



DOSSIER

**Sommes-nous tous
météo-sensibles ?**

ENVIRONNEMENT

**Végétalisme : est-ce
bien raisonnable ?**



**CES MALADIES
D'UN AUTRE
TEMPS...
QUI REVIENNENT**

BPCE Mutuelle
Frédéric Bourg, nouveau dirigeant effectif

**Renouvellement
de la moitié des délégués**
Voter, c'est vous faire entendre !

Services en ligne
Du nouveau dans votre espace personnel

Sommaire

La Revue N° 248/904 OCTOBRE 2021

Votre mutuelle

- 4 **Frédéric Bourg**, nouveau dirigeant effectif de BPCE Mutuelle
- 6 **Votre espace personnel** s'enrichit de nouvelles fonctionnalités
- 7 **Renouvellement de la moitié des délégués** : voter, c'est vous faire entendre !

DOSSIER

14-17 Sommes-nous tous météo-sensibles ?



LE GRAND ENTRETIEN

12-13 **Xavier Desmason** : « Les actions de réduction des risques se généralisent à toute la santé publique »



PRÉVENTION

18 **Gaz hilarant** : des conséquences « pas drôles du tout » sur la santé des jeunes

19 Prenez soin de **vos dents** !



MÉDECINE

20 **Mucoviscidose** : où en est-on ?

21 **Asthmatique et sportif ?** C'est possible !

22 **Daltonisme** : voir la vie sans toutes ses couleurs



psycho

23 Mon enfant a **un ami imaginaire** : c'est grave docteur ?

24 **Syndrome de l'imposteur** : le reconnaître pour en venir à bout



CULTURE et nous !

25 **Ces maladies d'un autre temps...** qui reviennent



environnement

26 **Végétalisme** : est-ce bien raisonnable ?

LA REVUE - 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 : Frédéric Bourg. PHOTOGRAPHIES : BPCE Mutuelle; Shutterstock, Unsplash, 123RF. Ont collaboré à ce numéro : Capucine Bordet, Catherine Chausseray, Isabelle Coston, Delphine Delarue, Benoît Saint-Sever, Léa Vandeputte, Aliisa Waltari. COMITÉ DE RÉDACTION : Hervé Tillard, Frédéric Bourg, 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 : 67 268 exemplaires. COORDINATION ÉDITORIALE ET RÉALISATION : CIEM, 12, rue de l'Église - 75015 Paris - Tél. : 01 44 49 61 00 - Ciem.fr IMPRESSION : Imprimerie de Compiègne, 2, avenue Berthelot - ZAC de Mercières - BP 60 524 - 60205 Compiègne CEDEX - Tél. : 03 44 30 51 00. COMMISSION PARITAIRE N° 1123 M. 06 701. ISSN : 0751-1809. ABONNEMENT : 4,80 €. Prix au numéro : 1,20 €. DÉPÔT LÉGAL : 4^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 » : PTot 0,002 kg/tonne de papier.



25 **Projet Résilience** : « re-faire » en France



28 **Groupe BPCE Sports Days** : les sportifs au rendez-vous !

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

Vous pouvez également consulter
La Revue n° 248 en ligne sur notre site
Internet, ainsi que les 5 derniers numéros
archivés.



Une augmentation structurelle des frais de santé

Avant l'arrivée de la pandémie, les complémentaires santé constataient des augmentations lentes, mais continues, des dépenses de santé non prises en charge par la Sécurité sociale. La Covid-19 a tellement modifié l'accès aux soins en 2020 qu'elle a masqué cette tendance de fond, certains observateurs assurant même que les augmentations de consommation fin 2020 et début 2021 étaient simplement dues au rattrapage des soins reportés du premier semestre 2020.

Nous savons aujourd'hui qu'il n'en est rien. Les augmentations constatées sont structurelles et le 100 % santé (zéro reste à charge) mis en place par le gouvernement progressivement sur quatre ans n'y est pas pour rien. En effet, même si les pouvoirs publics ont annoncé à son lancement que cette réforme ne coûterait rien aux complémentaires santé, la réalité est tout autre et les surcoûts induits sont conséquents, nous en faisons aussi la constatation à BPCE Mutuelle.

La dégradation des équilibres des contrats est générale pour les complémentaires santé et de nombreuses études annoncent des augmentations, nécessaires pour rééquilibrer les contrats, de plus de 10 % pour 2022.

Si, à BPCE Mutuelle, l'équilibre des contrats est également « chahuté », notre solidité financière nous permet d'envisager l'avenir proche plus sereinement. Nous saurons limiter les augmentations quand elles seront indispensables, et nous allons surtout intégrer ces données économiques et financières spécifiques dans notre nouveau plan stratégique de manière à ne pas être pris au dépourvu dans le futur.

Notre agilité et nos actions entièrement tournées vers les salariés, les entreprises et les retraités du groupe, nous permettent de traverser, peut-être mieux que d'autres, les périodes plus difficiles. Tout ceci est possible depuis des décennies grâce à l'engagement des délégués et des administrateurs de notre mutuelle.

La moitié des délégués seront d'ailleurs renouvelés conformément à nos statuts au printemps prochain. Vous trouverez dans ce numéro (page 7 et suivantes) les modalités pour présenter votre candidature.

Hervé Tillard
Président du conseil d'administration
de BPCE Mutuelle

Frédéric Bourg, nouveau dirigeant effectif de BPCE Mutuelle



Dirigeant effectif de BPCE Mutuelle depuis mars dernier, Frédéric Bourg succède à Éric Le Lay, qui a remis l'ensemble de ses mandats avant de faire valoir prochainement ses droits à la retraite. S'il est, peut-être, un peu moins connu des adhérents, Frédéric Bourg est apprécié depuis de longues années déjà par les élus et connaît parfaitement le monde mutualiste et le Groupe BPCE. Présentation croisée par Hervé Tillard et Éric Le Lay.

Éric Le Lay : Frédéric Bourg est arrivé à la CGR, en 2004, dans un contexte de (re)structuration de l'entité, en qualité de directeur Organisation et Systèmes d'information. Il a assuré la clôture du gros chantier Agirc-Arrco, qui était un chantier majeur pour les affiliés. Puis il lui a fallu très vite prendre en charge l'évolution des réglementations propres aux régimes et aux structures (la CGP et la MNCE à l'époque) et la réglementation Solvabilité 2 avec ce qu'elle exigeait de mise aux normes des systèmes informatiques.

Il s'est emparé de ces chantiers difficiles et les a menés à bien grâce à un engagement sans faille, en sachant préparer des décisions complexes pour nos entreprises en matière informatique. Il a ensuite progressé par étapes, en accroissant son périmètre de responsabilités au sein d'Ensemble Protection Sociale, l'association de moyens créée en 2005 pour servir ses deux membres, BPCE Mutuelle (ex-MNCE) et la CGP.

Hervé Tillard : Les élus ont assisté à la montée en puissance régulière de Frédéric Bourg au fil du temps. Sa connaissance de la Mutuelle, de l'environnement mutualiste ainsi que sa perception des sujets qui en découlent ont naturellement fait de lui, ces dernières années, son directeur général délégué. Nous avons tous constaté les gros investissements professionnels et personnels auxquels il a consenti, et les formations lourdes et exigeantes qu'il a suivies (*voir encadré « Un nouveau binôme »*). C'est quelqu'un sur qui nous avons toujours pu nous appuyer, qui n'a jamais failli dans ses objectifs, qui a su s'adapter aux particularités d'une entreprise mutualiste, pour BPCE Mutuelle, ou paritaire, pour la CGP. Frédéric Bourg dispose d'un parcours et d'un CV qui le rendent parfaitement crédible aux yeux de l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution (ACPR), notre autorité de tutelle, pour succéder à Éric Le Lay.

E.L.L. : Avec Frédéric Bourg, nous avons formé un binôme qui a très bien fonctionné. Nous avons tous les deux le sens de l'objectif à atteindre, et il est essentiel que ces objectifs soient partagés par l'entreprise. Avoir ce sens des objectifs à atteindre, de manière concertée, c'est un gros atout pour le rôle qu'il doit désormais tenir.

H.T. : Effectivement, et je peux témoigner de cette remarquable complémentarité. Si Frédéric Bourg n'a pas encore l'expérience qui était celle d'Éric Le Lay, il sait écouter, remettre les choses dans leur contexte technique et réglementaire, et convaincre. Il a su trouver le juste milieu entre le conseil d'administration et l'opérationnel afin de sécuriser la gouvernance, en traduisant dans l'entreprise les objectifs généraux et politiques.

En outre, c'est quelqu'un qui maîtrise les détails techniques. Je ne connais pas grand monde capable, comme lui, de décortiquer des clauses techniques sur un plan réglementaire. C'est précieux... Frédéric a également appris l'art de la négociation, et j'ai pu mesurer ses progrès en la matière – il faut dire qu'il apprend très très vite !

E.L.L. : Aujourd'hui, une nouvelle génération de dirigeants arrive au sein du groupe BPCE, et Frédéric Bourg est pleinement en phase avec elle.

H.T. : On l'a vu notamment dans le cadre du dossier Communauté BPCE – grâce auquel BPCE Mutuelle vient d'accueillir quelque 8 000 nouveaux adhérents –, dont Frédéric a été l'un des artisans majeurs. On peut d'ailleurs préciser ici que ses désignations, comme dirigeant opérationnel par le conseil d'administration de BPCE Mutuelle et de directeur général par le conseil d'administration de la CGP, l'ont été, l'une et l'autre, à l'unanimité des administrateurs.

Le voilà donc à pied d'œuvre avec, en perspective, toujours d'importants dossiers à gérer. Je pense, d'une manière générale, à l'évolution permanente de la réglementation de notre secteur d'activité; mais il y a également la constitution en cours de la société de groupe assurantiel de protection sociale (SGAPS) pour répondre aux attentes de la tutelle*, ou encore l'aménagement du siège de Reims, à la fois pour le moderniser et mieux aménager les espaces de travail... Il sera épaulé à l'opérationnel par Gaëtane Denis, arrivée à Ensemble Protection Sociale en tant que directrice générale adjointe en début d'année (*voir encadré*) pour prendre en charge les Risques, la Conformité et les Finances.

* Voir *La Revue* n° 247, page 6.

Un nouveau binôme

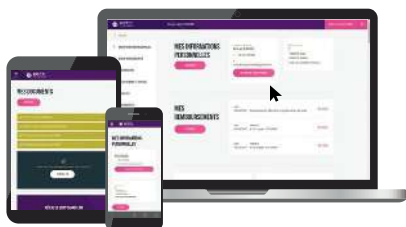
C'est donc un nouveau binôme, constitué de Frédéric Bourg et de Gaëtane Denis, qui va servir notamment les intérêts de la Mutuelle. Chacun d'eux a reçu l'agrément de l'ACPR. Leurs parcours respectifs sont ici succinctement présentés :

Titulaire d'une maîtrise de Sciences économiques « Banque et Finance » et d'un DESS de Sciences Économiques, **Frédéric Bourg** a intégré la CGR en 2004, après avoir commencé sa carrière auprès de structures de protection sociale. Il a suivi le Parcours Hauts Potentiels du Groupe Caisse d'Épargne (2007), avant d'obtenir un Master 2 ESSEC Management Général (Parcours Groupe BPCE manager expérimenté) en 2011. Il est également titulaire d'un MBA CHEA Paris-Dauphine (promotion 2019-2020). Il est directeur général d'Ensemble Protection Sociale, directeur opérationnel de BPCE Mutuelle et directeur général de la CGP.

Titulaire d'une maîtrise d'ingénierie mathématique, d'un DESS de mathématiques appliquées et d'un diplôme d'actuariat (CEA), **Gaëtane Denis** a effectué toute sa carrière au sein du Groupe Axa, à partir de 2002, occupant divers postes à responsabilités. Elle a rejoint Ensemble Protection Sociale en début d'année. Elle en est désormais la directrice générale adjointe chargée des risques et de la finance et directrice générale déléguée de la CGP.



Votre espace personnel s'enrichit de nouvelles fonctionnalités



Ces innovations ont été mises en ligne sur bpcemutuelle.fr pour vous garantir une meilleure visibilité sur le traitement de vos demandes et faciliter l'envoi des documents. Passage en revue pour une utilisation sans modération et un confort d'utilisation optimal !

➤ Suivez vos demandes effectuées en temps réel

Affichage dynamique du délai de traitement

La page « Mes demandes effectuées » a été totalement refondue et enrichie. Désormais, dès la transmission de votre demande validée (sous réserve que votre dossier soit complet), l'indication du nombre de jours ouvrés prévisionnel de traitement s'affiche immédiatement. Elle est spécifique à la nature du type de demande et varie selon le flux d'activité réel.



... et du suivi détaillé de leur statut

Accessible depuis la barre de navigation de gauche, qui indique désormais dans un cartouche ocre « **Les demandes en cours** » s'il y en a, elle dévoile, mois par mois, les demandes que vous avez effectuées et leur statut (« En attente », « En cours » ou « Traitée ») – un **i** étant affiché si la demande n'est pas traçable, comme pour les devis.

Dans la barre de situation du haut s'affiche un pavé (également ocre) avec une petite cloche surmontée d'un compteur indiquant le nombre de demandes en cours (dans la limite de 9).

➤ Optimisez la transmission de vos documents

Les choix de motifs à votre disposition ont été enrichis et affinés afin de faciliter et d'accélérer le traitement de vos demandes. Il est possible de joindre simultanément deux pièces maximum (les formats acceptés sont .pdf, .jpeg et .png) et leur poids total ne doit pas excéder 3 Mo.

Demande de remboursements

Un menu déroulant listant 8 thématiques (dentaire/optique lunettes/optique lentilles/médecine douce/aides auditives/hospitalisation/soins à l'étranger/autres) précède désormais la transmission des pièces justificatives en vue du remboursement des frais de santé.

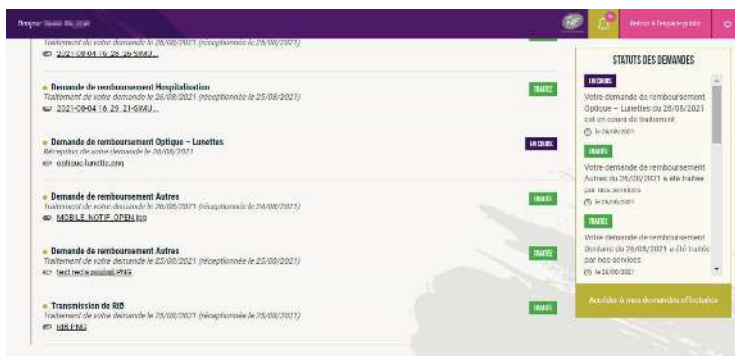
Transmission d'autres documents

Dans la même optique, et afin de prendre en compte plus rapidement des éléments relatifs aux changements de situation de votre vie personnelle impactant votre dossier, le nombre de choix proposé a été accru de 4 nouveaux types de documents : justificatif de domicile/RIB/justificatif d'adhésion ou radiation à une autre mutuelle/autres.

Formulaire de contact

Ce dernier est recentré sur son rôle principal d'expression de demande spécifique. Outre les 7 rubriques préexistantes à disposition (Mes remboursements/Santéclair/Assistance IMA/ Mes garanties/Télétransmission/Adhésion ou changement de garantie/Autre), ce formulaire permet de demander la réédition de la carte de tiers payant. Il ne sera plus possible d'y joindre des documents en annexes. Les demandes de remboursement seront obligatoirement adressées via la rubrique dédiée détaillée précédemment.

● Anne Savoy-Allain



Renouvellement de la moitié des délégués

Voter, c'est vous faire entendre!

Moment fort de la vie de BPCE Mutuelle, 2022 sera une année électorale qui nous permettra de renouveler la première moitié des délégués élus en 2019, mais aussi d'accueillir une nouvelle section dédiée à la Communauté BPCE. Le scrutin se déroulera du 28 mars au 15 avril 2022. Explications et mode d'emploi.

Gâce à la solidarité entre ses membres et aux valeurs qu'elle porte, BPCE Mutuelle tire sa force et sa légitimité de ses adhérents et de leurs représentants à l'Assemblée générale. Conformément au Code de la mutualité, les adhérents de la Mutuelle, en qualité de participants mutualistes, disposent chacun d'une voix pour élire leurs représentants bénévoles – les délégués –, qui s'expriment en leur nom sur les résolutions qui leur sont présentées lors de l'Assemblée générale annuelle de BPCE Mutuelle. Respectueuse de l'expression démocratique qui transparait lors de cet évènement, BPCE Mutuelle est particulièrement fière du taux de participation à l'élection de nos délégués, que nous envient à chaque scrutin les autres mutuelles. Afin de faire perdurer notre système mutualiste indispensable dans l'époque actuelle, de soutenir les efforts réalisés par BPCE Mutuelle pour répondre aux attentes de TOUS ses adhérents et de continuer à leur offrir la meilleure protection sociale complémentaire possible, nous compterons de nouveau sur votre participation!

Participer à ce scrutin organisé par BPCE Mutuelle est aujourd'hui facile, puisqu'il se passe en quelques secondes et quelques clics. Mais surtout, ce vote vous permet d'élire VOS représentants...

Règlement électoral

Le Règlement électoral fixe, conformément aux dispositions de l'article 16-2 des Statuts de BPCE Mutuelle, les modalités de vote pour l'élection des délégués à l'Assemblée générale de la mutuelle. Le Règlement électoral a été adopté par le Conseil d'administration de BPCE Mutuelle le 13 octobre 2021. Les élections organisées en 2022 ont pour objet le renouvellement de la moitié des délégués de BPCE Mutuelle.

I - Conditions de vote

1.1 - ORGANISATION

Le mode de scrutin retenu est le scrutin uninominal à un tour. Le vote s'effectue :

- pour les contrats collectifs, par voie électronique via internet;

- pour les garanties individuelles et contrats collectifs facultatifs, par voie électronique via internet ou, sur demande expresse de l'adhérent, sous format papier.

1.2 – PLAGE DE SCRUTIN

La plage de scrutin organisée pour ces élections est fixée du **28 mars 2022 à 00 h 00 au 15 avril 2022 à minuit**.

1.3 – ÉLECTEURS

Est électeur tout membre participant de BPCE Mutuelle, à jour de ses cotisations, à la date de clôture de la liste électorale, soit le **30 septembre** à minuit de l'année précédant l'élection.

La liste électorale est établie, sous le contrôle de la Commission des élections, à cette date au regard de l'appartenance de l'adhérent à sa section de vote à cette même date. Tout changement de situation de l'adhérent postérieurement à cette même date sera sans incidence sur le scrutin, sous réserve qu'il soit toujours membre participant à la date du scrutin.

La liste électorale mentionne les nom, prénom, date de naissance, numéro d'adhérent, entreprise d'appartenance ou situation justifiant la qualité d'adhérent, et la section de vote d'affectation de chaque adhérent électeur.

Cette liste est mise à disposition des adhérents au siège social de BPCE Mutuelle – 7 rue Léon-Patoux – CS 51 032 – 51686 REIMS CEDEX 2 à compter du **22 novembre 2021**. Tout adhérent peut la consulter, en en faisant préalablement la demande auprès de la Commission des élections.

1.4 – ÉLIGIBILITÉ

Est éligible dans sa section tout adhérent à la mutuelle à jour de ses cotisations à la date de clôture de la liste électorale, soit le **30 septembre 2021 à minuit**, et présent à la date d'ouverture du scrutin.

Dans l'hypothèse où un candidat, titulaire ou suppléant, présent sur la liste électorale à la date de la clôture de la liste ne serait plus adhérent à la mutuelle à la date de la proclamation des résultats, l'élection de ce « binôme » se trouverait invalidée. Le « binôme de candidats » suivant ayant recueilli le plus de voix est élu.

Les adhérents sont éligibles dans la section de vote à laquelle ils appartiennent à la date de clôture de la liste électorale, soit le **30 septembre 2021**. Tout changement de situation de l'adhérent postérieurement à cette même date, et qui ne remet pas en cause sa qualité d'adhérent, sera sans incidence sur le scrutin.

1.5 – DOSSIER DE CANDIDATURE ET PROFESSION DE FOI

L'appel à candidature est ouvert à la date de parution de *La Revue* n° **248 d'octobre 2021**. Il est également diffusé sur le site internet de BPCE Mutuelle. Chaque dossier de candidature est adressé par **lettre recommandée avec accusé de réception** à : M. le Président du Conseil d'administration de BPCE Mutuelle, 7 rue Léon-Patoux – CS 51 032 – 51686 REIMS CEDEX 2

Les dossiers de candidature complets doivent être postés avant le **2 février 2022 minuit**. En cas de contestation de la date d'envoi, le cachet de la poste fera foi, et, à défaut, la date de dépôt mentionnée sur le volet du feuillet du LRAR attaché à l'enveloppe d'envoi.

Chaque dossier de candidature se compose :

- d'une lettre dans laquelle le candidat titulaire et son suppléant font acte de candidature ;
- d'une profession de foi par « duo de candidats », c'est-à-dire un titulaire et son suppléant ;
- et des photocopies d'une pièce d'identité en cours de validité* du candidat titulaire et de son candidat suppléant.

La lettre de candidature signée par le titulaire et son suppléant doit comporter :

- le numéro de la LRAR ; les numéros d'adhérents à la mutuelle du candidat titulaire et du candidat suppléant ;
- les coordonnées (adresse courrier et adresse mail) du candidat titulaire et du candidat suppléant ;
- la section de vote dans laquelle ils se présentent.

La profession de foi :

- est établie sur papier libre au format 21 x 29,7 avec texte dactylographié au recto seulement, en noir et blanc ;
- porte de manière claire l'identification de la section de vote d'appartenance ;
- porte l'identité (nom et prénom) du titulaire et de son suppléant (candidatures indissociables) ;
- est signée par le titulaire et son suppléant ;
- ne comporte ni photo, ni signe distinctif.

Toute profession de foi qui ne respecterait pas les conditions susmentionnées, rendra la candidature nulle.

Tout dossier de candidature incomplet, ou adressé par envoi autre que par lettre recommandée avec accusé de réception (courrier simple, mail, etc.), ou adressé dans le cadre d'un envoi groupé de plusieurs candidatures ou dont la lettre de candidature ou la profession de foi ne respecteraient pas les conditions susmentionnées, rendra la candidature irrecevable.

Chaque candidat ne peut se présenter que :

- dans sa section de vote ;
- et en qualité de titulaire OU de suppléant.

Si un candidat fait plusieurs fois acte de candidature distinctement, en qualité de titulaire et/ou de suppléant, la Commission des Élections retiendra la déclaration de candidature la plus récente à la date limite de dépôt des candidatures, la (les) plus ancienne(s) étant considérée(s) comme révoquée(s).

* Pour la CNI, la durée de validité étant passée au 1^{er} janvier 2014 de 10 à 15 ans, seront acceptées, dans la limite de 15 ans, les cartes des personnes nées avant le 1^{er} janvier 1986 et dont la carte a été délivrée entre le 1^{er} janvier 2004 et le 31 décembre 2013.



En cas de déclarations de candidatures portant la même date, la Commission des Élections retiendra la dernière candidature qui aura été déposée (cachet de la poste faisant foi).

La Commission des Élections se réunira **le 10 février 2022** à Reims pour valider la conformité des candidatures.

Après vérification de la régularité des candidatures, un courrier est adressé aux seuls candidats dont la candidature non conforme n'est pas retenue.

Les professions de foi sont présentées sur le site de vote électronique selon l'ordre alphabétique (à partir de la lettre de l'alphabet tirée au sort à cette fin lors de la réunion du 10 février 2022) à partir **du 28 mars 2022**.

Étant entendu que le processus de numérisation et de reproduction des professions de foi altère toujours un peu la lisibilité du document initial, les candidats devront prêter une attention particulière à ce que les originaux adressés à BPCE Mutuelle soient de bonne qualité.

II – Scrutin

Le scrutin est ouvert **le 28 mars 2022 à 00 h 00**.

2.1 – MATÉRIEL DE VOTE

À compter **du 28 mars 2022**, chaque électeur recevra à son domicile un courrier contenant :

- les instructions pour le vote ;
- la liste des candidatures ;
- pour chaque électeur, son numéro d'identifiant lui permettant l'accès à la plateforme de vote par internet. Un mot de passe, nécessaire à l'authentification de l'électeur, lui sera adressé lors de sa première connexion au site de vote.

S'il s'avère que, pour quelque raison que ce soit, le matériel reçu par l'adhérent comporte une erreur, il appartient à l'adhérent de contacter avant **le 6 avril 2022 minuit** la cellule d'assistance technique du prestataire dont les coordonnées seront indiquées dans les instructions de vote afin de signaler cette erreur et de recevoir un nouveau matériel de vote.

2.2 – VOTE ÉLECTRONIQUE

Le numéro d'identifiant et le code secret sont à usage unique et générés de manière aléatoire par le prestataire.

L'authentification de l'électeur est assurée sur le serveur dédié après saisie par l'utilisateur du numéro d'identifiant et du code secret. Toute personne non reconnue n'a pas accès aux serveurs de vote.

En cas de perte de cet identifiant et/ou du code secret, l'électeur doit prendre directement contact par téléphone avec la cellule d'assistance technique du prestataire. Celle-ci vérifiera l'identité de l'électeur avant de lui attribuer un nouvel identifiant et un nouveau code secret.

Les listes électorales sont émargées par les votants au fur et à mesure du vote grâce à leur identifiant à usage unique et à leur code secret.

Le flux du vote et celui de l'authentification de l'électeur seront séparés, le vote émis par l'électeur sera ainsi crypté et stocké dans une urne électronique dédiée sans lien avec le fichier

d'authentification des lecteurs. Ce circuit garantit ainsi le secret du vote et la sincérité des opérations électorales.

Le vote par internet est accessible 7 jours sur 7, 24 heures sur 24. Les électeurs peuvent voter à tout moment pendant l'ouverture du scrutin par internet de leur lieu de travail, de leur domicile ou de tout autre endroit.

Le vote électronique sera possible **jusqu'au 15 avril 2022, les votes seront clos à minuit**.

S'il n'a pas accès à Internet, l'électeur **membre d'une des sections représentant les garanties individuelles ou un contrat collectif facultatif** peut demander un matériel de vote par correspondance au plus tard le 6 avril 2022 en téléphonant à la cellule d'assistance technique dont les coordonnées figurent dans le courrier.

À cette fin, il reçoit des instruments de vote : professions de foi et bulletin de vote sous forme de coupon-réponse prépayé sur lequel il devra cocher la (les) case(s) correspondant à son ou ses choix avant de le poster.

Le dépouillement des coupons-réponses s'effectue par lecture automatique et permet l'édition d'une liste d'émargement.

Les procédures mises en place garantissent la gestion anonyme et sécurisée des fichiers.

Pour ce qui concerne les règles de sécurité et de confidentialité, il est possible de se référer au cahier des charges de la société de prestation de service consultable auprès de BPCE Mutuelle. Le vote papier est **clos le 15 avril 2022 à minuit** (cachet de la poste faisant foi).

III – Dépouillement et proclamation des résultats

3.1 – BUREAU DE VOTE

La Commission des Élections fait fonction de Bureau de vote et le Président de la Commission des Élections assure la présidence dudit Bureau.

Les réclamations doivent être formulées auprès de l'huissier qui les transmet à la Commission des Élections pour traitement.

3.2 – DÉPOUILLEMENT

Le dépouillement a lieu **le 21 avril 2022** à Reims, au siège de la mutuelle.

La levée des bulletins de vote papier est effectuée par un huissier de justice, à la Boîte Postale de Reims CROIX BLANDIN **le 21 avril 2022 à 8 heures**.

Les bulletins de vote sont acheminés par cet huissier au siège de BPCE Mutuelle, 7 rue Léon-Patoux – CS 51 032 – 51686 REIMS CEDEX 2.

La société prestataire, en présence de l'huissier, et le Bureau de vote élu par la Commission des Élections procèdent au dépouillement :

- par lecture optique, des bulletins de vote ;
- des votes électroniques.

Pour les sections de vote représentant les garanties individuelles, en cas de vote électronique et de vote papier par un même électeur, le vote électronique prime le vote papier.

3.3 – ANALYSE DES REJETS

La Commission des Élections, faisant fonction de Bureau de vote, examine les bulletins rejetés lors de la lecture optique et prend les décisions en conséquence.

Les bulletins blancs ou nuls n'entrent pas en compte dans le résultat du scrutin. Le candidat ayant obtenu le plus grand nombre de suffrages valablement exprimés est déclaré élu.

En cas d'égalité de suffrages valablement exprimés, le candidat le plus jeune est déclaré élu.

3.4 – CLÔTURE DU SCRUTIN

À l'issue des opérations de saisie réalisées par la société prestataire et du traitement par la Commission des Élections des anomalies, le Président de la Commission des Élections, après s'être assuré que l'ensemble des bulletins a été saisi, déclarera le scrutin clos.

Pour toute question, vous pouvez contacter:

elections2022@eps.caisse-epargne.fr

Postes à pourvoir

I – Membres participants :

Il s'agit des personnes physiques qui versent une cotisation et bénéficient ou font bénéficier leurs ayants droit des prestations de la mutuelle.

Vous êtes salarié en activité, et votre section de vote dépend de l'entreprise dans laquelle vous travaillez :

Nom de la section de vote	Entreprises	Nombre de postes à pourvoir
S1-CEP-RGE	CE GEE	1
S1-CEP-RAPC	CE APC, CRC Écureuil @PCMP	2
S1-CEP-RAL	CE AL	1
S1-CEP-RBFC	CE BFC	1
S1-CEP-RBPL	CE BPL, Écolocale	1
S1-CEP-RIDF	CE IDF, EPS, Finances et Pédagogie, FNCE	2
S1-CEP-RLC	CE LC, GIE GCE Mobiliz	1
S1-CEP-RLDA	CE LDA	0
S1-CEP-RMP	CE MP, Écureuil Multi Canal	1
S1-CEP-RLR	CE LR	1
S1-CEP-RHDF	CE HDF	2
S1-CEP-RN	CE N, GIE Nord Ouest Recouvrement	1
S1-CEP-RCA	CE CAZ	1
S1-CEP-PAC	CE PAC	2
S1-CEP-RRR	CE RA	2
S1-AFB-TE	Banque Palatine, Palatine Asset Management, XPollens, Héli conseil	0
S1-AFB-CFF	CFF	0
S1-Autres Branches-N	Comité social et économique CEP (9), Comité social et économique BPCE IT, Comité d'entreprise CFF, Comité d'entreprise BPCE, CASCIE Groupe BPCE, Coccinelle Conseil, Capitole Finance, BPCE International, IMF Créa Sol, Midi 2i, FNBP, SU UNSA, Ingepar, Auto Location Toulouse, Turbo SA, IPBP, Fondation Espace Écureuil, Fondation Belem	1
S1-Communauté BPCE-TE	BPCE SA, BPCE Achats, BPCE Services, BPCE IT, BPCE SF, ITCE, Socfim, BPCE Solution Crédit, BPCE Expertises Immobilières, BPCE Financement, BPCE Lease, BPCE Factor, CEGC, BPCE Car Lease, I-BP, BPCE Solutions Immobilières	12

Vous êtes ancien salarié du Crédit Foncier de France et adhérez à un contrat collectif mis en place par le CFF, votre section de vote est la section S-OCF-N :

- Section S1-OCF-N :
2 postes à pourvoir

Vous bénéficiez, à titre individuel, de l'une des garanties suivantes : ASV Essentiel, ASV Optimum, ASV Premium, Privilège, Evin, ou d'une ancienne garantie fermée à la souscription (Allegro, Fortissimo, Moderato, Garantie A, Garantie E, Garantie G...). Votre section de vote dépend du département dans lequel vous avez votre résidence principale :

- Section S1-OI-RNE (Région Nord Est) : 02, 08, 10, 21, 25, 39, 51, 52, 54, 55, 57, 58, 59, 60, 62, 67, 68, 70, 71, 80, 88, 89, 90
3 postes à pourvoir
- Section S1-OI-RNO (Région Nord Ouest) : 14, 22, 27, 29, 35, 44, 49, 50, 53, 56, 61, 72, 76, 85
2 postes à pourvoir
- Section S1-OI-RPC (Région Paris Centre) : 18, 28, 36, 37, 41, 45, 75, 77, 78, 91, 92, 93, 94, 95
3 postes à pourvoir
- Section S1-OI-RGS (Région Grand Sud) : 01, 03, 04, 05, 06, 07, 09, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 23, 24, 26, 30, 31, 32, 33, 34, 38, 40, 42, 43, 46, 47, 48, 63, 64, 65, 66, 69, 73, 74, 81, 82, 83, 84, 86, 87, 971, 972, 973, 974, 976.
6 postes à pourvoir

II – Membres honoraires :

Il s'agit des personnes morales souscriptrices d'un contrat collectif. Ces personnes morales peuvent être représentées par le Membre de Directoire en charge des Ressources humaines, ou à défaut le Dirigeant, et le DRH.

Nom de la section de vote	Entreprises	Nombre de postes à pourvoir
S2-CEP-N	CE GEE, CE APC, CRC Écureuil @PCMP, CE AL, CE BFC, CE BPL, Ecolocale, CE IDF, EPS, Finances et Pédagogie, FNCE, CE LC, CE LDA, CE MP, Écureuil Multi Canal, CE LR, CE HDF, CE N, GIE Nord Ouest Recouvrement, CE CAZ, CE PAC, CE RA, GIE GCE Mobiliz	7
S2-Autres Branches-TE	Banque Palatine, Palatine Asset Management, XPollens, Héli conseil, Comité social et économique CEP (9), Comité social et économique BPCE IT, Comité d'entreprise CFF, Comité d'entreprise BPCE, CASCIE Groupe BPCE, Coccinelle conseil, Capitole Finance, BPCE International, IMF Créa Sol, Midi 2i, FBNP, SU UNSA, Ingepar, Auto Location Toulouse, Turbo SA, IPBP, Fondation Espace Écureuil, Fondation Belem	1
S2-Communauté BPCE-TE	ITCE, BPCE SA, BPCE Achats, BPCE Services, BPCE IT, BPCE SF, Socfim, BPCE Solution Crédit, BPCE Expertises Immobilières, BPCE Financement, BPCE Lease, BPCE Factor, CEGC, BPCE Car Lease, I-BP, BPCE Solutions Immobilières	2
S2-Autres Branches - CFF	CFF	1

« Les actions de réduction des risques se généralisent à toute la santé publique »



Dans l'ouvrage *La réduction des risques. Système de santé, pratiques individuelles et collectives*, plusieurs spécialistes, médecins, responsables d'association, professeurs d'université, s'interrogent sur la gestion des conduites à risques dans leur domaine d'action. Xavier Desmaison, coauteur du livre, détaille les enjeux de l'accompagnement du risque, à l'image des campagnes de limitation de la consommation d'alcool ou de l'autorisation de la première salle de shoot.



Xavier Desmaison, maître de conférences à Sciences Po et président d'Antidox et de Civic Fab, qui luttent contre les fake news.

Comment est née l'idée d'un ouvrage sur la façon dont notre système de santé appréhende les conduites à risques, comme l'addiction à l'alcool ou à la drogue ?

Xavier Desmaison. La thématique de la réduction des risques est de plus en plus prégnante dans le domaine de la santé publique. Or, par les coûts financiers et humains qu'entraînent ces comportements, les conduites à risques, comme l'alcoolisme ou l'addiction à la drogue, impactent directement la collectivité à travers des enjeux éthiques et économiques. Plusieurs écoles s'opposent d'ailleurs sur la manière la plus efficace d'appréhender les conduites à risques. Si l'approche prohibitive recommande l'abstinence, il existe toutefois une autre démarche qui consiste à accompagner ces conduites pour en limiter les effets néfastes. Il nous semblait intéressant d'inviter plusieurs professionnels de santé, afin que chacun d'eux apporte leur point de vue sur la question. Des médecins, des gynécologues, des psychiatres, mais aussi des responsables d'associations, comme Sidaction et Médecins du monde, la directrice de la première salle de shoot installée à Paris, et des professeurs d'université, notamment en philosophie, livrent ainsi leur approche de la gestion du risque appliquée à leur domaine d'action.

De quelle manière les politiques de santé publique en matière de gestion des risques ont-elles évolué ?

X. D. L'État réfléchit et tente d'agir sur ces conduites à risques depuis plusieurs décennies. Il y a eu dans les années 1950-1960 une campagne d'information sur l'alcoolisme qui recommandait de ne pas boire plus d'un litre d'alcool par jour [soit plus d'une bouteille de vin, puisque celle-ci contient 75 cl, NDLR]. Le message principal de la campagne était « Boire peu, pour boire longtemps » ! L'information visait donc à inciter les gens à réduire leur consommation d'alcool. Non pas d'arrêter, mais de limiter. Ensuite, dans les années 1980, l'un des principaux enjeux de santé publique a été l'addiction à la drogue, qui a très vite été considérée comme une maladie que l'on pouvait guérir grâce à des substituts. Là aussi, l'idée était de gérer cette conduite à risques.

Aujourd'hui, quel est le regard posé sur ces conduites ?

X. D. Plusieurs tendances sociétales influencent la façon dont ces pratiques sont considérées. Tout d'abord, la question de la prévention, qui se généralise dans notre système de santé. Par ailleurs, la valorisation actuelle de l'individu conduit à le laisser libre de ses comportements tout en lui soumettant davantage d'injonctions à gérer son « capital solaire » ou à « manger bouger ». On incite les gens à avoir de « bons » comportements, comme le développe la fameuse théorie du *nudge* (« coup de coude », en français) répandue par le prix Nobel d'économie Richard Thaler, en référence au petit geste que l'on peut donner à son interlocuteur pour recentrer son attention. Ce concept se base sur l'idée qu'une petite intervention peut modifier les comportements individuels, dans leur propre intérêt ou dans l'intérêt général : colorer les marches d'un escalier incite les gens à l'emprunter plutôt que de prendre l'ascenseur, par exemple, ou bien savoir que l'on consomme davantage d'électricité que ses voisins conduit à adopter des comportements plus économes... Et la prise de risques est également de plus en plus considérée comme quelque chose de positif, notamment avec l'essor et la valorisation des start-up et de l'entrepreneuriat. Avec toutes ces évolutions, les approches coercitives et prohibitives sont de moins en moins adoptées.

Quelle est la position des pouvoirs publics vis-à-vis de cette généralisation de l'accompagnement du risque ?

X. D. Aujourd'hui, l'État prend en charge des conduites à risques, y compris lorsque celles-ci sont éthiquement discutables. L'exemple le plus emblématique est la salle de consommation à moindre risque (SCMR), plus communément appelée salle de shoot. Comme le rappelle dans le livre Élisabeth Avril, médecin généraliste et directrice de cet espace, « il existe une centaine de salles de consommation à moindre risque dans le monde, essentiellement en Europe. Leurs principaux objectifs ont trait à la santé publique et à la tranquillité publique ». En autorisant la mise en place de cet espace, l'État tolère l'usage de la drogue, pourtant illicite. La puissance publique accepte de prendre en charge cette pratique néfaste pour la santé de celui qui s'y adonne, dans le but de diminuer les risques pour la personne addict, mais aussi pour protéger et sécuriser les citoyens qui pourraient être mis en danger. Concernant l'alcool, la recommandation du gouvernement est

aujourd'hui de deux verres par jour et pas tous les jours. Certes, nous sommes loin du litre des années 1960, mais l'idée est d'accompagner cette consommation. Le tabac et surtout le vapotage posent aussi question. L'État doit-il recommander les cigarettes électroniques et les formes alternatives de consommation du tabac, si leur consommation diminue les risques de maladie (ce qu'il faut mesurer), sachant qu'elles peuvent également comporter des risques ? Ces questions politiques et éthiques autour de la prise en charge des risques se généralisent à tous les domaines de santé publique et ne sont pas aisées à trancher.

Est-il possible de mesurer l'efficacité d'une action de réduction de risques ?

X. D. Dans le livre, le professeur de philosophie et de sciences médicales Maël Lemoine propose une approche méthodologique du risque pour mesurer l'utilité globale de l'accompagnement d'une conduite néfaste, à partir d'éléments statistiques autour de l'espérance de vie, de la diminution de la criminalité et des accidents, de l'amélioration du bien-être des citoyens. Il insiste sur l'importance d'un « pragmatisme tempéré » qui permet d'évaluer l'efficacité de la réduction des risques : s'il est légitime d'avoir un regard moral sur les conduites à risques, le pragmatisme incite à les tolérer pour mieux protéger les individus qui s'y adonnent et leur environnement, à condition que l'on puisse mesurer le résultat de cette tolérance. Les études statistiques servent de base à cette approche. Leur suivi dans le temps est également prépondérant pour évaluer le bénéfice de ces actions ou de ces campagnes d'information. Il faut potentiellement attendre plusieurs dizaines d'années pour voir si une action de prévention ou de sensibilisation a porté ses fruits. Pour optimiser ces études, il faudrait en améliorer toujours plus le suivi en termes de données statistiques et informer le grand public des résultats.

● Propos recueillis par Capucine Bordet



À lire aussi...

La réduction des risques. Système de santé, pratiques individuelles et collectives, sous la direction d'Arthur Cohen et Xavier Desmaison, éditions Hermann (114 pages, 16 euros).



SOMMES-NOUS TOUS météo-sensibles ?



La pluie et l'humidité réveillent les douleurs articulaires, le vent donne la migraine, le beau temps améliore le moral... Ces invariants populaires ont-ils un fondement scientifique ? Observée depuis l'Antiquité, l'influence de la météo sur notre corps, notre santé et notre état émotionnel est-elle une vue de l'esprit ou repose-t-elle aujourd'hui sur des études validées et reconnues par la communauté scientifique ? Éléments de réponse dans notre dossier.

Pleine lune et hausse des accouchements

Augmentation de la nervosité, de l'irritabilité, influence sur la pousse des cheveux... Depuis des siècles, on prête à la lune de nombreux effets. Selon certains, la similarité de son cycle (29 jours) avec le cycle menstruel de la femme (28 jours), son attraction et son rôle sur les marées (et donc sur les fluides) pourraient expliquer la hausse du nombre d'accouchements constatée dans les maternités les jours de pleine lune. Or, jusqu'à présent, aucune étude n'a permis de confirmer la réalité de ces observations. Statistiquement, il n'y a pas plus de naissances lorsque la lune est ronde. « *Le seul élément qui a pu être vérifié scientifiquement est son influence sur le sommeil*, précise Virginie Hilssone, journaliste spécialisée en météorologie, climat et environnement. *Quand la lune est pleine et que le ciel est parfaitement dégagé, la luminosité est plus importante: cela explique le fait que l'on puisse avoir du mal à s'endormir.* » Tout le reste n'a pas pu être démontré à ce jour.

©Shutterstock

« **D'**Hippocrate à l'ayurveda indienne en passant par le Huangdi Nei Jing, le plus ancien ouvrage de médecine chinoise, l'influence de la météo sur la santé est étudiée depuis l'Antiquité », rappelle Jean-Claude Cohen, météorologiste, expert auprès de la commission santé de Météo France. Plus près de nous, la biométéorologie, nouvelle branche des sciences météorologiques, s'attache à expliquer, voire à prévoir, l'occurrence des phénomènes cliniques à l'aide des variables météorologiques (températures, pressions atmosphériques, hygrométrie, force des vents...). En étudiant les effets de la météo sur la santé humaine, son objectif est d'établir des mesures de prévention et des recommandations sanitaires à l'attention du grand public. Parmi les grands domaines d'étude de la biométéorologie: les températures extrêmes, l'index UV (ultraviolets), les pollinoses, la pollution, les changements climatiques et les maladies météo-sensibles. Avant même de parler de pathologies, « on sait déjà que l'on est tous plus ou moins sensibles aux variations météo », explique Virginie Hilssone, journaliste spécialisée en météorologie, climat et environnement. *Nous faisons partie intégrante de la nature, et le corps humain essaie en permanence de s'adapter au climat, il se reprogramme à chaque fois que les conditions météorologiques changent. La science montre aussi que 30 % à 50 % des personnes seraient davantage sensibles à ces variations, qui ont notamment un impact sur nos humeurs et notre comportement.* »

Soleil et luminosité

Qui n'a pas en effet constaté, quand arrive le printemps et que soleil perce enfin les nuages, que l'on se sent tout de suite mieux ? Si le développement des interactions sociales

« Le corps humain se reprogramme dès que les conditions météo changent »

rendues possibles par le beau temps joue clairement sur le moral, ce n'est pas la seule explication. Le soleil et la lumière qu'il diffuse ont aussi un rôle fondamental: « *Certaines études montrent qu'une luminosité intense peut accentuer les niveaux*

de sérotonine [dite « hormone du bonheur », NDLR] dans le cerveau et conduire à une amélioration de l'humeur et de l'énergie, détaille Marie-Pier Lavoie, psychologue spécialiste en luminothérapie. *La lumière permet aussi de synchroniser notre horloge biologique: elle inhibe la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil et de l'endormissement, ce qui nous amène à être plus alertes et vigilants.* » À l'inverse, la recherche a également montré que « *l'absence de lumière entraînait des troubles dépressifs*, ajoute Jean-Claude Cohen. *Il s'agit du fameux « seasonal affective disorder » (SAO), la dépression saisonnière aujourd'hui reconnue par la communauté scientifique et qui se traite plutôt bien avec la luminothérapie.* » Outre ses vertus sur le moral, le soleil a aussi un effet immunosuppresseur sur les pathologies cutanées, comme l'eczéma ou le psoriasis. Au contact de notre peau, les rayons ultraviolets B (UVB) déclenchent également la synthèse de vitamine D, essentielle à la fixation du calcium sur les os. Mais le soleil peut aussi être néfaste pour la santé: une exposition excessive peut conduire à l'accélération du vieillissement de la peau, à des lésions cutanées ou oculaires, voire à des cancers de la peau (mélanome, carcinome).

Douleurs et variations météorologiques

La majorité des personnes souffrant de rhumatismes l'affirment haut et fort depuis des générations: les conditions météorologiques ont un effet sur leurs douleurs articulaires. Longtemps taxée d'ancienne croyance populaire, cette relation entre le temps et les douleurs liées à l'arthrite est aujourd'hui mise en évidence par plusieurs travaux scientifiques. « *Ces études*



©Unsplash

©Unsplash

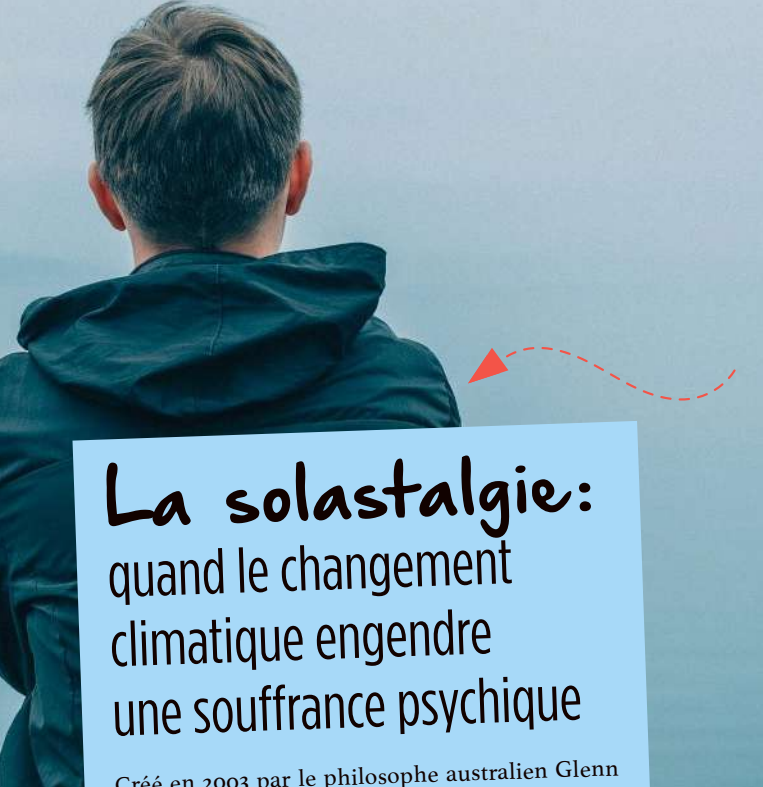
restent toutefois observationnelles, note Virginie Hillsone. Il n'y a pas de consensus scientifique pour expliquer le phénomène. Selon certains travaux, les douleurs rhumatismales par temps de pluie seraient liées au fait que les personnes restent immobiles chez elles. Pour d'autres chercheurs, elles sont dues aux conditions atmosphériques : les pressions basses accompagnant la pluie comprimerait le corps et les cartilages, qui souffriraient alors davantage. » Ces études ne permettent pas non plus d'écarter l'hypothèse psychologique, probablement renforcée par les conditions expérimentales elles-mêmes : les patients savent qu'ils sont recrutés pour étudier le lien entre leurs douleurs articulaires et la météo, ils y seraient donc plus sensibles...

Vent, migraine et irritabilité

L'autan, le sirocco, le foehn... Ces vents chauds venus du sud rendraient fou. Sans aller jusque-là, les météorologistes ont constaté qu'ils pouvaient être associés à de la fatigue et à des migraines. « L'influence du vent est un thème que l'on retrouve dans plusieurs domaines de la biométéorologie, précise Jean-Claude Cohen. Autrefois, en Autriche par exemple, les écoles des petits étaient fermées les jours de foehn. Nous avons aussi constaté des problèmes de santé associés au vent du Midi, comme la déshydratation des nourrissons. » Ces vents chauds et secs joueraient également sur les capacités de concentration, l'irritabilité et l'agitation. « Les études ont montré qu'ils étaient particulièrement concentrés en ions positifs, précise Virginie Hillsone. Or, sans que l'on sache vraiment pourquoi, ces particules présentes naturellement dans l'air favorisent les états de nervosité. » À l'inverse, les vents plus frais et humides venus de la mer (comme la brise), davantage chargés en ions négatifs, seraient générateurs de bien-être. Ce n'est pas tout : associé au froid, le vent pourrait aussi aggraver les pathologies cardiovasculaires. « Plusieurs études faites par Météo France à Paris dans les années 1990 ont constaté un plus grand nombre d'interventions du Samu pour des problèmes cardiaques de type infarctus lors de ces conditions météo spécifiques », ajoute Jean-Claude Cohen. On sait en effet que le froid entraîne une diminution du diamètre des vaisseaux sanguins, une augmentation de la pression artérielle, de la viscosité du sang et du rythme cardiaque (le cœur travaille davantage).

Maladies respiratoires

Comme les troubles de l'humeur, les pathologies rhumatismales ou cardiovasculaires, la plupart des maladies respiratoires sont également considérées comme étant météo-sensibles par la biométéorologie. En hiver, l'air froid et sec assèche les muqueuses du nez et de la gorge, qui deviennent plus vulnérables aux agressions des virus et des bactéries. C'est la saison favorite des rhumes, bronchites, rhinopharyngites et autres angines. Le fait que l'on passe



La solastalgie : quand le changement climatique engendre une souffrance psychique

Créé en 2003 par le philosophe australien Glenn Albrecht, le concept de solastalgie désigne une nouvelle forme de souffrance psychique causée par les changements climatiques et leurs conséquences sur la biodiversité. Hausse du thermomètre, fonte des glaciers, disparition de nombreuses espèces animales : chez certains, ces phénomènes induisent une impression de péril imminent et inéluctable, de profondes angoisses de fin du monde, un sentiment d'impuissance et une impossibilité à se projeter dans l'avenir. Les études le prouvent : selon un sondage de l'Ifop réalisé en 2018, 85 % des Français affirment ressentir de l'inquiétude vis-à-vis du réchauffement climatique (soit 8 points de plus qu'en 2015). Chez les 18-24 ans, le taux grimpe même jusqu'à 93 %.

85 % des Français redoutent de futures températures extrêmes

davantage de temps dans des espaces clos mal aérés a aussi pour effet de faire proliférer les germes et de propager les infections respiratoires. Autre explication : lorsqu'il fait très froid, le corps distribue prioritairement le sang aux organes vitaux, au détriment des extrémités, qui refroidissent : cela a aussi pour effet de ralentir la vitesse de réponse immunitaire contre les virus. De même, chez les personnes asthmatiques, inhaler de l'air froid, d'autant plus s'il est humide, peut déclencher une crise, notamment en cas d'effort physique.

Réchauffement climatique : quel impact sur la santé ?

Qualifié de « nouvelle menace pour la santé publique » par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le réchauffement climatique inquiète les Français. D'après une étude Harris Interactive menée pour la Croix-Rouge en 2019, les événements qu'ils redoutent le plus sont les températures extrêmes (85 % des sondés) et la survenue de maladies cardiovasculaires ou pulmonaires associées (75 %). Des craintes plutôt fondées au regard des projections du Centre national de recherches météorologiques de Météo France, selon lesquelles la



température moyenne de notre pays devrait augmenter de 2 °C d'ici la fin du siècle (si l'accord de Paris est respecté par les gouvernements). Un tel phénomène accroîtrait considérablement les risques de canicules comparables à ce qui est arrivé en 2003. Quand la température dépasse les 30-32 °C, le corps, en particulier celui des personnes qui ne sont pas habituées aux grandes chaleurs, lutte pour maintenir une température centrale stable. Cela entraîne une fatigue intense, identique à celle que l'on peut ressentir après un effort physique. Les mécanismes de sudation demandent en outre davantage d'efforts au cœur, ce qui peut fragiliser les personnes atteintes de maladies cardiovasculaires. Enfin, l'exposition prolongée à la chaleur augmente aussi les risques d'hyperthermie, de déshydratation. Elle accroît également « les risques psychosociaux en entreprise, que l'on travaille dans un bureau ou en extérieur, sur un chantier ou à la terrasse d'un restaurant », précise Jean-Claude Cohen.

Quand la pollution s'en mêle

En été, les conditions anticycloniques (temps sec, ensoleillé, sans nuage et sans vent) favorisent aussi l'élévation des niveaux d'ozone dans l'air, ce qui a un impact considérable sur la santé des plus fragiles : personnes âgées mais aussi enfants, insuffisants respiratoires et asthmatiques. Polluant dit secondaire, l'ozone se forme à partir des gaz d'échappement des véhicules et des composés organiques volatils (COV) par réaction photochimique avec les rayons solaires. Lorsque l'anticyclone s'installe, il limite la dispersion de ces polluants. Autre phénomène notoire : « En cas de pollution, les plantes produisent plus de pollens », précise Virginie Hilssone. C'est un mécanisme de défense et un problème pour les personnes souffrant d'asthme et d'allergies. » D'autant que la pollinisation est également facilitée par la hausse des températures. Sous nos latitudes, « le développement des végétaux allergènes comme le bouleau ou l'ambrosie devrait être favorisé par le changement climatique », explique Nicolas Viovy, chercheur au laboratoire des sciences, du climat et de l'environnement à Saclay (CNRS-CEA), cité par le *Journal du CNRS* en février 2015. Au printemps, on constate déjà une floraison précoce et plus abondante, ce qui signifie plus de pollens et une augmentation des symptômes allergiques.

Maladies vectorielles

Quid du risque de voir apparaître, avec le réchauffement climatique, des épidémies de maladies comme

la dengue, le paludisme ou le chikungunya en Europe ? Pour Jean-François Guégan, directeur de recherche à l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et

À lire aussi...

Mieux vivre avec le temps, de Virginie Hilssone. Flammarion (240 pages, 16,90 euros).

Météo et santé, conseils pratiques, de Jean-Claude Cohen et Jean-Louis San Marco. Le Cherche-Midi (208 pages, 12,15 euros).

« Changement climatique et santé : des liens complexes », de Jean-François Guégan, dans *Pour la science* n° 89.

« Ma santé », de Jean-François Guégan, dans *Le Changement climatique. Ce qui va changer dans mon quotidien*, Éditions Quae.

l'environnement (Inrae) de Montpellier, cette crainte doit être relativisée. Tout d'abord, l'arrivée des moustiques vecteurs de ces maladies sous nos latitudes « n'a rien à voir avec le changement climatique, assure-t-il. Elle est due à la densification des transports, notamment aériens et maritimes.

En France, on voit bien que la progression du moustique tigre sur le territoire suit les couloirs ferroviaires et autoroutiers depuis le Sud vers la vallée du Rhône puis vers Paris. » En se déplaçant via les trains, camions et voitures, le moustique atteint une vitesse de

propagation bien plus rapide que celle du réchauffement climatique. Il permet toutefois d'installer des populations pionnières dans des régions dont le climat lui est favorable. « Dans de nombreuses situations, les quelques individus ont tout de même du mal à se reproduire », poursuit Jean-François Guégan. Dans ces nouvelles conditions de température, les virus ou les bactéries qu'ils hébergent éventuellement seront-ils capables de se multiplier ? Les conditions sont-elles réunies pour qu'ils assurent leur cycle ? Rien n'est moins sûr : en effet, la présence du vecteur ne suffit pas à installer la maladie. Dans le sud de la France, la plupart des cas détectés de chikungunya ou de dengue concernent des personnes infectées à l'étranger. Les cas autochtones demeurent rares et ne se multiplient pas par dizaines de milliers. « Cela est aussi dû à la rapidité d'intervention de nos systèmes de surveillance, qui permettent de circonscrire le phénomène. De plus, dans les zones intertropicales, les épidémies de dengue ou de paludisme sont essentiellement dues à des problèmes de promiscuité, de pauvreté extrême et de malnutrition. » Des situations que l'on ne rencontre pas encore à grande échelle dans notre pays. « Lorsque l'on parle de risque épidémique pour ces maladies, on est souvent trop alarmiste, conclut Jean-François Guégan. Ce n'est pas du risque mais plutôt du danger. Et le danger, ce n'est pas du risque. »

● Delphine Delarue



Gaz hilarant: des conséquences « pas drôles du tout » sur la santé des jeunes



Facile d'accès car en vente libre, le protoxyde d'azote, ou « gaz hilarant », est parfois détourné de son usage premier par des collégiens, lycéens, étudiants ou jeunes adultes, qui l'inhalent pour ses effets psychoactifs. Ils en font une consommation effrénée et non dénuée de risques.

Stocké dans des cartouches vendues dans les commerces de proximité et sur internet pour être utilisé comme gaz propulseur dans les siphons à chantilly, le protoxyde d'azote est facile d'accès et peu cher. Celui que l'on nomme aussi « gaz hilarant », en raison de ses effets euphorisants et des rires incontrôlés qu'il provoque, est détourné de son usage initial par de nombreux jeunes, qui l'inhalent après avoir « cracké » la cartouche pour l'ouvrir et fait passer le gaz dans un ballon de baudruche. Tutos sur internet, « bars à proto » dans certaines boîtes de nuit, caniveaux jonchés de ces petites capsules... La pratique s'est banalisée et les ventes ne cessent d'augmenter. « L'utilisation de cette substance est largement répandue depuis un certain nombre d'années », confirme Gilles Defer, professeur de neurologie au CHU de Caen et vice-président de la Fédération française de neurologie (FFN).

Une pratique à risque

Depuis longtemps, les médecins alertent les autorités sanitaires sur cet usage détourné, car les effets nocifs potentiels du « proto » sont nombreux : vertiges, hallucinations ou perte de connaissance, mais aussi troubles digestifs, cardiorespiratoires ou neurologiques, explique la Mission ministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (Mildeca), qui fait état de plusieurs dizaines de cas graves au cours des dernières années. « Sa neurotoxicité

était connue dès les années 1950, et déjà bien documentée il y a 20 ans dans le cadre d'une utilisation médicale lors des anesthésies générales et locales chez les dentistes. Mais dans ces capsules vendues dans le commerce, le gaz est pur, donc beaucoup plus toxique. Même si les hospitalisations sont rares, le principal risque neurologique est une atteinte de la moelle épinière (myélopathie), en particulier une atteinte des voies sensitives, qui heureusement peut être réversible si elle est détectée tôt et si la consommation est interrompue », souligne le professeur Defer, qui précise : « Cette atteinte médullaire s'explique par un blocage des effets physiologiques de la vitamine B12 par le produit. » Gilles Defer conseille donc « d'y penser en cas de tableau aigu d'atteinte médullaire chez un sujet jeune en interrogeant ce dernier sur une éventuelle consommation de protoxyde d'azote ». Pour finir, outre des risques de réactions chimiques explosives, ce gaz étant très froid, son inhalation peut aussi occasionner des lésions au niveau du nez et des lèvres.

Une ivresse fugace qui pousse à la consommation

L'effet euphorisant et psychotrope est bref, alors les jeunes renouvellent plusieurs fois de suite l'expérience. « Certaines consommations sont astronomiques, constate le neurologue. Une étude anglaise de 2018 relevait chez des personnes atteintes de myélopathie une consommation allant de 100 à 1 000 capsules par semaine. » En France, plusieurs

rapports publiés par les centres d'évaluation et d'information sur la pharmacodépendance-addictovigilance (CEIP-A) ont amené l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) à publier en 2019 un communiqué officiel faisant état d'une montée en flèche de la consommation de protoxyde d'azote à usage « récréatif ». Cette utilisation de gaz hilarant à des fins de toxicomanie par la jeunesse était jusque-là complètement ignorée des parents. Depuis deux ou trois ans, l'ampleur de ce phénomène, largement relayé dans les médias et par les agences sanitaires, a permis une prise de conscience de l'opinion publique et des politiques, qui se sont emparés du problème (voir encadré). Les campagnes de prévention des toxicomanies aborderont bientôt, dans les collèges, un volet consacré au « proto ». Il était temps !

● Isabelle Coston

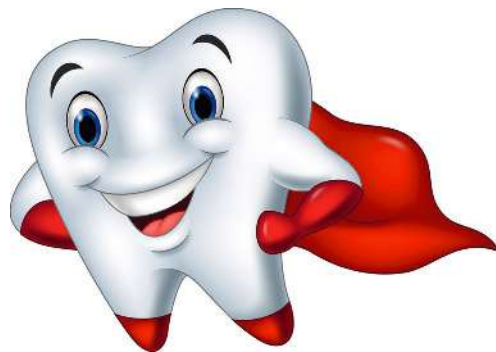
Une loi pour protéger les jeunes

Les députés ont voté à l'unanimité, le 25 mai 2021, une loi interdisant « de vendre ou d'offrir à un mineur du protoxyde d'azote, quel qu'en soit le conditionnement » dans tous les commerces, les lieux publics et sur internet. Les sites de commerce en ligne devront indiquer sur leurs pages internet cette interdiction de vente aux mineurs. L'interdiction ne s'applique pas aux majeurs, sauf dans certains lieux : les débits de boissons et les débits de tabac. La violation de ces interdictions est passible d'une amende de 3 750 €.

À consulter aussi...

📄 www.drogues.gouv.fr/actualites/lusage-detourne-protoxyde-dazote-une-pratique-risques-de-plus-plus-repandue

Prenez soin de vos dents!



©DR

BPCE Mutuelle prend soin de ses adhérents... et de leurs dents! Voici quelques recommandations essentielles pour une bonne hygiène bucco-dentaire.

La bouche fait partie intégrante du corps, que ce soit en termes esthétiques ou en termes de santé. En effet, la cavité buccale joue un rôle essentiel dans la mastication, la digestion, la respiration, la phonation, l'expression faciale et la réception sensorielle. Elle constitue à la fois un miroir de la santé générale et une des premières étapes de défense de l'organisme vis-à-vis des agressions extérieures (comme certaines bactéries). Certaines maladies générales (maladies cardiovasculaires, diabète...) favorisent l'apparition ou la progression de maladies bucco-dentaires. Inversement, ces dernières peuvent être responsables de l'apparition ou de la progression de maladies en libérant les bactéries accumulées dans la bouche par les vaisseaux sanguins jusqu'au cœur, aux reins, aux poumons... Attention aussi aux plus fragiles, ainsi qu'aux femmes enceintes! L'impact d'une mauvaise santé bucco-dentaire sur la santé générale est d'autant plus important s'il s'agit de personnes déjà fragilisées par des pathologies ou de personnes dépendantes.

Deux grandes maladies infectieuses

Les caries et les maladies parodontales sont les deux grandes maladies infectieuses d'origine bactérienne qui touchent la sphère buccale. Les caries sont souvent associées à une consommation

excessive de produits sucrés, mais le sucre n'est que le carburant qui permet aux bactéries de la plaque dentaire de se développer, de synthétiser des acides qui déminéralisent l'émail des dents et induisent la formation des lésions carieuses. Les maladies parodontales, quant à elles, sont dues à des bactéries qui engendrent une inflammation du tissu gingival, des saignements et, progressivement, une destruction des tissus de soutien des dents, pouvant aller jusqu'à la perte de la dent.

La carie touche près de la moitié des enfants de 12 ans et plus de trois quarts de la population adulte!

Recommandations

Pour vous assurer une bonne santé bucco-dentaire tout au long de la vie, rien ne vaut la mise en œuvre au quotidien des bons gestes d'hygiène:

- un brossage des dents matin et soir pendant deux minutes pour désorganiser le biofilm bactérien et limiter sa nocivité;
- l'utilisation d'un dentifrice au fluor, qui possède une action antibactérienne et sera votre meilleur allié pour renforcer la structure minérale de la dent;
- un nettoyage minutieux des espaces interdentaires (où prolifère la plaque bactérienne) avec du fil dentaire ou des brossettes avant le brossage;
- une alimentation équilibrée, sans grignotage, pour limiter les attaques acides bactériennes sur les tissus dentaires;
- et, bien sûr, un contrôle annuel chez le chirurgien-dentiste, dès l'âge d'un an, pour prévenir et dépister les infections carieuses et parodontales*.

En complément: la prise d'un chewing-gum sans sucres après chaque repas et un bain de bouche sans alcool le soir pour une protection nocturne viendront compléter efficacement les gestes d'hygiène.

*Retrouvez la liste des dentistes partenaires Santéclair dans votre Espace Personnel sur www.bpcemutuelle.fr.

Partenariat BPCE Mutuelle et UFSBD

Dans le cadre de sa mission de prévention santé, et en partenariat avec l'Union française pour la santé bucco-dentaire (UFSBD), BPCE Mutuelle propose à ses adhérents, via leur entreprise, des conférences interactives, en présentiel ou en virtuel, animées par des chirurgiens-dentistes de l'UFSBD, sur le(s) thème(s) de la santé bucco-dentaire. Ces conférences durent environ une heure (45 minutes d'intervention sur le sujet et 15 minutes de questions/réponses). Une première conférence de ce type a déjà été organisée avec la CE Île-de-France au mois de juillet. D'autres entreprises ont fait part à BPCE Mutuelle de leur intérêt pour cette formule. Des conférences sont donc en cours d'organisation. Leurs dates seront communiquées par les entreprises concernées.

À consulter aussi...

Sur sa chaîne YouTube, l'UFSBD a réalisé une série de vidéos à destination du grand public, « Mon dentiste m'a dit »: Urlz.fr/gtEX



Mucoviscidose: où en est-on?

Chaque année en France, 200 enfants naissent avec la mucoviscidose. Grâce aux progrès de la recherche et à l'amélioration de la prise en charge, l'âge moyen au décès des patients est passé de 26 à 34 ans en dix ans. Une espérance de vie qui pourrait encore considérablement augmenter grâce à l'arrivée imminente de nouveaux traitements.

La mucoviscidose touche 7 500 personnes en France. C'est une maladie chronique qui ne se guérit pas encore et affecte essentiellement les poumons et le système digestif. Elle est toujours transmise par les deux parents, chacun porteur sain sans le savoir d'une mutation du gène CFTR. Cette mutation affecte le mucus, dont le rôle est d'emprisonner les poussières et les bactéries. Il doit être suffisamment fluide pour pouvoir être éliminé facilement. Mais, dans la mucoviscidose, en raison de l'altération du gène CFTR, il est anormalement épais, collant et visqueux. Il ne peut donc pas être évacué et s'accumule dans les voies respiratoires et digestives.

Insuffisance respiratoire

« La gravité essentielle, c'est l'atteinte respiratoire », explique le docteur Pierre Foucaud, pédiatre, grand spécialiste de la maladie et président de l'association Vaincre la mucoviscidose. Les bronches s'encombrement, ce qui entraîne des infections à répétition et une inflammation chronique. « Au fil du temps, les patients dégradent leur fonction pulmonaire et deviennent insuffisants respiratoires », ajoute le médecin. La seule alternative est alors la transplantation bi-pulmonaire. Les voies et les canaux digestifs peuvent également être obstrués, ce qui induit des troubles digestifs et hépatiques importants. « La mucoviscidose est très complexe. On a dénombré plus de 2 000 mutations du gène en cause, précise

Pierre Foucaud. *La diversité de ces mutations entraîne une diversité d'expressions cliniques. La maladie touche donc plusieurs organes avec un impact différent.* » Ainsi, certains patients sont plus atteints au niveau des poumons et d'autres au niveau de l'appareil digestif. Des manifestations peuvent s'ajouter, comme des troubles du développement (poids, taille), des atteintes ORL, une stérilité chez les hommes ou une baisse de la fertilité chez les femmes.

Impact considérable sur la qualité de vie

Pour survivre, « les patients sont tributaires d'un traitement extrêmement lourd qui nécessite en moyenne une à deux heures de soins quotidiens », explique le docteur Foucaud. Ils doivent prendre des médicaments tout au long de la journée : des produits pour fluidifier le mucus, des antibiotiques par comprimés, aérosols ou voie intraveineuse, des extraits pancréatiques avant chaque repas, des vitamines... Le traitement se compose aussi de séances de kinésithérapie quotidiennes destinées à évacuer mécaniquement les bronches. Sans parler des nombreux séjours à l'hôpital induits par les complications de la maladie : cirrhose, exacerbations bronchiques, pneumothorax ou encore polyposse (sinusite chronique). « En affrontant une telle lourdeur de prise en charge, ces enfants, puis ces adultes, deviennent de vrais combattants. Ils forcent le respect par leur capacité à concilier

la vie en mode projet, même si l'avenir est difficile à conjuguer avec la contrainte des soins », constate Pierre Foucaud.

Des avancées thérapeutiques sans précédent

Si les traitements restent contraignants, la prise en charge a considérablement progressé ces dernières années. Tout d'abord, la découverte du gène muté en 1989 a permis de développer la thérapie génique (dont les résultats restent encore insuffisants), mais surtout la thérapie protéique. En 2012, un laboratoire américain parvient à mettre au point une molécule qui « répare » la protéine défectueuse produite par le gène muté. Mais le médicament, le Kalydeco, ne fonctionne que sur 3 % des patients. Fin 2019, un autre produit, le Kaftrio, associant trois molécules différentes, est élaboré. Cette fois-ci, le médicament concerne environ 80 % de la population de malades non transplantés. « C'est une avancée sans précédent, avec une amélioration incroyable des symptômes », se réjouit le docteur Foucaud. Après une autorisation de mise sur le marché européen en août 2020, le médicament, déjà disponible aux États-Unis, le devient au Royaume-Uni, en Allemagne, en Irlande, au Danemark, en Suisse et en Slovénie. Pour la France, après avoir été évalué par la Haute autorité de santé (HAS) comme ayant un très haut niveau de service médical rendu (SMR), il a fallu attendre le 28 juin 2021 et l'annonce du ministère de la Santé déclarant que la Sécurité sociale allait rembourser le Kaftrio. « Un grand soulagement pour beaucoup de patients », a réagi l'association Vaincre la mucoviscidose, qui ajoute : « 5 000 personnes atteintes de mucoviscidose vont, à terme, pouvoir en bénéficier. Mais il reste de nombreux combats à mener ! »

● Aliisa Waltari

À voir aussi...
Vaincrelamuco.org



Asthmatique et sportif ? C'est possible !

Contrairement à un préjugé tenace, on peut tout à fait pratiquer un sport lorsque l'on est asthmatique. C'est même vivement conseillé, à condition de prendre quelques précautions. En voici quelques-unes afin de profiter des bienfaits de l'activité physique sans risque.

L'asthme est une maladie répandue. En France, il touche environ 4 millions de personnes, dont 6 % seraient concernées par une forme sévère. Cette pathologie chronique des bronches n'est pas à prendre à la légère : selon les chiffres de l'Assurance maladie, elle serait à l'origine de près de 60 000 hospitalisations (38 000 chez les asthmatiques de plus de 15 ans) et d'environ 1 000 décès par an. Pour autant, ce n'est pas parce que l'on est asthmatique que l'on doit s'interdire tout effort physique de peur de manquer de souffle. Les pneumologues recommandent, au contraire, une activité physique régulière. Tant que l'asthme est sous contrôle, autrement dit que le traitement de fond permet de mener toutes ses activités quotidiennes sans ressentir de gêne respiratoire, rien n'empêche de pratiquer un sport. Celui-ci aide à développer la capacité respiratoire et à renforcer les muscles, y compris ceux qui interviennent dans la respiration. De plus, il est prouvé qu'un entraînement régulier permet de réduire la fréquence et l'intensité des crises d'asthme.

Ce qu'il faut éviter

« Tous les sports sont possibles, à l'exception de la plongée sous-marine avec bouteilles »,

explique l'association Asthme et allergies. La plongée comporte en effet plusieurs risques. Tout d'abord, il est évidemment impossible de soigner une crise d'asthme lorsque l'on est sous l'eau. Ensuite, l'air contenu dans les bouteilles est froid et sec, ce qui peut déclencher une crise. Pour finir, les bouteilles peuvent renfermer des allergènes. L'association ajoute que la plongée « peut cependant être pratiquée sous réserve et après l'accord d'un pneumologue, lorsque l'asthme est totalement contrôlé. » L'équitation est contre-indiquée également, car elle cumule le risque d'allergie aux poils des chevaux, à la paille et aux foin des écuries. Il y a des sports plus adaptés que d'autres, comme ceux « qui demandent un effort discontinu ou d'intensité moyenne », précise Asthme et allergies. À éviter, donc, les marathons, les longues randonnées en montagne ou, de manière générale, les efforts intensifs au long cours qui empêchent de reprendre son souffle.

Quelle activité choisir ?

Marche à pied, marche nordique, vélo, tai-chi, tennis, football, golf, natation... ne sont en revanche pas contre-indiqués. Si les sports de plein air sont particulièrement agréables, il faut toutefois prendre en compte certains facteurs

susceptibles de provoquer une crise d'asthme. En ville, par exemple, effectuez votre activité sportive de préférence le matin, car, en raison du trafic routier, la qualité de l'air a tendance à se dégrader au fil de la journée. Il faut aussi tenir compte des pollens au printemps. Ils sont particulièrement présents lors des journées chaudes et ventées. Mais un air froid et sec n'est pas non plus idéal : il faut alors essayer d'inspirer par le nez et bien vous réchauffer en fin de séance. Par ailleurs, les sports en salle ne sont pas dénués de risque. Poussières des tapis de gymnastique ou des tatamis, pour les sports martiaux, peuvent aussi provoquer une crise d'asthme. Avant de commencer un nouveau sport, par précaution, demandez l'avis de votre médecin. Selon la situation, il pourra vous prescrire un médicament à prendre avant l'effort. Puis, à chaque séance, prévoyez un temps d'échauffement et un temps de retour au calme progressif d'une dizaine de minutes. Dernier conseil : gardez toujours un bronchodilatateur à portée de main.

● Catherine Chausseray

Daltonisme: voir la vie sans toutes ses couleurs

Le daltonisme peut affecter la perception du bleu, du rouge ou du vert. Il ne s'agit pas à proprement parler d'une pathologie, mais bien d'une particularité qu'il convient de dépister.

Imaginez-vous face à un magnifique paysage où s'étalent sous vos yeux des champs de fleurs aux couleurs chatoyantes. Si vous êtes daltonien, vous pouvez bien sûr profiter de ce spectacle, mais vous percevrez peut-être l'herbe d'un vert plus terne, ou bien les pétales roses vous sembleront plus proches du beige. Cette différence est due à une anomalie de la vision qui affecte les couleurs.

Une histoire d'ondes et de génétique

« Ce sont les cônes, présents au niveau de la rétine de nos yeux, qui nous permettent de distinguer les couleurs, explique le docteur Sabine Defoort-Dhellemmes, ophtalmologue et secrétaire générale adjointe de la Société française d'ophtalmologie (SFO). Chacun d'entre eux contient un type de pigment visuel, appelé opsine, qui capte les longueurs d'onde du rouge, du vert ou du bleu. » C'est quand ces pigments sont absents ou altérés que l'on est daltonien. « Le plus souvent, c'est la vision du vert qui est touchée », constate l'ophtalmologue. Le daltonisme reste un trouble assez courant. « Il concerne environ 8 % des hommes et 0,5 % des femmes », précise l'ophtalmologue. Cette différence d'incidence entre les deux sexes s'explique par une origine génétique. « Le gène du daltonisme est porté par le chromosome sexuel X, indique la spécialiste. Un homme possède un chromosome Y, issu de son père, et un chromosome X, hérité de sa mère. Il suffit que cette dernière transmette le gène anormal pour qu'il soit daltonien. En revanche, une femme qui a deux chromosomes X n'est daltonienne que si ces deux chromosomes, hérités de ses deux parents, portent le gène

défectueux, ce qui est dans les faits plutôt rare. »

Si l'on ne peut pas prévenir le daltonisme, il est en revanche assez simple à dépister. « Généralement, on se rend compte qu'un enfant est daltonien lors de la première visite médicale qui se déroule à l'école, explique Sabine Defoort-Dhellemmes. On utilise le test d'Ishihara [du nom de son concepteur, NDLR], qui est fiable à partir de l'âge de 6 ou 7 ans. Il s'agit de planches avec une multitude de petites pastilles colorées qui représentent des chiffres. Elles permettent de vérifier facilement si toutes les couleurs sont bien perçues. » Des examens plus approfondis peuvent être ensuite réalisés en cabinet d'ophtalmologie.

Dédramatiser la situation

Malheureusement, il n'existe pas de traitement. Des lunettes et des lentilles qui promettent d'offrir une vision normale peuvent parfois être proposées. Mais « ce ne sont que des filtres qui modifient la vision de certaines couleurs et qui améliorent en partie les contrastes », considère l'ophtalmologue, qui ajoute: « Elles ne soignent pas le daltonisme et ne réparent pas l'absente ou l'altération des pigments. » Malgré tout, le dépistage précoce reste incontournable. « Il permet de poser le diagnostic et d'informer les enfants et leurs parents, estime le docteur Defoort-Dhellemmes. Il faut dédramatiser la situation: les daltoniens vivent très bien au quotidien. La seule limite est que certains métiers des transports ou de la sécurité publique, par exemple, leur sont interdits. Il est donc important de le savoir pour ne pas s'engager dans une voie professionnelle sans issue. »



Comment voient les daltoniens ?

Il existe trois types de daltonisme :

- Les protanopes qui ne perçoivent pas la lumière rouge. Il y a confusion entre les rouges et les bleus et le vert.
- Les deutéranopes qui ne perçoivent pas la lumière verte. Il y a confusion entre le vert et le rouge et certaines tonalités de gris, de violet et de bleu.
- Les tritanopes, qui ne perçoivent pas la lumière bleue. Il y a confusion entre le bleu et le gris, entre le violet foncé et le noir, entre le vert et le bleu et entre l'orange et le rouge.

À voir aussi...

Le site Colourblindawareness.org propose de mieux comprendre ces différences en montrant des photos vues à travers les yeux d'un daltonien.

● Benoît Saint-Sever



Mon enfant a un ami imaginaire : c'est grave docteur ?

Entre 2 et 5 ans, beaucoup d'enfants s'inventent un, voire plusieurs compagnons imaginaires. Invisibles, ils prennent cependant beaucoup de place. Doit-on s'inquiéter de cette présence fictive mais ô combien encombrante ? Est-ce un signe d'instabilité ou de problèmes psychologiques chez l'enfant ?

Depuis quelque temps, Ninon, 4 ans, parle beaucoup avec Bernardo. Il est omniprésent : dans son bain, à table... Elle entame de grandes discussions avec lui au moment d'aller au lit. Ses parents jouent le jeu, lui attachent sa ceinture dans la voiture, lui mettent son assiette à table, mais le trouvent parfois un peu trop envahissant. D'autant que Bernardo est invisible et qu'il n'existe que dans la tête de leur petite fille. Il est à la fois son confident et son meilleur ami. L'imagination des enfants est fertile, et leur rapport avec la réalité est parfois déroutant pour les adultes. Quand le doudou est considéré par les psychologues comme un objet transitionnel qui rattache l'enfant à sa mère, l'ami imaginaire, lui, représente un phénomène un peu plus complexe. L'enfant peut se créer plusieurs compagnons fictifs, qui ont chacun leur propre personnalité. On a remarqué que ces compagnons fictifs apparaissent souvent dans des périodes d'instabilité, affective ou matérielle, à l'occasion d'un déménagement, d'une séparation, voire à l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur.

Un ami qui reconforte et aide à grandir

C'est un phénomène relativement courant, et, de l'avis des psychologues, les parents n'ont généralement pas de raison de s'inquiéter.

Anne Vachez-Gatecel, psychologue clinicienne et auteure de l'ouvrage *L'enfant et l'imaginaire*, expliquait en 2016, lors de l'émission télévisée *Les Maternelles*, que l'ami imaginaire était une sorte de relais au doudou, à savoir un moyen de se rassurer. « Tous les enfants n'en ont pas besoin. En tout cas, c'est quelque chose qui les aide à passer des moments de solitude. Je conseille au pédiatre de jouer le jeu, parce que cela va permettre de faire supporter à l'enfant la piquûre qui va peut-être l'angoisser. Si ça se passe bien pour l'ami imaginaire, ça se passera bien pour lui », soulignait-elle, avant d'ajouter : « Cet ami imaginaire, c'est aussi une création qui traduit cette capacité qu'à l'enfant de trouver par lui-même une solution à la difficulté qui se présente à lui. » Il est donc une sorte d'alter ego qui porte pour lui certains sentiments, certaines demandes ou certains plaisirs. Il lui permet en outre de comprendre qu'il a des limites et qu'il doit renoncer à certaines choses. Vers l'âge de 3 ans, le petit doit en effet quitter la position de toute puissance dans laquelle il a imaginé pouvoir rester toute sa vie. L'entrée à l'école, aussi, peut être un moment délicat à passer, et l'ami imaginaire peut lui faciliter ce passage. Il l'aide à aller vers le monde, à se séparer de sa mère. Il sert également à incarner les peurs que peut avoir l'enfant. En racontant, par exemple, que les parents de Bernardo l'enferment dans un placard lorsqu'il fait

des bêtises, Ninon fait passer un message à ses parents et les teste pour voir s'ils approuvent ou non ces punitions.

Jouer le jeu, mais pas trop

Il est parfois difficile pour les adultes de savoir quelle est la bonne attitude à adopter. Emmanuelle Rigon, psychologue clinicienne et auteure du livre *Les enfants hypersensibles*, recommandait, sur le plateau de France 3 en avril 2018, de « ne pas casser la construction imaginaire de l'enfant, mais de ne pas non plus faire de la surenchère. Il faut quand même cultiver l'ambiguïté, poursuivait-elle. Il est important que l'enfant comprenne que vous savez qu'il sait que ce n'est pas une vraie personne. En restant dans le second degré, on lui permet de rester sur le mode de l'imaginaire, mais les parents ne sont pas obligés pour autant de rentrer totalement dans son jeu ». Une opinion partagée par Anne Vachez-Gatecel, qui conseille elle aussi de jouer le jeu : « Ce n'est pas à l'adulte d'anticiper. On rentre dans le jeu parce que c'est l'enfant qui l'amène et qui en a besoin, même s'il ne faut pas mettre systématiquement une assiette pour l'ami imaginaire si l'enfant ne l'a pas demandé. » Il n'y a donc pas de raison de s'inquiéter, même quand cet ami fictif prend beaucoup de place. En revanche, on peut en parler à son pédiatre « lorsque l'on sent que l'enfant s'enferme dans cette histoire et qu'il n'a plus de relations avec les autres. Quand l'ami imaginaire l'empêche d'être dans l'altérité, dans le jeu », indique Anne Vachez-Gatecel, avant de conclure : « Sinon, c'est une richesse pour l'enfant de créer quelque chose. On sent très bien qu'il va pouvoir, dans toute situation, même en étant adulte, avoir la capacité, de lui-même, de trouver une solution pour être moins seul, et moins dans l'anxiété. »

Syndrome de l'imposteur : le reconnaître pour en venir à bout

Certains ne se sentent jamais à leur place au travail. Ils pensent qu'ils ne sont pas légitimes à leur poste car ils n'ont pas les compétences nécessaires. D'où vient ce manque de confiance en soi ? Comment y remédier ?

Si vous avez systématiquement le sentiment d'être un usurpateur, l'impression de tromper le monde, de ne pas mériter votre travail, vos amis, voire votre famille, de ne pas être à la hauteur et, surtout, si vous craignez de tout perdre, peut-être êtes-vous victime du syndrome d'imposture. Il s'agit d'un mécanisme psychologique qui déclenche un sentiment d'auto-dévalorisation. Il peut arriver, bien sûr, que l'on estime avoir réussi un concours ou décroché un poste par chance et non en raison de réelles aptitudes. Mais lorsque ce sentiment d'illégitimité perdure, il révèle un manque de confiance en soi bien enraciné, certainement depuis l'enfance.

L'angoisse d'être démasqué

Les victimes du syndrome de l'imposteur sont souvent perfectionnistes à outrance et d'une exigence démesurée vis-à-vis d'elles-mêmes. Ce sont d'éternels insatisfaits. Ils finissent par développer une tendance à se dénigrer et à se comparer sans cesse aux autres. En s'imaginant

qu'ils sont moins compétents que les autres, ils se sous-estiment toujours et ont une image dégradée d'eux-mêmes. Cette impression subjective s'accompagne inévitablement de la peur viscérale que quelqu'un découvre la « supercherie ». Cette crainte permanente peut parfois s'apparenter à de la paranoïa et engendrer un mal-être profond. Aussi acceptent-ils mal les compliments, pensant que ceux-ci ne sont pas sincères. À force de douter, ils tendent à donner aux autres une image négative d'eux-mêmes. Avant d'en arriver là et de sombrer, il est encore temps de redresser la barre.

Libérer la parole et changer son point de vue

En parler avec ses collègues ou ses proches – pourquoi pas sur le ton de la dérision – est un bon moyen de désamorcer cette situation et de prendre du recul. Exprimer oralement ses angoisses fait toujours du bien, car à partir du moment où l'on commence à mettre des mots sur ce sentiment désagréable, on s'aperçoit souvent que l'on n'est pas le seul à douter de soi-même et de ses capacités. Cela rassure, aide à relativiser et à surmonter ses angoisses. Autres conseils : réalisez un bilan de vos succès dans tous les domaines, en ne vous en tenant qu'aux faits. Ne considérez que vos objectifs et cessez de vous comparer. N'essayez pas de vouloir plaire à tout prix, apprenez à recevoir les compliments, même si vous n'y croyez pas. Au fil du temps, cela vous amènera à changer votre regard sur vous-même. Enfin, ne cherchez pas non plus la confiance en vous comme le graal. Au contraire, déculpabilisez-vous et apprenez à vous connaître, pour mieux vous accepter.

● Isabelle Coston

Un syndrome plus fréquent chez les femmes ?

Si les deux sexes peuvent être concernés par le syndrome d'imposture, les femmes semblent être plus nombreuses à en souffrir, particulièrement celles qui ont fait carrière. Les femmes sont en effet plus enclines que les hommes à sous-estimer leurs capacités professionnelles. Cela s'explique notamment par les stéréotypes de genre dont elles sont victimes. Ayant constamment peur d'être « démasquées » – qu'elles soient diplômées ou non –, elles ont tendance à en faire toujours plus pour mériter leur place, allant parfois jusqu'au burn-out.

Pour aller plus loin :

📖 *Le syndrome d'imposture. Pourquoi les femmes manquent tant de confiance en elles ?* d'Élisabeth Cadoche et Anne de Montarlot, Les Arènes, 320 pages, 19,90 euros.



CES MALADIES d'un autre temps... qui reviennent

Certaines maladies, que l'on pensait éradiquées, sévissent de nouveau. Ainsi, rougeole, tuberculose, gale ou encore polio ont fait leur retour en France. Comment s'expliquent ces résurgences et quels sont les traitements ?

Faute d'accès aux traitements dans les pays pauvres, des milliers d'enfants meurent encore tous les jours de la rougeole ou de la tuberculose, des maladies qui pourraient être complètement éradiquées si tous les moyens étaient mis en œuvre. Mais en France aussi, et pour diverses raisons, réapparaissent des maladies que l'on pensait faisant définitivement partie du passé. Ce retour de maladies anciennes dans les pays développés est aussi en partie lié à la pauvreté et aux mouvements de populations. Et la crise sanitaire actuelle aggrave certaines situations déjà problématiques, telles que les mauvaises conditions de vie et d'hygiène des personnes en situation de précarité.

La tuberculose revient dans les milieux défavorisés

Avec l'amélioration des conditions sanitaires, le développement du BCG dans les années 1920 puis celui des antibiotiques dans les années 1950, cette affection pulmonaire très contagieuse avait presque disparu. Mais elle est de nouveau présente dans certains territoires (Seine-Saint-Denis, Guyane, Mayotte), parmi les personnes les plus précaires (migrants, sans-abri, détenus). 5 116 cas ont été déclarés en France en 2019, soit une incidence de 7,6 cas pour 100 000 habitants. Cette maladie infectieuse se transmet par les postillons et les crachats et se soigne par antibiothérapie.

Baisse de la vaccination contre la rougeole

« Le nombre de cas de rougeole a augmenté de manière importante depuis novembre 2017 », indique Santé publique France, qui ajoute que 91 % des cas « surviennent chez des sujets non ou

mal vaccinés ». En 2020, 240 cas de rougeole ont été déclarés en France. Soixante-douze personnes ont été hospitalisées, dont trois en service de réanimation. La France, pays de Pasteur, le père de la vaccination, a d'ailleurs fait la une des médias en 2019, lorsque les autorités du Costa Rica ont signalé l'arrivée sur leur sol d'un petit garçon français porteur des symptômes qui n'était pas vacciné. Or cette maladie hautement contagieuse, pouvant même être mortelle, notamment chez les jeunes enfants et les personnes fragiles, avait complètement disparu depuis 2014 de ce pays d'Amérique latine.

Des cas de polio signalés en Europe

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la Roumanie et deux pays voisins (la Bosnie-Herzégovine et l'Ukraine) « restent exposés à un risque élevé de flambée durable de poliomyélite ». Quinze autres pays seraient menacés en Europe « en raison du manque d'immunité de la population contre la polio », s'inquiète l'autorité sanitaire. Car « le risque de réintroduction du virus en Europe existe tant qu'il reste des groupes de population non ou sous-vaccinés dans les pays européens et que la poliomyélite n'est pas éradiquée », souligne-t-elle.

La gale, bénigne mais très contagieuse

La gale est une zoonose, c'est-à-dire une maladie qui a transité d'abord par un animal avant de contaminer l'homme. Le responsable n'est pas un virus mais un acarien. La femelle de ce parasite, le sarcopte, creuse des galeries dans l'épiderme pour y pondre, ce qui provoque



À voir aussi...

Ce site du ministère de la Santé offre des informations validées scientifiquement, maladie par maladie et vaccin par vaccin :

[Vaccination-info-service.fr](https://www.vaccination-info-service.fr)

d'intenses démangeaisons, en particulier la nuit. Bien qu'elle soit bénigne, la gale est très contagieuse. Difficile à diagnostiquer, elle est souvent prise en charge tardivement, ce qui lui laisse le temps de se propager aisément, notamment dans les écoles et les lieux de vie collective. Heureusement, il existe une molécule, l'ivermectine, à prendre sous forme de comprimés, qui permet de s'en débarrasser en une dizaine de jours. Ce traitement doit être complété par un lavage à 60 °C de tous les vêtements et du linge de maison.

Réémergence de la peste

En France, les derniers cas de peste remontent à 1945 (en Corse). Cette maladie, qui a totalement disparu depuis, est encore présente dans certaines régions, dont Madagascar, la République démocratique du Congo et le Pérou. La peste relève d'un règlement sanitaire international qui impose à tous les pays de déclarer les cas à l'Organisation mondiale de la santé. Parce qu'il est extrêmement pathogène, le bacille de la peste a été classé au début des années 2000 dans les agents infectieux susceptibles d'être utilisés à des fins de bioterrorisme.

● Catherine Chausseray



Végétalisme : est-ce bien raisonnable ?



La multiplication des scandales sanitaires, l'hégémonie de l'industrie agroalimentaire et, surtout, les images chocs tournées dans certains abattoirs ont conduit de nombreux consommateurs à se tourner vers le végétalisme. Mais ce régime particulier, exempt de tout produit d'origine animale, peut conduire à un certain nombre de carences.

Le refus de tuer ou de faire souffrir les animaux, c'est généralement ce qui motive la plupart de ceux qui optent pour le végétalisme. Ce régime alimentaire exclut la consommation de viande, de poisson, de fruits de mer et de tout autre produit d'origine animale, comme le lait, les œufs ou encore le miel. Une alimentation exclusivement basée sur le monde végétal, exempte de graisses animales saturées, censée aussi préserver de l'obésité et des maladies cardiovasculaires. Attention toutefois : « *Cela ne peut fonctionner que si l'on maîtrise parfaitement les équivalences nutritionnelles*, prévient le docteur Catherine Lacrosnière, nutritionniste à Paris. *Il faut rappeler que nous ne savons pas fabriquer nos protéines et que nous dépendons d'acides aminés provenant exclusivement de l'alimentation.* » En éliminant la source de protéines la mieux assimilable par l'organisme, les végétaliens s'exposent à un certain nombre de carences néfastes.

Fer, vitamine B12 et calcium

Parmi ces carences : le fer, que l'on trouve essentiellement dans la viande rouge. Indispensable au métabolisme, il favorise la production de globules rouges, préserve de l'anémie et joue un rôle au niveau musculaire. Les végétaliens risquent également de manquer de vitamine B12, présente surtout dans la viande, le poisson, les produits laitiers et les œufs. Essentielle au bon fonctionnement du système sanguin et nerveux, cette vitamine est pratiquement absente des aliments d'origine végétale. Enfin, en supprimant les œufs et les produits laitiers, le végétalisme expose à une déficience en calcium, utile à la constitution et à l'entretien de la masse osseuse. À noter également qu'une alimentation dépourvue de poisson

et de produits de la mer peut conduire à une carence en zinc, un oligo-élément qui renforce le système immunitaire, et en acides gras oméga 3, qui participent au développement neurologique.

Suivi régulier chez le médecin

Pour éviter ces carences, « *toute personne adepte du végétalisme devrait être suivie par un médecin et faire des prises de sang de contrôle régulières* », indique le docteur Lacrosnière. Pour couvrir l'ensemble des besoins, les nutritionnistes conseillent de consommer de l'eau minérale riche en calcium et d'associer les protéines végétales des légumineuses à des céréales pour les apports en acides aminés, par exemple des haricots rouges ou des lentilles (très riches en fer) avec du maïs, comme cela se fait en Amérique centrale, ou des pois chiches avec de la semoule, comme dans le Maghreb. On recommande aussi de conserver les assaisonnements à base d'huile de colza et d'huile de noix, riches en oméga 3. Si, malgré ces précautions, le médecin constate des carences, des compléments, voire des traitements spécifiques devront être mis en place. Il s'agit notamment d'éviter l'anémie (provoquée par le manque de fer et de vitamine B12), qui se traduit par une plus grande sensibilité aux infections et une très grande fatigue. « *D'une manière générale, le végétalisme est une alimentation que je ne conseille pas, comme beaucoup de mes confrères* », souligne le docteur Lacrosnière. Et de conclure : « *Même en faisant très attention, les risques de carence sont tout de même importants. Peut-être vaut-il mieux se tourner vers le végétarisme et accepter de consommer au moins des œufs et des produits laitiers.* »

Projet Résilience : « re-faire » en France

Né en 2020 pour pallier le manque de masques, le projet Résilience mise sur le « made in France » et participe au retour de l'industrie textile sur le territoire. L'aventure solidaire se poursuit aujourd'hui par la fabrication et la vente de produits éco-conçus.

Relocaliser l'industrie textile en France, tel est le but du projet Résilience. L'aventure commence en mars 2020. Alors en plein confinement pour lutter contre la pandémie de Covid-19, les réserves de masque sont vides et les difficultés de production se font jour. Face à cette situation inédite, cinq personnes vont

se donner pour objectif de relancer la fabrication dans l'Hexagone pour répondre à la demande. Carol Girod et son associé Christophe Lépine, à la tête d'une agence éthique d'innovation et de branding dans le textile, Sébastien Kopp, le fondateur de la marque de baskets écoresponsables Veja, Pierre Guérin, le secrétaire général de la holding de Decathlon, et Thibaut Guilluy, Haut-Commissaire à l'inclusion dans l'emploi et à

l'engagement des entreprises, se mettent à l'ouvrage. « Il a fallu trouver du tissu et des élastiques, mais aussi des machines et des personnes qui savent les utiliser, raconte Carol Girod. Nous avons développé un modèle de

masque lavable en bec de canard en un week-end et nous l'avons fait valider par la Direction générale de l'armement (DGA). »

Former et insérer

Ils avaient prévu de fabriquer deux millions de masques pour les entreprises et les associations en cinq semaines, ils en sont aujourd'hui à 22 millions. Les fondateurs du projet ont fait appel à des petites et moyennes entreprises (PME) solidaires pour les aider. Ils travaillent aussi avec des entreprises adaptées et des établissements et services d'aide par le travail (Esat), par exemple. En mai 2020, ils ouvrent leur propre atelier, composé de 150 employés, à Roubaix. « Pour trouver de la main-d'œuvre, nous avons misé sur la formation des jeunes, explique Carol Girod.

Nous avons favorisé la transmission du savoir-faire entre des ouvrières expérimentées et des jeunes qui découvriraient les métiers de la confection. C'est aussi un moyen de valoriser des personnes qui sont parfois éloignées de l'emploi et de leur donner

les moyens d'obtenir un poste plus durable. Au total, nous avons créé 2 000 emplois sur le territoire, dont 800 sont pérennes », se félicite-t-elle.

Mettre en avant l'écoconception

En plus des masques, ils diversifient leur production et se lancent dans la fabrication de tee-shirts blancs. « Le coton vient de Grèce, où la législation européenne sur le travail est appliquée, et nous l'achetons à un prix équitable, précise Carol Girod. La coupe, la confection et la finition sont réalisées en France. Notre tee-shirt parcourt environ 5 000 kilomètres, alors que la même pièce importée voyage en moyenne 65 000 kilomètres. » Les fondateurs misent sur le « made in France » et l'écoconception, et ça fonctionne : de grandes entreprises les sollicitent (Decathlon, Ba&sh, Jules, Courir...). Ils confectionnent des bonnets, des tabliers ou encore des sacs en toile pour les marques. En parallèle, le label-marque Low Impact est créé. « Nous voulons donner accès à une mode plus respectueuse de l'humain et de l'environnement, indique Carol Girod. Pour cela, la relocalisation est indispensable, ainsi qu'un circuit de production le plus court possible pour réduire au maximum l'empreinte carbone. Nous proposons au consommateur d'acheter des vêtements mais aussi des valeurs. » Les ambitieux fondateurs du projet Résilience ne sont pas en panne d'idées. Ils travaillent notamment sur le recyclage des chutes de tissu et sur le développement de la vente en ligne.

● Benoît Saint-Sever

À voir aussi...

🔗 Projet-resilience.fr

🔗 Low-impact.fr

Groupe BPCE Sports Days 2021



Les sportifs au rendez-vous!

Les sportifs sont des gens pugnaces, et particulièrement ceux de l'association Groupe BPCE Sports. Deux fois reportée pour raison de crise sanitaire, la troisième tentative d'organisation du Groupe BPCE Sports Days, millésime 2021, aura été la bonne !

Ce grand rassemblement – le cinquième, en l'occurrence –, qui regroupe plusieurs challenges en un même lieu, s'est déroulé dans des conditions idéales à Seignosse, du 24 au 27 septembre. Et ce ne sont pas moins de 700 participants, représentant 34 entités du Groupe BPCE, qui ont répondu présent et rejoint la cité balnéaire landaise afin de pouvoir dire « j'y étais » ! Le bureau national de l'association avait retenu 6 disciplines pour ces GBS Days : course à pied, pétanque, échecs, futsal, tennis et cyclotourisme. Personne n'a boudé son plaisir pour ces retrouvailles sportives tant attendues, et qui plus est sous le soleil, exactement !

Soulignons que BPCE Mutuelle, qui apporte depuis de nombreuses années son soutien financier à l'association sportive, d'une part, et qui est également un partenaire fidèle du Groupe BPCE Sports Days, d'autre part, était représentée par Christian Lugier, dont les massages réparateurs après l'effort sont toujours aussi appréciés !



Course à pied

La course à pied est toujours l'un des « gros » challenges de l'association Groupe BPCE Sports (comme la pétanque), au regard du nombre de participants, et ils n'étaient pas moins de 204 à s'élancer sur un parcours aussi splendide – entre sous-bois et plage – que sélectif.

Résultats:

- *Senior femmes* : 1) A. Maillet (CEIDF); 2) C. Bonneau (BPACA); 3) P. Libeer (CEHDF).
- *Master femmes 1* : 1) A. Joubert (CEAPC); 2) L. Baratier (IT-CE); 3) E. Henry (BPACA).
- *Master femmes 2* : 1) C. Garnier (CEAPC); 2) M. Bonneau (CELC); 3) M. Stracquakursi (CERA).
- *Master femmes 3* : 1) C. Abgraal (CEBPL); 2) J. Morel (BPGO); 3) O. Soucaille (CEMP).
- *Senior hommes* : 1) P. Magand (CERA); 2) G. Dubreuil (CELC); 3) A. Laval (CEAPC).
- *Master hommes 1* : 1) L. Justek (CEHDF); 2) L. Tacconi (CEHDF); 3) A. Bordessoulles (BPCE).
- *Master hommes 2* : 1) P. Albert (CEPAL); 2) S. Coste (CEAPC); 3) B. Leger (CEBFC).
- *Master hommes 3* : 1) J.-M. Frangeul (CEBPL); 2) J. Fauchard (BPGO); 3) A. Gimenez (I-BP).
- Le *Challenge Entreprises* revient à la CEAPC.
- Le *Trophée BPCE Mutuelle du fair-play* a été remis à Anne-Sophie Peltier (Banque Palatine).

TENNIS DE TABLE

La CEGEE truste les titres

Le Centre de préparation olympique de Vittel a accueilli les 49 compétiteurs (35 hommes et 14 femmes) du challenge de tennis de table, les 11 et 12 septembre. Les pongistes de la Caisse d'Épargne Grand Est Europe étaient venus en force, et l'ont démontré sans coup férir... On ne s'étonnera donc pas que le challenge entreprise soit revenu à la... CEGEE.

Sous réserve de confirmation, le prochain challenge pourrait être organisé par la CEPAC.

Résultats:

- *Individuel dames* : 1) C. Bos (CEGEE); 2) S. Chaperon (CELR); 3) C. Reis (CEGEE).
- *Double dames* : 1) Bos/Reis (CEGEE); 2) Villaume/Fournier (CEGEE); 3) Luck/Zanders (CEGEE).
- *Individuel messieurs* : 1) N. Pujol (CEGEE); 2) F. Dabonville (CEGEE); 3) J. Carre (CELR).
- *Double messieurs* : 1) Pujol/Genova (CEGEE); 2) Dabonville/Simon (CEGEE); 3) Poulet/Porel (BPALC).
- *Trophée BPCE Mutuelle du fair-play* décerné à Alain Geslain, seul représentant du Crédit Coopératif.



Pétanque

C'est à Saubion (aux portes de Seignosse) que se déroulait le challenge de pétanque rassemblant, comme toujours, une belle participation de 242 joueuses et joueurs.

Résultats:

- *Doublette (concours principal)* : 1) Agnel/Saglieto (CEPAC); 2) Coste/Sabrie (CEMP); 3) Trion/Coulon (CEBFC).
- *Doublette (concours complémentaire)* : 1) Thibaut/Jolly (CEAPC); 2) Vaugin/Janret (IT-CE); 3) Housset/Molina (BPOC).
- *Par équipe* : 1) CEMP; 2) CEPAC; 3) CEIDF.
- *Triplette (concours principal)* : 1) Chamalbide/Graside/Bédard (CEAPC); 2) Landes/Tatger/Marty (CEMP); 3) Dutto/Rey/Vigier (CELR).
- *Triplette (concours complémentaire)* : 1) Collard/Jullia/Colombero (CERA); 2) Gramont/Cueuille/Contran (BPAURA); 3) Billot/Reveillou/Gaillet (BPAURA).
- *Par équipe* : 1) CEAPC; 2) CEMP; 3) CELR.
- *Meilleur pointeur* : V. Coste (CEMP).
- *Meilleur tireur* : J. Coulon (CEBFC).
- *Trophée BPCE Mutuelle du fair-play* décerné à Fanny Vuillaume (CEPAL).



Cyclotourisme

Trois parcours (50 km, 120 km et 80 km), très appréciés, entre forêts, routes de campagne, pistes cyclables, plans d'eau, ports, océan, ont été proposés aux 108 cyclotouristes. On sait que le challenge cyclotourisme n'est pas une compétition à proprement parler et ne donne pas lieu à un classement.

Toutefois, le *Trophée BPCE Mutuelle du fair-play* a été remis à D. Derrier (BPCE).



Échecs

Force est de constater que la participation au challenge d'échecs n'a pas été à la hauteur des espérances, seuls six joueurs/joueuses ayant fait le déplacement à Seignosse. Mais à défaut de quantité, bien sûr, la participation était de qualité.

Résultats:

- 1) C. Fournier (BPOC); 2) Y. Tabone (BPOC); 3 ex æquo) V. Denoize (BPCE) et J.-L. Métivier (CELC); 4 ex æquo) C. Donard (Casden) et F. Baudoin (Écureuil Vie).
- Le *Trophée BPCE Mutuelle du fair-play* a été décerné à Céline Donard (Casden).



Les finalistes du tennis

Tennis

Les terrains (terre battue et dur) du complexe de Soorts-Hossegor ont accueilli les 62 tennismen et tennismenwomen inscrits pour ce challenge.

Résultats:

- *3^e série femmes* : 1) L. Grandvullemin (BPMED); 2) V. Pagès (BPSUD); 3) C. Murphy (CEGEE).
- *4^e série femmes* : 1) A. Thibault (CEPAC); 2) N. Barlet (BPACA); 3) S. Waldeck (CEGEE).
- *3^e série hommes* : 1) H. Combout (BPMED); 2) S. Commin (CEAPC); 3) F. Dealge (BPVF).
- *4^e série hommes* : 1) L. Obadia (CEPAC); 2) M. Giron (CELC); 3) S. Maloigne (CEGEE).
- *Équipes* : 1) Banque Palatine; 2) Entente BPCE-IT/CEMP; 3) BPBFC.
- *Trophée BPCE Mutuelle du fair-play* décerné à E. Luca (CEPAC).



La CEHDF, équipe victorieuse

Futsal

Avec 15 équipes (106 participants), le futsal faisait son entrée pour la première fois aux GBS Days. Les matches se sont disputés au complexe du Club 64 de Bayonne.

La CEHDF enlève le challenge devant la Bred et BPCE.

- *Meilleurs buteurs* : T. Saint-Martin (BPACA); A. Varloteau (CEGEE) avec 18 buts.
- *Meilleur gardien* : M. Bats (CEAPC 2).
- *Trophée BPCE Mutuelle du fair-play* décerné à l'équipe de la CEAPC 1.

FOOTBALL

Meilleure attaque, meilleure défense: BPOC vainqueur

Organisé à Lens, du 25 au 28 juin, par la CE Hauts-de-France, le 48^e challenge de football s'est déroulé sous les meilleurs auspices. Avec la meilleure attaque et la meilleure défense, c'est bien la meilleure équipe qui l'a emporté: BPOC (vainqueur 2 à 0 de la CEAPC en finale). Et pour faire bonne mesure, le meilleur buteur du tournoi est également celui de la BPOC, Imed Zbat. Quant au *Trophée BPCE Mutuelle du fair-play*, il a été attribué à l'équipe de la BPALC.

Résultats:

- 1) BPOC; 2) CEAPC; 3) CERA; 4) CECAZ; 5) CEPAC; 6) BPBFC; 7) CEIDF; 8) BPGO; 9) NAT ASS; 10) BPCE SA; 11) CEHDF; 12) BPOALC; 13) CEN.

JEUX

Mots Fléchés

FRANCHISE COURSE AU LARGE	VERSÉ AU RENTIER VOLCANIQUE	CONTRAT HAUT DE GAMME	PÂTISSERIE BAINS PUBLICS	COUPURE PAS LE MÊME	NÂIVE ET SENTI- MENTALE	ACTIONNÉ QUANTITÉ LIMITÉE	OBTENUS
LÉGUME VERT VIBRATION					EXIGIBLE POSSESSIF		SORTI D'USINE
ENCERCLER RESPI- RATION COUPÉE		DÉSIRS OR BLANC		ENJOUÉE ARROSE GRENOBLE			ONZE ROMAIN
SÉDUITS LOPIN DE TERRE			DOUCEUR PASSE SOUS L'EAU		DÉPARTE- MENT DU MIDI TROMPE	PERDUES À LA NAISSANCE SUR LE DOIGT	MARQUE DE MÉPRIS CABAS
		FILONS RÉCIPIENT					CONTESTE ACCUMU- LATION
NIGAUD	BIG À LONDRES POSSESSIF		DANS LA GAMME INTERPEL- LATION		COLOSSAL L'OR DU CHIMISTE		
		VOIE D'ACCÈS MARITIME				NID D'ESPIONS	
CORRECTION				MEUR- TRIÈRES			

Sudoku

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

Lettrix

	1		2		3		4
(A)	□	(L)	□	(M)	□	(N)	□
(G)	□	(R)	□	(E)	□	(I)	□
(A)	□	(P)	□	(R)	□	(N)	□
(R)	□	(C)	□	(O)	□	(A)	□
(A)	□	(D)	□	(I)	□	(E)	□

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

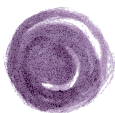
- 1 - Rayon de lumière
- 2 - À la tête du journal
- 3 - Pour eux, pas d'État d'âme
- 4 - Produit de régime

Solutions

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

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

(A)	(R)	(D)	(O)	(I)	(S)	(E)	(E)
(R)	(E)	(C)	(T)	(O)	(R)	(A)	(T)
(A)	(S)	(P)	(I)	(R)	(A)	(N)	(T)
(G)	(A)	(R)	(D)	(E)	(N)	(I)	(A)
(A)	(L)	(L)	(E)	(M)	(A)	(N)	(D)



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

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

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

■ **Sanary-sur-Mer (83)** – Loue toute l'année appartement de vacances idéalement situé entre Sanary et Bandol dans petite résidence calme à 5 minutes à pied de la plage. RDC avec terrasse de 50 m², 3 chambres, 2 salles d'eau, entièrement rénové, cuisine équipée, lave-vaisselle et lave-linge. Tarifs selon saison. Tél. : 06 05 47 72 95.

■ **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, L-L, L-V, four, micro-ondes, TV, sono). Deux parkings privatifs, près du cœur de ville et du port sur l'étang de Thau. En saison : 450 €/semaine ou 70 €/nuît. Hors saison : 350 €/semaine ou 65 €/nuît. Téléphone : 06 19 10 48 07.

■ **Proximité Gassin, Grimaud, Ste-Maxime, Golf de St Tropez** – Location saisonnière Fi 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 séparés, terrasse et jardin. 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.

■ **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.

■ **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 (L-V, plaque vitro, four, M-O et réf-congél.), 2 chambres climatisées avec 2 salles de bains dont 1 avec L-L et W-C, plus un W-C indépendant. Parking privé en sous-sol. Wifi, TV LED 108 cm, lecteur DVD, radio, lecteur CD et CD, jeux de société, livres et BD. Équipement bébé. Tous commerces, jeux d'enfants et bus à 300 m. Plages à 500 m. Possibilité de louer du linge. Photos et tarifs sur demande. Tél. : 06 25 18 08 35. Courriel : katy.frugier@orange.fr.

■ **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 tout équipée (four, micro-ondes, lave-vaisselle, lave-linge), wifi, balcon donnant sur parc. Le linge de maison (draps, serviettes de toilette) est compris. Libre de juin à fin août. Station Bergonié du tram B à moins de 500 mètres 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.

■ **Le Pouliguen (44)** – Loue toute l'année appartement 41 m² pour 4 personnes maximum au 2^e étage dans résidence agréable, parc arboré avec piscine extérieure, jacuzzi et sauna en intérieur. À proximité du sentier côtier de la côte sauvage La Baule-Le Croisic, 1^{re} plage à 300 m et à 500 m de la plage de la Gouvelle où on peut surfer. À 10 minutes à vélo du centre du Pouliguen et à 15 minutes à vélo de la plage Benoît de La Baule. Cuisine tout équipée, y compris L-V, 1 pièce de vie avec 2 couchages, TV, 1 grande chambre avec 2 lits individuels, 1 grande salle de bains, 1 grande terrasse protégée, 1 place de parking en garage souterrain, 3 vélos à disposition dans le parking. Tarif : entre 300 € et 800 € la semaine (7 nuits, samedi au samedi ou dimanche au dimanche) selon la saison. Si besoin de photos, n'hésitez pas à nous contacter. Tél. : 06 11 13 26 06. Courriel : loclepouliguen@gmail.com.

■ **Moliets-et-Maa (40)** – Dans résidence calme donnant sur le golf (trou n° 18), loue bel appartement de 41 m² entièrement refait à neuf, 1^{er} étage avec ascenseur, exposé sud-ouest, 1 ch. lit 160, 1 ch. cabine, salon séjour,

cuisine équipée (L-V, M-O, four, plaques électriques, frigo) TV, sdb avec douche à l'italienne, grand balcon avec vue sur le parc et la piscine privée réservée à la résidence, lave-linge et sèche-linge dans la résidence, emplacement de parking privatif, commerces à proximité en saison (avril à septembre), plages à 10 minutes à pied, grand complexe sportif attenant (golf 27 trous et tennis 16 courts), pistes cyclables au pied de la résidence, animaux non admis, photos sur demande. Tarif selon saison. Courriel : saint-jean-raymond@orange.fr.

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

■ **Saint-Cyr-les-Lecques (83)** – Loue studio 27 m² + terrasse 6 m². À 10 minutes à pied des plages. Proximité tous commerces et « Aqualand ». Excellent état. Couchages pour 4 personnes. Place de parking. Semaine, quinzaine, mois, ou à l'année. Prix raisonnable. Tél. : 04 91 79 14 02 ou 06 30 08 95 99.

Pensez-y !

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

Rappel

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

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.

PLUS QUE JAMAIS, LES MALADES DE CANCER ONT BESOIN DE VOUS!

LE CANCER NE SE CONFINE PAS !

Aidez RoseUp Association à poursuivre ses missions d'information, d'accompagnement et de défense des droits des malades de cancer.



Faites un don
dès maintenant sur
www.rose-up.fr

Pour tout renseignement,
vous pouvez nous contacter
au 06 20 73 81 79.

*Un très grand merci
pour votre soutien !*

A savoir, la réduction d'impôt est de 66 % pour les particuliers
et de 60 % pour les entreprises. Un don de 100 € vous coûte en réalité 34 €.

RoseUp
ASSOCIATION

GESTION DES RETOURS

PARIS CPCE

P7

LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE