

# la **R**

PROTECTION PRÉVENTION SANTÉ

NUMÉRO 257/913  
JANVIER 2024

# Revue

## VOTRE MUTUELLE

**Actions sur les cotisations  
2024 : un engagement  
renouvelé**

## SYSTÈME DE SOINS

**Faire des économies  
en santé, les bonnes  
pratiques**

## ENTRETIEN

**Sage-femme,  
le plus humain  
des métiers**

**Toute la lumière  
SUR LE SOMMEIL**



# Sommaire

La Revue N° 257/913 JANVIER 2024

## Votre mutuelle

- 4 **Actions sur les cotisations 2024** : un engagement renouvelé en faveur de nos adhérents !
- 5 Tiers responsable
- 6 Un deuxième avis médical **avec Santéclair**
- 7 **Lutter contre la fraude**, une priorité
- 9 En bref

## DOSSIER

14-17 **Toute la lumière sur le sommeil**



10 **Faire des économies en santé** : les bonnes pratiques

11 **Brèves**



12 **Anna Roy** : « La sage-femme est l'interlocuteur privilégié des femmes tout au long de leur vie »



18 **Cancer du testicule** : apprendre la surveillance à son ado

19 **Comment prévenir et soulager les crampes ?**



20 Que cache **une transpiration excessive ?**

21 Est-t-il possible de « **réapprendre** » ?

22 **Orthorexie** : quand manger sain devient obsessionnel

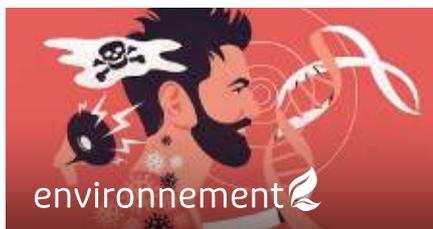


23 **Ces aliments** qui réchauffent notre corps



24 **OMS** : l'histoire d'une coopération internationale pour la santé

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. Ont collaboré à ce numéro : Violaine Chatal, Hélène Joubert, Anne-Sophie Glover-Bondeau, Constance Périn, Benoît Saint-Sever, Léa Vandeputte. COMITÉ DE RÉDACTION : Hervé Tillard, Brigitte Baligné, Frédéric Bourg, Véronique Rochette, 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 : 71 584 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 : 2803-2462 (imprimé), ISSN : 2405-4259 (en ligne). DÉPÔT LÉGAL : 1<sup>er</sup> trimestre 2024. 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 Au cœur de la prévention santé : l'exposome



## 28 Groupe BPCE sports

## 29 Jeux

## 30 Petites annonces

## Comment nous contacter?

Tél.: 03 26 77 66 00

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

Vous pouvez également consulter  
*La Revue* n° 257 en ligne sur notre site  
Internet, ainsi que les 5 derniers numéros  
archivés.



## Santé 2024 : des vœux et des actions concrètes



© Alain Hatat

Chaque année, la Mutualité française et l'Association des maires de France mesurent l'accès aux soins dans l'ensemble du pays. Trois ans après la première édition de ce baromètre santé, les résultats de 2023 ne montrent aucune amélioration notable.

Qu'ils viennent de petits villages ou de grandes métropoles, les Français sont de plus en plus préoccupés par la qualité et l'accès à l'offre de soins. Aujourd'hui, 87 % de la population vit dans un territoire concerné par un désert médical en France et on compte près de 1 900 médecins de moins en activité entre 2019 et 2022. 82 % des zones rurales sont également considérées comme insuffisamment dotées en offre de soins, ce qui peut entraîner des retards de diagnostic et de traitement avec parfois de lourdes conséquences sur la santé des patients.

En ce début d'année 2024, nous pouvons partager le vœu qu'au-delà du constat désormais unanimement validé, les moyens nécessaires pour un égal accès aux soins sur l'ensemble du territoire national soient enfin mobilisés et mis en œuvre. Il s'agit d'un problème de santé publique majeur qui impacte la santé individuelle des Français. Il y a urgence à agir.

Si à BPCE Mutuelle nous n'avons pas les moyens d'intervenir directement sur ces enjeux majeurs, nous nous attachons à tout mettre en œuvre pour permettre un accès aux soins le plus large possible grâce à notre partenaire Santéclair et à limiter les hausses de cotisations dans un contexte de nouveaux transferts de charges de la Sécurité sociale vers les complémentaires santé. Des mesures concrètes avaient ainsi déjà été prises en 2023 au bénéfice de ses adhérents, qu'ils soient couverts par des contrats collectifs ou individuels. Pour 2024, le conseil d'administration de BPCE Mutuelle poursuivra ses efforts en ce sens.

Vous le verrez dans ce numéro de *La Revue*, comme l'an passé, notre mutuelle va montrer que la solidarité envers les adhérents n'est pas un vain mot.

Je vous souhaite une très belle année 2024 et bien évidemment une excellente santé !

Hervé Tillard  
Président du conseil d'administration de BPCE Mutuelle

## ACTIONS SUR LES COTISATIONS 2024

### Un engagement renouvelé en faveur de nos adhérents !

En 2024, le conseil d'administration de BPCE Mutuelle, sensible à un contexte économique toujours inflationniste et soucieux d'accompagner au mieux ses adhérents, a pris de nouvelles dispositions de redistribution pour un montant total de plus de 3,319 millions d'euros.

**C**ette démarche à l'égard de l'ensemble des adhérents, qu'ils soient bénéficiaires d'un contrat individuel ou collectif, 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. Rappelons que les hausses de tarifs constatées sur le marché des complémentaires Santé pour 2024 s'établissent à des niveaux souvent compris entre 8 et 12 %.

#### Contrats collectifs: hausse inférieure à l'évolution du PMSS et report de l'évolution tarifaire à juillet 2024

Le tarif évolue en 2024 de +4,9 %. D'une part

cette hausse est inférieure à l'évolution du PMSS\* (+5,4 %), d'autre part elle ne s'appliquera qu'à compter du 1<sup>er</sup> juillet 2024. Le maintien du tarif 2023 pendant six mois représente pour la mutuelle une charge de 1,575 million d'euros.

#### Contrats ASV: hausses inférieures à l'évolution du PMSS et remise exceptionnelle de 50 % sur la cotisation santé d'avril 2024

Les tarifs des trois contrats de la gamme ASV – Essentiel, Optimum et Premium (hors EVIN et Crédit Foncier) – augmentent moins\*\* que le PMSS, et les adhérents à ces contrats bénéficieront par ailleurs d'une remise exceptionnelle

de 50 % sur le montant de leur cotisation mensuelle d'avril 2024. 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 1,744 million d'euros.

\*Ces contrats sont indexés sur le Plafond de la Sécurité sociale (PMSS) qui s'établit à 5,4 %.

\*\*Hors évolution liée à l'âge.



## LA PRÉVENTION À L'HONNEUR

**P**arce que BPCE Mutuelle est engagée dans une action responsable envers ses adhérents, qui va bien au-delà de son rôle de complémentaire effectuant des remboursements de soins, la prévention occupe une part centrale dans notre démarche.

Dans ce cadre, la rubrique spécifique qui lui est consacrée sur notre site internet\* vous propose des ressources pratiques et utiles (articles, vidéos, quiz), conçues en partenariat avec la Mutualité française et notre partenaire Santéclair. Différentes thématiques telles que le sommeil, les maladies cardiovasculaires ou les accidents domestiques sont ainsi déjà disponibles. En 2024, l'espace person-

nel sera de plus enrichi d'une rubrique « Prévention » dédiée pour permettre un accès plus direct et rapide à de nouveaux contenus.

BPCE Mutuelle propose en outre à ses nombreuses entreprises adhérentes d'organiser des conférences spécifiques pour leurs salariés sur des sujets pratiques et variés comme les TMS, la santé bucco-dentaire, le sommeil, les maladies cardiovasculaires, le stress, les addictions (tabac, écrans et jeux, médicaments ou alcool), la prévention des cancers...

Nous vous invitons à consulter régulièrement l'intranet de votre entreprise pour vous informer des thèmes qui y seront proposés.

\*<https://cutt.ly/TwPEvn5h>

Depuis 2021, ce sont 53 conférences auprès de 12 entreprises adhérentes



### Carte mutuelle et attestation de droits 2024

Votre carte de tiers payant vous a été adressée par courrier postal il y a quelques jours. Mais elle est également disponible, comme votre attestation d'adhésion, au format numérique dans votre espace personnel (rubrique « Mes informations » puis « Mes documents »). Pratique pour la mettre sur son téléphone et l'avoir toujours à disposition à la pharmacie !

## Tiers responsable

Lorsque le remboursement des soins auprès de BPCE Mutuelle est effectué suite à un accident avec tiers responsable, volontaire ou involontaire (agression, morsure par un animal, accident de la circulation, ou pendant une activité sportive ou bénévole, blessure à cause de l'état de la voirie, etc.), vous devez, une fois l'accident déclaré à la Sécurité sociale, contacter notre centre de gestion. Cette démarche est en effet nécessaire pour nous permettre d'engager un recours contre l'assurance du tiers responsable (auteur de l'agression ou de l'accident, propriétaire de l'animal, club de sport, collectivité chargée d'entretenir la voirie, etc.) et ainsi récupérer les sommes engagées. Cette démarche responsable, en évitant de faire supporter à la collectivité des assurés sociaux (pour la Sécurité sociale) ou des adhérents mutualistes (pour BPCE Mutuelle) des frais indus, contribue en effet au bon équilibre financier des comptes de votre complémentaire santé. Vos remboursements de santé induits par l'événement susdit restent bien sûr inchangés et s'effectuent au taux prévu par votre contrat dans les délais habituels.



© Shutterstock/CIEM

## TARIFS DES CONSULTATIONS MÉDICALES : CE QUI A CHANGÉ AU 1<sup>er</sup> NOVEMBRE 2023

La consultation des médecins généralistes et spécialistes conventionnés avec l'Assurance maladie augmente de 1,50 euro depuis le 1<sup>er</sup> novembre 2023 en métropole et de 1,80 euro dans les départements et régions d'outre-mer (Drom). En pratique, en métropole, la consultation d'un médecin généraliste (conventionné secteur 1) passe ainsi de 25 euros à 26,50 euros (31,50 euros pour les enfants de moins de 6 ans). La consultation d'un médecin spécialiste (conventionné secteur 1) passe de 30 euros à 31,50 euros. Ces consultations sont toujours remboursées à hauteur de 70 % par l'Assurance maladie et de 30 % par les complémentaires santé (autrement dit les mutuelles) lorsque l'assuré en dispose. Dans ce cas, la consultation médicale est prise en charge dans les mêmes conditions qu'auparavant.

<https://cutt.ly/UwYPY2hv>

## → Pour éviter tout « chevauchement de mutuelle »

En matière de télétransmission (ce moyen de transmission par la Sécurité sociale des remboursements de santé, effectués sur votre compte, permettant à votre mutuelle de déclencher son remboursement complémentaire sans intervention de votre part), la Sécurité sociale applique une règle simple : il ne peut y avoir qu'une seule complémentaire santé connectée à la fois. Quand un salarié est couvert par sa propre mutuelle d'entreprise et celle de son conjoint, ou en cas de résiliation de votre contrat complémentaire santé au profit d'un autre organisme sans que votre CPAM en soit informée, il risque d'y avoir un « chevauchement de mutuelle »,

avec pour conséquence l'interruption de vos remboursements complémentaires. C'est pourquoi il est essentiel que vous indiquiez, à la Sécurité sociale, l'organisme complémentaire avec lequel doit s'effectuer la télétransmission.



© Shutterstock

## La première carte Vitale

Votre enfant vient d'avoir 16 ans et votre Caisse primaire d'assurance maladie lui a envoyé sa première carte Vitale sur laquelle figurent sa photo et le numéro de Sécurité sociale qui sera le sien toute sa vie. Vous êtes nombreux à nous demander si cela change quelque chose pour la Mutuelle. En l'occurrence, la réponse est « non » tant que votre enfant mineur reste votre ayant droit. Dans ce cas, en effet, et jusqu'à sa majorité, il demeure « attaché », pour les remboursements de la Sécurité sociale le concernant, au numéro de « Sécu » de son père ou de sa mère. Il en est de même pour BPCE Mutuelle et, sur votre carte mutualiste, c'est votre numéro de Sécurité sociale qui est mentionné en face du nom de votre enfant. Cependant, si vous souhaitez que son numéro de Sécurité sociale figure sur votre carte mutualiste, adressez-nous, via votre espace personnel, l'attestation qui accompagne sa carte Vitale, téléchargeable sur [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

# Bénéficiaire d'un deuxième avis médical grâce à SANTÉCLAIR

Le service de « Deuxième avis médical » proposé par notre partenaire Santéclair répond à un besoin essentiel identifié chez les patients confrontés à des problèmes de santé sérieux, invalidants, ou perturbant le quotidien. Il permet d'obtenir dans un délai rapide, l'avis complémentaire d'un médecin spécialiste, en toute confidentialité, simplement à partir de votre dossier médical.

## → Un service pour mieux répondre aux besoins des patients

Il est légitime de se poser des questions avant une décision médicale importante : dois-je me faire opérer ? Le traitement proposé à ma fille est-il adapté ? Est-ce le bon diagnostic ? ... Parce que deux avis valent mieux qu'un, en cas de doute face à un choix nécessitant une prise de décision importante, il est nécessaire de pouvoir confirmer un diagnostic ou d'explorer des alternatives thérapeutiques. L'objectif est de rassurer le patient et de mieux l'accompagner dans ses choix pour lui permettre de prendre une décision de manière éclairée.

## Une optimisation de la prise en charge

Les données indiquent une moyenne de 25 % de divergence avec le premier avis médical, avec des taux pouvant varier selon les pathologies. En cas de convergence, le service renforce la réassurance envers l'équipe médicale traitante avec une meilleure adhésion du patient au protocole. En revanche, en cas de divergence avec l'avis initial, il permet d'éviter des opérations inutiles, optimise le diagnostic en proposant éventuellement une technique opératoire plus pertinente ou un traitement moins douloureux, et favorise ainsi la discussion avec l'équipe médicale traitante.

**Et bien sûr, le service est inclus dans le contrat santé, l'adhérent n'a rien à déboursier !**

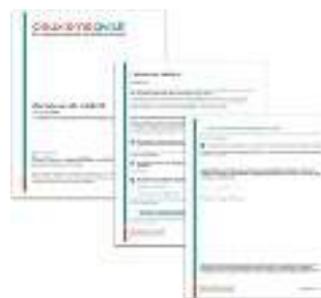
## Comment ça marche ?

Le service est accessible en ligne\* sur la plateforme Mysantéclair, assurant ainsi une rapidité dans le processus diagnostique, avec un retour en moins de 7 jours (5 jours en moyenne) après saisie du questionnaire et transmission des examens médicaux demandés, évitant ainsi les délais souvent longs des

consultations physiques. L'accès se fait sans rendez-vous ni besoin de déplacement. Plus de 300 médecins experts de très haut niveau (référéncés avec une fiche détaillée sur leurs compétences) sont ainsi directement disponibles et peuvent poser un diagnostic sur plus de 700 pathologies. Après analyse, un compte rendu écrit détaillé est adressé au patient par voie électronique ou postale. Une copie peut aussi éventuellement être transmise au médecin traitant selon le souhait exprimé.



## Le parcours d'accès



Accédez directement à la plateforme Mysantéclair à partir de l'encart situé en page d'accueil de votre espace personnel BPCE Mutuelle et laissez-vous guider pour profiter du service « Deuxième avis médical ». Une assistance téléphonique est égale-

ment disponible pour vous accompagner. Il est en outre possible d'obtenir des informations précises sur la pathologie concernée (symptômes, diagnostic, traitement), de lire des témoignages de patients ayant la même pathologie et qui ont eu recours à ce service, et de poser des questions au médecin sollicité.

\*À vérifier selon votre contrat.

# Lutter activement contre la fraude, une priorité



Définie par l'Agence de lutte contre la fraude à l'assurance (Alfa), comme « *un acte intentionnel, réalisé par une personne morale ou physique, afin d'obtenir indûment un profit du contrat d'assurance* », la fraude à l'assurance santé constitue un risque financier pour BPCE Mutuelle et ses adhérents. Lutter contre la fraude nécessite de s'appuyer sur des salariés formés, disposant également de moyens (outils, processus, bonnes pratiques...) leur permettant de mieux détecter les comportements suspects pour y mettre fin. La professionnalisation accrue et l'utilisation de nouvelles technologies dans la lutte contre la fraude permettent cependant de détecter de mieux en mieux les comportements délictueux.

## Un visage protéiforme

La fraude peut être réalisée par un professionnel de santé, voire par l'adhérent lui-même, mais le plus souvent avec le concours du professionnel de santé. À plus grande échelle, elle peut être l'œuvre de vrais réseaux mafieux. Les sommes en jeu peuvent être mineures ou considérables, mais elles altèrent néanmoins toutes au final l'équilibre financier du contrat de santé et portent préjudice aux autres adhérents. L'expression de la fraude et ses modes opératoires ont également évolué avec les moyens techniques à disposition : de la falsification de prescriptions à la facturation d'actes/prestations non réalisés ou de médicaments non délivrés, l'imagination des fraudeurs est fertile ! Pour autant, la fraude peut concerner tout le monde : remboursement de lunettes de soleil au lieu de verres correctifs, double remboursement des mêmes prestations auprès de deux mutuelles, etc.

## Les postes les plus fraudés

En termes de montants et de fréquence : **on trouve par ordre décroissant l'optique, le dentaire, l'hospitalisation puis la médecine douce.** Les fraudes les plus couramment établies correspondent à des demandes de remboursements multiples pour une même dépense ou des demandes de remboursement de dépenses indûment facturées par les établissements de soins. Des actes ou matériels non réels sont en effet facturés. Des traitements optiques inutiles, des interventions dentaires non effectuées ou des surfacturations de séances non faites sont autant d'actes de fraude observés.

### Protéger l'intérêt commun

Dans un environnement économique dégradé, il est crucial de freiner voire d'endiguer drastiquement la fraude car le coût engendré par ces actes délictueux est non négligeable et pénalise l'ensemble des populations qui ont souscrit aux contrats. Outre le fait que la fraude est injuste, le préjudice subi génère mathématiquement un surcoût, et donc une augmentation des cotisations pour tous.

### Une lutte renforcée

L'entrée en vigueur de Solvabilité 2 a renforcé l'obligation des assureurs et mutuelles à mieux maîtriser les risques et donc à prendre des mesures adaptées afin de mieux détecter la fraude. Le dispositif de lutte contre la fraude s'est enrichi de nouvelles techniques de détection en lien avec les nouvelles technologies (*Data Mining*, algorithmes automatisés...). Ainsi, de plus en plus de structures ont mis en place, en plus des contrôles humains, des systèmes automatisés très pointus qui détectent les comportements suspects.

### BPCE Mutuelle à la pointe

En 2022, ce sont 316 millions d'euros de versements indus sur 240 milliards d'euros de dépense de santé annuelle gérés par l'Assurance maladie qui sont pointés du doigt. Les professionnels de santé sont à l'origine de 68 % d'entre eux contre 21 % pour les assurés. La généralisation du tiers payant est au cœur de cette problématique. Côté BPCE Mutuelle, les équipes en charge de lutter contre la fraude sont portées par la direction « Risques et Conformité » et sont formées pour détecter les comportements suspects et frauduleux.

À la lumière des chiffres communiqués par l'Assurance maladie, la fraude potentielle pouvant affecter BPCE Mutuelle est estimée à plusieurs centaines de milliers d'euros par an. L'équipe dédiée à la fraude analyse tous les dossiers qui ne respectent pas les critères de conformité établis en interne. Les investigations sont menées avec l'adhérent et avec le professionnel de santé afin de s'assurer de la véracité des déclarations et valider le remboursement. En cas de fraude avérée, les paiements sont bloqués en amont. Dans le cas de détections ultérieures, des travaux de recouvrements des paiements indus sont effectués et le cas échéant les actions judiciaires menées. Plus de 1500 dossiers sont étudiés chaque année, au plus grand bénéfice de nos adhérents !

● Anne Savoy-Allain



© Shutterstock

## Soyez vigilant et appliquez les bonnes pratiques !

Regardez régulièrement vos décomptes pour vérifier qu'il n'y ait pas remboursements effectués ne correspondant pas à des soins effectivement réalisés. L'utilisation de prestations forfaitaires à votre insu pourrait en effet vous pénaliser si vous en aviez besoin ultérieurement\*. En cas d'anomalie, contactez-nous. Nous vous invitons également à demander aux professionnels de santé consultés, notamment pour les médecines douces, des justificatifs normalisés avec un en-tête, un tampon, des coordonnées d'identification claires réalisés sur traitement de texte et non manuellement.

Par ailleurs, ne communiquez jamais de données personnelles (carte Vitale et/ou mutuelle) à des personnes non habilitées car cette communication peut être à l'origine d'une usurpation d'identité.

#### \*Exemples :

- Votre relevé de prestations remboursées par BPCE mutuelle indique à tort que des lentilles ont été achetées. Dès lors, votre forfait annuel est réduit du montant indiqué. Si vous devez plus tard dans l'année acquérir des lentilles, nous vous refuserons un remboursement au prétexte de l'achat précédent qui aura déjà épuisé vos droits.
- Vous êtes allé chez l'opticien faire un devis mais en réalité, à votre insu, des verres et une monture ont été facturés. Compte tenu des contraintes liées au contrat responsable, si vous devez utiliser vos garanties avant 2 ans, vous serez dans l'impossibilité de la faire.

### Bon à savoir



Les sanctions applicables aux personnes qui fraudent ou tentent de frauder sont graduées, allant du non-remboursement temporaire des soins et prestations avec restitution des sommes versées indûment jusqu'au dépôt de plainte qui peut aboutir

à des sanctions administratives pour les professionnels de santé ou pénales pour ce même professionnel ou l'adhérent. Pour rappel, l'article 441-1 du code pénal indique que : « Constitue un faux toute altération frauduleuse de la vérité, de nature à causer un préjudice et accomplie par quelque

moyen que ce soit, dans un écrit ou tout autre support d'expression de la pensée qui a pour objet ou qui peut avoir pour effet d'établir la preuve d'un droit ou d'un fait ayant des conséquences juridiques. Le faux et l'usage de faux sont punis de trois ans d'emprisonnement et de 45 000 euros d'amende. »



## + 25 % TOUS LES 4 ANS

C'est l'augmentation du nombre de patients concernés par l'insuffisance cardiaque. Celle-ci se caractérise par l'incapacité du muscle cardiaque à assurer normalement son rôle de propulsion du sang dans l'organisme. La raison de la progression de cette maladie qui affecte déjà 1,5 million de Français ? Un vieillissement de la population mais aussi des habitudes de vie délétères (tabagisme, sédentarité, alimentation), a rappelé l'Assurance maladie lors de sa dernière campagne nationale de sensibilisation.



### Greffe rénale : l'Agence de biomédecine encourage le don de son vivant

La greffe à partir de donneur vivant est peu répandue en France, et pourtant, elle présente les meilleurs résultats pour les patients et permet de sauver des vies. Puisqu'il est tout à fait possible de vivre avec un seul rein, une personne majeure et en bonne santé a donc la possibilité de réaliser un don de son vivant à un proche. Afin de dynamiser cette pratique, l'Agence de biomédecine travaille à l'élaboration de nouvelles recommandations. L'une d'elles concerne l'élargissement des critères de sélection des donneurs potentiels (par une acceptation de certaines comorbidités comme le surpoids, le risque de diabète de type 2, l'âge avancé...). Fin 2022, 533 greffes rénales réalisées à partir d'un donneur vivant ont été enregistrées, soit 15 % du total des greffes de reins. L'objectif, établi par le plan d'actions ministériel pour le prélèvement et la greffe d'organes et de tissus, est d'atteindre les 20 % en 2026.

### Déploiement des maisons de santé pluriprofessionnelles

Le ministère de la Santé a récemment dévoilé son plan d'action pour doter la France de 4000 maisons de santé pluriprofessionnelles (MSP) d'ici 2027. Grâce à l'organisation sur laquelle elles reposent, ces structures permettent d'attirer de nouveaux professionnels, d'améliorer leur coordination et ainsi d'augmenter le nombre de patients pris en charge : un outil central pour améliorer l'accès aux soins dans les territoires. Une maison de santé pluriprofessionnelle ouverte, ce sont environ 600 patients de plus vus chaque année. Alors, pour accélérer leur développement (il en existe actuellement 2251) et accompagner les porteurs de projets, de nouveaux moyens financiers sont prévus à hauteur de 50 millions d'euros.

### ➔ 150 862 inscrits pour relever le défi du Mois sans tabac 2023



C'est le nombre de participants au Mois sans Tabac 2023. Le programme a aidé plus d'un million de fumeurs à arrêter

le tabac depuis sa création en 2016. Dans le détail, 150 862 personnes se sont inscrites en 2023 à cet événement qui permet de bénéficier de conseils quotidiens pour arrêter de fumer, de recevoir gratuitement un kit d'aide à l'arrêt et d'être aidé par des professionnels de santé. 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.





# Faire des économies en santé : les bonnes pratiques



© Shutterstock / CIEM

Parce que la santé est primordiale et votre budget souvent contraint, il est possible de mieux encadrer vos dépenses et de limiter les restes à charge en suivant quelques règles simples. Adoptez les bons réflexes.



## Rendez-vous régulièrement sur votre espace personnel BPCE Mutuelle

Le site internet de BPCE Mutuelle vous offre de nombreux services en ligne pratiques qui vous facilitent la vie. Créez vite votre espace personnel (<https://bpcemutuelle.fr/intra/login>) pour en profiter si vous ne l'avez pas encore fait !

## Utilisez la plateforme MySantéclair

Directement accessibles depuis votre espace personnel du site BPCE Mutuelle, les 7 200 professionnels et établissements de santé partenaires du réseau Santéclair vous proposent sur tout le territoire, des tarifs maîtrisés avec des équipements de qualité, ainsi que le tiers payant en matière de prothèses et d'implants dentaires, d'optique et d'audioprothèse. Grâce à des négociations tarifaires, les économies réalisées par les assurés sont de l'ordre de 15 à 40 % selon les secteurs.

## Rendez-vous dans les centres mutualistes

Fréquentez les centres de santé, d'optique et d'audioprothèse mutualistes. Les tarifs y sont limités au secteur 1 sans dépassements d'honoraires, afin de vous éviter d'avoir des restes à charge. Lorsque cela n'est pas possible, pour éviter toute mauvaise surprise, renseignez-vous au préalable, notamment sur [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr) pour connaître les tarifs pratiqués par le praticien que vous souhaitez consulter.

## Demandez des devis

Que le professionnel de santé fasse ou non partie du réseau Santéclair, pensez à demander un devis pour simuler votre reste à charge et pouvoir comparer. Là aussi, cette possibilité peut être réalisée directement dans votre espace personnel avec une réponse très rapide. Cette action peut vous aider à choisir l'équipement ou le professionnel. Santéclair pourra vous indiquer le prix habituellement pratiqué dans votre région. Le devis pourra vous être utile pour vous aider à faire un choix éclairé et pour négocier.

## Informez-vous avant de choisir un professionnel de santé

Choisissez les professionnels de santé en étant bien informé. Un professionnel de santé peut exercer en secteur 1 (honoraires sans dépassement) ou secteur 2 (dépassements d'honoraires variables qui peuvent parfois laisser des restes à charge importants au patient). Dans ce dernier cas, il peut choisir d'adhérer à l'Optam ou l'Optam-CO, deux options pratiques tarifaires maîtrisées mises en place depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2017, qui vous permettent d'être mieux remboursé. À l'inverse, si le professionnel de santé à qui vous faites appel n'a pas souscrit à l'Optam ou à l'Optam-CO, la base de remboursement de la Sécurité sociale sera plus faible et le remboursement de votre mutuelle aussi, vous laissant une part à acquitter en plus de la participation forfaitaire par acte. Le législateur a ainsi fixé les dispositions des contrats des organismes complémentaires dits « responsables », qui comportent des obligations, des plafonnements et des interdictions de prise en charge et limitent les dépassements d'honoraires.

## Effectuez les dépistages recommandés

Inscrivez-vous dans une démarche proactive et préventive en effectuant régulièrement des actes de dépistage recommandés selon votre âge et votre état de santé : bilan de santé, actions de contrôle (mammographie, frottis, fond d'œil, toucher rectal, vaccins...).

## Préférez les conditionnements en grands formats

Limitez vos frais de franchise lorsque cela est possible et hors médicaments sous tension. La franchise étant forfaitaire et s'appliquant de manière identique quels que soient le montant et la taille de la boîte de médicaments, il est conseillé, comme cela est proposé pour certaines pathologies, de demander des boîtes de médicaments en « grand format » pour plusieurs mois de traitement.

## Handicap : déconjugalisation de l'AAH

Le décret d'application relatif à la déconjugalisation de l'allocation aux adultes handicapés (AAH) est entré en vigueur le 1<sup>er</sup> octobre 2023. La déconjugalisation de l'AAH entend favoriser l'autonomie financière des personnes handicapées en couple. Elle doit permettre de ne tenir compte que des ressources personnelles du demandeur, et non plus aussi de celles de son conjoint (mariage, pacs, concubinage), pour l'attribution et le calcul du montant de cette allocation. La modification des modalités de calcul de l'AAH, fait gagner en moyenne 350 euros par mois aux allocataires. Un mécanisme transitoire est également prévu pour les personnes qui touchaient déjà l'AAH.



1,5 milliard d'euros

**C'est le budget dédié au renforcement de l'accessibilité, annoncé lors de la 6<sup>e</sup> conférence nationale du handicap (CNH) Pour améliorer l'accessibilité dans les établissements recevant du public (ERP), la priorité sera donnée aux petites structures : commerces, salles des fêtes, locaux de services publics, etc. Côté transports, l'accent sera mis sur l'acquisition de voitures électriques adaptées, la mise en accessibilité des taxis, gares et trains. Pour les logements, le dispositif Ma Prime Adapt' - qui permet aux plus de 70 ans de financer des solutions pour aménager leur domicile - sera ouvert aux personnes en situation de handicap à partir de 2024. Enfin, un plan de rattrapage est prévu pour garantir, d'ici trois ans, l'accessibilité des démarches et sites internet publics. Car aujourd'hui, seule la moitié des 250 démarches administratives les plus utilisées par les Français est adaptée aux personnes souffrant d'un handicap.**



## Pension de réversion pour les orphelins

Afin de lutter contre la précarité des jeunes ayant perdu leurs deux parents, la loi du 14 avril 2023 sur la réforme des retraites a créé une pension d'orphelin. Les conditions d'attribution ont été précisées par décret le 10 août 2023. Cette pension sera versée par l'assurance vieillesse jusqu'aux 21 ans de l'intéressé ou 25 ans s'il perçoit des revenus d'activité inférieurs à 12 570,55 € (en 2023). Son montant ne pourra être inférieur à 100 € bruts par mois et sera revalorisé au 1<sup>er</sup> janvier de chaque année. Ces dispositions s'appliquent aux décès, disparitions ou absences survenus depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2023.

## → Cystites et angines prises en charge par les pharmaciens

Après l'autorisation de vacciner, les pharmaciens devraient bientôt pouvoir prescrire directement des antibiotiques aux patients atteints d'infections urinaires ou d'angines d'origine bactérienne. Face à la pénurie de médecins dans plusieurs régions, cette nouvelle mesure est inscrite au prochain budget de la Sécurité sociale pour « favoriser l'accès » à ces actes de soins courants.

Concrètement, les prescriptions à l'officine de fosfomycine, indiquée dans le traitement des cystites aiguës simples, et d'amoxicilline, pour soigner les angines d'origine bactérienne, seront conditionnées au résultat d'un test rapide d'orientation diagnostique (TROD) réalisé par le pharmacien sans avoir besoin d'une ordonnance de médecin.



© Shutterstock / CIEM

« La sage-femme est l'interlocuteur privilégié des femmes tout au long de leur vie »



Mettre au monde un enfant est un grand bouleversement. Cet heureux événement n'a pas seulement un impact physique et psychique sur les femmes mais il chamboule aussi le couple, la sexualité, la vie sociale et professionnelle. Anna Roy est sage-femme, métier qu'elle exerce en libéral après avoir longtemps travaillé à la maternité des Bluets à Paris. Dans son dernier ouvrage *Le post-partum dure 3 ans* (éditions Larousse), elle estime qu'il faut mieux informer les femmes; et les sages-femmes sont toutes indiquées pour les aider à appréhender cette période.

### **Vous dites que le post-partum dure trois ans, qu'est-ce que cela veut dire exactement ?**

**Anna Roy.** Trois ans, c'est généralement le temps qu'il faut pour « atterrir » après l'arrivée d'un enfant, c'est-à-dire découvrir sa nouvelle vie de parent. Une naissance est un événement qui révolutionne notre vie. C'est une nouvelle ère. Le terme post-partum désigne l'après accouchement. Pour moi il dure trois ans, car c'est le temps qu'il faut pour que le bébé devienne un enfant. Nous n'avons plus besoin de changer ses couches ou de le porter. Il va à l'école, il parle, etc. Ces trois ans permettent aussi aux femmes de récupérer sur le plan corporel et psychique. Au niveau professionnel et dans le couple, la situation s'est le plus souvent stabilisée. Je tiens à préciser que le post-partum dure trois ans à partir de la naissance du dernier enfant. Si une femme a un premier bébé et si elle est de nouveau enceinte deux ans plus tard, il faut relancer les dés: dans ce cas il dure deux ans plus trois, soit cinq années.

### **Est-ce que cette durée de trois ans ne peut pas paraître inquiétante pour certaines ?**

**A. R.** Non, je pense que c'est beaucoup plus rassurant finalement. Aujourd'hui, la plupart des femmes en post-partum se sentent fatiguées. Elles se disent qu'elles ne sont pas normales et elles souffrent en silence. Et pourtant, c'est très courant. Avoir un bébé dans le monde d'aujourd'hui est épuisant, éreintant. Les femmes se retrouvent prises entre leur enfant, leur vie de famille, leur vie sociale et leur vie professionnelle; sans compter les questions autour de la sphère intime et sexuelle dans le couple. C'est énorme!

## Certaines femmes arrivent à se remettre rapidement. Ont-elles un secret ?

A. R. Chaque femme vit son post-partum différemment. Se retrouver peut prendre plus ou moins de temps, il ne faut pas généraliser. Certaines ont de la chance et se sentent rapidement en forme et c'est tant mieux. Ces femmes sont le plus souvent aidées par des proches très présents, par une nounou, par une femme de ménage... Mais, dans ma vie professionnelle, je n'en ai pas rencontré beaucoup, malheureusement.

## Pourquoi cette période peut-elle être, à l'inverse, plus difficile à vivre ?

A. R. Le post-partum peut être comparé à l'adolescence quand on passe d'enfant à adulte, que l'on vit des bouleversements hormonaux, physiques, psychologiques, etc. Mais là où le post-partum est beaucoup plus fort, c'est qu'il modifie tout. Le quotidien d'un adolescent n'évolue pas tellement : il va toujours au même lycée, il a toujours les mêmes parents. Alors que pour la femme qui vient d'avoir un enfant, la vie n'est plus la même. Elle doit faire de la place à un nouvel habitant dans son foyer qui, en plus, est sous sa responsabilité. C'est un changement majeur,

radical, mais qui est aussi très excitant et génial à vivre.

En plus, il y a une injonction au bonheur. Nous n'avons pas le droit de dire : « *J'adore, avoir un enfant est merveilleux, mais qu'est-ce que c'est difficile !* ». Nous n'avons pas la possibilité d'être ambivalents sur ce sujet.

## S'intéresse-t-on suffisamment au post-partum ?

A. R. Non, pas assez. Nous en avons entendu parler dans le microcosme des réseaux sociaux, notamment avec le #MonPostPartum en 2020, mais en dehors de cela très peu. Les jeunes parents ne sont pas assez accompagnés dans ce moment de leur vie.

Au niveau du monde du travail, le sujet est encore tabou. Dans la plupart des entreprises, quand la femme rentre de congé maternité, tout le monde agit comme si de rien n'était alors qu'il serait intéressant de savoir si elle dort bien la nuit, si elle est en forme, etc. Il est nécessaire de mener une réflexion globale sur le retour en entreprise après l'accouchement.

## Comment les femmes peuvent-elles se préparer à cette période ?

A. R. C'est exactement comme quand on s'apprête à connaître un grand changement de vie, il faut se documenter. Les femmes et les hommes doivent effectuer ce travail d'information, de lecture, d'écoute... L'idée est de s'y préparer pour soit vivre finalement la situation de manière beaucoup plus apaisée, soit se dire qu'il est normal de se sentir en difficultés. Il ne faut d'ailleurs pas hésiter à aborder ce sujet avec les professionnels de santé.

## Quel rôle peut jouer la sage-femme dans l'accompagnement des femmes ?

A. R. La sage-femme est l'interlocuteur privilégié des femmes tout au long de leur vie. Elle n'est pas là uniquement pour la grossesse mais aussi pour réaliser le suivi gynécologique, notamment. Elle est présente avant, pendant et après l'accouchement pour s'occuper à la fois du bébé et de la maman, de l'aspect médical comme psychologique. L'objectif pour les femmes est de trouver une sage-femme avec laquelle elles s'entendent bien car elle est un véritable soutien dans le post-partum. Il y a encore un travail de pédagogie à mener pour que les femmes sachent qu'elles peuvent bénéficier d'un entretien postnatal précoce et de visites à domicile. Pour éviter l'isolement, il est important qu'elles profitent de ces rendez-vous auxquels elles ont droit.

## Malgré le rôle central des sages-femmes, le métier est en crise. Selon un sondage mené par le Conseil national de l'ordre des sages-femmes en mai 2022, 55 % des sages-femmes envisagent de quitter la profession. À quoi est-ce dû selon vous ?

A. R. Le manque d'effectifs dans les maternités est notamment en cause. Le nombre de sages-femmes est très insuffisant et ne permet pas de proposer une prise en charge optimale. C'est la première des choses à revoir. Ensuite, il faut peut-être aussi aborder la question de l'accouchement à domicile. C'est une demande forte des femmes mais, pour l'heure, très peu de sages-femmes le pratiquent car elles ne peuvent pas être assurées. Il faut donc réaliser une expérimentation, comme cela a été fait avec les maisons de naissance, pour étudier les conditions de faisabilité et créer un cadre. C'est un sujet de santé publique.

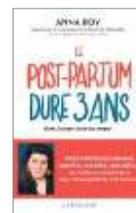
## Votre métier est-il suffisamment valorisé ?

A. R. L'élargissement des compétences des sages-femmes, avec la vaccination des femmes et des enfants et l'expérimentation des IVG chirurgicales dans certains établissements de santé, participe à sa valorisation. La réforme des études [la durée de la formation initiale passera de cinq à six ans à partir de la rentrée 2024, NDLR] devrait également y contribuer. Celle-ci va aussi nous permettre de mener nos propres recherches scientifiques.

Notre métier est quand même de mieux en mieux connu et reconnu au fil des années. Un des grands objectifs que je m'étais fixé dans ma vie était de faire connaître cette profession – je ne suis pas la seule bien sûr – et j'espère, à mon échelle, y être arrivée.

● Propos recueillis par Léa Vandeputte

À lire aussi...



*Le post-partum dure 3 ans*, d'Anna Roy, éditions Larousse, 192 pages, 18,95 euros.

# Toute la lumière SUR LE SOMMEIL



L'être humain passe près d'un tiers de sa vie à dormir, un temps de repos en déclin qui n'est pas sans conséquences sur la santé physique et psychique. En réaction, les progrès scientifiques et les innovations s'emparent du sujet avec un objectif : améliorer nos nuits.

**L**e manque de sommeil est-il le mal du siècle ? Dormir est un besoin fondamental, et pourtant, on y consacre de moins en moins de temps. Selon Santé Publique France, un Français dort en moyenne 6,42 heures, c'est moins que les 7 heures minimales quotidiennes habituellement recommandées pour une bonne récupération.



© Shutterstock

## Le sommeil, un besoin vital

En tant qu'être diurne, l'humain est génétiquement programmé pour être actif le jour et se reposer la nuit. L'horloge biologique gouverne l'alternance veille-sommeil et se synchronise principalement grâce au rythme social et à la lumière.

Le sommeil désigne une baisse de l'état de conscience qui sépare deux périodes d'éveil et se divise en différentes phases, chacune étant essentielle au bon fonctionnement de l'organisme :

- Le sommeil lent léger, durant lequel le rythme cardiaque et la respiration ralentissent, joue un rôle important dans la récupération physique de l'organisme et du cerveau.

- Le sommeil lent profond permet lui aussi une régénération et un « nettoyage » du corps et du cerveau (libération d'hormones, consolidation de la mémoire, élimination des toxines).

- Le sommeil paradoxal enfin, associé aux rêves, participe au tri des souvenirs et à l'assimilation de nouvelles connaissances.

Un cycle de sommeil correspond à la succession de phases de sommeil lent léger, profond et paradoxal. Il dure entre 90 et 120 minutes et se répète entre 3 et 5 fois par nuit (voir schéma). « Le sommeil est crucial pour de nombreuses fonctions biologiques. En manquer est par conséquent néfaste pour la santé », explique le Dr Didier Cugy, spécialiste du sommeil à Bordeaux et membre de l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).

Être en dette de sommeil augmente en effet le risque d'hypertension, de maladies cardiovasculaires et d'accidents. Cet état augmente également les troubles de la mémoire et de l'humeur (irritabilité...). Passé 50 ans, dormir moins de 5 heures par nuit accroît de 20 % le risque de développer une maladie chronique, selon une étude de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) et de l'université

## TESTEZ LES BIENFAITS DE LA SIESTE

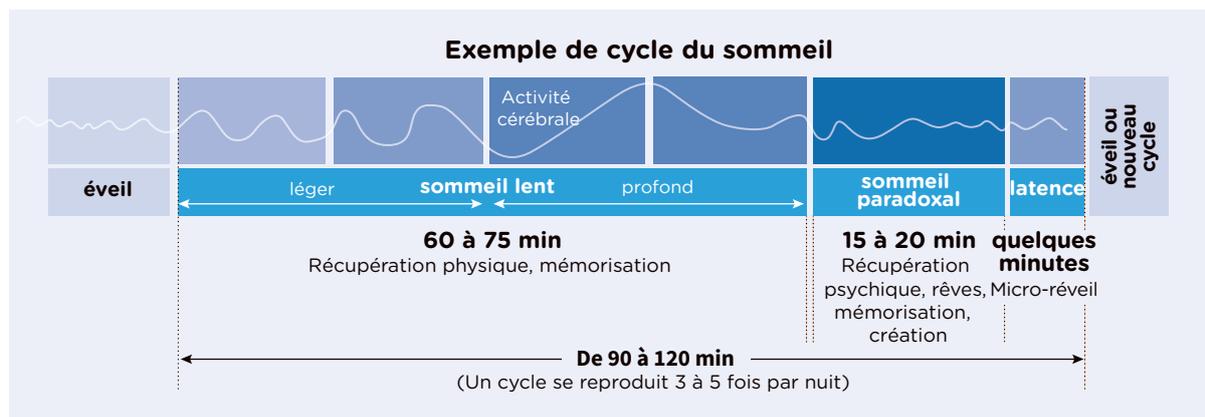
En début d'après-midi, l'envie de dormir est physiologique. Selon l'INSV (Institut national du sommeil et de la vigilance), la sieste « type » se fait entre 13 et 15 heures et dure entre 15 et 20 minutes, ne comportant ainsi que du sommeil lent léger, facilitant le réveil. La sieste est bénéfique à tout point de vue : elle améliore la mémoire et la concentration, permet de lutter contre le stress et régule le système cardiovasculaire. Elle permet de retrouver toute sa vigilance et son efficacité. Il paraîtrait même qu'elle agit sur la bonne humeur, alors pourquoi s'en priver ?



Paris Cité. Le Dr Cugy établit même un lien entre manque de sommeil et surcharge pondérale : « Comme le sommeil régule les hormones comme la leptine (hormone de la satiété) et la ghreline (hormone de la faim), la réduction du temps de sommeil peut avoir un impact sur la prise de poids ».

## Réapprendre à bien dormir

Pour un sommeil optimal, oubliez certaines mauvaises habitudes. Les médecins du sommeil recommandent de maintenir des horaires de lever et de coucher réguliers, de s'exposer à la lumière naturelle, d'éviter les dîners trop copieux et de privilégier une activité calme le soir. Il convient aussi d'aménager sa chambre en maintenant le silence, une température entre 18 et 20 °C, et l'obscurité. Enfin, une à deux heures avant le coucher, les écrans sont à bannir. « L'éclairage des écrans agit sur les cellules de la rétine impliquées sur »



© Shutterstock

••• *la régulation du cycle veille-sommeil et dérègle l'horloge interne, explique le spécialiste de l'INSV. Elle focalise l'attention et stimule le processus attentionnel, ce qui a tendance à freiner l'endormissement.* »

L'usage des écrans est aussi mis en cause chez les personnes souffrant d'apnée du sommeil, syndrome qui se caractérise par des interruptions fréquentes de la respiration durant le sommeil et qui concerne 5 % de la population. « Dans 30 % des cas, elle s'explique par une mauvaise position du cou, principalement liée à l'utilisation quotidienne des smartphones, constate Didier Cugy. De simples séances de kinésithérapie suffiraient donc à apaiser les nuits. »



© DR

Didier Cugy

Il faudrait enfin selon le spécialiste « apprendre à connaître son rythme et être à l'écoute des signes adressés par notre corps, comme les bâillements, les paupières lourdes ou encore les étirements ». Il ajoute en se voulant rassurant : « L'homéostasie, c'est-à-dire le phénomène de régulation qui permet le maintien des différentes constantes physiologiques dans le corps (comme la température par exemple), fait que l'individu en manque de sommeil finira forcément par s'endormir ».

## Troubles du sommeil : comment les détecter ?

Peur d'aller au lit, insomnie, somnambulisme, narcolepsie, apnée du sommeil, cauchemars chroniques... les troubles liés au sommeil sont nombreux et toucheraient un Français sur trois. Certains symptômes comme les ronflements, un sommeil agité, des troubles de la respiration ou encore une somnolence en journée doivent alerter et inviter à en parler à son médecin.

La polysomnographie, par exemple, permet d'analyser la qualité du sommeil d'un individu. « Appelée aussi examen du sommeil, cette méthode consiste à enregistrer à l'aide d'électrodes placées au niveau du crâne et de différentes parties du corps les principaux paramètres vitaux (activité du cerveau, tonus musculaire, respiration, oxygénation du sang, fréquence cardiaque, activité oculaire...) afin d'établir l'architecture du sommeil et détecter d'éventuels troubles », explique le spécialiste.



## LE SOMMEIL EN MILIEU EXTRÊME, PAR LE SKIPPER ARTHUR LE VAILLANT

Arthur Le Vaillant, 35 ans, est skipper. Durant ses traversées en solitaire, il a dû gérer son sommeil. « En mer, il faut apprendre à se reposer pour prendre les décisions en toute lucidité », explique-t-il. Pour se préparer, il a d'abord vu un médecin spécialiste du sommeil. « Analyser ses phases d'endormissement et de réveil permet de mieux connaître sa façon de fonctionner et ses besoins, poursuit-il. J'ai aussi suivi une préparation mentale, et ai appris des techniques de relaxation, d'imagerie mentale, de sophrologie et d'autohypnose pour faciliter l'endormissement. » Un sommeil qui, à bord, reste bref (des siestes de 5 à 20 minutes pendant 10 jours pour la Route du Rhum) et durant lequel il faut rester alerte. Car en mer, la dette de sommeil peut être dangereuse, pouvant provoquer des hallucinations olfactives, auditives et visuelles.



© Shutterstock

## LES CENTRES DU SOMMEIL

Ces structures dédiées à l'exploration du sommeil et de ses pathologies ont reçu l'agrément de la Société française de recherche et médecine du sommeil (SFRMS). Elles réunissent les spécialistes des troubles du sommeil (médecins somnologues, techniciens du sommeil, psychologues...) et permettent

de réaliser des examens poussés telle la polysomnographie. Elles sont donc la première recommandation pour une consultation après la visite chez son médecin traitant. Retrouvez la liste des centres du sommeil sur [www.sfrms-sommeil.org/carte-des-centres-agrees](http://www.sfrms-sommeil.org/carte-des-centres-agrees)



## En France, 1 personne sur 3 est concernée par un trouble du sommeil.

Source : Inserm

Cet examen diffère de la polygraphie de ventilation nocturne, utilisée en cas de suspicion de troubles respiratoires du sommeil et qui n'étudie que les paramètres respiratoires (effort, flux respiratoires, oxygénation du sang).

### Anxiété et sommeil: le duo perdant

Quand on parle de troubles du sommeil, la santé mentale est également à considérer. L'enquête « Sommeil, croyances, santé mentale et éco-anxiété » (INSV/MGEN 2023) met notamment en évidence la réciprocity entre les troubles anxiodépressifs et les problèmes de sommeil. « Trente pour cent des personnes dépressives souffrent d'insomnies et 23 % des insomniaques souffrent de dépression », pointent les spécialistes. « Face aux stress sociaux et à la pensée compulsive, l'interaction sociale est un des meilleurs traitements », atteste le Dr Cugy qui défend les effets de la parole. L'éco-anxiété, c'est-à-dire l'angoisse liée aux crises environnementales, serait également impliquée dans la hausse de l'insomnie chez les jeunes adultes.

Même constat du côté de l'Inserm qui confirme que l'insomnie chronique – qui se définit comme des difficultés d'endormissement et des réveils nocturnes de plus de 30 minutes se répétant au moins trois fois par semaine durant trois mois – survient, dans la moitié des cas, en période de dépression ou d'anxiété. Elle toucherait un Français sur cinq. Dans ce contexte, les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) apparaissent pour l'Inserm comme une des solutions. Il s'agit d'une série de séances au cours desquelles les notions d'hygiène du sommeil et les croyances erronées sur le sommeil sont notamment

abordées. La relaxation peut éventuellement y être associée. L'objectif est de casser le cercle vicieux qui consiste à se coucher angoissé parce qu'on ne parvient pas à s'endormir. « Cependant, elles sont encore sous-utilisées en France, notamment parce qu'elles ne sont pas prises en charge en l'Assurance maladie » considère l'Institut.

### L'innovation à la rescousse ?

Parce que le sommeil influe sur notre santé, la science cherche par tous les moyens à en améliorer la qualité. Des chercheurs de la faculté de médecine de Genève, par exemple, ont tenté d'éradiquer les mauvais rêves en les transformant en scénarios positifs et en y associant des notes de musique. Grâce à cette méthode qui combine deux techniques de conditionnement, à savoir la thérapie par répétition d'images et la réactivation ciblée de la mémoire, ils sont parvenus à diminuer la fréquence des cauchemars.

« Au début du XX<sup>e</sup> siècle, avec les découvertes liées à l'utilisation de l'électroencéphalogramme – méthode qui permet de mesurer l'activité électrique du cerveau par le biais d'électrodes –, le sommeil et l'analyse de ses rythmes sont vite devenus un objet d'étude. Tombé en désuétude il y a 40 ans, il suscite aujourd'hui un regain d'intérêt, constate Didier Cugy, porté par la technologie, la miniaturisation » ou même l'intelligence artificielle (IA). Tous les moyens technologiques sont bons pour tenter de retrouver un sommeil réparateur, à l'instar de cet oreiller connecté gonflable qui réagit au bruit et repositionne la tête du dormeur pour dégager ses voies respiratoires. Une invention primée cette année lors du Consumer Electronics Show (CES), le salon de l'innovation technologique en électronique de Las Vegas.

Des objets connectés « capteurs de sommeil » et de nombreuses applications promettent d'analyser le sommeil pour évaluer sa qualité mais la vigilance reste de mise, alerte le Dr Cugy : « Elles ne prennent pas en compte toutes les données et offrent de fait des résultats biaisés. » Elles sont même à l'origine d'un nouveau trouble nocturne appelé orthosomnie, l'obsession de la nuit parfaite. Le spécialiste reconnaît toutefois que « cet intérêt soudain des innovations pour le sommeil a permis de faire avancer les connaissances dans un secteur où la prévention demeure trop discrète ». ●

Constance Périn

### À consulter aussi...

- <https://institut-sommeil-vigilance.org>
- <https://reseau-morphee.fr>

### Bon à savoir

La prochaine journée du sommeil aura lieu vendredi 15 mars 2024



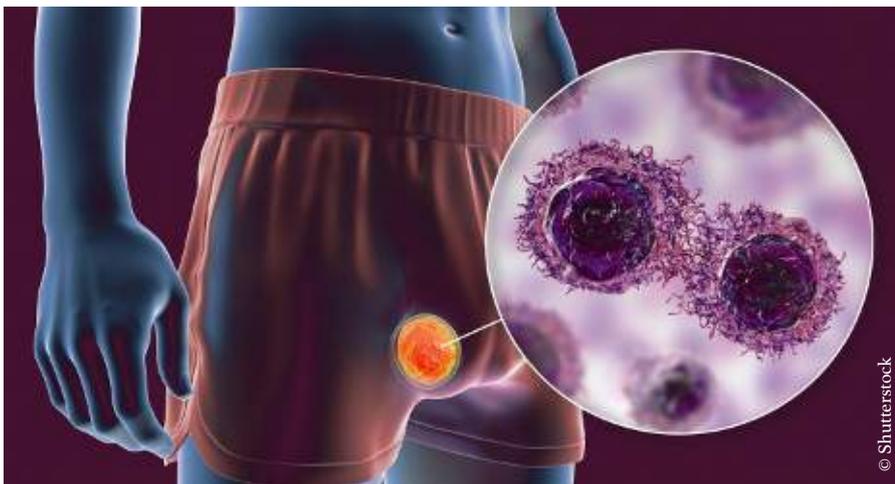
© Shutterstock



## Cancer du testicule : apprendre la surveillance à son ado



Le cancer du testicule est rare mais en augmentation dans les pays occidentaux. Il touche les hommes à partir de 15 ans. Cette maladie se traite bien si elle dépistée suffisamment tôt grâce notamment à une palpation régulière. Comment expliquer les bons gestes aux jeunes ?



**R**éprésentant 1 à 2 % des cancers masculins, les cancers du testicule touchent essentiellement des hommes jeunes à partir de 15 ans environ avec un pic autour de 30 à 34 ans. Environ 2800 hommes sont concernés chaque année, selon Santé publique France. Les cancers du testicule n'entraînent généralement pas de symptômes spécifiques. Dans la grande majorité des cas, les jeunes hommes découvrent eux-mêmes la tumeur à l'occasion d'une palpation. Ils sentent alors une petite grosseur non douloureuse près d'un testicule. Ils peuvent aussi avoir une sensation de lourdeur, de pesanteur voire de douleur au niveau du testicule mais aussi une sensation désagréable dans le bas du ventre ou au niveau de l'aîne. Il existe également d'autres signes liés à la présence d'une tumeur dans le

testicule comme l'augmentation des glandes mammaires et, pour certains hommes, des troubles de la fertilité.

### Autopalpation à la maison

La palpation est le geste de prévention le plus utile pour repérer ce cancer le plus tôt possible. Si vous avez un fils adolescent, vous pouvez lui apprendre les bases de l'autopalpation à partir de l'âge de 13 ou de 14 ans. Conseillez-lui de le réaliser après la douche ou le bain car la chaleur détend la peau des bourses et facilite la palpation. Ce geste peut se faire devant un miroir. Expliquez-lui que ce geste consiste à examiner ses testicules l'un après l'autre en les faisant rouler entre le pouce et les quatre doigts. Il doit pour cela placer ses quatre doigts sous le testicule et le pouce au-dessus. Il ne doit pas s'inquiéter s'il constate qu'un testicule est plus

### Varicocèle :

#### qu'est-ce que c'est ?

Touchant 22 % des hommes et entre 15 % et 18 % des adolescents français, la varicocèle est une dilatation des veines du cordon spermatique liée à un mauvais fonctionnement de valves situées dans les veines. Souvent asymptomatique et parfois associée à une pesanteur, elle peut être à l'origine d'une diminution de la fertilité masculine qui nécessite alors un traitement. Celui-ci prend la forme soit d'une intervention chirurgicale pour ligaturer les veines spermatiques, soit d'une embolisation percutanée pour les boucher.

gros que l'autre ou sentir sur le dessus une petite proéminence. Il s'agit d'un petit tube, appelé varicocèle (voir encadré). Pour être efficace, la palpation des testicules doit être réalisée régulièrement soit au moins une fois par mois. Si l'adolescent ou le jeune homme ressent la présence d'une boule, il ne faut pas hésiter à consulter. En cas de doute, le médecin prescrit une échographie qui permet de confirmer ou non la présence d'une tumeur. Cet examen consiste à examiner le testicule concerné, pour déterminer le nombre et le volume des masses éventuellement présentes, mais aussi le second testicule à titre préventif. Les traitements de ces cancers reposent en premier lieu sur l'ablation du testicule porteur de la tumeur. La chimiothérapie et la radiothérapie peuvent être nécessaires dans un second temps en fonction de la nature de cette dernière. Ces traitements sont efficaces car ils permettent un taux de rémission de 97 % sur 5 ans.

● Violaine Chatal

À consulter aussi...

🔗 <https://bit.ly/3u5hkeV>

🔗 <https://bit.ly/3FMfHoH>

🔗 <https://bit.ly/49rk5aw>

## Comment prévenir et soulager les crampes ?

Les crampes, caractérisées par des contractions musculaires soudaines et involontaires, peuvent engendrer une douleur aiguë et, parfois, intense. Tour d'horizon de ce petit souci de santé fréquent que certaines précautions peuvent permettre de contribuer à limiter significativement.

→ **U**ne crampe est une contraction musculaire involontaire, visible, très douloureuse, localisée à un muscle ou parfois à un groupe de muscles. Elle peut toucher indifféremment les membres supérieurs (bras ou main) ou inférieurs (pied, mollet ou cuisse). Le muscle atteint est alors douloureux, raide voire déformé, et peut être responsable d'une posture anormale, notamment au niveau des orteils et des doigts. La crampe s'estompe généralement au bout de quelques minutes (en général moins de 15 minutes), mais peut revenir plusieurs fois avant de disparaître. Le muscle concerné peut rester néanmoins sensible plusieurs heures après, voire pendant 24 heures.

### Origine et facteurs déclenchants

Le mécanisme de survenue de ce phénomène d'hyperexcitabilité est étonnamment mal connu même si l'on sait qu'un déséquilibre en eau et sels minéraux des cellules musculaires joue un rôle majeur dans le déclenchement du processus. Les crampes dites idiopathiques peuvent ainsi survenir chez n'importe qui, mais elles sont plus fréquentes chez les personnes de plus de soixante ans, les femmes enceintes (tout particulièrement au troisième trimestre) et les sportifs. Elles sont souvent bénignes mais peuvent néanmoins, par répétition, affecter la qualité de vie en provoquant du stress, de l'anxiété ou de la frustration, en particulier si elles interfèrent avec les activités quotidiennes.

Les déclencheurs des crampes musculaires sont ainsi très variés et peuvent résulter de divers facteurs tels que la fatigue musculaire générée par un entraînement trop intense ou prolongé, la déshydratation ou le manque d'étirements appropriés avant ou après une séance de sport. Par ailleurs, des



critères médicaux tels qu'une mauvaise circulation sanguine, la prise de certains médicaments, (comme les diurétiques) ou une affection médicale sous-jacente comme le diabète, l'insuffisance rénale, les troubles thyroïdiens ou les troubles neurologiques peuvent également favoriser leur survenue.

### Des risques à ne pas négliger et précautions à prendre

Les crampes musculaires sont généralement bénignes et ne présentent pas de menaces graves pour la santé. Cependant, dans certains cas, elles peuvent être associées à des complications ou à des situations qui nécessitent une attention particulière car susceptibles d'être dangereuses en augmentant les risques de chutes par exemple. Il est donc nécessaire de prendre des mesures pour éviter leur apparition. Hydratez-vous bien en buvant régulièrement, surtout si vous faites de l'exercice ou si les températures sont élevées, ayez une alimentation équilibrée riche en potassium, en magnésium et en calcium, et évitez de rester trop longtemps dans la même position car cela entrave la circulation sanguine et fatigue les muscles.

En cas d'activité sportive, il est primordial de bien s'échauffer avant de commencer et aussi de bien s'étirer après.

Il est essentiel de noter que la plupart des crampes musculaires sont temporaires et peuvent être traitées avec des mesures simples, telles que l'étirement, le massage, l'hydratation adéquate et la gestion de l'activité physique. Si malgré tout la douleur survient, pensez à étirer doucement le muscle contracté et à pratiquer un massage doux de la zone affectée. L'application de chaleur ou de froid peut également aider à soulager la douleur.

Cependant, en cas de crampes persistantes, sévères, ou associées à d'autres symptômes inquiétants, il est recommandé de consulter un professionnel de santé pour un examen approfondi et des conseils personnalisés.

● Anne Savoy-Allain

# Que cache une transpiration excessive ?

Si transpirer est un processus naturel et indispensable au fonctionnement de l'organisme, l'hyperhidrose est au mieux désagréable, au pire problématique vis-à-vis de la vie sociale, des maladies de peau (mycoses, verrues, etc.) et du risque de déshydratation. Toute une panoplie de solutions existe.



**T**out être humain transpire. En effet, la sueur produite par les glandes sudoripares joue un rôle majeur dans la régulation de la température corporelle. Mais en cas d'hyperhidrose, le terme médical désignant la sudation excessive, le retentissement sur le quotidien, le travail et les interactions sociales peut être sévère. Elle est d'ailleurs souvent associée à une faible estime de soi, à l'anxiété et la dépression. L'hyperhidrose dite primaire, c'est-à-dire qui n'est pas consécutive à une maladie, répond à des critères bien précis, détaille le Dr Smail Hadj-Rabia, dermatologue (Hôpital Necker, Paris) : « C'est une sudation excessive visible, focalisée sur certains endroits, qui dure depuis au moins 6 mois et sans cause identifiée. Elle doit également présenter au moins deux caractéristiques parmi celles-ci : un caractère bilatéral et symétrique, un impact sur les activités (au moins un épisode hebdomadaire), un âge de début inférieur à 25 ans, des antécédents familiaux, pas de sudation excessive pendant le sommeil. Pour sa part, l'hyperhidrose secondaire est soit la manifestation d'une maladie sous-jacente, qu'elle soit neurologique, endocrinienne, cardiologique ou même un cancer, soit induite par un médicament (antipsychotiques, inhibiteurs de la cholinestérase, antidiabétiques, antidépresseurs, opioïdes...) ». Le contrôle des maladies génératrices d'hyperhidrose ou la substitution d'un médicament impliqué peut déjà résoudre de nombreux cas.

## Hipersudation: quels traitements ?

Avant de recourir aux médicaments, la personne doit éviter les facteurs déclenchants de la sudation. Ce sont les aliments épicés et l'alcool, ainsi que les situations émotionnelles gênantes, les vêtements serrés et les tissus synthétiques. Une fois ces comportements préventifs adoptés, les thérapeutiques les plus accessibles sont les antitranspirants à base de sels d'aluminium dans l'hyperhidrose des aisselles (axillaire). À ce sujet, le spécialiste tient à mentionner que

si le lien entre sels d'aluminium et cancer du sein ou maladie d'Alzheimer est évoqué, rien n'est démontré à ce jour.

Si les antitranspirants ne font pas l'affaire, plusieurs médicaments peuvent stopper la transpiration excessive dont le glycopyrolate dit « topique » (déposé à un endroit précis), disponible en lingettes de solution aqueuse, l'oxybutinine topique, en gel ou en patch sur la peau au niveau des aisselles, des mains et des pieds, voire sous forme orale, ou encore la méthamine topique en déodorant ou en gel.

Si aucun de ces médicaments n'est venu à bout de l'hyperhidrose de manière satisfaisante, des traitements oraux existent (des « anticholinergiques »), ainsi que les injections de toxine botulique. Dans l'hyperhidrose axillaire, palmaire (mains) ou plantaire (pieds), elle bloque temporairement la libération de l'hormone acétylcholine en cause dans l'hyperhidrose. Au-delà des médicaments, certaines techniques peuvent être proposées comme l'iontophorèse, efficace à 80 %. Elle utilise un courant électrique de faible intensité : les mains ou les pieds sont placés dans deux bacs en plastique au fond desquels sont déposées des électrodes recouvertes d'une grille protectrice. La thermolyse micro-ondes est quant à elle définitive dans 90 % des cas : une énergie électromagnétique détruit les glandes sudorales. Avec la dernière technologie en date, appelée « radiofréquence fractionnée », les glandes sudorales sont aussi détruites mais cette fois-ci par la chaleur, au moyen d'une radiofréquence administrée entre des micro-aiguilles plantées dans l'hypoderme. En dernier recours, la chirurgie (excision des glandes sudorales) est réservée aux formes extrêmes d'hyperhidrose des aisselles.



© Shutterstock/CIEM

# Est-il possible de « réapprendre » ?

Les lésions cérébrales s'accompagnent de séquelles physiques mais aussi cognitives, parfois difficiles à accepter. Pourtant, tout espoir n'est pas perdu grâce à la plasticité neuronale, la capacité du cerveau à récupérer et à se restructurer. Explications du Dr Laurent Vercueil, neurologue.

*n'est pas un organe figé, mais au contraire, changeant, dynamique et plastique. Dynamique, car il se modifie en permanence, sous l'effet des expériences quotidiennes que nous faisons. Et plastique, car il peut se déformer, dans le sens où les connexions qui relient les neurones (ces cellules qui traitent les informations dans le cerveau), peuvent évoluer, dans le sens d'un renforcement (ou au contraire d'un affaiblissement) des liens et des circuits.*



**C**haque année, 200 000 personnes en France sont victimes d'une lésion cérébrale significative. Leurs causes les plus fréquentes sont les accidents vasculaires cérébraux, les traumatismes craniocérébraux, les tumeurs cérébrales, le manque d'oxygène dans le cerveau provoqué par un arrêt cardiaque, une noyade ou une asphyxie et des maladies comme les méningites ou les encéphalites. En fonction de la gravité et de la zone touchée, ces lésions cérébrales peuvent s'accompagner de séquelles physiques comme des paralysies, des pertes sensorielles ou des troubles du langage ou de l'élocution. Ces atteintes cérébrales provoquent aussi des séquelles cognitives et peuvent s'accompagner de troubles de la mémoire et de l'attention mais aussi d'une apraxie (difficulté à effectuer un enchaînement de gestes).

Ces séquelles sont souvent très difficiles à accepter pour les personnes qui en souffrent car elles doivent réapprendre une bonne partie des actes qui rythmaient leur quotidien. Mais tout espoir de récupérer des fonctions évanouies n'est pas perdu, comme le précise le Dr Laurent Vercueil, médecin neurologue au CHU Grenoble Alpes, chercheur au sein du Laboratoire de psychologie et neurocognition (Université Grenoble Alpes) et auteur de *Neurosciences Fiction. Les cerveaux d'ailleurs et de demain* (éditions Le Béal) : « Une difficulté rencontrée dans la réalisation d'une tâche, par exemple bouger un membre, retrouver un souvenir, ou exprimer oralement une pensée, peut s'améliorer au cours du temps, voire, pour certains cas, disparaître. Cela repose essentiellement sur le fait que notre cerveau

## D'autres réseaux mobilisés par le cerveau

Ce phénomène est, en effet, lié à la plasticité neuronale à savoir la faculté du cerveau à récupérer et à se restructurer. « Pour remplir ses objectifs, le cerveau va recruter d'autres réseaux, et, grâce à ses propriétés plastiques, constituer peu à peu de nouveaux circuits plus ou moins efficaces pour remplir ses besoins. Cette façon d'opérer explique que, dans certains cas, la récupération d'une fonction mobilise des parties du cerveau distantes de la lésion, voire dans certains cas, dans l'hémisphère opposé. Ceci se fait souvent au prix d'une certaine dégradation de la performance et d'un certain coût énergétique, les ressources nécessaires pouvant être importantes pour une activité auparavant réalisée sans effort », explique le Dr Vercueil.

Basées sur la kinésithérapie, l'ergothérapie, l'orthophonie ou la neuropsychologie, les méthodes de rééducation sont nombreuses et variées mais elles se heurtent parfois à deux écueils : le manque de motivation de la personne concernée et la lésion elle-même, précise le neurologue qui se veut néanmoins optimiste grâce aux progrès de la recherche. « Les travaux de recherche consistent à favoriser les capacités plastiques à l'aide de certaines molécules, à lever les freins potentiels, à s'aider de dispositifs spécifiques en réalité virtuelle et à assister la récupération à l'aide de stimulations cérébrales non invasives », souligne le Dr Vercueil. Il évoque aussi l'apport des cellules souches qui peuvent « se différencier en neurones dans les sites lésés ou produire des molécules in situ, qui favorisent la récupération ».

● Violaine Chatal

# Orthorexie: quand manger sain devient obsessionnel

Composé du grec « ortho » (droiture) et « orexie » (appétit), le terme a été inventé par le médecin américain Steven Bratman en 1996. Il désigne une obsession pathologique pour la nourriture dite « saine ».



Denoux auteur de *Pourquoi cette peur au ventre?* (éditions J.-C. Lattès). « Chez les orthorexiques, la restriction va de pair avec l'isolement social. Il devient impossible de partager un repas avec autrui. » Le décryptage compulsif des étiquettes, la mastication excessive, le rejet de catégories entières d'aliments sont des comportements qui doivent alerter. Tout comme une perte de poids importante et soudaine, pouvant entraîner des carences, voire une dénutrition dans des cas extrêmes.

## Comment s'en sortir ?

Comme pour tout trouble du comportement alimentaire, la prise en charge de l'orthorexie a pour objectif de retrouver une relation apaisée avec la nourriture. L'accompagnement passe par un suivi pluridisciplinaire avec un diététicien ou un médecin spécialisé en nutrition et une thérapie visant à réduire l'anxiété. « Le traitement le plus adapté s'avère une psychothérapie adaptée aux TCA ou aux troubles obsessionnels », préconise Alexandre Chapy, psychologue spécialiste de l'orthorexie. « Il s'agit de travailler sur l'angoisse, le besoin de contrôle, la crainte de la maladie et de la mort ou encore l'estime de soi. Le plus important est de comprendre comment la maladie s'est installée dans la vie du patient », poursuit l'expert. Les thérapies de groupe et les thérapies familiales donnent également de bons résultats.



Impossible à chiffrer, l'orthorexie toucherait entre 2 et 3 % des Français et serait en constante augmentation. En cause, selon les spécialistes: les scandales alimentaires à répétition, couplés à une baisse de la qualité nutritionnelle dans nos assiettes. À la différence de l'anorexie ou de la boulimie, l'orthorexie n'est pas répertoriée en tant que maladie ou TCA (trouble du comportement alimentaire) dans le DSM-5, la bible des troubles mentaux. Conséquence: il n'existe pas à l'heure actuelle de critère de diagnostic formel. Seuls deux tests, celui de Bratman et l'échelle ORTO-15, comptant une dizaine de questions (« Passez-vous plus de 3 heures par jour à penser à votre régime alimentaire ? », « Votre amour-propre est-il renforcé par votre volonté de manger sain ? » ou « Planifiez-vous vos repas plusieurs jours à l'avance ? ») permettent de déceler d'éventuels symptômes. Mais ils restent très peu connus du corps médical.

## Les signes qui doivent alerter

Faute de diagnostic, comment dès lors distinguer une attitude alimentaire saine d'une réelle pathologie? Pour les experts, la réponse est claire. « La différence se situe dans l'impact sur la qualité de vie et les relations interpersonnelles », explique le Pr Patrick

● Céline Durr

## À lire aussi...

*Pourquoi cette peur au ventre?*, Patrick Denoux, JC Lattès.



## Magalie H., 38 ans: une vie après l'orthorexie

« Je souffre de douleurs intestinales. À la suite d'un épisode grave de constipation, un nutritionniste m'a prescrit un régime pauvre en Fodmaps [les glucides fermentescibles indigestes, NDLR]. J'ai commencé par éliminer les céréales puis les laitages, le sucre, les viandes et toutes les graisses... Je suis devenue végétalienne puis crudivore et enfin frugivore: je ne me nourrissais plus que de jus de fruits pressés à la centrifugeuse, persuadée que c'était le régime le plus adapté à l'être humain dont l'appareil digestif est proche de celui des primates. J'avais perdu beaucoup de poids. J'étais anémiée et épuisée en permanence. Le déclic a été quand j'ai commencé à perdre mes cheveux. J'ai pris conscience que j'étais malade, incapable de ressentir du plaisir en mangeant et j'ai consulté un thérapeute. Aujourd'hui, je vais mieux. J'ai repris du poids. Mais il y a encore des aliments que je ne m'autorise pas à manger. C'est un chemin long et difficile. »

## Ces aliments qui réchauffent notre corps

Pendant la saison hivernale, tous les moyens sont bons pour avoir bien chaud. Savez-vous que certains aliments ont le pouvoir d'apporter de la chaleur à notre organisme ? Découvrez lesquels.



**L**a consommation de certains ingrédients a un effet réchauffant encore plus efficace que l'ingestion de plats chauds, qui ne donnent que brièvement de la chaleur au corps. Les aliments riches en sélénium et en zinc (légumineuses surtout, pois chiche, lentilles, haricots blancs, huîtres, foie de veau, thon, céréales comme le riz brun ou l'avoine...) contribuent au bon fonctionnement de la thyroïde et aident ainsi le corps à mieux supporter le froid. Préparez-vous aussi pendant l'hiver des ragoûts avec des légumes racines comme des carottes, des salsifis, des rutabagas, des navets, des patates douces. Riches en amidon, les légumes racines ont des temps de digestion plus longs que les légumes feuilles. Cet effort digestif est créateur de calories, apporte de l'énergie et de la chaleur. Les autres aliments dotés de ce pouvoir ? Le miel, la betterave, le poivron, tous les agrumes (citron, orange...), certains oléagineux comme les amandes, le poulet, la viande rouge, l'avoine, les poissons. « *Tous ces aliments ont la capacité de favoriser la sudation, d'évacuer les toxines du corps ce qui contribue à une meilleure circulation sanguine et donc qui réchauffe l'organisme* », explique Sophie Benabi, thérapeute en ayurvéda, spécialisée dans la nutrition. Pensez aussi à consommer des courges. « *Elles réchauffent de façon indirecte l'organisme car elles redonnent de l'énergie au corps qui va mieux fonctionner* », détaille-t-elle.

### Les épices, graines et aromates à privilégier

Des épices comme la cannelle, le gingembre, le cumin, le curcuma et le clou de girofle sont à intégrer dans vos plats dès que possible en hiver car elles stimulent la thermogénèse (production de chaleur de l'organisme par augmentation du métabolisme des cellules). « *Ces épices font partie des aliments chauffants en Ayurvéda* », indique Sophie Benabi. Ajoutez-les en fin de cuisson dans vos plats pour bénéficier de leurs



### Deux boissons ayurvédiques pour vous réchauffer

- **Le lait d'or ou Golden milk** : Testez cette boisson chaude à base de lait animal ou végétal, de curcuma et de poivre avec un peu de matière grasse (huile de coco ou beurre clarifié). 125 ml de lait, 1 cuillerée à café d'huile de coco, une cuillerée à café de pâte de curcuma (pour la réaliser : 125 ml d'eau + 30 g de curcuma + 1/2 cuillerée à café de poivre noir moulu).
- **Le café ayurvédique** : Additionnez votre café d'un peu de cardamome, de poivre, de cannelle et de petits morceaux de gingembre frais, autant d'épices qui réchauffent. À savoir : cette boisson est également efficace en cas de congestion nasale.

principes actifs (lors de la cuisson, une bonne partie se volatilise). Le poivre et le piment agissent aussi sur la thermogénèse grâce à une molécule qu'ils contiennent : la capsaïcine. Elle stimule la circulation sanguine et fait monter la sensation de chaleur. Bénéficiez également des effets chauffants des graines de moutarde, de cumin ou de coriandre. « *Faites-les revenir au tout début de la cuisson dans un peu de matière grasse (huile d'olive par exemple ou beurre clarifié) pendant 30 secondes afin que leurs principes actifs puissent se libérer de la graine* », conseille Sophie Benabi. Les herbes aromatiques et condiments suivants : l'ail, l'origan, le laurier, le thym, le romarin ont également des propriétés réchauffantes. Le thym notamment active la circulation sanguine et réchauffe ainsi les extrémités.

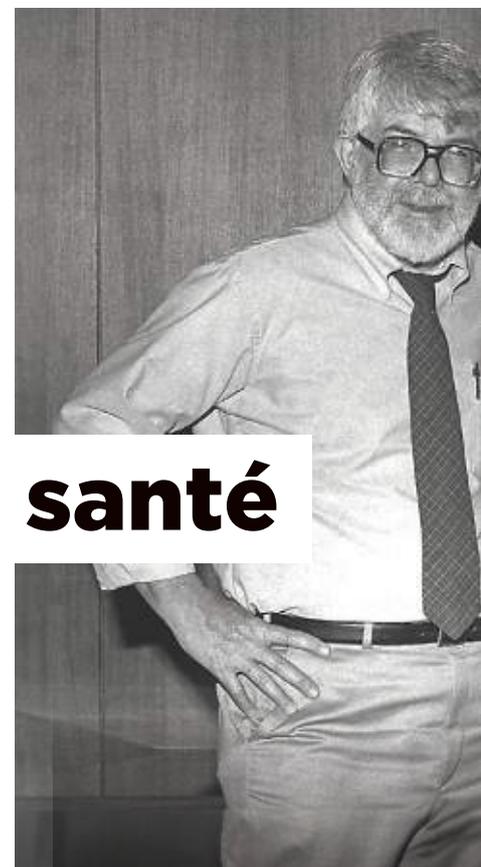
Boire régulièrement du café et du thé est aussi une bonne idée en hiver car ces boissons stimulent légèrement la thermogénèse. En revanche, contrairement aux idées reçues, l'alcool ne réchauffe pas !

● Anne-Sophie Glover-Bondeau

## OMS : l'histoire d'une coopération internationale pour la santé



Née au sortir de la Seconde Guerre mondiale, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) est le fruit de la volonté d'États de se regrouper pour protéger, ensemble, la santé de leurs populations. Depuis soixante-quinze ans, elle mène et coordonne de nombreux programmes de prévention et de soins sur tous les continents.



### 1945

#### Les prémices

En avril 1945, lors de la Conférence de San Francisco qui a donné naissance à l'Organisation des Nations unies (ONU), les représentants du Brésil et de la Chine proposent de créer une organisation internationale chargée de la santé. Un comité préparatoire se réunit à Paris du 18 mars au 5 avril 1946 pour organiser une conférence sur le sujet et élaborer des projets de constitution.

### 1946

#### Signature de la Constitution de l'OMS

La Conférence internationale de la santé qui s'est tenue à New York du 19 juin au 22 juillet 1946 aboutit à la signature par 61 États (51 membres de l'ONU et 10 autres États) de la Constitution de l'OMS. Celle-ci entre réellement en vigueur le 7 avril 1948. Le préambule et l'article 69 de la Constitution disposent que l'OMS est une institution spécialisée des Nations unies.

### 1948

#### La première assemblée mondiale de la santé

En juin 1948, la première assemblée de l'OMS se tient à Genève (Suisse), ville choisie comme siège. Au total 53 membres, 9 observateurs et des représentants de plusieurs organisations telles que l'ONU ou l'Organisation panaméricaine de la santé (organisation de santé publique sur le continent américain) sont présents. Six bureaux régionaux sont ensuite créés entre 1949 et 1952 (celui de l'Europe est mis en place en 1951).

### 1955

#### La lutte contre le paludisme

L'OMS lance un programme mondial d'éradication du paludisme, une pathologie infectieuse potentiellement mortelle due à des parasites transmis à l'homme par la piqûre de moustiques infectés. Sur les 14 années de sa mise en œuvre, il a permis d'éliminer la maladie dans 15 pays sans pour autant parvenir à la supprimer totalement de la surface du globe.

### 1966

#### Vers la fin de la variole

Cette année-là, l'Assemblée mondiale de la santé prend une mesure décisive : elle lance un programme intensif d'éradication de la variole, combinant vaccination et surveillance de l'épidémie, avec un budget dédié. Cette maladie causée par un virus, appelée aussi petite vérole, est très contagieuse et mortelle. Le programme est un succès. Le 8 mai 1980, l'OMS déclare officiellement que : « *Tous les peuples du monde sont désormais libérés de la variole* ».

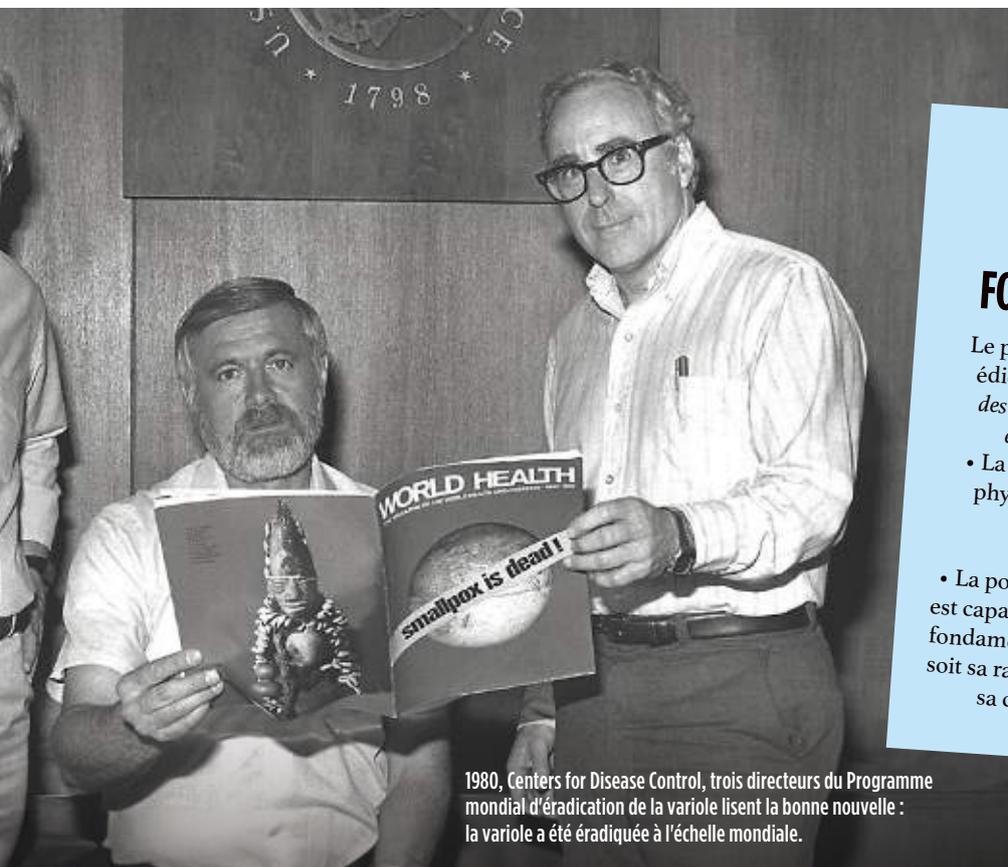
### 1978

#### La « Santé pour tous »

La déclaration d'Alma-Ata – du nom d'une ville du Kazakhstan – du 12 septembre 1978 constitue un jalon important de l'histoire de l'OMS. Rédigée à l'issue de la Conférence internationale sur les soins de santé primaires, elle met en avant « *la nécessité d'une action urgente de tous les gouvernements, de tous les personnels des secteurs de la santé et du développement ainsi que de la communauté internationale pour protéger et promouvoir la santé de tous les peuples du monde* ». Elle donne naissance à la stratégie « Santé pour tous d'ici l'an 2000 ».

### Que fait l'OMS ?

Les grands domaines d'action de l'OMS concernent les maladies transmissibles et non transmissibles, la promotion de la santé à toutes les étapes de la vie, les systèmes de santé ainsi que la préparation, la surveillance et la riposte aux situations d'urgence.



1980, Centers for Disease Control, trois directeurs du Programme mondial d'éradication de la variole lisent la bonne nouvelle : la variole a été éradiquée à l'échelle mondiale.



## UNE CONSTITUTION FONDÉE SUR DES PRINCIPES

Le préambule de la Constitution de l'OMS édicte des principes « à la base du bonheur des peuples, de leurs relations harmonieuses et de leur sécurité », parmi lesquels :

- La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.
- La possession du meilleur état de santé qu'il est capable d'atteindre constitue l'un des droits fondamentaux de tout être humain, quelle que soit sa race, sa religion, ses opinions politiques, sa condition économique ou sociale.

© DR

## 1985

### La prévention du VIH/Sida

Le 15 avril, la première Conférence mondiale sur le sida s'ouvre à Atlanta (aux États-Unis), sous l'égide de l'OMS et du département américain de la Santé. De nombreux experts internationaux se réunissent afin d'échanger et établir des stratégies pour la prévention et le contrôle de l'épidémie. Au total, 1,5 million de personnes vivent alors avec le VIH. Quelques années plus tard, le 1<sup>er</sup> décembre 1988, le directeur général de l'OMS annonce la création de la première Journée mondiale contre le sida. Cette même année, l'Organisation publie ses premières recommandations sur la prévention de la transmission du VIH de la mère à son enfant.



En 2003, l'OMS et l'Onusida lancent l'initiative « 3 by 5 » qui consiste à fournir aux personnes vivant avec le VIH dans les pays à revenus faibles ou intermédiaires un traitement antirétroviral.

## 2009

### La pandémie H1N1

Fin avril, un nouveau virus de la grippe – la souche H1N1 – a fait son apparition chez l'homme et se répand rapidement à travers le monde. Le 11 juin, l'OMS déclare la première pandémie de grippe depuis 1968. Sa fin sera proclamée le 10 août 2010. Cet événement a révélé un manque de préparation de l'institution, des difficultés pour évaluer la sévérité (transmission, gravité de la maladie et impact) de la pandémie et pour appliquer des plans de communication et de gestion.

## 2014

### Une réponse jugée « lente » face à Ebola

Face à la flambée épidémique sans précédent du virus Ebola, l'OMS coordonne la lutte. Mais la manière dont l'organisation gère l'épidémie suscite des critiques: on lui reproche « une réponse lente et insuffisante ». Elle va alors se réformer afin d'améliorer ses capacités d'intervention en cas d'urgence et d'être mieux préparée face aux épidémies de grande ampleur et aux situations d'urgence.

## 2020

### La déflagration Covid-19

Le 31 janvier, l'OMS déclare une « urgence sanitaire mondiale » face à l'épidémie de Covid-19. Elle finalise son Plan stratégique de préparation et de riposte le 3 février.

Le 11 mars, face au niveau de propagation de la maladie, elle l'évalue comme « pouvant être caractérisée de pandémie ». L'OMS participe par ailleurs à la mise en place du mécanisme Covax qui a pour but d'accélérer la recherche d'un vaccin efficace dont tous les pays pourraient bénéficier.

En novembre, elle lance une campagne de prévention autour de messages simples pour se protéger du Covid-19: se laver les mains, porter un masque, tousser et éternuer dans le pli du coude, garder ses distances et ouvrir régulièrement ses fenêtres. Le 31 décembre, le premier vaccin est validé au titre de la procédure pour les situations d'urgence, d'autres suivront ensuite. Ce n'est que le 5 mai 2023 que la maladie ne sera plus considérée comme une urgence de portée internationale.

● Benoît Saint-Sever

La Journée mondiale de la santé est célébrée, chaque année, le 7 avril (date d'entrée en vigueur de la Constitution de l'OMS).

Sources : OMS, *Les dix premières années de l'Organisation mondiale de la santé*; OMS, *La deuxième décennie de l'Organisation mondiale de la santé 1958-1967*; Wikipédia, Parlement européen: [Europarl.europa.ue](http://Europarl.europa.ue).



## Au cœur de la prévention santé : l'exposome



Pollution, ondes, radioactivité mais aussi virus, bruit ou encore stress : notre santé est largement impactée par des agresseurs présents dans notre environnement et rassemblés sous le terme d'exposome. Une bonne connaissance de ces agresseurs participe à la santé et au bien-être.

**O**n constate que 63 % des maladies non transmissibles sont liées à une combinaison de facteurs génétiques et environnementaux et devraient augmenter de 17 % au cours de la prochaine décennie, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Des chiffres qui inquiètent mais que tient à préciser Robert Barouki, professeur à l'université de Paris Cité, praticien hospitalier au sein du service de Biochimie métabolomique et protéomique de l'hôpital Necker Enfants Malades et directeur d'une unité de l'Inserm. « *L'environnement au sens large concerne tout ce qui n'est pas génétique. Il faut donc y inclure les déséquilibres alimentaires, le tabagisme, nos comportements et pas seulement la pollution* », indique-t-il. Et c'est là que la notion d'exposome prend tout son sens.

## Aux origines de l'exposome

Mis au point en 2005 par Christopher Wild, épidémiologiste et ancien directeur du Centre international de recherche sur le cancer, l'exposome représente l'ensemble des expositions qui peuvent influencer la santé de l'homme tout au long de la vie. « Il s'agit des influences de l'environnement chimique (contaminants, air intérieur et extérieur), de l'environnement physique (radioactivité, bruit, ondes électromagnétiques, particules), des déséquilibres alimentaires et énergétiques, des attaques par les toxines ou les virus mais aussi du stress psychologique », précise le Pr Barouki qui y inclut les influences sociales et psychoaffectives. Il complète : « Il y a aussi une notion temporelle car l'exposome concerne les expositions tout au long de la vie. Des expositions pendant la vie fœtale ou la petite enfance peuvent, en effet, avoir des conséquences beaucoup plus tard dans la vie. » Ces différents facteurs environnementaux peuvent s'additionner et accentuer leurs effets délétères. « Les personnes qui ont un niveau économique faible peuvent être plus exposées à la pollution et à des contaminants dans

l'alimentation et parfois ne font pas autant d'activité physique que les recommandent les autorités de santé », note le Dr Barouki.

Cette notion d'exposome a été introduite en 2016 dans loi Marisol Touraine de santé publique et figure au cœur du Plan national santé environnement (PNSE4), lancé en 2021, et qui vise à réduire l'impact de l'environnement sur la santé.

### Prévention et traitements personnalisés

Les différents composants de l'exposome, leur association potentielle et leurs liens avec des maladies sont actuellement étudiés par des équipes de recherche. Au niveau européen, l'European Human Exposome Network regroupe 9 projets menés dans 24 pays. L'Inserm a aussi mis en place une infrastructure de recherche baptisée France Exposome, qui a pour objectif de proposer, aux chercheurs intéressés, des approches méthodologiques dans le champ de l'exposome chimique. « L'exposome présente plusieurs intérêts. Sa caractérisation permet de démontrer qu'il existe des facteurs environnementaux qui affectent la santé et donc de prendre des mesures à l'échelle de la population pour réduire leur impact », explique le professeur Barouki.

L'étude de l'exposome permet aussi de rechercher des liens entre les différents facteurs environnementaux. « Lors d'études concernant des facteurs chimiques, on peut ainsi interroger les volontaires sur ce qu'ils mangent, s'ils sont stressés ou s'ils subissent du bruit. On peut ainsi étudier la concomitance entre plusieurs facteurs environnementaux qui peut avoir des conséquences pour la santé, note le professeur Barouki. En toxicologie, on peut également étudier des facteurs chimiques et d'autres composants de l'exposome comme la nourriture et, chez l'animal ou sur des cellules, un comportement alimentaire et un facteur chimique. À titre d'exemple, lorsqu'un animal est exposé à un régime très riche en lipide et à de la dioxine, il peut être sujet à des maladies de type stéatohépatites [maladies caractérisées par une accumulation de graisses dans le foie et une inflammation de cet organe, NDLR] très répandues actuellement », précise le Pr Barouki. L'objectif de cette caractérisation de l'exposome est de permettre le développement de diagnostics et de traitements adaptés mais aussi de prévenir les maladies chroniques.

**L'exposome représente l'ensemble des expositions qui peuvent influencer la santé de l'homme tout au long de la vie.**

### Projets d'avenir

À plus long terme, la caractérisation de l'exposome individuel pourrait permettre à chacun d'entre nous de mieux vivre. « Les médecins, s'ils disposaient de plus de temps, pourraient ainsi demander à leurs patients où ils habitent, s'ils sont gênés par le bruit ou si l'air de leur environnement est pollué. Après cet interrogatoire, ils pourraient éventuellement prescrire des dosages et adapter leur traitement. Il faudra encore du temps avant de parvenir à cette forme de prévention personnalisée mais c'est ce que devrait permettre de mettre en place à terme la caractérisation de l'exposome. La Mayo Clinic, un haut lieu de la médecine, organise tous les ans un congrès sur la médecine personnalisée. Par le passé, ce sont les questions autour de la génétique qui étaient mises en avant mais cette année c'était l'exposome, ce qui signifie que les milieux médicaux commencent à s'intéresser de très près à cette question », s'enthousiasme le Pr Barouki qui voit dans l'exposome une véritable révolution en termes de prévention.

● Violaine Chatal

À consulter aussi...

🔗 <https://www.humanexposome.eu>

### Quels liens avec l'épigénétique ?

La génétique correspond à l'étude des gènes et aux effets biologiques et sanitaires de la modification de leur séquence. Elle se distingue de l'épigénétique qui concerne l'étude des processus qui permettent de moduler l'expression des gènes mais qui ne sont pas liés à des changements de la séquence de l'ADN. Certaines modifications épigénétiques sont provoquées par l'environnement au sens large et donc par l'exposome !



## 50 ANS - 2<sup>e</sup> MANCHE

### 1100 sportifs au Canet-en-Roussillon

**L**e cinquantenaire de l'association BPCE Sports aura donc été dignement fêté, côté montagne début 2023, côté mer en octobre dernier, à Canet-en-Roussillon, en l'occurrence. Ainsi, 7 disciplines étaient au programme et pas moins de 1100 sportifs – et sportives, bien sûr – du Groupe BPCE étaient au rendez-vous (et sans doute était-ce le huitième challenge, pour les organisateurs de celui-là!).

Participation record, donc, issue de 36 entités du Groupe, à laquelle il fallait ajouter la présence du président du directoire de la CELR (Gilles Lebrun), du directeur général de BP Sud (Cyril Brun), du directeur des Jeux olympiques et paralympiques Paris 2024 du Groupe (Benoît Gausseron), ainsi que du maire de Canet-en-Roussillon.

Quant aux résultats des diverses compétitions, on retiendra que :

- **en football** – discipline à l'origine de la création de l'association sportive et dont c'était en conséquence la 50<sup>e</sup> édition –, avec 20 équipes

sur les terrains (!), la CEHDF bat en finale la CERA, la BPGO complétant le podium et recevant le trophée BPCE Mutuelle du fair-play ;

- **en badminton**, la BPGO enlève le trophée entreprise devant BPCE SI et la BPAURA, le trophée BPCE Mutuelle du fair-play étant attribué à Aziza Behhami (BPCE IT) chez les dames et Xavier Dorotte (CEBFC) chez les messieurs ;



- **en squash**, la CEHDF l'emporte sous la houlette de Maxime Lesot (Fabienne Soulane, CEMP, s'impose chez les dames), le trophée BPCE Mutuelle du fair-play revenant à

Florent Conte De Riemacker (CERA) ;

- **en cyclotourisme**, amitié et solidarité ont fait route de concert, Marielle Bourgeois-République et Laurence Buffet (CEBFC) se voyant remettre le trophée BPCE Mutuelle du fair-play pour avoir porté secours à un participant ayant fait une chute ;

- **en course à pied**, la BPGO enlève le challenge par équipe (entreprise la mieux représentée toutes catégories confondues) devant la CEMP et la CEHDF, le trophée BPCE Mutuelle du fair-play étant remis à Valentine Farreyrol (CEHDF), plus jeune participante (22 ans) – le « doyen » étant Jacques Trinel (BPGO), 71 ans ;

- **en padel**, la CEAPC devance la CECAZ et la CEHDF, Olivia Nardelli (CECAZ) recevant le trophée BPCE Mutuelle du fair-play ;

- **aux échecs**, Guillaume Levesque gagne la partie devant Alban De Burggraeve et Emmanuel Tobelem, Jean-Louis Métivier (CELC) recevant le trophée BPCE Mutuelle du fair-play.

## PÉTANQUE

### La CEAPC à domicile

La CEAPC a organisé, du 13 au 16 octobre, au boulodrome de Souston (Landes) le 47<sup>e</sup> challenge de pétanque.

En enlevant les deux premières places du concours principal doublette, ainsi que le concours complémentaire, la CEAPC emporte le classement par équipe de la catégorie, devant CECAZ et CEPAC.

En triplète, et malgré la victoire de la CEAPC dans le concours principal, c'est la CECAZ qui gagne le classement par équipe, devant CEAPC et CEIDF.

**Meilleur pointeur :** Joël Chamalbide (CEAPC).  
**Meilleur tireur :** Arnaud Daemgen (CECAZ).  
Le trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été décerné à Tony Salgado (CEGEE).

## VOILE

### La bonne humeur à l'honneur !

C'est à La Trinité-sur-Mer, du 29 septembre au 2 octobre, que se déroulait le 36<sup>e</sup> challenge Voile Groupe BPCE Sports, organisé par Natixis Wealth Management. Une météo ensoleillée a accompagné la centaine de participants représentant 14 équipages. La CEMP Capitoile Finance emporte le challenge, suivie de la CEBPL 2 et de BPCE 1. Le trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été décerné aux deux équipages CEBPL... pour leur bonne humeur !

## MOTO

### L'Aveyron pour circuit

Le challenge Moto, organisé par la CEMP du 6 au 9 octobre, a rassemblé 228 motards. Ils ont sillonné les alentours de Najac, dans la magnifique région de l'Aveyron. Le trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été décerné à Jean Paul Massonnet (BPCE-SI).

# JEUX

## Mots Fléchés

IL BRASSE DE L'AIR DÉPASSÉE	EXAMINE ÂNE	À ÉCOUTER EN CHAÎNE SILLON	DÉPARTEMENT 79 APPELÉ À SIÉGER	DES MOTS POUR SÉDUIRE	PRÉCIPITÉ BONNE BLAGUE	PROCHE PARENT IL HABITE À LA CAMPAGNE	PRONOM RÉFLÉCHI
				PLANTES DU MEXIQUE			
JEUNE FEMME BOSSEUR			RENTABLE ATTENDENT PARFOIS LONGTEMPS				
				VIF MIT DANS L'AXE			PASSÉES PAR LE BLOC
NOIRES EN CAS DE BLUES CÉRÉALE			BENÊT		LUMINEUX ET COLORÉ ÉTENDUE D'EAU		
		BARRIÈRE VÉGÉTALE	DIGNE D'UN GAMIN POSSÉDA		PARTICULE CHIMIQUE	FILET D'EAU	
SANS FOI CLÉ MUSICALE			CONDIMENT L'ENTRÉE DE LA FORÊT				
	TRÈS BONNE HEURE VILLE DE LA DRÔME			ORGANE DE GAUCHE HAUT FÉMININ			
IMPRIMÈRENT ÉQUIVALENT CARBONE			DOMESTIQUE À MOULINSART		THÉÂTRE NIPPON DIEU ÉGYPTIEN	ARTICLE	
					TERRE OCÉANE		
DANS LA GAMME		TEMPS CHAUD		SOULAGÉS			

## Sudoku

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

## Lettrix

	1	2	3	4			
A	□	E	□	R	□	N	□
F	□	R	□	U	□	H	□
C	□	A	□	S	□	U	□
P	□	O	□	C	□	I	□
L	□	G	□	R	□	T	□

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

- 1 - La place du témoin
- 2 - Un cheval plutôt vache
- 3 - Parfait pour couper
- 4 - Rédaction

## Solutions

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

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

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



## 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 étoiles, jardin (exposition sud dans la verdure), garage (important en centre-ville). Mer, plage, port, Caisse d'Épargne, marchés, tous commerces... activités estivales, tout à pied maximum 200 m. Prix selon période. Tél. : 06 84 66 01 92 (messages et textos).

■ **Onzain (41)**. Proche des châteaux de la Loire et du zoo de Beauval. Domaine de Dugny. Loue mobile home neuf. 2 chambres (4 couchages). Séjour TV, four, micro-ondes, frigo-congélateur, LL, salle de bains, W.-C. séparé. Terrasse couverte, proximité de l'étang, salon de jardin et barbecue, place de parking. Piscines chauffées (couverte et découverte), nombreuses animations, pêche, boules, soirées et spectacles, club enfants, bar, snacks et supérette. Animaux non admis. Tarif selon période. Tél. : 06 07 28 25 21 ou 06 45 90 65 23 – Courriel : [paironalain@wanadoo.fr](mailto:paironalain@wanadoo.fr).

■ **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 nombreux 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. : 06 82 23 14 86 – 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 équipée, concierge, ascenseur, plage, proximité centre-ville animé avec de très nombreux magasins, restaurants, parc d'attractions, minigolf et golf, casino, port de plaisance et activités nautiques, randonnées. Prix selon saison. Photos possibles. Renseignements : 06 31 51 44 00 ou [vinolem@orange.fr](mailto:vinolem@orange.fr).

■ **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 : 06 83 45 66 38.

■ **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 06 26 68 10 60 ou [bsype94@sfr.fr](mailto:bsype94@sfr.fr).

■ **Sanary-sur-Mer (83)**. Loue toute l'année appartement rez-de-jardin idéalement situé entre Sanary et Bandol 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. : 06 05 4772 95.

■ **La Douze, Dordogne (24)**. Location maison périgourdine dans village entre Périgueux et Sarlat. Maison familiale tout confort sur grand terrain ombragé à proximité, canoé, baignades, sites touristiques, marchés de producteurs. Capacité 6 à 8 personnes, 3 chambres avec lits de 140, salon avec canapés convertibles, cuisine entièrement équipée. Chalet bois avec lit de 140. À disposition : dépendances, barbecue, salon de jardin avec transats, TV, machine à laver, micro-ondes, lave-vaisselle, cheminée, Tassimo, machine à bière. À proximité terrain de pétanque, terrains de foot et de basket. Les animaux sont les bienvenus. Prix selon périodes : de 50 à 65 euros la nuit. Photos sur demande. Contact : 07 88 31 08 57. E-mail : [rouge3@wanadoo.fr](mailto:rouge3@wanadoo.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 réfrigérateur-congélateur), 2 chambres climatisées avec 2 salles de bains dont 1 avec LL et W.-C., plus un W.-C. indépendant. Parking privé en sous-sol. Wifi, TV Led 108 cm, lecteur DVD, radio, lecteur CD

et CD, jeux de société, livres et BD. Équipement bébé. Tous commerces, jeux d'enfants et bus à 300 m. Plages à 500 m. Possibilité de louer du linge. Photos et tarifs sur demande. Tél. : 06 25 18 08 35. Courriel : [katy.frugier@orange.fr](mailto:katy.frugier@orange.fr).

■ **Jullouville-les-Pins (50)**. Bord de mer, à 300 m de la plage de sable fin, proximité centre-ville (commerces). Cottage neuf (2022) tout confort de 2 chambres, chacune lit de 160 x 200. Nouveau parc résidentiel de loisirs (aire de jeux enfants, piscine). Entièrement équipé MO, LV, plaque induction, four, frigo-congélateur, LL, TV. Venez découvrir le Mont-Saint-Michel, Granville, les îles Chausey, Jersey, Guernesey, les plages du débarquement. Un pas de la Bretagne : la cité corsaire de Saint-Malo, le port de Cancale. Vous pourrez profiter de la terrasse équipée d'une pergola bioclimatique. Places de parking privatives sur la parcelle. Tarif à la semaine selon période (libre à compter de la dernière semaine d'août). Renseignements sur demande. Courriel : [richard.fortin@orange.fr](mailto:richard.fortin@orange.fr).

■ **Haute-Corse**. Retraité 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).

■ **Cap Corse, Petra Corbara**. Loue en toute saison : maison entre mer et rivière, 80 m<sup>2</sup>, 8 couchages, confortable et fonctionnelle, à 4 km de la mer (7 minutes en voiture et 10 minutes à pied). Véritable lieu de vie avec grand jardin clôturé et parking. Rez-de-chaussée indépendant, lit de 140 cm, douche, lavabo et toilettes + cellier-buanderie. Étage avec grande pièce de vie climatisée, salon TV, cuisine entièrement équipée, 2 chambres avec deux grands lits, salle de bains, toilettes et rangements. Terrasse avec salon de jardin et barbecue. Animaux acceptés. Contact : 06 16 21 49 99.

■ **Gruissan village (Aude)**. Loue appartement de caractère avec vue sur l'étang et la Tour Barberousse, spacieux, très ensoleillé et fonctionnel au cœur du village, à proximité de tous commerces, du marché et des plages. Appartement

## 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.

non-fumeur avec une pièce à vivre d'environ 70 m<sup>2</sup> au 2<sup>e</sup> étage de notre maison familiale, 2 chambres et une mezzanine avec une capacité d'accueil de 6 personnes et une possibilité de rangement des vélos au RDC de notre maison. Très belles plages de sable fin, nombreuses balades à vélo, visite de Notre-Dame-des-Auzils avec son cimetière marin, des salins, de la Clape... Location à la semaine sur les mois de juillet et août au tarif de 900 €. Pour les autres périodes, me consulter. Portable: 07 82 01 21 05.

■ **Vars, les Claux (05).** Alpes-de-Haute-Provence. Loue appartement dans la résidence Pierre et Vacances l'Albane B106 au niveau du point chaud au 1<sup>er</sup> étage. Parking privé. Piscine chauffée hiver et été dans la résidence. Couchages 5 personnes. Une chambre avec un lit 2 personnes. Séjour: 2 canapés-lits 90 et un lit tiroir. Cuisine équipée (lave-vaisselle, appareil à fondue, raclette, crêpière). Salle de bains. W.-C. séparé. Grand placard dans la chambre et à l'entrée. Local à skis donnant sur la piste de ski. Tennis en bas de la résidence. Restaurant, épicerie, cinéma à 100 m. Navettes gratuites desservant les villages. Prix selon les saisons hiver/été. Contact: 06 21 04 01 31 ou [françoisesirvent@gmail.com](mailto:françoisesirvent@gmail.com).

■ **Les Angles, station de montagne (Pyrénées-Orientales).** Appartement bas de chalet – 4 personnes. Séjour (30 m<sup>2</sup>) avec cuisine totalement équipée (frigo/congel, LV, Four, plaques vitro, micro-ondes, etc.). 2 chambres de 12 m<sup>2</sup> chacune, 1 avec lit en 140, 1 avec 2 lits en 80, le linge de lit est fourni, 2 salles d'eau avec douches à l'italienne, 2 W.-C.; grands placards avec penderie dans chaque chambre; terrasse privative de 40 m<sup>2</sup>; TV TNT/Sat, wifi; 2 places de parking privatives; arrêt navette gratuite vers la station à 50 m. Animaux non admis. Location à la semaine au minimum, prix selon période, photos sur demande. Contact: 06 87 13 61 95 (merci de laisser message pour rappel).

■ **Hyères-les-Palmiers, Var (83)** à 50 m de la mer à pied. T1 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, chauffage, écran TV, lave-vaisselle, lave-linge, etc. Place de parking privée. Location linge de 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 et parc national, activités nautiques, grandes étendues de sable blanc ou criques sauvages, visites guidées et parcours des arts, nombreuses randonnées, vignobles, marchés provençaux... Location possible tout au long de l'année.

Possibilité de courts séjours hors saison. Tél.: 07 54 24 82 63. Site: [www.azuretpalmiers.fr](http://www.azuretpalmiers.fr) – Courriel: [contact@azuretpalmiers.fr](mailto:contact@azuretpalmiers.fr).

■ **La Palmyre (17).** Loue mobile home neuf équipé et climatisé. 2 chambres, 6 couchages. Terrasse couverte, salon de jardin, barbecue, place de parking, piscine chauffée et nombreuses animations. 5 minutes en voiture de La Palmyre et des plages de la Coubre. Camping Siblu. Ouvert du 5 février au 5 novembre, prix selon période (de 350 € à 1 300 €). Tél.: 06 20 01 89 65 – Courriel: [arpheuilles@hotmail.fr](mailto:arpheuilles@hotmail.fr).

■ **Sud Ardèche.** 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), 2 chambres et 1 séjour, idéal pour 4 personnes. 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/octobre: 550 euros par semaine. Juillet-août: 750 euros par semaine. Pour plus de précisions, contactez-nous au 06 80 75 36 82.

■ **Golfe du Morbihan, Sarzeau (56).** Retraité CE loue maison de 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 Crouesty, Port Navalo... Prix selon période: 500 à 900 €/semaine. Plus d'infos sur demande. Tél.: 02 96 52 40 63 – Courriel: [joan.lesage@orange.fr](mailto:joan.lesage@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, 1<sup>re</sup> plage à 300 m et à 500 m de la plage de la Govelleville, 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 350 € et 850 € la semaine (7 nuits – samedi au samedi ou dimanche au dimanche) selon la saison. Si besoin de photos, n'hésitez pas à nous contacter. Tél.: 06 11 13 26 06. Courriel: [loclepouliguen@gmail.com](mailto:loclepouliguen@gmail.com).

■ **Cambo-les-Bains (64).** Loue villa entièrement rénovée à 500 m de la Chaîne Thermale du Soleil. 3 appartements meublés, tout confort avec entrées indépendantes, très lumineux et entièrement équipés. Au RDC: 1 studio de 25 m<sup>2</sup> (couchage: un clic-clac de 140 cm) et 1 T2 de 45 m<sup>2</sup> (couchages: 1 chambre avec 1 lit de 140 cm + 1 BZ en 140 cm dans le salon). À l'étage: 1 T3 de 55 m<sup>2</sup> environ (couchages: 1 chambre avec 1 lit de 140 cm et une autre avec 2 lits de 90 cm). À 5 minutes du centre-ville, à 500 m des établissements de soins de la Chaîne Thermale du Soleil. Jardin de 1 500 m<sup>2</sup> clôturé et abris vélo. Animaux non admis. Tarif hebdomadaire: de 300 à 500 € TTC selon les périodes. Visites possibles sur RDV: 06 66 46 82 57.

■ **La Seyne-sur-Mer, Var (83).** Proche plage des Sablettes. Loue maison de 90 m<sup>2</sup> au calme dans résidence. Elle est équipée pour 4 personnes, 2 chambres avec lit de 140. Cuisine équipée. Wifi gratuit. Terrasse et mobilier de jardin. Lits préparés et linge de toilette fourni. Idéalement située à 5 minutes de la mer, commerces, restaurants, centre commercial, parc pour les enfants, casino, marché nocturne l'été, proche navette maritime pour visiter Toulon. Tous renseignements sur demande (photos, disponibilités, tarifs). Prix selon période. Tél.: 06 60 11 06 72.

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

■ **Mont-Dore (63).** Retraité 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 un lit pour 2 personnes, lit et siège bébé, dans le salon un canapé-lit couchage haute qualité pour 2 personnes, fibre internet, téléphone, télévision lecteur DVD intégré, 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.: 06 99 77 54 97. Mail: [aubert.sar@hotmail.fr](mailto:aubert.sar@hotmail.fr)

# LE SEUL RESTO QUI RISQUE DE FERMER MALGRÉ 30 MILLIONS DE REPAS EN PLUS.

170 MILLIONS DE REPAS  
DISTRIBUÉS EN UN AN,  
C'EST LA HAUSSE LA PLUS FORTE  
DE NOTRE HISTOIRE.  
ON COMPTE SUR VOUS.



FAITES VOS DONS  
EN FLASHANT CE CODE  
OU SUR [RESTOSDUCOEUR.ORG](http://RESTOSDUCOEUR.ORG)



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

PARIS CPCE

# P7

LA POSTE  
DISPENSE DE TIMBRAGE