

la R

PROTECTION PRÉVENTION SANTÉ

NUMÉRO 263/919
JUILLET 2025

Revue



VOTRE MUTUELLE

**Vos questions,
nos réponses**

DOSSIER

**Le monde des
émotions dévoilé**

Assemblée générale 2025

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

Sommaire

La Revue N° 263/919 JUILLET 2025

Votre mutuelle

4 Assemblée générale de BPCE Mutuelle

Comptes 2024

Intervention d'Hervé Tillard

Le trombinoscope

10 Santéclair : le service d'analyse des symptômes

11 Vos questions, nos réponses



DOSSIER

14-17 Le monde des émotions dévoilé



LE GRAND ENTRETIEN

12 Pr Michel Bolla :

« Un patient atteint d'un cancer doit comprendre sa maladie pour mieux la combattre »



Prévention

18 Qu'est-ce que le prédiabète ?

19 Apnée du sommeil : comprendre et agir



Médecine

20 Dans quel cas consulter un algologue ?

21 La rosacée : quelles solutions pour apaiser la peau ?



psycho

22 Peur de l'eau :

et si vous vous en débarrassez ?



→ PRATIQUE

23 Quelles vacances avec un proche en perte d'autonomie ?



CULTURE et nous !

24 Suzanne Noël : pionnière engagée de la chirurgie esthétique

LA REVUE - 7, rue Léon-Patoux - CS 51 032 - 51686 Reims CEDEX 2 - Tél. : 03 26 77 66 00 - Fax : 03 26 85 04 31. ÉDITÉE PAR : BPCE Mutuelle - 7, rue Léon-Patoux - CS 51 032 - 51686 Reims CEDEX 2 - Tél. : 03 26 77 66 00 - Fax : 03 26 85 04 31 - Internet : www.bpcemutuelle.fr. DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Hervé Tillard. DIRECTEUR DE LA RÉDACTION : Frédéric Bourg. PHOTOGRAPHIES : Didier Mary, Shutterstock. Ont collaboré à ce numéro : Violaine Chatal, Clémentine Delignières, Céline Durr, Justine Ferrari et Constance Périn. COMITÉ DE RÉDACTION : Hervé Tillard, Brigitte Bligné, Frédéric Bourg, Élodie Cosquer, Anne Savoy-Allain. PUBLICITÉ : nous contacter. PETITES ANNONCES : à adresser 7, rue Léon-Patoux - CS 51 032 - 51686 Reims CEDEX 2 - annonces.revue@eps.caisse-eparagne.fr. TIRAGE TRIMESTRIEL : 73 956 exemplaires. Coordination éditoriale et réalisation : CIEM, 12, rue de l'Église - 75015 Paris - Tél. : 01 44 49 61 00 - ciem.fr. IMPRESSION : Imprimerie de Compiègne, 2, avenue Berthelot - ZAC de Mercières - BP 60 524 - 60205 Compiègne CEDEX - Tél. : 03 44 30 51 00. COMMISSION PARITAIRE N° 1123 M. 06 701. ISSN : 2803-2462 (imprimé), ISSN : 2405-4259 (en ligne). DÉPÔT LÉGAL : 3^e trimestre 2025. 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 » : Pftot 0,002 kg/tonne de papier.



26 **Champignons**, ils ont tout bon pour notre environnement

28 **Sport**



29 **Jeux**

30 **Petites annonces**

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



Comment nous contacter?

Par téléphone au :
03 26 77 66 00

Vous pouvez également consulter *La Revue* n° 263 en ligne sur notre site internet, ainsi que les 5 derniers numéros archivés.



« Prioriser l'humain, plutôt que la privatisation des gains. »



© Didier Mary

Dans ces temps de disette budgétaire et plus particulièrement de controverse sur le déficit de l'Assurance maladie, un sujet ressurgit : celui des gains importants opérés par des opérateurs privés en matière de soin et de santé. Le Conseil économique, social et environnemental (CESE) a dernièrement initié un débat sur cette question, tout autant financière que sociétale.

Depuis longtemps, des acteurs privés sont intégrés dans les parcours de soins. Mais, ce qui pose question, ce sont les bénéfiques records réalisés par ces groupes aujourd'hui. S'il ne fallait retenir qu'un exemple, ce serait certainement celui des laboratoires de biologie médicale. De la simple prise de sang aux examens biologiques plus poussés, ce secteur est devenu l'un des plus « rentable » du domaine médical. Comment en est-on arrivé là ? D'une part, un encadrement insuffisant des excédents de ces acteurs, souvent uniquement tournés vers le profit. D'autre part, un sous-investissement public constant qui a laissé le champ libre.

L'autre question centrale est celle de la qualité des soins prodigués. Les récents scandales dans des crèches ou des Ehpad détenus par des structures privées, ont mis en lumière de graves lacunes dans les critères d'agrément et les contrôles. Ces derniers devraient nécessairement prendre en compte les garanties dans l'égalité d'accès aux établissements, la qualité des soins prodigués et les conditions de travail, bien au-delà d'une simple logique de prix. En la matière, il convient de repenser le mode de sélection des opérateurs. Plutôt qu'une simple délégation de service public (DSP), la mise en place d'une contractualisation plus exigeante intégrant mieux des critères non-financiers *via* des contrats pluriannuels d'objectifs et de moyens (CPOM) serait un gage pour que l'humain redevienne une priorité. Comme l'a affirmé le président de la Mutualité française sur ces sujets en guise de conclusion : « *Il faut prioriser l'humain, plutôt que la privatisation des gains.* »

À BPCE Mutuelle, l'humain et le débat sont bien toujours d'actualité avec notre assemblée générale du 11 juin dernier, qui au-delà d'être un moment privilégié pour faire le point sur la situation actuelle et se projeter dans l'avenir, est un formidable moment d'échange entre délégués, administrateurs et la direction de notre Mutuelle. Vous en trouverez les principaux extraits dans ce numéro. Bonne lecture et très bel été !

Hervé Tillard

Président du Conseil d'administration de BPCE Mutuelle

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE BPCE MUTUELLE

Répondre aux besoins des entreprises, des salariés, des retraités

L'assemblée générale annuelle de BPCE Mutuelle s'est tenue le 11 juin, à Paris, dans les locaux du Groupe BPCE. Une gestion rigoureuse et une gouvernance paritaire efficace permettent à la mutuelle de s'adapter aux évolutions sociétales pour répondre aux attentes des adhérents.



Il n'est peut-être pas inutile de rappeler de temps en temps qu'une mutuelle est un organisme à but non lucratif, qui appartient à ses adhérents et qui organise la solidarité entre ses membres pour la gestion d'un risque. C'est à ce titre que BPCE Mutuelle rembourse tout ou partie des frais de santé en complément de l'Assurance maladie obligatoire, et peut également prendre en charge certaines prestations non remboursées par l'Assurance maladie à hauteur des garanties souscrites. Dans le cadre de son activité, BPCE Mutuelle compte 74 000 adhérents (avec une progression des contrats collectifs CGN de 5 % en moyenne en 2023 et 2024 grâce à l'intégration du collectif BPCE, et de 3,8 % en moyenne par an pour les contrats individuels ASV) et 150 000 personnes protégées. Elle dispose de 126,80 M€ de fonds propres, affiche un total de bilan de 203 M€, a payé 105,50 M€ de prestations en 2024 (pour une moyenne de 420 000 € remboursés chaque jour !) et traite annuellement plus d'un million de demandes de remboursement.

Le Conseil d'administration renouvelé

À l'occasion de l'assemblée générale, un tiers du Conseil d'administration a été renouvelé, conformément aux statuts de la mutuelle. Ainsi 13 administrateurs ont été élus ou réélus et 5 nouveaux membres entrent ainsi au conseil : Sébastien Caillet (BPCE), section Opérations collectives obligatoires – Autres branches – Membres Honoraires ; Éliane Cabanes (CELR) et Béatrice Louvier (CERA), section Opérations collectives obligatoires – Branche Caisse d'Épargne – Membres participants ; Catherine Mellet Gueguen, section Opération collectives facultatives – Membre participant ; Catherine Vignix (BPCE), section Opérations collectives obligatoires – Autres branches – Membres participants. Le Conseil d'administration qui a suivi l'assemblée générale a désigné son bureau et porté à sa présidence Hervé Tillard (voir le trombinoscope pages 8 et 9).



Jean-Jacques Dormois, président de séance, et Frédéric Bourg, Directeur général de BPCE Mutuelle. 11 juin 2025.

© Didier Mary

Les 81 délégués présents ou représentés (sur 107) à l'assemblée générale ont approuvé à l'unanimité les comptes et rapports annuels 2024 qui leur ont été présentés, et donné quitus de son mandat, pour cet exercice, au Conseil d'administration. Unanimité encore en ce qui concerne l'affectation du résultat de l'exercice 2024 (499 471,17 €) à la réserve libre. Unanimité enfin pour l'approbation du rapport moral du président du Conseil d'administration (voir page 5).

Gouvernance paritaire et consensus

En préambule de la traditionnelle soirée qui réunissait les délégués de la mutuelle et ceux de la CGP (dont l'assemblée générale avait lieu le lendemain), David Marchal, directeur des ressources humaines Caisses d'Épargne/Banques Populaires à BPCE, soulignait l'attention que le Groupe porte, en sa qualité d'employeur responsable, à la protection sociale de ses salariés : « et c'est exactement ce que fait BPCE Mutuelle ». Il louait également « la gouvernance paritaire efficace » à même de donner l'envie à d'autres structures du Groupe de rejoindre les membres d'EPS (BPCE Mutuelle et la CGP).

Frédéric Bourg, Directeur général de BPCE Mutuelle, rappelait quant à lui la capacité de la mutuelle à répondre aux besoins des entreprises, des salariés et des retraités, à travers des offres adaptées aux évolutions de l'environnement économique et social, grâce « au consensus dont font preuve les administrateurs lorsqu'il s'agit de prendre des décisions... pas toujours faciles ».

COMPTES 2024

Des résultats au service des adhérents

L'année 2024 a été marquée par une actualité réglementaire chargée, conduisant à un renchérissement des prestations payées par la mutuelle. Il s'agit malheureusement d'un mouvement qui s'inscrit dans la durée. La convention médicale 2024-2029 du 4 juin 2024, comprenant un certain nombre de mesures destinées à valoriser l'exercice de la médecine libérale, des généralistes comme des spécialistes, et portant notamment la revalorisation du tarif des consultations, en est un exemple significatif. Il convient de rappeler que l'augmentation de la base de remboursement des consultations et actes pris en charge par la Sécurité sociale ainsi que la baisse de certains

remboursements dentaires impliquent mécaniquement une augmentation des dépenses pour BPCE Mutuelle. En effet, au titre des contrats qu'elle assure, BPCE Mutuelle prend en charge au minimum le ticket modérateur, c'est-à-dire la différence entre la base de remboursement de la Sécurité sociale (la BRSS) et le montant réellement remboursé par la Sécurité sociale. Sur le plan financier, les effets de cette convention se feront encore sentir dans les années à venir. Cependant, tout au long de l'année 2024, BPCE Mutuelle a maintenu un pilotage fin de ses équilibres techniques et de son résultat au bénéfice de ses adhérents, dans l'objectif de limiter au maximum l'impact de la dérive des prestations sur les cotisations payées.

Avec la poursuite de l'intégration de nouveaux salariés, principalement en contrats collectifs type CGN (+ 20 %), les cotisations ont progressé de 9,50 M€ pour un total de 119,80 M€ (+ 8,6 % par rapport à 2023). Le résultat net comptable, d'un montant de 0,50 M€ (voir tableau ci-dessous), reste stable par rapport à l'année précédente. Moyennant quoi, dans le contexte d'un ratio de solvabilité prudentiel toujours très sécurisant (407 %), et d'un bon rendement de l'activité de délégation de gestion de l'assurance emprunteur, BPCE Mutuelle a été en mesure de maintenir une approche tarifaire ajustée au plus près des prestations remboursées et de faire profiter ses adhérents de ses bons résultats (voir l'intervention d'Hervé Tillard, page 6 et 7).

ACTIF (en euros)

RUBRIQUES	31/12/2024	31/12/2023
Placements	133 913 261	136 269 627
Part des cessionnaires et rétrocessionnaires dans les provisions techniques	14 038 584	12 909 110
Créances	17 780 280	13 192 139
Autres actifs	35 784 641	35 694 229
Comptes de régularisation - Actif	1 791 446	1 453 754
Total de l'actif	203 308 212	199 518 859

PASSIF (en euros)

RUBRIQUES	31/12/2024	31/12/2023
Fonds propres	126 796 871	126 297 400
Résultat de l'exercice	499 471	497 205
Provisions techniques brutes	37 265 303	34 339 468
Autres dettes	38 637 589	37 699 112
Comptes de régularisation - Passif	608 448	1 182 878
Total du passif	203 308 212	199 518 859

CHIFFRES SIGNIFICATIFS (compte de résultat)

Compte de résultat	2024	2023
Cotisations appelées	119 775 580	110 323 127
Autres produits	11 964 003	10 266 568
Résultat d'exploitation	1 774 470	-2 171 279
Résultat financier	-1 098 281	4 510 176
Résultat net comptable	499 471	497 205

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

Continuons à défendre nos valeurs

Grâce à sa gestion rigoureuse et responsable, BPCE Mutuelle défend le pouvoir d'achat de ses adhérents en dépit de l'accroissement dangereux, pour notre système de protection sociale, des dépenses de santé.



Hervé Tillard, président du Conseil d'administration BPCE Mutuelle

→ **A**nnée après année, nous sommes contraints de dresser le même constat : le coût de la santé en France ne cesse d'augmenter, sans que les moyens d'y faire face soient trouvés. Cette dynamique, loin de s'essouffler, s'est encore intensifiée en 2024, générant des tensions inédites et dangereuses à terme sur l'ensemble de notre système de protection sociale.

Le déficit de la Sécurité sociale a atteint un niveau que l'on peut qualifier d'absolument abyssal. Pour la première fois, hors période de crise sanitaire, ce déficit dépasse les 15 milliards d'euros. Les dépenses de santé progressent à un rythme bien supérieur à celui des recettes, portées notamment par le vieillissement de la population, la multiplication des actes médicaux, l'innovation technologique et, bien sûr, par une inflation persistante qui pèse lourdement sur les établissements de soins.

Dans ce contexte, l'Objectif national de dépenses d'assurance maladie, l'ONDAM, pourtant relevé, ne suffit plus à contenir cette dérive.

Face à cette situation, les complémentaires santé se retrouvent, elles aussi, en grande difficulté. Leur équilibre technique est mis à mal par la hausse continue des remboursements et des charges. Inévitablement, ce déséquilibre se répercute sur les cotisations que doivent acquitter les

assurés. Les ménages français, déjà fragilisés par le contexte économique, voient ainsi leur reste à charge augmenter, tout comme le montant de leurs cotisations. Rappelons que toutes les mesures de désengagement de l'Assurance maladie des cinq dernières années l'ont été sans aucune concertation avec les complémentaires santé, qui restent plus que jamais des payeurs contraints et aveugles devant assurer une part de plus en plus importante du financement de la santé en France.

Enfin, et c'est peut-être le point le plus préoccupant, aucune perspective de retour à l'équilibre ne se dessine à l'horizon, faisant peser une menace sur la soutenabilité de notre système de santé.

Redistribution au bénéfice des adhérents

Dans cet environnement défavorable, BPCE Mutuelle défend plus qu'honorablement le pouvoir d'achat de ses adhérents, grâce à sa robustesse financière, fruit notamment d'une gestion rigoureuse et responsable. Cette solidité nous a permis de maintenir un haut niveau de redistribution au bénéfice de nos adhérents. Ainsi, 3,30 M€ ont été reversés en 2024 sous forme de remises significatives : une réduction de 50 % sur la cotisation du mois d'avril pour les contrats



« Le Conseil d'administration a pris pour l'année 2025 de nouvelles dispositions de redistribution envers les adhérents pour un montant total de plus de 2,7 millions d'euros. »

ASV, ainsi qu'un report de six mois des hausses tarifaires des contrats collectifs. Ces mesures illustrent notre engagement à préserver le pouvoir d'achat de nos adhérents, en affichant des hausses tarifaires bien en deçà des tendances du marché (pour rappel, la moyenne des hausses de cotisation des complémentaires santé décidées fin 2024 est supérieure à 6 % - nous en sommes bien loin à BPCE Mutuelle).

Ouvrir un grand débat national sur la santé

Depuis la fin de l'année 2024, le débat entre le gouvernement français et les organismes de complémentaire santé s'est intensifié (par médias interposés) autour du financement de la Sécurité sociale et l'adoption du projet de Loi de financement de la Sécurité sociale 2025, le gouvernement prévoyant de solliciter à nouveau les complémentaires santé pour réduire le déficit de la Sécurité sociale.

Les propositions gouvernementales ont suscité des inquiétudes quant à leur impact sur le pouvoir d'achat des Français, une nouvelle contribution exceptionnelle de 1 milliard d'euros est demandée aux complémentaires santé, l'hypothèse tenant la corde aujourd'hui serait celle d'une taxe exceptionnelle. En 20 ans, la taxation des complémentaires santé a été multipliée par 8, plaçant la France en tête en Europe, avec une taxation moyenne de 14 %, loin devant l'Allemagne (0 %), l'Espagne (0,15 %) ou l'Italie (2,5 %).

Au-delà de l'augmentation des taxes pesant sur les OCAM, le secteur continue de subir la dérive structurelle des frais et soins de santé, accentuée par les décisions gouvernementales d'évolution des tickets modérateurs ou de renégociation à la hausse des conventions médicales. Dans ce contexte de mise en tension continue des équilibres économiques des acteurs du secteur (qui ne peuvent entretenir des déficits), les cotisations ont augmenté en moyenne en 2025 de 5,3 % pour les contrats individuels et de 7,3 % pour les contrats collectifs obligatoires.

J'en appelle, comme de nombreux acteurs mutualistes, à ouvrir un grand débat national sur le financement de la santé en France, sur les moyens de régulation des dépenses, mais aussi sur la solidarité et l'équité de notre modèle. Il en va de la pérennité de notre protection sociale, de l'accès aux soins pour tous, et de la confiance que nous pouvons accorder à notre système de santé.

C'est collectivement et dans le consensus que nous pourrions enfin trouver les pistes d'un système juste, solidaire et qui saura proposer les moyens de son financement. Les mesures hasardeuses prises dans l'urgence chaque année, sans concertation ne sont pas comprises et restent contre-productives à moyen terme.

BPCE Mutuelle, elle, se distingue par une augmentation moyenne bien inférieure en collectif comme en individuel et des actions ciblées de solidarité.

Le Conseil d'administration a pris pour l'année 2025 de nouvelles dispositions de redistribution envers les adhérents pour un montant total de plus de 2,7 millions d'euros.

Sous un angle plus opérationnel, notre plan stratégique 2023-2027 se déploie, avec des avancées notables dans plusieurs domaines clés qui vont se poursuivre sur 2025. Ce sera le cas de l'optimisation de notre offre et de nos services, notamment au travers des travaux de refonte de notre gamme de garanties individuelles. Elle devrait donc être dévoilée dans les prochains mois et proposera une offre étendue. Nous répondons ainsi à une demande qui émerge de nos adhérents retraités.

L'année 2025 sera également une année placée sous le signe de la communication. En effet, la nouvelle stratégie de communication en cours de déploiement aura pour objectif de renforcer la transparence et simplifier encore la compréhension de nos offres. Alors, ensemble, nous continuerons à défendre nos valeurs et à œuvrer pour la protection la plus solidaire possible des adhérents.

© Didier Mary



Un collectif au service des salariés

Je tiens à exprimer, en notre nom collectif, tous mes remerciements à l'ensemble des administrateurs pour leur investissement, leur assiduité et leur force de proposition tout au long de l'année. Leur engagement constant est précieux pour notre gouvernance et pour la qualité de nos décisions collectives.

Je souhaite également remercier chaleureusement tous les collaborateurs. Leur mobilisation, leur implication et la qualité de leur travail au quotidien sont essentielles au bon fonctionnement de notre mutuelle et à la satisfaction de nos adhérents. Je tiens à féliciter les délégués élus ou réélus tout récemment. Ils occupent une place de plus en plus importante au sein de BPCE Mutuelle. Merci pour cet engagement ! Nous pouvons affirmer que nous sommes un collectif (délégués, administrateurs et équipes) qui a véritablement à cœur de faire vivre l'idéal mutualiste au service des salariés, des retraités et des entreprises du Groupe.

LE TROMBINOSCOPE

Votre nouveau Conseil d'administration

L'assemblée générale a donné lieu au renouvellement du tiers du Conseil d'administration, tel que prévu par les statuts*. Voici donc la composition du Conseil d'administration de BPCE Mutuelle élu le 11 juin 2025.

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

Opérations collectives obligatoires Branche Caisse d'Épargne - Membres participants



Éliane Cabanes
(CELR)



Frédérique Castello-Dormois
(CEPAC)



Patricia Gallo
(CERA)



Françoise Jannetta
(CELDA)
Trésorier adjoint



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



Camal Kadri
(CEGEE)



Béatrice Louvier
(CERA)
1^{ère} vice-présidente



Stéphanie Queniart
(CEMP)



Hervé Tessier
(CEBPL)



Hervé Tillard (CEGEE)
Président du Conseil d'administration



Sandra Wagner-Michel
(CECAZ)

Opérations individuelles Membres participants



Isabelle
Bellezane



Brigitte Bligne
Secrétaire générale



Jean-Luc
Débarre



Jean-Jacques
Dormois
Trésorier



Françoise
Hamon



Jean-Luc
Imauven



Jean-Max
Léger



Patrick
Uhring

Opérations collectives obligatoires Autres branches Membres honoraires



Alain Collin
(BPCE)



Sébastien Caillet
(BPCE)

Opérations collectives obligatoires Branche Caisse d'Épargne - Membres honoraires



Peggy Brione
(CEHDF)



Laurent Gabert
(CECAZ)



Isabelle Mengin
(CECAZ)

Personne qualifiée



Jocelyne Philippe

Opérations collectives obligatoires Autres branches - Membres participants



Isabelle
Bayol
(BPCE)



Nathalie
Bornard
(BPCE)



Emmanuel
Philippe
(CFE)



Pascal
Réault
(BPCE)



Catherine
Vignix
(BPCE)

Opérations collectives facultatives Membre participant



Catherine Mellet-Gueguen

Les nouveaux administrateurs ou renouvelés sont identifiés par un cadre jaune entourant leur portrait.

Santéclair : service d'analyse des symptômes et d'orientation



Ce service vous permet en quelques clics de vous faire une première idée de la cause de vos symptômes en toute confidentialité*. Mal à la tête, au ventre, fièvre ou fatigue inhabituelle... vous pouvez bénéficier d'une analyse rapide avec un résumé des causes possibles en attendant de prendre rendez-vous avec un médecin.

il est simple d'emploi, rapide et sans frais*, accessible 7j/7 et 24h/24 et intègre la symptomatologie de milliers de maladies, dont les maladies rares, avec accès à un compte rendu d'analyse. Il permet ainsi d'obtenir :

Plus
de 5 000
symptômes
référéncés

- **un avis médical en quelques minutes** : vous disposez d'une première idée de la cause des symptômes ressentis, avec plusieurs diagnostics possibles, classés du plus fréquent au plus rare.
- **des informations sur la conduite à tenir** : des indications claires vous sont proposées pour savoir comment agir (rester chez vous, consulter un médecin ou vous rendre aux urgences).

- **une orientation vers les services adaptés** : vous êtes aiguillé(e) vers les services Santéclair les plus adaptés à votre situation.

*Offre incluse dans votre garantie selon votre contrat

→ Un symptôme, une multitude de causes associées

Tout symptôme altérant l'état de santé est potentiellement un sujet d'inquiétude. Il constitue souvent un signal d'alerte complexe et parfois ambigu, pouvant témoigner de diverses causes sous-jacentes et souligne l'importance d'une prise en charge adaptée et dans certaines situations immédiates.

Comment ça marche ?

L'outil proposé est un dispositif médical expert, certifié de classe IIa. Conçu par une équipe de médecins et de scientifiques,

● Anne Savoy-Allain



À consulter aussi...

🔗 Voir la vidéo dédiée :
<https://cutt.ly/brnNuXaC>

Le parcours d'utilisation

Après m'être connecté sur mon espace personnel BPCE Mutuelle ou *via* l'application Mysantéclair :



1

Je complète l'évaluation

Je saisis un symptôme et réponds aux questions qui me sont posées.



2

Je suis informé(e) de la conduite à tenir

J'obtiens la liste des causes possibles de mes symptômes et la conduite à tenir. Je peux télécharger le rapport d'évaluation.



3

Je suis orienté(e) vers les services adaptés

En fonction de ma situation, des solutions adaptées me sont proposées : prise de rendez-vous médical, service d'automédication...

Vos questions, nos réponses !



Chaque trimestre, nous répondons à cinq questions les plus fréquemment posées pour vous aider à mieux connaître vos garanties et les démarches à effectuer.

1 Pourquoi ma facture apparaît comme « traitée » sur l'espace personnel, alors que je n'ai pas eu de remboursement ?

Votre facture a fait l'objet d'un traitement par nos services. En revanche, cela ne signifie pas qu'un paiement a été généré automatiquement à la suite du traitement. En effet, une demande de pièces complémentaires peut avoir été adressée à la suite du traitement de votre facture. Pour cela, nous vous invitons à consulter votre boîte mail et également les courriers indésirables.

2 Comment puis-je ajouter un ayant droit sur mon contrat ?

Pour ajouter votre conjointe et/ou enfant sur votre contrat santé, il suffit d'en faire la demande depuis votre espace personnel dans la rubrique « Mes bénéficiaires / Ajouter un bénéficiaire » via le formulaire dédié. Vous devrez alors télécharger plusieurs pièces justificatives : attestation de droits à l'Assurance maladie, copie de votre livret de famille et d'une pièce d'identité, certificat de radiation de la précédente complémentaire santé. Vos bénéficiaires seront couverts par les mêmes prestations que les vôtres, sans délai de carence. Et une nouvelle carte de mutuelle vous sera adressée.

3 Je vous ai adressé ma facture d'optique après l'intervention de ma 1^{re} mutuelle et je n'ai pas eu de remboursement. Pourquoi ?

La réglementation du contrat responsable limite à une prise en charge des équipements optiques tous les 2 ans, sauf en cas

d'évolution de la vue. Le remboursement par BPCE Mutuelle, en tant que 2nde mutuelle, est calculé après déduction des remboursements de la Sécurité sociale et de la 1^{re} mutuelle. Le plafond de remboursement de la monture est de 100 € (Sécurité sociale + mutuelle). Celui des verres dépendra de la correction. Nous vous invitons à transmettre votre devis, ainsi que l'analyse de votre autre mutuelle, via votre espace personnel sur notre site www.bpcemutuelle.fr, dans la rubrique « Mes démarches / Transmission de devis », avant d'effectuer votre achat.

4 Je viens d'effectuer un équipement optique j'ai un remboursement à 0 €. Pourquoi ne suis-je pas remboursé ?

Nous recevons directement le flux télétransmis par la Sécurité sociale concernant votre achat optique. Or cet acte est remboursé sur présentation de la facture. Lorsque vous recevez un décompte à 0, nous vous invitons à lire le *nota bene* présent en bas du document indiquant « Acte remboursé sur facture ». Nous vous conseillons donc de nous transmettre votre facture acquittée via votre espace personnel, dans la rubrique « Mes démarches / Transmission d'une demande de remboursement ».

5 J'observe des remboursements de BPCE Mutuelle pour d'anciennes prestations. Pourquoi ?

Grâce à la mise en place du tiers payant du Régime obligatoire, pour des soins qui jusqu'alors nécessitaient l'envoi de pièces justificatives, BPCE Mutuelle a pu procéder à nouveaux remboursements à votre intention.

Les soins impactés sont ceux de 2022 et ultérieurs.

Si vous êtes concerné(e), vous pourrez donc visualiser de nouveaux remboursements dans votre espace personnel.



Concours Robert Guérard 2025

Le concours reste ouvert jusqu'au 7 novembre !
N'hésitez pas à candidater si vous êtes porteur d'un projet. Le règlement et le dossier de candidature sont disponibles sur bpcemutuelle.fr



LE GRAND ENTRETIEN

PR MICHEL BOLLA :

« Un patient atteint d'un cancer doit comprendre sa maladie pour mieux la combattre »



Dans son ouvrage *Cancer et parcours de soins, l'odyssée du malade**, Michel Bolla, professeur émérite de cancérologie et radiothérapie à l'université Grenoble Alpes, explore en détail le parcours des patients atteints du cancer : annonce, traitements, surveillance jusqu'à l'horizon de la guérison, en passant aussi par la recherche clinique et la prévention, offrant ainsi une vision complète du paysage oncologique.



© Michel Bolla

Votre ouvrage débute avant même le diagnostic de la maladie. Pourquoi ?

Habituellement, face à la persistance ou l'aggravation de symptômes inhabituels, la personne consulte son généraliste. Selon l'hypothèse diagnostique, il peut demander un bilan biologique et/ou radiologique, puis orienter le patient vers le spécialiste d'organe qui réalisera un prélèvement tumoral pour affirmer le diagnostic. C'est un parcours long, au cours duquel l'hypothèse de cancer passe de la probabilité à la certitude.

Comment se déroule l'annonce ?

L'annonce du diagnostic de cancer est un mélange de vérité et d'humanité qui requiert de la part du médecin expertise clinique et empathie. C'est un coup de tonnerre existentiel pour le patient qui pourra bénéficier ensuite d'un entretien auprès d'une infirmière d'annonce qui reformulera les propos du médecin. Le patient doit comprendre sa maladie et les objectifs du traitement pour mieux la combattre, d'où l'importance de la relation médecin-malade pour établir un climat de confiance.

Quelles sont les étapes suivantes ?

Après le diagnostic, le bilan d'extension (endoscopie, scanner, IRM, scintigraphie...) va définir le stade du cancer. Puis le dossier du patient est présenté en réunion de concertation pluridisciplinaire (RCP), en

présence du médecin responsable, du spécialiste d'organe, du chirurgien, du radiothérapeute et de l'oncologue médical. La RCP est fondamentale pour définir le choix du traitement, modulé par l'âge et l'état général. Une fois le traitement terminé et évalué, une surveillance pluridisciplinaire de 5 ans minimum est alors proposée, grevée parfois d'une rechute qu'il faudra prendre en charge.

Quels sont les différents traitements possibles ?

Il n'y a pas un, mais une mosaïque de cancers. Les plus fréquents sont les tumeurs solides (sein, prostate, colon, rectum, tête et cou...). Lorsqu'ils sont localisés, ils requièrent un traitement locorégional – chirurgie, radiothérapie ou leur association – avec un traitement médical systémique selon le stade et la présence de facteurs de pronostic péjoratif : chimiothérapie, hormonothérapie, thérapies ciblées, immunothérapie. Les cancers du sang (leucémies aiguës ou chroniques) et ceux des ganglions lymphatiques (lymphomes), beaucoup moins fréquents, sont soumis à la chimiothérapie et l'immunothérapie.

Quelles sont actuellement les pistes porteuses d'espoir dans les traitements ?

La chirurgie robotisée et la radiothérapie guidée par l'image avec modulation d'intensité sont de plus en plus efficaces. La chimiothé-



rapie privilégie des médicaments respectant mieux les cellules saines. Les thérapies ciblées (qui s'attaquent aux anomalies moléculaires épargnant les cellules saines) et l'immunothérapie (qui utilise les éléments du système immunitaire pour le renforcer) ont révolutionné le traitement du cancer en phase métastatique. La survie nette à 5 ans des cancers ne cesse de s'améliorer : 93 % pour le cancer de la prostate contre 72 % en 1993, 88 % pour le cancer du sein contre 79 %, 63 % pour le cancer du côlon-rectum contre 51 %.

Comment le patient est-il accompagné face aux effets des traitements ?

Ces événements sont enregistrés selon leur grade de gravité. Des recommandations sont proposées pour les prévenir ou les atténuer. Par exemple, avant chaque cure de chimiothérapie, un examen clinique et un bilan biologique sont réalisés pour évaluer la tolérance clinique et biologique du patient, et selon, modifier la dose du médicament ou retarder la cure, en recourant si besoin à des facteurs de croissance pour corriger une baisse des globules rouges ou des globules blancs. Le risque de perte de cheveux est réduit par le port d'un casque réfrigérant pendant la perfusion et le port d'une perruque, prise en charge par la mutuelle, est prescrit si nécessaire.

Comment favoriser la qualité de vie du patient ?

En prêtant attention à sa douleur, à l'altération de son état nutritionnel, à sa souffrance psychologique, et à toute difficulté administrative, juridique ou sociale. Selon le besoin, une consultation de la douleur, un accompagnement psychologique ou le recours à une assistante sociale lui sont proposés. Les espaces de rencontre et d'information (ERI), lieux d'écoute et d'échanges des établissements de soins, lui apportent aussi un soutien pour métaboliser son angoisse et lui redonner confiance.

Quelle place l'intelligence artificielle (IA) et la télémédecine occupent-elles ?

L'IA investit progressivement la prévention, le dépistage, le diagnostic, le traitement et la recherche de médicaments innovants. À domicile, une plateforme disposant d'un questionnaire adéquat peut permettre aux patients de communiquer leurs événements indésirables et leurs résultats biologiques aux centres de soins pour améliorer la tolérance et procéder, le cas échéant, à une adaptation de la posologie du médicament incriminé. Dans certains cas, la télésurveillance peut faciliter le suivi à distance du patient.

Quels critères permettent d'attester une rémission ?

L'évaluation du traitement a lieu habituellement 6 semaines à trois mois après son terme. Elle prend en compte les données de l'examen

clinique, du bilan biologique et de l'imagerie réalisée à distance du traitement. La rémission complète, définie par la disparition des signes cliniques, radiologiques et biologiques du cancer, est fréquemment observée dans le cadre de cancers localisés.

L'accompagnement en soins palliatifs peut malheureusement aussi faire partie du parcours.

Quand le cancer évolue en dépit des traitements, les soins palliatifs prennent le relais pour accompagner le patient, préserver sa dignité et sa qualité de vie jusqu'à la fin. L'équipe, composée de médecins, psychologues, soignants, aides-soignants, kinésithérapeutes, assistants sociaux, bénévoles, etc., prend en compte la personne dans sa globalité. Notons toutefois que 21 départements en métropole sont actuellement dépourvus de structures de soins palliatifs.

Quelles recommandations sont proposées pour prévenir les risques de cancers ?

On estime que 40 % des cancers relèvent de l'exposition à des facteurs de risque évitables liés aux modes de vie et aux comportements, voire à des facteurs environnementaux ; d'où l'observance de recommandations censées sensibiliser et responsabiliser, sans culpabiliser, en adoptant une bonne hygiène de vie. Quelques exemples : pratiquer une activité physique régulière, observer une alimentation saine, ne pas fumer et ne pas dépasser 10 verres d'alcool par semaine, éviter de s'exposer au soleil au milieu de la journée et utiliser une crème solaire adaptée, lutter contre l'obésité qui prédispose au cancer. La vaccination contre l'hépatite B, et contre les papillomavirus humains (HPV) responsables du cancer du col de l'utérus (pour les filles et garçons de 11 à 14 ans avec rattrapage de 15 à 19 ans) est recommandée. Il convient aussi de s'en remettre à une décision partagée avec le médecin à l'égard du traitement hormonal substitutif de la ménopause avant 60 ans pour une durée maximum de 5 ans. Enfin, l'exposition aux cancérrogènes avérés – amiante, arsenic, benzène, poussières de bois, radiations ionisantes – est étroitement surveillée dans le cadre de la médecine du travail.

Vous rappelez enfin l'importance d'un diagnostic précoce.

Le dépistage organisé de 50 à 74 ans du cancer du sein, du côlon-rectum dans les deux sexes, et du col de l'utérus (de 25 à 65 ans) est pris en charge totalement. Il permet un diagnostic précoce garant d'un taux de guérison accru, d'un traitement conservateur (cancer du sein notamment) et d'une meilleure qualité de vie.

● Constance Périn

À lire aussi...



Cancer et parcours de soins, l'odyssée du malade, Michel Bolla, L'Harmattan, 168 pages, 19 euros.

LE MONDE DES ÉMOTIONS dévoilé



Vitales, les émotions jouent un rôle physiologique mais pas seulement ! De plus en plus mise en avant, l'intelligence émotionnelle nous guide dans notre vie et nous permet de construire des liens sociaux de qualité. Comment fonctionnent nos émotions ? Comment les utiliser ? Les conseils de deux spécialistes.

Colère, envie, peur, joie, tristesse mais aussi admiration, émerveillement, soulagement ou encore nostalgie... il existerait 27 émotions, selon une étude menée par des chercheurs américains publiée dans *Proceedings of the National Academy of Sciences* en 2017. Mais qu'est-ce qu'une émotion ? « Il s'agit d'un changement rapide de notre état, qu'il soit subjectif ou objectif, en réponse à l'environnement », explique le Pr Cédric Lemogne professeur de psychiatrie à l'université de Paris, chef du service de psychiatrie de l'adulte de l'Hôtel-Dieu Assistance publique - Hôpitaux de Paris et spécialiste des émotions. « Elles peuvent être négatives ou positives. Quand notre état se rapproche d'un état désiré, nos émotions sont en général plutôt positives. À l'inverse, quand notre cerveau constate que notre état s'éloigne d'un état désiré, apparaissent des émotions négatives », ajoute-t-il.

Ces émotions s'accompagnent d'une cascade de réactions corporelles : « La peur engendre ainsi des modifications physiologiques orchestrées par notre cerveau par l'intermédiaire d'une région appelée l'amygdale cérébrale : le rythme cardiaque va s'accélérer, la tension musculaire augmenter ainsi que la vigilance », note le Pr Lemogne. « Face à un danger, nous ressentons naturellement de la peur, un phénomène physiologique qui va nous aider à survivre à ce danger à court terme. C'est surtout l'activité du cerveau et des muscles qui est alors priorisée par l'organisme et pas le système digestif qui passe en second plan. » La peur provoque aussi la stimulation de la production de cellules précurseurs des macrophages qui assurent l'immunité. « Face à un danger, ces cellules produisent plus de cytokines pro-inflammatoires. C'est la raison pour laquelle un stress aigu augmente à court terme l'activité du système immunitaire pour permettre la réponse innée à une agression », détaille le professeur.

Quel impact sur le système cardiovasculaire ?

Bien qu'elles soient nécessaires, ces différentes émotions ont des conséquences sur la santé. « Les mécanismes qui aident à notre survie à court terme peuvent aussi s'avérer délétères à long terme : une activation chronique du système nerveux autonome, du système sympathique et une diminution du système vagal, est associée à un risque sur le plan cardiovasculaire », explique le spécialiste. Deux mécanismes principaux peuvent expliquer pourquoi la propension à éprouver des émotions négatives peut influencer le risque cardiovasculaire. « La maladie athérosclérotique qui, petit à petit, obstrue nos artères possède une forte

L'ABSENCE D'ÉMOTIONS EXISTE-T-ELLE ?

Affectant 10 à 15 % de la population mondiale, l'alexithymie est un trouble de la régulation des émotions. Elle se manifeste par une alternance entre un manque et un excès d'émotions. Les personnes qui en souffrent rencontrent des difficultés à identifier leurs émotions, celles des autres, et à les communiquer à autrui. Elles se traduisent par un manque d'empathie, un sentiment de vide intérieur, des réactions agressives excessives, l'absence de plaisir et peuvent donc engendrer une forme d'isolement social.



.....

« En présence d'émotions positives, les systèmes de réponse physiologique à un danger ralentissent »

composante inflammatoire qui peut être, sur le long terme, accentuée par un état de stress chronique favorisé par la peur ou l'anxiété. Les événements coronariens aigus, comme la rupture des plaques, sont favorisés par un effort physique mais aussi une émotion violente. Ce n'est pas un hasard si les études montrent qu'il y a plus d'événements coronariens le jour où l'équipe nationale de football joue ! » La tristesse, l'émotion prédominante lors d'une dépression, favorise également un état inflammatoire de l'organisme et du système cardiaque et artériel. Chronique, l'inflammation engendre fatigue, troubles de l'appétit et perte du plaisir. Les émotions négatives pourraient aussi être associées à la survenue de cancers. « Des résultats ont été publiés en faveur d'un tel lien, mais pour l'instant, ce sont des études observationnelles. Mais il est vrai qu'il existe un lien entre les émotions négatives et la mortalité par cancer car, quand on est anxieux, phobique ou dépressif, on consulte moins, il y a un retard de diagnostic, donc un risque de mortalité accru », note le professeur. ●●●



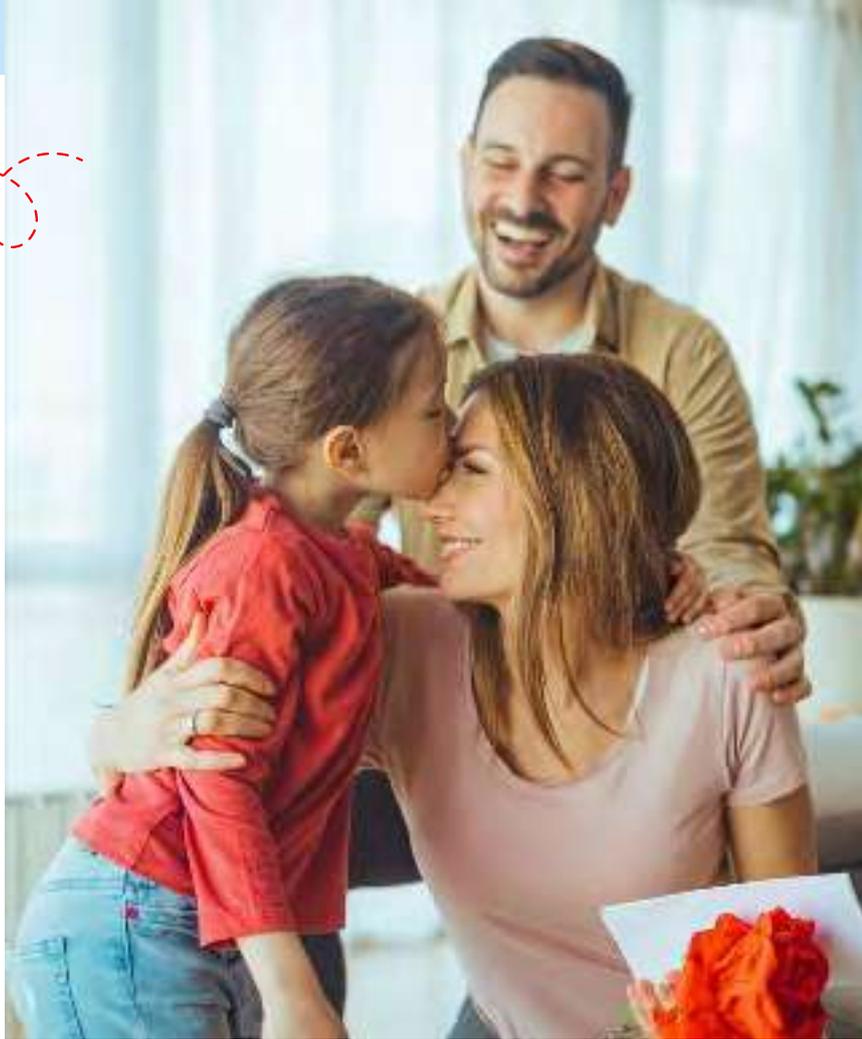


- À l'inverse, les émotions positives favorisent la production d'endorphines. Qualifiées d'hormones du bonheur, ces neurotransmetteurs procurent un sentiment immédiat de bien-être, de détente et même d'euphorie. « *En présence d'émotions positives, les systèmes de réponse physiologique à un danger ralentissent : l'organisme est moins dédié à sa survie et permet de se concentrer sur autre chose* », explique le Pr Lemogne qui confirme que le fait de se montrer positif est associé à une plus grande longévité : « *Quand on se sent bien dans sa peau, on est plus attentif à sa santé, moins sujet à l'addiction au tabac et à l'alcool.* »

Intelligence émotionnelle : un concept clé pour bien vivre

Indispensables voire vitales face à un danger, les émotions jouent aussi un rôle social inestimable. C'est la raison pour laquelle l'intelligence émotionnelle – c'est-à-dire la capacité d'une personne à pouvoir accepter, comprendre et exprimer ses émotions mais aussi celle des autres – suscite un intérêt croissant. Comme le montrent les recherches en psychologie, l'acceptation émotionnelle est l'une des stratégies de régulation les plus efficaces. Mais tous les êtres humains ne possèdent pas la même intelligence émotionnelle en fonction de leur caractère et de leur histoire. Certains profils ont ainsi tendance à refouler leurs émotions et à ne pas pouvoir les montrer.

Si certaines personnes peinent à accepter leurs émotions, d'autres se laissent facilement déborder : c'est le cas des hypersensibles. Définie en 1996 par Elaine Aron, une psychologue américaine, l'hypersensibilité est caractérisée par une sensibilité plus haute que la moyenne. Souvent empathiques, intuitives et créatrices, les personnes hypersensibles se laissent aussi submerger par leurs émotions, sont incapables de prendre du recul et peuvent être sujettes aux angoisses, à la dépression ou se montrer particulièrement vulnérables.



« On pratique de moins en moins l'autodérision, alors que c'est un anxiolytique naturel »

Respirez et... réévaluez la situation

Il existe plusieurs méthodes pour apprendre bien vivre avec ses émotions. La première d'entre elles et la plus simple est la respiration profonde pratiquée idéalement dans un lieu où la nature est très présente. « *Se promener en conscience dans des espaces verts permet de faire baisser la pression artérielle et l'intensité de la colère ou du stress, tout simplement parce que le cerveau entre en résonance avec l'oscillation des feuilles, avec*



QUID DE LA MÉTHODE COUÉ

Pour développer des émotions bénéfiques, certains utilisent la fameuse méthode Coué. Du nom du pharmacien Émile Coué de la Châtaigneraie, elle repose sur l'autosuggestion positive pour réaliser des objectifs. Mais elle a ses limites ! « *Entretenir cette culture de l'attitude perpétuellement*

positive peut créer une forme de bouclier qui empêche d'autres informations, portées par des émotions désagréables, d'atteindre notre cerveau », explique Christophe Haag. Il conseille plutôt de faire du sport ou de se reconnecter à la nature mais aussi aux autres pour accueillir des émotions bénéfiques !

le chant des oiseaux et s'apaise », souligne Christophe Haag, chercheur en psychologie sociale, voir interview ci-dessous). On peut aussi conseiller des exercices de cohérence cardiaque. Pour profiter de ses bienfaits, commencez par vous concentrer sur votre respiration. Comptez dans votre tête durant cinq secondes pendant l'inspiration puis expirez pendant cinq secondes. Essayez de pratiquer cet exercice au moins 3 minutes, idéalement plusieurs fois par jour quand vous sentez que vous êtes envahi par vos sentiments. Enfin, l'autodérision n'a pas son pareil pour prendre du recul et mieux analyser ses propres émotions. « *Nous vivons dans un monde très narcissique où nous avons peur de pratiquer l'autodérision parce que nous sommes très attentifs à l'image que nous renvoyons. On pratique donc de moins en moins l'autodérision, alors que c'est un anxiolytique naturel qui permet d'activer des zones du cerveau dédiées à la création et à l'adaptation et qui favorisent la libération d'endorphines qui donnent la sensation*



d'être plus fort, physiquement et psychologiquement, dans une situation stressante ! » indique Christophe Haag qui reconnaît l'importance des thérapies cognitivo comportementales (TCC) pour réguler ses émotions et celle de la réévaluation cognitive.

Stratégie clé, elle consiste à modifier l'interprétation d'une situation pour en réduire l'impact émotionnel. Pour l'utiliser, commencez par définir l'événement déclencheur d'une émotion toxique puis identifiez les pensées ou les croyances qui la sous-tendent. Il vous suffit ensuite de les remettre en question et de générer des alternatives plus réalistes, équilibrées et positives pour améliorer votre humeur mais aussi votre bien-être.

● **Violaine Chatal**



Trois questions à...

Christophe Haag, chercheur en psychologie sociale, professeur HDR à l'Emlyon Business School et auteur de nombreux ouvrages sur les émotions*

Pour quelles raisons les émotions sont-elles importantes ?

Dès qu'on discute avec quelqu'un, c'est comme si un couloir s'ouvrait et permettait à des émotions de passer. C'est le propre de l'homme : l'émotion est le virus, au sens aussi positif du terme, le plus contagieux au monde. C'est la base même des liens sociaux avec les individus et ce qui donne de la coloration à nos liens sociaux. C'est ce qui fait qu'on a envie de voir certaines personnes, et de moins ou de ne pas voir d'autres personnes, etc.

À quoi sert l'intelligence émotionnelle ?

L'intelligence émotionnelle permet d'adopter un comportement ou de prendre une décision pour impacter soit l'interaction avec les autres, soit

le cours des choses. C'est comme une application de navigation qui permet d'adapter son comportement en temps réel en fonction de son environnement. Il est important d'exprimer certaines émotions dans certaines circonstances mais, dans d'autres, il faut juste écouter son ressenti et cette intériorité n'a pas besoin de jaillir publiquement pour les autres. Le plus important est d'accepter ses émotions car si on ne le fait pas, on se prive tout simplement d'informations, et on peut se mettre en danger et psychologiquement et physiquement.

Pourquoi les personnes hypersensibles sont-elles souvent submergées par leurs émotions ?

Elles sont dotées d'une forme de super pouvoir qui a cependant ses

limites. Je compare parfois l'hypersensibilité à une éponge plongée trop longtemps dans un seau d'eau qui représente les informations. À force d'être en contact avec cette eau, elle gonfle, atteint son pouvoir maximum d'absorption et finit par se déliter et tomber en morceaux. C'est le problème que rencontrent les hypersensibles : ils ne sont pas capables mentalement de s'auto-essorer ce qui peut créer des troubles psychosomatiques, des problèmes de sommeil ou digestifs mais aussi des difficultés de concentration. Il faut en effet réussir à canaliser ce surplus émotionnel.

* *Le pouvoir de la surprise (même mauvaise). Une émotion qui nous aide à nous sentir vivants*, Christophe Haag, Albin Michel, 2024.





© Shutterstock

Qu'est-ce que le prédiabète ?

Le prédiabète se caractérise par une glycémie plus élevée que la normale. Souvent asymptomatique au début, il n'évolue pas nécessairement vers le diabète s'il est pris en charge, comme l'explique le Dr Pierre Nys, endocrinologue et diabétologue.

➔ **P**près de 6 % de la population mondiale est concernée par le prédiabète selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS). « Il se définit par un chiffre de glycémie au-delà des valeurs normales (1,10 g/l), mais en dessous du seuil définissant le diabète (1,26 g/l). Non traitées, environ 80 % des personnes souffrant de prédiabète deviennent diabétiques dans un laps de temps de 5 à 10 ans », explique le Dr Pierre Nys, endocrinologue-diabétologue et auteur des ouvrages *L'alimentation glucose control* et *Tout vient du foie* (Éditions Leduc). Le prédiabète touche surtout des personnes en situation de surpoids avec des antécédents familiaux de diabète. Sa fréquence augmente aussi avec l'âge. Les autres facteurs de risque sont le sexe (les hommes sont plus touchés), la sédentarité, un antécédent personnel de diabète gestationnel, d'accouchement d'un ou de plusieurs enfants de poids de naissance supérieur à 4 kg, le syndrome des ovaires polykystiques, une hypertension artérielle ou encore une dyslipidémie traitées ou non traitées. « Parmi les autres facteurs de risques figurent l'origine géographique non caucasienne, la précarité ou encore la malbouffe », note le Dr Nys. Selon certaines études, il existerait plusieurs types de prédiabète en fonction du poids, du taux sanguin d'insuline et de l'intensité de l'insulinorésistance mais ils restent artificiels et nécessitent des bilans sanguins plus complexes et onéreux. Le prédiabète n'est pas toujours diagnostiqué car il est souvent asymptomatique lors des premières années. « Il n'existe aucun signe annonciateur franc. La seule solution est d'effectuer des

contrôles sanguins réguliers pour mesurer la glycémie (taux de sucre dans le sang), surtout en cas de situations à risque. La présence de certains signes indique cependant que la glycémie commence à déraper de façon intermittente mais plus rapprochée: il s'agit de la fatigue, d'une prise de poids inexplicable, d'une soif plus marquée et d'une envie d'uriner plus fréquente », souligne le Dr Nys.

Alimentation sous surveillance

Le premier traitement du prédiabète réside dans des mesures hygiéno-diététiques. Il faut, en effet, revoir son alimentation et perdre du poids quand il est trop important. « Il faut manger moins de glucides (pain, céréales, etc.) au profit des protéines (œuf, viande, yaourt ou protéines végétales), surtout au petit-déjeuner, et privilégier les aliments à index glycémique (IG) bas. Plus l'IG est élevé, plus le pancréas est sollicité pour produire de l'insuline, au risque d'altérer son activité et de provoquer ainsi un diabète franc. Il faut aussi éviter les produits riches en sucres ajoutés, les jus de fruits industriels, les sodas, les céréales raffinées et favoriser les pâtes, le pain complet ou au levain et le riz complet », conseille le Dr Nys.

L'activité physique est également essentielle. En mobilisant les muscles, le sport augmente la proportion de fibres sensibles à l'insuline par rapport à celles qui ne le sont plus: il diminue leur insulino-résistance et restaure leur capacité de stockage du glucose. En ce qui concerne les médicaments, il est parfois possible de proposer aux prédiabétiques un traitement reposant sur des incrétines qui régulent la glycémie en augmentant la libération/production d'insuline par le pancréas et en améliorant son activité. Enfin, certains compléments alimentaires peuvent aussi être utiles. « Le chrome, la berbérine ou encore le zinc peuvent diminuer l'appétence pour le sucre et les mécanismes de résistance à l'insuline », conclut le Dr Nys.

● Violaine Chatal

Apnée du sommeil : comprendre et agir



Profils à risques*

- ▶ Les hommes
- ▶ Les plus de 65 ans
- ▶ Les personnes en surpoids et obèses

*Les enfants peuvent aussi être touchés et doivent faire l'objet d'une attention particulière.

Facteurs favorisants

- ▶ Alcool et tabac
- ▶ Dormir sur le dos

Signes

- ▶ Ronflements
- ▶ Micro-réveils
- ▶ Somnolences diurnes
- ▶ Difficultés de concentration



Examen

- ▶ Enregistrement du sommeil par polygraphie ou polysomnographie



Traitements

- ▶ Mesures hygiéno-diététiques (perte de poids, activité physique...)
- ▶ Consultation ORL (problème de végétations, notamment chez les enfants)
- ▶ Orthèses mandibulaires (gouttières pour dégager les voies respiratoires)
- ▶ Dispositif médical dorsal destiné à caler le dormeur sur le côté
- ▶ Pression positive continue (masque pour envoyer de l'air en surpression)
- ▶ En cas d'échec, une intervention chirurgicale sera envisagée



Dans quel cas consulter un algologue ?



© Shutterstock

Permettant de prendre en charge les douleurs chroniques ou aiguës, l'algologie est basée sur des méthodes médicamenteuses mais aussi psychocorporelles, émotionnelles et sportives. Comment se déroulent les consultations ? Les réponses d'une spécialiste.



L'algologie est une discipline médicale qui évalue et prend en charge les douleurs aiguës mais aussi et surtout chroniques, quels que soient leur mécanisme et leur origine comme celles liées au cancer, à la fibromyalgie, aux migraines et à l'endométriose. Elle peut être pratiquée par des médecins comme des généralistes, des rhumatologues, des pédiatres, des anesthésistes, des gériatres ou encore des psychiatres. « C'est une sur-spécialité qui nécessite d'avoir une capacité de médecine d'évaluation et traitement de la douleur ou une formation spécialisée transversale en douleurs et soins palliatifs. D'autres professionnels de santé comme les infirmiers peuvent aussi passer un diplôme universitaire dédié », explique le Dr Évelyne Renault-Tessier, médecin spécialiste de la douleur et des soins palliatifs à l'Institut Curie. Les patients sont adressés à ces spécialistes de la douleur par leur médecin traitant et les algologues utilisent les méthodes les plus adaptées.

La pluridisciplinarité de l'algologie

« Le premier volet est médicamenteux et repose sur quatre piliers concernant la puissance analgésique. Le pilier 1 est, par exemple, le paracétamol et le pilier 4 un pilier interventionnel qui comprend en particulier les analgésiques intrathécaux qui consistent à injecter un médicament à

l'intérieur du liquide céphalorachidien. Il existe aussi des approches non médicamenteuses comme les méthodes psychocorporelles basées sur la médiation par le corps, la méditation, la sophrologie ou des techniques d'hypnose ou d'acupuncture. » De nombreuses approches permettent de prendre en charge la sphère émotionnelle. Parmi elles figurent les thérapies courtes comme les thérapies cognitivo-comportementales. Les médecins peuvent aussi prescrire de l'électrothérapie, de la stimulation magnétique transcrânienne répétitive (TMS) ou de la neurostimulation électrique transcutanée (TENS). « L'activité physique ou du moins la mobilisation associée à la kinésithérapie et à la massothérapie est aussi un traitement antalgique à part entière », souligne le Dr Renault-Tessier qui insiste sur la pluridisciplinarité de l'algologie.

De l'importance d'échanger

Relativement longues, les consultations en algologie commencent toujours par un échange approfondi permettant à la personne en souffrance d'évoquer son parcours douloureux mais aussi son retentissement au niveau social, familial et professionnel. « Cet échange est très important car il permet au patient d'évoquer la date de début de ses douleurs mais aussi leurs caractéristiques, son cheminement thérapeutique, ses attentes et ses projets de vie. Il permet d'avoir une idée précise des quatre composantes de la douleur à savoir la composante sensitive, émotionnelle, cognitive et comportementale. Après avoir recueilli tous ces éléments, nous pouvons formuler des hypothèses d'amélioration et définir des stratégies d'amélioration main dans la main avec les patients », note le Dr Renault-Tessier. Ces consultations sont complétées par des entretiens avec des infirmiers ressource douleur (IRD) et des psychologues. Après la mise en place des méthodes de prise en charge de la douleur, des consultations régulières vont permettre de faire le point. « En moyenne, un médecin algologue voit 3 à 4 fois par an ses patients afin de procéder à une réévaluation. Les programmes d'éducation thérapeutique sont à ce titre très importants car ils permettent aux patients de mieux comprendre les mécanismes de la douleur. L'objectif de l'algologie n'est finalement pas toujours de faire disparaître les douleurs mais d'apprendre à vivre avec pour être le moins impacté possible dans la vie de tous les jours », conclut le Dr Renault-Tessier.

● Violaine Chatal

Rosacée : quelles solutions pour apaiser la peau ?

De la crème à la chirurgie, en passant par le laser, des traitements existent contre la rosacée. Cette maladie, difficile à vivre socialement, s'exprime de différentes manières et nécessite une prise en charge adaptée.

→ **U**ne rougeur persistante, localisée sur les joues (éventuellement sur le nez, le menton et le milieu du front) ? On peut penser à une rosacée, une maladie qui touche les petits vaisseaux sanguins du visage et concerne 2 à 3 % des adultes.

Comme toute affection de la peau, elle cause une gêne esthétique et sociale importante, avec des retentissements sur le bien-être.

Le dermatologue pose un diagnostic en examinant et en interrogeant son patient. La rosacée se confond parfois avec un lupus, de l'acné ou encore une dermatite périorale. Dans de rares cas seulement, une biopsie s'avère nécessaire.

On ignore encore les causes exactes de cette maladie. On sait néanmoins que ce dysfonctionnement des vaisseaux sanguins touche davantage les femmes, entre 40 et 60 ans, ainsi que les personnes à la peau, aux cheveux et aux yeux clairs. Par ailleurs, sur les visages atteints, on retrouve en grand nombre l'acarien *Demodex folliculorum* et certaines bactéries favorisant l'inflammation.

Toutes les rosacées ne se ressemblent pas

Trois types principaux de rosacée existent (correspondant souvent à des phases de la maladie), avec des traitements différents. Le premier, dit « vasculaire », est le plus fréquent. Après une période de flushes au visage, comme des bouffées de chaleur, la rougeur devient permanente – c'est l'érythrose. « Si de petits vaisseaux dilatés sont identifiés, on parle alors de couperose », précise le Dr Anne Bellut, secrétaire générale du Syndicat national des dermatologues-vénérologues. *Plusieurs types de lasers peuvent être utilisés pour la traiter. Il existe aussi des crèmes anti-rougeurs, à base de pigments verts, qu'on peut appliquer sous un maquillage couvrant pour masquer la rosacée.* Ces solutions restent toutefois à la charge financière du patient*. Lorsque des boutons apparaissent sur la peau, il s'agit d'une rosacée de type « papulo-pustuleuse ». Le dermatologue prescrit le plus souvent de la doxycycline, « un antibiotique qui, à faible dose, agit comme anti-inflammatoire cutané », reprend le Dr Bellut. Ce traitement dure de deux à six mois, mais il peut aussi être prescrit à long terme. On l'associe parfois avec une crème ou un gel au métronidazole, un antiparasitaire. En cas d'échec, le



© Shutterstock/CIEM

médecin proposera d'autres médicaments, par exemple l'acide azélaïque, l'ivermectine, le peroxyde de benzoyl, etc.

Enfin, la rosacée peut aussi prendre la forme d'un rhinophyma, caractérisé par un nez élargi et une peau très épaissie. Rare, cette pathologie touche principalement les hommes. Un traitement au laser ou une chirurgie est alors envisagé.

Quelle que soit la forme de la rosacée, près d'une personne sur trois développe des symptômes oculaires (sensation de brûlure, de grain de sable dans l'œil...). Dans certains cas, ils précèdent même les manifestations cutanées. Le Dr Anne Bellut met en garde : « Sans prise en charge, on risque des troubles de la vue. » On se tournera sans tarder vers un ophtalmologue.

Des adaptations au quotidien

En parallèle des traitements proposés, quelques mesures permettent de limiter l'intensité et la fréquence de la rosacée. En priorité : « se protéger du soleil », insiste le Dr Anne Bellut. *Et mieux vaut éviter une consommation excessive d'alcool – s'il ne cause pas la rosacée, il aggrave néanmoins les symptômes.* On peut aussi limiter les brusques variations de température ou encore les sports menant à un fort échauffement du corps. Du côté de l'alimentation, les plats et boissons très chauds, ou épicés, déclenchent parfois des poussées.

* Pour certains cas graves, l'intervention de notre service d'action sociale peut être envisagé (01 44 76 12 24).

● Clémentine Delignières

À consulter aussi...

Site internet de la Société française de dermatologie : <https://dermato-info.fr>



Peur de l'eau: et si vous vous en débarrassiez ?

Un Français sur cinq a peur de l'eau. Mais il n'est jamais trop tard pour y remédier. Être en confiance, de préférence dans une eau chaude, et procéder en douceur sont des impératifs pour dépasser sa crainte. Ces techniques pour aider les personnes à se familiariser avec cet élément ont des résultats surprenants.



© Shutterstock

→ **L'**eau est un élément fascinant. Associée à des souvenirs heureux pour certains, elle peut éveiller une profonde anxiété chez d'autres. La peur phobique de l'eau s'appelle l'aquaphobie, et se traduit par la peur panique et irraisonnée d'être ou de nager dans l'eau. Elle peut être associée à l'ablutophobie, c'est-à-dire la peur de se noyer. Pour les personnes qui en sont atteintes, les stages proposés en piscine sont utiles, voire recommandés, en complément d'une thérapie, nécessaire pour identifier l'origine de la peur (*lire l'encadré*).

Procéder par étapes

Pour accompagner les personnes à vaincre leur peur, de nombreuses associations animent des stages. C'est le cas de Pied dans l'eau, créée il y a 40 ans par Jean-Pierre Boumati et sa compagne Véronique Dufresnes. Plus que de simples cours de natation, ils proposent des « *cours de bien-être aquatique* » basés sur une pédagogie chronologique et adaptée. La première étape consiste à vivre une expérience sensorielle. En effet, avant d'apprendre à nager, il convient de se familiariser avec la flottabilité. « *On apprend à nos stagiaires à ne pas paniquer, à rester immobile dans l'eau et à être autonome*, explique Jean-Pierre Boumati, ancien animateur de groupes de développement personnel et de thérapie. *Ils se libèrent en déconstruisant leurs croyances morbides liées à la peur de l'eau.* » Le

tout doit se faire en confiance, dans un contexte accueillant: un bassin d'eau chaude peu fréquenté, où les élèves ont en partie pied.

Avancer à son rythme

Comme chaque personne est différente, la méthode doit inévitablement s'adapter. Au Pied dans l'eau par exemple, chacun des quatre maîtres-nageurs présents en permanence dans le bassin fait une proposition d'apprentissage. Le stagiaire ira vers celle qui lui correspond le plus. L'objectif étant de créer des groupes homogènes et de dépasser la crainte du regard de l'autre. De là va naître une synergie qui porte le groupe. Chacun doit donc apprivoiser cet élément à son rythme, en douceur et de façon progressive.

L'importance du jeu pour retrouver confiance

Que l'on soit enfant ou adulte, la familiarisation de l'eau passe principalement par le jeu (sauter, plonger...). En effet, l'expérience sensorielle doit être suffisamment convaincante pour invalider les craintes. Vous pouvez par exemple profiter des périodes de chaleur pour vous arroser avec un tuyau d'arrosage, faire des batailles d'eau pour commencer, avant d'essayer de vous baigner. Mais plus qu'un plaisir, sachez que cet apprentissage a aussi une portée psychologique forte: « *Réussir à vaincre une peur que l'on traîne depuis des années est extrêmement gratifiant pour ces personnes*, témoigne Jean-Pierre Boumati. *On constate chez nos stagiaires un regain de confiance extraordinaire.* » Cette réconciliation avec l'eau devient un déclencheur qui leur permet de se libérer d'autres contraintes. C'est aussi ça, le pouvoir de l'eau.

● Constance Périn

À consulter aussi...

📄 www.pied-dans-eau.fr

D'où vient la peur de l'eau ?

La peur de l'eau trouve généralement son origine durant l'enfance, à la suite d'un événement traumatisant vécu directement (être poussé dans l'eau) ou indirectement (témoin d'une noyade). Elle peut aussi être transmise par la crainte ou l'interdit véhiculé par les parents: l'enfant va ressentir et intégrer ce sentiment de danger. Cette peur peut également être l'effet d'une perte de confiance survenue après un épisode douloureux (décès d'un proche, séparation...). Consulter un professionnel de la santé mentale (psychiatre, psychologue) peut être utile pour comprendre d'où provient cette peur et arriver à la surmonter.



Quelles vacances avec un proche en perte d'autonomie ?

L'été est synonyme de farniente. Mais pour les plus de neuf millions d'aidants français, partir en vacances avec un proche dépendant peut s'avérer un parcours du combattant. Tour d'horizon des dispositifs existants pour profiter de ses congés en toute sérénité.



© Shutterstock

→ **S**outenir un proche dépendant est éprouvant au quotidien. Selon le dernier baromètre des aidants*, 33 % des aidants disent ressentir une fatigue physique et 31 % devoir faire face au manque de temps. Votée en 2015, la loi d'adaptation de la société au vieillissement a instauré un droit au répit. Objectif : financer des solutions de prise en charge pour permettre aux aidants de souffler un peu. Pour en bénéficier, le proche aidé doit être bénéficiaire de l'APA (allocation personnalisée d'autonomie). Le montant du « droit au répit » est plafonné à 573,77 € maximum par allocataire et par an (en 2025) et la demande doit obligatoirement passer par le conseil départemental ainsi qu'une visite médicosociale à domicile.

Des aides temporaires pour soulager

Tout droit venu du Québec, le concept de baluchonnage a été importé en France en 2019 par l'association Baluchon France. Le principe : un « baluchonneur » agréé (aide à domicile, auxiliaire de vie sociale, aide-soignant...) s'installe au domicile de votre proche pendant la durée de vos vacances (de 4 à 14 jours) afin de l'aider à effectuer tous les actes du quotidien (toilette, repas, déplacements...) tout en assurant une compagnie. Ce dispositif malin a l'avantage d'éviter tout changement d'environnement pour la personne dépendante. Autre option : l'hébergement temporaire. Il peut avoir lieu dans une résidence autonomie, en Ehpad ou dans une famille. Dans ce dernier cas, les accueillants familiaux doivent être agréés par le conseil départemental et disposer d'un logement adapté. N'hésitez pas à contacter l'association nationale des accueillants familiaux et de leurs partenaires (Famidac) ou l'entreprise sociale et solidaire CetteFamille, spécialisées dans ce type d'hébergement.

Bon à savoir

Le service social de BPCE mutuelle peut intervenir auprès de ses adhérents s'ils sont aidants.
Tél. : 01 44 76 12 24 (du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h30)

Partir ensemble ? C'est possible !

Impossible de laisser votre proche seul quelques jours ? Des initiatives ont vu le jour pour offrir aux aidants et aidés l'opportunité de partager des vacances ensemble. Ainsi l'ANCV (Agence nationale pour les Chèques Vacances) a créé le programme « Seniors en Vacances ». Le concept : des séjours à petit prix dans 200 destinations, encadrés par du personnel médicosocial, pour se reposer tout en partageant un moment privilégié. Plus de 800 000 personnes ont profité de ce dispositif depuis 2007. Autre option : emmener son proche en vacances et faire appel à un service d'aide à domicile directement sur place pour des petits travaux de ménage ou des soins médicaux. Le SSIAD (service de soins infirmiers à domicile) peut assurer la continuité

des soins, sur prescription médicale. Si la personne aidée bénéficie de l'APA, elle aura le droit aux mêmes prestations sur son lieu de villégiature que si elle était restée chez elle. À noter : il est nécessaire de contacter au préalable le service APA pour organiser au mieux votre séjour.

● Céline Durr

* Baromètre réalisé par BVA Xsight du 11 au 18 juin 2024.

À consulter aussi...

- 📄 <https://baluchonfrance.com>
- 📄 www.famidac.fr
- 📄 www.cettefamille.com



© DR

SUZANNE NOËL : pionnière engagée de la chirurgie esthétique



Première femme à pratiquer la chirurgie esthétique moderne, Suzanne Noël était également une féministe convaincue. Elle s'est battue toute sa vie pour que les femmes puissent disposer de leur corps, estimant que la chirurgie pouvait aider à cette émancipation.



1878

Les débuts en médecine

Suzanne Noël voit le jour sous le nom de Suzanne Gros le 19 janvier 1878 à Laon. Elle est issue de la petite bourgeoisie du Nord. Quatrième d'une fratrie dont les trois aînés sont décédés à la naissance, elle connaît une enfance difficile. Son père, sellier, meurt alors qu'elle n'a que 6 ans et elle grandit seule avec sa mère. À 19 ans, elle épouse le dermatologue Henry Pertat et déménage à Paris. Elle s'ennuie et veut passer son baccalauréat qu'elle obtient à l'âge de 25 ans en 1902. Elle s'inscrit en faculté des sciences et entame des études de médecine, avec l'accord de son mari. Celui-ci est indispensable à une époque où très peu de femmes exercent cette profession. Elle se passionne pour la dermatologie et la chirurgie. Nommée au concours d'externe des hôpitaux trois ans plus tard, elle fait son premier stage dans le service d'Hippolyte Morestin, pionnier de la chirurgie maxillo-faciale. L'opération à succès qu'il réalise, celle d'une enfant défigurée par une cicatrice, la bouleverse et elle décide de devenir chirurgien esthétique. En 1909, elle rejoint le service de dermatologie du professeur Louis Brocq à l'hôpital Saint-Louis et réalise ses premiers actes de chirurgie esthétique sur des volontaires.

© Napoléon Sarony



1912

Premier lifting pour Sarah Bernhardt

Encore interne, elle exerce sous l'autorité de son mari. Elle rencontre (au culot) Sarah Bernhardt. Cette dernière vient d'être opérée par le Dr Charles Miller, à Chicago. Ce chirurgien américain a rehaussé la partie supérieure de son visage pour effacer les signes du temps. Mais il n'est pas intervenu sur le bas du visage ! La jeune femme propose alors à la légendaire tragédienne de remédier à cette dissymétrie en utilisant des pinces pour remonter les chairs, les découper en lambeaux et les cacher derrière les oreilles. Cette méthode sera ensuite connue sous le nom de lifting. Sarah Bernhardt est convaincue par les arguments de Suzanne et accepte sa proposition. L'intervention a lieu sous anesthésie locale. La jeune femme travaille à mains nues, sans masque ni blouse stérile, et ses doigts agiles font des merveilles. C'est un succès ! Rapidement, la comédienne remonte sur scène avec un visage visiblement plus jeune. Suzanne Noël passe l'internat des hôpitaux. Elle est reçue en 1912 après avoir obtenu la meilleure note à l'écrit. Elle commence ensuite à réaliser de petites interventions esthétiques et réparatrices à l'hôpital Saint-Louis et propose, dans son

appartement parisien, des opérations de chirurgie ambulatoire sans anesthésie et en particulier des liftings du visage. Novatrice, Suzanne effectue ces actes chirurgicaux avec des instruments qu'elle a elle-même mis au point.

1916

L'effort de guerre

La jeune femme rejoint Hippolyte Morestin au Val-de-Grâce et va l'aider à réparer les « gueules cassées » de retour de la guerre. Le chirurgien commence les « autoplasties par jeu de patience » qui consistent à rassembler tous les morceaux brisés d'os et de chair afin de reconstituer des visages. Il effectue ainsi les premières greffes de peau et d'os. Suzanne, qui fréquente beaucoup les musées pendant son temps libre, se révèle experte dans l'art de recréer des traits harmonieux. Son mari meurt après avoir inhalé les gaz de combat sur le front belge lors de la Première Guerre mondiale. Un an plus tard, elle se remarie avec André Noël, rencontré pendant ses études de médecine. Mais leur fille Jacqueline meurt en 1922 de la grippe espagnole. Désespéré, son mari plonge dans la dépression et finit par se jeter dans la Seine sous ses yeux, la laissant criblée de dettes.



LA DIGNITÉ DES « GUEULES CASSÉES »



L'expression « gueules cassées » désigne les survivants de la Première Guerre mondiale qui ont subi des blessures au niveau du visage lors des combats. Au sortir de la guerre, la France compte en effet un peu moins de 4 millions de blessés. 500 000 d'entre eux souffrent de plaies de la face, du nez, des yeux et des oreilles et surtout de fractures des maxillaires, en particulier du maxillaire inférieur. Le pronostic vital de ces gueules cassées n'est pas engagé mais leurs souffrances morales liées au préjudice esthétique sont énormes. C'est pour les aider à retrouver un semblant de dignité que Suzanne Noël se battra toute sa vie.

Un exemple du travail de Suzanne Noël sur une « gueule cassée ».



1923

L'engagement féministe

Suzanne Noël lance une manifestation pour appeler les femmes qui travaillent à ne pas payer d'impôts puisque l'État ne leur reconnaît aucun droit. À l'instar de sa consœur Nicole Girard-Mangin (célèbre pour avoir été l'unique femme médecin à exercer dans l'armée française durant la Première Guerre mondiale), elle se déclare ouvertement suffragette. Elle inscrit sur son chapeau et sa veste : « Je veux voter. » À la même époque, elle est contactée par deux Américaines fondatrices d'un club féminin appelé les Soroptimist. Deux ans plus tard, elle fonde le premier club français qui a pour vocation de défendre les droits des femmes et de favoriser leur émancipation. Parallèlement, elle devient également l'ambassadrice de l'association Les P'tits Quinquins qui permet aux enfants issus du nord de la France, de partir en colonie de vacances.

1926

La chirurgie esthétique et son rôle social

Dans son cabinet ou à la clinique des Bleuets, elle reçoit des femmes d'affaires, des artistes, mais aussi des employées ou des ouvriers. Engagée, elle fait payer ses patients selon leurs moyens et opère souvent gratuitement. « *La chirurgie esthétique m'apparut dès lors comme un véritable bienfait social permettant aussi bien aux hommes qu'aux femmes de prolonger leurs possibilités de travail de manière inespérée* », écrit-elle dans son livre, paru en 1926, *La chirurgie esthétique, son rôle social*. Elle réalise des liftings et invente une technique de dégraissage par aspiration, la future liposuction, ce qui lui permet d'affiner des bras, des fesses et des ventres. Elle fait aussi des merveilles concernant les oreilles décollées et les poches sous les yeux. Avec son confrère Raymond Passot, elle contribue à rendre légitime la chirurgie esthétique en France, jusque-là dépréciée.

1928

La Légion d'honneur

En 1928, elle reçoit la Légion d'honneur pour sa contribution à la notoriété scientifique de la France sur la scène internationale. Opérée de la cataracte, Suzanne Noël comprend qu'elle ne peut plus travailler au même rythme qu'avant. Elle se consacre alors aux clubs Soroptimist et voyage à travers le monde pour ouvrir de nouvelles antennes tout en donnant des conférences sur sa pratique de la chirurgie esthétique. Elle traversera ainsi 14 fois l'Atlantique!

1944

Actes de bravoure

Sous l'occupation, elle transforme les visages de résistants ou de juifs recherchés par la Gestapo. Après la guerre, elle reçoit des rescapés des camps afin d'effacer les stigmates de l'horreur sur leur peau. Elle meurt à son domicile parisien à l'âge de 76 ans, le 11 novembre 1954. Suzanne Noël est inhumée avec sa fille Jacqueline et son deuxième mari André Noël au cimetière de Montmartre.

● Violaine Chatal

Novatrice, Suzanne Noël effectue ces actes chirurgicaux avec des instruments qu'elle a elle-même mis au point.

Source : podcast de France Culture Suzanne Noël, pionnière féministe de la chirurgie esthétique.



CHAMPIGNONS, ils ont tout bon pour notre environnement

Omniprésents dans la nature, les champignons jouent un rôle essentiel dans les écosystèmes. De la dépollution des sols à la création de matériaux innovants, ces organismes fascinants pourraient bien être la clé d'un avenir plus durable.

→ **L**es champignons sont partout. Visibles ou invisibles, ils peuplent nos sols, nos forêts, notre air et même l'eau que nous buvons. Ils assurent des fonctions vitales pour notre planète : recycler la matière organique, stabiliser les sols, favoriser la croissance des plantes ou encore dépolluer les eaux et les terrains contaminés... Les champignons sont des acteurs-clés de l'équilibre des écosystèmes. Ces dernières années, la recherche à leur sujet a grandement avancé : les scientifiques ont mis au point des outils et des protocoles pour mesurer l'expression génétique des champignons et mieux comprendre les mécanismes qui structurent les communautés fongiques.

Ils sont les piliers de nos écosystèmes

Les champignons sont des agents de décomposition fondamentaux. Ils transforment les matières organiques mortes en éléments nutritifs, essentiels à la fertilité des sols et au développement des plantes. Sans champignons, pas de végétaux ni d'animaux : les bois et feuilles mortes continueraient à s'accumuler sans se détruire. Certaines espèces, comme les champignons mycorhiziens, établissent même des relations symbiotiques avec les racines des arbres, leur fournissant eau et nutriments en échange de sucres produits par la photosynthèse. Cette association améliore la résilience des forêts face aux sécheresses et aux maladies.

Outre leur impact sur la fertilité des sols, les champignons possèdent des propriétés dépolluantes remarquables. Le mycélium est capable d'absorber et de dégrader des polluants comme les hydrocarbures et les métaux lourds, contribuant ainsi à la décontamination des sols et des eaux. Certaines espèces, comme *Pleurotus ostreatus* (le pleurote en huître), seraient même capables de digérer le plastique. Si ce processus



© Shutterstock

Mycélium, une intelligence naturelle ?

Les champignons possèdent un mode de communication fascinant. Le mycélium agit comme un réseau souterrain permettant aux arbres et aux plantes d'échanger des informations et des nutriments. Parfois surnommé le « Wood Wide Web », ce réseau complexe est constamment étudié pour mieux comprendre la coopération entre espèces végétales et son influence sur la résilience des forêts. Des chercheurs ont observé que certains signaux

chimiques sont envoyés par les champignons aux arbres en cas de stress hydrique ou de présence de pathogènes. En retour, les arbres en bonne santé peuvent fournir davantage de ressources aux arbres affaiblis par le biais de ce réseau. Ces interactions souterraines montrent que les forêts ne sont pas une simple collection d'arbres indépendants, mais bien un véritable écosystème interconnecté où les champignons jouent un rôle clé à la fois dans la régulation et la communication.



Des études récentes montrent que les sols forestiers riches en mycélium stockent plus de carbone que ceux qui en sont appauvris. Face au réchauffement climatique, préserver ces écosystèmes fongiques devient donc un enjeu majeur. Certains chercheurs explorent même des moyens d'amplifier cet effet en favorisant le développement de certaines espèces fongiques capables d'absorber davantage de carbone.

Des pistes pour réduire notre empreinte environnementale

Les propriétés des champignons intéressent de plus en plus les scientifiques et les industriels. Plusieurs recherches explorent des applications innovantes pour limiter notre impact écologique.

- Remplacement des fertilisants chimiques : les champignons symbiotiques peuvent améliorer la productivité des cultures en réduisant le besoin d'engrais chimiques, dont l'utilisation excessive nuit à la biodiversité et à la qualité des sols.
- Matériaux de construction durables : le mycélium peut être transformé en biomatériaux légers, résistants et biodégradables. Des technologies sont encore en développement pour fabriquer des isolants thermiques et des emballages écologiques en alternative au plastique.
- Décontamination des sites pollués : des expérimentations ont démontré que certaines espèces de champignons peuvent filtrer l'eau et éliminer des substances toxiques comme les pesticides ou les résidus pharmaceutiques.

● Justine Ferrari

est encore à l'étude, il reste prometteur pour l'avenir de la gestion des déchets.

Le mycélium : un allié du climat

Depuis des millénaires, le mycélium joue un rôle clé dans le cycle du carbone. Ce réseau souterrain, formé de filaments appelés hyphes, capte et stocke d'importantes quantités de carbone dans les sols. En favorisant l'accumulation de matière organique stable, il limite la libération de CO² dans l'atmosphère et contribue ainsi à la régulation du climat.

Les champignons symbiotiques, alliés du climat

Certains champignons sont qualifiés de « carbone négatif » : ils absorbent plus de CO² qu'ils n'en émettent. En s'associant aux racines des arbres, ils augmentent leur absorption de CO² et améliorent la résistance des forêts aux changements climatiques. Une piste prometteuse pour atténuer les effets du réchauffement climatique. Les champignons symbiotiques aident également les plantes à mieux absorber les nutriments du sol, réduisant ainsi le besoin d'engrais chimiques. De plus, certaines espèces comme les *Trichoderma* ont des propriétés antifongiques naturelles, protégeant ainsi les cultures contre des maladies sans recours aux pesticides. Ces caractéristiques en font des alliés précieux pour une agriculture plus durable et respectueuse de l'environnement. Et si la clé d'un environnement plus sain se trouvait sous nos pieds ?



GROUPE BPCE SPORTS DAYS

Passion sport(s) à Soustons !

1 grand week-end (23-26 mai) avec 2 jours de compétition, 280 participant(e)s représentant 24 entités du Groupe BPCE, 3 challenges (basket, handball, course à pied), 1 animation volley, et, pour le fun, de l'aviron, du paddle, du catamaran, du kayak, du surf et du bodyboard : voilà résumés les GBS Days qui se tenaient à Soustons (Landes). Ce fut une belle occasion de renforcer les liens entre les différentes structures du Groupe BPCE.

En basket, parmi 12 formations en lice, l'équipe de la BPACA 1 s'impose devant la CEAPC 2, l'équipe BPAURA/CELDA terminant à la troisième place.

En handball, avec des équipes multi-entités, on retrouve la CEHDF devant l'équipe BPALC/CEGEE/CEPAC, et en troisième position BPCE-IT.

En course à pied, un parcours exceptionnel entre pinède et mer avait été spécialement concocté par l'association Balade randonnée orientation de Soustons. Pascal Schuler (BPALC) a été le plus rapide, suivi de Thomas Franvil (CEN) et Mathieu Chevreuil (CELR).

En volley-ball (retour de la discipline), 6 équipes multi-entités étaient engagées. La CEN a tenu le haut du filet, devant la CASDEN et BPCE-IT/LDA/Ecureuil-Vie.

Le lac de Soustons et la mer toute proche ont servi de cadre aux diverses activités annexes proposées et fort appréciées.

Les trophées BPCE Mutuelle du fair-play ont été décernés à l'équipe BPCE-IT/SI en basket, Alioune Cisse (BPCE-IT) pour le handball, l'équipe de la CERA en volley, et Anthony Leal (BPAURA) en course à pied.

Le trophée entreprise a été décerné à BPCE-IT.



L'animation kayak a connu un joli succès.



L'équipe de la CEHDF, lauréate du Trophée BPCE Mutuelle du fair-play.

ÉCHECS

En noir et blanc

La 27^e édition du challenge échecs s'est déroulée à Bordeaux le 17 et 18 mai. 13 participant(e)s, venus de 5 entités, se sont mis à table.

Charly Roulier (BPVF) enlève le tournoi, devant Hugues Anicette (BPCE-IT) et Suzanne Prum (CEGEE).

Le trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été décerné à la CEHDF.

FOOTBALL

Sur les traces de Raymond Kopa

C'est à Angers que s'est joué le 52^e challenge de football, du 6 au 10 juin, rassemblant 13 équipes et 230 joueurs, dans une organisation commune BPGO et CEBPL. Les demi-finales et la finale ont eu lieu sur la pelouse du stade Raymond Kopa – l'illustre joueur ayant débuté sa carrière professionnelle sous les couleurs du SCO Angers – sur laquelle évolue le club de Ligue 1. Comme il faut toujours un vainqueur, c'est la CEBPL qui enlève le challenge et venant à bout en finale du BPGO, la CERA montant sur la troisième marche du podium. Le Trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été attribué à la CEN.

PÉTANQUE

Avec l'accent du Sud

Il semble que la 49^e édition du challenge pétanque restera gravée dans la mémoire des participants tant l'organisation de la CE Midi-Pyrénées a été louée pour son cadre champêtre, ses repas typiques et son soleil radieux, entre autres... Côté boules et cochonnet, ce sont comme souvent les formations sudistes qui ont joué les premiers rôles. Le challenge entreprise de doublette a été enlevé par la CEMP, devant la CELR et la CELDA; en triplète, la CELR s'impose, suivie par la CEPAC et la CEIDF. Le Trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été remis à Christophe Kirchoffer (CEGEE).

Les 50 ans du challenge pétanque seront célébrés sur le territoire de la CECAZ, qui organisera l'édition 2026.

Bon à savoir avant de nous adresser votre annonce

- Les publications sont réservées aux seuls adhérents de BPCE Mutuelle;
- L'adhésion doit être en vigueur à la date de la demande de publication;
- BPCE Mutuelle ne publie pas d'annonces à caractère commercial ou liées à des plateformes de réservation (Airbnb, Abritel, Booking...);
- Chaque annonce ne peut proposer qu'un seul bien à la location;
- Responsabilité: BPCE Mutuelle ne saurait être tenue responsable du contenu des annonces publiées dans cette rubrique et des prestations proposées. En conséquence, elle ne saurait gérer les éventuels litiges pouvant survenir entre les parties;
- Retrouvez vos petites annonces en ligne sur bpcemutuelle.fr, dans votre espace personnel, rubrique « Petites annonces ». L'actualisation mensuelle permet d'intégrer les annonces transmises entre deux parutions papier.

■ **Combloux/St-Gervais (74)**. Appart T2 de 30 m² pour 4 personnes + mezzanine dans chalet 2 niveaux avec grand balcon face Mont-Blanc. Résidence calme, chien admis sous condition. Tarif à la semaine. Été/hiver proche des pistes. Tél.: 06 85 75 80 89 ou dlefrancdupin@gmail.com

■ **Trouville-sur-Mer (14)**. Loue agréable studio dans résidence de standing à 300 m de la gare SNCF et routière. Idéalement situé à proximité immédiate de Deauville (100 m), des commerces (2 min à pied) et du marché bihebdomadaire. L'appartement se situe à 500 m du port de pêche et des plages. Appartement très bien équipé et récemment rénové. Couchage de qualité pour 2 personnes. Emplacement parking. Photos disponibles sur demande. Location à la semaine mais périodes plus courtes possibles. Tarifs: 500 €/sem. en juillet et août; 400 €/sem. en mai, juin et septembre; 350 €/sem. pour autres périodes. Forfait de 80 € comprenant: ménage, accueil entrée/sortie, draps et linge en sus. Tél.: 06 18 40 73 03 ou familiedruon@live.fr

■ **Hyères-les-Palmiers (83)** à 50 m de la mer à pied. T1 de 30 m² pouvant accueillir 2 pers. Classé *** tout confort et décoré avec goût. Plain-pied, très lumineux, dans petite résidence de 1 étage, 1 chambre climatisée, chauffage, écran TV, lave-vaisselle, lave-linge, etc. Place de parking privée. Location linge lit et linge de maison possible. Situé à proximité d'un petit port de pêche typique et face aux îles d'Hyères. 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.azur-retpalmiers.fr, courriel: contact@azuretpalmiers.fr

■ **Vars les Claux (05)**. Loue appartement à Vars les Claux au pied des pistes. L'Albane B16 à Pierre et Vacances. Vue sur les pins et la piste de ski, parking privé, piscine chauffée hiver et été en extérieur, ski-room donnant sur la piste des Sibières. Couchage 5 personnes. Une chambre avec un grand lit et un grand placard. Un séjour avec cuisine équipée. 2 canapés lits de 90 et un lit tiroir. Un hall d'entrée avec un grand placard. Salle de bains avec W.-C. séparés. Hiver: liaison Vars-Risoul en ski. Été: magnifiques randonnées dans l'Ubaye, le Parc des Écrins, le Queyras. À 100 m des commerces (cinéma, restaurant, boulangerie, épicerie). Navettes gratuites desservant les villages jusqu'à Guillestre. Photos à la demande. Prix selon la saison. Me contacter au 06 21 04 01 31 ou francoisesirvent@gmail.com

■ **Haute-Corse (2B)**. Retraitée Caisse d'Épargne propose un gîte entièrement rénové et tout équipé pour 5 personnes. Situé sur les hauteurs de Bastia, quartier résidentiel avec tous les avantages de la ville. Exposé est-ouest, il bénéficie d'un ensoleillement toute la journée avec vue mer. Le gîte classé *** est situé en rez-de-jardin de la maison du propriétaire avec une entrée indépendante, une place de parking et un extérieur de 100 m². Il est composé de deux chambres dont une suite parentale,

d'une salle de bains, de W.-C séparés, d'une grande pièce de vie avec cuisine entièrement équipée et espace salon. Wifi, équipement bébé, linge de toilette et nécessaire de plage sont fournis gratuitement. Possibilité de louer les draps. Photos et tarifs sur demande au 06 28 28 59 04 ou schaffsuz@numericable.fr

■ **Agde (34)** - Retraité CE loue appartement de 45 m² pour 4 personnes avec piscine privative, au RDC d'une villa avec accès indépendant. Il comprend: une pièce à vivre climatisée avec cuisine équipée d'un LV, 1 chambre avec lit 140 x 190 et 1 chambre avec 2 lits de 80 x 190. Salle d'eau avec douche, lavabo, lave-linge. W.-C séparés. Parking. L'espace jardin, terrasse, barbecue et la piscine sont à votre usage exclusif. Tous commerces à moins de 100 m. À 5 km des plages et des nombreuses activités que propose le Cap d'Agde. Tous renseignements sur demande (photos, disponibilités, tarifs). Tél.: 06 12 23 01 90 ou pool.agde@gmail.com

■ **Cap Esterel dans la baie d'Agay (83)**. Collaborateur loue, proche des plages, un appartement de 26 m² au 1^{er} étage avec climatisation, meublé, avec une entrée et coin nuit lit 1 personne (+ 1 chauffeuse en lit d'appoint + lit de bébé), une pièce de vie avec couchage 140, cuisine équipée, SDB (douche, balcon privatif de 12 m² avec coin plancha) sans vis-à-vis. Piscines dont une à vague, animations journée et soirée, randonnées guidées, club enfants, location de vélos, de quads, espace jeux enfants, école de cirque, terrains de tennis et paddle, golf. Restaurants, magasins, laverie, DAB. Petit train gratuit pour les plages. Plage accessible à pied, St-Raphaël Valescure (TGV) à 8 km, Cannes à 25 km. Tarifs selon la période comprenant l'accès aux piscines et une place de parking extérieure. Accueil et remise des clés par conciergerie sur place. Tél.: 06 64 47 75 33.

■ **Hossegor (40)**. Loue appt (1^{er} étage avec asc.) pour juillet-août. T2 cabine avec 4 couchages, non-fumeur. Cuisine équipée (four, LV, LL, TV). Grand balcon, expo très ensoleillée. Emplacement unique à 50 m plage sable fin, tous commerces, école de surf. Pkg privé en sous-sol et piscine privée. Centre-ville à pied à 10 m. Tél.: 06 07 29 99 69 ou lamarqueisa@wanadoo.fr

■ **Playa de Aro (Espagne - 35 km de Gérone et 90 km de Barcelone)**. Loue appartement de 60 m², 3^e étage, immeuble luxueux de 5 étages avec balcon face et accès direct à la mer + piscine privée côté jardin. Rénové, entièrement, équipé avec 6 couchages. Cuisine, concierge, ascenseur, plage, proximité centre-ville animé avec de très nombreux magasins, restaurants, parc d'attractions, 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

■ **La Croix-Valmer (83)**. Village entre St-Tropez et Ste-Maxime, particulier loue toutes saisons appartement 3/4 personnes en rez-de-jardin avec loggia et jardin. Pièce à vivre avec canapé 2 places côté salon, espace cuisine équipée. 1 chambre (lit 2 places), salle de bains et W.-C. séparés. Petite copropriété sécurisée. Place de

parking privée, piscine. À 5mn à pied du village et de tous commerces. Accès plage: navette gratuite de juin à septembre. 460 € la semaine / 860 € la quinzaine. Location du samedi après-midi au samedi matin. Tél.: 06 62 69 64 56 ou nicole.villard@hotmail.fr

■ **Costa Brava, Rosas (Espagne)**. À louer: appartement 4 personnes dans résidence avec piscine privée, grande terrasse, solarium. Tous commerces et plage à proximité (1 km). Juillet/août: 600 €/semaine. Tél.: 06 70 43 85 10 ou daniel.vermersch@orange.fr

■ **Pays basque, Haute-Soule (64)**. À louer dans village: maison de maître authentique, meublée à l'ancienne, jardin clos de 800 m². 12 couchages, 2 salons, cuisine équipée, 4 chambres tout confort, tous commerces à 3 km (Tardets-Sorholus). Bayonne 1 h 30, Espagne 1 h, proche station de ski (La Pierre Saint-Martin, étape tour de France), cadre idéal pour pêche, randonnées sur le site d'Iraty. (Kakuetta, Holzarte, gouffre de la Pierre St-Martin, etc.). 800 € la semaine en saison, 700 € la semaine hors saison (mai, juin, septembre, octobre). 300 € le week-end. Tél.: 06 42 38 01 49.

■ **Séné (56)**. Retraité CE loue très agréable maison de 90 m² pour 4/5 personnes située dans un village au bord du Golfe du Morbihan. Commerces à Séné (2 km) et Vannes (6 km). Séjour-salon, cuisine aménagée et équipée, salle de bains aménagée avec douche et lave-linge, W.-C. séparés. À l'étage: 3 chambres (litteries neuves), 1 dressing. Agréable jardin de 200 m² avec terrasse et store banne. Parking privé et sécurisé. Nombreux sentiers côtiers et plage à 50 mètres de la maison. Prix selon période: 920 € à 1 200 €. Photos et renseignements sur demande. Tél. 06 82 23 14 86 ou isabellerault@sfr.fr

■ **Montpellier (34)**. Retraitée CE loue F3 au 2^e étage avec ascenseur, 67 m² plus terrasse et garage fermé en sous-sol dans un immeuble récent. Climatisé, cuisine équipée, LL, télé, wifi, four, micro-ondes, plaque induction, W.-C. séparé, SDB douche, 2 chambres avec lits 140. Lit pliant et chaise haute possibles. Lits préparés et linge de maison fourni. Non-fumeur. 5 mn à pied du parc Montcalm (20 ha) et de La Halle Tropisme et 25 mn à pied de la Comédie et de la gare. Face à la gendarmerie. À louer juillet et août. Tarif à la semaine ou quinzaine. Contact: baptiste3006@free.fr

■ **Portugal, région Algarve, 20 min aéroport de Faro**, loue appartement idéalement situé: face plage Praia Azul de Quarteira, à proximité de tous commerces, en excellent état (refait à neuf), idéal pour 1 couple + 1 enfant. Entièrement équipé, wifi, 2 chambres (couchages en 180 et 140), SDB avec douche et W.-C., terrasse vue mer avec salon de jardin. Appartement non-fumeur. Animaux non acceptés. Draps et serviettes de toilette fournis. Location semaine ou quinzaine. Tarifs selon période. Libre de juin à fin septembre 2025. Photos possibles sur demande. Tél.: 06 10 41 44 77 ou calixte.stephanie2@gmail.com

■ **Sainte-Croix-du-Verdon (04)**. Retraitée CFF loue 2 appartements au bord du lac de Sainte-Croix-du-Verdon.

Envoyez vos petites annonces :

- par mail à annonces.revue@eps.caisse-epargne.fr
- ou par voie postale à : BPCE Mutuelle / La Revue, 7, rue Léon-Patoux, CS51032, 51 686 Reims CEDEX 2

en précisant bien vos nom, prénom, numéro d'adhérent et le nombre de parutions souhaité.

Le nombre maximum de caractères acceptés par annonce est de 700.

Vous pouvez régler par virement bancaire (nous vous transmettrons le RIB par mail) ou par chèque à nous transmettre par courrier.

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

Tous les deux sont classés 2* et 1*, équipés pour 4 personnes, dans une petite copropriété. L'un est en RDC, 55 m², séjour, 2 chambres, une terrasse de 15 m² avec vue imprenable sur le lac, climatisation, wifi fibre, tout confort. Le 2^e de 38 m² avec grand séjour et 1 chambre. Stationnement gratuit. Vous pourrez profiter de la baignade dans l'eau douce du lac et de toutes les activités nautiques. Enfin, c'est un point de départ idéal pour visiter les Gorges du Verdon et la Cité de la Faience Moustier-Ste-Marie. Prix selon période. Tél. : 06 83 38 16 77 ou frsocha@hotmail.fr

■ **Sud Ardèche (07)**. Loue maison de vacances dans quartier calme sur terrain arboré de 800 m² à Maisonneuve, commune de Chandolas. Elle comprend une cuisine équipée (LL, LV) et 3 chambres. Idéal pour 4 ou 5 pers. Elle est située à 300 m de la rivière du Chassezac (accès à pied sur un chemin sécurisé), à 10 km de Ruoms et à 15 km de Vallon-Pont-d'Arc (Pont d'Arc - grotte Chauvet). Elle est déconnectée, sans TV et sans wifi. Mai/juin/ septembre 550 €/sem. Juillet/août 800 €/sem. Pour plus de précisions, contactez-nous au 06 80 75 36 82.

■ **Gruissan village (11)**. 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 et des plages. Appt non-fumeur avec une pièce à vivre d'environ 70 m² au 2^e étage de notre maison familiale, 2 ch et une mezzanine (capacité d'accueil de 6 pers) et possibilité de rgt des vélos au rdc. Nbreuses activités : belles plages de sable fin, balades à vélo, visite de Notre-Dame des Auzils, 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 : 07 82 01 21 05.

■ **Minorque (Baléares)**. Loue appartement situé à Plages de Fornells. De plain-pied, dans une résidence à l'architecture typique, ouvert sur un patio paisible accueillant bassin, cascades, bougainvilliers et autre hibiscus. Proposé pour 4 personnes, avec deux chambres, SDB/W.-C., une cuisine équipée (+ LL), salon avec terrasse direct patio, vue sur la mer. Crique accessible en 5 mn, plage de sable fin à 10 mn, à 25 km des lieux les plus éloignés. Commerces et restaurants sur place et à Es Mercadal (6 km). Renseignements complémentaires, photos, prix au 06 87 38 71 08 ou par mail : lilouemma@orange.fr

■ **La Palmyre (17)**. Loue mobil-home neuf équipé et climatisé. 2 chambres, 6 couchages. Terrasse couverte, salon de jardin, barbecue, place de parking, piscine chauffée et nombreuses animations. 5 min en voiture de La Palmyre et des plages de la Coubre. Camping SIBLU. Ouvert du 5/02 au 5/11, prix selon période (de 350 € à 1 300 €). 06 20 01 89 65 - arpheuilles@hotmail.fr

■ **Ruoms (07)**. Loue à la semaine maison 60 m² + véranda 18 m² sur terrain clos 800 m². TV, lave-linge, clim + moustiquaires. 2 chambres avec lit de 140 x clic-clac dans le séjour. Piscine (7x3 m - prof: 1,3 m) + VR. Voie verte à 200 m, rivière à 700 m, supérette à proximité et bourg à 2 km. Mai/juin/septembre : 750 €; du 1^{er} au 14 juillet - du 15 au 30 août : 1 000 €; du 15 juillet au

15 août : 1300 €. Animaux non acceptés. Tél. : 06 87 15 24 08.

■ **Vars les Claux (05)**. Loue appartement au pied des pistes, envt très calme, vue magnifique côté pistes, lumineux, départ ski aux pieds, résidence Le Forest, avec chambre séparée (lit 160), coin montagne (lits superposés en 90) pouvant accueillir 4 pers, appt entièrement rénové, confortable avec commodités (cuisine équipée, lave-vaisselle, SDB douche, W.-C séparés), pièce à vivre avec coin salon et coin repas, grand balcon, parking devant l'immeuble, commerces accessibles à pied et navettes gratuites pour Col de Vars, Refuge Napoléon, Vars Sainte-Marie, office de tourisme. Hiver: accès au domaine skiable de Vars et Risoul. Été: nbr. randonnées (sur place, mais aussi dans l'Ubaye, le Parc des Écrins, le Queyras...) Tarif entre 600 et 1 000 €/semaine selon période et durée, possibilité de location au mois, à la semaine ou quinzaine. Plus d'infos et photos sur demande: 07 88 18 62 26 ou montagardclaudie@gmail.com

■ **Lyon 5^e (69)**, particulier loue occasionnellement à son domicile chambre agréable (1 ou 2 personnes) pour week-ends, courts séjours et fête des lumières. Résidence récente, haut de gamme, dans parc arboré, proche des quartiers historiques ou centre-ville, avec nombreux transports en commun et gare de Lyon Perrache. Salle de douches, wifi et petit déjeuner continental. 60/65 € la nuit. Contact : wandering.soul696@gmail.com

■ **Ibiza (Espagne)**. Loue appartement avec vue splendide sur mer, tout confort, entièrement équipé et climatisé, 2 chambres doubles pour 4 personnes, terrasse et salon d'extérieur. Linge de maison fourni (draps, serviettes de bain et de plage). Ménage de milieu de séjour inclus. Idéalement placé face à la plage de Figueretes et à peine à 10 minutes à pied du centre historique de Dalt Vila et proche des commerces et restaurants. Quartier calme et résidentiel. Disponible à la location pour 5 nuits minimum du 1^{er} mai au 30 octobre. Tarifs 2025 : entre 170 €/nuit et 290 €/nuit. Pour informations, photos et renseignements, contacter Dominique Perrault au 06 86 84 96 48 ou dominic.perrault@gmail.com

■ **Golfe du Morbihan (56)**. Port du Logeo. Maison récente tout confort. Lumineuse, 4 chambres, 8 couchages. 2 SDB, 2 W.-C séparés. Toute équipée. LV, LL, TV, wifi. Plages du golfe 5mn à pied, plages océan par piste cyclable à 15 mn, 5 km en voiture d'Arzon et de Sarzeau. Épicerie de village à 1,5 km. Tarifs selon période; location à la semaine ou quinzaine. Pas d'animaux. Photos, tarifs et dispos sur demande. 06 86 44 10 01 - tomachap@orange.fr

■ **Cap Esterel (83)**. Retraité Caisse épargne loue T2, tout confort, vue mer, équipé pour 4 personnes : 1 chambre avec un lit 2 personnes et rangement, 1 pièce de vie donnant sur terrasse avec 2 banquettes lit tout confort, 1 coin repas, 1 téléviseur, 1 kitchenette avec lave-vaisselle, réfrigérateur, micro-ondes, plaque de cuisson, vaisselle, cafetière, grille-pain, bouilloire et grand placard. Salle de bains avec baignoire, W.-C. séparé, grande terrasse avec table et chaises, vue mer, parking voiture sous-sol sécurisé. Profitez des animations de ce village de vacances, 4 piscines dont une à vagues gratuite, mer à 5 mn.

Location à la semaine, toute l'année, prix selon période, conciergerie. Vacances idéales ! Renseignements et photos sur demande : claudine.thivant.21200.fr

■ **La Seyne-sur-Mer (83)**. Proche plage des Sablettes. Loue maison de 90 m² 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, linge de toilette fourni. Idéalement située, commerces, restaurants, centre commercial, parc pour les enfants, casino, marché nocturne l'été, proche navette maritime pour visiter Toulon. Renseignements sur demande (photos, disponibilités, tarifs). Prix selon période. Tél. : 06 60 11 06 72 ou par mail : michele.b83@hotmail.fr

■ **Serre-Chevalier (05)**. Loue chalet double situé à 1 500 m des pistes de ski et à quelques mètres de la navette gratuite d'accès à la station, avec 3 places de parking privées dont un garage. Avec 4 grandes chambres, 1 SDB, 1 salle d'eau, 2 W.-C. indépendants et son espace convivial spacieux, il comprend tout l'équipement nécessaire, une cheminée dans le salon, une grande terrasse avec jardin et vue sur la rivière et la montagne. En été, de nombreuses activités sont présentes dans la vallée. Tarifs à la semaine. Mai, juin : 1 190 €. Juillet, août : 1 540 €. Tél. : 06 77 77 06 28 ou pjarseille@gmail.com

■ **Juan-les-Pins (06)** - Eucalyptus. Loue à la semaine appartement de 61 m² au 1^{er} ét. dans résidence calme et sécurisée, est-ouest, confortable et lumineux. Parc arboré, piscine-pataugeoire et table de ping-pong. 2 terrasses de 12 m². 2 chambres climatisées avec 2 SDB dont 1 avec LL et W.-C. + 1 W.-C. indépendant: 6 couchages (2 en 160, 2 en 90). Cuisine (LV, plaque vitro, four, M-O. réf-congél.). Parking privé. Wifi, TV Led 108 cm et lecteur DVD, radio bluetooth et lecteur CD. CD, jeux de société, livres et B.D. à dispo. Équip. bébé si besoin. Commerces, jeux, terrain de pétanque. Bus à 300 m, plages à 500 m. Possibilité de louer du linge. Photos et tarif sur demande. 06 25 18 08 35 - katyfrugier@orange.fr

■ **La Rochelle (17)**. T2 dans résidence sécurisée et calme avec balcon vue lac, quartier touristique des Minimes. À 1,5 km de la plage, 10 min du centre, de la gare et de l'Aquarium. Salon avec TV et canapé-lit 140 x 190, cuisine équipée (M-O, LV...), chambre lit 140, lit bébé possible. Salle d'eau, lave-linge, W.-C. séparés. Garage couvert, local vélos, bus au pied, commerces à 3 min. Location draps/serviettes. Non-fumeur, animaux non admis. Tarif env. 60 €/nuit. Photos au 06 25 99 84 81.

■ **La Rochelle (17)**. À 50 m de la mer et 5 min à pied de la plage, au cœur des Minimes, 1^{er} port de plaisance d'Europe, à 10 min de la gare, du centre et de l'Aquarium. Duplex neuf lumineux, résidence calme avec jardin. 3 chambres à l'étage : 2 lits 160, 1 lit 140, 2 lits superposés 90. Salon/SAM avec TV, cuisine équipée (micro-ondes, lave-vaisselle...). 2 salles d'eau, machine à laver, 2 W.-C., 2 parkings, garage vélos. Commerces à 2 min. Linge de lit/toilette en option (80 €). Animaux non admis, non-fumeur. Photos dispo. Tarif env. 200 €/nuit. Tél. : 06 25 99 84 81.

Bénéficiaire d'un deuxième avis médical

Vous vous posez des questions avant une décision médicale importante : dois-je me faire opérer ? Le traitement proposé à mon enfant est-il adapté ? Est-ce le bon diagnostic ? Obtenez l'avis d'un médecin spécialisé dans votre pathologie sous 7 jours.

Le service de deuxième avis médical, c'est quoi ?

Accès à des médecins spécialistes reconnus

- L'avis d'un médecin avec un très haut niveau d'expertise.
- Plus de 400 médecins spécialisés reconnus au niveau national voire international.
- Plus de 800 pathologies couvertes : problèmes orthopédiques, cardiovasculaires, endométriose, infertilité, cancérologie...

Les + de votre service

Avis rapide

- Une nouvelle analyse de votre diagnostic sans frais, sans rendez-vous ni besoin de se déplacer.
- Un avis rendu en moins de 7 jours sous forme d'un compte-rendu détaillé, alors que les délais de consultation physique peuvent dépasser plusieurs mois !

Dans 30% des cas, le deuxième avis est divergent et vous évite une intervention ou un traitement inutile*.

Confidentialité

- La transmission de votre dossier médical totalement sécurisé : vos données de santé sont protégées.

Comment accéder au service de deuxième avis médical ?

Rendez-vous sur :

- Votre espace personnel bpcemutuelle.fr
- Mysanteclair.fr ou téléchargez dès à présent l'application MySantéclair

pour profiter de l'ensemble de vos services inclus dans votre contrat santé, trouver facilement les professionnels de la santé partenaires Santéclair et optimiser votre budget santé

Pour une première connexion à l'appli, créez d'abord votre compte sur MySantéclair. + d'infos sur mysanteclair.fr. Les modes d'accès à MySantéclair peuvent différer selon les modalités prévues par votre complémentaire santé.

my
SANTÉCLAIR
Mon repère santé

Télécharger dans
l'App Store

DISPONIBLE SUR
Google Play



(1) Selon votre contrat.

* Sondage TNS « Les médecins face aux pratiques d'actes injustifiés » pour la FHF, Fédération hospitalière de France en 2012