

# la **R**evue

PROTECTION PRÉVENTION SANTÉ

NUMÉRO 254/910  
AVRIL 2023

## SYSTÈME DE SOINS

**Cancer et travail :  
Séverine Loueyraud,  
salariée de BPCE,  
témoigne**

## VOTRE MUTUELLE

**Conseil d'administration :  
appel à candidatures**

**Actions sur les  
cotisations 2023 :  
des mesures concrètes !**

**VIVRE AVEC  
UN HANDICAP  
aujourd'hui**

# Sommaire

La Revue N° 254/910 AVRIL 2023

## Votre mutuelle

- 4 Renouveau du Conseil d'administration : **appel à candidatures**
- 6 Action sociale de BPCE Mutuelle en 2022 : **accompagnement et déontologie**
- 7 Actions sur les cotisations 2023 : **des mesures concrètes !**
- 8 **Brèves**

## DOSSIER

14-17 Vivre avec un handicap aujourd'hui



10 **Cancer et travail** : quels accompagnements pendant et après la maladie ?

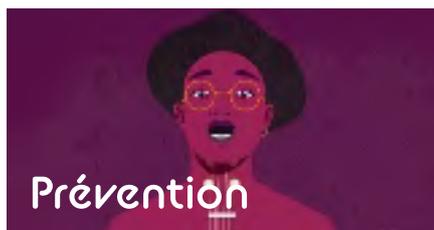
11 **Témoignage de Séverine Loueyraud** : « Faites-vous suivre régulièrement »



12 **Des cantines de quartier pour vaincre la solitude**



13 **Yasmine Candau** : « L'endométriose, un handicap invisible durant l'adolescence »



18 **Chouchoutez vos cordes vocales**

19 **Lumbago** : des solutions pour calmer la douleur



20 **Des jumeaux numériques** devenus incontournables en santé

21 Dix conseils pour **retrouver le sommeil**

22 **Voici comment gérer vos crottes de nez** selon la science



24 Histoire rafraîchissante **des glaces et artisans glacières**

LA REVUE - 7, rue Léon-Patoux - CS 51 032 - 51686 Reims CEDEX 2 - Tél. : 03 26 77 66 00 - Fax : 03 26 85 04 31. ÉDITÉE PAR : BPCE Mutuelle - 7, rue Léon-Patoux - CS 51 032 - 51686 Reims CEDEX 2 - Tél. : 03 26 77 66 00 - Fax : 03 26 85 04 31 - Internet : [www.bpcemutuelle.fr](http://www.bpcemutuelle.fr). DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Hervé Tillard. DIRECTEUR DE LA RÉDACTION : Frédéric Bourg. PHOTOGRAPHIES : BPCE Mutuelle ; Shutterstock, Unsplash, 123RF. Ont collaboré à ce numéro : Céline Durr, Violaine Chatal, Anne-Sophie Glover-Bondeau, Jacques Rivière. 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-eparane.fr](mailto:annonces.revue@eps.caisse-eparane.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](http://ciem.fr). IMPRESSION : Imprimerie de Compiègne, 2, avenue Berthelot - ZAC de Mercières - BP 60 524 - 60205 Compiègne CEDEX - Tél. : 03 44 30 51 00. COMMISSION PARITAIRE N° 1123 M. 06 701. ISSN : 0751-1809. ABONNEMENT : 4,80 €. Prix au numéro : 1,20 €. DÉPÔT LÉGAL : 2<sup>e</sup> trimestre 2023. 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.



26 **Loi antigaspi et obligation de reprise :**  
bon à savoir

27 Vrai/faux sur les **silicones des cosmétiques**

28 **Jeux**



29 **Groupe BPCE Sports :**  
50<sup>e</sup> anniversaire, acte II

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?

Tél. : 03 26 77 66 00

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

Vous pouvez également consulter *La Revue* n° 254 en ligne sur notre site Internet, ainsi que les 5 derniers numéros archivés.



## Système de santé : reconstruction obligatoire



© Alain Hatat

Le conflit qui oppose depuis plusieurs mois les médecins libéraux et les pouvoirs publics a trop souvent été réduit à la question de l'augmentation de la consultation des généralistes. Faute d'accord, les nouvelles règles qui organiseront la médecine libérale seront édictées par règlement arbitral.

Le sentiment qui prévaut aujourd'hui est l'amertume car de nombreuses questions restent en suspens. D'un côté, les attentes des médecins pour une juste reconnaissance de leurs activités et, de l'autre, les besoins des patients (6 millions de Français sans médecin traitant, dont 600 000 en affection longue durée).

La logique (voire la sagesse) aurait été de revaloriser substantiellement l'exercice médical et de créer les conditions d'une meilleure disponibilité du temps médical, en soutenant l'exercice coordonné et le renforcement des assistants médicaux.

Ces évolutions auraient dû être rendues possibles par un investissement financier important de l'Assurance maladie obligatoire et des organismes de complémentaire santé.

De même, l'intention initiale de simplification a laissé la place dans le débat à l'empilement des dispositifs envisagés (engagement territorial, OPTAM, etc.). Un tel dispositif serait illisible pour les patients, les médecins et les financeurs, et contraire à l'efficacité du système de santé.

Si la contribution des organismes de complémentaire santé aux dépenses de santé devait encore une fois être augmentée, elle doit être visible et lisible.

Ainsi, la participation aux rémunérations des médecins ne doit pas passer par une taxe prélevée sur les cotisations des adhérents mais par le remboursement de prestations dispensées à leurs adhérents.

S'il ne doit rester qu'un seul objectif, c'est celui de rendre effectif l'accès aux soins de premier recours, partout et pour tous, en organisant mieux les parcours des patients, afin de réconcilier la réponse aux besoins de santé des patients avec les aspirations des professionnels.

Dans un système de santé français en piteux état, c'est bien ici la première pierre d'une reconstruction obligatoire.

Du côté de BPCE Mutuelle, le conseil d'administration, fidèle à ses valeurs, a souhaité faire bénéficier les adhérents des bons résultats enregistrés en 2022. Cela se traduit par des mesures concrètes sur les cotisations 2023, que je vous invite à découvrir en page 7 !

Hervé Tillard  
Président du conseil d'administration de BPCE Mutuelle

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

## Appel à candidatures



Comme annoncé dans *La Revue* 253, le tiers des membres du Conseil d'administration va être réélu à l'occasion de l'assemblée générale du 13 juin prochain. Ce sont les délégués actuellement en poste qui vont participer à cette élection.



Les administrateurs sont élus à bulletins secrets, au scrutin uninominal à un tour; leurs fonctions sont exercées à titre gratuit.

### Qui peut candidater ?

Toute personne physique qui verse une cotisation et qui bénéficie ou fait bénéficier ses ayants droit des prestations de BPCE Mutuelle (par exemple, un salarié couvert par un contrat collectif, un ancien salarié, ou un retraité) peut être candidate au poste d'administrateur, dans sa section d'appartenance au 1<sup>er</sup> juin 2021, et en fonction du nombre de postes à pourvoir. Aucune condition d'ancienneté dans le contrat n'est requise. Il est précisé que les ayants droit, bénéficiaires de prestations, ne peuvent pas candidater à un poste d'administrateur. Le Conseil d'administration est composé pour les deux tiers au moins de ces personnes physiques, autrement appelées « membres participants ».

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

Pour être éligible aux fonctions d'administrateur, chaque candidat doit respecter, au jour de l'élection, les conditions prévues par l'article 29 des statuts de BPCE Mutuelle, et notamment :

- être à jour de ses cotisations,
- être âgé de 18 ans révolus,
- ne pas avoir été salarié d'Ensemble Protection Sociale, l'entité qui a pour mission la mise à disposition des moyens nécessaires au fonctionnement et au développement de BPCE Mutuelle, au cours des 3 années précédant l'élection,
- n'avoir fait l'objet d'aucune condamnation dans les conditions énumérées par l'article L.114-21 du Code de la mutualité.

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

### Comment candidater ?

Chaque dossier de candidature aux fonctions d'administrateur doit être adressé au siège de la Mutuelle, à l'adresse suivante : BPCE Mutuelle

Élections des Administrateurs de BPCE Mutuelle  
7, rue Léon Patoux

CS 51032 - 51686 REIMS Cedex 2

par lettre recommandée avec accusé de réception, reçue au moins 15 jours ouvrés avant la date de l'assemblée générale, soit **au plus tard le 22 mai 2023**.

Sous peine d'invalidité, chaque dossier de candidature doit se composer :

- d'une lettre de candidature précisant le numéro d'adhérent à BPCE Mutuelle, la section de vote dans laquelle le candidat se présente, et son adresse postale et mail,
- d'une copie d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport en cours de validité,
- d'un extrait de casier judiciaire (bulletin n° 3)\*.

La durée de mandat des administrateurs est de 6 ans, renouvelable par tiers tous les 2 ans.

### Règlement général sur la protection des données (RGPD)

Les dossiers de candidature des candidats non élus seront détruits au plus tard le 30 août 2023. Seules les données relatives aux candidats élus nécessaires à la constitution de leur dossier dit « Compétences et honorabilité » seront conservées dans le respect des obligations RGPD.

### Les postes à pourvoir sont les suivants :

- Vous êtes salarié d'une entreprise de la Branche Caisse d'Épargne, vous pouvez vous présenter à l'un des **4 postes** à pourvoir au sein de la section (Section Opérations collectives obligatoires – Branche Caisse d'Épargne – Membres participants).
- Vous êtes salarié d'une entreprise relevant d'une autre Branche (par exemple Banque Palatine, Crédit Foncier de France, Communauté BPCE...), vous pouvez vous présenter à l'**unique poste** à pourvoir au sein de la section (Section



Opérations collectives obligatoires – Autres Branches – Membres participants).

- Vous bénéficiez d'une couverture individuelle (ASV, Privilège, garantie Evin...), vous pouvez vous présenter à l'un des 2 postes à pourvoir au sein de la section (Section Opérations individuelles – Membres participants).
- Vous êtes représentant d'un membre honoraire

appartenant à la Branche Caisse d'Épargne, vous pouvez vous présenter à l'**unique poste** à pourvoir au sein de la section (Section Opérations collectives obligatoires – Branche Caisse d'Épargne – Membres honoraires).

\* La demande d'extrait de casier judiciaire peut être faite en ligne, via le site <https://casier-judiciaire.justice.gouv.fr>

## Concours Association Robert Guérard L'édition 2023 est lancée !

La participation à la dixième édition du Concours Association Robert Guérard est ouverte jusqu'au 27 octobre.

**À** l'occasion de cette dixième édition, l'objet du concours a été précisé dans une nouvelle rédaction de son article 2 pour être plus inclusif et mieux accompagner des projets encore en gestation : « L'objet du concours est de récompenser un ou plusieurs projets décidés, initiés ou en cours de création ou de développement, qui contribuent/ront, par leurs effets directs ou indirects sur la santé, à l'accessibilité, à l'éducation, au sport, à l'autonomie, à l'emploi et/ou à la citoyenneté des personnes ; ceci sans

discrimination et dans le respect de leur égale dignité. Ces projets sont présentés par des salariés et retraités du Groupe, engagés dans des associations ou fondations, agissant sur les territoires des entreprises adhérentes à BPCE Mutuelle. » Le concours est doté de deux prix : **le prix Robert Guérard, d'un montant de 4000 €, et le prix Coup de cœur BPCE Mutuelle, d'un montant de 1000 €.** Le jury se réservant la possibilité d'accorder, s'il le juge opportun, un ou plusieurs autres prix. Ces prix peuvent être abondés, le cas échéant, par la Fédération nationale



des Caisses d'Épargne. Les dossiers de candidature sont à retourner au plus tard le vendredi 27 octobre 2023 à minuit :

- par courrier postal : Association Robert Guérard – Concours Association Robert Guérard 2023 – 5, rue Masseran 75007 PARIS

- par courriel : [concours@web-arg.fr](mailto:concours@web-arg.fr)

Le règlement du concours et les modalités de participation seront disponibles et téléchargeables sur le site de la mutuelle ([www.bpcemutuelle.fr](http://www.bpcemutuelle.fr), rubrique « Actualités »), début avril.

## Enquête satisfaction 2022 Hausse des adhérents « très satisfaits »

Administrée par le cabinet INIT, du 6 décembre au 2 janvier, l'enquête satisfaction 2022 a livré ses enseignements. En voici les grandes lignes.

**S**i le taux de satisfaction globale des adhérents de BPCE Mutuelle reste stable (bien que progressant d'un point, à 84 %), il faut surtout relever que le nombre d'adhérents « très satisfaits » – qualifié « d'excellence » – est en hausse de 3 points par rapport à 2022, avec surtout une progression de 17 points entre 2018 et 2022. Cette proportion de « très satisfaits » des adhérents des contrats collectifs est en augmentation de 4 points par rapports à 2021. Quant au niveau de satisfaction globale des adhérents de contrats individuels, à 92 %, dont la moitié se déclarent « très satisfaits », il est toujours largement au-dessus de la norme du secteur. Avec une progression de 2 points, à 86 %,

le taux de recommandation du BPCE Mutuelle par ses adhérents est d'un très bon niveau.

### Des relations de qualité

La qualité générale de l'information et des relations reste bien jugée par les adhérents, avec une amélioration de 4 points entre 2019 et 2022 (les adhérents « très satisfaits » passant de 34 % à 51 %). En 2022, des progrès sont constatés sur la réactivité et l'accompagnement. En revanche, des progrès restent encore à réaliser en termes de clarté des supports d'information. Les moyens dématérialisés mis à disposition pour le suivi des remboursements sont appréciés à 92 %.

Le taux de connaissance et d'utilisation (91 %) de l'espace personnel sécurisé est en hausse de 8 points par rapport à 2021, et le site Internet de la mutuelle (indépendamment de l'espace personnel) est très bien jugé (91 %) par l'ensemble des adhérents.

Au total, l'enquête satisfaction 2022 fait apparaître une stabilité sur l'ensemble des critères avec quelques hausses notables et, tout de même, une diminution quant à la perception des garanties et du montant des cotisations – notamment en ce qui concerne les contrats collectifs – dans un contexte de forte inflation. Il s'agit d'ailleurs d'un sentiment observé sur l'ensemble du marché des complémentaires santé.



## ACTION SOCIALE DE BPCE MUTUELLE EN 2022

# Accompagnement et déontologie

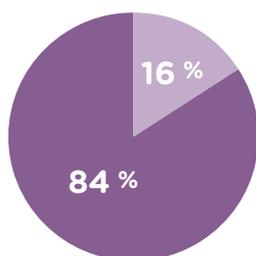
Le service d'action sociale de BPCE Mutuelle poursuit sa mission d'assistance aux adhérents et à leurs ayants droit en difficulté, dans le plus grand respect des règles de la profession.



BPCE Mutuelle met à la disposition de ses adhérents et de leurs ayants droit un service d'action sociale. Celui-ci a pour vocation de les accompagner s'ils sont confrontés à des situations familiales ou sociales difficiles en lien avec la maladie, l'invalidité, le handicap, la dépendance et/ou le décès. De plus, il peut être en mesure d'apporter un soutien financier ponctuel dans le cadre de dépenses de santé onéreuses. Ces aides sont alors attribuées sous forme de don, de prêt à titre gratuit, voire être intégrées dans un cofinancement avec d'autres organismes de droit commun ou privé. Elles peuvent avoir pour objectif de participer ou favoriser le maintien ou le retour dans l'emploi et/ou le maintien du lien social. Ces soutiens financiers sont attribués à titre individuel après validation de la Commission sociale de BPCE Mutuelle.

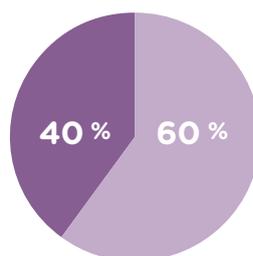
Au cours de l'année 2022, ce sont 79 dossiers de demandes d'interventions sociales – sous forme d'aides financières – qui ont été reçus et étudiés (contre 103 en 2021), réparties comme suit :

Les sollicitations effectuées auprès de la commission sociale l'ont été par :



■ Retraités  
■ Actifs ou personnes en invalidité

50 dossiers (sur 79 reçus) ont été présentés à la commission sociale par des personnes :



■ Personnes avec handicap  
■ Personnes sans handicap

L'activité du service social, centrée sur les nombreuses sollicitations relatives à l'aide aux personnes en difficulté (perte d'autonomie, accès au logement, séparation) comptait 331 dossiers en cours au 31 décembre 2022. Elle s'est en outre récemment enrichie d'actions de prévention en lien direct avec la santé et/ou le bien-être ou des problématiques de santé collectives, telles que le sommeil, la nutrition et le sport en organisant des ateliers et conférences directement dans les entreprises du réseau.

### Attention renforcée envers les plus fragiles

L'activité du service social ne se limite pas à des dossiers d'aides financières, voire à des actions de prévention. En effet, le travail social, selon sa définition légale : « vise à permettre l'accès des personnes à l'ensemble des droits fondamentaux, à faciliter leur inclusion sociale et à exercer une pleine citoyenneté ».

BPCE Mutuelle, dont la relation client est certifiée par l'AFNOR depuis 2019, conserve la volonté de laisser les adhérents choisir leur canal de communication privilégié quand ils en ont besoin.

Toutefois, aujourd'hui, face à la dématérialisation généralisée des démarches, force est de constater qu'un nombre grandissant de personnes, souvent les plus fragiles, ont à souffrir de ce phénomène d'exclusion numérique, qu'elle soit issue d'un défaut de maîtrise ou de l'absence de possession d'équipements numériques. Le service social de BPCE Mutuelle se trouve donc aujourd'hui de plus en plus sollicité sur ce type de démarches, ce qui explique en partie la croissance de 14,7 % du nombre d'interventions entre 2021 et 2022.

### Rigueur déontologique

Contrairement à d'autres structures qui font appel à des prestataires extérieurs aux compétences non reconnues



©Shutterstock

## Actions sur les cotisations 2023 : des mesures concrètes !

**F**idèle à ses engagements mutualistes et à son modèle économique de redistribution, BPCE Mutuelle propose depuis de nombreuses années des mesures au bénéfice des adhérents (frais de gestion facturés inférieurs aux frais réels, remises sur cotisation pour les salariés jeunes embauchés, mois de gratuité pour la souscription aux contrats individuels...). En complément de ces dispositions permanentes, de façon exceptionnelle, en 2021 et 2022, les contrats collectifs avaient fait l'objet d'actions spécifiques limitant l'impact à la hausse des cotisations, pour un coût de plus d'1,5 million d'euros supporté par la mutuelle. En 2023, le conseil d'administration, très sensible au contexte inflationniste actuel et conformément aux valeurs de solidarité qui guident son action, a de nouveau pris des dispositions pour un montant total de plus de 2,7 millions d'euros. Cette démarche à l'égard de l'ensemble des adhérents est notamment rendue possible par les résultats exceptionnels de l'activité de délégataire de gestion de l'assurance emprunteur qu'exerce la mutuelle pour le compte de la CNP.

### Contrats collectifs : report de l'évolution tarifaire

Le tarif 2023 reste identique à celui de 2022 jusqu'au 31 mai. La hausse de 4,8 % prévue en raison de la progression des coûts des frais de santé ne s'appliquera qu'à partir du 1<sup>er</sup> juin 2023. Cette évolution reste inférieure aux 5,7 % d'augmentation des coûts de frais de santé en 2022 annoncée par l'Assurance maladie. La mutuelle finance donc cinq mois de hausse de cotisations non répercutés aux entreprises et aux adhérents pour 1,14 million d'euros.

### Contrats ASV : remise de 50 % sur la cotisation santé d'avril 2023

Les adhérents des trois contrats de la gamme ASV - Essentiel, Optimum et Premium (hors EVIN et Crédit Foncier) bénéficieront d'une remise exceptionnelle de 50 % sur le montant de leur cotisation mensuelle d'avril 2023. Cette mesure se traduira concrètement, pour les adhérents acquittant leur cotisation mensuellement ou trimestriellement, par un prélèvement minoré le mois concerné. Cet effort de la mutuelle à destination des adhérents des contrats ASV présente un coût de 1,6 million d'euros. Rappelons que c'est bien le pilotage fin des contrats depuis de nombreuses années qui permet de proposer les tarifs les plus justes pour des garanties de qualité.

officiellement, il est primordial de rappeler que le service social mis à disposition de BPCE Mutuelle est animé par un assistant social dédié, titulaire d'un diplôme universitaire spécifique, très expérimenté. Soumis au secret professionnel (Article 226-13 et 226-14 du Code Pénal et article L411-3 du Code de l'Action Sociale et de la Famille) et au Code de déontologie de l'ANAS (association nationale des assistants de service social), il exerce ses missions avec rigueur et professionnalisme auprès des adhérents et des assistants sociaux attachés aux entreprises adhérentes à BPCE Mutuelle.

Le service social de BPCE Mutuelle est à votre disposition pour tout renseignement. Il est accessible du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et des 14 h à 16 h30.

✉ Gérard Guinot (assistant social) - Tél. : 01 44 76 12 16  
Courriel : [gerard.guinot@eps.caisse-epargne.fr](mailto:gerard.guinot@eps.caisse-epargne.fr)

✉ Marie-Pierre Schreyer (secrétariat) - Tél. : 01 44 76 12 24  
Courriel : [marie-pierre.schreyer@eps.caisse-epargne.fr](mailto:marie-pierre.schreyer@eps.caisse-epargne.fr)

### Erratum IMA

Une erreur s'est malencontreusement glissée dans le numéro de téléphone d'IMA indiqué page 8 de la version papier du n° 253 de *La Revue*. Le bon numéro à utiliser pour joindre l'assistance IMA et se faire accompagner dans les moments clés de la vie est le **05 49 76 97 59**.

Il est indiqué sur chaque fiche pratique ainsi que sur votre carte de tiers payant.



### Les 20 ans de la Miviludes : « La menace sectaire est toujours vivace »

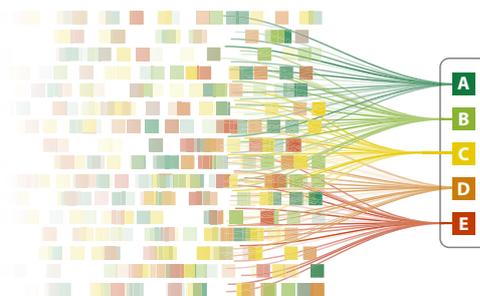
Créée en novembre 2002, la Mission de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes) a fêté ses 20 ans. Elle poursuit sa mission de protection des victimes alors que « la menace sectaire est toujours vivace », estime-t-elle, et ce, notamment, dans les domaines de la santé, du bien-être et de l'alimentation. Entre 2020 et 2021, le nombre de saisines a fortement

progressé (+ 33 %) jusqu'à atteindre un record : 4 020 ont été comptabilisées en 2021. Cette hausse s'explique, selon Hanène Romdhane, cheffe de la Miviludes, par « la crise sanitaire, inédite par son ampleur, [qui] a favorisé l'émergence de nouvelles mouvances et d'individus souhaitant tirer profit des personnes isolées, malades ou en perte de repères ».



C'est le pourcentage des 45-54 ans hypertendus et 50 % ne sont pas diagnostiqués, selon un rapport de Santé publique France sur les enjeux sanitaires liés à l'avancée en âge

et à l'augmentation des maladies chroniques. L'état des lieux de la santé de la population française entre 40 et 64 ans est préoccupant. Précisément, la prise en charge de l'hypertension artérielle (qui touche 30 % de la population) s'est dégradée, en particulier chez les femmes. Face au vieillissement de la population, le principal levier d'action pour infléchir ces tendances défavorables passe par la prévention.



### EN 2023, L'ALGORITHME DU NUTRI-SCORE ÉVOLUE

Pour mieux répondre aux dernières recommandations de santé publique, le système de calcul du Nutri-score va changer. La notation générée par le nouvel algorithme sera notamment plus stricte avec les viandes rouges et les céréales et, à l'inverse, devrait avantager les bonnes graisses, les poissons gras riches en oméga 3 et les pâtes et riz complets. Mis en place en 2017 pour renseigner les consommateurs sur la qualité nutritionnelle, le Nutri-score s'est déployé dans les rayons des produits alimentaires. Il s'agit d'un système de notation identifié grâce à une couleur et classé de A à E pour inviter les Français à mieux manger. Toutefois, selon UFC Que choisir, seules 60 % des marques apposent ce label sur leurs produits.



### 162 012 fumeurs

C'est le nombre de participants au Mois sans Tabac 2022. Le programme a aidé plus de 900 000 fumeurs à arrêter le tabac depuis sa création en 2016, répartis sur l'ensemble du territoire. Dans le détail, en 2022, 134 749 personnes se sont inscrites par mail et l'application gratuite a été téléchargée 130 622 fois. Le Mois sans Tabac est un programme d'accompagnement au sevrage du tabac, collectif et gratuit. Rappelons que 30 jours sans fumer, c'est 5 fois plus de chances d'arrêter définitivement la cigarette.



## 14 % DE FEMMES

C'est la part de celles, en couple, qui disent avoir subi des violences conjugales psychologiques, physiques ou sexuelles au cours de l'année 2021, d'après un sondage réalisé par l'Ifop et Solidarité femmes. Dans le détail, 11 % ont été l'objet d'insultes, d'injures et de dénigrements, 5 % ont connu des violences physiques et 4 % des violences sexuelles. Autre enseignement de cette enquête : « 12 % des hommes ne considèrent pas le fait de forcer sa conjointe à un rapport sexuel comme un acte de violence et 26 % d'entre eux ne pensent pas qu'empêcher une personne d'avoir accès à ses revenus soit une violence conjugale ». Ces chiffres inquiétants ont été publiés à l'occasion de la Journée internationale de lutte contre les violences à l'égard des femmes, ce qui ne fait que confirmer son utilité.

## 8,9 tonnes équivalent CO<sub>2</sub>

C'est l'empreinte carbone par habitant en France en 2021 (en baisse de seulement 9 % depuis 1995), selon les chiffres du ministère de la Transition écologique.

## 4 Kg

C'est la quantité d'additifs que nous ingérons par an et par personne, selon des experts de l'université de Paris 13 et du réseau National alimentation cancer recherche (Nacre) qui ont évalué la consommation de plus de 100 000 volontaires, révèle l'étude publiée dans *Science Reports*.



## 7 FOIS PLUS DE CENTENAIRES EN 2060

La probabilité de vivre centenaire n'a jamais été aussi élevée. L'Insee estime qu'en 2060, la France métropolitaine pourrait compter 198 645 centenaires, contre 3760 en 1990 et seulement une centaine en 1900. Une nouvelle classe d'âge est également devenue une réalité statistique : les « super-centenaires », qui ont fêté leur 110<sup>e</sup> anniversaire.



# Cancer et travail : quels accompagnements pendant et après la maladie ?

Avec un cancer, il est parfois difficile de concilier traitement contre la maladie et activité professionnelle. Comment annoncer la nouvelle à son employeur ? Quels sont les dispositifs d'aide lors du retour au travail ? On fait le point.

→ **U**ne personne sur trois perd ou quitte son emploi dans les deux ans après avoir appris qu'elle avait un cancer, selon la Ligue contre le Cancer. L'annonce de la maladie dans le cadre professionnel reste, en effet, un moment compliqué. Sachez que vous n'êtes pas obligé d'informer votre employeur que vous souffrez d'un cancer. Néanmoins, si votre environnement le permet, il est préférable de révéler votre maladie car les traitements fatiguent et vous pouvez être amené à vous absenter régulièrement pour des examens et ces absences peuvent susciter l'incompréhension. La plupart des personnes atteintes d'un cancer prennent un arrêt maladie pour suivre leur traitement sereinement. Mais si vous le souhaitez, vous pouvez continuer à travailler. N'hésitez pas à solliciter le médecin du travail qui pourra proposer des aménagements de votre poste de travail. Il vous aidera à continuer votre activité professionnelle tout en préservant votre capital santé et est tenu au secret professionnel.

## Préparer son retour au travail

La reprise du travail après la fin des traitements doit aussi se préparer. Ce n'est pas toujours le cas. 54 % des salariés ayant eu un cancer n'ont pas eu de visite de préreprise avant leur retour au travail, selon l'étude « Cancer et travail » menée par le centre Léon Bérard et l'association Entreprise et Cancer, et



© Shutterstock

soutenue par l'Agefiph. Pourtant, avant la reprise de l'activité professionnelle, il ne faut pas nier la fatigue ou surestimer ses capacités. Il existe de nombreux dispositifs d'accompagnement pour les personnes qui ont vaincu un cancer. Outre la visite de préreprise, un mi-temps ou un temps partiel thérapeutique peut vous permettre de reprendre votre emploi en douceur. Il nécessite une prescription médicale rédigée par le médecin traitant ou l'oncologue, l'accord de principe de l'employeur et un accord du médecin conseil de la Sécurité sociale.

## Les dispositifs de soutien

Autres solutions, les horaires décalés peuvent vous permettre de vous remettre dans le bain sans vous fatiguer inutilement. Le médecin du travail peut demander que votre poste soit aménagé afin de vous permettre de remplir vos missions tout en étant protégé. Vous pouvez aussi demander un accompagnement durant les premiers mois. Dans certains services médicaux du travail, les infirmières peuvent vous donner des conseils et un service social du travail est proposé dans les établissements de plus de 250 salariés. N'hésitez pas non plus à échanger, avec votre supérieur hiérarchique, sur les horaires et l'allègement éventuel de la charge de travail. Le service des ressources humaines peut au besoin évoquer avec vous un éventuel changement de poste. Enfin, sachez que les personnes ayant eu un cancer peuvent prétendre au statut RQTH (Reconnaissance Qualité Travailleur Handicapé). Ce statut facilite les aménagements de poste nécessaires à une réinsertion en adéquation avec l'état de santé et permet de bénéficier d'aides spécifiques pour suivre une formation professionnelle.

## Cancer@Work, un réseau d'entreprises

Avec d'autres entreprises du Groupe BPCE, la SGAPS EPS, dont est membre BPCE Mutuelle, est adhérente du réseau d'entreprises Cancer@Work, premier club d'entreprises dédié au sujet du cancer au travail. À la fois plateforme d'échanges et de partage sur l'intégration de la maladie en entreprise ainsi qu'incubateur de projets d'innovation économique et sociale, Cancer@Work œuvre au quotidien à changer le regard de la société et de l'entreprise sur les malades. Ainsi, au travers de ses actions et celles de ses membres, il permet à tous (malade, aidant proche, manager opérationnel, collègue, service des ressources humaines ou de santé au travail, dirigeants...) de mieux vivre le cancer et les maladies chroniques au travail.  
[www.canceratwork.com](http://www.canceratwork.com)

# Séverine Loueyraud : « Faites-vous suivre régulièrement »



© DR

Lorsqu'elle conseille de se faire suivre régulièrement, Séverine Loueyraud (BPCE) sait de quoi elle parle. Grâce à des examens de routine, son cancer du sein a été « pris à temps ». Aujourd'hui elle milite pour la prévention et soutient l'association RoseUp.



**C'**était la vérification d'une simple mammographie. En novembre 2019. « Le résultat n'était pas bon. Diagnostic: cancer du sein. » Responsable projet communication au sein de la direction de la communication des marques à BPCE, Séverine Loueyraud se souvient que tout est allé très vite: « La maladie a été prise à temps et j'ai débuté la chimiothérapie en février 2020. J'ai subi une double opération en juin, et enchaîné avec la radiothérapie en septembre. » Pour autant elle n'en avait pas vraiment fini avec le cancer, puisque des examens ultérieurs décèleront des cellules malignes au niveau de l'utérus. Elle subira une nouvelle intervention chirurgicale en mai 2022...

## Il me tardait de retravailler

« Initialement, j'avais demandé à ma responsable de n'en parler qu'à son N+1. Même si j'acceptais mon état, je trouvais que c'était compliqué à annoncer à mes collègues. Qui l'ont quand même su. Et, finalement, j'ai reçu beaucoup de soutien de leur part, ainsi que de mon management, très compréhensif. » Elle est arrêtée toute l'année 2020 et reprend fin décembre en mi-temps thérapeutique et en télétravail. « Il me tardait de retravailler. Mais mon médecin m'avait prévenue de recommencer "en douceur". En 2022, j'ai repris à 100 % avec, grâce à mes oncologues et au médecin du travail, un aménagement de poste (trois jours par mois de présence à BPCE, et le reste du temps en télétravail) qui me permet de suivre les soins toujours nécessaires. » Si Séverine a conservé les mêmes fonctions, sa hiérarchie a été vigilante quant à sa charge de travail. « Récemment, ma responsable m'a confié un projet en plus: cela m'a fait beaucoup de bien ! »

## L'aide de BPCE Mutuelle

Dans le cadre de ce témoignage, Séverine Loueyraud veut insister sur l'aide qu'elle a reçue de la part de BPCE Mutuelle: « Le service social de la mutuelle a été à mon écoute. Il m'a été clairement expliqué tout ce à quoi je pouvais prétendre, et on m'a aidée à obtenir les aides prévues pour les malades dans mon cas. J'ai été orientée également vers les services d'IMA, qui font partie

de mon contrat mutualiste, et auxquels on ne pense pas forcément (NDLR: voir La Revue 252 p. 6 et La Revue 253 p. 10 et 11). Ainsi, j'ai pu, par exemple, bénéficier d'une aide-ménagère à domicile. Et, croyez-moi, c'est très important! Je pense aussi aux soins "annexes" ou "de confort" (mais là encore, si importants sur le plan psychologique) qui ne sont pas pris en charge par la Sécurité sociale, mais remboursés par BPCE Mutuelle, comme l'achat d'une perruque lorsque l'on perd ses cheveux durant la chimiothérapie (heureusement, ils repoussent ensuite...), des soins de peau (desséchée par la radiothérapie), des séances de sophrologie... C'est un énorme soutien vers la guérison ! »

## Avec l'association RoseUp

À travers les budgets média qu'elle gère, Séverine Loueyraud s'est trouvée en contact avec l'association RoseUp ([www.rose-up.fr](http://www.rose-up.fr)), qui accompagne les femmes victimes de cancer. Elle s'en est rapprochée une fois sa maladie connue, a suivi les ateliers proposés par l'association, et notamment des cours de cuisine, « parce que l'on ne peut pas tout manger ». « RoseUp aussi m'a beaucoup aidée, et j'ai souhaité à mon tour soutenir l'association. L'an dernier, en septembre, j'ai effectué à vélo une partie de la Scandibérique\*, entre Irun, à la frontière franco-espagnole, et Angoulême. J'ai poursuivi jusqu'à Royan en passant par Saintes et Rochefort. Tout au long des étapes de mon parcours, j'ai présenté l'action de l'association et récolté des fonds. Le sport est aussi un facteur important de guérison et une façon de se prouver ce que l'on peut faire. Quand la tête et les jambes vont bien, on est plus fort contre la maladie. En septembre prochain, pendant mes vacances, je poursuivrai cette action... » En attendant, le message de Séverine Loueyraud est aussi clair que direct: « Faites-vous suivre régulièrement. En cas de maladie, ne restez jamais isolé et n'hésitez surtout pas à chercher le soutien des personnes autres que vos proches... »

\*La Scandibérique est la partie française de l'EuroVélo 3, itinéraire cycliste reliant Saint-Jacques-de-Compostelle (Espagne) à Trondheim (Norvège).

● Jacques Rivière

Le service social de BPCE Mutuelle est à votre disposition pour tout renseignement. Il est accessible du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et des 14 h à 16 h 30.

✉ Gérard Guinot (assistant social) - Tél. : 01 44 76 12 16  
Courriel : [gerard.guinot@eps.caisse-epargne.fr](mailto:gerard.guinot@eps.caisse-epargne.fr)

✉ Marie-Pierre Schreyer (secrétariat) - Tél. : 01 44 76 12 24  
Courriel : [marie-pierre.schreyer@eps.caisse-epargne.fr](mailto:marie-pierre.schreyer@eps.caisse-epargne.fr)

# Des cantines de quartier pour vaincre la solitude

Cuisine participative, repas à prix libre et alimentation durable : Les Petites Cantines, c'est tout cela à la fois. Focus sur cette initiative née à Lyon en 2016 et qui connaît un succès grandissant.



© Manon Charon / Les Petites Cantines

→ **S**alade façon thaï, mafé aux légumes d'automne, semoule au lait et épices. Au 94 boulevard Vincent Auriol, dans le 13<sup>e</sup> arrondissement de Paris, la dizaine de convives attablés ce midi se régalaient. Une satisfaction pour Keiko, Daniel et Chloé, les cuisiniers du jour qui ont enfilé leur tablier à 9 h 30 le matin pour mitonner ce délicieux repas. Ils ne sont pas des professionnels des fourneaux mais des habitants du quartier. Bienvenue aux Petites Cantines, un réseau de restaurants solidaires fondé en 2016 à Lyon par Diane Dupré La Tour, ex-journaliste et Étienne Thouvenot, ingénieur. Leur rêve : combattre l'isolement dans les grandes villes en créant du lien autour de repas cuisinés et dégustés ensemble. En France, 7 millions de personnes souffrent de solitude soit 14 % de la population (contre 9 % en 2010), selon un rapport de la Fondation de France de 2020. Et ça marche. D'Annecy à Grenoble, de la Belgique au Canada, l'association a permis à onze restaurants de quartier de voir le jour, neuf sont en projet. Un franc succès. En 2019, l'association comptait déjà 23 000 adhérents pour 50 000 repas servis.

## Mettre la main à la pâte

Ouverte à tous, quels que soient son âge ou sa situation sociale, chaque Petite Cantine est constituée en association autonome et gérée par un collectif d'habitants à l'échelle locale, assisté d'un ou plusieurs salariés. Ces derniers, appelés les « maîtres de maison », ont pour mission de gérer la logistique de la cuisine

(approvisionnement, gestion des stocks...), le respect des règles d'hygiène et de sécurité, les tâches administratives... Chaque adhérent est encouragé à participer aux tâches communes en fonction de son temps et de ses talents. On peut ainsi venir cuisiner, élaborer des recettes mais aussi faire la vaisselle, proposer des ateliers créatifs... Côté menus, les plats simples et savoureux sont préparés à partir de produits de saison bio locaux ou issus de circuits courts. Et l'addition dans tout ça ? Qui paye la note ? Afin de rester accessible au plus grand nombre, le prix du repas est libre, chaque convive participe à la hauteur de ses moyens : 3,50 € permet de couvrir le coût des aliments, 9 € les salaires de l'équipe, 13 € les charges et 20 € de financer le repas d'une autre personne. À votre bon cœur !

## Ouvrir une Petite Cantine : mode d'emploi

Tenté par l'aventure ? Bénédicte Pachod, développeuse de talents au sein de l'association depuis 2021, explique la marche à suivre. « La première étape est de constituer une équipe de 3 à 4 personnes et de commencer à organiser des événements dans son quartier : apéros participatifs, pique-nique... Ensuite, il faut nous envoyer une fiche détaillant le projet. Nous évaluons s'il correspond à l'ADN des Petites Cantines : mixité sociale, équipe solidaire et complémentaire, ville de plus de 20 000 habitants... Si c'est le cas, le projet est intégré dans notre réseau et nous l'accompagnons avec des coachings individuels et des jours de formation collective pour apprendre à trouver des fonds, un local, fédérer une communauté... Cet accompagnement dure au minimum 10 mois. Il faut environ 1 000 adhérents par an pour que le projet soit viable. »

● Céline Durr



© Les Petites Cantines

À consulter aussi...

📄 [www.lespetitescantines.org](http://www.lespetitescantines.org)



## « L'endométriose, un handicap invisible durant l'adolescence »



Présidente de l'association EndoFrance, Yasmine Candau a écrit la bande dessinée *L'endométriose de Clara: comprendre la maladie pour les 15-25 ans* (éditions Dunod Graphic), pour sensibiliser les jeunes filles à cette maladie encore trop peu diagnostiquée. Rencontre.



© Lyv 2022/Thomas Decamps



**Dans votre bande dessinée, vous vous adressez aux adolescentes et aux jeunes femmes. Pourquoi avez-vous voulu écrire cet ouvrage à l'attention de la jeune génération ?**

Nous avons recueilli de nombreux témoignages de jeunes filles qui nous disaient : « *personne ne me croit quand je dis que je souffre* » ou « *je rate le lycée tous les mois* ». On leur disait qu'il était normal de souffrir et certains médecins qu'elles étaient beaucoup trop jeunes pour avoir de l'endométriose. Nous nous sommes dit que nous devons nous mobiliser pour interpeller les plus jeunes et leurs parents car la maladie démarre à l'adolescence.

**L'endométriose est-elle toujours aussi difficile à diagnostiquer ?**

Les questionnaires montrent qu'il se passe entre 7 et 10 ans avant le diagnostic et la prise en charge. C'est heureusement en train de changer. En janvier dernier, le président de la République a annoncé une stratégie nationale de lutte contre l'endométriose. Son point fort est la mise en place de filières de soin, dans chaque région, pour pouvoir orienter et prendre en charge les personnes qui en ont besoin. Désormais, il faut coordonner les choses car de nombreux médecins ne sont pas formés à l'endométriose et des radiologues ne savent pas encore la détecter.

**Quel est l'impact de la maladie sur la vie scolaire ?**

Dans 70 % des cas, l'endométriose est caractérisée par des douleurs très fortes. Dès l'adolescence, les jeunes filles ne peuvent pas aller au lycée pendant les règles. Dans les formes les plus sévères, c'est un handicap invisible.

**Et dans la vie professionnelle ?**

Bien sûr. La maladie provoque des absences plus ou moins prévisibles et avec une durée plus ou moins longue. Certaines femmes se font licencier car elles sont souvent absentes ou ne peuvent pas mener à bien leurs missions. Nous réalisons des sensibilisations en entreprise pour révéler l'impact de l'endométriose sur la vie professionnelle et suggérer des pistes pour maintenir la personne dans l'emploi.

**Les traitements ont-ils progressé ?**

Malheureusement on ne sait toujours pas guérir l'endométriose. Les traitements prennent en charge la douleur et évitent les règles afin de bloquer la potentielle évolution de la maladie.

**Quel est le principal combat d'EndoFrance ?**

Lorsque l'association a été créée en 2001, le slogan était : « *Sortons la maladie de l'ombre* » parce que la maladie était méconnue. Depuis que notre marraine Laëtitia Milot a confié qu'elle était atteinte d'endométriose, cette maladie a été médiatisée. Notre slogan est désormais : soutenir, informer et agir car notre action vise à faciliter le parcours de soin et la prise en charge. Nous orientons les femmes vers les professionnels adaptés et nous les aidons à améliorer leur qualité de vie.

**Vous écrivez que la maladie vous avait pris mais aussi donné beaucoup. Qu'avez-vous voulu dire ?**

J'ai voulu donner de l'espoir à celles qui vont lire ce livre. L'endométriose est une maladie du renoncement mais quand on arrive à dire que c'est une maladie d'acceptation, il y a beaucoup de chemin parcouru. En l'acceptant, on s'ouvre à des possibles avec la maladie. Il est possible de vivre avec l'endométriose si complexe soit elle. Il faut s'en donner les moyens, y croire et le vouloir !

● Violaine Chatal

**À consulter aussi...**

📄 <https://cutt.ly/n9V6jmY>  
📄 <https://cutt.ly/39V6SLq>

# Vivre avec UN HANDICAP AUJOURD'HUI



En France, 12 millions de personnes souffrent d'un handicap et pour 80 % d'entre elles il est invisible et complique la vie au quotidien. Dépistage, prestations, école, emploi, logement, quoi de neuf ?

● Dossier réalisé par **Violaine Chatal**

**C'**est la fin d'une discrimination, selon les associations. Depuis la publication d'un décret en avril 2022, les personnes souffrant de troubles psychiatriques neurodéveloppementaux peuvent prétendre à la prestation de compensation du handicap (PCH). Cette mesure est entrée en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2023.

Les associations de défense des personnes en situation de handicap demandaient aussi que les revenus du conjoint ne soient plus pris en compte dans le calcul de l'allocation pour adultes handicapés (AAH). C'est désormais chose faite depuis le vote par le Sénat, le 28 juillet 2022, de la déconjugalisation de cette aide. Le calcul de l'AAH se fait désormais sur la base des seules ressources individuelles des personnes en situation de handicap, sans dépendre des ressources de leur conjoint. Les associations dénonçaient aussi la variabilité de la prise en charge des tarifs horaires des aides à domicile d'un département à l'autre. En 2022, un tarif plancher au niveau national a été mis en place. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2023, les interventions des services d'aide à domicile sont passées à 23 euros de l'heure concernant les prestations d'accompagnement pour les personnes bénéficiant de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) et de la prestation de compensation du handicap (PCH). Les parlementaires ont aussi instauré un amendement qui prévoit que le tarif plancher sera réétudié tous les 3 ans.

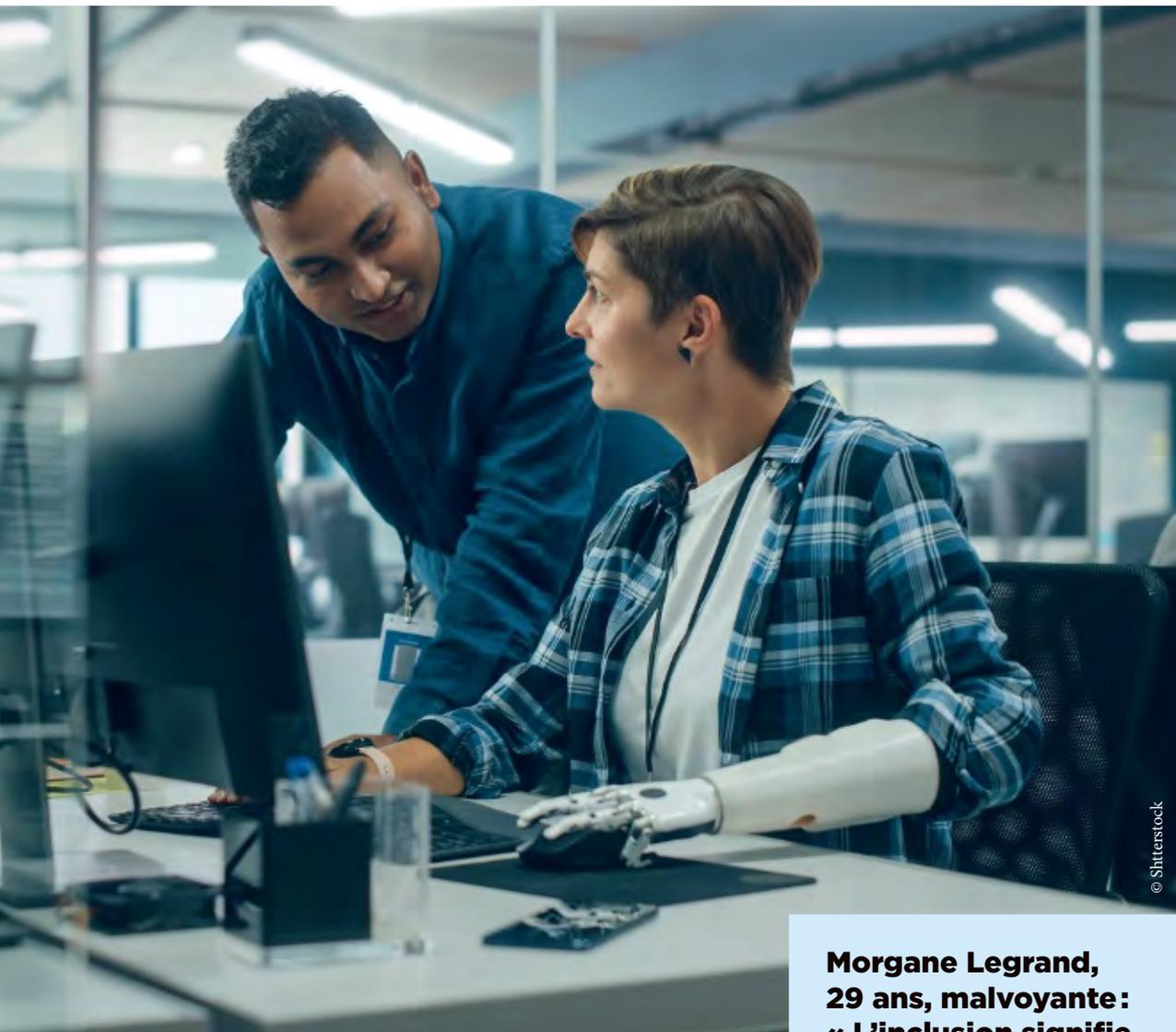


**L'augmentation du budget alloué aux entreprises adaptées se poursuit : + 8,7 % en 2023.**

Autre bonne nouvelle pour le pouvoir d'achat : depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2023, l'allocation journalière du proche aidant (AJPA) et l'allocation journalière de présence parentale (AJPP) ont été revalorisées, passant de 58,59 euros à 62,44 euros nets par jour (par indexation au niveau du SMIC).

## Faciliter l'emploi

L'emploi représente un autre domaine capital pour l'insertion des personnes en situation de handicap. Depuis 2017, la France propose le dispositif emploi accompagné (DEA) aux personnes avec un handicap invisible, comme un handicap psychique, une déficience intellectuelle ou des troubles du neurodéveloppement (TND). Pris en charge par l'État, cet accompagne-



© Shutterstock

ment personnalisé – dont l'intensité varie en fonction des besoins de la personne et de son employeur – est réalisé par un conseiller formé à ces handicaps invisibles.

Autre mesure, le déploiement du plan de transformation des entreprises adaptées (EA). Ce fonds a été mis en place en 2019 afin d'améliorer l'inclusivité de ces entreprises. Il a déjà permis de soutenir 500 entreprises adaptées, notamment dans les filières du textile, du numérique et de la sous-traitance automobile, et de créer 40 000 emplois supplémentaires.

Les personnes en situation de handicap qui cherchent un emploi ou qui veulent en changer peuvent aussi bénéficier du rapprochement entre Pôle emploi et Cap emploi, qui permet de simplifier les démarches et d'améliorer la qualité de service. Le rapprochement a été finalisé le 1<sup>er</sup> mai 2022.

Enfin, le plan d'investissement dans les compétences (PIC) a permis de financer des actions visant à développer les compétences des demandeurs d'emploi en situation de handicap faiblement qualifiés ou sans qualification. ●●●

### **Morgane Legrand, 29 ans, malvoyante : « L'inclusion signifie aller vers les autres »**

*« J'ai une atteinte du nerf optique qui s'est dégradée progressivement. Aujourd'hui je n'ai pas complètement perdu la vue mais on n'est pas très loin. J'ai bénéficié d'un accompagnement et j'ai suivi un apprentissage pour apprendre à manier des outils vocaux favorisant l'autonomie. (...) Quand on perd la vue, on fonctionne avec le vocal en permanence. Je vis donc dans un monde de sursollicitation permanente. Cela demande énormément de concentration mais c'est quand même beaucoup moins fatigant que de miser sur mon peu de potentiel visuel restant. Parfois je mets un casque pour être un peu plus dans ma bulle et ne pas entendre trop de choses en même temps. Je me ménage aussi des temps pour souffler et arriver à décrocher. J'aimerais dire à ceux qui vont perdre la vue que cela va être difficile mais que la vie ne va pas s'arrêter pour autant. L'inclusion pour moi c'est très positif car cela signifie aller vers les autres. »*

## → L'accueil des enfants en situation de handicap passe aussi par la formation des enseignants.

... En 2020, trois premières unités d'enseignement externalisées polyhandicap (UEEP) ont vu le jour dans l'Essonne, à Marseille et en Ille-et-Vilaine puis cinq autres en 2021. Reposant sur un partenariat entre l'Éducation nationale et les acteurs du domaine médico-social, ces unités permettent la scolarisation d'enfants polyhandicapés au sein de l'école. À savoir, 12 nouvelles unités ont ouvert en 2022. L'objectif est que toutes les académies soient dotées de ce type de dispositif pour la rentrée 2023.

### École : une meilleure intégration

L'accueil des enfants en situation de handicap passe aussi par la formation de leurs enseignants. Depuis un arrêté du 25 novembre 2020, les étudiants inscrits en master des métiers de l'enseignement, de l'éducation et de la formation (MEEF) peuvent suivre une formation de 25 heures autour de la scolarisation inclusive. Un livret de parcours inclusif a également fait sa rentrée dans les écoles. Cette application numérique, accessible depuis un ordinateur, propose des réponses pédagogiques aux besoins éducatifs particuliers des élèves avant la mise en œuvre d'un programme personnalisé de réussite éducative (PPRE), d'un plan d'accompagnement personnalisé (PAP), d'un projet d'accueil individualisé (PAI) ou d'un projet personnalisé de scolarisation (PPS).

### ZOOM

Engagé pour une meilleure inclusion de tous ses salariés, le groupe BPCE a signé un accord de branche Handicap en décembre 2022 qui propose des aménagements et services pour faciliter la vie quotidienne des collaborateurs concernés. Ce document est disponible sur l'intranet groupe ou auprès de votre responsable RH.

Pour les enfants autistes, les unités d'enseignement en élémentaire autisme (UEEA) représentent aussi de nouvelles perspectives de scolarisation. Les unités d'enseignement en maternelle pour enfants autistes (UEM) ont été créées en 2014 et, trois ans plus tard, les UEEA ont pris le relais au niveau élémentaire. Il s'agit de classes des établissements médico-éducatifs implantées dans des écoles ordinaires. En 2022, 84 nouveaux dispositifs ont été créés, en maternelle (UEM) comme à l'école élémentaire (UEEA).

### Un meilleur dépistage de l'autisme

Depuis 2019, des plateformes de coordination et d'orientation (PCO) accueillent les enfants avec des écarts de développement. Ces structures ont pour mission de faciliter le dépistage des troubles du neurodéveloppement et d'aider les familles à avoir accès à des soins et des séances de rééducation le plus tôt possible. Ainsi, au 1<sup>er</sup> juillet 2022, 30 000 enfants de moins de 7 ans avaient déjà été repérés comme présentant un écart de développement et fait l'objet d'une orientation et d'un accompagnement par l'une des 91 plateformes.

### L'habitat inclusif, en développement

Le maintien à domicile des personnes en situation de handicap est un véritable enjeu. L'État a mis en place en 2021 une aide à la vie partagée (AVP), dans des départements pilotes, pour développer l'offre d'habitat inclusif. Ouverte sous condition de ressources à toute personne en situation de handicap choisissant de résider dans un habitat inclusif, cette aide est financée à 80 % par l'État et à 20 % par les départements et peut aller jusqu'à 10 000 euros par an et par personne. Depuis 2022, plus de 90 départements sont impliqués dans le dispositif et 10 000 personnes devraient pouvoir vivre au sein d'habitats partagés. ●



© Shutterstock

## DES AMBASSADEURS DE L'ACCESSIBILITÉ

L'opération « Ambassadeurs de l'accessibilité » a été lancée en mai 2021. Elle s'adresse à des jeunes en service civique recrutés en binôme par des collectivités pour une mission d'une durée de 6 à 8 mois. Ils interviennent dans les gares, les commerces,

les bibliothèques ou encore les centres médicaux pour renforcer l'accès aux services du quotidien des personnes en situation de handicap. Leur entrée en action a été retardée par la crise sanitaire. Ce programme a pour ambition de mobiliser 1 000 jeunes volontaires.



© Nicolas Jacquemin

## MICHAËL JÉRÉMIASZ : LA RAGE DE VIVRE

C'est le 7 février 2000 que la vie de Michaël Jérémiasz a basculé lors de vacances à la montagne avec ses parents. À 18 ans, il est victime d'un accident de ski entraînant une fracture de la colonne vertébrale et une paraplégie. Pratiquant le tennis depuis l'âge de 6 ans, il découvre le tennis fauteuil pendant sa rééducation et est sacré champion de France un an et demi plus tard, puis numéro 1 mondial, en simple et en double. « *Je n'ai jamais vu le fauteuil comme un ennemi, comme quelque chose de limitant, au contraire. Quand il a fallu que j'apprenne la mobilité pour le tennis fauteuil, j'ai commencé à voir cela comme un vrai challenge* », avait confié à All About Sport le porte-drapeau de la délégation française aux Jeux paralympiques de Rio. En 2011, il cofonde avec sa femme et son frère Jonathan l'association Comme les Autres, qui propose un accompagnement social dynamisé par le sport et les sensations fortes aux personnes devenues handicapées à la suite d'un accident. Michaël Jérémiasz a aussi créé Handiamo, une entreprise qui accompagne les handisportifs dans leur carrière et organise des événements de sensibilisation autour du handicap. <https://www.commelesautres.org>

## À consulter aussi...

- 🔗 <https://www.monparcourshandicap.gouv.fr>
- 🔗 <https://www.handiguide.sports.gouv.fr>
- 🔗 <https://www.agefiph.fr/>
- 🔗 <https://cutt.ly/N3zgBHM>
- 🔗 <https://cutt.ly/S3zgRaO>
- 🔗 <https://cutt.ly/g3zgGmF>



## Trois questions à... Patrice Tripoteau, directeur général adjoint d'APF France handicap

### Quel est le regard de votre association concernant les mesures prises ces dernières années ?

Il y a eu des dynamiques autour de l'emploi et une amélioration de la scolarisation des enfants en situation de handicap. Autre avancée, la création de la branche autonomie et le droit de vote des personnes placées sous tutelle. Dans le bilan du précédent quinquennat, nous pointons deux points noirs : la diminution de l'APL de 5 euros et la loi Élan qui instaure un seuil de 30 % de logements neufs accessibles aux handicapés.

### Quelles sont les attentes de l'association et ses principales revendications ?

Le premier point est le pouvoir d'achat et la revalorisation des minimas sociaux. Il faut venir en aide aux bénéficiaires de l'AAH mais aussi des pensions d'invalidité. La prime de Noël exclut les bénéficiaires de l'AAH, ce que nous regrettons.

Nous réclamons aussi des avancées au niveau de l'accessibilité et nous souhaitons que la notion de handicap soit inscrite dans la Constitution dans le cadre de la lutte contre les discriminations. Il faudrait revoir cette notion qui ne prend pas suffisamment en compte les notions environnementales. Enfin, nous militons pour une prestation universelle à l'autonomie des personnes âgées et handicapées sans distinction d'âge.

### Le regard de la société sur le handicap a-t-il changé ces dernières années ?

Oui, mais on entend certaines personnes dire que ce n'est pas évident d'accueillir des personnes en situation de handicap à l'école ou que l'accessibilité coûte cher. Le point noir concerne les aides à domicile et les recrutements dans certains établissements. Certains services se dégradent et des personnes à domicile n'arrivent pas à trouver d'aide humaine. Il y a donc un véritable enjeu de valorisation de ces métiers du médico-social et de l'intervention à domicile.

© Jérôme Deya



## Chouchoutez vos cordes vocales

Nos cordes vocales sont fragiles. Lorsqu'elles sont altérées, notre voix peut devenir rauque, éraillée, voire s'éteindre. Nos conseils pour les préserver.

→ « **L**es cordes vocales sont des très petits plis horizontaux de 1 à 2 cm de long situés dans le cou derrière la pomme d'Adam. Elles sont faites de plusieurs couches disposées les unes sur les autres : une couche de muscle, une de ligament, une de muqueuse, qui glissent les unes sur les autres », décrit le docteur Marie Mailly, ORL, chirurgien cervico-facial, phoniatre spécialisée dans la prise en charge des pathologies de la voix et la chirurgie des cordes vocales (Paris). Nos cordes vocales se rapprochent pour se toucher et vibrer l'une contre l'autre des centaines de fois par seconde, lorsque nous parlons. Des cordes vocales saines sont des cordes vocales souples, rectilignes, et blanches. « Si leur superstructure en couches, et donc leur bonne ondulation, est compromise, cela entraîne des problèmes de voix », explique-t-elle. « Celle-ci peut devenir faible, rauque, instable ou fragile », indique le Dr Mailly.

### Les ennemis de nos cordes vocales

Tout ce qui irrite les cordes vocales peut causer des troubles temporaires de la voix : un surmenage vocal (lorsque vous avez beaucoup crié ou chanté), un malmenage vocal (lié à une mauvaise technique vocale), une infection virale, une toux, le tabac, une allergie, un reflux... « Les remontées acides irritent les cordes vocales et comme les personnes ressentent une gêne, elles se raclent la gorge – c'est ce que l'on appelle le hemmage – ce qui fait que les cordes vocales frottent encore plus et cela aggrave

### Les secrets d'une bonne technique vocale

« Si on respire mal et si on ne se tient pas bien, nous n'utilisons pas correctement nos résonateurs (bouche, nez, sinus) dans lesquels le son résonne et nous sommes obligés de tirer davantage sur nos cordes vocales pour nous faire entendre », enseigne le Dr Mailly. Le secret des chanteurs lyriques pour chanter sans abîmer leurs cordes vocales ? Une technique vocale parfaite. « Ils équilibrent bien leur souffle et leurs résonateurs et s'appuient sur une respiration plus diaphragmatique », explique le médecin qui conseille aux personnes utilisant beaucoup leur voix de faire une formation avec un coach pour acquérir une technique vocale correcte.



le problème », décrit le Dr Mailly. La sécheresse de l'air (due à la climatisation ou au chauffage) est également défavorable à la bonne santé des cordes vocales. Depuis l'épidémie de Covid, l'usage du télétravail beaucoup plus répandu est à l'origine d'un malmenage vocal. « Lors d'une conversation au téléphone ou en visioconférence, nous parlons trop fort et nous projetons trop notre voix car nous n'avons pas le retour vocal dans nos oreilles », explique le médecin. Elle complète : « Si ces facteurs irritants persistent, des lésions bénignes peuvent apparaître : polypes, kystes, nodules, œdème... Et le seul traitement est alors la chirurgie pour ôter la lésion ». Il suffit que la lésion soit grosse comme un grain de semoule pour que vous soyez déjà très gêné. Il faut donc prendre soin de ses cordes vocales avant que ces lésions n'apparaissent.

### Que faire pour se protéger ?

En plus d'éviter les atmosphères enfumées ou de traiter un reflux gastro-œsophagien, il est recommandé de bien s'hydrater et d'éviter de vivre dans un lieu dans lequel l'air est sec. « Les cordes vocales doivent être humides. Un air trop sec ou une hydratation insuffisante crée une irritation et inflammation des cordes vocales », explique le Dr Mailly. Ses conseils : mettre un récipient d'eau sur les radiateurs pour humidifier l'air. « Un des remèdes dits de grand-mère qui fonctionne très bien est la nébulisation : vous mettez un bol d'eau chaude devant vous et un torchon sur votre tête. La vapeur d'eau vient humidifier vos cordes ». Enfin, il est important de savoir arrêter de parler lorsque vous sentez une tension au niveau de la gorge.

## Lumbago : des solutions pour calmer la douleur

Douleur brutale, blocage du dos... 60 à 80 % de la population adulte souffre de lumbago ou en a souffert. Il est important de prévenir les récurrences en prenant soin de son dos.



→ **U**ne lombalgie, appelée aussi tour de rein ou lumbago dans le langage courant, correspond à une contracture musculaire, le plus souvent au niveau des vertèbres lombaires. « C'est le mal de dos le plus fulgurant et le plus handicapant à court terme. Il peut toucher tout le monde, à tout âge », indique Gwenaëlle Dargnies\*, masseur-kinésithérapeute et naturopathe à Rennes. Le lumbago se manifeste par des douleurs intenses dans le bas du dos, parfois avec une sensation de blocage et des difficultés à effectuer certains mouvements. « Le plus souvent, il est dû à une mauvaise position lorsqu'on se penche en avant sans plier les genoux mais il peut aussi être occasionné par un mouvement de torsion ou d'extension », explique Gwenaëlle Dargnies. « Cela arrive plus souvent quand le corps est froid, par exemple le matin au lever, ou en situation de travail dans une atmosphère froide (salle réfrigérée, activité professionnelle en extérieur l'hiver) », ajoute la kinésithérapeute qui précise que la fatigue est également un facteur de risque.

### Quel traitement du lumbago ?

La prise en charge consiste à soulager la douleur et à permettre une reprise rapide des activités quotidiennes. « Le traitement repose sur des médicaments antalgiques : paracétamol et éventuellement anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) si l'effet du paracétamol est insuffisant. Il comprend aussi des myorelaxants qui ont pour but de relâcher les tensions musculaires », décrit-elle. Les applications de chaud sur le bas du dos (avec une bouillotte ou un patch chauffant) soulagent la douleur en diminuant les contractures musculaires. « Le plus souvent, des séances de kinésithérapie sont prescrites. Dans

un premier temps, elles ont pour objectif de soulager la douleur par des massages, mobilisations douces et étirements utiles pour lever l'appréhension du mouvement », explique Gwenaëlle Dargnies. Le repos strict trop longtemps est en effet déconseillé, contrairement aux idées reçues. « Plus on rebouge vite et plus on guérit vite », rappelle la kinésithérapeute.

### Comment parer aux récurrences ?

Le lumbago récidive dans un tiers des cas. « Les séances de kinésithérapie prescrites lors d'un épisode de lumbago ont pour objectif, une fois que la douleur est soulagée, de faire du renforcement musculaire et de réaliser une éducation posturale, afin que cela n'arrive plus », informe Gwenaëlle Dargnies. Vous apprendrez les bons gestes à privilégier au quotidien : comment vous positionner pour vous lever de votre lit ou lors d'un port de charge, etc. Le kinésithérapeute vous aide aussi à réaliser un travail sur votre environnement professionnel, par exemple à réadapter votre poste de travail. Il est recommandé de faire des exercices de renforcement musculaire et d'étirement du dos 2 à 3 fois par semaine. « Vous pouvez réaliser l'exercice du pont-fessier : celui-ci consiste à prendre appui sur ses pieds, genoux pliés, allongé sur le dos, et à décoller le bassin pour faire la planche. Faites trois séries de dix exercices ou tenez la position 30 secondes en respirant profondément. Cet exercice renforce les muscles lombaires, des fessiers et des cuisses », indique Gwenaëlle Dargnies.

### Éviter le mal de dos en télétravail

Les cas de lombalgie ont augmenté avec le développement du télétravail. En cause, notamment, l'inactivité physique et les mauvaises postures liées à des postes de télétravail inadaptés. Pour prévenir et soulager le mal de dos, bouger est le meilleur remède naturel. Chez soi, une routine quotidienne de 10 minutes d'exercices ciblés sur la musculature du dos suffit à en ressentir les bienfaits. Vous pouvez renforcer votre dos avec du travail postural comme l'exercice de la « chaise contre un mur ».

### Des exercices contre le mal de dos

- Sur [Ameli.fr](https://www.ameli.fr) : le programme Santé du dos composé de 5 ateliers (inscription via son espace personnel Ameli).
- L'application **Activ'Dos** : pour vous accompagner au quotidien, chez vous, sur votre lieu de travail, en déplacement et lorsque cela fait mal, Activ'Dos est votre partenaire indispensable pour mieux gérer votre mal de dos. L'application est disponible gratuitement pour les smartphones sous iOS (Apple) ou Android (Samsung...).

<https://cutt.ly/O8Jfsfd>  
<https://cutt.ly/U8Jfxdm>

● Anne-Sophie Glover-Bondeau

\*auteure de *Votre dos vous remerciera* (Éditions Eyrolles, 2021).



## Des jumeaux numériques devenus incontournables en santé



© Shutterstock

Doubles virtuels, les jumeaux numériques permettent de tester des protocoles de recherche ou des médicaments avant de passer aux essais chez l'homme. Quelles sont leurs applications potentielles dans un avenir proche ou lointain ? Les réponses de Rodolphe Thiébaud, professeur à l'université de Bordeaux.



**A**ussi appelé « digital twin » et bien connu dans le domaine de l'industrie, un jumeau numérique est une sorte de représentation fidèle d'un organisme sous forme de données. « Il s'agit de données simulées à partir d'un modèle ou d'un algorithme eux-mêmes souvent alimentés par des données antérieures », explique Rodolphe Thiébaud, professeur à l'université de Bordeaux. Ces données bien réelles concernent les malades atteints par la pathologie étudiée. L'intelligence artificielle traite ensuite toutes ces informations afin de tirer des conclusions, en particulier prédictives, très utiles pour la médecine. Le champ d'application des jumeaux virtuels est large. « Simuler des données permet d'en obtenir là où il n'y en a pas ou peu en raison de la rareté de la situation ou de sa précocité. L'idée est donc d'utiliser ces données simulées, en particulier en recherche clinique, pour le développement de médicaments ou de vaccins. Les jumeaux numériques permettent aussi d'aider à choisir une stratégie à évaluer dans un essai clinique. Mais ils peuvent avoir d'autres applications », explique Rodolphe Thiébaud. Ils permettraient, en effet, de simuler des opérations complexes, d'améliorer la qualité des prothèses, de tester l'efficacité d'une molécule sur l'organisme et de développer plus rapidement de nouveaux médicaments.

### Trouver et tester de nouveaux médicaments

« Nous avons l'expérience de ce type d'approche avec une immunothérapie (IL7) développée pour soigner les patients infectés par le VIH qui répondent mal aux traitements antirétroviraux. Nous avons développé un modèle capturant les mécanismes d'action de l'IL7 (une protéine majeure du système immunitaire) à partir des premières

données générées et nous avons utilisé ensuite le modèle pour nous guider dans le développement de la molécule, notamment lorsque nous nous sommes interrogés concernant l'intérêt potentiel de répéter les injections. Le modèle nous a aidés à décider de poursuivre dans cette voie et nous a aussi aidés à définir le schéma d'étude », détaille le Pr Thiébaud. Il complète : « Nous avons utilisé ce type d'approche avec le vaccin de Janssen contre Ebola et nous travaillons maintenant sur notre vaccin contre la Covid-19 développé par le Vaccine Research Institute en France et la start-up Linkinva. »

D'autres projets sont également porteurs d'espoirs. Ainsi la start-up française Anatoscope a développé le jumeau numérique de personnes ayant des caractéristiques différentes afin de simuler l'efficacité de prothèses orthopédiques. Le jumeau numérique leur a permis d'obtenir une copie très précise des patients avec leurs muscles et leur ossature puis de créer un appareil adapté.

Les start-up Exactcure et Synapse Medicine ont, de leur côté, travaillé sur une application mobile basée sur un jumeau digital afin de connaître la réponse médicamenteuse de chaque patient et de prévenir les incidents dus à la mauvaise utilisation des médicaments. Dans un avenir plus ou moins lointain, les jumeaux numériques auront d'autres bénéfices. « Au-delà de permettre une accélération du développement de traitements, certains font le pari que des essais totalement in silico (essais réalisés grâce à l'informatique) pourraient permettre la mise sur le marché de certains médicaments notamment pour traiter les maladies rares », conclut le Pr Thiébaud.

● Violaine Chatal

### La reconstruction d'un cœur grâce à la simulation des données

Grâce au procédé du jumeau numérique, des cardiologues de l'université de Heidelberg (Allemagne) et du CHU de Bordeaux ont pu obtenir la copie numérique d'un cœur et tester différentes approches de reconstruction virtuelle de cet organe dans le cadre de la mise au point d'un outil d'assistance de resynchronisation cardiaque.

# Dix conseils pour (re)trouver le sommeil

**1** Exposez-vous à la lumière du jour  
Faites-le en particulier le matin pour réguler votre horloge biologique.

**2** Bougez !  
Pratiquez une activité physique régulière mais en évitant, de préférence, les 3 à 4 heures qui précèdent le coucher.

**3** Bien manger  
Ne sautez pas le dîner mais évitez les repas trop copieux. Privilégiez les féculents en quantité raisonnable, les légumes et les laitages.

**4** Tout doux sur les excitants  
Limitez le café, le thé, les sodas et les boissons énergisantes et évitez-les après 14 heures.

**5** Une soirée au calme  
Choisissez une activité calme le soir (musique, lecture, relaxation, activités manuelles) pour une transition douce entre le jour et la nuit.

**6** Déconnectez  
Une à deux heures avant le coucher, éteignez smartphones, tablettes ou ordinateurs dont la lumière bleue perturbe le rythme de sommeil.

**7** Repérez les signes  
Bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent... c'est le bon moment pour aller au lit.

**8** Une chambre bien aménagée  
La chambre idéale doit être silencieuse, sans lumière parasite avec une température comprise entre 16 et 18 °C pour favoriser l'endormissement.

**9** Soyez régulier  
Maintenez des horaires de lever et de coucher réguliers en semaine comme pendant le week-end.

**10** Écoutez-vous  
Soyez attentifs à vos besoins de sommeil et respectez votre rythme.





# Voici comment gérer vos crottes de nez, selon la science

Allez, avouez que vous pratiquez la rhinotillexomanie ! Vous n'osez pas ? Il est vrai que la stigmatisation sociale autour du curage de nez est très répandue. Mais devons-nous vraiment le faire... et, dans l'affirmative, où devons-nous mettre nos crottes de nez ?



**Q**

ue ce soit en compagnie d'un conjoint ou en cachette quand on croit que personne ne regarde, nous nous fouillons tous dans le nez. Et les autres primates le font aussi.

En tant que scientifiques qui avons effectué des recherches sur les contaminants environnementaux – dans nos maisons, nos lieux de travail, nos jardins –, nous avons une bonne idée de ce que vous manipulez réellement lorsque vous glissez avec satisfaction votre doigt dans votre narine.

## Qu'y a-t-il dans une crotte de nez ?

Se curer le nez est une habitude tout à fait naturelle ; les enfants, qui n'ont pas encore appris les normes sociales, réalisent rapidement que la compatibilité entre un doigt et une narine est plutôt bonne. Mais il y a bien plus que de la morve là-dedans.

Pendant les quelque 22 000 cycles respiratoires quotidiens, le mucus formant des crottes de nez constitue un filtre biologique essentiel pour capturer la poussière et les allergènes avant qu'ils ne pénètrent dans nos voies respiratoires, où ils peuvent provoquer une inflammation, de l'asthme et d'autres problèmes pulmonaires à long terme.

Les cellules de vos voies nasales, appelées cellules caliciformes (ainsi nommées en raison de leur aspect en forme de coupe), produisent du mucus pour piéger les virus, les bactéries et la poussière contenant des substances potentiellement dangereuses comme le plomb, l'amiante et le pollen.

Le mucus nasal et ses anticorps et enzymes constituent le



© Shutterstock

système de défense immunitaire de première ligne de l'organisme contre les infections. La cavité nasale possède également son propre microbiome. Parfois, ces populations naturelles peuvent être perturbées, ce qui entraîne diverses affections, telles que la rhinite. Mais en général, les microbes de notre nez aident à repousser les envahisseurs, en les combattant sur un champ de bataille de mucus.

La poussière, les microbes et les allergènes capturés dans votre mucus finissent par être ingérés lorsque celui-ci s'écoule dans votre gorge. Ce n'est généralement pas un problème, mais cela peut exacerber l'exposition environnementale à certains contaminants.

Par exemple, le plomb – une neurotoxine répandue dans la poussière domestique et la terre à jardin – pénètre le plus efficacement dans le corps des enfants par ingestion et digestion.

Ainsi, vous risquez d'aggraver des expositions toxiques environnementales particulières si vous reniflez ou mangez des crottes de nez au lieu de les expulser. Se décroter le nez (de façon compulsive au point de se mutiler) est officiellement connu sous le nom de rhinotillexomanie, et le terme mucophagie est utilisé pour désigner l'ingestion de ces crottes de nez poisseuses.

## Que dit la science sur les risques qu'entraîne la chasse aux crottes de nez ?

Le staphylocoque doré (*Staphylococcus aureus*, parfois abrégé en *S. aureus*) est un germe qui peut causer une variété d'infections légères à graves. Des études montrent qu'on le retrouve souvent dans le nez (on parle de portage nasal).

Une étude a révélé que le curage de nez est associé au portage nasal du *S. aureus*. Son rôle dans le portage nasal pourrait bien être un facteur déterminant dans certains cas. Surmonter l'habitude de se mettre le doigt dans le nez pourrait faciliter les stratégies de décolonisation du *S. aureus*. Se fouiller dans le nez peut également être associé à un risque accru de transmission du staphylocoque doré vers les plaies, où il présente un risque plus grave.

Les antibiotiques ne fonctionnent pas toujours sur cette bactérie. Un article a montré que la résistance croissante aux antibiotiques exige des prestataires de soins de santé qu'ils évaluent les habitudes de leurs patients à se mettre les doigts dans le nez et qu'ils les éduquent sur les moyens efficaces de prévenir cette pratique.

Le curage de nez pourrait également être un vecteur de

transmission du *Streptococcus pneumoniae*, une cause fréquente de pneumonie parmi d'autres infections. En d'autres termes, se planter un doigt dans le nez est un excellent moyen d'enfoncer davantage les germes dans votre corps, ou de les répandre dans votre environnement avec votre doigt d'une propreté douteuse.

Il existe aussi un risque de lésions et d'abrasions à l'intérieur des narines, qui peuvent permettre aux bactéries pathogènes d'envahir votre corps.

## Eh bien, je l'ai fait. Et maintenant ?

Certains les mangent (le terme technique est mucophagie, ce qui signifie « se nourrir de mucus »). Outre le fait que manger une crotte de nez est dégoûtant, cela revient à ingérer tous ces germes contenus dans le mucus, ces métaux toxiques et ces contaminants environnementaux dont nous avons parlé plus haut.

D'autres les essuient sur l'objet le plus proche, un petit cadeau que découvrira plus tard une autre personne. Répugnant... et c'est un excellent moyen de propager les germes.

Certains plus soucieux de l'hygiène et plus respectueux utilisent un mouchoir en papier pour récupérer le tout, puis le jettent ensuite dans une poubelle ou dans les toilettes.

C'est sans doute l'une des options les moins mauvaises, si vous devez à tout prix vous curer

le nez. Veillez simplement à vous laver les mains avec soin après vous être mouché ou vous être fouillé dans le nez, car tant que le mucus n'a pas complètement séché, les virus infectieux peuvent subsister sur les mains et les doigts.

Aucun conseil au monde ne vous empêchera de poursuivre votre quête. En secret, dans la voiture ou sur des serviettes de table, nous le faisons tous. Et à vrai dire, c'est vraiment... satisfaisant.

Mais rendons hommage au travail inlassable accompli par nos remarquables nez, mucus et cavités sinuales, ces adaptations biologiques étonnantes. Et n'oublions pas qu'ils s'efforcent de nous protéger.

Votre nez fait des heures supplémentaires pour vous garder en bonne santé, alors ne lui rendez pas la tâche plus difficile en y coinçant vos doigts sales. Ne jouez pas les trouble-fêtes. Soufflez discrètement, jetez le mouchoir en papier de manière réfléchie et lavez-vous les mains tout de suite après. ●

### Mark Patrick

Taylor Victoria's Chief Environmental Scientist, EPA Victoria ; Honorary Professor, School of Natural Sciences, Macquarie University.

### Gabriel Filippelli

Chancellor's Professor of Earth Sciences and Executive Director, Indiana University Environmental Resilience Institute, Indiana University.

### Michael Gillings

Professor of Molecular Evolution, Macquarie University.

Source : [www.theconversation.com](http://www.theconversation.com)

THE CONVERSATION

## HISTOIRE RAFRAÎCHISSANTE des glaces et artisans glaciers



Elle serait née en Chine.  
Les Français en consomment  
six litres par an. La France en est  
le deuxième exportateur mondial.  
Parlons glace(s)...

**L**a glace, douceur gentiment régressive qui s'impose à la période estivale... Produit éphémère par excellence, synonyme de moments hédonistes et le plus souvent partagés, évoque une forme de nostalgie liée à l'enfance. Les Français en consomment environ 6 litres par an, et 50 % des ventes sont réalisées sur une dizaine de semaines, en été, selon la Confédération nationale des glaciers de France (CNGF). Il y a les sorbets (sans matières grasses) ou les crèmes glacées (qui contiennent du lait ou des œufs), que l'on peut déguster en pot, en bac, en cône ou en bâtonnet. Toujours d'après la CNGF, organisme qui soutient et accompagne les glaciers depuis 80 ans, les parfums plébiscités seraient la vanille, le chocolat et le café pour les crèmes glacées, et la fraise, le citron et la poire pour les sorbets.

### Histoires et légendes

Beaucoup d'histoires et de légendes entourent ses origines. La plupart des chercheurs s'accordent cependant pour dire que la glace aurait été inventée en Chine. Son apparition, elle, s'échelonne entre 3 000 et 200 avant Jésus-Christ, selon les sources. Certains documents expliquent que les Chinois utilisaient du lait de jument ou d'ânesse, qui était fermenté et chauffé avec de la farine et du camphre pour être ensuite glacé puis consommé. Dans d'autres textes, on aromatisait du lait de chèvre avec du miel et des plantes, et la technique de refroidissement consistait en un mélange d'eau et de salpêtre. Les Perses, eux, auraient créé le *faludeh* ou *faloudeh*, une boisson glacée à base d'eau de rose et de vermicelles auxquels on ajoutait du safran et des fruits, et alors réservée aux plus riches. Dans la même région, on aurait trouvé des boissons aux fruits refroidies avec de la neige, s'appelant *sharbet*. Ce



mot, d'origine Perse, a par la suite donné le mot français « sorbet ». Beaucoup d'informations imprécises, voire contradictoires, circulent concernant l'évolution des glaces et des sorbets au cours des siècles suivants. Par exemple, et contrairement à une idée reçue, ni Marco Polo ni Catherine de Médicis ne seraient à l'origine de l'apparition des crèmes glacées en Italie puis en France. Mais les crèmes glacées qui ressemblent à celles que l'on mange aujourd'hui sont bien nées en Italie. Ce sont les fameuses « *gelati* ».

Parmi les divers concours gastronomiques, celui de Meilleur ouvrier de France (MOF) dans la catégorie glacier porte le savoir-faire artisanal français de la profession à son paroxysme.

### Le premier café-glacier parisien

En France, en 1686, le sicilien Francesco Procopio dei Coltelli achète à Paris le Café Procope dans lequel il proposera plus de 80 parfums de glaces, devenant ainsi le premier café-glacier de la capitale. Le succès est total : les membres de l'aristocratie et les plus riches se rendent chez lui pour déguster une coupe glacée. À l'époque, il est compliqué de se procurer puis de



© Pixabay

conserver de la glace. Le produit est donc coûteux et réservé à une élite. Au cours du XIX<sup>e</sup> siècle, les techniques de fabrication et de conservation de la glace s'améliorent considérablement. En effet, dans les années 1840, l'Américaine Nancy Johnson invente la première sorbetière à manivelle, améliorée en 1885 par l'anglaise Agnès Bertha Marshall, surnommée « la reine des glaces ». En 1860, le français Charles Tellier crée la première machine frigorifique permettant ainsi la fabrication du froid artificiel. L'apparition et le développement de l'électricité permettent aussi la conservation des produits. Le nombre de glaciers se multiplie alors, et le succès des glaces va grandissant.

### Un attrait croissant pour les glaces artisanales et les artisans glaciers

Selon l'étude Xerfi Classic sur la fabrication et le marché des glaces et sorbets publiée en avril 2022, la France est aujourd'hui le premier pays producteur de glaces et de sorbets en Europe et le 2<sup>e</sup> exportateur mondial derrière l'Allemagne. Dans l'hexagone, deux acteurs s'imposent : les fabricants industriels et les artisans glaciers. Les premiers dominent largement avec 1,2 milliard d'euros de chiffres d'affaires en 2021, grâce principalement à la vente aux grandes et moyennes surfaces. Les artisans glaciers, en grande majorité propriétaires de leur magasin, vendent leurs produits directement aux consommateurs et, toujours selon les estimations de Xerfi, auraient un chiffre d'affaires d'environ 400 millions d'euros en 2021. Or, les Français plébiscitent de plus en plus les produits des artisans glaciers et cette profession est en pleine évolution. D'ailleurs,

le nombre d'établissements artisanaux et de petits industriels a augmenté de 31 % entre 2012 et 2020 pour diverses raisons : tout d'abord, les consommateurs sont de plus en plus exigeants concernant la composition des produits qu'ils mangent. Grâce aux applications comme Yuka, par exemple, ils peuvent instantanément prendre connaissance des stabilisateurs et additifs que contiennent leurs glaces. C'est pourquoi ils se tournent souvent vers des produits de meilleure qualité, alliant plaisir et santé, et principalement artisanaux.

### Produits écoresponsables et circuits courts

On assiste également à un fort engouement pour des produits écoresponsables. Grand nombre d'artisans glaciers font appel aux circuits courts et aux produits de saison, supprimant colorants, sucre ultra-transformé et autres conservateurs. Julia Canu (une des rares femmes possédant le titre d'artisan glacier en France, même si la tendance évolue) et Tiago Barbosa, cofondateurs du glacier écoresponsable Único à Lyon, travaillent en direct avec leurs producteurs et leurs sorbets ne sont faits qu'à partir de produits frais. C'est pourquoi de nombreux restaurateurs font appel à eux pour réaliser des glaces de qualité qui accompagnent leurs menus. Ils en ont déjà créé une à l'artichaut, par exemple, et élaboré un sorbet vinaigre, échalote et poivre concassé pour accompagner les huîtres en période de fêtes. Les petits industriels de la glace surfent eux aussi sur ces nouvelles tendances ainsi que sur les nouveaux modes de consommation. Cécilia Thomas et Laura Faeh, créatrices de la marque Lapp, ont innové en créant les « poptails », des cocktails glacés, alcoolisés ou non, réalisés avec des produits naturels et végans. Elles expliquent que leur choix s'est effectué en lien avec leurs modes de consommation et leurs convictions écologiques, choix partagés par de plus en plus de consommateurs. Parallèlement à ces artisans indépendants, rares sont les pâtisseries de renom qui ne produisent pas leur propre glace, avec des positionnements marketing – prix, packaging – souvent très luxueux. Enfin, être artisan glacier comporte aussi une part artistique, à l'image de la pâtisserie. La palette d'invention est vaste : jeu sur les textures, les couleurs, possibilité de créer des parfums salés ou d'oser des associations inédites... Parmi les divers concours gastronomiques, celui de Meilleur ouvrier de France (MOF) dans la catégorie glacier porte le savoir-faire artisanal français de la profession à son paroxysme. La maîtrise du geste, des goûts et des textures de ceux qui obtiennent, après des années de préparation et une grande dose d'abnégation, le col bleu blanc rouge, suscite l'admiration de beaucoup d'apprentis artisans et des consommateurs en quête de qualité. Si la profession d'artisan glacier demeure à ce jour moins populaire que celle de pâtissier, elle est cependant en pleine évolution, et connaît un engouement de plus en plus grand. ●

Nathalie Louisgrand  
Professeure Associée/ Associate Professor department People,  
Organizations and Society École de Management de Grenoble

Source: [www.theconversation.com](http://www.theconversation.com) THE CONVERSATION

# Loi antigaspi et obligation de reprise: bon à savoir



Chaque année, les Français jettent plus de 9 millions de tonnes d'objets encore utilisables. La loi Agec impose aux distributeurs de proposer des solutions de reprise des produits usagés. Obligations réglementaires, options de reprise, gestion des invendus: le point sur la question.



**D**epuis le 1<sup>er</sup> janvier 2022, la loi Antigaspi pour une économie circulaire (Agec) impose à toutes les entreprises la reprise des produits usagés. Objectif: réduire le gaspillage et développer le don et le réemploi solidaire. Ne concernant jusqu'alors que les équipements électriques et électroniques, l'obligation est désormais étendue à tous les secteurs, notamment celui de l'ameublement. Des nouvelles règles qui s'appliquent différemment selon la taille de la surface de vente. En pratique, reprenez que les enseignes dépassant 200 m<sup>2</sup> sont tenues de reprendre (sans frais) les meubles usagés, sur place ou lors de la livraison en cas d'achat de biens similaires. Pour les magasins de plus de 1 000 m<sup>2</sup>, la reprise est effectuée sans contrepartie. Les conditions de reprise doivent être clairement spécifiées avant la conclusion de la vente: le client doit être informé du lieu de reprise (en magasin, lors de la livraison ou sur un point

de collecte). À noter également: la loi s'applique aux boutiques en ligne réalisant plus de 100 000 € de chiffre d'affaires annuel.

## Des solutions concrètes

Autre avancée notable: mobilier usagé et invendus doivent être systématiquement proposés à des associations de lutte contre la précarité et/ou à des structures de l'économie sociale et solidaire. Afin de faciliter la mise en œuvre de cette mesure, Éco-mobilier, un organisme à but non lucratif agréé par le ministère de l'Écologie, a créé une plateforme en ligne dédiée. Le principe: distributeurs et fabricants publient des petites annonces des meubles à sauver, consultables uniquement par les associations. Éco-mobilier a également conçu et déployé des bennes dédiées pouvant accueillir 30 m<sup>3</sup> de meubles et matelas chacune. Les rebuts sont récupérés afin d'être recyclés ou valorisés comme source d'énergie. Côté communication, la loi antigaspi améliore l'information des consommateurs. Le fameux logo Triman (le bonhomme noir au milieu d'un cercle, avec trois flèches dirigées vers l'extérieur) obligatoire sur les biens soumis à l'éco-participation a été assorti de consignes de tri sur les emballages et notices.

### Geev, l'appli de dons antigaspi

Certains n'ont pas attendu la loi pour donner une seconde vie aux objets. Lancée en 2017, Geev est aujourd'hui la première application de dons d'objets et de nourriture entre particuliers en France. Surnommée « Le bon coin du gratuit », l'application compte 3,5 millions d'utilisateurs. Elle a permis à ce jour de remettre en circulation plus de 16 millions d'objets et enregistre 700 000 échanges entre particuliers chaque mois.

● Céline Durr

À consulter aussi...

<https://cutt.ly/J9BrN2Z>

# Vrai/faux sur les silicones des cosmétiques

Utilisées depuis les années 1950, les silicones sont omniprésentes dans nos crèmes, shampoings et produits de maquillage. Elles se repèrent par leur terminaison en « thiconol », « thicone », « xane » ou « silane ». Prisés pour leur sensorialité, ces polymères synthétiques sont pointés du doigt pour leur impact écologique et leurs prétendus effets occlusifs. Le point.



© Shutterstock/CLEM



## Les silicones sont des principes actifs.

**FAUX.** Synthétisées à partir de la silice, un composé minéral, les silicones sont des agents de texture qui n'apportent aucun bénéfice pour la peau. Elles ne sont utilisées que pour leurs propriétés sensorielles et leur faible coût de fabrication. Les silicones offrent ainsi une texture aérée qui s'étale facilement sur la peau sans être collante.

## Certaines silicones sont des perturbateurs endocriniens.

**VRAI.** Si de nombreuses études démontrent l'innocuité des silicones pour la santé, trois silicones dites volatiles D4, D5 et D6 font polémique, soupçonnées d'être nocives pour la santé. En Europe, depuis le 1<sup>er</sup> février 2020, ces substances ne peuvent plus être présentes dans une concentration égale ou supérieure à 0,1 % dans les produits cosmétiques à rincer.

## Les silicones bouchent les pores.

**FAUX.** Contrairement aux idées reçues, les silicones sont non comédogènes, c'est-à-dire qu'elles ne favorisent pas la formation de points noirs et comédons. En effet, leur structure chimique ne leur permet pas de pénétrer le derme, elles restent en surface en agissant comme une barrière apaisante et protectrice. Non irritantes et hypoallergéniques, elles conviennent même aux peaux sensibles.

## Les silicones étouffent les cheveux.

**FAUX.** Agissant comme un bouclier, les particules de silicones se déposent sur la fibre capillaire endommagée et l'enrobent d'une gaine protectrice. Cette action filmogène donne un aspect brillant et facile à coiffer aux cheveux. Pas d'inquiétude

donc pour un usage ponctuel. Le problème réside dans l'utilisation répétitive de produits siliconés : au fil des applications, ceux-ci finissent par alourdir les cheveux et les rendre plus ternes.

## Les silicones sont toxiques pour l'environnement.

**VRAI.** Les silicones sont des substances chimiques non biodégradables et polluantes pour l'environnement. Déversées dans la nature, elles mettent beaucoup de temps à se désintégrer, environ 500 ans selon certaines études. En janvier 2020, l'Union européenne a ainsi décidé d'interdire plusieurs catégories de silicones dans les produits cosmétiques afin de limiter cet impact.

## Le diméthicone est à bannir de sa routine beauté.

**FAUX.** Appelé aussi PDMS, le diméthicone est la silicone la plus utilisée dans les produits cosmétiques. Composant inerte, il ne pose aucun problème pour la santé humaine. Son poids moléculaire élevé l'empêche de pénétrer dans l'épiderme.

## La mention « sans silicone » est interdite sur les packagings des cosmétiques.

**VRAI.** Tout comme l'allégation « sans paraben » et « sans sulfate », cette mention est interdite depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2019 par un règlement européen. La raison ? Considérée comme un outil de marketing, elle peut induire le consommateur en erreur ou entraîner un risque de concurrence déloyale. La nouvelle législation favorise ainsi les mentions « avec » plutôt que « sans », jugées moins dénigrantes.

● Céline Durr

# JEUX

## Mots Fléchés

HAUT PERCHÉE SON MÉTIER, C'EST DE TOURNER	REPENTANTS JEUNE FRÈRE OU SOEUR	CHAMOIS IDIOT	SUPPORT DE BALLE STAR DU PMU	MUSIQUE DE JAMAÏQUE	GRAISSAIT QUATRE ROUES	ARAIGNÉE	EN VOITURE, ELLE EST SUPER
				DONNE DES OUTILS			
DEVISE RÉGION ALLEMANDE				PARASITE DES ARBRES FROMAGE SUISSE		SUIT LE DOCTEUR PARESSEUX	
			ARRIVAIS À LA HAUTEUR GLANDEUR				
TOURNE LA PAGE CORDON		BOSSE DANS LE DÉSERT					
			SOMMET ENTENDU EN CONFESSION		ROBES INDIENNES	PRÉPO- SITION CONJONC- TION	
DEVISE ORIENTALE DANS LA GAMME		ÉVALUE AVEC GRAVITÉ			PETITE SAINT DERNIER REPAS		BRONZAGE
	CACHÉE ORIENT		VIVAIT AU PÉROU HABITANT			BOISSON CHAUDE RELATION	
VENUS AU MONDE TRANCHES DE VIE		VENDRA LA MÈCHE RICHESSE				DURÉE	ERBIDIUM AU LABO
		UNITÉ DE LA RÉSISTANCE		BESTIALE			
ALLONGÉE				REGARDER À LA DÉPENSE			

## Sudoku

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

## Lettrix

	1	2	3	4			
M		R		I		O	
R		T		B		G	
S		I		S		O	
S		B		T		A	
E		S		V		L	

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

- 1 - Nul
- 2 - Travaille au corps
- 3 - Cacher
- 4 - À l'aise dans la vie

## Solutions

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

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

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

# SPORT



## 50<sup>e</sup> anniversaire, acte II

L'acte I du 50<sup>e</sup> anniversaire de l'association Groupe BPCE Sports s'est déroulé, en version hivernale, aux Deux Alpes, du 25 au 28 mars (hélas trop tard pour en faire un compte rendu dans ce numéro). En ski alpin, ski de fond, snowboard, trail blanc, disciplines auxquelles s'ajoutait pour la circonstance une animation biathlon et raquettes, près de 600 participants, issus

de 34 entités du groupe, s'étaient donné rendez-vous pour la circonstance.

Tous les efforts des organisateurs de l'association sont désormais tournés vers l'acte II, en version balnéaire, qui aura lieu à Canet-en-Roussillon, du 29 septembre au 3 octobre. Sept challenges sont au programme: badminton, cyclotourisme, échecs, football, padel, squash et course à pied

(cette dernière épreuve étant adossée à La Canétoise Rose, dans le cadre d'Octobre Rose et de la lutte contre le cancer du sein). Toutes les structures du groupe ont déjà reçu les informations relatives à cet événement sportif, pour lequel les inscriptions (là encore, l'association prévient tout le monde) devraient être ouvertes en ce début de deuxième trimestre.

## INTERBANCARIO

### Le Groupe BPCE Sports dans le top 5



L'équipe Groupe BPCE Sports s'est distinguée en Italie.

La 61<sup>e</sup> édition de l'Interbancario, la manifestation internationale de ski des banques européennes, s'est tenue du 21 au 27 janvier, à Carezza (Italie) dans le massif des Dolomites.

Elle rassemblait quelque 900 participants, pour 113 équipes, représentant des

banques italiennes, allemandes, autrichiennes, suisses, slovènes, norvégiennes, finlandaises, liechtensteinoises et, bien sûr, le Groupe BPCE. Ski alpin, ski de fond et snowboard (cette dernière discipline n'étant pas prise en compte pour le classement final des établissements, ce qui est dommage dans la mesure où l'équipe Groupe BPCE Sports a terminé à la première place!) étaient au programme.

Une fois encore, la sélection Groupe BPCE Sports, forte de 32 salariés du groupe, a réalisé de belles performances (3<sup>e</sup> place en ski de fond, 8<sup>e</sup> place en ski alpin) pour terminer à la 5<sup>e</sup> place du classement général.

## À vos calendriers!

Par rapport au calendrier prévisionnel publié dans le numéro de janvier de *La Revue*, de nouveaux challenges ont trouvé place dans le déroulé de la saison.

Ainsi, le basket (organisation CEBPL) se déroulera du 24 au 27 juin, le lieu restant à définir; le tennis de table (organisation CELR) aura lieu du 8 au 10 septembre, à Mèze; la voile (organisation Natixis Wealth Management) voguera du 29 septembre au 2 octobre à La Trinité-sur-Mer.



## Envoyez vos petites annonces

– par mail à : [annonces.revue@eps.caisse-epargne.fr](mailto: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

■ **Sanary-sur-Mer (Var).** Loue appartement type 2. Chambre, séjour, cuisine équipée, W.-C., salle d'eau. Idéalement situé en centre-ville. Très calme. Rez-de-chaussée, confort 3\*, 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.: 0684660192 (messages et textos).

■ **Grospierrres – Sud 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 exposée 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, activités nautiques (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](mailto:lerouret25@gmail.com).

■ **Haute-Corse.** Retraitée CE propose sur les hauteurs de Bastia et à 30 minutes de Saint-Florent un gîte entièrement rénové de 70 m<sup>2</sup> pour 5 personnes avec un extérieur de 50 m<sup>2</sup> 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 bains 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](mailto:schaffsuz@numericable.fr).

■ **Saint-Vincent-Jard (85).** Loue toute l'année en saisonnier une agréable maison à 300 m de la mer. Construction neuve très lumineuse, tout équipée, pour 6 personnes maximum. Wifi gratuit. 2 chambres avec lit de 140 et une chambre avec un convertible 2 personnes. Lit pliant pour bébé et chaise haute. Terrasse et mobilier de jardin. Lits préparés et linge de toilette fourni. Possibilité de louer entre 3 et 5 nuits minimum en fonction de la saison. Tarifs de 90 € à 150 € la nuit selon la période. Option ménage de 50 €. Contact : [scialmarguilo@free.fr](mailto:scialmarguilo@free.fr).

■ **Mont-Dore (63).** Retraitée loue appartement T2 classé 3\* idéalement situé en centre-ville face aux thermes, dans une résidence de charme, ancien palace avec entrée sécurisée et 2 ascenseurs, pouvant accueillir 4 personnes : dans la chambre 1 lit pour 2 personnes, lit et siège bébé, dans le salon un canapé-lit couchage haute qualité pour 2 personnes, télévision, wifi. Cuisine équipée avec lave-vaisselle, salle d'eau avec lave-linge séchant, sèche-cheveux, sèche serviettes. Au pied de la résidence, une navette gratuite vous conduira vers la station du Sancy pour les plaisirs de la montagne. Tarif de 280 à 400 €/semaine et 630 €/3 semaines uniquement pour les curistes. Tél.: 0699775497 – mail: [aubert.sar@hotmail.fr](mailto:aubert.sar@hotmail.fr).

■ **Praia Da Rocha – Algarve (Portugal).** Loue de juin à septembre, pour 5 nuitées minimum, magnifique appartement traversant de 105 m<sup>2</sup> au 6<sup>e</sup> étage avec ascenseur. Idéalement situé à 5 minutes de la plage. Place de parking privée, commerces et services, restaurants, bars, pubs et casino. Deux balcons-terrasses de 10 m<sup>2</sup> chacun donnant par de grandes baies vitrées pour l'un sur les 2 chambres et pour l'autre sur la cuisine et la salle à manger. Idéal pour 2 couples et 2 enfants en bas âge (2 lits en 160 et 2 lits parapluie), 2 salles de toilette, 2 W.-C., wifi, 3 TV, 3 climatisations, cave à vin, draps, serviettes de toilette, cuisine équipée. Contact : 0632 247896 ou [fabien-ferrer@orange.fr](mailto:fabien-ferrer@orange.fr).

■ **Juan-Les-Pins (06).** Location à la semaine toute l'année d'un appartement traversant de 60 m<sup>2</sup>, exposé est-ouest, 3 pièces, entièrement rénové, tout confort... Grand parc arboré, résidence calme et sécurisée, avec piscine-pataugeoire et table de ping-pong. 6 couchages dont 2 en 160. 2 terrasses de 12 m<sup>2</sup> équipées, cuisine équipée (LV, plaque vitro, four, MO et réf-congél.), 2 chambres climatisées avec 2 salles de bains dont 1 avec LL et W.-C., plus un W.-C. indépendant. Parking privé en sous-sol. Wifi, TV Led 108 cm, lecteur DVD, radio, lecteur CD et CD, jeux de société, livres et BD. Équipement bébé. Tous commerces, jeux d'enfants et bus à 300 m. Plages à 500 m. Possibilité de louer du linge. Photos et tarifs sur demande. Tél.: 0625180835. Courriel : [katy.frugier@orange.fr](mailto:katy.frugier@orange.fr).

■ **Marseillan Ville (34).** Retraitée Caisse d'Épargne loue dans une résidence protégée et calme, au deuxième et dernier étage d'un petit immeuble, un appartement T3 de 60 m<sup>2</sup> et terrasse de 11 m<sup>2</sup>, plein sud, très lumineux, vue imprenable, tout confort (clim, LL, LV, four, micro-ondes, TV, sono). Deux parkings privés, près du cœur de ville et du port sur l'étang de Thau. En saison: 450 €/semaine ou 70 €/nuit. Hors saison: 350 €/semaine ou 65 €/nuit. Tél.: 0619104807.

■ **Avoine (Indre-et-Loire, 37).** Meublé de tourisme classé 3\* pour 6 personnes situé dans la vallée des Rois entre Tours et Saumur. À proximité des châteaux de la Loire, des vignobles ainsi que la gastronomie tourangelle. À proximité centre équestre, itinéraire Loire à vélo, guinguette, piscine municipale, Pum park, commerces. RDC, cuisine équipée, chambre Cocon peut accueillir enfant bas âge, salle d'eau et W.-C. indépendant. Étage sécurisé, 2 chambres vue sur rivière, salle d'eau – W.-C. Terrasse côté sud avec vue sur parc boisé, espace de jeux dans grand jardin et cabane sur pilotis. À l'extérieur du gîte, à 20 mètres, un coin privatif au bord de l'Indre est réservé aux vacanciers, aux pêcheurs, aux flâneurs. Gîte non-fumeur, animaux non admis. Contact collaborateur CELC : 0675667700 ou [lilebellule@orange.fr](mailto:lilebellule@orange.fr). Tarif selon période (ouvert d'avril à octobre du samedi au samedi uniquement).

■ **Combloux/Saint-Gervais (Haute-Savoie).** Appartement T2 de 30 m<sup>2</sup> pour 4 personnes + mezzanine dans chalet 2 niveaux avec grand balcon face Mont-Blanc. Résidence calme, chien admis. Tarif à la semaine selon période été/hiver, proche des pistes. Contact: tél. 0685758089 ou [dlefrancludupin@gmail.com](mailto:dlefrancludupin@gmail.com).

■ **Golfe du Morbihan – Sarzeau (56).** Retraitée CE loue maison 120 m<sup>2</sup> avec jardin clos et terrasse spacieuse, tout confort jusqu'à 8 personnes. 3 chambres, 4 lits doubles, 1 lit bébé, 1 canapé-lit mezzanine, 2 salles de bains, 2 W.-C. Location possible vacances scolaires, week-end. Plage à 500 m, commerces à proximité, Sarzeau à 6 km, proche de Vannes, port du Croesty, Port-Navalo... Prix selon période: 500 € à 900 €/semaine. Plus d'infos sur demande. Tél.: 0296524063 – Courriel : [joan.lesage@orange.fr](mailto:joan.lesage@orange.fr).

■ **Lattes – Port Ariane (34).** Loue T2 35 m<sup>2</sup> (2 pers) avec belle terrasse 17 m<sup>2</sup> vue port, dans résidence calme et sécurisée, entièrement rénové et climatisé, tous commerces et restaurants à proximité, à 8 minutes en voiture des plages et de Montpellier. Parking privatif – ascenseur – appartement non-fumeur – animaux non admis – draps, torchons et serviettes fournis. Libre du 24/06 au 22/07 et du 26/08 au 09/09 – 700 €/sem + 80 € si option ménage – photos disponibles – contact: 0670266912.

■ **Onzain (41).** Proche des châteaux de la Loire et du zoo de Beaulieu. Domaine de Dugny. Loue mobile home neuf. 2 chambres (4 couchages). Séjour TV, four, micro-ondes, frigo-congélateur, LL, salle de bains, W.-C. séparé. Terrasse couverte, proximité de l'étang, salon de jardin et barbecue, place de parking. Piscines chauffées (couverte et découverte), nombreuses animations, pêche, boules, soirées et spectacles, club enfants, bar, snacks et supérette. Animaux non admis. Tarif selon période. Tél.: 0607282521 ou 0645906523 – Courriel : [paironalain@wanadoo.fr](mailto:paironalain@wanadoo.fr).

■ **Hyères-les-Palmiers – Var (83)** à 50 m de la mer à pied. Ti de 30 m<sup>2</sup> pouvant accueillir 2 pers. Classé\*\*\* tout confort et décoré avec goût. Plain-pied, très lumineux, dans petite résidence de 1 étage. Climatisé, écran TV, lave-vaisselle, lave-linge, etc. Place de parking privée. Location linge lit et linge de maison possible. Situé à proximité d'un petit port de pêche typique et face aux îles de Porquerolles. Nombreuses possibilités: station balnéaire, activités nautiques, visites guidées, randonnées, vignobles, marchés provençaux... Location possible tout au long de l'année. Possibilité de courts séjours. Tél.: 0754248263 – Site: <http://www.azuretalmiers.fr/> – Courriel: [contact@azuretalmiers.fr](mailto:contact@azuretalmiers.fr).

■ **Agde (34).** Envie d'une piscine pour vous tout seuls! (Eau à 30 °C en été). Appartement de standing de 45 m<sup>2</sup> pour 4 personnes, au RDC d'une villa avec accès indépendant comprenant: une pièce à vivre climatisée avec cuisine équipée d'un LV, 1 chambre avec lit 140 x 190 et 1 chambre avec 2 lits de 80 x 190. Salle d'eau avec douche, lavabo, lave-linge, W.-C. séparé. L'espace jardin, terrasse, barbecue et la piscine sont à votre usage exclusif. Tous commerces à proximité. À 5 km des nombreuses plages du Cap d'Agde avec parkings gratuits pour la plupart, Casino, Parc Aqualand, Centre aquatique Archipel, Thalasso, Golf international 27 trous, Centre international de tennis, parcs d'attractions, centres équestres, tous sports nautiques, canal du Midi, route des vins, etc. Tous renseignements sur demande: photos, disponibilités, tarifs. Courriel: [pool.agde@gmail.com](mailto:pool.agde@gmail.com).

## Responsabilité

BPCE Mutuelle ne saurait être tenue responsable du contenu des annonces publiées dans cette rubrique et des prestations proposées. Il est précisé que les annonces contenant un lien externe ne seront pas publiées. En conséquence, BPCE Mutuelle ne saurait gérer les éventuels litiges entre les parties.

## 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](http://bpcemutuelle.fr), dans votre espace personnel, rubrique « Petites annonces », accessible dans le menu de navigation, à gauche de l'écran.

■ **Hossegor (Landes).** Loue appt (1<sup>er</sup> étage avec asc.) T2 cabine avec 4 couchages, non-fumeur. Cuisine équipée (four, LV, LL, TV). Grand balcon, expo très ensoleillée. Emplacement unique à 50 m plage sable fin, tous commerces, école de surf. Pkg privé en sous-sol et piscine privée. Centre-ville à pied à 10 m. Mise à disposition gratuite de 2 VTT sur demande. Courriel: [amarqueisa@wanadoo.fr](mailto:amarqueisa@wanadoo.fr). Tél.: 0607299969.

■ **Golfe du Morbihan – Séné (56).** Retraité CE loue agréable maison de 90 m<sup>2</sup> pour 4/5 personnes située dans un village au bord du Golfe du Morbihan. Plages à 50 m, 200 m et 300 m. Très nbx sentiers côtiers et embarcadère pour l'île d'Arz à 2 km, commerces à Séné (2 km) et Vannes (6 km). Séjour-salon, cuisine aménagée et équipée, belle salle de bains aménagée avec douche et lave-linge, 1 W.-C. séparé. À l'étage: 3 chambres (literies neuves), 1 pièce dressing. Très agréable jardin de 200 m<sup>2</sup> environ avec belle terrasse et store banne. Parking privé et sécurisé. Prix selon période: 850 à 1 100 €. Photos et renseignements disponibles sur demande. Tél.: 0682231486. Courriel: [isabellerault@sfr.fr](mailto:isabellerault@sfr.fr)

■ **Espagne – Playa de Aro (35 km de Gérone et 90 km de Barcelone).** Loue appartement de 60 m<sup>2</sup>, 3<sup>e</sup> étage, immeuble luxueux de 5 étages avec balcon face et accès direct à la mer + piscine privée côté jardin. Rénové, entièrement équipé avec 6 couchages. Cuisine, concierge, ascenseur, plage, proximité centre-ville animé avec de très nombreux magasins, restaurants, parc d'attractions, mini-golf et golf, casino, port de plaisance et activités nautiques, randonnées. Prix selon saison. Photos possibles. Renseignements: 0631514400 ou [vinolem@orange.fr](mailto:vinolem@orange.fr)

■ **Le Pouliguen (44).** Loue toute l'année appartement 41 m<sup>2</sup> pour 4 personnes maximum au 2<sup>e</sup> étage dans résidence agréable, parc arboré avec piscine extérieure. À proximité du sentier côtier de la Côte sauvage La Baule-Le Croisic, 1re plage à 300 m et à 500 m de la plage de la Gouvelle, spot de surf. À 10 minutes à vélo du centre du Pouliguen et à 15 minutes à vélo de la plage Benoît de la Baule. Cuisine tout équipée, y compris LV, 1 pièce de vie avec 2 couchages, TV, 1 grande chambre avec 2 lits individuels, 1 grande salle de bains, 1 grande terrasse protégée, 1 place de parking en garage souterrain, 4 vélos à disposition dans le parking. Tarif: entre 300 € et 800 € la semaine (7 nuits – samedi au samedi ou dimanche au dimanche) selon la saison. Si besoin de photos, n'hésitez pas à nous contacter. Tél.: 0611132606. Courriel: [loclpouliguen@gmail.com](mailto:loclpouliguen@gmail.com)

■ **Espagne – L'Escala (Costa Brava) à 80 km de la frontière.** Loue 2 maisons. Village catalan idéal pour des vacances en famille. Plages de sable fin et belles balades (à pied et vélo). Première maison, indépendante. Rénovée. Plain-pied à 700 m de la plage et de tous commerces. 3 belles chambres. Terrasses et petit jardin. Quartier très tranquille. Prix: juillet-août: 720 €/sem. 690 € si + Juil-sept: 520 €/sem. Deuxième maison. Plage magnifique et tous commerces à 100 m. Mitoyenne d'un côté. Années 1970. Non rénovée. 2 chambres. MAL vaisselle et linge. Télé française.

etc. Belles terrasses. Parking. Prix: juillet-août: 620 €/sem. 590 € si + Juil-sept: 480 €/sem. Tél.: 0689794259. Mail: [barbathomas81@gmail.com](mailto:barbathomas81@gmail.com).

■ **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: 600 €/semaine. Courriel: [daniel.vermersch@orange.fr](mailto:daniel.vermersch@orange.fr) – Tél.: 0670438510.

■ **Pays basque – Haute-Soule (64).** À louer dans village, maison de maître authentique meublée à l'ancienne, jardin clos de 800 m<sup>2</sup>. 13 couchages, 2 salons, cuisine équipée, 4 chambres tout confort, tous commerces 3 km (Tardets-Sorholus). Bayonne (1 h 30), Espagne (une heure), proche station de ski (La Pierre St-Martin), cadre idéal pour pêche, chasse, randonnées sur le site d'Iraty (Kakueta, Holcarte, gouffre de la Pierre St-Martin, etc.). 700 €/semaine en saison, 600 €/semaine hors saison avec chauffage en supplément, 300 € le week-end. Contact: 0559385190 ou 0642380149.

■ **À la Croix-Valmer (83):** village du Var entre Saint-Tropez et Sainte-Maxime, particulier loue toutes saisons appartement 3/4 personnes en rez-de-jardin avec loggia et jardin. Pièce à vivre avec canapé 2 places côté salon, espace cuisine équipée. 1 chambre (lit 2 places), salle de bains et W.-C. séparés. Petite copropriété sécurisée. Place de parking privée. Piscine. À 5 minutes du village à pied et tous commerces. Accès plage: navette gratuite de juin à septembre. Semaine: 460 € et 860 € la quinzaine. Location du samedi après-midi au samedi matin. Tél.: 0662696456. Mail: [nicole.villard@hotmail.fr](mailto:nicole.villard@hotmail.fr)

■ **Lorgues (83), à 40 min de Fréjus.** Particulier loue pour 2 personnes studio de 30 m<sup>2</sup> tout confort en rez-de-jardin indépendant de la villa orienté plein sud face à la piscine de 10 m/5, à 700 m du centre et des commerces sur un terrain de 2 000 m<sup>2</sup> entièrement clos, portail électrique et places de parking. Clim réversible, frigo avec partie congélation, cuisinière avec plaques vitrocéramique, TV, micro-ondes, lave-linge, chambre avec lit de 140 x 90, W.-C. indépendants, salle d'eau. Non disponible en juillet/août (ce dernier étant loué avec la villa). Lits faits à l'arrivée, linge de toilette et torchons fournis. Ménage sur demande. Animaux non admis. Nous contacter pour tarif et tous renseignements complémentaires. Tél. 0672298419 / [m.chretien8354@gmail.com](mailto:m.chretien8354@gmail.com)

■ **Juan-les-Pins (06).** Retraité CE, dans résidence sécurisée, parc, loue toute l'année appartement de 53 m<sup>2</sup>, 4<sup>e</sup> et dernier étage avec ascenseur, 2 pièces avec terrasse, exposé sud, traversant, 4 couchages, cuisine équipée (LV, LL, MO, Four, plaque gaz), 2 TV, climatisé. 1 SDB avec douche. Garage privé. Tous commerces à proximité, plages de sable à 300 m. Bus au pied de la résidence (Antibes, Cannes, Nice, aéroport). Renseignements: 0683456638.

■ **Sud Ardèche (07).** Loue maison de vacances dans quartier calme sur terrain arboré de 800 m<sup>2</sup> à Maisonneuve, commune de Chandolas. Elle comprend

une cuisine équipée (LL, LV) et 3 chambres. Idéal pour 4 ou 5 pers. Elle est située à 300 m de la rivière du Chassezac. Vous pouvez y accéder à pied sur un chemin sécurisé. Elle est située à 10 km de Ruoms et à 15 km de Vallon-Pont-d'Arc, du pont d'Arc et de la grotte Chauvet et proche du bois de Païolive. Elle est déconnectée, sans TV et sans wifi. Mai/juin/septembre 500 euros par semaine. Juillet/août 750 euros par semaine. Pour plus de précisions, contactez-nous au 0680753682.

■ **Sainte-Marie-de-Ré (17), à 21 km de La Rochelle.** Loue maison chaleureuse de 70 m<sup>2</sup>, dans l'un des plus anciens villages de l'île à 50 m de la mer, comprenant: 2 chambres avec chacune un très grand lit double, 2 salles de bains équipées de sèche-cheveux, 1 salon, 1 cuisine offrant une vue sur son jardin. Elle est équipée d'un lave-linge, d'un micro-ondes, d'un réfrigérateur, d'une télé par câble à écran plat, connexion wifi, et d'un parking. Maison située à 300 m de la boulangerie, des restaurants et d'un marché quotidien en saison. Photos et tarifs sur demande 0626681060 ou [bsypeg4@sfr.fr](mailto:bsypeg4@sfr.fr)

■ **Sanary-sur-Mer (83).** Loue toute l'année appartement rez-de-jardin idéalement situé entre Sanary et Bandon dans petite résidence calme à 5 minutes à pied de la plage. RDC avec terrasse de 50 m<sup>2</sup>, 3 chambres, 2 salles d'eau, entièrement rénové, cuisine équipée, lave-vaisselle et lave-linge. Linge de toilette et de lit fournis. Climatisation et terrasse de 50 m<sup>2</sup>. Tarifs selon saison. 10 % sur la deuxième semaine de location. Tél.: 0605477295.

■ **Combas (30).** Dans un petit village à 20 km de Nîmes et 7 km de Sommière, location à la semaine d'une grande maison familiale composée de 4 chambres à l'étage (3 avec lits doubles et 1 avec 2 lits simples) et 1 chambre en RDC, 2 SDB, 2 W.-C., une grande pièce de vie avec cheminée, TV et poste de radio. Très grand jardin paysagé clos, avec tout le mobilier extérieur (table, chaises, transats, parasol) et une piscine clôturée et sécurisée. Une buanderie (avec lave-linge et sèche-linge) située dans la grange attenante à la maison. Linge de lit fourni, table et fer à repasser. Possible garer les voitures dans le jardin. De nombreuses activités à faire dans les environs: kayak, visite touristique, randonnées pédestres, plage à 1 h de route environ. Photos et tarifs sur demande: 0673152265 ou [sophie.lyre@gmail.com](mailto:sophie.lyre@gmail.com).

■ **Quarteira, région Algarve du Portugal.** À 20 minutes de l'aéroport de Faro, loue appartement idéalement situé en face de la plage Praia Azul, à proximité de tous commerces. En excellent état (refait à neuf), idéal pour un couple + 1 enfant. Composé d'une cuisine équipée (MO, four, LV, plaques gaz), ouverte sur pièce à vivre avec TV grand écran, wifi, 2 chambres (literie grand confort en 140), SDB avec douche et 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 2023. Photos possibles sur demande. Tél.: 0610414477. Courriel: [calixte.stephanie2@gmail.com](mailto:calixte.stephanie2@gmail.com).



# ENVIE DE FAIRE UNE ACTION UTILE ET SOLIDAIRE ? Donnez votre sang.

Il y a forcément un lieu de don près de chez vous.



PARTAGEZ VOTRE POUVOIR,  
DONNEZ VOTRE SANG !

RENDEZ-VOUS  
SUR NOTRE SITE



[dondesang.efs.sante.fr](https://dondesang.efs.sante.fr)

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

PARIS CPCE

**P7**

LA POSTE  
DISPENSE DE TIMBRAGE