsies, et il en déduit que ce sont eux qui transportent les germes de la maladie des cadavres vers la salle d'accouchement. Sans connaître le mécanisme précis de la contamination, il décide, pour y remédier, d'utiliser une solution de chlorure de chaux pour se laver les mains. Ignace Semmelweis impose cette procédure aux médecins et aux étudiants de l'hôpital. Et les résultats ne se font pas attendre : dans le mois qui suit, la mortalité due à la fièvre puerpérale chute fortement. Il vient de découvrir l'asepsie.

De la théorie à la preuve scientifique

Mais la trouvaille du docteur Semmelweis fait de nombreux mécontents. Ses confrères lui reprochent son caractère autoritaire et méprisant. Il finit par être renvoyé de l'hôpital de Vienne et part exercer à Budapest. Il va ensuite essayer de diffuser sa méthode dans divers pays d'Europe, sans pour autant réussir à convaincre. Isolé, le médecin termine sa vie en asile psychiatrique. Ironie du sort, il meurt d'une infection en 1865 et tombe dans l'oubli.

Il faudra attendre les travaux de Louis Pasteur quelques années plus tard pour comprendre l'action infectieuse des microbes. Une fois le lien entre infection et hygiène prouvé, le lavage des mains est à nouveau promu dans le milieu médical. En quelques décennies, ce geste fera son entrée dans les foyers et sera utilisé au quotidien pour se protéger des différentes pathologies. À partir de 1924, le nom de Semmelweis est réhabilité grâce à un médecin qui lui consacre sa thèse de doctorat, intitulée *La vie et l'œuvre de Philippe Ignace Semmelweis (1818-1865)*. Son auteur n'est autre que le docteur Louis Destouches, plus connu sous le nom de plume Louis-Ferdinand Céline.

Reprendre le sport sans risque à 40, 50 et 60 ans

Se remettre à faire de l'exercice après une interruption (plus ou moins longue), quel que soit l'âge : c'est possible et même grandement recommandé ! Mais quelle activité choisir ? Y a-t-il des recommandations particulières à suivre ? Programme sportif sur-mesure avec le docteur Roland Krzentowski, médecin du sport.

« **A**ujourd'hui, l'âge chronologique n'est plus un indicateur de référence sur l'état de santé des gens. L'âge physiologique et la capacité à réaliser certains efforts (cardiorespiratoires, musculaires...) prévalent sur l'année de naissance », affirme Roland Krzentowski, médecin du sport. Pour le spécialiste et fondateur de Mon Stade, centre dédié au sport et à la santé à Paris, « l'activité physique permet de ralentir de manière conséquente les effets de l'âge ». Si le bien-être et la forme sont souvent les principales motivations de la reprise d'une activité sportive, il peut y en avoir d'autres : faire de nouvelles rencontres, profiter de la nature dans le cadre d'une activité en plein air... Écouter ses envies et choisir le sport qui nous séduit le plus est le meilleur moyen de s'épanouir et de progresser.

2h30 d'activité physique par semaine

La motivation est là. Mais avant de passer à l'action, quelles sont les recommandations à suivre quel que soit l'âge (chronologique ou physiologique) ? Le docteur Krzentowski recommande à ce sujet de se référer aux « 10 règles d'or » édictées par le Club des cardiologues du sport (à retrouver sur Clubcardiosport.com). De l'échauffement à la récupération (dix minutes pour chacun), en passant par l'hydratation (trois à quatre gorgées d'eau toutes les trente minutes d'exercice) et les recommandations médicales en cas de palpitations cardiaques ou de malaise, toutes les précautions générales sont détaillées. Par ailleurs, l'Organisation mondiale de la santé préconise de « pratiquer au minimum, par semaine, en trois à cinq fois, 2h30 d'activité physique d'endurance d'intensité au moins modérée ».

40 ans : acquérir des techniques de respiration

« Autour de 40 ans, la motivation pour reprendre le sport peut être gérée son stress et d'optimiser son efficacité professionnelle », détaille Roland Krzentowski. La quarantaine est en effet souvent synonyme



de progression professionnelle, d'une vie active dense et intense. « Reprendre une activité sportive peut permettre d'optimiser ses capacités cérébrales, de faire travailler sa mémoire et d'apprendre à maîtriser son anxiété », ajoute le médecin du sport, en recommandant les activités reposant sur l'apprentissage de méthodes de respiration comme le Pilates ou le yoga. Pour reprendre le sport en toute prudence, vous pouvez consulter un médecin avant de vous (re)lancer !

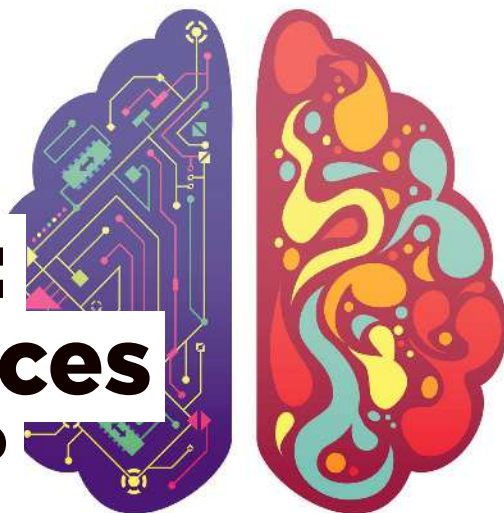
50 ans : préserver son capital santé

« À 50 ans, l'activité physique s'avère être l'un des principaux facteurs de prévention et de préservation de sa santé », explique le docteur Krzentowski. Contre les risques de cancer ou les modifications hormonales, le sport a de véritables effets préventifs. Le médecin du sport insiste également sur les risques d'ostéoporose liés au vieillissement et recommande ainsi des exercices entraînant des contacts et des pressions sur l'os, comme la marche. Si le sport permet de protéger votre cœur, la cinquantaine est toutefois le bon moment pour effectuer un bilan cardiaque.

60 ans : appréhender le sport comme un champion

« Le meilleur médicament anti-âge étant l'activité physique, il est impératif de faire de l'exercice pour bien vieillir, pour entretenir son cœur et ses muscles », annonce Roland Krzentowski. Pour pratiquer un sport en toute sécurité, le spécialiste recommande de déterminer un programme sur-mesure, comme les sportifs de haut niveau. Un bilan médical vous permettra d'évaluer vos capacités cardio-respiratoires et musculaires pour programmer des séances de sport plus efficaces, en précisant par exemple la vitesse à respecter en marchant ou en faisant du vélo.

Écrire à la main ou avec un clavier : quelles conséquences sur notre cerveau ?



L'écriture manuscrite est de plus en plus délaissée au profit de l'écriture dactylographiée. Au quotidien, nous envoyons un grand nombre de messages depuis notre clavier d'ordinateur ou notre téléphone. Ce phénomène est loin d'être anecdotique, car il entraîne une modification de l'utilisation de nos capacités cérébrales.

→ **P**rendre un papier et un stylo pour se souvenir d'un rendez-vous, écrire une lettre ou encore rédiger des notes à la main... Tous ces gestes se font de plus en plus rares. Les Français ont modifié leurs habitudes avec la multiplication des nouveaux outils numériques et des claviers. Mais ces changements soulèvent une question : quels sont les effets sur le cerveau ?

Une sollicitation différente

La première différence notable entre ces deux types d'écriture tient dans la gestuelle. Écrire avec un stylo sollicite une main, tandis qu'utiliser un clavier nécessite les deux mains. « *Et cela change beaucoup de choses du point de vue cérébral*, explique Jean-Luc Velay, chercheur en neurosciences cognitives au Centre national de la recherche scientifique (CNRS), interrogé par *France Culture*. *D'un côté, on a un processus qui ne fait travailler que la main dominante, généralement la main droite, qui est gérée par l'hémisphère cérébral gauche – le même qui gère le langage chez la majorité des gens. De l'autre côté, l'écriture au clavier demande une coordination des deux mains, et implique d'envoyer des informations à l'hémisphère droit pour piloter la main gauche. Ici, il y a donc un partage de l'écriture entre les deux hémisphères du cerveau.* »

Tracer des lettres pour apprendre à lire

Chez l'adulte, dont le fonctionnement cérébral est déjà stabilisé, cette différence semble avoir un impact assez faible, ce n'est en revanche pas le cas chez les enfants. Dès le plus jeune âge, l'écriture revêt en effet une grande importance puisqu'elle

accompagne l'apprentissage de la lecture. Lors de cette période, le cerveau de l'enfant, qui a déjà développé les aires du langage parlé le long du lobe temporal (situé à l'arrière des tempes), va créer une entrée nouvelle par le biais de la vision. Celle-ci va permettre de reconnaître les lettres et de les associer avec les sons correspondants. « *La recherche a montré, par exemple, qu'apprendre à écrire en même temps qu'on apprend à lire permet d'apprendre à lire plus rapidement*, indique Stanislas Dehaene, titulaire de la chaire de psychologie cognitive expérimentale au Collège de France, dans une vidéo mise en ligne par le ministère de l'Éducation nationale. *Les enfants qui tracent les lettres et qui apprennent le tracé des lettres en cursive mémorisent mieux la forme des lettres et comprennent mieux aussi l'ordre des lettres de la gauche vers la droite, dans un ordre reproductible.* » En d'autres termes, l'écriture manuscrite permet à l'élève de s'orienter dans l'espace, favorise le déchiffrage et la reconnaissance des caractères. Le geste répété va aussi permettre au cerveau d'appréhender la ressemblance des lettres dites miroirs, comme le b, le d, le p et le q. Apprendre à écrire directement sur un clavier semble à l'inverse rendre la lecture plus difficile à acquérir, du fait de la baisse de l'expérience sensori-motrice liée à l'utilisation du stylo.

L'effort favorise la mémorisation

Le choix du mode d'écriture pourrait aussi avoir un impact plus tard, lors des études supérieures. Les jeunes adultes utilisent majoritairement leur ordinateur pour prendre des notes. Certaines universités ont ainsi fait le choix d'interdire les écrans dans les salles de classe. L'objectif est de favoriser l'attention des étudiants – qui ne sont plus tentés de regarder leurs notifications – mais aussi d'aider à l'assimilation. L'initiative est bonne, pour Michel Desmurget, chercheur en neurosciences cognitives à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), qui, interrogé pour le documentaire *Abus d'écrans : notre cerveau en danger ?* diffusé sur *France 5*, constate : « *L'un des facteurs de mémorisation est : cela m'a-t-il coûté cher d'acquérir cette information ? L'effort pour le cerveau se mesure en termes attentionnels. Quand le cerveau a mis beaucoup d'attention sur une tâche, il va avoir tendance à la mémoriser mieux. La main, elle, coûte : c'est un effort physique, et il faut synthétiser ce qui rentre, ce que l'on écoute, pour écrire et prendre des notes. À l'écrit, on est obligé de reformuler, à la différence du clavier.* »

Varices : éviter les complications



Les varices, causées par la dilatation permanente d'une veine superficielle, peuvent apparaître chez les jeunes, mais leur prévalence augmente avec l'âge. Les négliger peut entraîner des complications, elles doivent donc être traitées et contrôlées régulièrement.

→ **D**es fourmillements, des démangeaisons, une sensation de lourdeur dans les jambes, des crampes aux mollets ou un gonflement des chevilles et des pieds sont les premiers signes annonçant une maladie variqueuse chronique, due à un mauvais retour du sang vers le cœur. Les varices concernent 20 % des plus de 35 ans et 40 % des plus de 60 ans. Si les femmes sont les plus touchées, les hommes ne sont pas non plus épargnés. Ces derniers consultent d'ailleurs souvent trop tard, lorsqu'ils sont au stade des complications.

Les personnes à risque

« Il existe des facteurs de risque identifiés, comme l'hérédité, l'âge, la grossesse, la taille, sur lesquels il est difficile d'exercer une action », indique Nicolas Neaume, vice-président de la Société française de phlébologie (SFP), qui ajoute que « le type de travail, la sédentarité et de longues stations debout favorisent la survenue de la maladie veineuse chronique, responsable des varices ». L'excès de poids, le manque d'exercice, l'exposition à la chaleur ou encore le soulèvement répété d'objets lourds sont également des facteurs de risque.

Surveiller les complications

Les varices ne sont pas qu'un problème d'esthétique : sans suivi médical, elles risquent d'entraîner de graves complications. Lorsque la varice s'aggrave, la présence de taches sur la peau peut annoncer l'émergence d'un ulcère variqueux, une plaie qui apparaît sur le tiers inférieur de la jambe et dont « [la] fréquence est de 7 % chez les plus de 70 ans », précise le spécialiste. Une rupture de la veine ou encore une phlébite, c'est-à-dire

la formation d'un caillot de sang, peuvent également être causées par une varice non soignée. C'est la raison pour laquelle « un examen ultrasonographique (écho-Doppler) devra être réalisé, afin de cartographier la maladie veineuse et de prescrire le traitement le plus adéquat », souligne Nicolas Neaume.

Un traitement personnalisé

« La compression élastique, par le port de bas de compression, et les médicaments veinotoniques soulagent efficacement les patients de la symptomatologie liée à leur insuffisance veineuse, poursuit le phlébologue. En fonction du stade, de l'anatomie et de la topographie des varices, différents types de traitement peuvent être proposés. » Il existe en effet plusieurs interventions possibles : la sclérotérapie, par l'injection indolore d'un produit qui sclérise ou obture la veine défaillante ; le traitement endoveineux thermique, par laser ou radiofréquence ; le traitement chirurgical, qui consiste à ôter les veines superficielles malades en préservant les veines saines. Le docteur Neaume insiste sur l'efficacité des traitements endoveineux, « qui se réalisent en ambulatoire, avec ou sans anesthésie locale, et qui permettent un recouvrement immédiat des activités professionnelles ».

La prévention au quotidien

« Bien qu'elle ne prévienne que faiblement le développement des varices, l'hygiène de vie reste importante, poursuit Nicolas Neaume. Les mesures d'hygiène veineuse reposent sur l'exercice physique, la mobilisation et la surélévation des jambes. » Le spécialiste énumère de nombreux sports bénéfiques pour prévenir les varices : la marche, la course à pied, la natation, le cyclisme, le ski de fond, la danse... Il recommande également de faire travailler régulièrement l'articulation de la cheville. Il déconseille par ailleurs de porter des vêtements trop serrés, des talons trop hauts ou trop plats, de prendre des bains chauds, de faire des séances de hammam ou de sauna et de s'exposer au soleil.



PLEINE CONSCIENCE :

savourer l'instant présent

Introduite par les grands maîtres bouddhistes, la méditation séduit aujourd'hui des centaines de milliers de personnes en Occident. Dans les salles de sport, les entreprises, les hôpitaux ou les écoles, tout le monde s'y met. Parmi ses différentes pratiques, la méditation dite de pleine conscience (ou *mindfulness*) est celle qui rencontre le plus de succès. Elle permettrait de diminuer l'anxiété, le stress, la tendance à la dépression et renforcerait le système immunitaire ainsi que le bien-être général.

Aujourd'hui, méditer n'est plus seulement une affaire de moines zen ou d'illuminés mystiques retirés du monde. On est aussi très loin du premier mouvement d'intérêt pour la méditation qui remonte à l'époque de la contre-culture des années 1960, au moment où il s'agissait plutôt de contester l'ordre social établi par tous les moyens. Désormais, les hippies en mal de folklore ont troqué leurs tuniques à fleurs pour des costumes trois-pièces ou des jeans-baskets, et la communauté occidentale des méditants s'est élargie à toutes les catégories socioprofessionnelles. Devenue phénomène de société, la méditation fait vendre des livres et télécharger des applications par millions. Un engouement qui s'explique « *peut-être par le fait que nous sommes dans une époque particulièrement agitée, individualiste et stressante, constate Jorge Dana, membre actif de l'Association pour le développement de la mindfulness (ADM). De nombreuses personnes ressentent de l'insatisfaction dans leur vie en général et une certaine souffrance, au travail en particulier, où ils se sentent agressés, surmenés, voire harcelés. Il y a aussi la sollicitation permanente des nouvelles technologies et des réseaux sociaux: on a l'impression d'être noyé dans la masse.* » On le sent bien: les gens semblent avoir besoin de se poser et de revenir à certaines valeurs plus positives et bienveillantes.

L'œuvre de Jon Kabat-Zinn

Il existe de nombreuses formes de méditation, pour la plupart issues de cultures ou de spiritualités ancestrales. Parmi les pratiques introduites en Occident par les grands maîtres, comme le Tibétain Chögyam Trungpa, le Birman S. N. Goenka ou le Vietnamien Thich Nhat Hanh, la plus répandue est justement celle de la pleine conscience (ou *mindfulness*). Dès la fin des années 1970, Jon Kabat-Zinn, chercheur en biologie et médecin au centre hospitalier du Massachussets, lui-même méditant de longue date, décide de laïciser cette pratique. Il s'en inspire pour élaborer un programme structuré de gestion du stress, de la douleur et de l'anxiété, la MBSR (*mindfulness based stress reduction*). Basée sur des techniques de concentration et de respiration empruntées au bouddhisme et au yoga, celle-ci s'adresse d'abord aux malades de l'hôpital. Les bénéfices décrits par les patients (amélioration du sommeil, des douleurs, diminution du stress et de l'anxiété) permettent la diffusion de la MBSR aux États-Unis. Progressivement, des centaines d'hôpitaux à travers le monde commencent à l'utiliser pour

soulager les douleurs postopératoires de leurs patients et celles associées aux maladies graves. Le programme original de Jon Kabat-Zinn sert ensuite à l'élaboration de protocoles spécifiques dans la prévention des rechutes dans les domaines des addictions (MBRP – *mindfulness based relapse prevention*) et des troubles dépressifs (MBCT – *mindfulness based cognitive therapy*).

Introduction tardive en France

En France, l'introduction est plus lente, plus compliquée, notamment dans les hôpitaux universitaires, où certains médecins, attachés à la science traditionnelle comme remède à tous les maux, restent réfractaires à la méditation. C'est le célèbre psychiatre Christophe André qui, en 2004, est le premier à recourir officiellement à la pleine conscience pour ses patients. Quelques années plus tard, il est suivi par le professeur Corinne Isnard Bagnis, néphrologue à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière. « *La maladie chronique n'est qu'une succession de situations stressantes: attendre les résultats des examens, la prochaine consultation avec le médecin, la prochaine IRM, remarque-t-elle. Tout cela est très angoissant, les patients ont vraiment beaucoup de difficulté à vivre leur quotidien. La méditation de pleine conscience leur permet de regagner confiance en eux, de prendre plus de recul par rapport à leur maladie et de ne pas laisser la douleur prendre toute la place.* » Aujourd'hui, les nombreux ouvrages de Jon Kabat-Zinn, mais aussi ceux du moine zen Tich Nhat Hanh, de Christophe André et du philosophe Fabrice Midal, ont permis à la pleine conscience de gagner peu à peu l'adhésion du grand public français. Chacun a désormais la possibilité de s'initier à ce type de méditation par des CD, des livres ou en participant à des stages de MBSR.

L'art d'être vraiment présent

« *La pratique de la pleine conscience repose sur un entraînement attentionnel à l'art d'être présent à ce que l'on vit, instant après instant, ici et maintenant, avec curiosité, bienveillance et sans jugement* », précise Jorge Dana, également instructeur MBSR. En somme, il s'agit de mettre en veille le pilote automatique qui nous gouverne habituellement. « *La plupart du temps, nous sommes plongés dans notre cinéma intérieur, captivés par nos pensées et nos émotions*, ajoute Jorge Dana. *Nous ressentons un passé qui n'est plus, ou nous nous projetons dans un avenir incertain: c'est très fatigant pour le moral. Nous vivons comme si nous étions ailleurs, absents à nous-mêmes et aux autres.* » C'est encore pire lorsque l'on est déprimé ou anxieux: on a tendance à ruminer les pensées négatives, ce qui ne fait que renforcer les états émotionnels douloureux. La pleine conscience permet

Attention aux charlatans !

Très à la mode, la pleine conscience n'échappe pas aux tentatives d'exploitation des gourous autoproclamés et autres charlatans. On vous promet d'atteindre l'éveil en quelques jours, la réussite dans tous les domaines, la performance absolue en entreprise, la gloire ou encore la richesse. Pour être sûr d'être face à des professionnels sérieux, renseignez-vous plutôt par le bouche-à-oreille et auprès des structures reconnues, comme l'École occidentale de la méditation (association à but non lucratif) fondée par Fabrice Midal ou l'Association pour le développement de la *mindfulness* (Association-mindfulness.org), dont tous les instructeurs ont été formés au programme de Jon Kabat-Zinn aux États-Unis. Vous pouvez aussi vous rapprocher des fondations et des centres créés par des guides spirituels bouddhistes confirmés, qui proposent généralement des initiations laïques à la méditation.

À lire...

- *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience, de Jon Kabat-Zinn. J'ai lu* (800 p., 12 €).
- *Méditer jour après jour, 25 leçons pour vivre en pleine conscience, de Christophe André. L'Iconoclaste* (304 p., 24,90 €).
- *Vivre en pleine conscience – l'intégrale, de Thich Nhat Hanh. Belfond* (608 p., 24,90 €).
- *Pratique de la méditation, de Fabrice Midal. Le Livre de Poche*. (224 p., 9,90 €).
- *Bouddha, mode d'emploi pour une révolution intérieure, de Jack Kornfield. Pocket* (640 p., 9,50 €).
- *Calme et attentif comme une grenouille (la méditation pour les enfants), de Eline Snel. Les Arènes* (160 p., 24,80 €).

À voir...



• L'application Petit BamBou vous accompagne dans votre pratique avec plus de 2 600 séances de méditation en six langues et une série d'outils pour vous relaxer.



• Mind vous guide dans votre découverte de la méditation de pleine conscience et vous aide à prendre quelques minutes pour méditer et entraîner votre esprit à être pleinement présent.



• Insight Timer propose des méditations guidées et des cours d'experts en pleine conscience, de neuroscientifiques, psychiatres, psychologues, philosophes, conférenciers...

d'observer la façon dont naissent les émotions et les pensées, qu'elles soient positives ou négatives, et comment elles peuvent nous submerger. En nous aidant à observer le fonctionnement du corps et de l'esprit, elle nous permet d'« *accueillir ce qui se passe en nous de manière plus ouverte* », poursuit le professeur Isnard Bagnis. On calme l'agitation du mental, on laisse les pensées et les sensations s'exprimer, être là, en gardant de la distance, sans forcément chercher à les analyser ou à s'en débarrasser.

Pas de remède miracle

Cela fait des années que les scientifiques, américains en particulier, cherchent à comprendre les effets de la méditation sur le fonctionnement du cerveau. De grandes universités (Madison, Princeton, Harvard...) mènent régulièrement des travaux sur le sujet. Grâce à toutes ces recherches, on sait désormais que méditer de façon régulière, en pleine conscience, réduit le stress, l'anxiété, la tendance à la colère, l'hypertension. La méditation renforcerait aussi le système immunitaire et le bien-être. Est-ce pour autant la panacée, le remède à tous les maux de l'esprit? « *Bien sûr que non*, souligne Jorge Dana. *Ce n'est pas la solution à tous les problèmes. La vie sera toujours la vie, avec ses joies, mais aussi ses douleurs, ses pertes, ses deuils. La MBSR essaie juste modestement de calmer l'agitation naturelle de l'esprit et de donner des outils pour se recentrer, pour apprécier davantage les événements agréables et être mieux armé face aux difficultés de l'existence. Après, c'est à chacun de voir comment il s'approprie l'expérience et ce qu'il en retire.* » Se poser, se taire, observer ce qu'il se passe, apaiser son mental, être dans l'instant présent: la pleine conscience aide déjà simplement à mieux vivre. À condition de la pratiquer régulièrement, à raison de quelques minutes par jour (dans l'idéal vingt à trente minutes), comme une petite gymnastique quotidienne.



LE MIEL :

un aliment aux nombreuses vertus, mais dont il ne faut pas abuser



Utilisé depuis les temps les plus reculés pour ses vertus médicinales, antiseptiques et cicatrisantes, notamment, le miel est un aliment paré de nombreuses vertus. Attention, toutefois, car il peut comporter des inconvénients.

Miel : trésor immémorial de la nature dont la liste des bienfaits est aussi longue que l'histoire de l'humanité. Des peintures rupestres situées dans le parc du Drakensberg, en Afrique du Sud, montrent ainsi des interactions entre des chasseurs-cueilleurs et des abeilles. L'homme a compris depuis longtemps que le miel des abeilles était un allié précieux pour sa santé. Considéré aujourd'hui comme un « alicament », le « nectar des dieux » possède une composition naturelle complexe d'une grande richesse.

| Du miel et des abeilles : comment est fabriqué le miel ?

Les abeilles dites ouvrières sont chargées de récolter le nectar, un liquide sucré qui se trouve dans les fleurs. De retour à la ruche, elles le transmettent à d'autres abeilles ouvrières via trophallaxie, une sorte un bouche-à-bouche alimentaire pratiqué par certains insectes. Ces dernières

le prédigèrent avant de le déposer dans les alvéoles de la ruche, ces cases de cire qui constituent les rayons de la ruche. Le miel ainsi transformé doit ensuite sécher. Une fois toute l'eau évaporée, les ouvrières referment les alvéoles. Elles s'en serviront par la suite pour nourrir les larves ou pour s'en nourrir elles-mêmes lorsque le temps ne leur permet pas de sortir. Lors de la récolte, l'apiculteur veille à laisser suffisamment de miel dans la ruche pour que les abeilles puissent continuer de se nourrir.

| Les atouts santé

Si la composition des miels diffère selon qu'ils sont mono ou multifleurs, tous possèdent sensiblement les mêmes vertus : antiseptiques, anti-inflammatoires ou encore antioxydantes. Le miel est avant tout composé de sucre, néanmoins il contient de nombreux minéraux et oligoéléments, comme le magnésium, le potassium, le zinc, le manganèse, le silicium, le soufre, mais également des vitamines (C et B) et des enzymes qui renforcent le métabolisme et le système immunitaire avec un effet anti-inflammatoire. Outre ces atouts nutritionnels, son intérêt réside aussi dans la présence de substances antioxydantes de types polyphénols et antibiotiques appelées inhibines, lesquelles assurent une bonne protection des cellules du corps. Avec plus de 300 calories pour 100 grammes,

Quel miel choisir?

Évitez les miels en provenance de Chine ou d'autres pays d'Asie, dans lesquels ont été retrouvées des traces anormales d'antibiotiques et de résidus de pesticides. Ceux made in France ne contiennent ni additifs ni sucres ajoutés (notamment de sirops industriels). Vérifiez aussi que les coordonnées de l'apiculteur sont bien mentionnées sur le pot.



c'est un véritable remède contre le coup de barre, voire contre la baisse de moral. Enfin, il est particulièrement connu pour soulager les maux de gorge et certains invoquent même ses bienfaits pour lutter contre les troubles du sommeil.

| Des pansements au miel

Dans l'Antiquité, le miel servait déjà à soigner les plaies et les brûlures. Plus récemment, pendant la Première et la Seconde Guerre mondiale, les infirmières l'appliquaient sur les blessures des soldats afin d'accélérer la cicatrisation. Aujourd'hui, pas question, bien entendu, d'appliquer du miel alimentaire sur des plaies. Celui-ci contient plusieurs centaines de variétés de germes différents et doit donc être stérilisé pour pouvoir être utilisé en médecine. Les infirmières ont donc recours à du « miel médical » dont les principes actifs sont dosés et contrôlés, et dont la qualité est constante. Cette pratique, reconnue depuis quelques années seulement, donne des résultats très encourageants sur les plaies qui cicatrisent difficilement. La recherche scientifique s'intéresse aussi depuis peu aux usages possibles du venin d'abeille et aux interactions entre les bactéries du miel et le microbiote intestinal.

| Pollen, propolis, gelée royale : quelles différences ?

Au-delà du miel, d'autres produits issus de la ruche sont intéressants pour l'organisme. Réservee à la reine de la ruche, la gelée royale, appelée aussi lait des abeilles, est une substance blanchâtre et gélatineuse sécrétée par certaines glandes des jeunes abeilles nourricières. Elle est prise sous forme de complément alimentaire pour

aider à combattre la fatigue physique ou intellectuelle. En raison de son fort pouvoir allergène, il est conseillé de consulter son médecin avant d'entamer une cure. La propolis, elle, une matière végétale produite par les abeilles, est réputée pour stimuler l'organisme. Souvent qualifiée d'antibiotique naturel, elle possède des propriétés antibactériennes, antivirales, immunostimulantes et cicatrisantes. Quant au pollen, très riche en protéines, il est souvent employé pour pallier des états de fatigue passagers et ralentir le vieillissement des cellules.

| Interdit aux nourrissons

Autrefois donné sur le doigt ou la tétine pour calmer les nourrissons, le miel est aujourd'hui absolument déconseillé aux bébés de moins d'un an. « *Le botulisme infantile est une maladie rare, survenant chez les enfants de moins d'un an. Affectant le système nerveux, cette maladie est provoquée par les spores d'une bactérie (Clostridium botulinum) contenues dans les poussières, dans certains sols, mais aussi dans le miel, qui reste la seule source identifiée d'exposition alimentaire à cette bactérie, en l'état actuel des connaissances* », indique l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). D'autre part, n'oublions pas que cet aliment est composé à près de 80 % de sucres (glucose, fructose, maltose et saccharose). Les personnes surveillant leur poids ou souffrant de diabète, notamment, devront donc s'en méfier.

● Isabelle Coston



Faites sauter les toxiques!

Choisissez les bons matériaux pour cuire, conserver ou emballer vos aliments afin d'éliminer les substances indésirables de votre cuisine.

● Isabelle Coston

1. Attention au Téflon

Le Téflon, ou polytétrafluoroéthylène (PFTE), est un matériau très utilisé pour recouvrir plats, poêles et casseroles en raison de ses propriétés antiadhésives. Mais à partir de 230 °C, soit la température qu'atteint une poêle à frire au bout de cinq minutes sur le feu, il commence à générer des substances dangereuses pour la santé. De plus, lorsque le revêtement en Téflon est éraflé, l'aluminium qui se trouve en dessous (Téfal est la contraction de Téflon et aluminium) entre alors directement en contact avec les aliments. Pour éviter tout risque de contamination, n'utilisez vos casseroles et poêles en Téflon que pour des cuissons douces et courtes. Jetez-les dès qu'elles sont abîmées et profitez-en pour les remplacer par des ustensiles en acier inoxydable, en fonte, en fer ou en céramique.

2. Le silicone : pratique mais toxique

Très pratiques lorsqu'il s'agit de démouler des petits gâteaux tout juste sortis du four, les moules en silicone feraient presque oublier qu'ils peuvent être mauvais pour la santé. L'association 60 Millions de consommateurs a révélé que ces derniers pouvaient, « sous l'effet de la chaleur et de l'usure, libérer des substances susceptibles de polluer les aliments ». Optez, là encore, pour le verre, la céramique, voire pour des plats en métal, à condition qu'ils ne soient pas rayés.

3. Ne pas garder les boîtes de conserve ouvertes

Une fois ouvertes, les boîtes de conserve ne se conservent plus. Transvasez leur contenu dans une assiette ou un bol si vous souhaitez le garder encore un jour ou deux au réfrigérateur.



4. Pas top, la bouilloire en plastique

Avec la chaleur, certains composés du plastique peuvent migrer dans l'eau de la bouilloire. L'idéal est donc de choisir une bouilloire en inox, matériau inerte et plus durable que le plastique. Si l'on ne veut pas se séparer de son modèle en plastique, il faut veiller à ne jamais y laisser d'eau stagner et la verser dès qu'elle bout.

5. Choisir le meilleur mode de cuisson...

Il existe mille et une manières de cuire les aliments. La cuisson à la vapeur permet de préserver au maximum les vitamines des légumes. Pour la viande, optez pour la plancha plutôt que pour le barbecue. Grâce à celle-ci, les aliments ne sont pas directement en contact avec les flammes, ce qui évite la formation de composés nocifs. Laissez-les toutefois juste le temps nécessaire pour qu'ils soient bien croustillants et ôtez-les avant qu'ils carbonisent. La cuisson au wok, une cuisson à haute température et très rapide, est également recommandée, car elle saisit juste les aliments sans dégrader leurs vitamines.

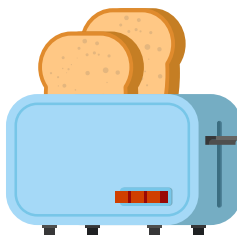


6. Le plastique, c'est chaud !

Omniprésentes dans la maison, les matières plastiques sont de plus en plus décriées en raison de leur faculté à se dégrader en microparticules, que l'on ingère à notre insu, mais aussi parce qu'elles contiennent divers produits chimiques tels que les phtalates, le bisphénol A et autres perturbateurs endocriniens. Ne réchauffez donc jamais vos plats au four à micro-ondes dans des barquettes en plastique. Le polypropylène (symbolisé par un triangle portant le chiffre 5) est le seul plastique pouvant passer au micro-ondes sans risque de migration vers les aliments.

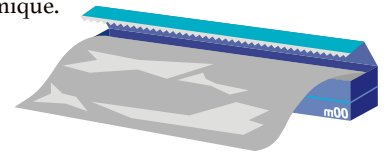
7. Acrylamide : un si bon poison

Frites, pain grillé, chips... Les aliments frits ou grillés sont tellement savoureux ! Malheureusement, la cuisson à haute température d'aliments riches en glucides dégage de l'acrylamide, une substance reconnue comme toxique pour le système nerveux et soupçonnée d'être cancérogène. L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) conseille de ne pas faire dorer ses pommes de terre frites, chips ou tartines à l'excès et de ne pas consommer les zones les plus brunies lors de la cuisson, car ces parties sont les plus riches en acrylamide.



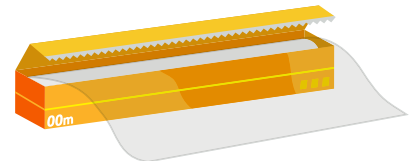
8. Gare au surplus d'aluminium

Même si aucune étude ne le démontre réellement chez l'homme, une accumulation d'aluminium dans l'organisme peut s'avérer toxique. Or, lorsqu'il est en contact avec des aliments salés ou acides (tomate, citron...), ou encore s'il est chauffé, l'aluminium dégage des particules qui peuvent migrer sur les aliments. C'est la raison pour laquelle il est conseillé d'utiliser du papier sulfurisé pour la cuisson, et, par précaution, plutôt que d'emballer les restes de nourriture dans du papier-alu, placez-les dans des récipients en verre ou en céramique.



9. Trouver l'alternative au film étirable...

En contact direct avec la nourriture, le film plastique est susceptible de laisser certaines molécules nocives se dissoudre et se retrouver dans les aliments, notamment lorsqu'ils sont gras. Il est aussi déconseillé de chauffer le film plastique dans le four à micro-ondes, car la chaleur accélère ce phénomène de dissolution. Pour emballer et conserver vos aliments, vous pouvez, par exemple, le remplacer par un tissu enduit de cire d'abeille. Pour ce faire, faites fondre au micro-ondes des paillettes de cire d'abeille sur un morceau de tissu.



10. ... et la bonne matière grasse

À partir d'une certaine température, que l'on appelle le point de fumée, les matières grasses dégagent des substances toxiques. Les huiles d'olive, de tournesol ou de coco, par exemple, ont un point de fumée au-dessus de 230 °C et conviennent très bien pour la cuisson. En revanche, les matières grasses contenant des oméga-3, comme les huiles de noix, de noisette, de colza ou de lin, ne doivent jamais être chauffées, car elles s'oxydent en cuisant et deviennent néfastes pour la santé.





J'adopte l'éco-conduite

©Shutterstock/Glem

Les déplacements en voiture ont un impact non négligeable sur l'environnement. Si l'éco-conduite limite l'émission de polluants, elle présente aussi d'autres avantages : elle permet de faire des économies et renforce la sécurité routière.



À voir...

Développée par l'IFP Énergies nouvelles (Ifpen), avec le soutien de l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe), l'application Geco air utilise les capteurs du smartphone (vitesse et accélération) pour analyser la conduite. L'utilisateur reçoit ensuite des conseils pour adapter son comportement et ainsi réduire ses émissions polluantes lors de ses déplacements en voiture.

Disponible gratuitement sur Google Play et l'App Store.

L'éco-conduite ne se résume pas au fait de rouler moins vite. Elle consiste avant tout à adopter un comportement plus responsable. Selon l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe), ce mode de conduite permet de : « Réduire ses dépenses (moins consommation de carburant, d'environ 15 %, et coûts d'entretien du véhicule réduits) ; limiter les émissions de gaz à effet de serre, responsables du changement climatique ; réduire le risque d'accident de 10 % à 15 % en moyenne. »

Se préparer à prendre la route

La première règle pour « rouler mieux » est d'anticiper. Avant de partir, il faut alléger le plus possible son véhicule. Le poids de ce dernier a, en effet, un impact direct sur la consommation de carburant : 100 kilogrammes supplémentaires entraînent une surconsommation de 5 %. Les accessoires comme les coffres de toit, les galeries ou les porte-vélos, en plus d'ajouter de la masse, augmentent la résistance à l'air et accentuent ce phénomène. Il faut également entretenir régulièrement sa voiture, vérifier les niveaux et la pression des pneus. « Une pression de 1,5 bar au lieu de 2,5 bars entraîne par exemple une surconsommation de carburant de 6 % », indique l'Ademe. En plus de s'occuper de son moyen de transport, l'éco-conducteur doit préparer son trajet. Le GPS est un outil

indispensable. Il permet d'éviter les détours et donc de parcourir des kilomètres pour rien, mais aussi de partir à temps et de prévoir le trafic.

Rouler en douceur

Une fois installé au volant, il est recommandé d'avancer à une vitesse modérée en début de parcours, car c'est lorsque le moteur est froid que la pollution est la plus importante. Celui-ci arrive généralement à bonne température après 5 kilomètres. Il faut ensuite passer les vitesses au bon moment. « Pour un moteur essence, passez rapidement au rapport supérieur entre 2 000 et 2 500 tours par minute du régime moteur ; pour un moteur diesel, ce changement se situe à 2 000 tours par minute en moyenne », préconise l'Ademe. L'anticipation est, là encore, la clé de l'éco-conduite. Utiliser le frein moteur, notamment, permet d'éviter les freinages brusques et inutiles. Cette technique permet de réduire l'usure des freins tout en améliorant le confort des passagers. Elle a aussi un impact certain sur la sécurité routière puisque, comme les autres conducteurs ne sont pas surpris par un changement brutal d'allure, le risque de déclencher un carambolage est minime. Les instruments de bord, comme le régulateur de vitesse, constituent d'ailleurs des aides précieuses pour une conduite douce et constante, estime l'association Prévention routière. En revanche, mieux vaut ne pas abuser de la climatisation. Quand elle fonctionne, elle augmente la consommation de 1 % à 7 % suivant les climats, les véhicules et les usages. Enfin, dès qu'un arrêt dure plus de trente secondes, il est intéressant de couper le moteur, « cela permet une économie significative tout en préservant le dispositif de démarrage », souligne l'Ademe.

JEUX

Mots-Fléchés

CIRCULE EN RUSSIE PRIX LITTÉRAIRE	BRUT DE BLANC SPORTIVE	EMPESTA COMÉDIE MUSICALE	MONTAGNES DU MAGHREB COURS D'EAU	ADHÉSION	VIEILLE LANGUE TEMPS CHAUD	TRÈS ARROSÉ MEMBRE D'UNE COLONIE	CAPITEUSES
				MOTO FAUVE			
PROTESTANT LAISSE EN PARTANT			SANS SUCCÈS FUT REINE DE FRANCE		TICKET DE RÉDUCTION POSSESSIF		
		BON SENS PIERRES DE TOIT			SOUTIEN SERVICE IMPOSANT		
DÉMON-STRATIF JOUÉ À HAWAÏ				DANS L'ÉGLISE		FAUTE DE BALLE ÉBAUCHE	
LÉGÈREMENT COLORÉE	MOQUERIE LITTÉRAIRE TAPIS DE SOL			PRODUIT DES COLONIES CIEL DE LIT			BATAILLE D'EMPIRE
				PROJET GRANDE OUVERTE			
PESANT D'OR	VRAIMENT RELAX MOYEN DE PAIEMENT		HAUTFONDS ABSORBÉ			AGENT DE LIAISON PRONOM PERSONNEL	
		SUIT LES ORDRES			PLI INTIME		
BOUCHÉES					NUANCE DE MAUVE		

Sudoku

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

Lettrix

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

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

- 1 - Expert en économies
- 2 - Brave homme
- 3 - Opération bancaire
- 4 - Mise en forme

Solutions

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

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

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



Envoyez vos petites annonces par mail

annonces.revue@eps.caisse-epargne.fr en précisant
votre nom, numéro d'adhérent et le nombre de parutions 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

■ Gassin, Golfe de Saint-Tropez, Var (83)

- Au calme, dans un cadre nature, loue mobile-home récent climatisé pour 4/6 personnes dans camping****. Belle exposition. Une chambre avec lit 140, 2 chambres avec 2 lits simples. Deux cuisines équipées dont une extérieure (LV, LL, four, deux réfrigérateurs, congélateur, machine à café, bouilloire, grille-pain, plancha, fer à repasser). Terrasse 30 m² semi-ombragée. Place de parking privative. 1 piscine, 1 jacuzzi, 1 bassin de nage, 1 jardin aquatique, 3 toboggans, tennis, pétanque, restauration, dépôt de pain, animations variées. Possibilité de location de draps et linge de toilette. Au départ des pistes cyclables et de nombreuses excursions. Tous commerces à 2 km. Petits chiens (-10 kg) admis. Tarif selon période à partir de 430 € en mai. Photos sur demande. Tél.: 06 71 80 41 46

■ Juan-les-Pins (06) - Location à la semaine

toute l'année d'un appartement : traversant de 60 m², exposé est-ouest, 3 pièces, entièrement rénové, tout confort. Grand parc arboré, résidence calme et sécurisée, avec piscine-pataugeoire et table de ping-pong. 6 couchages dont 2 en 160. 2 terrasses de 12 m² équipées, cuisine équipée (LV, plaque vitro, four, MO et réf-congél.), 2 chambres climatisées avec 2 salles de bains dont 1 avec LL et 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 18 08 35. Courriel : katy.frugier@orange.fr

■ 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, L.L., salle de bains, 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. Téléphone : 06 07 28 25 21 ou 03 86 97 89 29. Courriel : paironalain@wanadoo.fr

■ Combloux/St-Gervais (Hte Savoie) -

Appart T2 de 30 m² pour 4 personnes + mezzanine dans chalet 2 niveaux avec grand balcon face mont Blanc. Résidence calme, chien admis. Tarif à la semaine selon période été/hiver, proche des pistes. Tél. : 06 85 75 80 89 ou dlefrancdupin@gmail.com

■ Sanary-sur-Mer (83) - Loue toute l'année

appartement de vacances idéalement situé entre Sanary et Bandol dans petite résidence calme à 5 minutes à pied de la plage. RDC avec terrasse de 50 m² - 3 chambres, 2 salles d'eau, entièrement rénové, cuisine équipée, lave-vaisselle et lave-linge. Tarifs selon saison. Tél. : 06 05 47 72 95

■ Pays basque, Haute-Soule (64) - À louer

dans village, maison de maître authentique meublée à l'ancienne, jardin clos de 800 m². 13 couchages, 2 salons, cuisine équipée, 4 chambres tout confort, tous commerces 3 km (Tardets-Sorholus). Bayonne (1 h 30), Espagne (une heure), proche station de ski (La Pierre St-Martin), cadre idéal pour pêche, chasse, randonnées sur le site d'Iraty. (Kakueta, Holcarte, gouffre de la Pierre St-Martin, etc.). 600 €/semaine en saison, 500 €/semaine hors saison avec chauffage en supplément, 220 € le week-end. Contact : 05 59 38 51 90 ou 06 42 38 01 49

■ Saint-Raphaël (83) - Loue mobile-home

tout confort 6 personnes dans domaine de l'oasis, 5* en pleine nature à 7 km des plages - 5 piscines, salle de musculation, tennis. 3

chambres. Grande terrasse de 24 m² et jardinet. Clim réversible, lave-linge, lave-vaisselle, écran plat, cuisine équipée, micro-ondes, four, réfrigérateur, congélateur, barbecue et plancha. À proximité: restaurant, pizzeria, supérette, clubs pour enfants, discothèques, spectacles. Contact: 06 11 53 75 05 ou jasacanice@live.fr

■ Golfe du Morbihan, Sarzeau (56) - Retraité

CE loue maison 120 m² avec jardin clos et terrasse, spacieuse tout confort jusqu'à 8 personnes. 3 chambres, 4 lits doubles, 1 lit bébé, 1 canapé-lit mezzanine, 2 salles de bains, 2 WC. Location possible vacances scolaires, week-end. Plage à 500 m, commerces à proximité, Sarzeau à 6 km, proche de Vannes, Port du Crouesty, Port Navalo. Prix selon période: 400 à 800 €/semaine. Plus d'infos sur demande. Tél. : 02 96 52 40 63. Courriel : joan.lesage@orange.fr

■ Marseillan Ville - 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 m² et terrasse de 11 m² plein sud, très lumineux, vue imprenable, tout confort (clim, LL, LV, four, micro-ondes, TV, sono). Deux parkings privatifs, près du cœur de ville et du port sur l'étang de Thau. En saison: 450 €/semaine ou 70 € la nuit. Hors saison: 350 €/semaine ou 65 €/la nuit. Téléphone: 06 19 10 48 07.

■ Hossegor (Landes) - Loue appt (1er étage

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

Pensez-y !

La Revue paraît quatre fois par an (janvier, avril, juillet, octobre). Pensez-y, pour envoyer vos petites annonces suffisamment à l'avance afin de tenir compte des délais de fabrication du magazine...

Rappel

Il appartient aux annonceurs de justifier à tout moment d'un lien avec BPCE Mutuelle.

En d'autres termes, nous ne pouvons accepter d'annonces à caractère commercial.

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

■ **Espagne, Costa Brava, Rosas.** - À louer : appartement 4 personnes dans résidence avec piscine privée, grande terrasse, solarium. Tous commerces et plage à proximité (1 km). Juillet/août : 580 €/semaine. Courriel : daniel.vermersch@orange.fr. Tél. : 06 70 43 85 10

■ **Sollacaro (Corse du sud)** - Loue appartement de 80 m² dans maison de maître à 10 minutes des plages de Propriano. 4 couchages sur 2 chambres. Cuisine tout équipée neuve. Charmant village entre mer et montagne avec 2 épiceries, bar, restaurants et tous commerces à 15 minutes. Tarifs selon périodes. Contacts : portable 06 28 58 47 67. Mail : hberini@laposte.net. Photos à la demande.

■ **Lattès (34)** - Camping 4 étoiles SIBLU. Loue mobile-home climatisé de 40 m² + terrasse surélevée couverte de 15 m². 2 chambres, 2 salles de bains, WC, salon avec canapé

convertible confortable (convient pour 6 personnes maximum, cuisine équipée (lave-linge, barbecue, plancha, 2 frigos), TV écran plat, moustiquaire, jardin privatif avec transats. Vélos à disposition. Piscine chauffée, pataugeoire, tennis, etc. Clubs enfants, animations, toboggans aquatiques, piste BMX, structure multi-activités. À proximité : équitation, pistes cyclables, tous commerces. Fête foraine à Palavas. Photos sur demande. Tarif suivant période. Tél. : 06 70 91 03 99 / Courriel : pitance.christian@orange.fr

■ **Le Pouliguen (44)** - Loue toute l'année appartement 41 m² pour 4 personnes maximum au 2^e étage dans résidence agréable, parc arboré avec piscine extérieure, jacuzzi et sauna en intérieur. À proximité du sentier côtier de la côte sauvage La Baule-Le Croisic, 1^{re} plage à 300 m et à 500 m de la plage de la Gouvelle où on peut surfer. À 10 minutes à vélo du centre du Pouliguen et à 15 minutes à vélo de la plage Benoît de La Baule. Cuisine tout équipée, y compris LV, 1 pièce de vie avec 2 couchages, TV, 1 grande chambre avec 2 lits individuels, 1 grande salle de bains, 1 grande terrasse protégée, 1 place de parking en garage souterrain, 3 vélos à disposition dans le parking. Tarif : entre 300 € et 800 € la semaine (7 nuits - samedi au samedi ou dimanche au dimanche) selon la saison. Si besoin de photos, n'hésitez pas à nous contacter. Tél. : 06 11 32 60 60. Courriel : loclepouliguen@gmail.com

■ **Proximité Gassin, Grimaud, Ste-Maxime, Golf de St-Tropez** - Location saisonnière F1 en rez-de-jardin dans petite copropriété tranquille avec piscine et parking sécurisé : grande pièce à vivre avec coin cuisine équipée, coin salon avec 1 canapé-lit 2 places, 1 chambre avec literie neuve 2 places, salle de bains et WC séparés, terrasse et jardinet. Village à proximité avec tous commerces. Navette gratuite possible pour accès aux plages. 400 € la semaine et 650 € la quinzaine. 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 bains avec baignoire/douche, 2 vasques...). Situé au 2^e étage, grande terrasse, 6 couchages, 2 chambres vue dunes, canapé convertible 2 personnes, ascenseur, emplacement de parking privatif. À proximité :

restaurants, boulangeries, poissonneries, boucheries, traiteurs, centre nautique, casino, golf 18 trous, Baie d'Authie, parcours de marche. Prix : de 440 € à 700 € selon la période. Tél. : 06 61 75 70 89. Courriel : jc.borzymowski@gmail.com

■ **Quarteira, région Algarve du Portugal** - À 20 minutes de l'aéroport de Faro, loue appartement idéalement situé en face de la plage « Praia Azul », à proximité de tous commerces. En excellent état (refait à neuf), idéal pour un couple + 1 enfant. Composé d'une cuisine équipée (MO, four, LV, plaques gaz), ouverte sur pièce à vivre avec TV grand écran, wifi, 2 chambres (literie grand confort en 140), SDB avec douche et WC et terrasse vue mer avec salon de jardin. L'appartement est non fumeur et les animaux ne sont pas acceptés. Les draps et les serviettes de toilette sont fournis. Service de ménage. Location à la semaine ou quinzaine. Libre de juin à fin septembre 2021. Photos possibles sur demande. Tél. : 06 10 41 44 77. Courriel : calixte.stephanie2@gmail.com

■ **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

■ **Saint-Cyr-les-Lecques (83)** - Loue studio 27 m² + terrasse 6 m². À 10 mn 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.

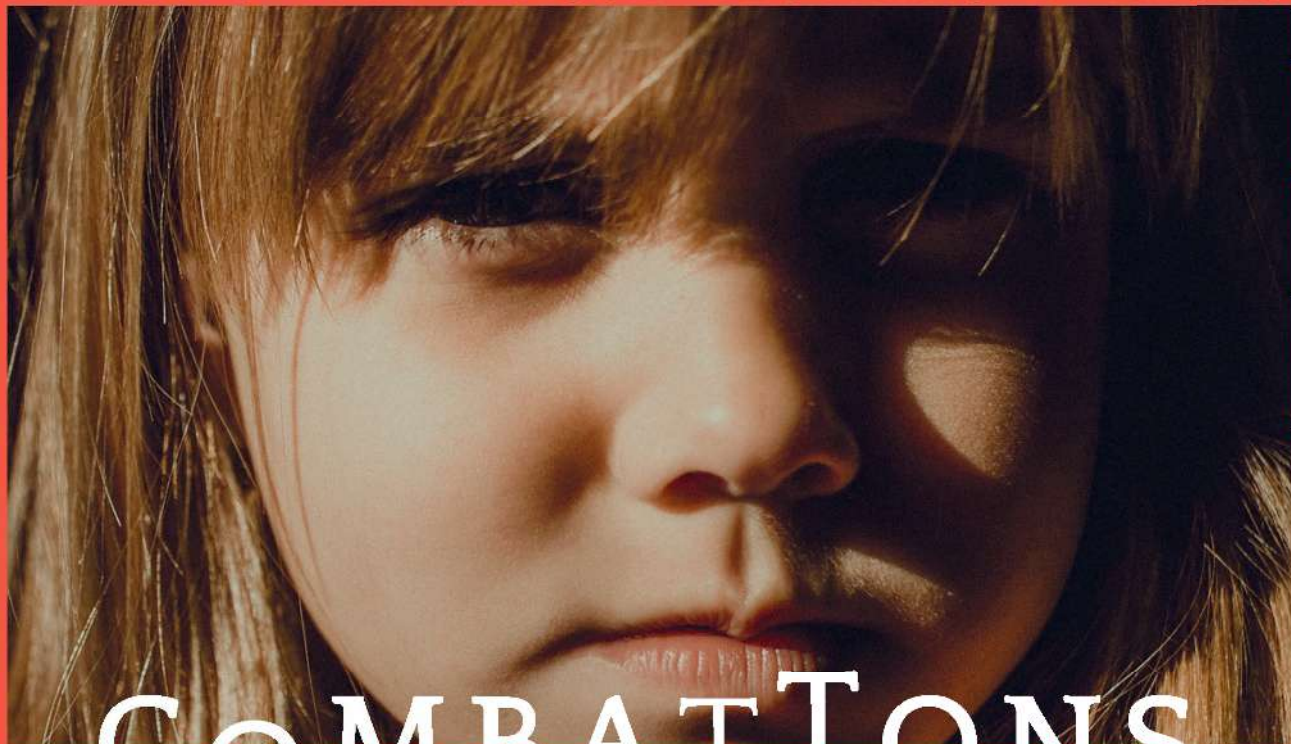
Vos petites annonces en ligne

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

3 ENFANTS PAR CLASSE VICTIMES D'INCESTE
3 ENFANTS PAR CLASSE VICTIMES D'INCESTE
3 ENFANTS PAR CLASSE VICTIMES D'INCESTE
3 ENFANTS PAR CLASSE VICTIMES D'INCESTE
3 ENFANTS PAR CLASSE VICTIMES D'INCESTE

3
3
3
3

TE
TE
TE
TE



COMBATTONS LE SILENCE

FAIRE UN DON

Montant : _____ euros (déductibles à 66% de mes impôts).

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

Email *: _____

Obligatoire pour recevoir votre reçu de don.

A l'ordre de Face à l'inceste : 20, rue E. Pailleron 75019 Paris
ou en ligne par CB sur facealinceste.fr

FACE À L'INCESTE
Pour l'enfance, combattons le silence