

la **Revue**

PROTECTION PRÉVENTION SANTÉ

NUMÉRO 251/907
JUILLET 2022



SYSTEME DE SOINS

**Le manque de reconnaissance
des jeunes aidants**

CULTURE ET NOUS !

**Le pain, miroir de l'évolution
de nos modes de vie**

Assemblée générale de BPCE Mutuelle

Les administrateurs, les délégués et les équipes mobilisés au service des adhérents

Sommaire

La Revue N° 251/907 JUILLET 2022

Votre mutuelle

AG 2022 : BPCE Mutuelle aux côtés de ses adhérents

- 4 L'assemblée générale du 9 juin à Lyon
- 6 L'intervention d'Hervé Tillard : « Mobilisés pour l'avenir »
- 8 Retour sur les **comptes 2021**
- 9 **Élections 2022** des délégués BPCE Mutuelle
- 10 **Brèves**

DOSSIER

14-17 **Comprendre le métabolisme,**
un système complexe



12-13 Le manque de reconnaissance
des **jeunes aidants**



18 **Diabète gestationnel** : à surveiller
19 **Cervicales** : les bons gestes
pour les préserver



20 **La dysphagie**, ou la difficulté à avaler
21 **Le nerf vague**, mal connu mais essentiel



22 **Le pain**, c'est toute une histoire !



24 Changement climatique, biodiversité :
le rôle essentiel des forêts de montagne



26 **Peur des aiguilles** : comment vaincre
la béléonphobie ?

LA REVUE - 7, rue Léon-Patoux - CS 51 032 - 51686 Reims CEDEX 2 - Tél. : 03 26 77 66 00 - Fax : 03 26 85 04 31. ÉDITÉE PAR : BPCE Mutuelle - 7, rue Léon-Patoux - CS 51 032 - 51686 Reims CEDEX 2 - Tél. : 03 26 77 66 00 - Fax : 03 26 85 04 31 - Internet : www.bpcemutuelle.fr. DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Hervé Tillard. DIRECTEUR DE LA RÉDACTION : Frédéric Bourg. PHOTOGRAPHIES : BPCE Mutuelle ; Shutterstock, 123RF. Ont collaboré à ce numéro : Violaine Chatal, Catherine Chausséray, Isabelle Coston, Vanessa Pageot. 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 51 032 - 51686 Reims CEDEX 2 - annonces.revue@eps.caisse-eparagne.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 : 3^e trimestre 2022. 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.



27 **Jeux**

28 Résultats des **challenges sportifs**

30 **Petites annonces**

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



Comment nous contacter?

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° 251 en ligne sur notre site Internet, ainsi que les 5 derniers numéros archivés.



©Alain Hatat

Parlons d'avenir !

Le 9 juin dernier a eu lieu l'assemblée générale de BPCE Mutuelle. Depuis deux ans, ce moment fort de la démocratie interne avait lieu en visio-conférence, Covid-19 oblige. Autant dire que cette édition 2022 avait un goût très particulier. Tout d'abord parce que nous avons accueilli les nouveaux délégués, suite à l'élection du printemps où la moitié des postes de l'assemblée étaient à renouveler. Ensuite parce que nous avons pu prendre le temps d'échanger sur le contexte général d'augmentation des frais de santé en France et ses conséquences sur notre mutuelle.

Notre solidité financière n'est pas remise en cause, mais l'équilibre fragile de certains contrats doit nous interpeller. Le nouveau plan stratégique en cours d'écriture doit en tenir compte pour continuer à proposer de nouveaux services, un haut niveau de remboursement avec toujours le très bon « rapport qualité-prix » qui nous caractérise. La commission technique fera dans les prochaines semaines des propositions en ce sens au conseil d'administration, nous y reviendrons prochainement.

Nous savons que le conseil d'administration et les équipes ont à cœur de se mobiliser pour l'avenir et d'être plus que jamais présents aux côtés des adhérents.

L'actualité, c'est également la création au côté de la CGP, d'une SGAPS (Société de groupe assurantiel de protection sociale). Au-delà de la mise en conformité réglementaire, les motivations ont été fiscale (exonération de la TVA) et solidaire. La solidarité entre BPCE Mutuelle et la CGP s'en trouvant renforcée. Pour le reste, rien ne change au quotidien, la préservation de notre modèle de protection sociale est ici réaffirmée.

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

Hervé Tillard
Président du conseil d'administration
de BPCE Mutuelle

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE MIXTE

BPCE Mutuelle plus que jamais présente aux côtés de ses adhérents

Si 2021 fut encore une année perturbée sur le plan sanitaire, BPCE Mutuelle a maintenu le cap du service rendu à ses adhérents, et les administrateurs ont préparé l'avenir. C'est ce qu'ont constaté et entériné les délégués, enfin réunis physiquement en assemblée générale à Lyon, le 9 juin.

Disons-le, c'est avec une satisfaction et un plaisir non dissimulés que les délégués de BPCE Mutuelle*, ainsi que, selon la tradition, les nouveaux délégués élus lors des élections du mois d'avril**, se sont retrouvés à Lyon pour l'assemblée générale 2022.

Des retrouvailles, bien physiques donc, après deux années perturbées par les conditions sanitaires que l'on sait. Les participants étaient accueillis au... 26^e étage de la Tour Incity, siège de la Caisse d'Épargne Rhône-Alpes, où ils ont pu travailler dans les meilleures conditions.

Nouveaux dirigeants

On sait que l'un des faits marquants de l'exercice 2021 a été le changement de directeur général à la tête de BPCE Mutuelle, Frédéric Bourg succédant à Éric Le Lay. En outre, Gaëtane Denis a rejoint la mutuelle en qualité de directrice adjointe. En ce qui concerne l'activité de la mutuelle, 79 % des règlements adhérents et 96,5 % des règlements aux professionnels de santé ont été réalisés par télétransmission (chiffres stables par rapport à 2020).



De gauche à droite: Jean-Jacques Dormois (président de séance), Frédéric Bourg (directeur général), Hervé Tillard (président du conseil d'administration), Gaëtane Denis (directrice adjointe).



©Alain Hatat

Malgré la persistance de la crise sanitaire, les adhérents ont pu, comme en 2020, bénéficier de l'ensemble des services proposés par la mutuelle, sans interruption.

La promotion du site internet et de ses fonctionnalités a permis à 76 % des adhérents de créer leur espace personnel. 53 % des documents reçus par la mutuelle ont été adressés *via* ces espaces dédiés (55 000 comptes) qui prouvent ainsi leur attractivité.

Du côté des chargées de clientèle, on enregistre une baisse significative des appels entrants (95 403 en 2021 contre 124 742 en 2020), qui s'explique notamment par la réactivation du tiers payant TP +, le développement des fonctionnalités du site internet avec l'augmentation des demandes transmises *via* l'espace adhérent ou l'utilisation du chatbot.

De même, il faut souligner une baisse des réclamations téléphoniques et écrites (393 en 2021 contre 416 en 2020), ce qui représente 0,28 % des contacts reçus des adhérents.

Prise en charge exceptionnelle

Le 22 mars 2021, les trois familles d'assureurs (FNMF, CTIP, FFA) ont adopté une position commune relative à la prise en charge de quatre consultations de psychologue dans le contexte de la pandémie de Covid-19, entre le 22 mars et le 31 décembre 2021.

Les adhérents à un contrat de frais de soins de santé, individuel ou collectif, ainsi que leurs ayants droit, ont bénéficié de cette mesure. En raison de son caractère exceptionnel, le conseil d'administration a décidé sa prise en charge intégrale, sans



répercussion sur les cotisations des contrats, dans le cadre d'un budget spécifique qui s'est élevé à 300 000 €.

Engagement social

Dans la continuité de la crise sanitaire et de la défection des services sociaux de droit commun (CPAM, CAF, etc.) le service social est resté plus que jamais mobilisé, et a vu augmenter les appels téléphoniques et/ou les visites à domicile. Il accompagne des situations de plus en plus dégradées et de plus en plus fragilisées sur un plan moral. En tout, 103 dossiers de demandes d'interventions sociales ont été reçus et étudiés en 2021 par l'action sociale (contre 98 en 2020). Un peu moins de 70 000 € d'aides ont été engagés par l'action sociale BPCE Mutuelle en 2021 (contre un peu plus de 60 000 € en 2020).

Rappelons que l'action sociale de BPCE Mutuelle a pour but de venir en aide à ses membres participants et ayants droit confrontés à des situations familiales ou sociales difficiles en lien avec la maladie, l'invalidité, le handicap, la dépendance et/ou le décès (du membre participant et/ou de ses ayants droit), la perte de ressources liée à l'état de santé, des dépenses de santé onéreuses. Les aides attribuées ont également pour objectif de favoriser le maintien ou le retour dans l'emploi et/ou le maintien du lien social.

** Sur les 99 délégués que compte BPCE Mutuelle, 71 étaient présents ou représentés, les différents quorums étant ainsi atteints.*

*** La prise de fonction des délégués élus en avril n'ayant lieu qu'à l'issue de l'assemblée générale.*

Bientôt une SGAPS

Un rien barbare, il faut l'avouer, l'acronyme désigne une Société de groupe assurantiel de protection sociale. Cette SGAPS a été officiellement constituée le 7 juillet, lors de son assemblée générale réunissant ses deux membres, BPCE Mutuelle et la CGP. Sous réserve, toutefois, de l'accord de l'Autorité de contrôle prudentiel et de résolution (ACPR), elle sera alors opérationnelle à partir du 1^{er} janvier 2023, en remplacement de l'actuelle association de moyens Ensemble protection sociale (EPS), dont elle conservera néanmoins le nom et le logo. Cette structure vise principalement à répondre à une obligation de mise en conformité réglementaire, l'organisation de l'ensemble constitué de l'association EPS et de ses deux membres, BPCE Mutuelle et la CGP, ne correspondant plus aux exigences de leur autorité de tutelle, l'ACPR.

Par ailleurs, compte-tenu de l'évolution de la réglementation en matière de TVA au 1^{er} janvier 2023, ce nouveau cadre juridique permettra à la mutuelle de continuer à bénéficier de l'exonération de cette taxe.

La création de cette SGAPS, nouvelle structure sommitale, ne modifie strictement rien aux relations qui existent entre BPCE Mutuelle et ses adhérents. Enfin, les mécanismes de solidarité financière entre membres (BPCE Mutuelle et CGP) prévus dans le groupe prudentiel nouvellement constitué apporteront également à leur fonctionnement respectif un niveau de sécurité supplémentaire. Il faut souligner l'implication sans faille de toutes les parties prenantes dans ces travaux complexes, la qualité des débats et une constante recherche de compromis démontrant l'attachement des administrateurs à la préservation de notre modèle de protection sociale.

L'assemblée générale a approuvé l'adhésion de BPCE Mutuelle à la Société de groupe assurantiel de protection sociale (SGAPS) « Ensemble protection sociale (EPS) », constituée avec la Caisse générale de prévoyance des Caisses d'Épargne.

Hommage à Éric Le Lay

La veille de l'assemblée générale, le traditionnel repas officiel a rassemblé les élus de la CGP (dont l'AG avait eu lieu l'après-midi) et de BPCE Mutuelle. Ce fut l'occasion de rendre un bel hommage à Éric Le Lay, invité pour la circonstance, ce qui n'avait pu être fait l'an dernier en préambule à son départ pour cause d'AG virtuelle.

Frédéric Bourg, son successeur à la direction générale de la Mutuelle, Hervé Tillard, président de BPCE Mutuelle, Philippe Bergamo, président d'EPS, et Guillaume Iserentant, membre du directoire de la CERA, en charge du pôle ressources humaines, président de la CGP, ont évoqué ses 26 années de carrière à la tête de la Mutuelle, d'abord, puis de la Mutuelle et de la CGP ensuite. Ils ont souligné son souci constant de préserver le principe du « temps long » permettant de construire les meilleurs dispositifs de protection sociale aux bénéfices des adhérents et affiliés des deux structures.



Serein, notamment au regard de la qualité du nouveau binôme de direction constitué par Frédéric Bourg et Gaëtane Denis, Éric Le Lay a confié – mais sans en dire plus – que sa nouvelle vie allait bien l'occuper...

Frédéric Bourg (à gauche) et Éric Le Lay.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE MIXTE DE BPCE MUTUELLE L'INTERVENTION D'HERVÉ TILLARD Mobilisés pour l'avenir

Les deux années écoulées ont été complexes, particulièrement en raison de la crise sanitaire. Celle à venir s'annonce intense, notamment avec la mise en œuvre de la Société de groupe assurantiel de protection sociale (SGAPS), fondée conjointement avec la CGP. Mais les administrateurs, les délégués et l'ensemble des équipes sauront se mobiliser en conséquence.

→ **E**nfin, nous nous sommes retrouvés ! Permettez-moi de m'en réjouir, avant tout parce que la situation sanitaire s'est améliorée mais également parce que trois ans se sont écoulés sans que nous puissions nous revoir, aussi nombreux, à une assemblée générale, traditionnel moment fort de notre vie mutualiste.

En accueillant l'ensemble des délégués, je salue ceux dont le mandat s'achève à l'issue de cette assemblée générale, et je tiens à les remercier pour leur investissement de ces trois dernières années dans un contexte inédit. Bienvenue aux délégués entrants, élus au mois d'avril, notamment ceux des nouvelles sections de la Communauté BPCE. Ils ont été élus au terme d'un scrutin dont le taux de participation, même si l'on peut regretter qu'il ne soit pas plus élevé, témoigne de la relative bonne santé de la démocratie représentative au sein de notre mutuelle.

Mes remerciements vont également aux salariés d'EPS qui, constamment sur le pont, ont permis d'organiser la continuité de l'activité dans un contexte contraignant.

Une mention particulière pour la direction générale d'EPS (Frédéric Bourg et Gaëtane Denis) qui, pour sa première année, rappelons-le, a, dans un contexte réglementaire complexe et toujours évolutif doublé d'un environnement économique incertain, démontré sa capacité à mobiliser l'ensemble des acteurs de la mutuelle pour faire évoluer l'institution, son organisation et ses outils.

Tendance inflationniste

Même si l'année 2021 a connu son lot de mesures de limitation de l'activité, celles-ci n'ont pas, comme en 2020, perturbé le parcours de soins de nos participants. L'année 2021 a été marquée pour BPCE Mutuelle, comme pour les autres



© Alain Haat

organismes d'assurance complémentaire maladie, par des dépenses de santé en forte hausse, du fait :

- d'une part, du rattrapage par les participants des soins qu'ils avaient reportés pendant la crise sanitaire ;
- et, d'autre part, de l'entrée en vigueur complète de la réforme dite du « 100 % santé » ou encore « reste à charge zéro ». Cette réforme a facilité l'accès aux soins dentaires, aux équipements en optique et audioprothèses de nos participants. Nous nous félicitons que nos adhérents, notamment les retraités, puissent s'équiper plus facilement et ne renoncent pas aux soins.

La crise sanitaire n'a toutefois pas été sans conséquence sur l'état de santé des Français et, ce faisant, de nos participants. Pour renforcer la prise en charge de la santé mentale, BPCE Mutuelle a fait le choix de financer entièrement la mesure dans un budget spécifique (voir en page 11).

Ces mesures se sont toutefois traduites par un coût pour le régime. Cette tendance inflationniste de fond dégrade notre résultat technique et met le modèle économique sous tension.

Le produit de la gestion de l'assurance emprunteur baisse par ailleurs lui aussi de façon significative cette année, comme en 2020. Enfin, le résultat financier diminue également cette année en raison d'une moindre réalisation de plus-value, conformément à notre gestion prudente.

Il résulte de tous ces facteurs négatifs que, pour la deuxième année consécutive, le résultat de l'exercice est en baisse.

La mutuelle a su anticiper les impacts de la dégradation de la marge technique. Fidèle à ses valeurs de solidarité, elle a pris des mesures d'atténuation de l'impact sur les adhérents. Ainsi, les contrats collectifs ont-ils été pilotés juste à l'équilibre. De la même façon, des taux d'appel de cotisation ont été fixés afin de limiter la hausse des tarifs.

Parallèlement, BPCE Mutuelle a poursuivi en 2021 le développement de ses actions collectives de prévention visant à préserver le « capital santé » des adhérents.



« Comme en 2020, l'AFNOR a confirmé la certification du service de relation clientèle de BPCE Mutuelle.

Ne boudons pas notre plaisir d'être encore aujourd'hui la seule complémentaire à avoir obtenu cette certification. »

Nos services ont ainsi organisé :

- des campagnes de détection du mélanome ;
- des conférences de sensibilisation sur le sommeil ;
- des actions de prévention des maladies cardiovasculaires ;
- des actions de lutte contre les addictions ;
- des actions de promotion de la santé bucco-dentaire ;
- des actions de prévention sur le cancer.

Afin de promouvoir le dispositif auprès des entreprises adhérentes, des articles ont été publiés dans *La Revue* pour sensibiliser les participants aux différents sujets abordés. De la même façon, un catalogue des actions sera mis à leur disposition prochainement.

Conjointement aux actions de prévention destinées au plus grand nombre, BPCE Mutuelle, par l'intermédiaire de son service d'action sociale, s'est mobilisée pour aider les participants les plus fragilisés. Dans le prolongement de la crise sanitaire, le service d'action sociale a été, comme en 2020, plus sollicité que d'habitude, pour accompagner des situations de plus en plus dégradées, parfois à l'origine de grande souffrance morale. Enfin, pour améliorer la qualité de service rendu à l'ensemble des participants, fidèle à son engagement, la mutuelle a engagé la modernisation de son applicatif métier. Projet de longue haleine, cette évolution devrait nous permettre de disposer d'un outil de gestion dont les fonctionnalités répondront au plus près des attentes des assurés.

Globalement, en dépit du contexte épidémique, la qualité de service est restée d'un bon niveau.

Comme en 2020, l'AFNOR a confirmé la certification du service de relation clientèle de BPCE Mutuelle. Ne boudons pas notre plaisir d'être encore aujourd'hui la seule complémentaire à avoir obtenu cette certification. Non seulement la qualité du service rendu est évaluée comme satisfaisante par l'organisme labellisateur, mais elle est également attestée par nos adhérents.

Capacité d'adaptation

On se félicitera, dans un contexte réglementaire toujours évolutif, de notre capacité à nous adapter et, dans un

environnement économique incertain, d'afficher au 31 décembre 2021 une solvabilité non remise en cause. Fin 2021, nous couvrons 4,2 fois la marge réglementaire, ce qui traduit une situation financière solide. Ce taux de couverture élevé, notamment au regard de celui des autres acteurs de la complémentaire maladie, est le résultat d'une gestion prudente et responsable.

Sans être alarmante, la tendance baissière du résultat et du ratio de couverture nous conduira à envisager la révision de notre modèle économique.

Ayant toujours eu à cœur de protéger la structure et ses assurés, nous prendrons nos responsabilités et veillerons à redéfinir un nouvel équilibre pérenne, quitte à changer de paradigme si cela s'avère nécessaire.

L'année 2021 se caractérise ainsi par la transformation de la mutuelle : changement de direction générale, mutation du modèle, amélioration de l'outil et de l'offre. Notre institution bouge. Elle le fait dans un cadre juridique également en pleine révolution puisqu'au 1^{er} janvier 2023, nous intégrerons un groupe prudentiel : la Société de groupe assurantiel de protection sociale (SGAPS) EPS. Et je vous invite à lire les tenants et les aboutissants de la création de ce groupe prudentiel en page 5 de ce numéro.

En 2021, tout en maintenant la qualité du service rendu et l'efficacité opérationnelle, la mutuelle a donc engagé un large processus de transformation avec, comme double objectif, la pérennité de la structure et le meilleur service aux salariés et retraités du groupe.

Relever les nouveaux défis

Compte tenu de l'environnement réglementaire, en constante évolution, et du manque de visibilité à long terme en matière macroéconomique, cette transformation sera poursuivie.

Comme annoncé il y a un an, lors de la dernière assemblée générale, les prestations de l'année 2021 sont en nette augmentation et préfigurent une tendance haussière de fond. Parallèlement, la volatilité du résultat de la gestion de l'assurance emprunteur ne nous assure plus de façon certaine la compensation du déficit contractuel de gestion et le résultat financier ne constitue pas non plus aujourd'hui un relais suffisant.

Le moment est sans doute venu d'analyser la pertinence de notre modèle économique et, le cas échéant, de l'adapter. Nous pourrions inscrire cette réflexion dans les travaux d'élaboration du plan stratégique, en cours de réalisation, de façon coordonnée avec la CGP et la future SGAPS.

Je n'ai aucun doute sur notre capacité collective à relever ces nouveaux défis. À maintes reprises, l'institution a démontré sa résilience. Nous saurons continuer à mobiliser l'énergie et les moyens nécessaires.

Les mois qui viennent seront intenses : nouveau plan stratégique, mise en œuvre de la SGAPS... Gageons que nous saurons nous mobiliser.

« Le moment est sans doute venu d'analyser la pertinence de notre modèle économique et, le cas échéant, de l'adapter. »

COMPTES 2021

Une année complexe mais une structure solide

Au terme de l'année 2021, le résultat net (après impôt sur les sociétés) de BPCE Mutuelle s'élève à 0,67 million d'euros, en recul de 2,6 millions d'euros par rapport à l'exercice précédent, en raison notamment de la baisse des résultats techniques et du résultat financier.

Si les cotisations appelées (hors taxes) ont augmenté de 9,5 %, notamment en raison des adhérents de la Communauté BPCE qui ont rejoint la mutuelle, les prestations ont, quant

à elles, augmenté de 13,3 %. Cela s'explique à la fois par l'augmentation des effectifs protégés et par un effet de rattrapage sur les soins mis en suspens l'année précédente, dans le contexte de la crise sanitaire, qui avait nettement ralenti la consommation médicale en 2020. Il faut également souligner une baisse sensible des revenus de l'assurance emprunteur, en raison de l'évolution de la sinistralité (elle-même liée à la situation sanitaire) de l'année écoulée. Cette diminution n'est pas sans impact sur la stratégie de BPCE Mutuelle, et doit conduire

à une réflexion permettant d'avoir une vision plus précise à deux ou trois ans, pour un pilotage toujours plus fin et agile.

Fort heureusement, BPCE Mutuelle reste financièrement solide avec un total de bilan de 185,90 millions d'euros, en progression de 2 millions d'euros par rapport à 2020 (+ 1,1 %). Elle peut également s'appuyer sur un excellent niveau de solvabilité (son ratio de couverture étant de 416 %) qui la sécurise et reste... enviable, au regard des structures de même nature.

ACTIF (en euros)

RUBRIQUES	31/12/2021	31/12/2020
Placements	116 207 776	105 609 627
Part des cessionnaires et rétrocessionnaires dans les provisions techniques	13 796 254	14 019 841
Créances	14 269 068	10 899 872
Autres actifs	41 045 429	52 814 952
Comptes de régularisation - Actif	607 093	596 517
Total de l'actif	185 925 619	183 940 809

PASSIF (en euros)

RUBRIQUES	31/12/2021	31/12/2020
Fonds propres	125 320 964	124 634 643
Résultat de l'exercice	686 322	3 334 965
Provisions techniques brutes	27 562 908	30 446 624
Autres dettes	32 544 005	28 585 728
Comptes de régularisation - Passif	497 742	273 815
Total du passif	185 925 619	183 940 809

CHIFFRES SIGNIFICATIFS (en euros)

Compte de résultat	2021	2020
Cotisations appelées	98 421 795	90 605 595
Autres produits	7 256 602	9 235 742
Résultat d'exploitation	1 618 605	503 2721
Résultat financier	434 960	577 523
Résultat net comptable	686 322	3 334 965

Élections 2022 des délégués BPCE Mutuelle Ils sont élus !



Les bulletins de vote des élections pour le renouvellement de la moitié des délégués BPCE Mutuelle ont été dépouillés à Reims, dans les locaux de la mutuelle, le 21 avril 2022, sous contrôle d'huissier de justice. À l'occasion de ces élections, 62 395 adhérents étaient appelés à se prononcer et 15 907 suffrages ont été exprimés, ce qui représente une participation de 26 %. Les résultats ci-dessous se lisent de la manière suivante: nom de la section (nom du territoire) avec le nombre de sièges à pourvoir; noms des élus (le premier étant celui du titulaire et le second celui du suppléant).

Membres participants

■ Contrats collectifs (34 postes à pourvoir)

- ▶ **S1-CEP-RGE
(Région Grand Est): 1 siège**
1. Particelli Sabine; Martinez François
- ▶ **S1-CEP-RAPC
(Région Aquitaine
Poitou-Charentes): 2 sièges**
1. Viaud Christophe; Phap Valérie
2. Bisson Murielle; Soulier Christelle
- ▶ **S1-CEP-RAL
(Région Auvergne Limousin): 1 siège**
1. Barasinski Alain; Audebert Frédérique
- ▶ **S1-CEP-RBFC (Région Bourgogne
Franche-Comté): 1 siège**
1. Bailly Catherine; Meister Patrick
- ▶ **S1-CEP-RBPL (Région Bretagne
Pays de Loire): 1 siège**
1. Plantive Thierry; Boubennec Barbara
- ▶ **S1-CEP-RIDF
(Région Île-de-France): 2 sièges**
1. Gabriel Catherine; Bourrée Christophe
2. Praet Claire; Dos Santos Olivier
- ▶ **S1-CEP-RLC
(Région Loire Centre): 1 siège**
1. Beulin Dominique; Depardieu Linda
- ▶ **S1-CEP-RLDA
(Région Loire Drôme Ardèche): 0 siège**
- ▶ **S1-CEP-RMP
(Région Midi-Pyrénées): 1 siège**
1. Bevalot Cyril; Vaysset Florence
- ▶ **S1-CEP-RLR
(Région Languedoc-Roussillon): 1 siège**
1. Votovic Anne; Pages Laurence

- ▶ **S1-CEP-RHDF
(Région Hauts-de-France): 2 sièges**
1. Jolicard Natacha; Servais Valéry
2. Lemaitre Barbara; Stogowski Jean-Philippe
- ▶ **S1-CEP-RN
(Région Normandie): 1 siège**
1. Devaux Franck; Odekerken Charlotte
- ▶ **S1-CEP-RCA
(Région Côte d'Azur): 1 siège**
1. Charnay Véronique; Scarpellini André
- ▶ **S1-CEP-RPAC
(Provence Alpes Corse): 2 sièges**
1. Savignan Mirella; Delagrande Franck
2. Chantelot Jean-Pierre; Tosi François
- ▶ **S1-CEP-RRR
(Région Rhône-Alpes): 2 sièges**
1. Benollet Véronique; Perret Frédéric
2. Collard Carine; Larras Éric
- ▶ **S1-Communauté BPCE - TE: 12 sièges**
1. Labeille Fabienne; Becheret Marie-Christine
2. Chemin Luc; Gorecki Gilles 3. Cerre Véronique;
Durand Gaël 4. Vignix Catherine; Jeulin Marina
5. Chateignon Arnaud; Poupard François
6. Muracciole Xavier; Seiller Benoît 7. Reboul
Maxime; Le Goguic Sylvain 8. Ouahalou
Driffa; Hernot Dominique 9. Haumesser
Bachelier Céline; Bachmann Secrestat Michèle
10. Fontaine Sylvie; Le Dorlot Philippe 11. Raclot
Bruno; Suze Thierry 12. Espaignet Valérie;
Brugnooge Marc
- ▶ **S1-AFB-TE: 0 siège**
- ▶ **S1-AFB-CFF: 0 siège**
- ▶ **S1-Autres Branches-N: 1 siège**
Poste non pourvu – carence de candidat
- ▶ **S1-OCF-N: 2 sièges**
1. Gensbittel Jacqueline; Raynaud Jacqueline
2. Longe Arlette; Touze Michèle

■ Garanties individuelles (14 postes)

- ▶ **Section S1-OI-RNE
(Région Nord-Est): 3 sièges**
1. Hocquart Gérard; Loreau Sylvie
2. Schaller Jean-Pierre; Raillard Pierre
3. Lionnet-Le Peuch Christine; Clauss Christian
- ▶ **Section S1-OI-RNO
(Région Nord-Ouest): 2 sièges**
1. Pichon Thierry; Le Corvec Jean-Yves
2. Boittin Pierre; Pager Michel
- ▶ **Section S1-OI-RPC
(Région Paris-Centre): 3 sièges**
1. Alexis Yamina; Pigot Patrice
2. Leger Jean-Max; Huguette Patrice
3. Lejeune Guy; Lagrange Didier
- ▶ **Section S1-OI-RGS
(Région Grand Sud): 6 sièges**
1. Dormois Claude; Jorda Gabriel 2. Darriet Marc;
Blanchet Michel 3. Espouillet Robert; Gaxotte
Alain 4. Chevrier Freddy; Gris Michel 5. Lamarque
Joël; Castex Bernard 6. Guichardan Patrick;
Martin Michèle

Membres honoraires (11 postes à pourvoir)

- ▶ **S2-CEP-N: 7 sièges**
1. Boof Stephan; France Corinne 2. D'Harcourt
Hervé; Simonot Corinne 3. Delva Stéphanie;
Brione Peggy 4. Kieken Emmanuel; Cros Patrice
5. Lotz Stéphane; Beguet Roland 6. Remy
Dominique; Bredzinski Fabienne 7. Vepierre
Maryse; Mahé Le Goff Cécile
- ▶ **S2-Communauté BPCE-TE: 2 sièges**
1. Bailly Philippe; Bournazel Sophie
2. Caillet Sébastien; Zessler Hélène
- ▶ **S2-Autres Branches-TE: 1 siège**
1. Weck Marie-Claude; Escalera Michel
- ▶ **S2-Autres Branches-CFF: 1 siège**
1. Colle Muriel; Meunier Gabrielle



ÉDITION 2022 DU CONCOURS ROBERT-GUÉRARD

Participez à la 9^e édition!

La 9^e édition du concours Association Robert-Guérard est lancée. La délibération du jury et la remise des prix auront lieu au cours du quatrième trimestre 2022.

Rappelons que l'Association Robert-Guérard*, à travers les dotations financières remises aux lauréats, souhaite contribuer à la réalisation d'actions qui, par leurs effets directs ou indirects sur la santé, contribuent à l'autonomie des personnes et aux liens de proximité qu'elles veulent ou doivent avoir dans une vie en société. Le concours, organisé sous la responsabilité de l'Association

Robert-Guérard, est ouvert aux salariés et aux retraités adhérents de BPCE Mutuelle, engagés en tant que membres d'une association dans une action correspondant à l'objet du concours précisé à l'article 2 de son règlement**.

Il est doté de deux prix : le prix Robert-Guérard, d'un montant de 4 000 €, et le prix Coup de cœur BPCE Mutuelle, d'un montant de 1 000 €.

Les dossiers de candidature sont à retourner au plus tard le 14 octobre 2022 à minuit :

- par courrier postal :
Association Robert-Guérard - Concours Association Robert-Guérard 2022 -
5, rue Masseran 75007 Paris
- par courriel : concours@web-arg.fr

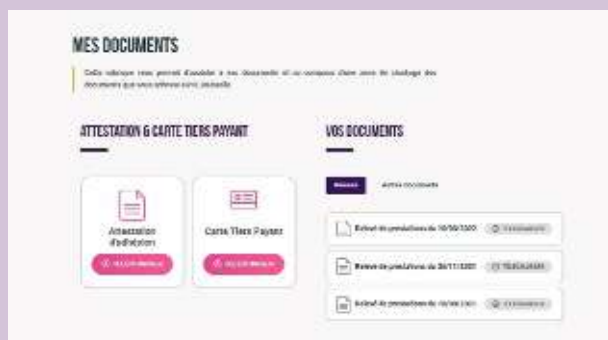
* Figure du réseau des Caisses d'Épargne, Robert Guérard (1944-2003) fut notamment président du directoire de la Caisse d'Épargne de Lorraine Nord et membre du comité de surveillance du Cencep de 1983 à 1992.

** Téléchargez le règlement et le dossier de candidature sur : <https://cutt.ly/mKNKhZM>

→ Espace personnel Bpcemutuelle.fr

La page « Mes documents », accessible dans la rubrique « Mes informations santé », a fait l'objet d'un réaménagement complet afin d'améliorer son ergonomie. Espace de stockage des différentes pièces justificatives que BPCE Mutuelle met à votre disposition, elle a été réorganisée pour offrir plus d'**efficacité** et de **clarté** dans la recherche des documents disponibles. Elle est désormais composée de **deux parties** pour offrir à chaque adhérent une **meilleure visibilité** et lui permettre de **trouver facilement et rapidement les éléments qu'il recherche**.

1. **L'attestation d'adhésion et la carte de tiers payant** sont chacune valorisées dans un cartouche et accessibles en premier niveau.
2. **Les autres documents** sont regroupés et classés par typologie et ordre chronologique.



ACTUALISATION DES LIVRETS DE L'ACTION SOCIALE

Le service d'action sociale de BPCE Mutuelle met à votre disposition une version actualisée de ses deux livrets (*Action sociale* et *Accompagnement en cas de décès*). Destinés à mieux informer les adhérents confrontés à des difficultés d'ordre professionnel ou personnel en lien avec la maladie, le handicap, la dépendance, l'avancée en âge et/ou le décès, ces deux supports sont disponibles au format PDF et feuilletable. <https://cutt.ly/5KNI63c>



385 000

C'est le nombre d'ordonnances électroniques délivrées en 2021, une augmentation de 114 % depuis 2020, selon le dernier bilan du GIE Sesam-Vitale. Cette évolution significative du numérique en santé se retrouve également dans le déploiement de la téléconsultation. En 2021, 87,5 % des médecins avaient recours à la télémédecine, alors qu'ils n'étaient que 67,4 % un an auparavant. Enfin, le nombre de feuilles de soins électroniques (FSE) est passé de 1,207 milliard en 2020 à 1,393 milliard l'année dernière et le nombre de pièces justificatives dématérialisées (SCOR) de 1,807 milliard à 2,093 milliards. La pandémie a sans aucun doute joué un effet booster.

Comprendre comment la chimiothérapie influe sur la fertilité

Des chercheurs de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), du Centre national de la recherche scientifique (CNRS) et de l'université Clermont-Auvergne, ont publié, dans *Advanced Science*, une étude qui permet de mieux appréhender le lien entre la chimiothérapie et l'infertilité masculine. Ils se sont intéressés plus particulièrement aux récepteurs TGR5 que l'on retrouve sur les cellules germinales à l'origine des gamètes. En exposant des souris saines à un agent de chimiothérapie, ils ont pu montrer que ce dernier induisait la mort d'une partie des cellules germinales, ce qui met à mal la fertilité. Ils ont ensuite poursuivi l'expérience sur des souris génétiquement modifiées, dont les TGR5 étaient absents, ce qui a eu pour effet de réduire l'impact de la chimiothérapie sur les cellules germinales et d'accélérer le retour de la fertilité. Ces résultats pourraient permettre, à terme, de contrer les conséquences néfastes des traitements contre le cancer.



→ Qu'est-ce que ComPaRe ?



Une e-cohorte de patients adultes souffrant de maladies chroniques (asthme, diabète,

cancer, vitiligo...) qui vont donner un peu de leur temps pour répondre régulièrement à des questionnaires en ligne sur leurs maladies et leurs traitements. Une plateforme collaborative permettant à des équipes de recherche publique d'utiliser les données collectées ou de demander la collecte de nouvelles données pour répondre à des questions de recherche sur les maladies chroniques. Une communauté de patients qui peuvent s'impliquer dans la conception, la mise en place et l'analyse des projets de recherche.

Pour participer :
<https://compare.aphp.fr/je-participe>

EN PRÉAMBULE À L'ARTICLE DE LA PAGE SUIVANTE...

Plutôt qu'un complément final à l'article de la page 12, « Le manque de reconnaissance des jeunes aidants », on apportera ici en préambule l'information selon laquelle le service social de BPCE Mutuelle est à la disposition des adhérents pour tout renseignement ou conseil relatif à ce sujet.

Le service social de BPCE Mutuelle est accessible du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h30.

- Gérard Guinot (assistant social) : 0144 76 1216 / gerard.guinot@eps.caisse-epargne.fr
- Marie-Pierre Schreyer (secrétariat) : 0144 76 1224 / marie-pierre.schreyer@eps.caisse-epargne.fr





SYSTEME DE SOINS



Le manque de reconnaissance des « jeunes aidants »

En France, ils sont les grands invisibles, notamment des services de santé. Pourtant, ces enfants et ces adolescents apportent une aide significative et régulière à un proche (frère ou sœur, père ou mère, grand-parent, etc.) malade ou en situation de handicap. Une réflexion approfondie sur leur situation s'impose.



Au-delà du fait de préparer les repas, de faire le ménage ou les courses, les jeunes aidants vont aussi soutenir le proche aidé directement, en lui apportant un soutien moral, parfois en l'accompagnant à l'hôpital, en l'aidant à s'habiller ou à faire des soins. Ils jouent un rôle essentiel dans l'accompagnement des malades mais restent méconnus dans l'Hexagone. Or, ce rôle peut avoir de nombreuses conséquences sur leur santé physique et mentale, pesant sur leur vie sociale, engendrant plus d'isolement et de difficultés scolaires.

Des jeunes trop invisibles

Imaginez que, quelque part en France, vous interrogiez un adulte dans la rue pour lui demander ce qu'est un jeune aidant. Il est fort probable qu'il soit incapable de vous répondre. Posez la même question au Royaume-Uni, vous aurez une réponse complète. Pourquoi ? Parce que, là-bas, cette situation

est largement connue et reconnue. Cela fait plus de vingt ans que des recherches y sont menées à ce sujet, donnant lieu à la création de services dédiés à ces jeunes sur le plan local et national (soutien, séjours de répit, accompagnement scolaire, etc.). Cela a également permis le développement de politiques publiques avec des droits spécifiques liés aux besoins de ces jeunes (des bourses scolaires entre autres). À l'heure actuelle, le Royaume-Uni est le pays le mieux placé sur l'échelle de la reconnaissance des jeunes aidants, mais d'autres pays sont également bien avancés, comme l'Australie, la Norvège ou la Suède. Ces pays n'ont pas de droits spécifiques pour les jeunes aidants, mais les professionnels qui prennent en charge les patients présentant des maladies chroniques, mentales ou un handicap, adoptent une approche familiale des situations, favorisant ainsi l'identification et le soutien des jeunes aidants. En France, la prise en charge médicale est encore trop souvent centrée exclusivement sur le patient et ne permet pas de repérer les situations d'aidance des jeunes. Souvent, les professionnels ne savent même pas qui habite avec leurs patients ou leur apporte de l'aide informelle. En 2019, pour la première fois, les jeunes aidants ont été reconnus par le gouvernement français, à travers la stratégie

de mobilisation et de soutien « Agir pour les aidants ». Parmi ses priorités, deux mesures étaient proposées : la sensibilisation des personnels de l'Éducation nationale pour repérer et orienter les jeunes aidants et l'aménagement des rythmes d'études pour les étudiants aidants. Avant 2019, seule l'association nationale Jeunes aidants ensemble (Jade) travaillait à favoriser la reconnaissance des jeunes aidants et le développement de réponses à leurs besoins, notamment à travers les ateliers « cinéma-répétition ».

Premières données

Depuis 2020, la prise de conscience du phénomène progresse et quelques structures – associations, fondations, plateformes d'aide aux aidants – ont mis en place des soutiens spécifiques. Malheureusement, ces services restent très limités géographiquement et sont à élargir à travers l'ensemble du territoire.

À l'étranger, la recherche a largement contribué à faire avancer la reconnaissance des jeunes aidants et à permettre de construire des accompagnements spécifiques et adaptés à leurs besoins. En France, de premières données ont été diffusées en 2017, grâce à l'enquête Novartis – Ipsos, « Qui sont les jeunes aidants aujourd'hui en France ? ». Elles ont permis de mettre en lumière la situation de ces jeunes, jusque-là largement invisibles.

En parallèle, le programme de recherche JAID (recherches sur les jeunes aidants), mené au sein du Laboratoire de Psychopathologie et processus de santé (LPPS, UR 4057) de l'Université Paris Cité, a permis de développer plusieurs études directement auprès des jeunes, mais aussi auprès des

professionnels, pour explorer leurs connaissances et pratiques. Ces travaux ont notamment permis de montrer, sur un échantillon de plus de 4 000 lycéens, que 43 % des jeunes avaient un proche malade et que 14,3 % étaient en situation d'aidance, soit trois à quatre jeunes par classe ! Les résultats montrent également qu'il s'agit majoritairement de filles (trois jeunes aidants sur quatre), le proche malade étant le plus souvent un parent (30 % des mères, 31 % des pères), avec une maladie grave ou chronique dans 70 % des cas (diabète, cancer, maladie cardiaque ou neurodégénérative, etc.). Près de 40 % des jeunes aidants ont plusieurs proches malades dans leur entourage (étude Adocare, janvier 2022).

Concernant les personnels de l'Éducation nationale, une étude menée auprès d'un échantillon de 33 professionnels a montré que, si la majorité n'a jamais entendu parler du terme « jeune aidant », plus de la moitié en a déjà rencontré. Ce sont les professionnels médico-sociaux et les conseillers principaux d'éducation qui les identifient le mieux. Toutefois, ils ne mettent en place que peu d'actions pour aider ces jeunes, principalement par manque de temps et de connaissance du phénomène.

En ce qui concerne les professionnels de santé, une étude

menée en oncologie montre des résultats très proches et souligne qu'il est difficile pour les professionnels d'imaginer qu'un enfant ou un adolescent puisse avoir un rôle d'aidant, et ce d'autant plus si l'enfant est jeune. Pourtant, des travaux internationaux ont clairement montré des situations d'aidance dès l'âge de 5 ans. Ces premières données françaises rejoignent en partie celles observées dans d'autres pays. Elles soulignent l'importance de cette situation et la nécessité de la rendre plus visible. À l'école comme à l'hôpital, chaque professionnel peut avoir un rôle clé dans le repérage des jeunes aidants. C'est cette augmentation de la capacité à identifier ces jeunes qui permettra de leur proposer des soutiens adaptés.

Programme de sensibilisation

À l'heure actuelle, un premier programme de sensibilisation des personnels de l'Éducation nationale à la jeune aidance est en cours d'expérimentation dans quatre régions. Si les résultats sont concluants, il sera indispensable de l'étendre à l'ensemble du territoire et de conduire une réflexion approfondie sur le soutien à apporter aux jeunes aidants tout au long de leur scolarité. Ce type de sensibilisation sera également à développer auprès des professionnels hospitaliers travaillant auprès des proches aidés par les jeunes, mais aussi des structures spécialisées dans l'accompagnement des enfants et des adolescents (espace santé jeunes, maison des adolescents, etc.). Si les jeunes aidants ont été longtemps ignorés en France, probablement par peur de lever un tabou sur une population vulnérable, et pour laquelle il existe peu de solutions d'accompagnement adaptées, les premières données dont on dispose incitent à l'action. La stratégie gouvernementale est un premier pas, mais il reste beaucoup à faire. Chacun peut y prendre part en commençant par reconnaître que ces jeunes aidants existent, et qu'eux aussi peuvent avoir besoin d'aide.



Aurélié Untas

Professeure de psychopathologie, Université Paris Cité

Géraldine Dorard

Maîtresse de conférences en psychopathologie, Université Paris Cité

Source : www.theconversation.com THE CONVERSATION

À consulter aussi...

Qui sont les jeunes aidants au lycée ?

Résultats de l'étude Adocare (janvier 2022) :

📄 <https://youtu.be/v50wHezNiDo>

Recherches sur les jeunes aidants :

📄 <https://jaid.recherche.parisdescartes.fr>

Agir pour les aidants :

📄 <https://cutt.ly/PKNLWm3>

Association nationale Jeunes aidants ensemble :

📄 <https://jeunes-aidants.com>



COMPRENDRE LE MÉTABOLISME, un système complexe

Le métabolisme, souvent évoqué à l'occasion d'un régime amaigrissant ou d'un entraînement de musculation, par exemple, est en réalité mal connu. Les scientifiques eux-mêmes découvrent encore de nouvelles implications du métabolisme sur l'organisme. Voici quelques clés pour mieux comprendre ce processus et de quelle façon on peut agir dessus pour être en meilleure forme.

Vaste sujet que le métabolisme. Ce terme désigne l'ensemble des réactions chimiques qui s'opèrent continuellement dans l'organisme pour le maintenir en vie. Il recouvre avant tout un processus qui a lieu au sein de chaque cellule afin qu'elle puisse produire de nouvelles molécules ou bien qu'elle en dégrade. La cellule peut ainsi grandir et se multiplier. Le métabolisme comprend en réalité deux types d'actions opposées : le catabolisme et l'anabolisme. Le premier permet d'extraire l'énergie des nutriments, par dégradation des molécules énergétiques (glucides, lipides, etc.), le second de synthétiser les constituants nécessaires à la structure et au bon fonctionnement des cellules.

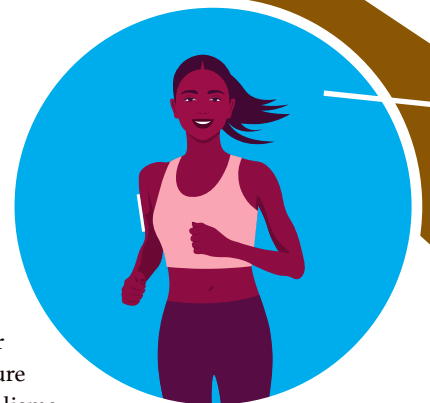
Repos ou activité : deux formes de métabolisme

On distingue également deux formes de métabolisme : le métabolisme basal et le métabolisme en activité. Le premier se contente d'assurer les fonctions vitales : respiration, battements cardiaques, activité cérébrale, digestion, renouvellement cellulaire, etc. Il correspond à la dépense énergétique de l'organisme, au repos, à jeun

et dans des conditions thermiques neutres qui n'occasionnent pas une dépense calorique supplémentaire pour maintenir la température corporelle. Le métabolisme basal constitue environ 60 % de la dépense énergétique totale en moyenne. Il représentera une part plus élevée chez une personne très sédentaire (près de 70 %) que chez un individu très sportif (45 à 50 %) et il est généralement moins élevé chez la femme que chez l'homme. Il varie aussi en fonction de caractéristiques telles que la taille, l'âge, le poids, la masse musculaire et certains facteurs génétiques. Le métabolisme actif, lui, correspond aux mécanismes nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme pendant l'effort. Il dépend donc du degré d'activité.

Estimer ses besoins caloriques

Il est possible de calculer son métabolisme de base et d'estimer ainsi le nombre de calories nécessaires chaque





LE SYNDROME MÉTABOLIQUE : un risque à ne pas négliger

Aussi appelé syndrome X, ou syndrome de la bedaine, le syndrome métabolique n'est pas à proprement parler une maladie mais plutôt une association d'anomalies liées à un excès de graisse abdominale, qui augmente considérablement le risque de diabète de type 2, de maladies cardiaques et d'accident vasculaire cérébral (AVC). Selon la Fédération internationale du diabète (FID),

une personne en est atteinte lorsqu'elle présente un tour de taille supérieur à 94 cm chez les hommes et 80 cm chez les femmes et au moins deux des facteurs suivants :

- > un taux élevé de triglycérides : égal ou supérieur à 1,7 mmol/L, l'équivalent de 150 mg/dL ;
- > un faible taux de cholestérol HDL : inférieur à 1,03 mmol/L ou 40 mg/dL chez un homme et à 1,29 mmol/L ou 50 mg/dL chez une femme ;
- > une hypertension artérielle (HTA) : supérieure ou égale à 130 mmHg pour la pression artérielle systolique et à 85 mmHg pour la pression artérielle diastolique ;
- > un taux élevé de glycémie veineuse à jeun : égale ou supérieure à 5,6 mmol/L (100 mg/L).

Dans le cadre de l'étude internationale Monica, coordonnée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), trois centres français (Inserm de Lille, de Toulouse et le laboratoire universitaire d'épidémiologie de Strasbourg) ont estimé la prévalence de ce syndrome en France à 22,5 % chez les hommes et 18,5 % chez les femmes.



... jour à l'organisme pour assurer ses fonctions vitales lorsqu'il est au repos. Il existe pour cela plusieurs formules. Attention, il ne s'agit pas d'une science exacte mais plutôt d'un repère pouvant aider à contrôler sa prise de poids et à rester en bonne santé. Il ne faut pas oublier non plus qu'en cas de fortes chaleurs, de froid intense et lors d'efforts physiques, les besoins en calories sont augmentés, afin de fournir au corps l'énergie dont il a besoin pour s'adapter à la situation.

- **La méthode Oxford:** $14,2 \times \text{poids (en kg)} + 593$. Selon cette formule, une personne pesant 60 kg aura donc besoin d'absorber au minimum 1 445 calories par jour.

- **La méthode de Harris et Benedict:**

- **pour une femme:** $(9,740 \times \text{poids en kg}) + (172,9 \times \text{taille en m}) - (4,737 \times \text{âge}) + 667,051$

- **pour un homme:** $(13,707 \times \text{poids en kg}) + (492,3 \times \text{taille en m}) - (6,673 \times \text{âge}) + 77,607$

Selon cette formule qui tient compte du sexe, de la taille et de l'âge, une femme âgée de 29 ans, mesurant 1,61 m et pesant 60 kg $(9,740 \times 60) + (172,9 \times 1,61) - (4,737 \times 29) + 667,051$ aura besoin de 1 392 calories par jour pour assurer son métabolisme de base.

Peut-on agir sur son métabolisme ?

« Booster son métabolisme », autrement dit accélérer la transformation des nutriments en énergie afin de brûler davantage de graisses, est-il juste un fantasme des adeptes des régimes amaigrissants ou bien une réelle possibilité ? Attention, adopter un régime trop strict produira l'effet contraire au but recherché. Un apport calorique trop faible, associé à une activité physique trop intense, aura pour conséquence de ralentir le métabolisme, en mettant le corps en mode survie. Cela risque de dérégler l'organisme et le pousser à faire des réserves de graisse. Pour accélérer un métabolisme trop lent, il faut adopter les mêmes principes que les bodybuilders, grands spécialistes de la « prise de masse musculaire », à savoir fractionner ses rations alimentaires (quatre ou cinq repas au lieu de

LA RÉGULARITÉ EST PRIMORDIALE POUR FAVORISER LE MÉTABOLISME ET RESTER EN BONNE SANTÉ :

des nuits de sommeil suffisantes, de sept heures en moyenne, avec des couchers et des levers à la même heure tous les jours.

trois) et les prendre à heures régulières, privilégier les protéines (en quantité raisonnable, cependant), qui demandent plus d'énergie pour être synthétisées, limiter les graisses et les sucres et, par-dessus tout, éliminer les aliments transformés (graisses trans). Il est conseillé aussi de bien s'hydrater.

Éviter que la « mécanique » ne se dérègle

Il faut donc bien comprendre le rôle de l'alimentation et de l'activité physique dans la balance énergétique et connaître les principaux nutriments intervenant dans le processus métabolique (glucides, lipides, protéines, vitamines, acides aminés, etc.). Mais, avant tout, la régularité est primordiale pour favoriser le métabolisme et rester en bonne santé. Des repas équilibrés, pris à heures fixes, des nuits de sommeil suffisantes, de sept heures en moyenne, avec des couchers et des levers à la même heure tous les jours, une bonne hygiène de vie, sans excès (tabagisme, alcool, etc.) et, bien sûr, une activité physique quotidienne comprenant au moins une demi-heure de marche rapide, au minimum cinq fois par semaine, sont des facteurs essentiels pour un bon fonctionnement métabolique. Ce dernier dépend aussi beaucoup de l'activité de la thyroïde, car c'est elle qui contrôle la vitesse des transformations chimiques dans l'organisme (métabolisme de base). Un métabolisme ralenti, et par conséquent une tendance à brûler moins rapidement les graisses, peut être le signe d'une hypothyroïdie. À l'inverse, une hyperthyroïdie entraîne une production excessive d'hormones thyroïdiennes, se traduisant alors par une accélération de la majorité des fonctions de l'organisme : accélération du rythme cardiaque, amaigrissement, anxiété ou fatigue chronique.

Les effets de l'âge sur le métabolisme

Hormis les dérèglements thyroïdiens, l'âge est un facteur qui modifie le métabolisme. Mais contrairement à certaines idées reçues, les différentes périodes métaboliques

QU'EST-CE QUE LA THERMOGÉNÈSE ?

L'organisme a besoin de conserver une température constante en dépit des variations de l'environnement. Il produit pour cela de la chaleur en brûlant des graisses (lipides), c'est la thermogénèse. Celle-ci intervient aussi dans la digestion (thermogénèse postprandiale). Le métabolisme de base, l'activité physique et la thermogénèse sont les trois principaux composants de la dépense énergétique (voir schéma page 17).

Vrai/Faux

sur le métabolisme



Le métabolisme correspond à une succession de réactions biochimiques dans une cellule.

Vrai. Ce terme désigne l'ensemble des transformations biochimiques qui se déroulent dans une cellule.

Passé la quarantaine, le métabolisme ralentit.

Faux. Il n'y a pas de changement marquant du métabolisme à la quarantaine, c'est à partir de 60 ans qu'il devient plus lent.

Un métabolisme trop lent peut se signaler par une grande fatigue.

Vrai. Une fatigue chronique malgré des nuits de sommeil suffisamment longues peut être le signe d'un ralentissement du métabolisme. Difficulté à perdre du poids, ongles et cheveux cassants, peau sèche et extrémités souvent froides doivent aussi alerter.

Pour vraiment augmenter sa masse musculaire, il faut effectuer des exercices de musculation tous les jours.

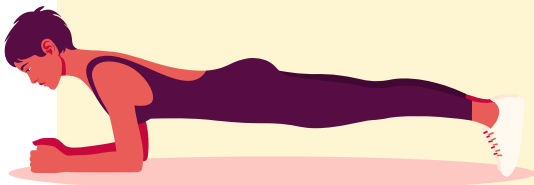
Faux. Pour se reconstruire, le muscle a besoin de moments de récupération. Il est donc conseillé de s'entraîner un jour sur deux.

Une personne de type ectomorphe est une personne qui a un métabolisme « rapide ».

Vrai. Contrairement à un individu dit endomorphe (au métabolisme « lent »), un ectomorphe prend difficilement du poids malgré des apports caloriques élevés.

Les aliments riches en glucides sont ceux qui procurent une plus grande sensation de satiété.

Faux. Ce sont les aliments riches en fibres ou en protéines qui apportent la meilleure sensation de satiété.

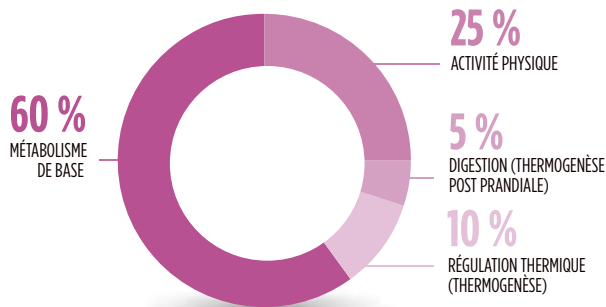


de la vie ne coïncident pas avec les étapes majeures comme la puberté ou la ménopause, chez les femmes. Une étude internationale, publiée en août 2021 dans la revue *Science*, en mesurant les dépenses énergétiques de près de 6500 personnes âgées de 8 jours à 95 ans, sur quarante ans, a identifié quatre périodes de la vie. Elle a montré que le métabolisme des bébés, jusqu'à l'âge de 1 an, consommait 50 % d'énergie en plus que les adultes,

proportionnellement à leur taille. Après cette première année, au cours de laquelle le bébé connaît une forte activité cellulaire et triple son poids de naissance, le niveau du métabolisme humain décroît lentement – d'environ 3 % par an –, jusqu'à l'âge de 20 ans. La puberté, avec ses bouleversements hormonaux et son impressionnante poussée de croissance, n'y change rien. La prise de poids de la trentaine, pour certains, ou de la quarantaine, pour d'autres, n'aurait rien à voir avec un quelconque changement du métabolisme, qui a bon dos ! La cause serait plutôt à chercher du côté du manque d'activité physique et d'une alimentation trop riche ou déséquilibrée. Entre 20 et 60 ans, le niveau des dépenses énergétiques est stable. Même les femmes enceintes n'ont pas beaucoup plus de besoins énergétiques. Après 60 ans, en revanche, le niveau du métabolisme commence à décroître d'environ 0,7 % par an. Le vieillissement des organes (cœur, foie, reins, etc.), qui consomment alors moins d'énergie, expliquerait le ralentissement du métabolisme et l'augmentation de l'incidence des maladies chroniques à partir de cet âge. Il faut cependant attendre l'âge de 90 ans pour voir les dépenses énergétiques chuter de 26 %, toujours selon les résultats de l'étude.

Cela dit, le constat reste le même : quand une personne grossit, c'est parce qu'elle absorbe plus de calories qu'elle n'en dépense.

RÉPARTITION DES DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES



Cette répartition peut varier en fonction de la masse corporelle, du rapport masse musculaire et masse grasse du corps, ainsi que du degré d'activité physique.

● Dossier réalisé par Isabelle Coston



Diabète gestationnel : à surveiller

La grossesse est un moment privilégié mais la santé doit être particulièrement contrôlée. Le taux de glucose dans le sang, notamment, est à surveiller, car un diabète, dit gestationnel, peut survenir chez la femme enceinte.



©Shutterstock/CIEM



Un diabète, c'est-à-dire un taux trop élevé de glucose dans le sang, peut se manifester chez la femme enceinte vers la fin du deuxième trimestre. Ce trouble de la glycémie, appelé diabète gestationnel, disparaît la plupart du temps après l'accouchement. Même s'il est assez fréquent et ne provoque aucun symptôme, il peut cependant entraîner des complications s'il n'est pas dépisté et soigné. Chaque année en France, 70 000 à 80 000 femmes sont concernées, soit près de 10 % des grossesses. Les femmes âgées de plus de 35 ans, en surpoids et avec des antécédents de diabète de type 2 dans leur famille ont des risques plus élevés d'en être atteintes. Mais dans 30 % des cas, aucun de ces facteurs n'est retrouvé. C'est la raison pour laquelle, la présence de sucre dans les urines est recherchée dès la première consultation et tout au long du suivi de la grossesse.

Un dépistage systématique

Si le taux de glucose apparaît élevé, un dosage sanguin de la glycémie est alors effectué, voire une hyperglycémie provoquée par voie orale (HGPO). Réalisé généralement entre la 24^e et la 28^e semaine d'aménorrhée (absence de règles), ce test, peu agréable, consiste à boire rapidement 75 g de glucose dilué dans un peu d'eau, puis de mesurer le taux d'élévation du

glucose par une prise de sang une heure après. La prise de sucre est renouvelée, suivie d'une prise de sang deux heures plus tard. Un diabète gestationnel est confirmé dès qu'une ou plusieurs des valeurs suivantes sont atteintes aux différents temps des prélèvements : 0,92 g/l (valeur à jeun), 1,80 g/l une heure après la première ingestion de sucre, 1,53 g/l deux heures après la seconde prise de sucre. Dans deux cas sur trois, un diabète gestationnel se traite par le régime alimentaire, sinon par des injections d'insuline. Quant aux femmes déjà diabétiques, elles doivent consulter leur diabétologue dès le désir de grossesse, de manière à bénéficier d'un suivi spécifique de la conception jusqu'à l'accouchement.

Prévenir le diabète et ses complications

Le glucose en excès dans le sang maternel passe chez le fœtus, ce qui va accélérer sa croissance et sa prise de poids. Le risque principal est donc d'avoir un gros bébé à la naissance (poids supérieur à 4 kg), ce qui rend l'accouchement plus difficile. Si le diabète gestationnel disparaît dès la fin de la grossesse, 30 % des patientes connaîtront cependant un diabète permanent dans les dix ou quinze années suivantes. Un bébé ne naîtra jamais diabétique mais il aura un risque accru de le devenir, d'où la nécessité de lui donner de bonnes habitudes alimentaires dès son plus jeune âge. Ce dépistage offre donc la chance de prévenir l'apparition de cette maladie par la mise en place de simples règles hygiéno-diététiques. Le régime alimentaire prescrit pour la prise en charge est très simple à suivre, équilibré et peu restrictif.

● Catherine Chausseray

Quand le pancréas ne joue plus son rôle

Le diabète est une maladie chronique qui survient quand le pancréas ne sécrète pas suffisamment ou plus du tout d'insuline (l'hormone chargée de réguler le taux de sucre dans le sang) ou quand les cellules de l'organisme deviennent insensibles à son action (résistance à l'insuline). Chez la femme enceinte, l'insuline perd en efficacité, notamment à cause des hormones produites par le placenta. Normalement, le pancréas compense en sécrétant davantage d'insuline mais, chez certaines femmes, il présente des déficiences et n'y parvient pas. Se développent alors une insulino-résistance pathologique et une hyperglycémie chronique. C'est le diabète gestationnel.



©Shutterstock



Cervicales: les bons gestes pour les préserver



©Shutterstock/CIEM

Très sollicitées, notamment par les personnes qui travaillent sur ordinateur, les cervicales sont souvent atteintes de raideurs et de douleurs parfois intenses. Comment soulager et prévenir les cervicalgies? Réponses et conseils de Romain Marques, ostéopathe.

→ **S**elon l'Assurance maladie, 10 % des salariés seraient victimes de douleurs au niveau des cervicales. Des raideurs encore plus présentes chez les personnes qui travaillent sur un écran d'ordinateur en raison d'une mauvaise position.

Empilées les unes sur les autres, les vertèbres cervicales sont au nombre de 7. Les deux premières, à savoir l'atlas et l'axis, permettent à la tête d'être stable et mobile et les muscles du cou, qui entourent les différentes vertèbres, de maintenir certaines positions et de réaliser des mouvements particuliers. Très sollicités, ces muscles peuvent être à l'origine de l'apparition de cervicalgies.

Douleurs, raideurs et maux de tête

Les cervicalgies se manifestent par des douleurs au niveau de l'arrière du cou et deviennent chroniques quand elles durent plus de 6 mois par an. Elles limitent les mouvements de la tête. Quand elles irradient vers l'épaule et le bras, il s'agit de névralgies cervico-brachiales, provoquées par une souffrance de la racine nerveuse cervicale. Les cervicalgies s'accompagnent quelquefois de maux de tête, d'une grande fatigue, de la sensation de perdre de l'équilibre et de contractures anormales des muscles du cou. « Il faut différencier les cervicalgies pathologiques, qui peuvent être d'origine traumatique, infectieuse, inflammatoire ou tumorale, des cervicalgies que l'on peut caractériser de communes. Ces dernières sont des douleurs ressenties dans la région du cou, à travers une sensibilité

des tissus qui le compose (peau, muscles, articulations, etc.), mais sans lésion anatomique », explique Romain Marques, ostéopathe DO et formateur. Les cervicalgies communes sont souvent liées au mode de vie. « Il faut évoquer les facteurs physiques (sursollicitations au-delà des capacités du moment), le contexte émotionnel et affectif (stress, doutes, ruminations) et socio-environnemental (hygiène de vie, conditions de travail, etc.). Il n'existe pas une cause unique mais souvent un ensemble de facteurs qui évoluent avec le temps », précise Romain Marques.

Prise en charge adaptée

Dans la plupart des cas, ces cervicalgies disparaissent au bout de quelques jours et des antalgiques peuvent réduire les douleurs. Les colliers cervicaux et les minerves ne sont plus conseillés – sauf sur des très courtes périodes et si les douleurs sont très intenses – car ils peuvent provoquer un affaiblissement des muscles du cou et une accentuation de la contracture. « La thérapie manuelle proposée par les masseurs-kinésithérapeutes et les ostéopathes peut permettre de retrouver du confort, de même que la mobilisation active progressive, facile à mettre en place », conseille Romain Marques.

Pour prévenir les cervicalgies, il faut avant tout adopter une bonne position devant l'ordinateur, sans oublier de faire des pauses et de veiller à la qualité de sa literie et de son oreiller en particulier. « Au quotidien, il n'y a pas de mauvais gestes ou habitudes. Tant que vous ressentez du confort dans vos postures, aucune n'est mauvaise sauf si elle est prolongée. Lorsque vous ressentez de l'inconfort, c'est le moment de changer de position ou de bouger! », conclut Romain Marques.

● Violaine Chatal

Nos conseils pour soulager la nuque

Pour réduire la tension au niveau de la nuque, vous pouvez effectuer plusieurs fois par jour des étirements. Vous pouvez réaliser des mouvements de haut en bas et de droite à gauche avec la tête ou des mouvements d'épaule, en faisant des rotations vers l'avant ou vers l'arrière. Vous pouvez aussi pétrir vos trapèzes en effectuant un mouvement de va-et-vient avec vos doigts ou frictionner cette zone en réalisant des cercles dans un sens puis dans l'autre. Des patches chauffants posés en haut du dos peuvent également soulager vos raideurs.



La dysphagie, ou la difficulté à avaler

La dysphagie, autrement dit la difficulté à déglutir et par conséquent à avaler boissons et aliments, est un trouble plus fréquent que l'on ne le pense. En France, 2 millions de personnes en souffriraient.



La dysphagie se manifeste par un blocage qui empêche la descente de certains aliments, et parfois même de liquides, dans l'œsophage. Elle se distingue de l'odynophagie, qui est caractérisée par une douleur empêchant d'avaler, et de l'aphagie, qui désigne l'absence de déglutition. La dysphagie peut avoir plusieurs causes. C'est la raison pour laquelle elle peut être traitée par un oto-rhino-laryngologiste (ORL), un gastro-entérologue ou un neurologue.



Des causes multiples

« La dysphagie débute généralement par une gêne au niveau de la gorge et peut être intermittente ou permanente », observe le docteur Vincent Burcia, secrétaire général du Syndicat national des médecins spécialisés en ORL et chirurgie cervico-faciale (Snorl), avant de préciser: « Sur la quarantaine de patients que je reçois chaque jour, environ cinq en souffrent. » Quand ce problème de déglutition touche des enfants, on parle plus volontiers du syndrome des troubles de l'oralité, un phénomène qui peut être réactionnel à un événement traumatisant, comme une fausse route. « La dysphagie engendrée alors par cet accident peut déboucher sur un trouble psychosomatique », prévient-il. Mais la cause la plus classique est certainement le reflux gastro-œsophagien (RGO), défini par une remontée acide de l'estomac dans l'œsophage. « Qu'il y ait ou pas pyrosis, souligne le médecin, c'est-à-dire une sensation de brûlure, il y a une réponse des cellules, qui peuvent générer en retour une inflammation, un œdème, voire une production de

mucus qui encombrant la gorge et entravent la déglutition. » Lors de l'examen clinique, l'ORL explore la gorge, bien sûr, mais aussi les oreilles et les fosses nasales. « J'inspecte également les cordes vocales, afin de voir l'hypopharynx qui s'abouche dans l'œsophage. » Un accident domestique, comme une absorption d'eau de Javel au cours de l'enfance, peut avoir un lien avec la dysphagie. « Cela peut avoir causé une sténose qui aurait rétréci le diamètre de l'œsophage », explique-t-il.

Quand faut-il s'inquiéter ?

La dysphagie dite d'aggravation progressive est la plus inquiétante. « Quand il y a crescendo des symptômes, on peut en effet craindre un cancer de la gorge ou de l'œsophage », confirme le docteur Burcia. Il ajoute que « lorsqu'elle est associée à une douleur à l'oreille, c'est alors un symptôme très suspect de cancer ». Par ailleurs, le diverticule de Zenker est identifié comme une autre cause de dysphagie: une sorte de poche, tel un jabot, s'est formée sur la paroi à l'entrée de l'œsophage, où la nourriture reste coincée. « Le principal symptôme constaté est la régurgitation, par le malade, d'aliments non digérés », indique l'ORL.

Une maladie neurologique

Les pathologies neurodégénératives comme Parkinson, la maladie de Charcot, Alzheimer ou des séquelles d'un accident vasculaire cérébral (AVC) peuvent également entraîner une dysphagie. « Le temps buccal, celui de la déglutition, est le seul temps volontaire dans le processus d'absorption des aliments, précise le spécialiste. Le reste est un temps involontaire. Il faut donc que la sensation soit bonne pour que la contraction soit efficace. » En cas d'anomalie de la commande neurologique, certains produits permettent de gélifier les liquides pour ne pas risquer une fausse route. On peut, par exemple, conseiller aux patients souffrant de séquelles d'AVC de boire de l'eau pétillante. Chez la personne âgée, notamment, la déshydratation peut provoquer ou aggraver une dysphagie, car il est difficile de déglutir lorsque l'on a la bouche sèche. Hormis les maladies neurodégénératives qui affectent les perceptions chez les personnes âgées, ces dernières peuvent connaître de surcroît une fonte musculaire importante. Appelée sarcopénie, cette diminution de la masse musculaire peut bien entendu aussi atteindre la gorge. Lorsqu'il y a un trop grand amaigrissement, il est possible qu'il y ait trop d'espace dans la gorge et que la contraction nécessaire à la déglutition ne puisse plus s'effectuer. « Après 60 ans, il est donc fortement déconseillé de chercher à perdre du poids », prévient le spécialiste, ajoutant que l'alcool et le tabac, cancérigènes notoires, augmentent fortement le risque de dysphagie.



Le nerf vague, mal connu mais essentiel

Il est le plus long du corps: le nerf vague part du cerveau pour rejoindre l'abdomen, en passant par le cou, et joue de nombreux rôles dans les domaines cardiaque, pulmonaire et digestif notamment. Les précisions du Pr Bruno Bonaz, spécialiste de la question.

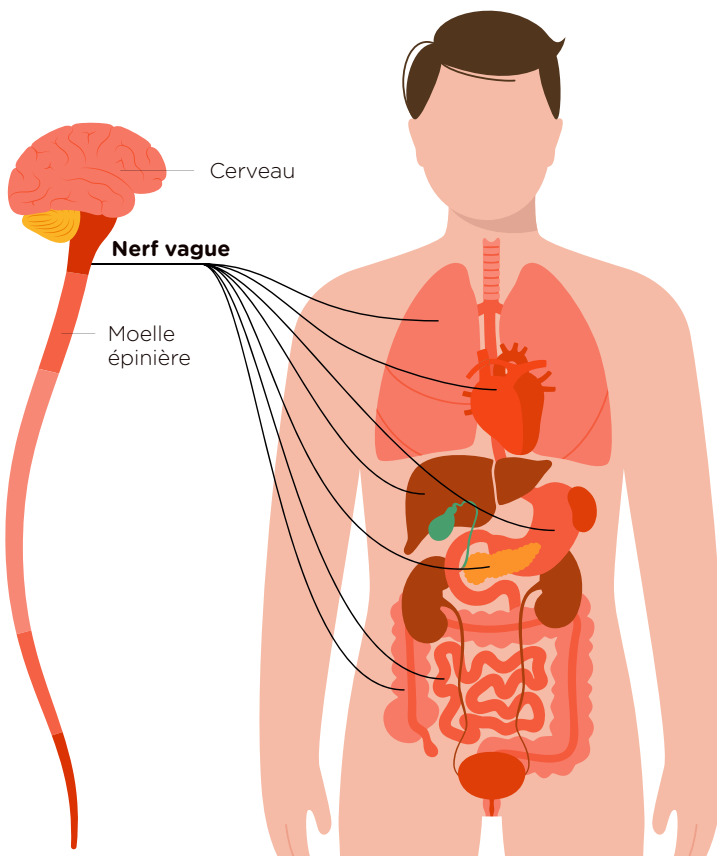


Appelé aussi nerf pneumogastrique, le nerf vague est le dixième nerf crânien. « Il part du bulbe rachidien, descend au niveau du cou, traverse le médiastin et se termine au niveau de l'abdomen. C'est le nerf le plus long de l'organisme », explique le Pr Bruno Bonaz, professeur de gastro-entérologie et membre d'une équipe de recherche à l'Institut des neurosciences de Grenoble (Inserm U1216). Au cours de son trajet dans le corps, le nerf vague se segmente en plusieurs branches innervant de nombreux organes: il possède donc des branches cervicales, thoraciques et abdominales. C'est un nerf mixte. « Il contient 80 % de fibres "afférentes", c'est-à-dire qu'elles informent le cerveau

de ce qui se passe dans le cœur, les poumons ou le tube digestif. Les 20 % restants sont des fibres "efférentes". Elles partent du cerveau et descendent dans le nerf vague pour se diriger vers la périphérie », détaille le Pr Bonaz. Le nerf vague joue un rôle essentiel dans de nombreux domaines. « Il régule la sécrétion acide de l'estomac et la motricité du tube digestif. Il a aussi un rôle concernant la fréquence cardiaque, certaines sécrétions hormonales et la respiration », précise le professeur. Le nerf vague possède aussi une activité importante liée au système nerveux autonome ou végétatif. Il a un rôle antidépresseur, antiépileptique et anti-inflammatoire, notamment. Des pathologies aussi bien cardiaques, pulmonaires qu'auto-immunes sont caractérisées par des anomalies de fonctionnement du nerf vague. « Les malades ont une dysautonomie, c'est-à-dire que leur système nerveux autonome ne fonctionne pas correctement. De nombreuses pathologies sont caractérisées par un système sympathique hypertonique et un nerf vague hypotonique. Le stress, qu'il soit psychologique ou immunitaire, a tendance à inhiber le nerf vague et à stimuler le système nerveux sympathique. »

Des maladies digestives traitées par la stimulation du nerf vague

Utilisée depuis plus de vingt ans pour traiter l'épilepsie et la dépression, la stimulation du nerf vague permet désormais également de réduire les troubles autistiques ou d'améliorer la récupération motrice après un accident vasculaire cérébral (AVC). Le Pr Bruno Bonaz, quant à lui, a beaucoup travaillé sur les interactions entre le stress et les problèmes digestifs. « Les efférences vagales (les fibres qui partent du cerveau pour agir sur la périphérie en passant par le nerf vague) ont un effet anti-inflammatoire et plus particulièrement anti-TNF. Or, le TNF (une cytokine pro-inflammatoire) est impliqué dans la maladie de Crohn, la rectocolite ou encore la polyarthrite rhumatoïde. En 2012, nous avons débuté une étude pilote basée sur la neurostimulation vagale invasive de neuf patients qui souffraient d'une maladie de Crohn modérée. Ses résultats ont montré que les symptômes d'environ 60 % des patients étaient améliorés. Nous avons aussi réalisé une étude pilote portant sur le syndrome de l'intestin irritable (anciennement dénommé colopathie fonctionnelle) car le nerf vague peut avoir une action antidouleur », dévoile le spécialiste. « Actuellement, des équipes de recherche clinique utilisent la neurostimulation vagale transcutanée auriculaire pour traiter des malades, enfants et adultes, souffrant de rectocolite ou de la maladie de Crohn. D'autres équipes utilisent la même technique pour lutter contre l'obésité ou la polyarthrite rhumatoïde », précise-t-il avant d'ajouter que la neurostimulation du nerf vague a beaucoup d'avenir.



LE PAIN,

c'est toute une histoire!



Aliment emblématique de la culture française, empreint de dimensions identitaires et symboliques, le pain est aussi un miroir de l'évolution de nos modes de vie.

De moins en moins consommé au petit-déjeuner ou en accompagnement des plats, le pain l'est de plus en plus sous forme de sandwich ou hamburger, notamment par les jeunes. Si, d'un point de vue nutritif, il reste le premier contributeur en glucides et fibres dans le régime alimentaire des adultes, sa consommation globale est très nettement en baisse depuis un siècle, puisqu'elle est passée de 900 grammes par jour en moyenne en 1900 à une centaine de grammes aujourd'hui.

Un heureux hasard?

Historiquement, c'est au hasard qu'est le plus souvent attribuée l'invention du pain par les Égyptiens : de la pâte sans levain (eau, lait et farine d'orge et de millet) aurait été oubliée, se serait « gâtée » mais aurait été cuite malgré tout. Depuis, l'histoire du pain est intimement mêlée aux

innovations techniques, tant dans le processus de fabrication que dans l'évolution des outils. Mais à cela s'ajoutent un certain nombre d'innovations sociales, organisationnelles ou réglementaires, tout aussi fondamentales. Selon l'historien espagnol Benigno Cacérès, l'histoire de l'humanité est comme « rythmée par la production des céréales panifiables : des révoltes, des guerres, des conquêtes se sont déclenchées à cause du pain. Objet de pouvoir, il sera vite réglementé : son poids, son prix, ses ingrédients et, bien sûr, l'organisation de la profession de boulanger. Mais avant le boulanger, il y a le meunier et les paysans : c'est toute une architecture sociale qui repose sur la protection et la commercialisation du pain. »

De la cueillette à la culture

Avant le pain, il y eut le blé. Des recherches récentes des restes d'un foyer en Jordanie montrent cependant que du pain a en réalité

déjà été produit il y a 14 000 ans. Si l'exploitation des céréales n'est pas courante à cette époque, il semble que la préparation et la consommation de produits semblables au pain précèdent d'au moins 4 000 ans l'émergence de l'agriculture. La première série d'innovations en lien avec le pain concerne donc d'abord le passage de la cueillette vers la culture : l'innovation est autant sociétale que technique (domestiquer des variétés, préparer le sol, semer, récolter et conserver les grains). Une deuxième série d'innovations technologiques déterminantes conduit l'humanité à savoir extraire la farine et à la transformer en pain. Les techniques de transformation du blé permettent progressivement d'améliorer le produit.

À Rome, l'aliment de base

Ces savoir-faire sont ensuite transmis aux Grecs, qui associent au pain des significations religieuses importantes. Vers le début du V^e siècle av. J.-C., les Grecs inventent le moulin à trémie d'Olynthe, allégeant ainsi le travail des meuniers. Surtout, ils développent le métier de boulanger, qui bénéficie alors d'un grand prestige : chaque ville a un four public et l'espace est organisé autour de la cuisson



de la pâte. À l'époque de l'Empire romain, l'empereur doit garantir l'accès au pain pour la population, dont il est, pour une grande partie, l'aliment de base. Plusieurs innovations techniques et organisationnelles ont lieu durant cette période: les Romains reprennent le mode de fabrication grec et perfectionnent le pétrissage. Ils améliorent le système des moulins en 100 av. J.-C. en utilisant la force de l'eau. Un collège de meuniers-boulangers ainsi que de grandes meuneries-boulangeries voient le jour dans la cité.

Au Moyen Âge, un sujet royal

Au Moyen Âge, le pain prend une place encore plus importante dans l'alimentation. Vers 630, on trouve les premiers écrits concernant la réglementation de la vente et du pesage du pain, qui est attribuée à Dagobert. Les boulangeries se situaient dans les cours royales, les villes fortifiées et les abbayes. Annonçant ce qui deviendra la filière, le boulanger ou « talmelier » s'occupe de l'ensemble des opérations, depuis l'achat des céréales jusqu'à la vente à l'ouvroir (fenêtre-comptoir de la boutique). Au fur et à mesure que le pouvoir royal se renforce, la qualité, le prix et le contrôle du pain – aliment de base de la population – sont soumis à de nombreuses règles édictées par l'État. En 1217, le boulanger doit obtenir une autorisation du roi pour exercer. Au XIII^e siècle, à Paris, Étienne Boileau rédige, à la demande de Saint-Louis, le livre des Métiers, qui indique que l'apprentissage du métier de « talmelier » dure cinq ans, à partir de l'âge de 14 ans. En 1260, la corporation des boulangers voit le jour à Paris.



Accélération techniques

Dès la Renaissance, le développement des sciences se traduit par des avancées en matière de technologies meunières et boulangères. Apparues en France en 400 apr. J.-C., les moulins à eau se comptent par centaines de milliers au XIII^e siècle. À la fin du XIX^e siècle, les minoteries industrielles s'imposent. Le premier pétrin est inventé en 1751 et perfectionné surtout au XIX^e siècle, devenant mécanique, en même temps que les machines



Podcast de l'émission *Grand bien vous fasse* sur France Inter :

« Les plaisirs et bienfaits du pain »

<https://cutt.ly/RGZop2b>

Article à lire sur Slate.fr :

« Des archéologues ont trouvé des miettes de pain vieilles de 14 000 ans »

<https://cutt.ly/OGZpzGO>



à mouture se peaufinent. Parmentier ouvre la première école de boulangerie en 1780. L'invention du microscope au XVII^e siècle bénéficie aux premiers travaux scientifiques applicables à la levure, et la fermentation par la levure de bière se développe. C'est en 1860 que Louis Pasteur identifie la levure comme le micro-organisme responsable de la fermentation alcoolique et, à partir de 1867, la fabrication industrielle de la levure se développe.

Heudebert met au point, en 1903, en France, un pain dont la recette sera utilisée durant la Première Guerre mondiale pour fabriquer les pains de longue conservation. La période d'après-guerre accélère l'utilisation de nouvelles techniques: le pétrin mécanique, puis le pétrin à deux vitesses, la panification directe à la levure, le façonnage mécanique, les premières diviseuses. Ces évolutions vont progressivement se traduire par une concentration de la production de farines autour de grands moulins, même si la fabrication et la distribution de pain restent dominées par l'artisanat. Le système industriel est en place.

Faire son pain soi-même

Alors que quelques dizaines de groupes internationaux représentent la grande

majorité des emplois et dominant le marché, le secteur se compose en France à 98 % de TPE et PME, qui élaborent une très grande variété de produits et innovent en permanence. On y trouve ainsi à la fois des technologies de pointe et la préservation de gestes manuels fondamentaux. Le pain conserve une place de premier choix dans l'alimentation des Français et faire son pain soi-même est une tendance en hausse, favorisée par les épisodes récents de confinement. Les hausses spectaculaires des ventes de farines (+135 % du chiffre d'affaires sur la période de confinement, par rapport à l'année précédente) ou de levure et sucre aromatisé (+148 %) illustrent bien ce phénomène. Le consommateur est en quête de sens, nostalgique d'une tradition perçue plus authentique. Il plébiscite les critères éthiques comme les produits naturels, l'origine France ou régionale, l'écologie, le développement durable, la proximité, pour des produits qu'il est prêt à payer plus cher. Pour autant, certaines entreprises agroalimentaires cherchent quant à elles à capter de la valeur en innovant et en développant des produits pour des marchés de niche. Ainsi, pour des raisons de santé, des produits sont créés de manière à répondre aux besoins de populations spécifiques comme les seniors. Le pain, c'est toute une histoire et, à l'heure post-Covid, de la quête de sens et du développement durable, il n'a donc pas fini d'évoluer!

Sophie Reboud

Professeur, Burgundy School of Business,
Université Bourgogne Franche-Comté (UBFC)

Corinne Tanguy

Professeur, Institut Agro Dijon,
Université Bourgogne Franche-Comté (UBFC)

Source: www.theconversation.com

(article condensé pour *La Revue*)

THE CONVERSATION

Changement climatique, biodiversité: le rôle essentiel des forêts de montagne

Les forêts, en général, et les forêts de montagne, en particulier, jouent un rôle essentiel dans « l'amortissement » du changement climatique. Il faut prendre conscience qu'en protégeant nos forêts de montagne, nous nous protégeons nous-mêmes.

→ **G**âce à leur atmosphère sans pareille, les forêts occupent une place particulière dans de nombreuses cultures humaines. Telle la forêt de Brocéliande, elles participent à la construction de contes et légendes: on y trouverait des sorcières, des elfes, des lutins et des korrigans... Mais au-delà des mythes qu'elles véhiculent, elles jouent un rôle extrêmement important dans l'atténuation du changement climatique et sont témoins de la perte de biodiversité, deux défis majeurs auxquels nous sommes actuellement confrontés. Leur apport en termes de biodiversité et leur capacité à absorber le CO₂ de notre atmosphère sont considérables. Il existe un débat sur l'importance de la contribution des arbres et des forêts à la séquestration du CO₂. Une première estimation chiffre à 205 gigatonnes de carbone (GtC) l'absorption de CO₂ des arbres, à l'échelle mondiale, chaque année. Cette estimation a été jugée trop optimiste et revue à la baisse, à 42 GtC. Étant donné qu'il s'agit d'estimations modélisées et que les modèles

sont accompagnés d'hypothèses, ces corrections ne sont pas inhabituelles. La valeur réelle pourrait se situer entre les valeurs déclarées. Ces 42 GtC représentent quatre fois les émissions annuelles de combustibles fossiles (10 GtC/an), mais seulement une petite fraction des 660 GtC d'émissions anthropiques historiques totales. Il n'en demeure pas moins que les forêts de la planète ont un rôle important à jouer dans l'atténuation du changement climatique.

7 500 espèces d'oiseaux

Mais qu'est-ce qu'une forêt? Vous serez sans doute d'accord pour dire que c'est un écosystème dominé par les arbres. Nous pouvons distinguer trois grands types de forêts: les boréales, les tempérées et les tropicales.

La caractéristique la plus remarquable d'une forêt est la densité des arbres et la variabilité de leur hauteur. C'est ce qui permet à ces écosystèmes de loger près de 7 500 espèces d'oiseaux (75 % de tous les oiseaux), 5 000 espèces d'amphibiens (80 % de toutes les espèces connues) et plus de 3 700 espèces de mammifères (68 % de toutes les espèces de mammifères). C'est ici que l'on comprend pourquoi les forêts jouent un rôle si important pour enrayer la perte de biodiversité. Celles dites anciennes sont de la plus grande valeur. Elles sont structurellement plus intactes et complexes que les forêts secondaires et, pour cette raison, fournissent des services écosystémiques supérieurs. En général, les forêts anciennes abritent plus d'espèces que leurs homologues plus jeunes, qui sont davantage perturbées par les activités humaines et le changement climatique. Dans d'autres cas, les forêts primaires et secondaires peuvent abriter un nombre similaire d'espèces, mais les forêts anciennes en abritent de plus rares, spécialement adaptées à ces écosystèmes.

Vie grouillante

Alors que les forêts peuvent sembler immuables, elles sont dynamiques. Une vie grouillante mais invisible pour un œil non averti s'y niche. Des milliards de microbes décomposent les plantes et les animaux morts, mettant ainsi les nutriments à la disposition d'autres organismes. Les pollinisateurs et les disperseurs de graines (insectes, mammifères, oiseaux) aident les arbres à se reproduire en déplaçant le pollen entre les arbres stationnaires et les graines dans des interstices où elles



Un très vieux pin dans le RBI du cirque de Campuls

ont plus de chances de survivre. Les organismes absorbent, transforment et transportent les nutriments. Le vent disperse le pollen, fertilisant les plans et les arbres à plusieurs kilomètres de distance. Dans les forêts anciennes, ces innombrables processus écologiques sont intacts et fournissent des services essentiels aux humains. En ce qui concerne le changement climatique, les arbres constituent l'une des meilleures unités de stockage du carbone qui soient. Au cours de la photosynthèse, ils absorbent du CO₂ pour se nourrir et se développer, libérant ainsi de l'oxygène (et une petite fraction de CO₂). Une grande partie du carbone stocké dans les écosystèmes terrestres se trouve ainsi dans les forêts. À mesure que celles-ci vieillissent, les plantes poussent, meurent et se décomposent, de sorte que les forêts anciennes sont davantage emplies de matière végétale stockant le carbone dans leur sol que les forêts secondaires. Les forêts anciennes peuvent contenir 30 à 70 % de carbone de plus que les forêts dégradées d'une taille similaire, ce qui les rend essentielles dans la lutte contre la crise climatique.

Les forêts souffrent

Comme tous les écosystèmes et espèces vivantes, les forêts souffrent. Elles pâtissent du stress hydrique, des dégradations, de l'exploitation, de la pollution et des conditions changeantes, auxquelles elles sont trop lentes à s'adapter. Sans compter les dommages causés par les espèces nuisibles. La pollution par l'azote constitue une redoutable menace. Issue de l'agriculture et de l'élevage intensifs, des centrales électriques, du trafic routier et d'autres sources, elle n'a cessé d'augmenter depuis que l'on a commencé à la mesurer, en 1950. Le dépôt d'azote rend les sols plus fertiles et cette surfertilisation perturbe les symbioses fongiques avec les racines des arbres, car l'augmentation des concentrations atmosphériques d'azote entraîne le déclin des champignons ectomycorhiziens. Cette perturbation, couplée à des températures plus élevées, permet aux arbres de pousser plus vite, mais en raison de l'absence d'une symbiose fonctionnelle avec les champignons des racines, leur bois est de moindre qualité.

À l'échelle mondiale, on estime qu'il reste 1,11 milliard d'hectares (11 millions de km²) de forêts anciennes (36 % de toutes les forêts), soit à peu près la taille de l'Europe. Environ 70 % de ces forêts anciennes sont réparties entre le Brésil, le Canada et la Russie, où l'être humain décime continuellement les parties non protégées de ces merveilleux écosystèmes.

Arbres géants de la vallée du Marcadau

En Europe, il ne reste que quelques hectares de forêts anciennes. La plupart d'entre elles se trouvent dans des zones de montagne difficiles d'accès, ce qui les a sauvées de l'exploitation forestière par le passé. Les forêts de montagne revêtent donc une importance particulière pour la conservation de zones intactes et riches en espèces. Par exemple, dans la vallée de Marcadau, située dans le Parc national des Pyrénées, on peut observer des arbres géants pouvant avoir jusqu'à 500 ans. Dans une zone des Pyrénées ariégeoises, qui a désormais le statut de réserve biologique intégrale (RBI), on trouve des arbres âgés de 150 à 200 ans. Une forêt finalement plutôt jeune et pourtant l'une des plus vieilles que nous ayons

encore en France. Dans une RBI, il n'y a aucune activité humaine, c'est donc un site strictement protégé, ce qui est quelque chose de rare en Europe, comme on peut le voir dans une vidéo (voir *À consulter aussi...*) filmée dans une RBI située dans le cirque de Campuls. Cette RBI protège la forêt ancienne sur une partie très raide et presque inaccessible de la montagne.



La vallée du Marcadau

Trouver une stratégie commune

Une plus grande diversité d'arbres signifie également une plus grande diversité d'espèces animales et microbiennes. En général, on considère qu'une plus grande diversité protège l'ensemble de la forêt contre les espèces nuisibles et les agents pathogènes, ce qui la rend plus résistante aux pressions extérieures, comme les effets du changement climatique. Même si certaines essences d'arbres sont touchées par une espèce nuisible ou un agent pathogène, les autres peuvent ne pas être affectées et donc maintenir une grande partie des processus forestiers, ce qui augmente le potentiel de récupération de l'ensemble de la forêt. Les pertes de forêts dues aux impacts croissants du changement climatique deviendront plus fréquentes. Dans les régions tempérées, nous avons peut-être les meilleures chances d'étendre davantage nos zones forestières, afin de lutter contre les deux catastrophes mondiales que nous sommes en train de vivre : le changement climatique et la perte de biodiversité. Pour cela, nous devons trouver une stratégie commune et comprendre qu'en protégeant nos forêts de montagne, nous nous protégeons nous-mêmes.

● Dirk Schmeller

École nationale supérieure d'agronomie de Toulouse

Source : www.theconversation.com THE CONVERSATION

À consulter aussi...

📄 https://www.youtube.com/watch?v=P_TILcIA7UU

Peur des aiguilles : comment vaincre la bêlonéphobie ?



Quand la fréquence cardiaque s'accélère, l'organisme tente de compenser. Ce phénomène est appelé le réflexe vasovagal. Ce dernier peut conduire à une perte de connaissance.

Comprendre la source de son angoisse

Toute phobie ou angoisse est née d'un traumatisme. Si la bêlonéphobie était déjà installée dans l'enfance, le psychiatre conseille de chercher du côté « d'un sentiment de culpabilité ». Il peut s'agir du sentiment de ne pas s'être senti à la hauteur lors d'un acte médical, par exemple. « *Un enfant observe que ses parents écoutent davantage cette personne à la blouse blanche que ses propres émotions. Cela peut être déstabilisant pour un petit. Et il peut se sentir coupable de croire qu'il déçoit ses parents* », analyse le psychiatre.

Quand la peur des aiguilles est si intense qu'on ne peut pas se raisonner, elle devient une phobie : c'est la bêlonéphobie. Comment se manifeste-t-elle ? Peut-on la vaincre ?



De la peur à la phobie des aiguilles

Si vous avez la phobie des aiguilles, vous n'êtes pas seul : 5 à 9 % des adultes (et des enfants) sont bêlonéphobes, selon plusieurs études américaines¹. « *La différence entre la peur et la phobie, c'est qu'une peur, on réussit à l'amadouer pour la dépasser*, explique Thierry Delcourt, médecin psychiatre et vice-président de l'Association française des psychiatres d'exercice privé (Afpep). *Alors qu'une phobie est perçue, par le corps, comme une menace au sens propre du terme.* »

La phobie des aiguilles n'est pas anodine. Elle conduit à un évitement des soins, comme les rappels de vaccin ou les prises de sang, pourtant essentielles dans le diagnostic de certaines maladies.

Comment cette phobie se manifeste-t-elle ?

Apercevoir une aiguille, ou ne serait-ce que l'imaginer, déclenche une anxiété immédiate. « *Comme dans toutes les phobies, les manifestations sont à la fois psychiques et physiques*, explique le Dr Delcourt. *Physiquement et à divers degrés, la personne a des sueurs, le ventre noué, des palpitations cardiaques ou des vertiges.* »

Comment vaincre la phobie des aiguilles ?

Parlez-en aux soignants sur place avant la prise de sang ou le vaccin. Ils vous aideront à surmonter votre angoisse en déplaçant votre attention sur un autre événement (grâce à l'hypnose, par exemple). Vous pouvez aussi anticiper la piqûre en demandant à votre médecin traitant une ordonnance pour un patch Emla (anesthésiant de surface).

Si vous souhaitez en finir avec cette phobie, contactez un psychiatre ou un psychologue formé aux thérapies comportementales cognitives et émotionnelles, très efficaces.

Si la personne phobique est un enfant, le psychiatre conseille aux parents « *de dédramatiser la piqûre en amont en l'incluant à l'histoire du soir. Le jour de la piqûre, amenez un jouet qui va le distraire afin qu'il ne se focalise pas sur l'aiguille.* »

● Vanessa Pageot

¹ Craske, Antony & Barlow, 1997 ; Kleinknecht, 1987 ; Mark, 1988.

À consulter aussi...

Association française des psychiatres d'exercice privé : Afpep-snpp.org

JEUX

Mots Fléchés

CAPITALE : YAMOUS-SOUKRO EXPOSÉ	FORTE EN BOUCHE PUBLIÉ	SIÈGE MOU	HAINÉUSE STUPEFAIT	MONNAIE COURANTE	VIRAGE EN STATION SUR LES DENTS	PLANTATION	ON Y MET LA MAIN À LA PÂTE
		FLEUR DE POÈTE GRAND ARBRE				ADRESSE SUR INTERNET DISTILLERA	
HYPOCRITE TOURNE EN RIDICULE				SORT DE L'EAU TROMPÉ			
					CONCUBIN JOUR DE FÊTE		
FACE- À-FACE HAUT DE GAMME			POSÉ SUR UN SATELLITE DESSINS			MÉTAL SUPPRIMER	
	CHOISIR LE CHEF PRONOM PERSONNEL			PRÉNOM SCANDINAVE SORT DU MÉTIER			TRANS- FORMÉ EN 7 POINTS
CHIFFRES ROMAINS SOUILLA		COMBAT DE RUE RUMINE AU PÉROU				PAS MAL SORT DE LA CHAMBRE	
			TRACES DE LABOUR PETITE QUANTITÉ				CARDINAL
TRANSPORT PUBLIC	APPORTÉES PAR LA MARÉE GROUPE SANGUIN				SOUS LES DRAPS AGENT DE LIAISON		
		DANS		FRAPPERAS DUREMENT			
JEUX DE L'AMOUR			CHANGERAIT DE CODE				

Sudoku

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

Lettrix

	1		2		3		4
(A)	[]	(M)	[]	(N)	[]	(C)	[]
(P)	[]	(S)	[]	(I)	[]	(L)	[]
(A)	[]	(H)	[]	(N)	[]	(E)	[]
(M)	[]	(R)	[]	(I)	[]	(O)	[]
(I)	[]	(V)	[]	(T)	[]	(R)	[]

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

- 1 - Il a déserté la messe
- 2 - Fait le singe en Guyane
- 3 - Cloué au pieu
- 4 - Teint les cheveux

Solutions

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

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

E	R	E	T	E	V	I	N	I
N	O	T	I	L	R	I	M	
N	E	N	I	E	H	A	T	A
E	L	L	I	S	V	P	A	
H	C	A	N	A	M	L	A	

→ Résultats des challenges sportifs

FOOTBALL

La CERA, enfin!

La 49^e édition du challenge football organisé par la Banque Populaire Occitane (une première pour une BP), s'est déroulée du 3 au 6 juin sur les infrastructures du Toulouse Football club. Cette compétition a réuni quinze équipes et pas moins de 270 joueurs, avec de belles oppositions et un bon état d'esprit général. Une mention particulière pour la déléguée de l'association Groupe BPCE sports, Catherine Grillet Aubert, première déléguée féminine à officier sur ce challenge, et qui a évidemment parfaitement tenu son rôle pendant tout le week-end. La Caisse d'Épargne Rhône-Alpes enlève le titre, aux dépens de la Caisse d'Épargne Hauts-de-France, après une séance de tirs au but. Après être montée sur le podium lors de deux derniers challenges, la CERA ramène enfin le trophée après... dix-neuf ans d'attente.

Résultats

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1) CE Rhône Alpes; | 10) BP Alsace Lorraine
Champagne; |
| 2) CE Hauts-de-France; | 11) CE Île-de-France; |
| 3) CE Aquitaine Poitou
Charente; | 12) BPCE; |
| 4) BP Occitane; | 13) CE Bretagne Pays de Loire; |
| 5) BP Bourgogne
Franche-Comté; | 14) CE Bourgogne
Franche-Comté; |
| 6) CE Côte d'Azur; | 15) CE Normandie. |
| 7) BPCE Assurances; | Le trophée BPCE Mutuelle du
fair-play a été remis à l'équipe
de la CE Normandie. |
| 8) CE Provence-Alpes Corse; | |
| 9) CE Auvergne Limousin; | |



La CERA, vainqueur du challenge



La CEHDF, finaliste



COURSE À PIED

Antoine Rondot à 18 km/h!

Plus de 120 collaborateurs de 24 entités du Groupe BPCE se sont réunis à Nîmes, sous l'égide de la BP Sud, pour participer au 37^e challenge de course à pied, dans le cadre du semi-marathon organisé par le Macadam Club Nîmois, qui rassemblait plus de 1 270 participants à l'occasion du week-end du 1^{er} mai. Antoine Rondot (BPCE US Natixis) est arrivé second de la course en 1 h 08 min 58 s, à seulement 4 secondes derrière le vainqueur de l'épreuve, et à plus de 18 km/h de moyenne.

Malgré une participation inférieure aux précédentes éditions, ce challenge post-Covid a été très réussi.

Résultats

Scratch dames:

- 1) Marion Dubourg (BPACA);
- 2) Aurélie Guillaume (CEBFC);
- 3) Mallaury Lacoste (BP Sud).

Scratch hommes:

- 1) Antoine Rondot (Natixis);
- 2) Loïc Martinez (BP Sud);
- 3) Damien martin (CEPAL).

Senior dames:

- 1) Mallaury Lacoste (BP Sud);
- 2) Emma Rousseau (CEHDF);
- 3) Murielle Guttridge (CEHDF).

V1 dames: 1) Anne-Lucie David (BPCE); 2) Marie Betton (Banque Palatine); 3) Laetitia Souffir (Natixis).

V2 dames:

- 1) Christine Mas (CELR);
- 2) Marie-Stéphane Pesme Boulet (BP ACA);
- 3) Murielle Stracqualursi (CERA).

V3 dames: Chantal Abgrall (CEBPL).

Senior hommes:

- 1) Eloi Barralon (CERA);
- 2) Kevin Dasse (CEBPL);
- 3) Damien Boucher (CEN).

V1 hommes:

- 1) Frédéric Donnat (CEPAL);
- 2) Laurent Justek (CEHDF);
- 3) Laurent Tacconi (CEHDF).

V2 hommes:

- 1) Stéphane Coste (CEAPC);
- 2) Xavier Bilhaut (CEIDF);
- 3) Olivier Jacques (CEGEE).

V3 hommes:

- 1) Philippe Bacconnier (CERA);
- 2) Daniel Juin (CEAPC);
- 3) Michel Gravier (CEGEE).

Équipes dames: 1) Natixis; 2) BP SUD; 3) BP ACA.

Équipes hommes: 1) CEPAL; 2) BP SUD; 3) CEHDF.

Le trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été remis à Aurélien Martin (CE CAZ).

GOLF

Claire Marolleau brille chez les dames

Après deux ans de patience, la Caisse d'Épargne Bretagne Pays de Loire accueillait à la mi-juin la 31^e édition du challenge de golf, sous le ciel et le soleil nantais : 210 joueuses et joueurs de 26 entités du groupe. Ils ont pu jouer du club sur quatre golfs magnifiques : Carquefou, Erdre, Vigneux et Savenay. Ce n'est pas sans une certaine fierté qu'EPS relève la performance de Claire Marolleau, qui enlève le challenge féminin, et qui, même si elle participait sous les couleurs de la CEIDF, est bien salariée de la structure de protection sociale du groupe ! L'an prochain, le challenge sera organisé par la Caisse d'Épargne Normandie.



Résultats

1^{re} série brut dames :

- 1) Claire Marolleau (CEIDF);
- 2) Muriel Di Gianni (BPCE SI Lyon);
- 3) Anne Baudin (CEIDF)

1^{re} série net dames :

Caroline Bartelmann (CEGEE)

2^e série brut dames :

Sylvie Blaisonneau
(Crédit Coopératif)

2^e série net dames :

- 1) Adela Bouchanni (CEIDF);
- 2) Véronique Fleygnac (Crédit Foncier);
- 3) Odile Escudero (Crédit Coopératif)

1^{re} série brut hommes :

- 1) Benjamin Yot (CEHDF);
- 2) Pierre-Jean Dessandier (CEAPC);
- 3) Julien Trehoux (BPGO)

1^{re} série net hommes :

Johan Joussaud (CECAZ)

2^e série brut hommes :

- 1) Jean-Pierre Cavallo (CECAZ);
- 2) Éric Lamour (Banque Palatine)

2^e série net hommes :

- 1) Loïc Dizet (CEAPC);
- 2) Alexandre Brkic (CEIDF).

3^e série brut hommes :

Serge Winograd (CEAPC)

3^e série net hommes :

- 1) Daniel Legros (BPOC);
- 2) François-Xavier Chambraux (CEGEE);
- 3) Fabrice Poulalion (Banque Palatine)

Challenge entreprise : CEAPC

Le trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été attribué à Claude Kuntzmann (CEGEE).



FUTSAL

Médaille d'or pour l'équipe Groupe BPCE sports

L'équipe de futsal Groupe BPCE sports mérite toutes les félicitations des sportifs du groupe. En effet, elle est revenue des Jeux nationaux du sport d'entreprise, qui se sont déroulés à Tours les 27, 28 et 29 mai, avec une superbe médaille d'or !

La sélection était composée de Christophe Dofal (CEN – responsable et sélectionneur), Sébastien Commin (APC), Maxime Bats (APC), Miguel Belo (BPCE Achats), Adil Amzil (Bred), Laury Hunault (BPCE Achats), Benjamin Métral (BPCE IT), Sliven Benamer (BPCE Achats), Anthony Varloteau (CEGEE – et meilleur réalisateur avec 18 buts), Alain Bicakci (BPCE IT – capitaine).

PÉTANQUE

Le Chapelain/Pellage (CEIDF), doublette efficace



Organisé à la mi-juin par la Caisse d'Épargne Grand Est Europe à Châlons-en-Champagne, le challenge de pétanque a rassemblé 140 participants, issus de quatorze entités du groupe.

Il convient de saluer comme elles le méritent, pour leur participation au challenge, Mireille Fantone, Fabienne Rambla, Corinne Jobert, Christine

Martinet et Véronique Derse-Krummenacker.

Outre les résultats, l'essentiel est désormais de savoir qui, de la CEIDF ou de la CEAPC, organisera l'édition 2023. Suspense...

Résultats

Individuel doublettes :

Le Chapelain/Pellade (CEIDF) battent Dufour/Martinez (CEIDF)
Individuel triplettes : Le Huby/Delay/Filippig (BPBFC) battent Vallet/Baptiste/Tracol (CELDA)

Équipe doublettes :

- 1) Le Chapelain/Pellade (CEIDF);
- 2) LISA/SAGLIETTO (CEPAC);
- 3) Vallet/Baptiste (CELDA)

Équipe triplettes :

- 1) Vallet/Baptiste/Tracol (CELDA);
 - 2) Le Chapelain/Marinet/Luzège (CEIDF);
 - 3) Miaux/Trinari/Zafropoulos (BPCE IT)
- Le trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été remis à Joël Burgio (BP SUD).



Envoyez vos petites annonces

– par mail à : annonces.revue@eps.caisse-epargne.fr

– ou par voie postale à : BPCE Mutuelle / La Revue, 7, rue Léon-Patoux, CS51032, 51686 Reims CEDEX 2

en précisant votre nom, numéro d'adhérent et le nombre de parutions souhaité.

Vous pouvez régler par virement bancaire (nous vous transmettrons le RIB par mail)

ou par chèque à nous transmettre par courrier.

15 € pour 1 parution / 30 € pour 2 parutions / 38 € pour 3 parutions / 45 € pour 4 parutions

■ **Saint-Georges-de-Didonne (17)** - Loue maison 9 personnes, entièrement rénovée à 800 m de la plage et 10 minutes du marché à pied. RDC: entrée, 1 W.-C, 1 chambre lit 140, 1 chambre 1 lit 140 et 1 90 avec SDB et W.-C.; buanderie, lave-linge. À l'étage: 2 autres chambres avec lit 140, 1 W.-C, 1 SDB, salon, séjour, cuisine équipée. Draps fournis. 2 grandes terrasses, barbecue gaz, mobilier de jardin. 1 cour fermée pour garer 2 voitures. Libre semaine 29 et 30. 800 € la semaine; 1500 € les 2 semaines. Contact: 0681023387.

■ **Sud Ardèche** - Loue maison de vacances dans quartier calme sur terrain arboré de 800 m² à Maisonneuve, commune de Chandolas. Elle comprend une cuisine équipée et 3 chambres. Idéal pour 4 ou 5 pers. Située à 300 m de la rivière du Chassezac à 10 km de Ruoms et 15 km de Vallon Pont d'arc, du pont d'arc et de la grotte Chauvet. Elle est déconnectée sans TV et sans wifi. Mai/ juin/septembre 450 €. Juillet/Août: 550 €. Contact: 06 80 75 36 82.

■ **Juan-les-Pins (06)** - Location à la semaine toute l'année d'un appartement traversant de 60 m², exposé est-ouest, 3 pièces, entièrement rénové, tout confort. Grand parc arboré, résidence calme et sécurisée, avec piscine-pataugeoire et table de ping-pong. 6 couchages dont 2 en 160. 2 terrasses de 12 m² équipées, cuisine équipée (LV, plaque vitro, four, MO et réf-congél.), 2 chambres climatisées avec 2 salles de bains dont 1 avec LL et W.-C, + 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

■ **Carqueiranne (83)** - Loue toute l'année en saisonnier F3, 70 m² + parking privatif, dans résidence au calme proche de tout à pied (commerces, plages, port). Tout équipé pour 4 personnes, LL, LV, TV... 2 chambres: 1 avec lit double 140 et 1 avec 2 lits simples 90. Salle de bains et W.-C séparés. Balcon + véranda. De septembre à juin 500 €/semaine. Juillet /août: 700 €. Possibilité draps + ménage fin de séjour pour 50 €. Tél.: 06 46 72 80 77.

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

■ **Marseillan Ville (34)** - Retraité Caisse d'épargne loue, dans une résidence protégée et calme, au deuxième et dernier étage d'un petit immeuble,

un appartement T3 de 60 m² et terrasse de 11 m² plein sud, très lumineux, vue imprenable, tout confort (clim, LL, LV, four, micro-ondes, TV, sono). Deux parkings privatifs, près du cœur de ville et du port sur l'étang de Thau. En saison: 450 €/semaine ou 70 € la nuit. Hors saison: 350 €/semaine ou 65 €/nuit. Tél.: 06 19 10 48 07.

■ **Espagne, Playa de Aro (90 km de Barcelone)** - Loue appartement de 65 m², 3^e étage, immeuble luxueux de 5 étages. Tout confort, face mer (au pied de l'immeuble) et piscine privée. Cuisine équipée. Balcon fermé baies coulissantes, vue imprenable sur mer, 6 couchages maxi. Prox. magasins, centre-ville, parc de jeux, golf. Belles promenades à pied. Poss. nombreuses excursions. Prix selon saison. Photos possibles. Renseignements: 06 31 51 44 00 ou vinolem@orange.fr

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

■ **Grospierrres/ Ardèche (07)** - À 15 km de Vallon Pont D'arc, location à la semaine toute l'année: maison 3 chambres, 6/8 personnes, dans Résidence Pierre et Vacances Le Rouret avec grande terrasse ensoleillée exposé sud. Résidence sécurisée et arborée, avec piscine chauffée d'avril à octobre. Vous avez accès à toutes les activités de la résidence (centre aquatique, tennis, ping-pong, mini-golf etc.), parking gratuit. Pour tous les amoureux de la nature, l'Ardèche offre de nombreuses activités, de belles randonnées, activité nautique (canoë, canyoning...), VTT etc. Possibilité de louer à la semaine toute l'année, le week-end uniquement hors saison. Photos et tarifs sur demande: 06 15 43 40 93 ou lerouret25@gmail.com

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

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

■ **Vichy (03)** - Retraité loue appartement T2 meublé de 62 m², 4^e étage avec ascenseur, dans résidence sécurisée, chambre 16 m² avec 2 couchages 90, cuisine indépendante (four, plaques vitro, LL, frigo), salle d'eau rénovée, W.-C séparé, séjour (TV) donnant sur une terrasse. Apt non-fumeur. Stationnement facile et gratuit autour. À proximité un restaurant et une supérette. Très proche de la promenade du lac d'Allier, à 500 m des thermes Callou, et 800 m du grand marché de Vichy. Forfait ménage 50 €. Photos, disponibilités et tarifs, quinzaine, mois, selon période sur demande au 06 85 21 67 94 ou par mail: arjami@dbmail.com

■ **Lorgues (83)** - A 35 mn de Fréjus. À 800 m du centre-ville, particulier loue appartement de 30 m², indépendant de la villa en rez-de-jardin, face piscine dans propriété de 2 000 m². Une pièce à vivre avec cuisine ouverte (équipée d'un réfrigérateur congélateur, plaque de cuisson et four, lave-linge, micro-onde, télévision), une chambre avec lit 140, salle d'eau avec douche, W.-C indépendants. Climatisation réversible, terrasse avec bains de soleil. Parking dans la propriété sur jardin clos avec portail électrique. Capacité d'accueil 2 personnes. Animaux non admis, location semaine-quinzaine. Tél.: 06 72 29 84 19 - Courriel: m.chretien8354@gmail.com

■ **Cassis (13)** - Location toute l'année appartement refait à neuf dans résidence calme et protégée au 1^{er} étage à 5 mn à pieds du merveilleux port de Cassis 3 chambres-séjour-cuisine équipée (lave-vaisselle-lave-linge-four-plaque-frigidaire congélateur) salle de bain - 2 terrasses - TV - Wifi - Emplacement parking privé - Draps et serviettes fournis. 3 jours minimum-semaine-quinzaine-mois. Tarifs selon saison. Tél.: 06 03 62 61 19 - Courriel: sabbahlaurence@hotmail.fr

■ **Onzain (41)** - Proche des châteaux de la Loire et du zoo de Beauval. Domaine de Dugny. Loue mobil-home neuf. 2 chambres (4 couchages). Séjour TV, four, micro-ondes, frigo-congélateur, LL, salle-de-bain, W.-C séparé. Terrasse couverte, proximité de l'étang, salon de jardin et barbecue, place de parking. Piscines chauffées (couverte et découverte), nombreuses animations, pédalo, pêche, boules, soirées et spectacles, club

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.

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

■ **Sanary sur mer (Var)** - Loue appartement type 2 : chambre, séjour, cuisine équipée, wc, salle d'eau. Idéalement située en C.V. Très calme - Rez-de-chaussée, confort 3e, jardin (exposition sud dans la verdure), garage (important en centre ville). Mer, plage, port, Caisse d'Épargne, marchés, tous commerces, activités estivales, tout à pied maximum 200 m - Prix selon période. Tél.: 06 84 66 01 92 (messages et textos).

■ **Haute-Corse** - Retraitée CE propose sur les hauteurs de Bastia et à 30 mn de Saint Florent un gîte entièrement rénové de 70 m² pour 5 personnes avec un extérieur de 50 m² vous offrant une vue mer imprenable. Exposé est/ouest il est composé d'une pièce de vie avec cuisine entièrement équipée (plaque, four, hotte, lave-vaisselle, micro-ondes, réfrigérateur/congélateur) et de deux chambres dont une suite parentale, une salle de bain et W.-C indépendant. Wifi gratuit, linge de toilette gratuit, équipement bébé gratuit, matériel de plage gratuit. Possibilité de location de draps. Plages et toutes commodités à 15 minutes. Photos et tarifs sur demande 06 28 28 59 04 ou schaffsuz@numericable.fr

■ **Narbonne Plage (11)** - Retraité du réseau Caisse Épargne loue beau T3 de 60 m², en RDC avec jardin 250 m², à 10 minutes à pied de la très grande plage et des commerces. Résidence calme et sécurisée dans la station balnéaire familiale. Parking privé. L'appartement comprend 2 chambres: 1 avec lit 160 et l'autre avec 2 lits 80 (lit 140 en réserve); SDB avec lave-linge. W.-C indépendant. Pièce à vivre avec cuisine SMITH équipée: lave-vaisselle, four, micro-ondes, plaque induction; frigo + Top. Partie séjour avec TV grand écran plat, canapé. Terrasse protégée de 10 m². Tarifs de 450 à 900 € selon la période. Plus de détails et photos au 06 19 73 60 67.

■ **Gassin, golfe de Saint-Tropez (83)** - Au calme, dans un cadre naturel, loue mobil home de luxe récent climatisé pour 4/6 personnes dans parc 4 étoiles. Belle exposition. 1 chambre avec lit 140, 2 chambres avec 2 lits simples. Deux cuisines équipées dont une extérieure (LV, LL, four, deux réfrigérateurs, congélateur, machine à café, bouilloire, grille-pain, plancha). Terrasse 30 m² semi-ombragée. Jardin. Place de parking privative. Plage à 10 minutes en voiture. 1 piscine, 1 jacuzzi, 1 bassin de nage, 1 jardin aquatique, 3 toboggans, tennis, pétanque, restauration, dépôt de pain, animations variées. Possibilité de location de draps et linge de toilette. Au

départ des pistes cyclables et de nombreuses excursions. Tous commerces à 2 km. Petits animaux acceptés (-10 kg). Photos sur demande et tarifs selon saison sur demande. Tél.: 06 71 80 41 46.

■ **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 mn à vélo de la plage Benoit de La Baule. Cuisine tout équipée, y compris LV, 1 pièce de vie avec 2 couchages, TV, 1 grande chambre avec 2 lits individuels, 1 grande salle de bains, 1 grande terrasse protégée, 1 place de parking en garage souterrain, 3 vélos à disposition dans le parking. Tarif: entre 300 € et 800 € la semaine (7 nuits - samedi au samedi ou dimanche au dimanche) selon la saison. Si besoin de photos, contact: Tél. 06 11 13 26 06 ou courriel: loclepouliguen@gmail.com

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

■ **La Croix Valmer (83)** - Village entre St-Tropez et Ste-Maxime. Particulier loue appartement 4 personnes 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 bain et W.-C séparé, terrasse et jardinet. Village à proximité avec tous commerces. Navette gratuite possible pour accès aux plages. 450 € la semaine et 700 € la quinzaine. Location du samedi après-midi au samedi matin. Tél.: 06 62 69 64 56 ou courriel: nicole.villard@hotmail.fr

■ **Saint-Perdoux (46)** - Gîte 6 personnes de 100 m², récemment rénové, dans une longère en pierre du 17^e siècle. Proche Figeac, le gîte se trouve sur une colline dans un petit hameau et bénéficie d'une très belle vue sur la campagne environnante. Au RDC, une pièce avec salon et cuisine, une SDB avec W.-C et une chambre avec un lit double. À l'étage, le grenier aménagé pour 4 couchages (lit double et deux lits d'une place). Cuisine équipée. Terrasse et jardin. Linge de maison fourni (draps, serviettes de bain, torchons). Wifi disponible. Lave-linge. Animaux non acceptés. Tarif à partir de 500 € la semaine selon période. Tél.: 06 04 15 77 58 - Courriel: pascal.chaplain@gmail.com - Site: gite-le-mazet.lucaschaplain.design/

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

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

■ **Fort-Mahon Plage (Somme)** - Loue appartement F3 (55 m²) standing (ex résidence hôtelière 4*), face mer. Séjour tout confort (plaques électriques, lave-linge, grill-micro-ondes, frigo, salle de bain avec baignoire/douche). Situé au 2^e étage, grande terrasse (6,9 m²), 6 couchages, 2 chambres vue dunes, canapé convertible 2 personnes, ascenseur, emplacement de parking privatif. À proximité: restaurants, boulangeries, poissonneries, boucheries, traiteurs, centre nautique, casino, golf 18 trous, baie d'Authie, parcours de marche, etc. Prix: De 450 € à 720 € selon la période. Tél.: 06 61 75 70 89 - Courriel: jc.borzowski@gmail.com

■ **Quarteira, région Algarve du Portugal** - À 20 mn de l'aéroport de Faro, loue appartement idéalement situé en face de la plage Praia Azul, à proximité de tous commerces. En excellent état (refait à neuf), idéal pour un couple + 1 enfant. Composé d'une cuisine équipée (MO, four, LV, plaques gaz), ouverte sur pièce à vivre avec TV grand écran, WIFI, 2 chambres (literie grand confort 140), SDB avec douche et W.-C et terrasse vue mer avec salon de jardin. L'appartement est non-fumeur et les animaux ne sont pas acceptés. Les draps et les serviettes de toilette fournis. Service de ménage. Location à la semaine ou quinzaine. Libre de juin à fin septembre 2022. Photos possibles sur demande. Tél.: 06 10 41 44 77 - Courriel: calixte.stephaniez@gmail.com

■ **Gassin, Golfe de Saint-Tropez (83)** - Maison de vacances située dans une résidence calme avec piscine découverte, ouverte en saison. 40 m², 2 chambres à l'étage: 1 chambre avec un lit 160, 1 chambre avec 1 clic clac. Le canapé-lit du salon permet un couchage supplémentaire. Une terrasse exposée plein sud sans vis-à-vis vous permettra d'apprécier la chaleur du sud. Place de parking privée devant la maison. Commerces à proximité. À 10 minutes en voiture des plus belles plages de Ramatuelle. Photos disponibles sur demande. Tarif 600 € juillet/août; 500 € juin/septembre; 400 € d'octobre à mai. Contact: jayet.emilie@yahoo.fr



“ Aujourd’hui j’ai été opéré, j’ai respiré dans un masque et puis je me suis endormi.

Merci SPARADRAP, grâce à toi j’avais bien compris et je n’ai pas eu peur ! ”

Comme Benjamin, 4 ans, tous les enfants ont le droit d’avoir moins peur et moins mal !

L’association SPARADRAP agit chaque jour pour que tous les enfants soignés, examinés ou hospitalisés comprennent ce qu’on va leur faire, bénéficient de tous les moyens pour soulager leur douleur et aient leurs proches à leurs côtés dans ces moments difficiles.

Soutenez nos actions, faites un don dès maintenant sur www.sparadrap.org

SPARADRAP est une association loi 1901 créée en 1993 par des parents et des professionnels de la santé
48 rue de la Plaine 75020 Paris - 01 43 48 11 80



SPARADRAP a obtenu le label IDEAS qui atteste du respect des bonnes pratiques en matière de gouvernance, gestion financière et suivi de l’efficacité de l’action.

— GESTION DES RETOURS — BPCE MUTUELLE — 7 RUE LÉON PATOUX. CS 51032. 51 686 REIMS CEDEX 2 —

PARIS CPCE

P7

LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE