



Comment préserver la santé de ses yeux ?

Martin Winckler

« Les femmes subissent des contraintes physiologiques infiniment plus lourdes que celles qui incombent aux hommes »

ENVIRONNEMENT

Comment devenir un e-consommateur responsable ?

Assemblée générale 2021

Une AG virtuelle • Les comptes • L'intervention d'Hervé Tillard • Le trombinoscope du nouveau conseil d'administration

Sommaire

La Revue N° 247/903 JUILLET 2021

Votre mutuelle

AG 2021 : BPCE Mutuelle tient la distance

4 L'AG de la mutuelle s'est tenue virtuellement pour la seconde année

5 Retour sur les **comptes 2020**

6 L'intervention d'Hervé Tillard : « **L'efficacité opérationnelle, gage d'avenir** »

8 Découvrez le **trombinoscope des administrateurs**

10 **Brèves**

DOSSIER

16-18 Comment préserver la santé de ses yeux ?



EN BREF

12 . Mieux repérer les produits frais et locaux
• La Fondation pour la recherche sur l'endométriose est née
• 7 millions de Français souffrent d'obésité



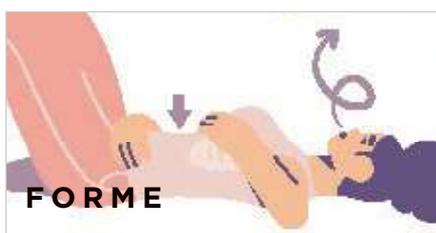
INNOVATION

13 Un Nobel pour la découverte des « **ciseaux génétiques** »



LE GRAND ENTRETIEN

14-15 Martin Winckler : « **Les femmes subissent des contraintes physiologiques** qui sont infiniment plus lourdes que celles qui incombent aux hommes »



FORME

19 Détendre son **plexus solaire** par la respiration abdominale



PRÉVENTION

20 Alcool : quand travailler chez soi augmente les **risques d'addiction**

21 **Lutter contre la sédentarité** en jouant



MÉDECINE

22-23 Au secours, **je suis trop maigre !**

24 Comment atténuer les **douleurs de la mâchoire ?**

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 : 3^e 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.



- 25 **Gagner et perdre**, ça s'apprend
- 26 Comment reconnaître un **cleptomane** ?



- 27 **Le wwoofing** : voyager autrement pour revenir aux sources !
- 28 Robinet, bouteille : **à quelle eau se vouer** ?
- 29 Comment devenir un **e-consommateur responsable**
- 30 **Jeux**
- 31 **Petites annonces**

Comment nous contacter ?

bpcemutuelle@eps.caisse-epargne.fr

Tél. : 03 26 77 66 00

Du lundi au jeudi (9h-12h15 / 13h 30-17h)
et le vendredi (9h-12h15 / 13h 30-16h30).

Vous pouvez également consulter *La Revue* n° 247 en ligne sur notre site Internet, ainsi que les 5 derniers numéros archivés.



Des temps troublés, une mutuelle solide

Le 16 juin dernier s'est tenue la traditionnelle assemblée générale de BPCE Mutuelle. Comme l'an passé, la situation sanitaire ne nous a pas permis de nous retrouver en présentiel, c'est donc au travers d'une grande visioconférence que l'ensemble des délégués a pu partager ce moment de débat et de démocratie interne. Cette AG 2021 a permis une fois de plus de constater, dans les difficultés liées à la pandémie de Covid-19, toute la solidité de notre structure. Les femmes et les hommes de notre mutuelle ont encore répondu présent pour les adhérents, malgré le télétravail et une organisation inédite.

Nos bons équilibres financiers ont également prouvé toute leur justification dans une période où toute prévision budgétaire est difficile. Ils nous permettent d'appréhender le présent sans faire peser sur les cotisations les charges supplémentaires que supportent les complémentaires santé (taxe Covid par exemple), et de nous projeter dans de nouvelles améliorations de services ou de prestations. Notre capacité à innover et servir les adhérents est intacte, ce n'est pas le cas de l'ensemble des acteurs du secteur.

Cette assemblée générale a également renouvelé une partie du conseil d'administration. Je remercie ici ceux qui ont œuvré ces dernières années à la gouvernance de notre mutuelle et qui ne se sont pas représentés cette année, ils doivent être fiers de transmettre le flambeau à de nouveaux administrateurs qui acceptent de venir participer à cette belle aventure humaine au service des salariés, retraités et entreprises du Groupe. Il faut également collectivement se féliciter de la parité désormais présente au sein du nouveau CA, c'est l'aboutissement d'une démarche collective initiée il y a quelques années et qui se réalise aujourd'hui.

Vous découvrirez la composition du nouveau conseil d'administration dans ce numéro de *La Revue*, ainsi que les principales décisions actées lors de cette AG 2021.

Je vous souhaite une bonne lecture et un très bel été !
Restez prudent.

Hervé Tillard
Président du conseil d'administration
de BPCE Mutuelle

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE MIXTE

BPCE Mutuelle tient la distance!

Pour la deuxième année consécutive, l'assemblée générale de BPCE Mutuelle s'est tenue virtuellement le 16 juin dernier. Toutefois, confortée par l'expérience de l'année dernière, cette assemblée générale 2021 s'est parfaitement déroulée.

Une fois encore, l'assemblée générale de BPCE Mutuelle a démontré que la virtualité n'exclut pas l'efficacité, surtout quand elle capitalise sur une expérience déjà vécue. C'est ainsi que, dans le respect de tout quorum, 88 délégués (sur 101) ont pu s'exprimer en prenant part au vote des résolutions, et en renouvelant le tiers du conseil d'administration.

Dans le contexte de crise sanitaire sans précédent vécu en 2020, l'activité de BPCE Mutuelle a pu être poursuivie à distance, sans interruption de services pour les adhérents. Il en fut de même pour les projets, qu'il s'agisse de sujets réglementaires, de la prise en gestion de nouvelles entreprises ou de l'amélioration des outils et processus.

Des actions qui portent leurs fruits

S'agissant de la mise en œuvre de son axe stratégique d'amélioration des services rendus aux adhérents, les efforts poursuivis par la mutuelle depuis plusieurs années produisent concrètement les effets attendus. Une large adoption par les adhérents des canaux digitaux est constatée, que ce soit le nouveau site internet déployé fin 2019 (39 000 comptes actifs pour 65 000 participants, plus de 160 000 documents transmis

Renouvellement du conseil d'administration

Cette assemblée générale a également donné lieu au renouvellement du tiers des membres du conseil d'administration de BPCE Mutuelle. En voici les résultats, par collèges.

Opérations collectives obligatoires – Autres branches – Membres participants: Pascal Réault (réélu), Isabelle Bayol, Nathalie Bornard (élues).

Opérations collectives obligatoires – Branche Caisse d'Épargne – Membres honoraires: Isabelle Mangin (élue).

Opérations collectives obligatoires – Branche Caisse d'Épargne – Membres participants: Camal Kadri, Frédérique Castello-Dormois, Stéphanie Queniart (réélus).

Opérations individuelles – Membres participants: Joseph D'Angelo (réélu), Isabelle Bellezane, Brigitte Bligne (élues).

Personnes qualifiées: Jean-Jacques Dormois (réélu), Jocelyne Philippe (élue).

À la suite de ce renouvellement, le conseil d'administration s'est réuni et a porté Hervé Tillard à la présidence.

Résolutions

Parmi les résolutions qui lui ont été soumises, l'assemblée générale, délibérant à la majorité qualifiée, a validé les propositions de modifications des statuts et règlement intérieur qui lui ont été présentées et qui résultent:

- de la création d'une structure prudentielle de type SGAPS (Société de Groupe Assurantiel de Protection Sociale, régie par le Code de la Sécurité sociale) et de la possibilité pour BPCE Mutuelle d'y adhérer (NDLR: lire l'intervention d'Hervé Tillard, en pages 6 et 7);
- d'une modification de l'article L114-16 alinéa 1 du code de la Mutualité portant sur les modalités d'élection des membres du conseil d'administration;
- d'une modification de l'article L114-20 du code de la Mutualité portant sur les modalités de participation et de délibération aux réunions du conseil d'administration;
- de la création d'une section de représentation des membres participants et d'une section de représentation des membres honoraires en raison de la mise en place d'un nouveau contrat collectif « Communauté BPCE »;
- d'une mise à jour relative à la composition de la commission d'Action sociale.

par l'intermédiaire du site), l'adoption du chatbot (17 300 interactions), ou les effets indirects mais sensibles de la numérisation croissante de tous les échanges. Les services progressent également grâce au dynamisme du réseau de soins partenaire, avec l'ouverture en 2020 d'un large panel de services complémentaires (portail MySantéclair en mars 2020). Enfin, la certification Afnor de la relation client, obtenue fin 2019, produit aussi ses effets et vient compléter l'offre digitale par une relation directe de qualité. La pertinence des actions menées s'observe concrètement dans l'indice de satisfaction des adhérents, au plus haut niveau jamais observé depuis que l'enquête de satisfaction existe (81 % de satisfaits en 2020, en progrès de 3 points).

L'année 2020 a également été marquée par la prise en gestion des entreprises de la Communauté BPCE (17 entreprises, 21 000 personnes protégées) s'inscrivant dans l'axe stratégique de conquête de nouvelles entreprises. La Communauté BPCE devrait en 2021 poursuivre son évolution, une prise en gestion complémentaire étant déjà planifiée en juillet 2021.

Engagement social

Dans le cadre de l'action sociale de la Mutuelle, 98 dossiers de demandes d'intervention ont été étudiés, et un peu plus de 60 000 euros ont été engagés à ce titre en 2020.

Rappelons que l'action sociale de BPCE Mutuelle a pour but de venir en aide à ses membres participants et ayants droit confrontés à des situations familiales ou sociales difficiles. Les aides attribuées ont également pour objectif de favoriser le maintien ou le retour dans l'emploi et/ou le maintien du lien social.

COMPTES 2020

Une année perturbée par la Covid et des répercussions à venir

Au terme de l'année 2020, le résultat net de BPCE Mutuelle atteint 3,3 M€, en recul de 0,5 M€ par rapport à l'exercice précédent en raison de la baisse des résultats techniques et du résultat financier.

Si, d'un point de vue opérationnel, la mutuelle a pu fonctionner presque normalement, il convient de souligner que la crise de la Covid-19 a très largement perturbé l'offre de soins, avec des conséquences significatives sur l'écoulement des prestations payées,

celles-ci correspondant à moins de 95 % des prestations versées en moyenne les deux années précédentes. Cette situation totalement atypique pose bien évidemment la question de l'estimation des prestations 2021, avec de probables effets retard très difficilement quantifiables, les effets aggravants des soins décalés, l'incertitude sur le niveau de taxe Covid appliquée au secteur.

Il apparaît donc clairement que, du point de vue des équilibres techniques, l'année 2021 peut d'ores et déjà être présentée

comme... complexe. Il convient d'ajouter à cela une production financière dont le rendement est plus faible que dans le passé, du fait de la persistance des taux bas, un résultat de l'activité emprunteur dont la volatilité demeure, et une tension sur les charges de gestion.

Fort heureusement, BPCE Mutuelle reste solide et peut s'appuyer sur un bon niveau de solvabilité pour faire face à cette situation (le ratio de couverture est de 460 % en 2020), cette capacité de résilience n'excluant pas la nécessité d'un pilotage fin et agile.

ACTIF (en euros)

RUBRIQUES	31/12/2020	31/12/2019
Placements	105 609 627	94 758 192
Part des cessionnaires et rétrocessionnaires dans les provisions techniques	14 019 841	13 001 443
Créances	10 899 872	11 965 519
Autres actifs	52 814 952	54 776 830
Comptes de régularisation - Actif	596 517	796 417
Total de l'actif	183 940 809	175 298 401

PASSIF (en euros)

RUBRIQUES	31/12/2020	31/12/2019
Fonds propres	124 634 643	121 299 678
Résultat de l'exercice	3 334 965	3 872 770
Provisions techniques brutes	30 446 624	24 479 703
Autres dettes	28 585 728	28 897 445
Comptes de régularisation - Passif	273 815	621 575
Total du passif	183 940 809	175 298 401

CHIFFRES SIGNIFICATIFS (en euros)

Compte de résultat	2020	2019
Cotisations appelées	90 605 595	88 881 601
Autres produits	9 235 742	9 117 943
Résultat d'exploitation	5 032 721	5 427 224
Résultat financier	577 523	784 754
Résultat net comptable	3 334 965	3 872 770

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE MIXTE DE BPCE MUTUELLE L'INTERVENTION D'HERVÉ TILLARD

L'efficacité opérationnelle, gage d'avenir



En dépit d'un environnement perturbé par la situation sanitaire, BPCE Mutuelle n'a jamais interrompu ses missions et l'amélioration continue du service dû à ses adhérents.

Aux côtés de la CGP, BPCE Mutuelle participe à la création d'une société de groupe assurantiel de protection sociale (SGAPS). Et Éric Le Lay, son directeur général depuis 26 ans, s'engage dans la préparation de sa future vie de retraité.

→ **A**u cours de l'année écoulée, la situation sanitaire et les mesures de confinement qui s'ensuivent ont perturbé le parcours de soins de nos participants. Nous constatons, comme toutes les mutuelles, qu'en 2020 les dépenses de santé prises en charge sont moins importantes. Suivant en cela les recommandations de place, la mutuelle a compensé cette consommation atypique par un provisionnement des prestations à payer en 2021 particulièrement prudent. Ce n'est toutefois qu'en 2021 et 2022 que l'impact définitif de la crise de la Covid-19 sur la consommation pourra être mesuré.

Les pouvoirs publics ont imposé une taxe sur le chiffre d'affaires des organismes complémentaires d'assurance maladie visant à les faire participer financièrement aux frais de la pandémie. La loi de financement de la Sécurité sociale de 2021 a mis en place une nouvelle contribution exceptionnelle, dite « taxe Covid », d'ores et déjà applicable en 2020 et 2021. Pour BPCE Mutuelle, cette contribution représente une charge de 3,6 M€, dont 2,4 M€ au titre de 2020, déjà réglés et déduits fiscalement, et 1,2 M€ au titre de 2021 restant à liquider et à déduire de l'impôt. La taxe Covid ne constitue pas la seule évolution réglementaire

d'une année qui en fut riche. Ainsi avons-nous, en 2020, terminé la mise en place de la réforme gouvernementale du « 100 % Santé », encore appelée « Reste à charge 0 », en déployant le dispositif applicable à l'audiologie et aux soins dentaires, entré en vigueur le 1^{er} janvier 2021. Même si le dispositif reste à améliorer en optique, la réforme a facilité l'accès aux soins des assurés et nous nous félicitons que nos adhérents – notamment retraités – s'équipent davantage en audioprothèses, même si cela aura un coût pour nos régimes.

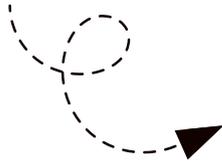
Nous avons également poursuivi les travaux de mise en conformité de nos documents et de nos processus avec la Directive sur la Distribution d'Assurance (DDA). Par ailleurs, des travaux de révision de la documentation relative à la Loi contre le Blanchiment et le Financement du Terrorisme (LCB-FT) ont été menés pour adaptation à la 5^e Directive Européenne LCB-FT transposée en droit français en février 2020.

Répondre aux attentes de la tutelle

Outre les réformes réglementaires de place, nos échanges avec l'ACPR, à la suite du contrôle de la mutuelle intervenu en 2018, se sont poursuivis en 2020, notamment au sujet des liens entre BPCE Mutuelle, EPS et la CGP. Il ressort de ces échanges la nécessité d'une transformation structurelle importante, à mettre en œuvre dans les deux ans à venir. La constitution d'une société de groupe assurantiel de protection sociale (SGAPS), regroupant

« Nous avons maintenu l'accompagnement de nos adhérents en mettant en place les procédures d'urgence pour que, à aucun moment, nos services d'action sociale ne soient interrompus. »

BPCE Mutuelle, la CGP et EPS, permettra à la fois de répondre aux attentes de la tutelle et d'assurer à la mutuelle la mise à disposition de tous les moyens nécessaires à l'exercice de son activité et à l'atteinte de ses objectifs, en conservant les avan-



« La constitution d'une société de groupe assurantiel de protection sociale (SGAPS) permettra à la fois de répondre aux attentes de la tutelle et d'assurer à la mutuelle la mise à disposition de tous les moyens nécessaires à l'exercice de son activité. »

tages de la mutualisation desdits moyens avec la CGP. Dernier sujet réglementaire, spécifique aux administrateurs celui-là, le conseil d'administration. Pour répondre aux exigences de compétence et d'honorabilité de ses membres, celui-ci a élaboré, via sa commission *ad hoc*, un dispositif prévoyant des formations collectives dispensées à l'ensemble des administrateurs dans les domaines stratégiques et assurantiers, mais également des modules dédiés aux administrateurs entrants.

Avec la Communauté BPCE

L'année 2020 ne fut pas que réglementaire, et si nous avons pu mettre en place toutes ces réformes, nous n'avons pas interrompu pour autant notre démarche d'amélioration continue de la qualité du service rendu et de l'efficacité opérationnelle.

Rappelons qu'en 2020, preuve s'il en faut, de notre qualité de service et signe d'une volonté ambitieuse des partenaires sociaux, la toute jeune Communauté BPCE a retenu BPCE Mutuelle pour assurer la complémentaire santé de ses 21 000 bénéficiaires, dont 8 000 bénéficiaires entrants. Pour améliorer l'ergonomie des tâches de nos interlocuteurs des services des ressources humaines, certaines fonctionnalités créées pour la mise en place du contrat ont été étendues aux autres entreprises. Notons que pour faciliter l'accueil de la Communauté BPCE, nous avons constitué une boîte à outils qui sera réutilisable dans le cadre d'intégrations de nouvelles entreprises.

De la même façon, BPCE Mutuelle teste l'affiliation en ligne des nouveaux salariés, via l'outil « Onboarding » du groupe BPCE avec une dizaine de Caisses d'Épargne afin, à terme, de mettre le service à disposition de toutes les entreprises.

2020 fut ainsi une année au cours de laquelle, dans une situation perturbée, le domaine réglementaire a de nouveau mobilisé beaucoup d'énergie, mais où nous avons malgré tout accueilli avec succès la Communauté BPCE, amélioré la qualité de nos services en accélérant notre digitalisation, et maintenu l'accompagnement de nos adhérents en mettant en place les procédures d'urgence pour que, à aucun moment, nos services d'action sociale ne soient interrompus.

Forte pour passer le cap

Nos compétiteurs ont souffert financièrement en 2020 souvent plus que nous. Les principaux acteurs du secteur ont dégagé des résultats déficitaires pour différentes raisons.

On sait déjà que, si en 2021 nous n'aurons pas de charges liées à la mise en place de nouveaux gros contrats, à court terme, nous subissons des charges plus lourdes :

- les prestations 2021 sont dans une tendance d'accroissement net. Nous savons déjà que les résultats techniques de nos contrats seront très probablement sous tension, avec une réelle difficulté à percevoir son ampleur ;
- nos projets immobiliers et informatiques, aussi indispensables qu'ils soient, garants de notre pérennité, pèseront sur notre capacité à générer des résultats ;

- la charge réglementaire, à laquelle nous sommes malheureusement habitués, va subir une forte augmentation – pour l'essentiel pesant sur les exercices 2021, 2022, 2023 – liée à la création de la SGAPS. Je ne suis pas sûr que les revenus du portefeuille et le produit de l'assurance emprunteur soient certaines années des relais suffisants.

Dans ce contexte, notre capacité bénéficiaire pourrait en souffrir, et nous ne pouvons que nous féliciter de notre gestion raisonnable de ces derniers exercices : nous avons les moyens de passer ces caps proches et complexes, mais par avance nous devons en être conscients et responsables pour ce futur proche, tout sauf lisible et prévisible. L'étude du niveau de couverture et de la tarification du principal contrat collectif (CGN Santé), lancée en 2020, sera poursuivie en 2021. La mise en place de contrats surcomplémentaires sera également étudiée.

Nous poursuivrons également la réflexion sur l'aménagement du siège à Reims, compte tenu de son ancienneté, afin, d'une part, de le moderniser, et, d'autre part, de mieux aménager les espaces de travail.

Le départ d'Éric Le Lay

Je ne saurais terminer sans saluer Éric Le Lay, à la barre du navire MNCE puis du vaisseau BPCE Mutuelle depuis 26 ans. Permettez qu'au nom de tous, et non sans une pointe d'émotion, je lui témoigne notre gratitude. Toujours en votre nom, j'accueille Frédéric Bourg et lui souhaite la bienvenue. Nous le connaissons et l'apprécions depuis plusieurs années et nous le savons capable d'atteindre avec nous les objectifs, toujours nombreux, de BPCE Mutuelle. Le départ d'Éric Le Lay est synonyme de beaucoup d'émotion pour moi. Avec lui, c'est plus d'une décennie d'un travail d'une grande complicité, empli d'une totale confiance réciproque. Je mesure depuis le début de notre collaboration ma chance en tant que président d'avoir eu à mes côtés un dirigeant opérationnel de cette qualité, avec autant de qualités humaines et de dévouement à notre structure, mais également au Groupe, à ses salariés et à ses retraités. Je le remercie du fond du cœur pour tout cela. Je sais que nous ne nous perdrons pas de vue et je lui souhaite, en notre nom collectif, bon vent pour cette retraite. Je sais qu'elle sera active ! Savoir que notre navire sera désormais dirigé au quotidien par Frédéric Bourg rend ce moment plus léger. Nous connaissons ses nombreuses compétences et la qualité de sa relation avec les administrateurs. Ensemble, nous irons encore loin pour BPCE Mutuelle et ses adhérents.

J'adresse également mes félicitations et souhaite la bienvenue au sein du conseil d'administration aux nouveaux élus ! Et je tiens à remercier ceux qui ne se sont pas représentés, pour le travail accompli dans notre instance. Les mois qui viennent seront encore emplis de projets et de travaux qui sauront bien nous occuper. Gageons que la situation sanitaire s'améliorera, facilitera le travail au quotidien de la mutuelle et nous permettra enfin de nous retrouver en présentiel lors de notre prochaine assemblée générale !

LE TROMBINOSCOPE

Votre nouveau conseil d'administration

L'assemblée générale a donné lieu au renouvellement du tiers du conseil d'administration, tel que prévu par les statuts*. Voici donc la composition du conseil d'administration de BPCE Mutuelle élu le 16 juin 2021.

*Rappelons que les administrateurs sont en place pour six ans et renouvelables par tiers tous les deux ans.

Opérations collectives obligatoires Branche Caisse d'Épargne - Membres participants



Claude Becker
(CEGEE)



Frédérique
Castello-Dormois
(CEPAC)



Patricia Gallo
(CERA)



Françoise Jannetta
(CELDA)
Trésorière adjointe



Stéphanie Queniart
(CEMP)



Frédéric Schmitt
(CELC)
1^{er} vice-président



Hervé Tessier
(CEBPL)



François-Xavier Jolicard
(CELA)
2^e vice-président



Camel Kadri
(CEGEE)
Membre du bureau



Hervé Tillard
(CEGEE)
Président du conseil
d'administration



Sandra Wagner-Michel
(CECAZ)
Membre du bureau

Opérations individuelles Membres participants



Isabelle
Bellezane



Brigitte
Bligne



Joseph
D'Angelo



Jean-Luc
Debarre



Jean-Luc
Imauven



Claude Sausset
Secrétaire général



Patrick
Uhring

Opérations collectives obligatoires - Autres branches Membre honoraire



Alain Collin
(BPCE SA)
Membre du bureau

Personnes qualifiées



Jean-Jacques
Dormois
Trésorier



Jocelyne
Philippe

Opérations collectives obligatoires Branche Caisse d'Épargne - Membres honoraires



Laurent Gabert
(CECAZ)



Isabelle Mengin
(CECAZ)

Opérations collectives facultatives - Membre participant



Jacqueline
Gensbittel

Opérations collectives obligatoires Autres branches - Membres participants



Isabelle
Bayol
(IT-CE)



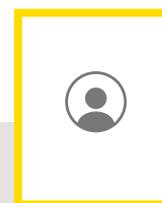
Nathalie
Bornard
(BPCE Achats)



Emmanuel
Philippe
(CFF)



Pascal
Réault
(BPCE-IT)



Les membres du bureau
sont identifiés par un cadre jaune
entourant leur portrait.

→ **Simplifiez-vous la vie avec [bpcemutuelle.fr](https://www.bpcemutuelle.fr) !**

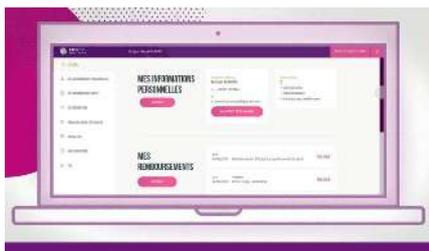
Créez votre « espace personnel »

De nombreux adhérents utilisent déjà l'espace personnel du site internet de BPCE Mutuelle. Et vous ? L'espace personnel du site internet est considéré comme facile d'utilisation pour 90 % des personnes interrogées lors de la dernière enquête satisfaction (source : Enquête satisfaction BPCE Mutuelle-Init 2020). En le créant, vous pourrez à tout moment consulter vos informations santé (remboursements, garanties, forfaits en optique et médecine douce, carte tiers payant, attestation d'adhésion...), transmettre des documents (demande de remboursement, devis, prise en charge hospitalière avec l'historique des demandes effectuées) et accéder directement au réseau de soins et services (Santéclair, garantie assistance IMA*).

La démarche d'ouverture de compte personnel en ligne ne prend que quelques minutes et BPCE Mutuelle met à votre disposition une animation dédiée pour vous accompagner pas à pas :

<https://vimeo.com/366262594/7ec064ef6d>

*Selon votre contrat.



Passez aux décomptes dématérialisés

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

Si vous souhaitez être alerté par e-mail de la mise à disposition de vos décomptes dématérialisés dans votre espace personnel, ceux-ci ne vous seront plus adressés par voie postale.

Bref, la dématérialisation des décomptes, c'est simple, rapide, et écoresponsable.

8^e concours Association Robert-Guérard Il est encore temps de participer

La 8^e édition du concours Association Robert-Guérard (association des anciens présidents de directoire et dirigeants du Groupe Caisse d'Épargne) entre dans sa dernière ligne droite !

Rappelons que l'objet du concours est de récompenser un (ou plusieurs) projet qui contribue, par ses effets directs ou indirects sur la santé, à l'autonomie des personnes et aux liens de proximité qu'elles veulent ou doivent avoir dans une vie en société, à travers une dotation financière remise aux lauréats.

Ce concours est ouvert aux salariés et aux retraités du Groupe BPCE, adhérents de BPCE Mutuelle, et engagés

en tant que membres d'une association dans une action telle que celle décrite ci-dessus.

Le dossier de candidature, annexé au règlement du concours, est à télécharger sur le site www.bpcemutuelle.fr (rubrique « Actualités »). Une fois dûment rempli, il doit être renvoyé **avant le 24 septembre à minuit** :

- ✓ par courriel à concours@web-arg.fr ;
- ✓ par courrier postal à Association Robert-Guérard - Concours Association Robert-Guérard 2021 - 5, rue Masseran, 75007 PARIS.



ima santé

TOUT UN PROGRAMME !

Notre partenaire IMA, référence en matière d'assistance, a enrichi son offre et vous propose, depuis le mois de mai dernier (et selon votre contrat), l'accès à la plateforme ima s@nté axée sur le bien-être et la santé.

Architecte de solutions de prévention et d'accompagnement des personnes dans leur parcours de vie et de santé, le Groupe IMA apporte des réponses adaptées à chaque situation. Afin de **vous accompagner lors des étapes importantes de la vie, de prévenir les fragilités et de vous soutenir lors des moments de rupture**, ima s@nté vous propose les services suivants :

- ✓ aide à la parentalité ;
- ✓ aide dans l'organisation des rendez-vous médicaux ;
- ✓ assistance digitale ;
- ✓ parcours bien-être ;
- ✓ parcours d'accompagnement personnalisés.

Et bien d'autres encore...

Pour profiter en toute confidentialité et sans frais de ce service exclusif, rendez-vous sur la plateforme ima s@nté, accessible directement depuis votre espace personnel (dans le menu de navigation de gauche, choisir « Réseau de soins et services » puis « Garanties Assistance IMA »).

Lancement de la télétransmission avec la MGP

Depuis le 18 mai 2021, le service de télétransmission est opérationnel entre BPCE Mutuelle et la Mutuelle Générale de la Police. N'hésitez pas à l'activer pour faciliter vos remboursements de santé.

CARTE EUROPÉENNE D'ASSURANCE MALADIE : PENSEZ-Y !



La carte européenne d'assurance maladie (CEAM) vous permet de bénéficier d'une prise en charge pour les soins de santé nécessaires survenus à l'occasion de séjours temporaires dans l'Union européenne, en Norvège, au Liechtenstein, en Islande ou en Suisse. Garantissant un accès direct au système de santé public dans le pays de séjour, sans démarche préalable auprès de l'institution locale, elle concerne exclusivement les soins inopinés (et n'est pas valable si vous partez dans l'intention de vous faire soigner à l'étranger). Délivrée gratuitement par la caisse de Sécurité sociale de rattachement, la CEAM est individuelle, nominative, valable deux ans et peut être demandée en ligne sur www.ameli.fr.



Jusqu'à 24 ans, prenez soin de vos dents... gratuitement

Pour 1 Français sur 3, la santé bucco-dentaire n'est pas une priorité. Pourtant, si elle est négligée, cela peut avoir un impact direct sur l'état de santé général.

Avec le dispositif M'T dents, l'Assurance maladie offre tous les trois ans un rendez-vous et, si besoin, des soins chez le dentiste aux enfants dès l'âge de 3 ans et aux jeunes

jusqu'à l'âge de 24 ans. Pour rappeler l'importance d'une consultation régulière et faire connaître l'extension des rendez-vous M'T dents à ses nouveaux bénéficiaires, l'Assurance maladie a engagé une nouvelle campagne de promotion déclinée en TV, sur les plateformes de vidéos en ligne ainsi que sur les réseaux sociaux. Cette campagne, dans ses diverses déclinaisons, se poursuivra

en 2022 et, puisqu'elle s'adresse aux jeunes, une information de proximité dans les écoles et les universités est assurée par les organismes locaux de l'Assurance maladie. Le rendez-vous chez le dentiste et les éventuels soins associés sont pris en charge: vous n'aurez rien à payer!

N'hésitez pas à contacter un chirurgien-dentiste de notre réseau partenaire Santéclair.

→ 3018



C'est le nouveau numéro national pour les jeunes victimes de violences numériques. Lancé le mardi 13 avril par Adrien Taquet, secrétaire d'État en charge de l'enfance et des

familles auprès du ministre des Solidarités et de la Santé, et par l'association E-Enfance, ce service répond aux parents, aux adolescents et aux enfants. Il les oriente et les accompagne pour opérer un signalement ou encore supprimer des contenus ou des comptes illégaux. « Nous devons assurer aux jeunes une protection contre toutes les formes de violences qui les menacent, y compris celles exercées en ligne, car les cyberviolences n'ont de "cyber" que le nom », a indiqué Adrien Taquet. Le 3018 est accessible par téléphone six jours sur sept, de 9 heures à 20 heures, via le site 3018.fr par tchat en direct mais aussi par Messenger et WhatsApp.

69 millions de vies sauvées en 30 ans grâce à la vaccination des enfants

Selon une étude menée par l'université de Cambridge et publiée récemment dans *The Lancet*, la mortalité des enfants de moins de cinq ans serait, dans les pays en voie de développement, 45 % plus élevée sans les vaccins que l'on utilise actuellement contre 10 maladies (dont la rougeole, le rotavirus, les papillomavirus, l'hépatite B ou la rubéole). Ainsi, entre 2000 et 2019,

la vaccination pédiatrique a permis d'éviter 37 millions de décès. D'après les chercheurs, ce chiffre devrait atteindre 69 millions de vies sauvées pour la période 2000-2030. Selon eux, cette grande étude de modélisation, qui regroupe les données de 98 pays, confirme l'utilité des programmes de vaccination, en particulier dans les États à faible revenu et à revenu intermédiaire.



➔ Mieux repérer les produits frais et locaux dans les supermarchés

Grâce au nouveau logo « Plus près de chez vous et de vos goûts », les viandes, les fruits et les légumes d'origine française seront désormais plus facilement repérables dans les rayons des supermarchés. Ce logo garantit le respect d'une charte d'engagement de mise en avant des produits frais et locaux en

grande distribution, signée en novembre dernier entre le ministre de l'Agriculture, Julien Denormandie, et les acteurs du secteur. La charte vise à garantir aux consommateurs des informations « simples, lisibles et ne prêtant pas à confusion » sur l'origine des produits, avait alors expliqué le ministre lors d'une

interview au *Journal du dimanche*. C'est aussi une façon de « soutenir les agriculteurs dans leurs fermes, les éleveurs dans leurs élevages, les paysans dans nos territoires, toutes celles et tous ceux sans qui la chaîne alimentaire ne peut pas tenir », avait-il ajouté.



La Fondation pour la recherche sur l'endométriose est née

C'est un grand pas vers la reconnaissance d'une maladie qui touche plus de 2 millions de femmes en âge de procréer en France: une fondation de recherche exclusivement dédiée à l'endométriose a vu le jour le 1^{er} mars 2021, sous l'égide de la Fondation pour la recherche médicale (FRM). L'association ENDOmind, qui est à l'origine de sa création, espère donner ainsi un coup de pouce à la recherche et voir enfin la mise en place de traitements innovants, de nouveaux outils de diagnostic et de solutions contre la douleur qu'entraîne cette pathologie encore incurable.

Pour en savoir plus: Fondation-endometriose.org.



7 millions de Français souffrent d'obésité

En France, 7 millions de personnes sont en situation d'obésité, soit environ 15 % de la population (contre 5,3 % en 1981), selon un sondage Odoxa publié le 4 mars à l'occasion de la Journée mondiale contre l'obésité. Cette vaste étude menée pour la Ligue contre l'obésité avait surtout pour objectif de révéler les discriminations dont ces personnes sont très souvent la cible. Les jeunes sont ceux qui en sont le plus victimes. Ainsi, 45 % des 18-24 ans en situation d'obésité, et surtout 47 % des jeunes femmes concernées, disent en avoir déjà fait les frais. « Cela représente une dizaine de points de plus que la moyenne des jeunes en général et des jeunes femmes en particulier », souligne la Ligue, qui précise que 54 % des jeunes filles en surpoids âgées de 14 à 17 ans en souffrent. Les discriminations s'exercent partout, aussi bien dans la sphère publique que privée, et même dans le milieu médical, dénoncent les auteurs de l'enquête.



Un Nobel pour la découverte des « ciseaux génétiques »



En juin 2012, deux généticiennes, la Française Emmanuelle Charpentier et l'Américaine Jennifer Doudna, décrivent dans la revue *Science* un nouvel outil baptisé Crispr-Cas9. Celui-ci est capable de modifier le génome avec un degré de précision encore jamais atteint. Huit ans plus tard, elles reçoivent le prix Nobel de chimie pour cette technique de pointe qui a fait réaliser un pas de géant à la médecine.

Le terme révolutionnaire n'est pour une fois pas galvaudé et tous les scientifiques s'accordent à dire que Crispr-Cas9 représente un progrès phénoménal en matière de recherche sur la génétique, et plus particulièrement sur le traitement d'un grand nombre de maladies. « *Un outil pour réécrire le code de la vie* », a même commenté le jury à Stockholm en décernant le prestigieux prix Nobel de chimie à Emmanuelle Charpentier et Jennifer Doudna, le 7 octobre 2020. Cet outil moléculaire est en effet capable de modifier à volonté et à moindres frais le génome de tout organisme vivant : bactérie, plante, animal et même être humain. Le génome, qui n'est autre que l'ensemble des gènes, est en quelque sorte un immense code, un peu comme le plan détaillé d'un organisme.

Des « ciseaux moléculaires »

Les Crispr (acronyme signifiant *clustered regularly interspaced short palindromic repeats*, en français « courtes répétitions palindromiques groupées et régulièrement espacées ») sont des séquences génétiques

Qu'est-ce qu'un gène ?

Le corps humain est composé de dizaines de milliers de milliards de cellules, dont la plupart renferment un noyau. Dans celui-ci se trouvent 23 paires de chromosomes constitués d'acide désoxyribonucléique, ou ADN. Un gène est un fragment de cet ADN. Les gènes contiennent les informations nécessaires au développement et au fonctionnement du corps. L'ensemble des gènes, autrement dit le génome, est donc un immense code. C'est ce dernier que la méthode Crispr-Cas9 permet de modifier.

qui se répètent de loin en loin tout au long de la chaîne d'ADN. Cas9 est une enzyme découpeuse d'ADN. En décrivant la façon de neutraliser un virus au sein d'une bactérie grâce à l'association de cette enzyme et des Crispr, les deux Nobel ont conçu un système qui révolutionne la manipulation génétique par sa simplicité et ouvre la voie vers de nouvelles formes de thérapies géniques. Il offre de multiples possibilités et fait envisager aux chercheurs de nombreuses pistes thérapeutiques, car ces « ciseaux moléculaires » peuvent être programmés pour cibler précisément un gène malade, retrancher une séquence d'ADN, voire la remplacer par une autre.

Soigner des maladies génétiques

Des recherches sont actuellement menées sur les moustiques pour que la modification génétique obtenue par Crispr-Cas9 soit transmise sur plusieurs générations. Grâce à cette technique de forçage génétique, on réussirait ainsi à éradiquer des maladies ravageuses telles que la dengue, les virus Zika ou Ebola. D'autres applications de la méthode, cette fois chez le cochon, permettraient de faire en sorte que ses organes soient transplantables chez l'homme. Les scientifiques imaginent aussi traiter des maladies du sang, comme la drépanocytose, en prélevant des cellules souches pour les modifier en laboratoire avant de les réinjecter dans la moelle épinière du patient. Des cellules pourraient également être transformées directement dans le corps humain *via* cet outil. Enfin, Crispr-Cas9 suscite beaucoup d'espoir pour guérir le cancer.

Des modifications héréditaires

Si ce nouvel outil de manipulation génétique, plus simple d'utilisation et bien moins coûteux que les précédents, ouvre de grandes perspectives thérapeutiques, il génère aussi des craintes. Lorsque l'on modifie le génome des cellules germinales (cellules à l'origine des spermatozoïdes et des ovules, qui transmettent le patrimoine génétique à la génération suivante) ou d'un embryon humain, on transforme alors l'ADN de l'ensemble des cellules de l'enfant à naître, et il en irait de même ultérieurement dans toute sa descendance. En 2018, contre toute règle d'éthique, le Chinois He Jiankui a créé les premiers « bébés génétiquement modifiés », des jumelles prénommées Lulu et Nana. Afin d'obtenir une mutation de résistance au VIH, il a modifié l'ADN d'embryons avec Crispr-Cas9. Malheureusement, il a aussi provoqué par erreur d'autres mutations, dont l'effet sur la santé des deux bébés, et possiblement de leur future descendance, reste à ce jour inconnu.

« Les femmes subissent des contraintes physiologiques qui sont infiniment plus lourdes que celles qui incombent aux hommes »



→ Dans son dernier ouvrage, *C'est mon corps*, le docteur Martin Winckler, célèbre écrivain et ancien médecin généraliste, répond à toutes les questions que se posent les femmes, sans tabou, de la cystite aux maladies mentales, en passant par les vaccins ou les violences obstétricales. Des questions auxquelles elles ont du mal à trouver des réponses, en particulier dans notre pays où leur prise en charge et leur suivi médical restent, selon le docteur Winckler, encore assurés par une médecine autoritariste et patriarcale qui aurait tendance à ne pas les écouter.

Pourquoi avoir écrit ce livre ?

Martin Winckler. Ce livre est la continuation d'un travail que j'effectue depuis le début des années 2000. Au début, j'informais les femmes uniquement sur leur contraception, parce que j'exerçais dans un centre de planification. Puis j'ai écrit un certain nombre d'articles sur les maltraitements médicaux et gynécologiques sur mon site internet. Et j'ai commencé à répondre aux questions que me posaient les femmes par courriel au sujet de problèmes de santé spécifiquement féminins, et qui finalement m'ont obligé à chercher des réponses. J'ai ensuite fait la même chose pour la chronique que j'ai tenue pendant deux ans sur *France Inter*. Les femmes me demandaient par exemple si elles pouvaient porter un stérilet sans jamais avoir eu d'enfants. Bien sûr que oui ! Mais en France, la réponse était non, il y avait une espèce de dogme sur le sujet.

Dans le monde anglo-saxon, ce genre de questions est posé très naturellement par les femmes, et les médecins leur donnent des réponses validées scientifiquement. C'est d'ailleurs dans ce monde-là que j'ai trouvé les réponses à toutes ces interrogations. Et puis, il y a quatre-cinq ans, j'ai donné une conférence à Lyon sur les idées reçues en santé des femmes. Ce livre est une synthèse de cette conférence et de toutes les interactions que j'ai pu avoir avec les internautes et avec mes patientes autour de leur santé au cours des vingt dernières années.

D'où vient ce manque d'information en France, selon vous ?

M.W. Tout d'abord, en France, il n'y a pas de livre de vulgarisation scientifique. Alors que, encore une fois, dans le monde anglo-saxon, il en existe depuis 50 ou 60 ans. Là-bas, informer le public sur ce qui

le concerne a toujours fait partie des missions des médecins. Alors qu'en France, les médecins veulent garder ce qu'ils savent pour eux, pour conserver leur pouvoir sur leurs patients.

Mais ça ne rend pas impuissant de partager le savoir, au contraire. Ça donne le sentiment d'armer les gens, et ils vous en sont extrêmement reconnaissants. Moi, je n'ai pas besoin d'avoir l'impression d'exercer du pouvoir sur les autres pour exister. Mais les médecins qui pensent comme moi sont minoritaires. Parce que la profession sélectionne ceux qui ont envie d'avoir de l'autorité et du pouvoir.

Dans votre livre, vous évoquez aussi la charge physiologique des femmes, en écho à la charge mentale, dont on a beaucoup parlé. De quoi s'agit-il ?

M.W. La charge physiologique, ça évoque toutes les contraintes physiologiques inhérentes aux femmes, qui sont infiniment plus lourdes que celles qui incombent aux hommes. Un homme ne portera jamais d'enfants, n'aura jamais mal de façon cyclique et ne subira jamais la ménopause. En plus, acheter tous les mois des protections périodiques, ça coûte cher. Et même si vous êtes une femme très riche, vous avez quand même un corps de femme qui peut être le lieu de beaucoup de souffrances.

Pour l'OMS, la santé se définit comme « un état complet de bien-être physique, mental et social ». Pour les femmes, cet état est beaucoup plus difficile à atteindre pour des raisons physiologiques, mais aussi sociales et économiques. Les femmes sont assignées à des tâches plus lourdes que les hommes, en particulier s'occuper des enfants. Et puis, en fait, s'occuper de tout le monde. Et au final, elles sont moins valorisées, moins payées et moins respectées.

Vous dites que les femmes sont beaucoup moins bien prises en charge et écoutées par les médecins et le système de santé en général. Un peu comme si leur corps n'existait pas en lui-même. Comment expliquer ce phénomène ?

M.W. Ce n'est pas tout à fait ça. En France, les médecins ne considèrent pas le corps des femmes comme étant inexistant, mais plutôt comme un corps secondaire. C'est pour cela qu'il y a une spécialité secondaire pour la santé des femmes. La physiologie féminine devrait être enseignée à tous les médecins. Or ce n'est pas le cas. Cet enseignement est réservé aux gynécologues obstétriciens, soit quatre ans de formation à la fin des sept années initiales. Pendant ces sept premières années, on ne parle pas du tout, ou très peu, des femmes. C'est aberrant. Tout cela s'explique notamment par le poids de la religion catholique, qui a beaucoup imprégné l'idéologie et l'État français. En France, l'État est dogmatique, et, comme il est imprégné de catholicisme, il est sexiste. Les femmes doivent garder une certaine place.

Notre société est donc sexiste mais aussi élitiste. Et les médecins, qui font partie de l'élite, véhiculent ce sexisme. Et l'une des manières de véhiculer ce sexisme, c'est finalement de dire que le corps féminin est un corps secondaire. Quand une femme dit qu'elle a mal, on ne l'écoute pas. On pense par exemple que c'est normal d'avoir mal pendant ses règles, donc on ne prend pas cette douleur en charge. Alors que non, avoir mal, ce n'est pas normal. La douleur est un signal d'alarme qui doit être pris en compte, que vous soyez un homme ou une femme.

Vous parlez aussi du poids de la psychanalyse...

M.W. Oui, la psychanalyse a remplacé la religion. De la même manière que le prêtre vous dit que vous avez péché, que vous avez de mauvaises

pensées, la psychanalyse vous dit ce que vous avez dans la tête. Mais personne ne peut vous dire ce que vous avez dans votre tête. Entendre « Madame, vos douleurs sont psychologiques, c'est dans votre tête », ce n'est pas possible. Je rappelle que les préceptes de Freud ont été déconstruits par les sciences psycho-cognitives. Le complexe d'Œdipe, ça n'existe pas, le complexe de castration, ça n'existe pas, et l'envie de pénis, ça n'existe pas non plus. Ce sont des constructions uniquement européennes, qui malheureusement se sont implantées en France alors qu'elles ont été remises en question dans les autres pays occidentaux. La psychanalyse est un concept dogmatique qui ne repose sur aucune expérimentation validée.

Mais en France, il y a encore des médecins qui pensent par exemple que l'autisme est lié à la mère. Alors qu'on sait aujourd'hui ce qu'est l'autisme. On peut le définir parce qu'on regarde les enfants autistes, on les écoute, on essaie de comprendre comment ils fonctionnent à l'aune de connaissances validées. Mais en France, tant qu'il y aura des médecins qui resteront accrochés à leurs dogmes, sans regarder ce qui se passe ailleurs, ça restera très compliqué.

Votre livre consacre aussi une part importante à la sexualité des femmes. Ces dernières années, on a l'impression de découvrir le clitoris. Pourquoi cet organe a-t-il été si longtemps oublié ?

M.W. Ça relève de la même problématique. Comme le corps féminin est un corps secondaire, et qu'en plus le plaisir est interdit par la religion, on ne s'occupe pas du clitoris. Et puis le clitoris n'a pas de fonction reproductive. Il ne sert pas les intérêts des hommes qui veulent que les femmes se reproduisent. Il sert seulement au plaisir des femmes, donc ça n'est pas intéressant. Pour le corps médical, ce qui est intéressant, ce sont les maladies, pas le ressenti des personnes.

Si vous traversez la Manche ou que vous allez aux Pays-Bas, la mission des soignants n'est plus la même : là-bas, on fait en sorte que les gens aillent mieux. L'objectif n'est pas de faire du diagnostic de maladies. Tant que la médecine française sera imprégnée de cette idée que l'intérêt des médecins doit se porter sur les maladies et non sur le mieux-être des individus, ils ne pourront pas soigner correctement.

● Propos recueillis par Aliisa Waltari



C'est mon corps. Toutes les questions que se posent les femmes sur leur santé, de Martin Winckler. Éditions L'Iconoclaste (512 p., 22,90 €).

Comment préserver la santé de ses yeux?



La qualité de la vision évolue tout au long de la vie. Pour conserver une bonne vue le plus longtemps possible, il est important de préserver ses yeux des agressions de l'environnement et de les faire contrôler régulièrement par un ophtalmologiste. C'est la seule façon de détecter d'éventuels troubles visuels et de prévenir les principales maladies oculaires, comme la cataracte, la DMLA ou le glaucome.



Sollicités en permanence, nos yeux sont des outils précieux. Grâce à eux, nous pouvons voir, lire, communiquer, travailler, créer ou encore nous déplacer. D'où l'importance d'en prendre soin tout au long de la vie pour pouvoir en profiter dans les meilleures conditions le plus longtemps possible. Première chose à faire: protéger ses yeux des agressions de l'environnement et du soleil en particulier. Si personne n'ignore aujourd'hui les effets des rayons solaires sur la peau, leurs conséquences sur la santé visuelle sont encore sous-estimées. Particulièrement agressifs, les ultraviolets atteignent directement le cristallin et contribuent à l'installation précoce

de la cataracte (opacification progressive du cristallin). Ce n'est pas tout: à long terme, en pénétrant jusqu'à la rétine, les rayons solaires peuvent endommager la macula et favoriser l'apparition de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). « *L'exposition solaire prolongée a aussi des conséquences à court terme, explique le docteur Xavier Subirana, ophtalmologiste membre de l'Association nationale pour l'amélioration de la vue (Asnav). C'est par exemple le cas en hiver, à la montagne, où la présence de la neige peut quasiment doubler l'intensité globale des UV par réfléchissement. Sans protection, on risque alors de développer une ophtalmie des neiges.* » Cette kératite (inflammation de la cornée) extrêmement douloureuse est heureusement bénigne et disparaît spontanément en quelques jours. Un tel coup de soleil de l'œil est aussi possible dans d'autres contextes, et notamment en bord de mer en raison de la réverbération des rayons solaires sur l'eau et le sable.

Choisir des solaires de qualité

Les ultraviolets pénètrent de façon plus ou moins profonde dans l'œil selon sa structure et l'âge de la personne. Les enfants, en raison de la fragilité et de l'immaturation de leur système visuel, y sont particulièrement vulnérables. Pour se protéger, que l'on soit petit ou grand, une seule solution: s'équiper de solaires de qualité. Avant d'acquiescer ces lunettes, vérifiez bien qu'elles répondent à la réglementation européenne. Le marquage « CE » doit figurer sur l'étiquette ou être gravé dans la monture. Celui-ci garantit que les verres ont été spécifiquement traités pour filtrer les UV. « *La catégorie de protection, de zéro à quatre, doit aussi être indiquée, précise le docteur Subirana. Avec un niveau 3 et une mention UV 400 [qui indique un filtrage à 100 % des UV, NDLR], vos yeux seront bien protégés.* » Pensez également à vérifier la présence de la certification Afnor, qui garantit la bonne qualité des traitements utilisés pour le filtrage des rayons solaires. Enfin, « *la forme de la monture est également très importante, ajoute l'ophtalmologiste. Elle doit être suffisamment couvrante pour éviter que les UV ne passent par les côtés. La priorité, c'est la protection et non pas le caractère esthétique des lunettes.* » En effet, 60 % de la lumière qui pénètre dans l'œil ne rentre pas de face mais latéralement. De même, choisissez plutôt des verres galbés qui enveloppent bien l'œil.

Bricolage: méfiez-vous des éclats dans les yeux



Lorsque l'on manipule des matières dangereuses qui risquent de générer des éclats, comme le métal, il est indispensable de porter les lunettes de protection spécifiques que l'on trouve dans tous les magasins de bricolage.

Même chose quand on utilise des produits chimiques, notamment lorsque l'on jardine, ou quand on effectue des travaux de décoration. N'oubliez jamais de lire les notices et modes d'emploi joints aux produits ou matériels que vous utilisez afin de savoir tout de suite comment réagir en cas d'accident.

Écrans et fatigue visuelle

D'après l'Asnav, si les écrans peuvent révéler des anomalies visuelles préexistantes, comme un astigmatisme ou un strabisme caché, « *ils ne génèrent pas intrinsèquement de pathologie visuelle* ». « *Le problème n'est pas le risque de l'écran mais la fascination qu'il provoque, explique le professeur Gilles Renard, membre d'honneur de la Société française d'ophtalmologie (SFO). Quand on le regarde, on a de la peine à s'en détacher, alors que, lorsque l'on est devant une feuille de papier par exemple, on la quitte facilement des yeux quelques secondes. Il faut faire la même chose avec les écrans: des pauses toutes les heures, en détournant simplement le regard ou en fermant les yeux.* » En utilisant des ordinateurs, des tablettes et des smartphones, nous

mettons nos yeux dans une situation pour laquelle ils ne sont pas conçus. Les muscles qui permettent à l'œil de s'adapter pour voir un objet fixe de façon nette et à courte distance sont fortement sollicités. La mise au point est donc permanente, ce qui, à la longue, peut provoquer de la fatigue visuelle (picotements, rougeur de l'œil, vision trouble, sensation d'éblouissement, maux de tête). Pour éviter les sensations désagréables, ne vous placez pas trop près de votre écran (40 centimètres minimum), faites des pauses visuelles régulières en regardant au loin, harmonisez la lumière de la pièce et portez vos lunettes de correction en permanence lorsqu'elles vous ont été prescrites. L'ordinateur doit en outre être placé perpendiculairement à la fenêtre pour éviter que la lumière du jour se reflète sur l'écran. Autre ennemi dont il faut se méfier: la lumière bleue, émise en particulier par les tablettes et les smartphones. « *En pénétrant jusqu'à la rétine, ses doses cumulées à long terme peuvent favoriser l'installation de la DMLA chez les personnes prédisposées*, précise le docteur Subirana. *Toutefois, la lumière bleue ne devient toxique qu'à très hautes doses.* » Par principe de précaution, certains fabricants ont déjà commencé à la limiter dans leurs écrans. De son côté, l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) recommande de réduire l'utilisation des écrans le soir avant le coucher (la lumière bleue perturbe aussi nos rythmes biologiques) ainsi que les éclairages riches en bleu (luminaires de type « blanc froid »).

Des examens à ne pas manquer

Prévus régulièrement tout au long de la vie, les contrôles ophtalmologiques ont pour but de repérer les troubles visuels (myopie, hypermétropie, astigmatisme, presbytie, amblyopie), mais aussi de détecter les pathologies plus graves, comme la cataracte, la DMLA ou le glaucome. Lors de l'examen, l'ophtalmologiste évalue l'acuité visuelle, la réactivité pupillaire (fermeture correcte de la pupille à l'éclairage), la mobilité oculaire et éventuellement les champs visuels. Selon l'âge du patient, il procédera également à l'examen du fond de l'œil et mesurera la tension oculaire. Dans la petite enfance et l'enfance, les examens indiqués par le carnet de santé (à 2, 4, 9 et 24 mois, puis vers 3-4 ans, 6 ans et 8 ans) suffisent généralement à détecter les anomalies. « *Les contrôles qui y sont prévus sont bien calés et bien conçus*, précise le professeur Renard. *Si on les suit à la lettre, il y a peu de risques de passer à côté d'un trouble de la vision ou d'une maladie oculaire.* » Avant l'âge de 6 ans, la plupart des défauts visuels ont 75 % de chance d'être corrigés par la prise en charge ophtalmologique et la rééducation, souligne l'Asnav. À l'âge scolaire, les parents doivent aussi rester attentifs aux comportements qui nécessitent une consultation: par exemple, un enfant qui se rapproche de la télévision ou du tableau en classe pour mieux voir. À l'adolescence, période où s'installe la myopie, le contrôle n'est nécessaire qu'en cas de gêne. Dès la vingtaine et jusqu'à 45 ans, les ophtalmologistes conseillent un examen tous les cinq ans en moyenne. À partir de 42-43 ans, le contrôle doit devenir plus fréquent et avoir lieu tous les deux-trois



Attention aux verres teintés

Sachez que c'est la matière du verre, et la façon dont il a été traité, qui filtre les UV et non pas sa teinte. Un verre teinté qui ne filtre pas 100 % des UV ne fait que limiter l'éblouissement et n'a donc rien à voir avec le degré de protection. Porter ce type de lunettes est encore plus dangereux que de ne rien mettre du tout: derrière les verres, comme le niveau de la luminosité baisse sous l'effet de la teinte, la pupille se dilate, laissant ainsi pénétrer une plus grande quantité d'UV dans l'œil.



ans: c'est à ce moment-là que la presbytie se manifeste et que l'on commence à dépister le glaucome puis la DMLA. Si l'on porte des lunettes, la fréquence des contrôles est évidemment plus importante. Ils ont lieu lors du renouvellement de l'ordonnance des corrections, c'est-à-dire tous les ans pour les enfants jusqu'à 16 ans, tous les cinq ans entre 16 et 42 ans, et tous les trois ans ensuite.

● Delphine Delarue

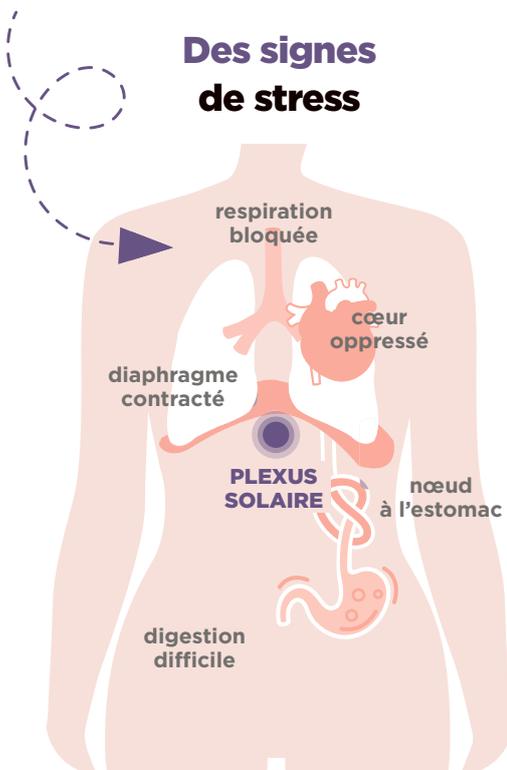
À voir...

- 📄 Cmavue.org
- 📄 Labonnevue.fr
- 📄 Observatoire-sante.fr

Détendre son plexus solaire par la respiration abdominale

Vous êtes tellement stressé que vous avez comme un nœud à l'estomac ? C'est le signe d'une tension au niveau du plexus solaire. Pour retrouver la sérénité, voici comment respirer.

Des signes de stress



Au moins une fois par jour



10 fois lentement



Focalisez votre attention



Restez concentré sur votre respiration et visualisez par la pensée des rayons de soleil, un champ de blé, une plage de sable...

1



Le truc :

Pour être sûr de réaliser correctement cette respiration abdominale, commencez en posant un livre sur le nombril. Vous devez respirer calmement et le livre doit monter lors de l'inspiration et retomber pendant l'expiration.

2



Alcool : quand travailler chez soi augmente les risques d'addiction

Avec la crise sanitaire, beaucoup de salariés ont découvert les avantages, mais aussi les inconvénients, du travail à domicile. Ce télétravail forcé visant à limiter les risques de contamination a modifié les habitudes et les comportements. Qu'en est-il des pratiques addictives, et de la consommation d'alcool en particulier, par laquelle notre pays s'illustre bien trop souvent ?

Les récents confinements ont accéléré la pratique du télétravail. Si ce dernier a permis de réduire les risques de transmission du Covid-19 ainsi que les temps de transport, il fait craindre en revanche une augmentation de toutes les formes d'addiction chez des salariés déjà fragilisés. Un sondage réalisé en 2020 par l'institut Odoxa pour le cabinet GAE Conseil, spécialiste de la prévention des pratiques addictives en milieux professionnels, révèle que trois quarts des Français estiment que le télétravail accroît les pratiques addictives. Mais qu'en est-il réellement ?

Un contexte sanitaire propice aux consommations à risque ?

Un grand nombre de facteurs de risque sont réunis : l'isolement, l'éloignement du regard des autres, qui facilite notamment le tabagisme ou la prise d'alcool, mais aussi et surtout l'angoisse générée par la crise. Pourtant, il semblerait que la consommation d'alcool, déjà assez élevée en France, n'ait pas augmenté de manière uniforme durant cette période. « Ce que disent toutes les études, c'est que les effets de la crise sanitaire sur les consommations de psychotropes, et donc d'alcool, sont très variables, explique Gladys Lutz, docteure en psychosociologie du travail et salariée de l'association

Addiction Méditerranée. Les études conduites pendant et à la sortie du premier confinement montrent que 11 % des gens ont augmenté leur consommation d'alcool, mais le plus souvent ces personnes en consommaient déjà de manière conséquente. En revanche, ceux pour qui cette consommation correspondait à un moment festif, ritualisé, ont plutôt moins bu que d'ordinaire, en raison de la fermeture des restaurants et des bars. Et puis la grande majorité a bu autant tout en adaptant ses modalités de consommation. »

Bien évaluer les conditions du télétravail

Le terme « télétravail » recouvre des réalités très différentes selon les entreprises. « Ce terme est parfois abusif, souligne Gladys Lutz. Il serait plus juste de parler de travail à domicile, car normalement le télétravail est anticipé, discuté et encadré. Il doit faire l'objet de négociations avec les partenaires sociaux sur les moyens alloués, les horaires fixés, les modalités... Tout cela doit être discuté en amont et les contraintes spécifiques doivent aussi être pensées en amont, et régulées au fil de l'eau, collectivement. » Or la plupart des employeurs ont dû mettre en place le télétravail à marche forcée sans avoir pu y réfléchir au préalable. Beaucoup d'employés se sont ainsi retrouvés contraints d'exercer leur emploi depuis chez eux sans équipement adapté, sur un coin de table, avec parfois une

connexion internet défaillante. « Cela peut générer du stress. Une des grandes difficultés repérées est l'isolement, les personnes se retrouvent seules face aux innombrables questions du travail quotidien », constate la spécialiste.

Évaluer les risques psychosociaux : une obligation de l'employeur

« Il faut penser cette question du travail à domicile dans la continuité, car le confinement souligne des problèmes déjà existants et la crise n'a fait qu'accentuer les difficultés », observe-t-elle. Le manque de soutien hiérarchique et la surcharge de travail, qui font partie de ce que l'on appelle les risques psychosociaux (RPS), sont en effet les raisons profondes du mal-être du salarié. Elles forment le terreau sur lequel peuvent se développer les usages à risque d'alcool, et de manière plus générale toute forme d'addiction. « L'alcool agit comme un antidouleur, un antidépresseur ou un anxiolytique », précise-t-elle, avant d'ajouter : « Les produits psychoactifs sont diaboliquement efficaces pour pallier individuellement le manque de ressources et de soutien qui devraient être organisés par l'entreprise. Ce sont de véritables béquilles chimiques. » Elle préconise donc de « revenir aux fondamentaux : l'entreprise a une obligation d'évaluation et de prévention des risques. Elle doit faire émerger les facteurs de RPS et de troubles musculosquelettiques (TMS), créer des espaces de discussion, même à distance, organiser ensuite le travail de façon qu'il ne contraigne pas les salariés à mobiliser leurs seules ressources. Enfin, orienter les personnes en souffrance vers le médecin du travail ».

Lutter contre la sédentarité en jouant

C'est une évidence : bouger, c'est bon pour la santé. Mais au quotidien, il est parfois difficile de mettre en pratique les recommandations, notamment quand on travaille ou quand on est atteint d'une maladie chronique. Alors, pour retrouver de la motivation, quoi de mieux qu'un jeu ?

Un constat s'impose, les Français sont de plus en plus sédentaires. Or ce manque d'activité physique a des répercussions sur la santé et peut favoriser la survenue de pathologies. Kiplin, un éditeur de jeux créé en 2014 et basé à Nantes, a décidé de s'attaquer à ce problème. « L'injonction au sport n'est pas très opérante, nous avons donc pris le parti de créer des jeux-santé sur smartphone en nous appuyant sur l'expertise d'un comité scientifique composé de médecins, de chercheurs et de spécialistes de l'activité physique et du changement de comportement, indique Vincent Tharreau, son fondateur. Notre objectif est d'inciter les collaborateurs des entreprises et les patients des hôpitaux avec qui nous travaillons à bouger grâce à un outil ludique », ajoute-t-il. Le concept a déjà su convaincre de grandes sociétés (GRDF, But, Sodexo, Orange, EDF...) et des établissements de santé (le CHU Henri-Mondor à Créteil, l'hôpital européen Georges-Pompidou à Paris, le CHU de Clermont-Ferrand...).

Trouver de la motivation à plusieurs

Kiplin a lancé au mois de janvier son quatrième jeu digital, intitulé L'Odyssée des lucioles. Le but est d'éteindre un feu de forêt qui menace la survie des lucioles. Pour cela, le joueur doit intégrer une équipe de trois à cinq gardes forestiers virtuels puis avancer sur plusieurs plateaux et relever différents défis. Pour réussir à aller au bout de cette aventure, les participants doivent s'activer. « Les smartphones disposent tous d'un tracker d'activité, explique Vincent Tharreau. Il suffit de mettre son téléphone dans sa poche et d'aller marcher ou faire du vélo. Le suivi de cette activité physique réelle est alors transformé en points virtuels dans le jeu. » Comme les joueurs font partie d'une équipe, la coopération et les échanges sont mis en avant. « Il faut communiquer via la messagerie avec les membres de son groupe pour pouvoir avancer ensemble, précise le



fondateur de Kiplin. Ce mode de fonctionnement permet de créer de la cohésion et participe aussi au maintien du lien social et de la motivation. » Au début du jeu, un questionnaire permet d'évaluer la condition physique. Les objectifs sont alors calibrés pour s'adapter à chacun (sportif aguerri, télétravailleur sédentaire, malade chronique...). En parallèle du jeu, les participants peuvent suivre des cours en visioconférence, qui durent environ 30 minutes pour les collaborateurs d'entreprise et une heure à une heure et demie pour les patients. Des enseignants en activité physique adaptée animent ces sessions, proposent des exercices et répondent aux questions.

Changer durablement les habitudes

Tout au long de l'aventure, qui se déroule pendant deux à trois semaines, les joueurs modifient petit à petit leurs habitudes et augmentent la part de l'activité physique dans leur quotidien. Et ces changements de comportement perdurent dans le temps. « À l'issue de nos challenges, le niveau d'activité physique augmente en moyenne de plus de 50 %, constate Vincent Tharreau. Et un an plus tard, 70 % des participants ont quitté durablement le seuil de sédentarité. » La sédentarité se définit comme une situation d'éveil caractérisée par une faible dépense énergétique. C'est le cas quand on est dans une position assise (devant un écran d'ordinateur, dans les transports...) ou allongée (pour lire, pour téléphoner...). Réduire le temps où l'on est sédentaire tout en augmentant son activité produit des effets bénéfiques pour la santé. Pour y arriver, il suffit de mettre en place des mesures simples, comme aller chercher son pain à pied au lieu de prendre sa voiture ou encore prendre les escaliers à la place de l'ascenseur. Ainsi, le joueur peut s'approcher des deux heures et demie d'activités d'intensité modérée par semaine préconisées par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). « Les participants arrivent assez facilement à ancrer ces petits changements, qui ne demandent pas de gros efforts, dans leur routine, considère le fondateur de Kiplin. Le jeu est une solution idéale, car il permet de toucher un maximum de personnes, de les encourager à bouger plus, tout en s'amusant. »

● Benoît Saint-Sever

À voir...

Pour en savoir plus, rendez-vous sur :

[Kiplin.com](https://kiplin.com)

Au secours, je suis trop maigre !

Gagner du poids est parfois une mission impossible chez les personnes trop maigres de nature. Cela peut paraître surréaliste pour la majorité des gens. Pourtant, grossir n'est pas toujours si simple. C'est même une lutte de tous les instants. Incompris et stigmatisés, les maigres souffrent aussi du regard des autres.

aux médecins pour reconnaître une dénutrition, une maigreur, ou à l'inverse un surpoids ou une obésité. Le suivi de ce chiffre est important. Une diminution rapide de celui-ci doit en effet conduire à une évaluation du statut nutritionnel avec le médecin traitant. « On considère qu'une personne est maigre si son IMC est inférieur à 18, indique Jean-Michel Lecerf, médecin nutritionniste à l'Institut Pasteur de Lille. Lorsqu'il est en dessous de 16, il y a là un vrai risque de santé. » On estime à 4 % la proportion de personnes maigres dans la population générale. Si l'on soustrait celles souffrant de troubles du comportement alimentaire (TCA) ou d'autres pathologies, le chiffre tombe à moins de 1 % pour celles qui ont une maigreur innée, appelée aussi maigreur constitutionnelle.

Chaque printemps et chaque rentrée, c'est la même rengaine : les unes de magazines proposent toutes de « perdre du ventre », « gommer ses rondeurs » ou encore « détoxifier son organisme pour mincir » grâce à des régimes alimentaires particuliers, associés à des exercices physiques « spécial ventre plat ». On parle toujours des « rondes » (l'adjectif s'accorde d'ailleurs systématiquement au féminin) mais jamais des personnes qui sont trop minces. De la même façon, si l'étau se desserre et que la société commence à reconnaître et à mettre en avant celles qui assument leurs rondeurs, on ne parle jamais, en revanche, des autres, celles et ceux qui ont un corps en dessous de la norme pondérale. Mais qu'est-ce au juste que cette norme ? Comment et par qui est-elle fixée ?

Connaître son indice de masse corporelle

Inventé au XIX^e siècle, l'indice de masse corporelle – ou IMC – permet de savoir si son poids est adapté à sa taille. Il est calculé à partir d'une formule mathématique simple : le poids divisé par le carré de la taille (IMC = poids en kg / taille² en m). Cette formule, qui ne prend en compte ni le sexe ni l'âge de la personne, est donc approximative puisqu'elle ne donne pas certains détails, comme la répartition entre la masse grasse et la masse musculaire. L'IMC reste cependant utile

Maigreur constitutionnelle ou amaigrissement récent

« Il faut savoir si la maigreur est constitutionnelle, c'est-à-dire stable, ou si le patient a maigri, poursuit le médecin nutritionniste. Dans

Anorexie mentale chez l'ado : y penser en cas d'amaigrissement

L'anorexie mentale est une pathologie psychiatrique qui s'installe insidieusement. Elle doit être repérée et prise en charge le plus tôt possible afin d'éviter qu'elle n'évolue vers une forme chronique plus grave. Les symptômes qui doivent alerter et amener à consulter sont, notamment, un rapport obsessionnel avec la nourriture – avec la volonté de perdre toujours plus de poids –, un amaigrissement important, des stratégies d'évitement des repas, le tri de la nourriture, l'arrêt des règles chez la jeune fille. Cette maladie touche majoritairement les femmes jeunes mais peut concerner des garçons (10 % des cas). Chez ces derniers, l'anorexie est plus souvent associée à des phases de boulimie.



La dénutrition chez les seniors : une maladie silencieuse à repérer

Ennuis de santé, problèmes bucco-dentaires, handicaps, solitude... sont des facteurs qui peuvent engendrer une perte d'appétit. Or qui dit perte d'appétit dit risque de dénutrition. En France, plus de deux millions de personnes sont concernées, en particulier les personnes âgées (5 % des plus de 70 ans qui vivent à domicile). Une perte de poids involontaire, de 2 à 3 kg, est l'un des premiers signes qui doit alerter. On doit ensuite s'inquiéter quand la personne commence à marcher plus lentement, quand elle ne parvient plus à réaliser ses activités habituelles, qu'elle a du mal à se relever lorsqu'elle est assise, qu'elle est incapable de porter ses courses. Car la dénutrition, qui se caractérise par une fonte des muscles, s'accompagne inévitablement d'une grande faiblesse. Sous-estimée, la dénutrition est bien souvent mal diagnostiquée, notamment parce que l'on considère la perte de poids comme une fatalité chez la personne âgée. Pourtant, elle peut être prévenue et traitée efficacement par la prescription de complexes multivitaminés, le rééquilibrage de l'alimentation et la mise en place de petits exercices de renforcement musculaire.



ce dernier cas, il faut alors mener une enquête afin de trouver la cause de cet amaigrissement. » Une maladie, un diabète mal équilibré, une sous-alimentation cachée par le patient, voire une pathologie psychiatrique telle qu'une anorexie mentale (voir encadré p. 22), par exemple, peuvent entraîner une perte de poids. « *Il existe toute une série de situations diverses qui méritent une approche médicale* », ajoute le spécialiste. « *Il y a des gens maigres, avec un indice corporel de 16-17 kg/m², mais stables, qui se nourrissent convenablement, et qui ne se sentent pas plus fatigués que d'autres* », précise-t-il, avant d'ajouter : « *Pour un grand nombre d'individus, cette maigreur dite constitutionnelle est essentiellement liée à des facteurs génétiques et il leur est quasiment impossible de grossir.* »

Complexé d'être maigre

Si ces personnes plus maigres que la moyenne sont en bonne santé, elles sont la plupart du temps complexées par leur apparence physique. La société est cruelle à l'égard des gros, mais elle l'est tout autant, voire davantage, vis-à-vis des maigres. Eux aussi souffrent du regard des autres et doivent régulièrement supporter des remarques désobligeantes, du type « De quoi te plains-tu ? Tu as de la chance », « Tu es plate comme une planche à pain », « Attention, tu vas perdre un os ! », « Regarde ce type, il a des bras comme des allumettes ». Et quand arrivent les beaux jours, c'est un cauchemar pour beaucoup, qui ont de plus en plus de mal à camoufler cette maigreur qui les stigmatise.

Le bon régime alimentaire

Généralement, quand on parle de régime, c'est pour mincir. Eux sont au contraire obsédés par le besoin de grossir. « *Il faut bien entendu qu'ils fassent attention à ne pas manger insuffisamment, au risque de perdre encore du poids* », observe



Jean-Michel Lecerf, qui ajoute : « *L'autre erreur serait de se gaver et d'avoir un régime alimentaire déséquilibré.* » Alors, quelle est la bonne attitude à adopter pour gagner quelques kilos qui permettraient de s'étoffer ? Clémentine, 19 ans, qui mesure 1,70 m pour 50 kg, s'impose des repas hypercaloriques et des grignotages à tout bout de champ. Mais rien n'y fait. Malgré les viennoiseries et les chips, sa courbe de poids reste désespérément trop basse. « *Pour parvenir à gagner du poids, il faut avant tout manger sainement et associer à ce régime alimentaire équilibré une activité physique régulière* », conseille Jean-Michel Lecerf. Surconsommer des protéines comme le font les bodybuilders pour gagner de la masse musculaire est en revanche une fausse bonne idée. Idem pour le sucre et les graisses. Car à l'insuffisance pondérale risquent de se greffer des problèmes de santé, comme du cholestérol, du diabète ou des troubles cardiovasculaires. Comme pour n'importe quel régime alimentaire, la clé d'une bonne santé réside dans l'équilibre alimentaire et la variété des aliments. « *Les vrais maigres doivent manger beaucoup pour ne pas être plus maigres* », insiste le médecin, qui préconise les féculents, les matières grasses d'origines variées, le fromage, excellent pour prendre du poids, ou encore les fruits secs. Viande, poisson, œufs, produits laitiers en quantité suffisante sont recommandés pour l'apport en protéines. Fractionner son alimentation en ajoutant des collations entre les repas est une bonne façon d'augmenter sa ration calorique journalière.

Faire du sport et fuir le stress

Développer sa masse musculaire permet également de... grossir. Mais attention, il ne s'agit pas de brûler toutes ces précieuses calories que l'on a avalées en se lançant dans un jogging effréné. Les exercices les plus recommandés sont ceux dits « contre résistance ». Ils entraînent la contraction du muscle, qui travaille contre une résistance externe. Cela peut être tout simplement son propre poids corporel, des bandes élastiques, des poids ou tout autre objet. La musculation en salle ou la natation, par exemple, sont des exercices contre résistance. En faisant brûler plus de calories, le stress peut être un facteur de perte de poids. Il amène, de plus, à consommer du café, du tabac ou de l'alcool, qui contribuent aussi à entretenir la maigreur chez les personnes qui sont déjà en sous-poids. Penser à se reposer et à se relaxer participe à gagner quelques kilos.

● Catherine Chausseray



Comment atténuer les douleurs de la mâchoire ?

Avec près de 10 000 mouvements par jour, la mâchoire est une partie du corps particulièrement sollicitée. Et quand la douleur s'en mêle, l'alimentation ou la parole peuvent devenir difficiles. Heureusement, les troubles de cette articulation ne sont pas une fatalité.

La mâchoire qui craque, des douleurs à l'ouverture ou à la fermeture de la bouche, une sensibilité musculaire, une sensation de raideur voire des maux de tête: tous ces symptômes peuvent être liés à des désordres de l'articulation temporo-mandibulaire (ATM). Cette dernière unit la mâchoire inférieure – la mandibule – à l'os du crâne de chaque côté de la tête, au niveau des oreilles. Son mouvement est particulièrement complexe, car elle s'ouvre, se ferme, glisse d'avant en arrière et sur les côtés, le tout de manière synchronisée. Elle assure ainsi deux fonctions essentielles: le mouvement de la bouche pour permettre la parole, et la mastication, nécessaire à notre alimentation.

De multiples causes

C'est quand cette fine mécanique est grippée que la douleur peut survenir, laquelle est souvent multifactorielle. Elle peut être causée par un traumatisme (lié à un accident ou à un coup reçu à la mâchoire ou au visage), le serrement ou le grincement des dents – appelé bruxisme –, une tension des muscles trop importante, des problèmes dentaires ou encore une malocclusion (un défaut d'alignement ou d'emboîtement des dents). D'autres facteurs peuvent intervenir, comme le stress, qui peut provoquer

une crispation ou des tensions dans l'articulation. Enfin, il semble que les femmes âgées de 20 à 50 ans soient plus fréquemment sujettes à ces troubles.

Ne pas hésiter à consulter

Face à la gêne ou à la douleur, il est important de prendre rendez-vous avec son médecin traitant ou son dentiste pour obtenir un diagnostic précis. Ils pourront demander des examens complémentaires, comme une radiographie, un scanner ou une imagerie par résonance magnétique (IRM) et éventuellement orienter le patient vers un spécialiste (neurologue, stomatologue, oto-rhino-laryngologue...). Dans les cas les plus bénins, les troubles de la mâchoire se résorbent grâce à un peu de repos, à l'application de compresses chaudes ou froides en fonction de la situation du patient, et à la prise de médicaments anti-inflammatoires, notamment.

Préserver son articulation

Prendre quelques mesures de prévention au quotidien permet également de limiter la survenue des douleurs. Les spécialistes conseillent ainsi d'éviter les aliments durs ou collants, qui nécessitent des efforts à la mastication. Dans cet esprit, il est recommandé aux personnes sensibles de ne pas mâcher de chewing-gums. Mieux vaut aussi être attentif lors des bâillements, en limitant l'ouverture de la bouche afin d'empêcher tout traumatisme. Il faut également surveiller sa posture. En dehors des moments où l'on mange et où l'on parle, la mâchoire doit être détendue: les dents supérieures et inférieures ne sont pas en contact, les lèvres sont fermées mais décontractées et la langue touche le palais. En complément, la pratique d'exercices de respiration et de relaxation peut être bénéfique, tout comme le massage des muscles de la mâchoire et celui des tempes, à réaliser bien sûr en douceur.

● Benoît Saint-Sever

Gagner et perdre, ça s'apprend

Dans les jeux de société, il faut l'avouer: notre objectif à tous est bien de gagner. L'important ici étant d'apprendre à contrôler les émotions négatives provoquées par la défaite et les sentiments de toute-puissance liés à la victoire. Or, pour un jeune enfant, tout cela n'est pas vraiment naturel. S'il perd, il peut se fâcher, se bloquer et ne plus avoir envie de jouer. Comment l'aider? Comment lui apprendre à respecter les règles et à accepter de perdre? Comment réagir s'il est mauvais perdant? On fait le point.

A chaque fois que vous jouez à un jeu de société avec votre enfant, c'est la même chose: il ne respecte pas les règles, refuse d'attendre son tour et pique des crises en cas de défaite. Peut-être est-il tout simplement encore un peu trop jeune? « À 2-3 ans, un enfant n'a pas encore la maturité psychologique nécessaire pour les jeux de société classiques, c'est-à-dire ceux qui sont basés sur la compétition, explique David Alzieu, psychologue clinicien à Albertville, auteur du livre *Les dix qualités cachées de nos enfants les plus sensibles* (Éd. Jouvence). *Mieux vaut commencer par des jeux de coopération, ceux où l'on joue avec l'enfant, à ses côtés, et où l'on va résoudre ensemble de petites énigmes. L'idée, c'est d'accomplir quelque chose en coopérant pour avancer dans l'histoire du jeu.* » Cette initiation, où l'enfant doit aussi respecter des règles, l'aidera à mieux accepter celles des jeux de société classiques en grandissant.

Société élitiste et compétitive

« Notre société est déjà structurée de manière très élitiste et compétitive, poursuit David Alzieu.

La compétition existe à l'école et dans les activités sportives. On fait toujours la promotion de celui qui est le meilleur. C'est très pesant pour les enfants et cela génère parfois beaucoup de frustration et de souffrance. Les jeux coopératifs sont intéressants et également parce qu'ils montrent qu'il existe autre chose et que la vie n'est pas uniquement basée sur la compétition. Ces jeux favorisent aussi très souvent l'imagination et la créativité des enfants, ce qui est extrêmement important pour leur développement. Après, il est également vrai que les jeux où l'on s'affronte ont leur importance. » Dès 4-5 ans, votre enfant peut commencer à jouer à des jeux simples, comme les dominos ou le Memory, qui sollicitent la mémoire, l'intuition et la logique. Il expérimentera ainsi progressivement les joies de gagner et les petites frustrations à perdre (lire aussi l'encadré « Faut-il le laisser gagner? »).

Intégrer les règles de la société

Les jeux de société permettent aux enfants, en particulier à ceux qui ont atteint l'âge scolaire, « de se socialiser et d'intégrer les règles de la vie en société, explique de son côté Clara Sapin,

psychopédagogue au centre médico-psychopédagogique (CMPP) de Saint-Denis. *À travers le jeu, l'enfant apprend à se confronter au regard de l'autre, à s'affirmer, à se défendre et finalement à se connaître lui-même. Tout cela contribue à la construction de sa personnalité et de son identité.* » Aux parents aussi de donner le bon exemple, celui du bon joueur qui prend tout simplement plaisir à jouer. Ne dramatisez pas vous-même vos échecs et ne surjouez pas vos victoires. De même, ne taquinez pas votre enfant s'il perd. En outre, vous pouvez très bien lui expliquer que le plus important n'est pas de gagner mais de s'amuser et de passer du temps ensemble. Arriver premier ne signifie pas que l'on est supérieur aux autres, et perdre que l'on est inférieur. N'hésitez pas à le féliciter quand il s'est bien conduit et à le rassurer sur les enjeux de la partie. On est là pour échanger, pour rigoler avec lui et certainement pas pour le juger.

Mauvais joueur

Mais parfois, jouer à un jeu de société avec son enfant, même d'âge scolaire, est tout simplement impossible. Rien à faire: il ne parvient pas à gérer ses frustrations, se fâche, jette les pions et pleure excessivement quand il perd. À ce moment-là, autant revenir, au moins pour un moment, aux jeux de coopération ou de construction pour calmer la situation. « Certains enfants sont de très mauvais perdants à la maison mais ils deviennent paradoxalement de bons joueurs dès qu'ils jouent à l'extérieur, au centre de loisirs, par exemple, avec d'autres enfants ou d'autres adultes, remarque en outre Clara Sapin. *Ce n'est pas anodin.* » Si votre enfant pousse systématiquement la situation de jeu vers la crise et le conflit, « ça va peut-être vouloir dire quelque chose de sa relation au monde adulte, de sa relation avec les parents, par exemple, ajoute David Alzieu. *Dans ces cas-là, il convient peut-être de s'interroger, de consulter un psychologue pour demander un avis extérieur et prendre du recul.* » Histoire d'apaiser un peu les tensions et, ainsi, retrouver le plaisir de jouer ensemble, en famille.

Faut-il le laisser gagner?

« Si vous laissez toujours votre enfant gagner, vous lui donnez l'illusion qu'il est le plus fort, peut-on lire sur le site Naitreetgrandir.com. Il sera alors beaucoup plus déstabilisé s'il perd en jouant avec quelqu'un d'autre. » Il aura logiquement beaucoup plus de mal à gérer sa déception, car il ne l'aura jamais expérimentée. Mais, à l'inverse, s'il ne gagne jamais, l'enfant risque de perdre son intérêt pour le jeu. Vous pouvez donc le laisser gagner, mais uniquement de temps en temps. Cela pourra le motiver pour continuer à jouer et l'aidera à développer ses capacités. « Peu à peu, votre enfant développera ses habiletés et réussira à gagner par ses propres moyens, sans aucune aide de votre part », précise-t-on sur le site.

Comment reconnaître un cleptomane ?

Après avoir longtemps été controversée, la reconnaissance de la cleptomanie est aujourd'hui une réalité et correspond à des critères bien précis. Elle se manifeste par le besoin irrésistible de voler des objets dans les magasins, chez des amis ou au sein de la famille. Quelles sont ses causes ? Y a-t-il un profil type, des prédispositions ? La cleptomanie peut-elle se soigner ? Toutes les réponses ici.

Stylos, babioles, disques ou encore vêtements... Le cleptomane (ou kleptomane) ne peut pas résister. Son besoin de dérober des objets, souvent sans valeur, où qu'ils soient, est plus fort que lui. Ce trouble de l'autocontrôle, aujourd'hui reconnu par le corps médical, répond à des critères bien spécifiques. « *La cleptomanie correspond à une impulsion qui se traduit par une envie irrésistible de voler, explique Annick Ponseti, psychologue, membre de l'Association française de thérapies comportementales et cognitives (AFTCC). La personne ressent une tension très forte, une grande excitation avant de passer à l'acte, puis un immense soulagement et même du plaisir après avoir commis le vol. C'est un comportement très difficilement contrôlable et qui n'a rien à voir avec la*

sociopathie. Il n'y a aucune envie de faire du mal. » Autre particularité de la cleptomanie : les objets ne sont pas dérobés pour un usage personnel ou pour leur valeur. Le sujet n'en a pas besoin ni envie. Le plus souvent, les objets volés sont stockés ou jetés. Parfois même, ils peuvent être restitués après coup. Le profil type du cleptomane est celui d'une femme plutôt jeune, entre 30 et 40 ans, qui agit toujours seule et qui aurait commencé à voler pendant l'adolescence.

Sentiment de culpabilité

« *Il peut y avoir aussi un fort sentiment de culpabilité chez ces personnes, ajoute la psychologue. Cela entraîne des comorbidités non négligeables : le fait de se sentir coupable amène à essayer de calmer ce sentiment par des conduites addictives,*

comme la prise d'alcool ou de substances psychoactives. Sur le moyen et le long terme, cela peut aussi entraîner un état dépressif. » Enfin, la cleptomanie est souvent associée à des troubles du comportement alimentaire, comme la boulimie.

Si, faute d'études sur le sujet, on ne sait pas bien expliquer les mécanismes psychiques qui conduisent à ce trouble de l'autocontrôle, les experts formulent plusieurs hypothèses. La cleptomanie pourrait s'expliquer par un sentiment de vide intérieur que la personne ne parvient pas à combler, par un besoin de toute-puissance destiné à compenser une faible estime de soi ou par une incapacité à exprimer autrement sa frustration. « *On peut aussi trouver des antécédents de troubles psychotraumatiques au moment de l'adolescence* », précise Annick Ponseti.

Quelle prise en charge ?

Comme elle se sent souvent honteuse, la personne vient rarement d'elle-même consulter. Lorsqu'elle passe la porte d'un cabinet de thérapeute, c'est souvent parce qu'elle s'est fait prendre et que les conséquences judiciaires peuvent vite devenir importantes. « *La prise en charge psychothérapeutique la plus efficace est la thérapie comportementale, cognitive et émotionnelle, explique Annick Ponseti. Elle consiste à confronter progressivement la personne à ses impulsions, en l'accompagnant dans les magasins. On décortique ce qu'elle ressent dans ces moments et on cherche des alternatives, des astuces à mettre en place pour l'aider à adopter un autre comportement.* »

Il s'agira par exemple de calmer les impulsions et l'angoisse par des exercices de respiration. Si l'envie de voler est trop forte, cela passera tout simplement par le fait de sortir du magasin, ou alors de prendre l'objet puis de passer en caisse. On conseille alors au sujet d'avoir toujours un moyen de paiement sur lui. Enfin, une thérapie analytique peut également être mise en place en parallèle, pour aider la personne à comprendre les origines de son trouble.

La cleptomanie chez les ados

Le plus souvent, la cleptomanie apparaît à l'adolescence. Mais attention, chez l'ado, l'envie de voler peut aussi être passagère et n'avoir aucun rapport avec un trouble de l'autocontrôle. Elle peut tout simplement s'inscrire dans une recherche de sensations fortes ou de défiance des règles établies et dans une volonté de tester ses limites. Dans ce cas-là, le vol se commet à plusieurs avec un esprit de défi à relever et un objectif de reconnaissance du groupe. Enfin, les objets dérobés sont ciblés (ce qui n'est pas le cas chez un cleptomane). Il peut s'agir de maquillage, de vêtements ou encore d'écouteurs. Cependant, si votre ado se met à voler régulièrement, n'hésitez pas à consulter un psychologue.





Le wwoofing : voyager autrement pour revenir aux sources

S'initier aux savoir-faire biologiques en prêtant main-forte à des agriculteurs ou à des particuliers et en partageant leur mode de vie. C'est le principe du wwoofing, un mouvement né au Royaume-Uni il y a 50 ans et dont le but est surtout de reconnecter les citoyens à la terre et à ses richesses.

→ **L'**histoire commence au début des années 1970 en Angleterre. Sue Coppard, qui vient d'un milieu agricole, est secrétaire à Londres. Mais la campagne lui manque. Sensible à l'écologie, elle décide de proposer son aide aux fermiers bio de la région pendant son temps libre. Un week-end après l'autre, des personnes la rejoignent. Peu à peu, l'initiative se développe à travers le pays mais aussi à l'étranger. En 1971, Sue fonde le mouvement du « wwoofing », acronyme créé à partir de « World Wide Opportunities on Organic Farms », un réseau mondial de fermes biologiques. Son objectif vise « à reconnecter les hommes et les femmes à la terre » en les faisant participer bénévolement à des pratiques agricoles bio, explique l'association Wwoof France. Le principe est simple : les bénévoles, les « wwoofeurs », sont mis en contact avec les fermes partenaires via une plateforme web. Ils sont ensuite reçus dans de petites exploitations, toujours à taille humaine, où vivent et travaillent des familles ou des collectifs (les hôtes). Les wwoofeurs aident aux tâches qui varient en fonction des saisons (maraîchage, coupe de bois, récolte, soins aux animaux...) et sont, en échange, logés et nourris.

Éducation populaire

Mais attention, le wwoofing n'est en aucun cas « du travail contre le gîte et le couvert », précise Cécile Paturel, coordinatrice de Wwoof France. « Nous sommes dans une démarche d'éducation populaire. Beaucoup de citoyens ne savent pas d'où vient ce qu'ils mangent, constate la jeune femme. Le wwoofing, c'est un échange culturel. L'hôte partage sa passion, il transmet les gestes agroécologiques qu'il pratique au quotidien. On apprend les bases : comment planter, faire pousser, récolter, faire de l'élevage, toujours avec cette idée de

Comment devenir wwoofeur ?

Si vous souhaitez tester le wwoofing, rien de plus simple. Il suffit de se connecter sur le site Wwoof France (Wwoof.fr), de bien lire la charte du mouvement pour vérifier que ses valeurs vous correspondent et de s'inscrire à l'association (25 euros l'année). Vous remplissez ensuite un profil et pouvez consulter ceux des hôtes avant de les contacter. Les qualités requises ? « Des capacités d'adaptation, de la curiosité et de la bienveillance », résume Cécile Paturel, coordinatrice du réseau pour la France. Un réseau qui veille bien évidemment à ce que les hôtes partagent aussi les mêmes valeurs.



respecter la planète. » Dans la journée, le wwoofeur consacre quatre à six heures aux activités de la ferme. Le reste du temps, il est libre de faire du tourisme, de rester sur place pour se détendre ou de continuer à aider son hôte s'il le souhaite.

Aventure humaine

Les séjours varient d'une semaine à un mois. Mais certains décident de consacrer plusieurs mois au wwoofing en voyageant de ferme en ferme. « On vit de véritables aventures humaines, ajoute Cécile, elle-même adepte convaincue depuis des années. Partager le quotidien de quelqu'un, ses repas, ses activités, ça crée des liens ! J'ai énormément appris et gardé contact avec tous les hôtes qui m'ont reçue. » Un enthousiasme partagé par Fabienne, herboriste dans le sud de l'Isère, qui accueille régulièrement des wwoofeurs. Pour elle, le wwoofing, « c'est aussi politique, témoigne-t-elle sur le site de Wwoof France. C'est dire : venez reprendre vos savoirs, réappropriiez-vous le monde qui vous entoure ! Ce n'est pas utopiste, c'est totalement concret. Et on a l'avenir devant nous. »

● Delphine Delarue

Robinet, bouteille : à quelle eau se vouer ?

Quand il s'agit de consommation d'eau, deux clans s'affrontent : les partisans de l'eau du robinet d'un côté et les tenants de l'eau en bouteille de l'autre. Prix, impact environnemental, aspect santé, on fait le point sur leurs avantages et leurs inconvénients.

Au robinet ou en bouteille, toutes ces eaux sont potables et destinées à la consommation humaine. Et pourtant, certaines spécificités les distinguent. L'eau du robinet provient de captages souterrains et de surface (rivières, lacs...). C'est « le produit alimentaire le plus contrôlé », indique l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). Elle subit en effet un traitement afin de respecter les paramètres microbiologiques, physico-chimiques, radiologiques et organoleptiques fixés par le Code de la santé publique et elle est surveillée par les agences régionales de santé (ARS). Elle est également chlorée pour la désinfecter et tuer les bactéries présentes dans les canalisations. Les eaux en bouteille, minérales ou de source, sont quant à elles exclusivement d'origine souterraine. Leur composition est, là aussi,

strictement vérifiée, mais elles ne peuvent pas faire l'objet de traitements de désinfection. Les eaux minérales naturelles qui, comme leur nom l'indique, contiennent des minéraux, peuvent avoir des concentrations de fluor différentes de celles de l'eau du robinet. Toutes ne peuvent donc pas convenir à un usage quotidien et mieux vaut demander conseil à son médecin.

Des réglementations différentes

Côté composition, selon l'association UFC-Que Choisir, « la pollution de l'eau du robinet par les nitrates devient rare, et les dépassements de normes sur les pesticides peu fréquents ». Cependant, Générations futures a étudié les résultats des contrôles sanitaires réalisés par les ARS en 2019 et il en ressort que la majorité des résidus de pesticides sont des perturbateurs endocriniens suspectés, dont le potentiel d'action sur le long terme, même à faible dose, inquiète l'ONG. Celle-ci réclame une forte réduction de l'usage des produits phytosanitaires. Au sujet de la présence de plomb, la réglementation s'est durcie ces dernières années et les branchements publics ont été remplacés. Le problème peut toutefois persister dans les habitations anciennes, où il est recommandé d'éviter de consommer le premier jet du matin.

En ce qui concerne les eaux en bouteille, une étude, publiée en 2018 sur la plateforme Orb Media et portant sur onze grandes marques mondiales, a montré que 93 % d'entre elles contenaient des microplastiques. Ceux-ci étaient présents dans une quantité variable, mais ils étaient en moyenne deux fois plus nombreux que dans l'eau du robinet. Or on ne connaît pas encore leur impact sur la santé.

Une question de coût et de goût

Sur le plan financier, l'eau du robinet gagne le match. D'après les calculs d'UFC-Que Choisir, elle vaut en moyenne 0,003 euro le litre, avec néanmoins des disparités selon les territoires. Le prix de l'eau de source est en moyenne de 0,20 euro le litre et celui de l'eau minérale de 0,40 euro. Ces deux dernières affichent de plus un coût environnemental conséquent à cause de leur transport par camion qui émet des gaz à effet de serre et de leur emballage en plastique qui produit des déchets – en moyenne 10 kg par an et par personne – qu'il faut retraiter.

Autre critère de choix : l'aspect gustatif. Le goût chloré est le principal reproche que l'on fait à l'eau du robinet. Pour l'éliminer, l'Anses recommande de laisser reposer l'eau « 30 minutes dans une carafe avant de la consommer ». Les eaux en bouteille, de leur côté, ont chacune une saveur différente, liée notamment à leur teneur en minéraux, à la zone de captation ou à leur composition, qui peut varier dans le temps pour les eaux de source. Enfin, pour mieux les conserver, l'Anses préconise de stocker les bouteilles « à l'abri du soleil et de la température, dans un endroit frais ».

Que penser des machines à gazéifier ?

Les machines qui transforment l'eau du robinet en eau gazeuse connaissent un vrai succès. Leurs fabricants avancent l'argument écologique – la même bouteille en plastique ou en verre est réutilisée – pour inciter les consommateurs à s'équiper. Le magazine *60 Millions de consommateurs* estime, dans son hors-série d'avril 2018, que « grâce aux machines, ce sont 1 000 bouteilles qui sont économisées sur trois ans, soit environ 30 kg de plastique (PET) [pour une famille] qui n'auront pas besoin d'être recyclés ». Toutefois, ces chiffres sont à relativiser si l'on utilise les recharges de concentré à ajouter à l'eau du robinet et qui permettent de fabriquer des sodas. Ces bouteilles ne sont pas toutes recyclables. Le cylindre de CO₂ est quant à lui réutilisable. Il faut le rapporter en magasin pour l'échanger. L'utilisation de ces machines ne pose a priori pas de problème de santé, à condition de ne pas abuser des sodas faits maison, même si, d'après leurs étiquettes, les concentrés contiennent moins de sucre que les sodas classiques.

Comment devenir un e-consommateur responsable ?

À voir...

Pour en savoir plus, rendez-vous sur :

[Ademe.fr](https://www.ademe.fr)

Dénicher un cadeau, se faire livrer un repas, commander un livre ou tout simplement faire ses courses : la majorité des Français cherchent d'abord sur internet avant de se déplacer, et les confinements successifs ont accéléré la tendance. Ces nouvelles habitudes de consommation sont-elles sans conséquences sur l'environnement ? Pas si sûr...

Pratiques et rapides, les achats en ligne permettent de faire livrer chez soi ou ailleurs toutes sortes d'objets ou de denrées en un temps parfois record. Vêtements, fleurs, cadeaux, plats cuisinés... Plus besoin de se déplacer, il suffit de cliquer, de payer en ligne

paiement en ligne, rapidité de livraison, retours gratuits... », énumère l'Ademe, avant de poursuivre : « Acheter est extrêmement simple et les offres promotionnelles dédiées aux e-acheteurs poussent à la consommation et aux achats coup de cœur. Derrière cette facilité se cachent pourtant des impacts en série : épuisement des ressources naturelles pour fabriquer des nouveaux produits, transports multiples, stockage, emballages... » Alors, comment chacun peut-il agir en faveur de l'environnement ? Parmi les conseils pratiques que donne l'Agence, en voici quelques-uns très simples à mettre œuvre et qui feront de vous un e-consommateur responsable.



et l'affaire est conclue en quelques minutes. Cette facilité explique l'énorme succès de l'e-commerce : 87 % des consommateurs ont déjà effectué des achats sur internet, révèle l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe). Peu de gens réalisent toutefois à quel point cette « e-consommation » peut générer de la pollution. « Commande et

31 % des achats sont des achats impulsifs ou liés à une promotion. Avant de cliquer, demandez-vous si vous avez vraiment besoin de ce que vous êtes sur le point d'acheter. Si la réponse est oui, vérifiez d'abord qu'il n'existe pas un modèle équivalent d'occasion. « L'intérêt du web, souligne l'Ademe, c'est justement de pouvoir comparer et de glaner des tas d'infos,

notamment sur la qualité environnementale des produits : fiches produits, avis des clients, guides d'achat... Pour acheter de l'électroménager, la recherche d'infos comparatives fonctionne très bien, par exemple. »

Limiter l'impact du transport

Pour inciter à acheter, les sites d'e-commerce facilitent les retours, qui sont généralement gratuits. Mais qui dit retour dit transport supplémentaire et, par conséquent, émission de gaz à effet de serre. « Une seule commande vaut mieux que plusieurs petites, recommande l'Ademe, c'est moins de transport et moins d'emballages. » Afin de réduire le nombre de kilomètres parcourus par vos colis, pensez à commander local chaque fois que c'est possible. Enfin, pour récupérer votre achat, allez le chercher à pied ou à vélo, ou bien sur votre parcours domicile-travail, par exemple, pour éviter un trajet spécifique en voiture.

Moins d'emballages

Le suremballage fait évidemment partie des préoccupations du consommateur responsable. « Les produits de l'e-commerce sont bien plus emballés que ceux achetés en magasin », constate l'Ademe, qui préconise, lorsque vous remarquez qu'un colis est trop emballé, de laisser un commentaire sur le site du vendeur, car cela « pourra l'aider à progresser dans sa démarche ». Pour finir, papiers, cartons ou plastiques de rembourrage devront être triés et déposés dans les bons bacs de recyclage, voire être apportés en déchèterie. Regrouper ses achats en ligne, privilégier les produits fabriqués à proximité de chez soi, opter pour des procédés de fabrication écologiques et éthiques... sont autant de petits gestes qui participent à devenir un e-consommateur responsable.

● Isabelle Coston

JEUX

Mots Fléchés

QUAI HORMONE MÂLE	VOLCAN TAMIS	MATÉRIAU DE VANNERIE VIEUX REMEDE	PALAIS ROYAL RÈGLE À DESSIN	BAS DE GAMME PSALMO- DIÉES	BOUDDHISTE COUVEUSE	GRAND BLEU	REND L'ÂME
						DÉMONS- TRATIF TOUFFU	
ÉTENDARD ÉPILATION					DOIGT ACCUSATEUR ASSEMBLÉES		
			MISSILE MONNAIE COURANTE			DANSE URBAINE VOYAGE	
AIGRE	DESSINS	CITADIN STIMULONS			CHÂTIE		
			DIFFÉREND SUCRE EN BÂTONS			IDIOT	GLACE FAITE MAISON
AMASSÉE ARRANGÉE					POISSON PLAT SANS RELATIONS		
			ECRIVAIN NOBELLISÉ EN 2007 ZONE EURO				TROMPÉS
AMOUR- PROPRE ARMES DE POING		DÉVÊTUES FLEUVE CÔTIER			DÉCHIFFRE THÉÂTRE NIPPON		
				PERSONNE		CONJON- TION	
COLONIE				VESTES COURTES			

Sudoku

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

Lettrix

	1	2	3	4
C		I		I
D		G		T
A		H		S
P		Q		E
D		U		I

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

- 1 - Marquée à vie
- 2 - Révèle un progrès
- 3 - Étoile blanche
- 4 - A pris du poids

Solutions

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

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

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



**BPCE
MUTUELLE**

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

■ **Propriano, Golfe de Valinco, Corse (2A)** - Loue appartement T2 meublé de 57 m² au sol, classé 3 étoiles, au 1^{er} étage avec ascenseur dans une résidence de standing sécurisée (visiophonie et digicode) avec une place de parking au sous-sol. À 50 m de la plage et des commerces, cet appartement est climatisé, au calme, exposé plein sud, se compose d'une chambre, d'une salle d'eau, d'une cuisine avec séjour, d'un autre séjour de 12 m² et d'une terrasse de 27 m². Prix, photos et visite virtuelle (vidéo) sur demande au 06 11 51 43 34 ou par mail: luzenac09@gmail.com. Libre en septembre.

■ **Carry-le-Rouet (13)** - Studio 35 m² dans résidence fermée, en RDC avec terrasse de 5 m², cour 10 m²; à 5 minutes du port et des commerces. 4 couchages, chambre, sdb, séjour avec canapé-lit, cuisine américaine. Parking. Tarif selon période. Tél.: 06 80 31 79 70 ou 07 81 85 05 43.

■ **Agde (34)** - Envie d'une piscine pour vous tout seul! (eau à 30 ° en été). Appartement de standing de 45 m² pour 4 personnes, au RDC d'une villa avec accès indépendant comprenant: une pièce à vivre climatisée avec cuisine équipée d'un LV, 1 chambre avec lit 140x190 et 1 chambre avec 2 lits de 80x90. Salle d'eau avec douche, lavabo, lave-linge. W.-C. séparé. L'espace jardin, terrasse, barbecue et la piscine sont à votre usage exclusif. Tous commerces à proximité. À 5 km des nombreuses plages du Cap d'Agde avec parking gratuit pour la plupart, Casino, Parc Aqualand, Centre aquatique Archipel, Thalasso, Golf international 27 trous, Centre international de Tennis, parcs d'attractions, centres équestres, tous sports nautiques, Canal du Midi, route des vins, etc. Tous renseignements sur demande: (photos, disponibilités, tarifs) Mail: pool.agde@gmail.com.

■ **Bordeaux** - La nature en plein centre-ville. Location à la semaine, dans résidence sécurisée avec piscine et parking privé, d'un T1 bis pour 2 personnes. Un couchage en 140 (chambre indépendante), cuisine tt équipée (four, micro-ondes, lave-vaisselle, lave-linge), wifi, balcon donnant sur parc. Le linge de maison (draps, serviettes de toilettes) est compris. Libre de juin à fin août. Station Bergonié du tram B à moins de 500 m à pied, idéal pour visiter l'agglomération bordelaise. Pas d'animaux ni de fumeurs. Pas de possibilité d'organisation de soirées. 500 € la semaine + forfait ménage de 50 euros. Photos possibles sur demande. Contact: 06 29 85 10 63 ou al.alzuri@gmail.com.

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

■ **Quarteira, région Algarve du Portugal** - À 20 minutes de l'aéroport de Faro, loue appartement idéalement situé en face de la plage « Praia Azul », proximité 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 (litière grand confort en 140), SDB avec douche et W.-C. 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 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. Mail: calixte.stephaniez@gmail.com.

■ **Fort-Mahon Plage (Somme)** - Loue appartement F3 standing (ex-résidence hôtelière 4*), face mer. Séjour tout confort (plaques électriques, lave-linge, grill-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 - Mail: jc.borzymowski@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 W.-C. séparé, 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.

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

■ **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 privés, près du cœur de ville et du port sur l'étang de Thau. En saison: 450 €/semaine ou 70 € la nuit. Hors saison: 350 €/semaine ou 65 € la nuit. Tél.: 06 19 10 48 07.

■ **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 W.-C. 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 - Mail: joan.lesage@orange.fr.

■ **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.

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

■ **Onzain (41)** - Proche des châteaux de la Loire et du zoo de Beauval. Domaine de Dugny. Loue mobile-home neuf. 2 chambres (4 couchages). Séjour TV, four, micro-ondes, frigo-congélateur, LL, salle de bains, W.-C. séparé. Terrasse couverte, proximité de l'étang, salon de jardin et barbecue, place de parking. Piscines chauffées (couverte et découverte), nombreuses animations, pédalo, pêche, boules etc. Soirées et spectacles, club enfants, bar, snacks et supérette. Animaux non admis. Tarif selon période. Tél.: 06 07 28 25 21 ou 03 86 97 89 29 - Mail: paironalain@wanadoo.fr.

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

■ **Gassin, Golfe de Saint-Tropez, Var (83)** - Au calme, dans un cadre nature, loue mobile-home récent climatisé pour 4 personnes dans camping ****. Belle exposition. 1 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.

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.

main
dans la
main
et solidaires

Améliorer la qualité de vie de l'enfant à l'hôpital



Les bénévoles de l'Association Main dans la main et solidaires se relaient auprès des enfants tous les jours de la semaine entre 9h et 21h00, pour les écouter, les divertir, jouer avec eux (*), dessiner, lire des histoires mais aussi pour échanger avec les parents.



(*) tous nos jeux sont maintenant plastifiés et systématiquement désinfectés avant usage

Association Main dans la main et solidaires

Hôpital Necker-Enfants Malades

149 rue de Sèvres 75015 PARIS

01.44.49.47.22

bureau.mdms@orange.fr

www.maindanslamain.asso.fr

Association Main dans la main et solidaires, Association loi 1901 reconnue d'utilité publique. Numéro de SIREN : 453621195. Siège social : Hôpital Necker-Enfants Malades - 149 rue de Sèvres 75015 Paris. Crédits photos : MDMS.

GESTION DES RETOURS — BPCE MUTUELLE. 7 RUE LÉON PATOUX. CS 51032. 51686 REIMS CEDEX 2 —

PARIS CPCE

P7

LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE