



la revue

PROTECTION PRÉVENTION SANTÉ

N° 241 / 897 - JANVIER 2020

La relation avec ses adhérents, priorité de BPCE Mutuelle

Le nouveau site Internet
emporte vos suffrages
pages 6 et 7

Première
complémentaire santé
certifiée NF Service
pages 8 et 9



Page 4

Votre mutuelle

BPCE Mutuelle vous dit tout ce qu'il faut savoir sur la réforme
du « 100 % Santé » : les objectifs, le calendrier, le panier de soins...





[sommaire]

LA REVUE | N° 241/897 | JANVIER 2020

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 :
Eric LE LAY

PHOTOGRAPHIES :
BPCE Mutuelle; Shutterstock;

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO :
Isabelle COSTON,
Delphine DELARUE,
Léa VANDEPUTTE

COMITÉ DE RÉDACTION :
Hervé TILLARD,
Eric LE LAY,
Véronique ROCHETTE,
Claude SAUSSET,
Anne SAVOY-ALLAIN.

PUBLICITÉ :
nous contacter

PETITES ANNONCES :
à adresser
7, rue Léon-Patoux
CS 51 032
51686 Reims cedex 2
annonces.revue@eps.caisse-epargne.fr

TIRAGE TRIMESTRIEL :
64 398 exemplaires

COORDINATION ÉDITORIALE ET RÉALISATION :
CIEM
12, rue de l'Eglise
75015 Paris
Tél. 01 44 49 61 00
ciem.fr

IMPRESSION :
Imprimerie de Compiègne
2, avenue Berthelot
ZAC de Mercières
BP 60524
60205 Compiègne cedex
Tél. 03 44 30 51 00

COMMISSION PARITAIRE
N° 1123 M 06701

ISSN : 0751-1809

ABONNEMENT : 4,80 €
Prix au numéro : 1,20 €

DÉPÔT LÉGAL : 1^{er} trimestre 2020.



Origine du papier : Italie.
Taux de fibres recyclées : 0 %.

Certification : ce magazine est imprimé sur un papier certifié PEFC, fourni par Burgo group.

« Eutrophisation »
ou « Impact de l'eau » :
PTot 0,012 kg/tonne de papier.

4-11 | RÉSEAU | Votre mutuelle

> « **100 % Santé** » BPCE vous dit tout sur la réforme des soins concernant le dentaire, l'optique et l'audiologie.

> **Le nouveau site Internet** de BPCE Mutuelle s'adapte à tous vos besoins.

> **La relation client certifiée** NF Service.

> **BPCE Mutuelle soutient France Lyme.** Confidentialité des données médicales. Justificatif d'identité ou de domicile. Bientôt du nouveau sur MySantécléair.

> Concours Association **Robert-Guérad.**



4-5



6-7



12-14

12-15 | NOTRE SANTÉ | Dossier

> **Le syndrome de l'intestin irritable** touche 5 à 10 % de la population. Une maladie qui a un impact fort sur la qualité de vie.

16 | NOTRE SANTÉ | En bref

> Les Français, satisfaits de leur **relation patient-médecin.**

> 30 millions d'euros pour la pédopsychiatrie.

> La France 3^e pays consommateur d'alcool selon l'OCDE.

> Prévenir les chutes des personnes âgées.

17 | NOTRE SANTÉ | Système de soins

> Pour bénéficier de la meilleure prise en charge il est nécessaire de faire **des démarches administratives**, le point sur ces dernières.

18 | NOTRE SANTÉ | Forme

> De l'hygiène de vie aux médecines alternatives, les solutions pour **bien vivre sa ménopause.**



19



20

19 | NOTRE SANTÉ | Prévention

> **Premiers secours**, initier les enfants aux gestes qui sauvent.

20-22 | NOTRE SANTÉ | Médecine

> Maladie silencieuse, comment **dépister et contrôler l'hypertension ?**

> **Les innovations** qui vont bouleverser la médecine.

> Zoom sur **l'eczéma**, la maladie de peau la plus fréquente.

23 | NOTRE SANTÉ | Nutrition

> Le docteur Arnaud Cocaul nous explique comment nous **réconcilier avec notre alimentation**.

24 | SOCIÉTÉ | Environnement

> Pour éviter de gaspiller, **adoptez les écogestes** : connaissez-vous les bonnes pratiques ?



23



26-27

25 | SOCIÉTÉ | Vie pratique

> Le chauffage représente plus de la moitié des dépenses énergétiques d'un foyer, la solution pour être **bien au chaud sans se ruiner**.

26-27 | SOCIÉTÉ | On en parle

> « On peut être heureux malgré la sclérose en plaques. » **Entretien avec Charlotte Tourmente**.

28-31 | RÉSEAU | Loisirs

- > Les résultats des derniers **challenges sportifs** 2019 du groupe BPCE.
- > Les petites annonces.
- > Mots fléchés, lettrix, sudoku : c'est à vous de jouer !



Le souci constant de la relation avec les adhérents

A BPCE Mutuelle, nous avons conscience qu'il ne suffit pas d'offrir une couverture santé de qualité au meilleur prix pour être une bonne complémentaire santé. Offrir un haut niveau de service dans la relation avec les adhérents est une priorité de longue date au sein de notre mutuelle, mais les dernières semaines ont vu deux faits majeurs qui montrent que c'est une réalité.

Tout d'abord, comme annoncé dans notre dernier numéro de *La Revue*, le nouveau site Internet de BPCE Mutuelle, outil novateur d'information et d'échange disponible sur tous les supports numériques, emporte vos suffrages. Vous êtes désormais plus de 16 000 à vous y être inscrits et à profiter de ces nouveaux services en direct. Vous découvrirez dans ce numéro que le site va d'ailleurs s'enrichir d'autres services et fonctionnalités dans les prochaines semaines.

L'autre fierté du moment repose sur la certification NF Service - Relation client. Ce travail, débuté en 2016, fait désormais de BPCE Mutuelle la première complémentaire santé à obtenir cette certification, qui reconnaît les moyens mis en œuvre et la qualité de la relation avec les adhérents. Ce processus de Norme Afnor n'est pas une fin en soi, mais la volonté de garantir dans le temps le meilleur niveau de service en la matière.

Je profite d'ailleurs de ces lignes pour féliciter et remercier tous les salariés qui ont permis d'obtenir cette « distinction », et qui œuvrent au quotidien à notre service.

L'année 2020 sera encore riche en nouveaux services, ce qui m'amène à vous souhaiter une belle et heureuse année, et surtout la santé pour tous !

Hervé TILLARD
Président du conseil d'administration de BPCE Mutuelle

BPCE Mutuelle

vous dit tout sur la réforme du « 100 % Santé »

Afin d'améliorer l'accès aux soins dans les domaines jusque-là très coûteux que sont l'optique, le dentaire et l'audiologie, le gouvernement a lancé en 2019 un nouveau dispositif baptisé « 100 % Santé ». Sa mise en œuvre se poursuit en 2020 et s'étalera jusqu'en 2021.



QU'EST-CE QUE LE « 100 % SANTÉ » ?

Le « 100 % Santé » est une réforme dont l'objectif est de permettre à tous les Français disposant d'un contrat responsable auprès d'une complémentaire santé d'accéder à des prothèses dentaires, des lunettes et des aides auditives répondant à des normes de qualité certifiées sans reste à charge. Il leur suffira pour cela de choisir les paniers de soins conçus spécialement, qui seront intégralement pris en charge par l'Assurance maladie et leur complémentaire santé.

QUELS SONT LES ENGAGEMENTS DE BPCE MUTUELLE AU TITRE DU « 100 % SANTÉ » ?

BPCE Mutuelle prendra intégralement en charge la partie complémentaire sur les paniers de soins « 100 % Santé », sans répercuter ce coût supplémentaire sur les cotisations.

TOUS LES ÉQUIPEMENTS OPTIQUES SONT-ILS CONCERNÉS PAR LE « 100 % SANTÉ » ?

Le panier optique « 100 % Santé », effectif depuis le 1^{er} janvier 2020, donne accès à un large choix de montures (au minimum dix-sept modèles et deux coloris différents pour les adultes, et dix modèles pour les enfants) et de verres (amincis, traités anti-rayures et antireflet) sans aucun reste à charge. Attention, il ne s'applique qu'aux lunettes et ne comprend donc pas les lentilles de contact ni les solaires à la vue du patient.

Quel est le calendrier ?



* Valable uniquement sur les prestations de soins et d'équipements « 100 % Santé » pris en charge dans le cadre d'un contrat responsable.

** Le plafond des tarifs du panier « 100 % Santé » est abaissé de 200 euros, et le remboursement augmente de 50 euros (soit 250 euros de reste à charge en moins en moyenne).



Le panier « 100 % Santé » : zéro euro de reste à charge



Optique

(janvier 2020)

17 modèles de montures pour adulte et 10 pour enfant en 2 coloris (au minimum) à moins de 30 euros

Des verres pour toutes corrections amincis, antireflet, anti-rayures et anti-UV

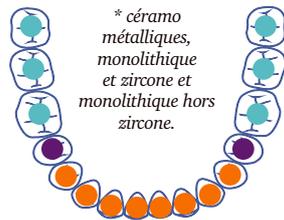
La possibilité de panacher : monture « 100 % Santé » et verre du panier libre, ou inversement



Dentaire

(janvier 2020)

Le niveau de remboursement de la prothèse dépendra de la nature des matériaux et de la localisation de la dent, avec une distinction entre dents « visibles » (incisive, canine, première et deuxième prémolaires) et « non visibles » (molaires)



** céramo métalliques, monolithique et zirconie et monolithique hors zirconie.*

Couronnes métalliques sur molaires

Couronnes céramiques monolithiques zirconie sur la deuxième prémolaire

Couronnes céramiques* sur les incisives, canines et premières prémolaires



Audioprothèses

(janvier 2021)

12 canaux de réglages au minimum

950 euros au maximum

Un minimum d'options parmi une liste définie pour offrir un équipement de qualité

QUID DU POSTE DE SOINS DENTAIRES ?

Sont inclus dans ce panier, à partir du 1^{er} janvier 2020, des couronnes et bridges en céramique zirconie ou céramo-métalliques selon que la dent est visible ou non. Les couronnes et les bridges céramo-métalliques seront par exemple pris en charge à 100 % uniquement pour les incisives, les canines et les prémolaires qui sont les dents les plus visibles. Les couronnes et les bridges métalliques seront remboursés à 100 % quelle que soit la dent, visible ou non visible.

QU'EN EST-IL DES AIDES AUDITIVES ?

Le panier « 100 % Santé » audiologie n'entrera en vigueur que le 1^{er} janvier 2021. Il contiendra non seulement les contours d'oreille classiques mais également à écouteur déporté et intra-auriculaire. De même, des spécifications minimales seront garanties telles que les systèmes d'amplification, de réduction du bruit anti-larsen ou encore l'existence d'au moins douze canaux de réglage.

LE PROFESSIONNEL DE SANTÉ (OPTICIEN, AUDIOPROTHÉSISTE OU CHIRURGIEN-DENTISTE) EST-IL OBLIGÉ DE PROPOSER UNE OFFRE « 100 % SANTÉ » ?

Le professionnel de santé doit vous remettre un devis présentant au moins une offre « 100 % Santé » intégralement remboursée*, tenant compte des prix limites de vente et des honoraires limites de facturation. En cas de doute, contactez-nous.

* Dans le cadre d'un contrat responsable.

VRAI ou FAUX

« 100 % Santé » ne veut pas dire que tout est remboursé à 100 %.

VRAI. « 100 % Santé » signifie que vous serez intégralement remboursés de vos frais de santé... mais seulement sur une sélection de soins et d'équipements optique, dentaire et d'audiologie.

Le « 100 % Santé » vient limiter le choix des adhérents.

FAUX. Chacun reste libre de choisir son équipement, c'est le remboursement qui diffère selon le panier choisi : « 100 % Santé » ou « hors 100 % Santé ».

Le panier « 100 % Santé » contient des équipements de mauvaise qualité.

FAUX. Les équipements du panier « 100 % Santé » doivent respecter un cahier des charges exigeant.

Si c'est remboursé à 100 %, je n'ai pas besoin de mutuelle.

FAUX. Seulement accessible aux personnes ayant un contrat responsable auprès d'une mutuelle, le « 100 % Santé » ne couvre pas les actes de santé comme la visite chez le médecin, l'achat de médicaments, l'orthodontie enfant ou l'hospitalisation. Pour leur prise en charge, et afin de protéger votre santé, une complémentaire santé est donc indispensable.

Sur le « panier libre » ou « hors 100 % Santé », rien ne change.

VRAI. Sur les soins et équipements disponibles dans le « panier libre », vos remboursements se font comme aujourd'hui, c'est-à-dire à hauteur de vos garanties.

Le financement des complémentaires santé

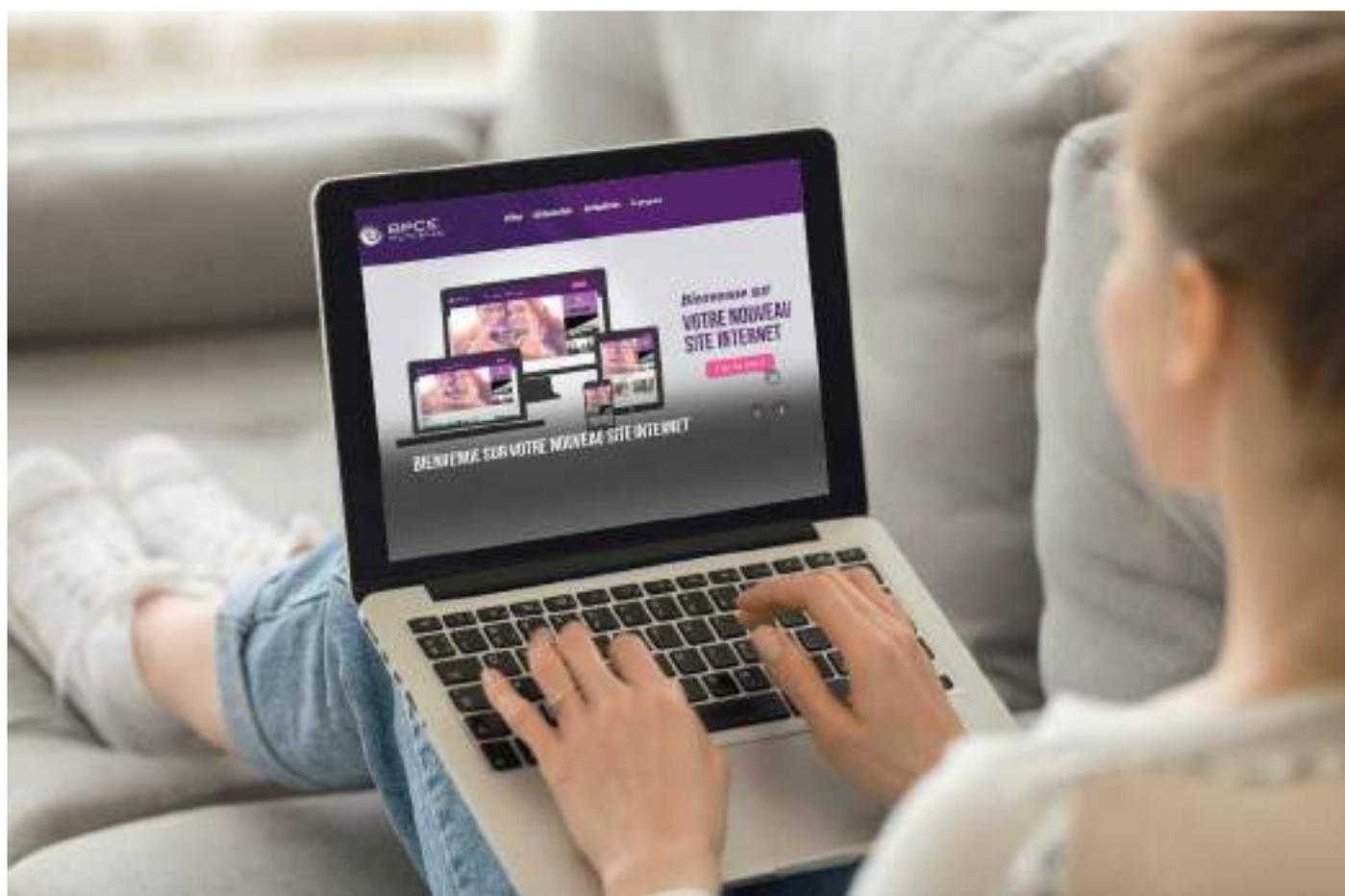
L'impact du « 100 % Santé » se fera surtout pour les personnes ayant un contrat d'entrée de gamme.

Pour les adhérents de BPCE Mutuelle, dont les contrats proposent des niveaux de garantie élevés, l'entrée en vigueur du « 100 % Santé » restera limité.

Soulignons cependant le rôle majeur des complémentaires santé dans le financement de ce dispositif. Il faut en effet savoir que le « 100 % Santé » sera financé (en moyenne) à 40 % par l'Assurance maladie et à 60 % par les complémentaires santé...

www.bpcemutuelle.fr

Le nouveau site Internet emporte vos suffrages



Deux mois après son lancement, le nouveau site Internet a déjà largement conquis son public et trouvé ses marques. Etudiant, actif ou retraité, sur l'ordinateur de la maison, depuis la tablette dans les transports ou de son smartphone, chacun se connecte comme il le souhaite parce que BPCe Mutuelle s'adapte à vos besoins.

PREMIERS RETOURS POSITIFS

Réalisée le 12 novembre dernier, la mise en ligne du nouveau site est un succès. Son utilisation monte progressivement en puissance avec, au soir du 5 janvier 2020, plus de 16 000 comptes créés. L'envoi d'un supplément de huit pages avec le n° 240 de *La Revue*, quelques jours avant la sortie, a d'ailleurs permis de bien vous accompagner dans la prise en main des nouvelles modalités de fonctionnement.





UNE PRISE EN MAIN RAPIDE

Si certains d'entre vous ont souhaité être guidés dans la création de leur nouveau compte par souci de sécurité, d'autres, plus coutumiers des usages du numérique, ont sauté le pas aisément. Pour découvrir les nouveaux services en ligne ainsi qu'être guidé pas à pas dans la création de votre compte, vous pouvez également regarder les vidéos disponibles sur l'accueil du site BPCE Mutuelle.

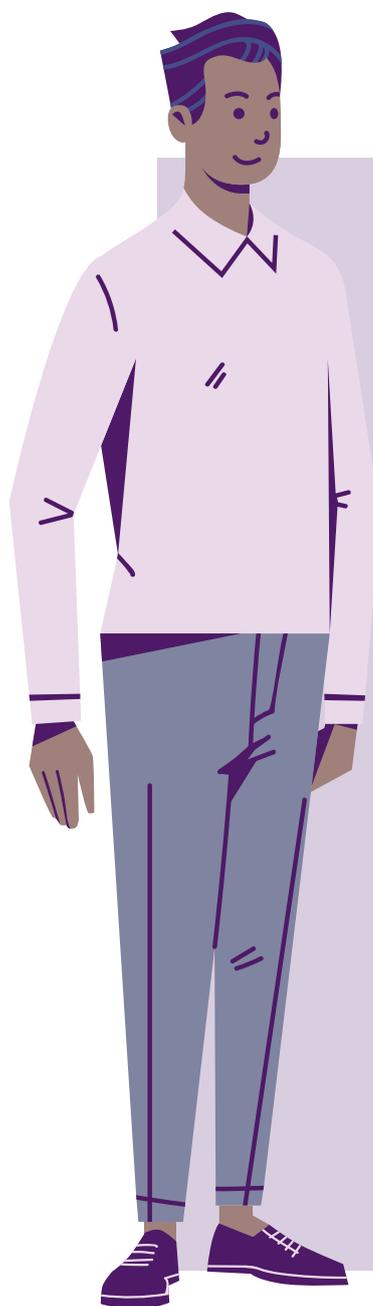
Finalement, *digital natives* ou débutants, vous vous êtes rapidement familiarisés avec les nouvelles fonctionnalités mises à votre disposition dans votre espace personnel.

Parmi les plus utilisées, on notera :

- 👉 Les formulaires permettant l'envoi de pièces en version numérique pour les demandes de remboursements en lieu et place du papier.
- 👉 Les devis dentaires.
- 👉 Les devis optiques.
- 👉 Les demandes de prise en charge hospitalière.
- 👉 L'accès à la carte mutuelle dématérialisée.



Ces nouveaux services en ligne disponibles sur votre espace personnel du site BPCE Mutuelle (suivi des forfaits d'optique et de médecine douce, suivi des demandes effectuées, activation de la télétransmission, envoi de justificatifs) vous offrent une plus grande autonomie dans la relation que vous entretenez avec nos services, ainsi que dans la gestion de vos documents.



RAPPELS IMPORTANTS

- Tout adhérent de BPCE Mutuelle doit se créer un compte sur le nouveau site, même s'il en avait déjà un avant. Pour cela, une adresse e-mail vous sera demandée.
- La sécurisation de votre espace personnel a été renforcée. Votre mot de passe se compose désormais de **8 caractères minimum** avec au moins une minuscule (a-z), une majuscule (A-Z), un chiffre (0-9) et un caractères spécial (ex : @!#\$*).
- Vous pouvez à tout moment modifier **vos préférences** (recevoir vos décomptes dématérialisés, être informé par e-mail de la parution de *La Revue*...).

Et vous, êtes-vous déjà inscrit ?

AXES D'AMÉLIORATION

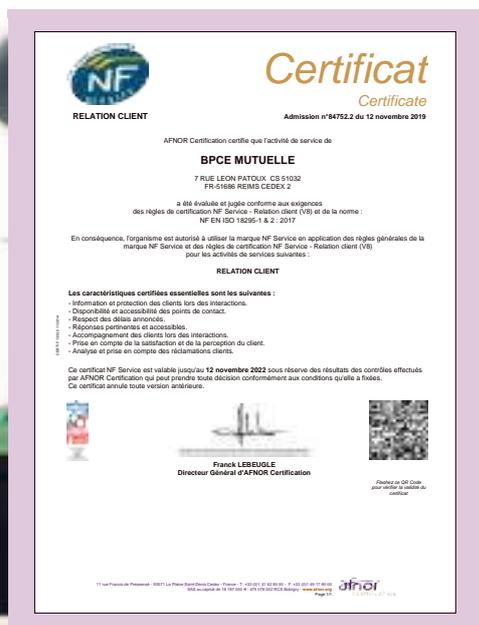
Les prochaines semaines vont permettre la fiabilisation complète de tous les services proposés et l'implémentation des correctifs à la suite des remontées que vous nous avez formulées.

DE NOUVEAUX SERVICES À VENIR

Vous avez maintenant accès aux conditions détaillées de notre assurance emprunteur. En outre, soucieux de vous proposer toujours mieux et de vous aider à être acteur de votre santé, votre espace personnel vous proposera, vers la fin du premier trimestre 2020, un nouveau service intitulé MySantéclair, considérablement enrichi (pour connaître en détail ce que vous proposera ce nouveau service, rendez-vous page 10).

La « relation client » certifiée NF Service

Engagée depuis 2016 dans une opération de certification de la « relation client », BPCE Mutuelle s'est vu décerner par Afnor Certification (Groupe Afnor), en novembre dernier, le certificat lui permettant d'utiliser la marque NF Service dans le cadre des activités du Service Relation Client. Elle est la première complémentaire santé à obtenir cette certification.



La certification d'un service est une façon d'améliorer l'organisation et la performance d'une structure tout en confortant la confiance de ses clients et en gagnant celle de nouveaux interlocuteurs. C'est bien l'esprit qui a présidé à la démarche de certification de la « relation client » de BPCE Mutuelle, selon les normes ISO 18295-1 & 2 : 2017*, dont les enjeux sont bien, à travers le marquage NF Service, de valoriser les engagements « expérience client » auprès des adhérents, et le professionnalisme de la mutuelle auprès des entreprises adhérentes.

SOUCI CONSTANT

La qualité de service en général et celle de sa relation avec ses adhérents en particulier sont un souci constant de BPCE Mutuelle, qui écoute et prend en compte les attentes de ses clients pour faire évoluer son offre et la qualité de ses prestations, notamment à travers son enquête annuelle auprès des adhérents ou encore l'analyse mensuelle des réclamations déposées par ces derniers. Elle entretient également des contacts réguliers avec les entreprises clientes pour tenir compte des remontées adhérents (voix du

client) et les adhérents sont représentés par leurs délégués au sein de son conseil d'administration.

Pour aller encore plus loin, cette démarche de certification du service de relation client s'intègre dans le plan stratégique de la mutuelle, et vise à faire encore évoluer les modes de fonctionnement pour améliorer la satisfaction des quelque 63 000 adhérents (soit 130 000 bénéficiaires) de la mutuelle.

L'ADHÉRENT EST CLAIREMENT AU CENTRE DU DISPOSITIF

Il faut savoir qu'à travers les missions qui lui sont confiées, le Service Relation Clientèle (SRC) a pour objectifs :

- d'accueillir et de répondre aux adhérents qui sollicitent BPCE Mutuelle par téléphone, courrier ou e-mail ;
- d'orienter et de conseiller l'adhérent sur les garanties et services santé.

216 000 adhérents sont ainsi servis par le Service Relation Client chaque année (100 000 prises en charge par téléphone, 20 000 par e-mail, 6 000 par courrier), chacun des conseillers du service prenant en charge, selon ces divers modes de contact, 14 000 clients.

Après le déploiement d'une nouvelle solution de téléphonie visant à faciliter l'accessibilité du SRC et à offrir un accueil personnalisé, les investissements entrepris par BPCE Mutuelle depuis plusieurs années au service d'une meilleure prise en charge des adhérents se sont poursuivis en 2019 avec, notamment, l'élargissement des horaires d'ouverture du SRC sur la plage 12 h-14 h, ou encore la mise en ligne du nouveau site Internet interactif.

Après de nombreux mois de travail, l'audit du Service Relation Client a eu lieu en octobre. Avec succès. Il est écrit dans le rapport d'Afnor Certification que « l'adhérent est clairement au centre du dispositif. La qualité des traitements des interactions est de haut niveau ». Fermez le ban ? Presque... car il reste quelques pistes d'amélioration – qui n'influent pas sur l'attribution de la certification –, mais que BPCE Mutuelle va rapidement mettre en œuvre.

* Une norme ISO (International Organization for Standardization) est un document établi par consensus et approuvé par un organisme reconnu, qui fournit, pour des usages communs et répétés, des règles, des lignes directrices ou des caractéristiques, pour des activités ou leurs résultats garantissant un niveau optimal dans un contexte donné.



NOS ENGAGEMENTS



GESTION DES DOSSIERS

- Un traitement sous **4 jours** des adhésions et des radiations
- Une mise à jour des dossiers assurée sous **6 jours**



CARTE DE TIERS PAYANT

- Une **édition à J+1** de la carte de tiers payant (sur demande ou suite à l'adhésion)



REMBOURSEMENTS

- Remboursement des prestations reçues par flux automatique sous **24 heures**
- Remboursement des prestations-traitement manuel sous **5 jours**



DEVIS ET PRISES EN CHARGE

- Prise en charge **immédiate** avec utilisation de la carte assuré
- Émission **sous 24 heures** des prises en charge hospitalières
- Devis traités sous **72 heures**



MAILS

- Un traitement mails et demandes internet sous **5 jours**



GESTION DES RÉCLAMATIONS

- Un taux de réclamation inférieur à **0,5%**



TÉLÉPHONIE

- Un taux d'appels servis de **88%**

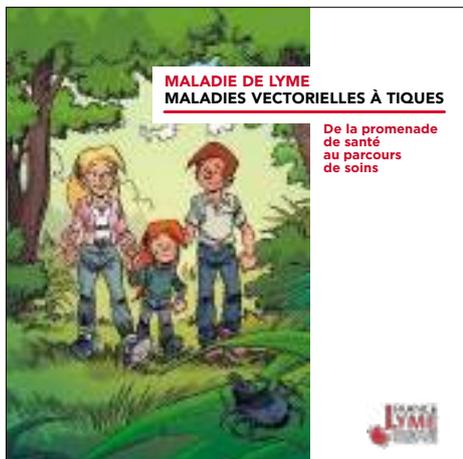


TEMPS D'ATTENTE

- **80%** des appels pris en moins de trois minutes

BPCE Mutuelle soutient France Lyme

Longtemps méconnue, voire ignorée, la maladie de Lyme, transmise par les tiques, est devenue depuis quelques années un véritable « sujet de société ». L'attention que l'on porte désormais à cette affection doit beaucoup à l'incessant combat de France Lyme (association de lutte contre les maladies vectorielles à tiques).



Elle poursuit aujourd'hui son action d'information et de prévention en publiant un petit livret qui, à l'aide de textes clairs et de bandes dessinées explicites, fait le point sur cette maladie, les moyens mis en œuvre pour la diagnostiquer et la soigner. Partenaire de France Lyme, dans le cadre de son action sociale, BPCE Mutuelle a contribué à ce titre à la réalisation de ce document, et le relaie sur son site Internet (www.bpcemutuelle.fr), où il peut être téléchargé.

Informations nécessaires

Dans tous vos courriers et e-mails adressés aux chargés de relation clientèle de la mutuelle, il est indispensable d'indiquer :

- en cas de prise en charge hospitalière, le nom et le numéro de fax de l'établissement concerné ;
- pour toute demande de remboursement, votre numéro de Sécurité sociale, ainsi que la date des soins, leur nature, le montant acquitté...
Lorsque nous vous demandons des documents, vérifiez bien que toutes les pièces réclamées accompagnent votre réponse.

Enfin, n'oubliez pas de préciser votre numéro d'adhérent à BPCE Mutuelle (qui figure sur votre carte mutualiste).

Un dossier complet est un dossier vite réglé !

Confidentialité des données médicales

Tout est mis en œuvre, à BPCE Mutuelle, pour respecter la confidentialité médicale de la situation de chaque adhérent, et certaines informations ou documents (compte rendu de laboratoire ou d'hospitalisation...) ne sont pas nécessaires pour assurer le remboursement complémentaire de vos frais et soins de santé.

Si toutefois, à notre demande, vous devez nous faire parvenir des pièces contenant des informations médicales (ordonnances, radios panoramiques...), vous devez les adresser par e-mail au médecin conseil de BPCE Mutuelle à



l'adresse dédiée suivante : servicemedical@eps.caisse-epargne.fr ou par courrier à l'adresse postale de la mutuelle (7, rue Léon-Patoux, CS 51032, 51686 Reims cedex 2), à l'attention du médecin conseil de BPCE Mutuelle et en ajoutant la mention « Confidential » sur l'enveloppe.

JUSTIFICATIF D'IDENTITÉ OU DE DOMICILE

BPCE Mutuelle est tenue, tout comme les autres mutuelles et les entreprises d'assurance, à la connaissance ainsi qu'à la mise à jour de l'identité de ses adhérents. Dans ce cadre, et afin de respecter les exigences réglementaires qui nous incombent, à l'adhésion et de façon régulière, nous sommes susceptibles de vous demander :

- un justificatif d'identité, une photocopie de votre pièce d'identité en cours de validité (carte nationale d'identité, passeport, titre de séjour étranger ou permis de conduire) ;
- un justificatif de domicile à votre nom, une photocopie de justificatif de domicile de moins de trois mois (quittance de loyer, facture d'électricité, de gaz, d'eau, de téléphone).

Bientôt du nouveau sur MySantéclair

MySantéclair, votre portail santé accessible depuis votre espace adhérent sur www.bpcemutuelle.fr, s'enrichira à la fin du premier trimestre 2020 de nouvelles fonctionnalités particulièrement utiles pour mieux vous accompagner chaque jour. Listons ces nouveautés que vous découvrirez prochainement et qui vous seront détaillées dans le prochain numéro de *La Revue* (n° 242 – mai 2020) :

- Le deuxième avis médical, pour les maladies graves ou invalidantes, un médecin expert analysera votre dossier médical et vous rendra un avis.
- Le calcul du reste à charge pour les devis hospitaliers.
- Le coaching :
 - Sportif. Que ce soit pour entretenir sa forme, récupérer d'une maladie, limiter la récurrence d'une pathologie, ce service vous met en relation avec des coachs près de chez vous. Douze disciplines sont proposées.
 - Sommeil. Pour retrouver le sommeil en trois mois grâce à des thérapies comportementales et cognitives validées cliniquement.
 - Nutrition. Pour perdre du poids durablement (bilan, parcours, accompagnement quotidien avec des activités ludiques).





CONCOURS ASSOCIATION ROBERT-GUÉRARD*

Un « point de vue » très partagé

Début décembre, le jury du concours Association Robert-Guérard a désigné le vainqueur de la sixième édition. Il s'agit de l'association Apertura, représentée par Natacha Carrasset (Crédit Foncier).

Avec son projet intitulé « Mon point de vue », l'association Apertura entend favoriser l'inclusion des personnes en situation de handicap dans les quartiers défavorisés. « A travers des balades photographiques urbaines, ayant pour objectif de montrer tout ce qui facilite – ou pas – l'accessibilité de la ville aux personnes en situation de handicap, nous voulons favoriser la mixité valides/non-valides, éviter le repli sur soi de ceux qui n'ont pas accès à la culture, développer le loisir partagé et le bien-vivre ensemble », explique Natacha Carrasset de la direction des opérations des particuliers au Crédit Foncier, membre fondateur et présidente de l'association Apertura.

Fondée en 2016 dans le XIX^e arrondissement de Paris, Apertura a pour but de favoriser et développer des projets artistiques et culturels liés à la photographie, à des œuvres multimédias et à l'art gastronomique, au profit de différents publics. A ce titre, l'art, le territoire, la citoyenneté, les valeurs de mixité, de lien social et de partage sont au cœur de ses actions, à l'image du projet « Mon point de vue ». « Nous cherchons à faire se rencontrer les gens par le biais d'expositions, notamment. Les personnes handicapées font des choses étonnantes, dont elles doivent être fières », affirme Natacha Carrasset.



DE GAUCHE À DROITE : DIDIER PONSOT (PRÉSIDENT DU JURY), ERIC LE LAY (DIRECTEUR GÉNÉRAL DE BPCE MUTUELLE), NATACHA CARRASSET ET MARIA SPÉRA (PRÉSIDENTE ET DIRECTRICE D'APERTURA), JEAN MÉRILLE (ASSOCIATION ROBERT-GUÉRARD), JEAN-CLAUDE CLARAC (PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION ROBERT-GUÉRARD)

AFFICHES GÉANTES

Le projet « Mon point de vue » rassemble quelque cinquante participants. Il se poursuit en 2020 (avec l'ambition de doubler cette participation) et l'association, forte de vingt-trois membres bénévoles et d'une salariée, aimerait réaliser, à partir des photos prises, des affiches géantes pour les exposer sur les murs des bâtiments, dans les rues...

Les 4 000 euros du prix Association Robert-Guérard, auxquels s'ajoutent les 1 000 euros décernés par BPCE Mutuelle pour son « coup de cœur », seront une aide précieuse pour l'association qui les consacrera exclusivement à ce projet. En remerciant l'association Robert-Guérard et BPCE Mutuelle, Natacha Carrasset a tenu également à souligner le soutien que le Crédit Foncier apporte à ses collaborateurs engagés dans l'action associative.

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

PARTICIPEZ À L'ÉDITION 2020

La septième édition du concours Association Robert-Guérard se déroulera du 6 avril au 31 août 2020. La délibération du jury et la remise des prix auront lieu au cours du quatrième trimestre 2020.

Rappelons que l'association Robert-Guérard, à travers les dotations financières remises aux lauréats, souhaite contribuer à la réalisation d'actions menées en faveur de l'enfance ou du handicap.

Le concours, sous la responsabilité de l'association Robert-Guérard, est ouvert aux salariés et aux retraités du groupe BPCE, engagés en tant que membres d'une association dans une action telle que décrite à l'article 2 du règlement du concours*. Il est doté de deux prix : le prix Robert-Guérard, d'un montant de 4 000 euros, et le prix Coup de cœur du jury, d'un montant de 1 000 euros. S'ajoute également le prix BPCE Mutuelle d'un montant de 1 000 euros. Le jury se réserve en outre la possibilité d'accorder, s'il le juge opportun, un ou plusieurs autres prix.

Courant mars 2020, les modalités de participation à la septième édition du concours Association Robert-Guérard feront l'objet d'une actualité sur le site Internet de la Mutuelle (www.bpcemutuelle.fr), communiquée par l'association.

* Règlement du concours consultable sur le site de la mutuelle, rubrique « Actualités ».



Syndrome de l'intestin irritable : un impact fort sur la qualité de vie

Le syndrome de l'intestin irritable touche 5 à 10 % de la population. Encore mal compris, ce trouble du fonctionnement de l'intestin est souvent responsable d'une gêne importante pour les patients qui en souffrent. Heureusement, il est possible d'atténuer les symptômes avec des traitements adaptés et de prévenir la survenue de nouveaux épisodes.



de l'intestin grêle et du côlon sont soit trop fortes, soit trop faibles et les aliments se déplacent trop rapidement ou trop lentement, entraînant une diarrhée ou une constipation. Des anomalies de la sensibilité intestinale peuvent également être en cause : les malades ressentent plus péniblement des phénomènes pourtant normaux, comme les flatulences. Une micro-inflammation intestinale ou des anomalies de la flore bactérienne (ou microbiote) digestive peuvent être présentes. Dans les deux tiers des cas, les patients rapportent une majorité des troubles en lien avec l'alimentation.

DES FACTEURS FAVORISANTS

« Le SII est favorisé par la fatigue ou les situations de stress (changements dans le quotidien, voyages, etc.), explique le docteur Pauline Jouët. D'autres facteurs peuvent déclencher la maladie comme un épisode infectieux ou une inflammation aiguë. » Du fait de sa chronicité, cette pathologie évolue avec des périodes de crise et d'amélioration, voire d'accalmie. Ainsi, pendant les périodes de repos ou de vacances, les symptômes ont tendance à diminuer. Par ailleurs, si le SII n'augmente pas le risque de développer un cancer du côlon ou une maladie inflammatoire chronique intestinale, il peut toutefois s'accompagner au fil du temps d'autres pathologies comme la fibromyalgie, le syndrome de vessie douloureuse (cystite interstitielle), le syndrome de fatigue chronique ou d'autres troubles digestifs comme la dyspepsie (difficulté à digérer). « Il faut rassurer les patients, le SII ne diminue pas l'espérance de vie, modère l'hépatogastro-entérologie. Il est sans gravité même s'il occasionne une gêne importante. »

UN DIAGNOSTIC COMPLEXE

Si les malades décrivent bien de graves symptômes, « les examens (de type fibroscopie ou endoscopie) sont souvent normaux », admet le docteur Jouët avant d'ajouter : « Mais la mise en évidence lors d'explorations effectuées dans le cadre de protocole de recherche d'anomalies comme un problème de motricité de l'intestin, une micro-inflammation, une hypersensibilité ou une dysfonction du lien cerveau-intestin confirment bien qu'il s'agit d'une vraie pathologie, qui n'est pas que "dans la tête du patient" comme certains peuvent le croire ». Le diagnostic repose principalement sur un interrogatoire de la personne et sur un examen clinique. Pour pouvoir parler de syndrome de l'intestin irritable, les douleurs doivent être présentes au moins un jour par semaine sur les trois derniers mois et s'inscrire sur une durée de six mois au moins. Des examens complémentaires sont utiles dans certains cas : lorsque les douleurs apparaissent après 50 ans ou après un séjour à l'étranger, qu'elles surviennent la nuit, qu'il existe d'autres signes cliniques (amaigrissement, sang dans les selles, fièvre...) et qu'on suspecte une autre pathologie (maladie cœliaque, maladie de Crohn, rectocolite hémorragique, cancer colorectal...).

DES MÉDICAMENTS QUI SOULAGENT

Une fois le diagnostic confirmé, les objectifs de la prise en charge sont de diminuer l'intensité et la fréquence des symptômes, d'améliorer la vie quotidienne en réduisant la sévérité de la maladie et d'identifier les facteurs et aliments déclenchant les symptômes, ainsi



Apsii.org

Le site de l'association de patients Apsii.

Ameli.fr

Le site d'Ameli et plus particulièrement la page « Reconnaître le syndrome de l'intestin irritable ».

My Fodmap

L'application pour vous accompagner dans un régime pauvre en Fodmap's.

Appelé auparavant syndrome du côlon irritable ou colopathie fonctionnelle, le syndrome de l'intestin irritable (SII) est une maladie fréquente qui concerne 5 à 10 % de la population et plus particulièrement les femmes, qui sont deux fois plus touchées que les hommes. On estime qu'un tiers des consultations chez les gastro-entérologues sont dues à ce syndrome.

DOULEURS ET GÊNE

Le SII cause des troubles du fonctionnement de l'intestin qui entraînent différents symptômes. Il se définit ainsi par la présence de douleurs abdominales, par des sensations de spasmes ou de crampe dans le ventre. Il peut s'accompagner, dans neuf cas sur dix, de ballonnements qui rendent, par exemple, pénible le port de vêtements serrés, en particulier après les repas. Enfin, le SII se manifeste par des troubles du transit : une constipation ou des diarrhées, voire une alternance des deux. « Les symptômes sont importants et cette maladie chronique peut avoir un impact fort sur la qualité de vie des patients qui sont perturbés dans leur quotidien », indique le docteur Pauline Jouët, hépatogastro-entérologue à l'hôpital Ambroise-Paré à Boulogne-Billancourt, membre du conseil d'administration de la Société nationale française de gastro-entérologie (SNFGE).

DES MÉCANISMES MULTIPLES À L'ŒUVRE

Les mécanismes de survenue du SII demeurent divers et encore mal connus, mais un trouble de la motricité intestinale est généralement observé. Les contractions

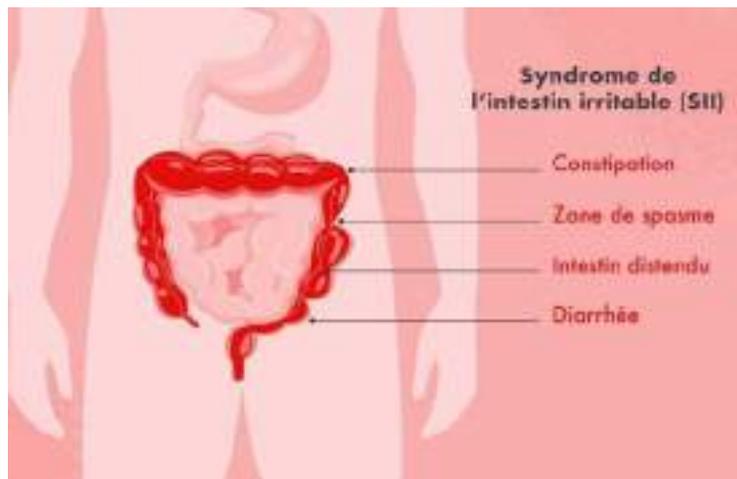
Le diagnostic du SII est porté habituellement entre 30 et 40 ans selon la Société savante des maladies et cancers de l'appareil digestif (SNFGE).



>>> que le rôle de certains événements dans la survenue de la maladie. S'il n'existe pas de médicament qui permet de guérir définitivement cette pathologie, les traitements soulagent généralement les patients. « Notre but est d'agir sur les douleurs grâce à des antispasmodiques qui empêchent la contraction des muscles de l'intestin, explique la médecin. Nous prescrivons aussi des ralentisseurs de la motricité intestinale en cas de diarrhée et des laxatifs en cas de constipation. En deuxième intention, nous pouvons proposer, en cas de douleurs chroniques quotidiennes invalidantes, un traitement par antidépresseur à petite dose. »

LES MESURES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES À METTRE EN ŒUVRE

En complément des traitements médicamenteux, les professionnels de santé conseillent aux patients d'adapter leur hygiène de vie. « Nous préconisons de manger à des horaires réguliers, de faire trois repas par jour en évitant d'en sauter un, de s'alimenter ni trop ni trop peu à chaque repas de façon à éviter la sensation de "trop-plein" ou au contraire la sensation de faim, de manger lentement et au calme, de bien mastiquer les aliments pour en faciliter la digestion et de boire 1 à 1,5 litre d'eau chaque jour pour une bonne hydratation », liste le docteur Jouët. En l'absence d'allergie ou d'intolérance, aucun aliment n'est exclu de l'alimentation. Il est toutefois recommandé de consommer des fibres en quantité normale, mais bien réparties sur la journée, de réduire les aliments gras, les boissons contenant de la caféine, les boissons gazeuses, l'alcool et d'éviter les aliments producteurs de gaz (pois, haricots secs, brocolis, chou, oignons, son). Les conseils diététiques sont bien entendu ajustés en fonction de chaque situation individuelle et, si besoin est, une consultation auprès d'une diététicienne peut être programmée pour accompagner au mieux le



patient. Il faut noter que la réalisation de tests d'allergie alimentaire est coûteuse et n'a pas démontré son intérêt pour orienter la prise en charge diététique des patients.

DIMINUER LES FODMAP'S

Le régime alimentaire Fodmap's, très en vogue, est également intéressant pour les malades. Il promet de diminuer les symptômes liés au syndrome de l'intestin irritable. Cet acronyme anglo-saxon qui signifie *Fermentable oligo, di, and monosaccharides, and polyols* désigne certains hydrates de carbone dits fermentescibles. Ces derniers sont mal absorbés par le tube digestif et provoquent des désordres intestinaux comme des gargouillis. Ils migrent alors dans le côlon où ils vont servir de nourriture à des bactéries. S'ensuivent une fermentation et donc une production de gaz qui engendrent des ballonnements et des douleurs. En excluant ces substances, le patient évite ces effets indésirables. Concrètement, celui-ci doit diminuer (sans supprimer) ses apports en lactose (sucre présent dans le lait, les yaourts) et en fructose (sucre contenu dans le miel, les pommes, poires, dattes, oranges) et supprimer les aliments contenant un édulcorant artificiel finissant en « ol » (chewing-gums compris).

DES ALTERNATIVES AU TRAITEMENT

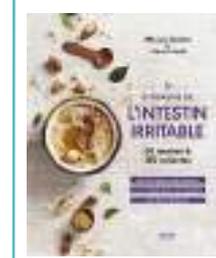
Pour améliorer son quotidien, le malade peut de plus pratiquer une activité sportive. Elle favorise la résistance à la fatigue, améliore le sommeil, diminue l'anxiété et permet la relaxation. La marche est l'activité physique de base, car elle peut être pratiquée à tout âge et partout. Mais, tous les mouvements de la vie quotidienne comptent, qu'ils soient effectués au travail et lors des loisirs. D'autres activités peuvent participer à retrouver une certaine qualité de vie : « Les exercices de relaxation, la méditation, l'hypnose et surtout les techniques d'auto-hypnose, apportent un réel bénéfice puisqu'ils diminuent le stress, facteur favorisant du SII, observe la spécialiste. L'hypnose agit sur la sensibilité viscérale et modifie les activations cérébrales en réponse à une stimulation de l'intestin. »

LÉA VANDEPUTTE



Savoir plus

• Pour être guidé au quotidien sur son alimentation : *Syndrome de l'intestin irritable - 50 recettes et 150 variantes*, de Mélanie Duféey et Soizic Chomel de Varagnes, aux éditions Hachette bien-être.



« J'ai une petite idée... »



*on compte sur vous
Tcheco*

.....
Faites votre don sur : dons.restosducoeur.org

MERCI !

Les Français, satisfaits de leur relation patient-médecin

Neuf patients sur dix se sont sentis en confiance et à l'aise lors de leur dernière consultation médicale, selon une enquête menée par l'institut BVA pour la Fédération nationale de l'information médicale (Fnim) présentée le mardi 10 décembre. 90 % des sondés considèrent que leur médecin a répondu à leurs questions et a pris en compte leurs remarques. Enfin, ils sont 75 % à estimer que le professionnel a tenu compte de leurs contraintes de vie avant de proposer une prise en charge.

9 patients sur 10 se sont sentis en confiance lors de leur dernière consultation médicale



30 millions d'euros pour la pédopsychiatrie

La ministre de la Santé Agnès Buzyn a annoncé le 9 décembre que 30 millions d'euros supplémentaires seraient prochainement dévolus à la pédopsychiatrie. Cette somme correspond à deux appels à projets lancés dans le cadre de la feuille de route « Santé mentale et psychiatrie ». Le premier, doté de 20 millions d'euros, concerne le renforcement des ressources de la psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent et le second, pourvu lui de 10 millions d'euros, concerne le fonds d'innovation organisationnelle en psychiatrie créé en 2019.



Alcool : la France, troisième pays le plus consommateur de l'OCDE

Le dernier panorama de la santé de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) pointe les mauvaises habitudes des Français en matière d'hygiène de vie, à savoir leur trop grande consommation d'alcool (la France arrive en troisième position des pays les plus gros consommateurs parmi les trente-six membres de l'OCDE) et de tabac (quatrième position). Autres mauvais points : nos prescriptions d'antibiotiques, 25 % supérieures à la moyenne des pays étudiés et la disparité de l'offre de soins entre les zones urbaines (3,9 médecins pour 1 000 habitants) et les zones rurales (2,9). Si la France a des efforts à faire en matière de prévention et d'accès aux soins, elle reste toutefois performante sur de nombreux indicateurs comme l'espérance de vie (82,6 ans, contre 80,7 pour la moyenne des autres pays), la pollution atmosphérique (25 décès annuels pour 1 000 habitants, contre 45,3 pour l'Allemagne par exemple) ou encore la qualité des soins dans les hôpitaux jugée « de grande qualité »

Prévenir les chutes des personnes âgées



Chaque année en France, 9 000 personnes âgées décèdent à la suite d'une chute. Pour prévenir ces accidents évitables, qui ont souvent lieu à domicile, l'agence sanitaire Santé publique France lance un nouveau dispositif d'information axé sur l'activité physique, l'alimentation, les fonctions cognitives, le lien social, les médicaments et l'aménagement du

logement. « Cette prévention doit s'adresser aux jeunes seniors dès 55 ans pour garder l'équilibre le plus longtemps possible, aux personnes plus âgées pour éviter une certaine fragilité, aux aidants pour savoir comment aider les aînés et aux professionnels en contact avec les personnes âgées », précise l'agence. Multicanal, le dispositif propose un site Internet (pourbienvieillir.fr, rubrique « Bien avec mon équilibre »), des vidéos et une brochure.

Les démarches administratives pour être bien remboursé

Pour bénéficier de la meilleure prise en charge possible de ses dépenses de santé, il est nécessaire d'accomplir certaines formalités. Alors pour être sûr de bien compléter son dossier et d'envoyer les bonnes informations au bon endroit, voici la marche à suivre.

CRÉER SON COMPTE AMELI

Ameli.fr est le site Internet de l'Assurance maladie. Pratique, il permet de réaliser vos démarches, de télécharger des attestations mais surtout de suivre plus facilement vos remboursements grâce à la rubrique « Mes paiements » qui affiche les derniers virements et les relevés mensuels et annuels. Il est également possible de vérifier que votre complémentaire santé figure bien dans la rubrique « Mes informations » et que la télétransmission automatique des informations de paiement est activée. Créer son compte est simple et rapide, il suffit de cliquer sur « Compte Ameli » depuis l'accueil du site, puis d'indiquer son nom, son numéro de Sécurité sociale, sa date de naissance et son code postal.

DÉCLARER SON MÉDECIN TRAITANT ET RESPECTER LE PARCOURS DE SOINS

Le médecin traitant est le plus souvent un généraliste – mais il peut aussi être un spécialiste – que le patient choisit pour qu'il gère son suivi médical. Dès 16 ans, les Français sont invités à donner à l'Assurance maladie le nom de ce médecin référent (en ligne ou par courrier). Cette démarche est essentielle car elle conditionne le niveau de remboursement des soins. Pour être pris en charge au mieux, il faut en effet respecter le parcours de soins coordonnés. Ce dernier consiste à consulter en priorité le médecin traitant qui pourra ensuite orienter le patient vers un spécialiste en cas de besoin. Toutefois, les chirurgiens-dentistes, les sages-femmes, les gynécologues, les ophtalmologues, les psychiatres ou les neuropsychiatres et les stomatologues peuvent être vus directement sans subir de décote.

SIGNALER UN CHANGEMENT DE SITUATION

Avoir un dossier à jour est la garantie d'être bien remboursé. Un changement d'adresse ou de coordonnées bancaire peut être effectué sur son compte Ameli. Il faut également penser à prévenir votre mutuelle. Un événement comme une grossesse doit aussi être déclaré afin de bénéficier de la prise en charge à 100 % (à partir du septième mois) des examens médicaux obligatoires. Lors du premier examen prénatal, le médecin ou la sage-femme peuvent, soit la signaler via votre carte Vitale, soit vous remettre un document papier qu'il faudra envoyer à l'Assurance maladie et à la Caisse d'allocation familiale (CAF). Enfin, en cas de baisse de revenu, vous pouvez faire une demande de



Pour éviter les erreurs les plus fréquentes :

Oups.gouv.fr

rubrique « Je prends soin de ma santé »

Complémentaire santé solidaire (CSS) depuis Ameli.fr. Ce dispositif, mis en place depuis le 1^{er} novembre 2019, est une aide destinée aux foyers modestes pour payer leurs dépenses de santé.

ÊTRE PRIS EN CHARGE MÊME À L'ÉTRANGER

Même pendant les vacances, vous pouvez avoir besoin de soins médicaux. Si vous partez dans l'un des vingt-huit pays de l'Union européenne, en Islande, au Liechtenstein, en Norvège ou en Suisse, vos frais peuvent être pris en charge par l'organisme de Sécurité sociale local. Pour cela, il faut vous procurer, avant votre départ, la carte européenne d'assurance maladie (CEAM) qui atteste de vos droits. La demande se fait sur votre compte Ameli, par téléphone (au 36 46) ou à l'accueil de votre caisse primaire d'assurance maladie (CPAM). En revanche, en dehors de ces pays, « seuls les soins médicaux urgents et imprévus pourront, éventuellement, être pris en charge par votre CPAM à votre retour en France », prévient la Sécurité sociale.

LÉA VANDEPUTTE

Bien vivre sa ménopause

Près de 430 000 Françaises entrent en ménopause chaque année. Entre bouffées de chaleur, sudations nocturnes, perte de libido et ostéoporose, les désagréments de cette période inévitable peuvent vite devenir très gênants. De l'hygiène de vie aux médecines alternatives en passant par le traitement hormonal substitutif, des solutions existent pour mieux les supporter.



Bouffées de chaleur, prise de poids, sécheresse vaginale... Ces symptômes dits « climatiques » sont bien connus des 430 000 femmes qui entrent en ménopause chaque année en France. Ce bouleversement hormonal majeur, qui correspond à la fin de la période de procréation, se déroule en deux étapes : la pré-ménopause, qui débute aux alentours de 45 ans et se manifeste par des règles irrégulières pendant plusieurs années (de dix-huit mois à cinq ans), et la ménopause confirmée, autour de 51 ans, caractérisée « par une interruption totale des cycles depuis au moins deux ans », précise le docteur Elisabeth Paganelli, secrétaire générale du Syndicat des gynécologues et obstétriciens de France (Syngof). D'autres symptômes peuvent également se manifester comme une perte de la libido, une fragilisation de la peau, des cheveux, ou des sueurs nocturnes. « Dans de nombreux cas, ces suées vous réveillent la nuit, vous dormez mal et vous êtes très fatiguée. Cela peut se révéler très pénible, surtout quand on continue de travailler », ajoute le docteur Paganelli. Quand l'ovaire cesse de produire des œstrogènes, cela marque aussi le début de la fragilisation des os et l'augmentation du risque d'infarctus. Une évaluation du risque cardiovasculaire et d'ostéoporose devra donc être réalisée par le médecin.

peuvent aussi aider. Les femmes peuvent notamment se tourner vers les phytoestrogènes vendus sous la forme de gélules en pharmacie. Enfin, pour celles qui restent malgré tout très gênées, un traitement hormonal substitutif (THS) de la ménopause pourra être envisagé. Bien qu'ils fassent l'objet de nombreux débats dans le monde médical depuis les années 2000, les THS « sont très efficaces puisqu'ils font disparaître l'ensemble des troubles », souligne Elisabeth Paganelli. Le risque accru de cancer du sein et de maladies cardiovasculaires évalué par une étude américaine en 2002 a depuis été tempéré par d'autres travaux. Les recommandations des autorités sanitaires françaises demeurent cependant très prudentes : elles ne conseillent les THS qu'aux femmes récemment ménopausées, à dose faible et de façon temporaire.

TRAITEMENT HORMONAL : LES RECOMMANDATIONS DE LA HAS

En juillet 2014, la Haute Autorité de santé (HAS) s'est prononcée pour le maintien du remboursement des traitements hormonaux substitutifs (THS) de la ménopause par la Sécurité sociale. Tout en lui reconnaissant un service médical rendu important, elle a renouvelé ses recommandations de prudence : le THS ne peut être proposé qu'aux femmes dont la qualité de vie est réellement altérée et le médecin doit estimer « avec attention l'intérêt de la mise en place d'un traitement en fonction de l'évaluation du rapport bénéfices-risques propre à chaque femme ». La prescription sera faite « à dose minimale et pour une durée limitée » et le traitement devra être réévalué au moins une fois par an.

DELPHINE DELARUE



CNGOF.fr :

Collège national gynécologues et obstétriciens de France, une page est dédiée à la ménopause.

Syngof.fr :

Syndicat national des gynécologues et obstétriciens de France, un site d'informations gynécologiques.

EXERCICES DE RELAXATION

Pour limiter l'impact de ces désagréments, les médecins conseillent de pratiquer régulièrement une activité physique et des exercices de relaxation axés sur la respiration : réduire le stress peut en effet aider à diminuer les bouffées de chaleur. Dans la même optique, l'hypnose, l'acupuncture et la phytothérapie

Premiers secours : initier les enfants aux gestes qui sauvent

Les gestes de premiers secours et les bons réflexes de sécurité peuvent être enseignés aux enfants dès trois ans. Des initiations spécifiques adaptées à chaque âge existent, par exemple à la Croix-Rouge. Anastasia Apukhtina, chargée de mission formation grand public, nous en explique le détail.

En juillet 2018 à Paris, un petit garçon de 5 ans a su composer le 18 pour demander l'aide des pompiers alors que sa maman, tombée à terre, était inconsciente. Il a pu donner son adresse et les pompiers sont intervenus rapidement. Le réflexe de cet enfant a sauvé la vie de sa mère. Cette histoire qui se termine bien montre qu'il n'y a pas d'âge pour apprendre les numéros d'urgence. « Si les plus jeunes enfants sont encore trop petits pour être initiés aux gestes de premiers secours, à partir de trois ans ils sont en revanche suffisamment grands pour être sensibilisés à l'alerte et à la prévention », souligne Anastasia Apukhtina, chargée de mission formation grand public à la Croix-Rouge. Pour cela, l'association agréée sécurité civile organise régulièrement des formations adaptées aux plus petits. Baptisée « Initiation premiers secours éveil » (IPSE), la première s'adresse aux enfants âgés de 3 à 5 ans accompagnés de leurs parents et dure une trentaine de minutes. En utilisant le jeu, l'idée est de les aider à identifier les situations anormales et de leur donner les clés pour bien réagir.

IMAGES ISSUES DE LA VIE QUOTIDIENNE

Pour cela, les formateurs utilisent des images issues de la vie quotidienne, notamment dans la cuisine ou dans la salle de bains. « Si cette image montre par exemple un petit garçon qui voit sa mamie au sol, on échange avec les enfants sur les émotions qu'il peut ressentir à ce moment-là, précise Anastasia. On leur explique que c'est normal d'avoir peur mais, surtout, que s'ils se retrouvent dans cette situation, ils pourront toujours compter sur un adulte pour les aider. Ils ne doivent donc pas hésiter à donner l'alerte en allant chercher l'adulte qui se trouve dans la pièce d'à côté ou, si l'enfant est seul, en appelant le 15. » Pour qu'ils retiennent ce numéro, les chiffres 1 et 5 sont présentés sur un coloriage à emporter à la maison et à fixer au-dessus du téléphone. Aux parents d'expliquer ensuite comment marche l'appareil, sans oublier, bien sûr, d'aider l'enfant à apprendre son adresse par cœur.

ACCIDENTS DOMESTIQUES

Cette initiation est aussi l'occasion de revenir sur la prévention des accidents domestiques. Toujours à l'aide d'images, les enfants commentent les scènes qui posent problème : un tout-petit trop près d'un four allumé, une casserole mal positionnée ou une fenêtre ouverte sur le vide. « La plupart du temps, ces thématiques ont déjà été abordées dans la famille, remarque Anastasia. C'est donc l'occasion pour les petits de raconter au formateur



Pour mieux comprendre les allergies

www.pompiers.fr

Dans la rubrique « Formation aux premiers secours » du site

www.eduscol.education.fr

[/cid48470/ressources-nationales.html](http://cid48470/ressources-nationales.html)

ce qu'ils savent déjà. On fait alors le point, on réexplique et on ajuste si nécessaire. » Le contenu des formations augmente ensuite en complexité avec l'âge de l'enfant. La deuxième initiation proposée (« Initiation premiers secours enfant » – IPSEF), qui s'adresse à ceux qui ont entre 6 et 8 ans, intègre aussi les gestes à pratiquer en cas d'hémorragie, de brûlure ou de traumatisme. Lors de la troisième formation (« Initiation premiers secours juniors » – IPSJ) destinée aux enfants âgés de 9 à 11 ans, le programme ajoute la mise en position latérale de sécurité. « Même si à ces âges-là les enfants ne sont pas forcément capables de reproduire tous les gestes, ils y seront sensibilisés et sauront donner l'alerte rapidement, explique Anastasia. Cela leur permettra aussi d'avoir plus confiance en eux, de se sentir actif et concerné. »

DELPHINE DELARUE

FORMATIONS EN MILIEU SCOLAIRE

La formation des enfants aux gestes de premiers secours se fait aussi à l'école. Elle est d'ailleurs intégrée aux programmes scolaires depuis la loi de modernisation de la sécurité civile de 2004. L'objectif est qu'à la fin du collège, tous les enfants soient diplômés de la formation « Prévention et secours civique de niveau 1 » (PSC1) ou à sa version réduite « Gestes qui sauvent » (GQS). En réalité, même si les établissements scolaires sont très motivés et volontaires, ces formations ne sont pas toujours mises en place, faute de temps. Si vous souhaitez que votre enfant soit sensibilisé aux gestes qui sauvent, vous pouvez vous adresser directement à la Croix-Rouge pour l'inscrire à une de ses formations adaptées au jeune public. Pour cela, contactez l'unité locale la plus proche de votre domicile, que vous trouverez en vous connectant à cette adresse : Croix-rouge.fr/Pres-de-chez-vous.



Dépister et contrôler l'hypertension

Près de 15 millions de Français, hommes et femmes confondus, connaissent des problèmes d'hypertension artérielle. Cette maladie silencieuse, qui sévit souvent sans provoquer de manifestations physiques, doit systématiquement être dépistée. Mal soignée, elle peut en effet être à l'origine de complications sévères.



Surveiller sa tension

Ameli.fr

Espace assuré, onglet

« Santé », thème

« Hypertension artérielle

HTA » et « symptôme

diagnostic ».

Chu-bordeaux.fr,

Espace média, rubrique

« Actualités », article

« L'hypertension artérielle chez le sujet jeune ».

« Chaque battement cardiaque provoque une variation de la pression sur la paroi des artères appelée aussi tension artérielle, explique le Comité français de lutte contre l'hypertension artérielle (CFLHTA). La pression systolique (SYS) correspond à la pression qui règne dans les vaisseaux au moment où le cœur se contracte. C'est le premier (le plus élevé ou maxima) des deux chiffres composant la mesure de la tension. [...] La pression diastolique (DIA) correspond à la pression qui règne dans les vaisseaux entre deux contractions cardiaques. C'est le deuxième (le plus bas ou minima) des deux chiffres composant la mesure de la tension. [...] On parle d'une hypertension artérielle (HTA) lorsque le chiffre de la SYS ou de la DIA est à plusieurs reprises au-dessus des valeurs normales. »

COMMENT SAVOIR SI L'ON SOUFFRE D'HTA ?

La pression artérielle a tendance à augmenter avec l'âge avec pour résultante l'apparition d'hypertension artérielle (HTA). Cette trop forte pression sanguine, même lorsque l'on est au repos, est qualifiée de « tueuse silencieuse » car elle ne provoque pas, la plupart du temps, de symptômes. Parmi les personnes atteintes en France, quelque 3 millions ignorent qu'elles sont hypertendues. Or, entraînant un vieillissement prématuré des artères, l'HTA

est très néfaste sur le long terme et constitue un risque majeur d'accident cardiovasculaire ainsi que d'insuffisance rénale. Pour savoir si vous en souffrez, n'attendez pas de ressentir des bourdonnements d'oreille, des maux de tête ou encore de voir apparaître comme un essaim de mouches devant vos yeux. Contrairement à beaucoup d'idées reçues, l'HTA n'est accompagnée, dans la majeure partie des cas, d'aucun symptôme. C'est la raison pour laquelle il faut impérativement faire contrôler sa pression artérielle au moins une fois par an.

PRENDRE SOI-MÊME SA TENSION

On peut aussi prendre soi-même sa tension, cela permet d'éviter ce que l'on appelle l'effet blouse blanche, c'est-à-dire une hausse ponctuelle de la pression sanguine liée au stress de l'examen médical. Pour commencer, demandez à votre médecin ou à votre pharmacien quel tensiomètre choisir. Préférez un appareil de bras plutôt que de poignet. Ensuite, posez-le sur une table, asseyez-vous et détendez-vous quelques minutes avant d'enfiler le brassard gonflable. Pendant le gonflage et le dégonflage de l'appareil, restez bien détendu, immobile, le bras sur la table à hauteur de la poitrine. Prenez votre tension le matin avant de prendre vos médicaments et le soir, avant le coucher. Répétez l'opération trois fois, à une ou deux minutes d'intervalle, pendant trois jours de suite. Une pression artérielle normale se situe à moins de 135/85 mmHg en automesure.

Mauvaise hygiène alimentaire, surpoids, diabète, tabac, excès de sel ou d'alcool et sédentarité sont des facteurs aggravants. On pense souvent que les femmes sont davantage à l'abri des problèmes cardiovasculaires, mais il faut savoir que la pilule, associée à une mauvaise hygiène de vie (alcool, tabac, surpoids) favorise l'hypertension. L'HTA est plus fréquente chez l'homme jeune et augmente chez la femme plus tard dans sa vie avec la ménopause, en raison des changements hormonaux.

ISABELLE COSTON

LES CAS D'URGENCE

Des chiffres élevés de tension ne constituent pas forcément une urgence, mais dans le cas d'une tension élevée, associée à des symptômes cardiaques (essoufflement, douleur thoracique, paralysie...) ou neurologiques (confusion mentale), un appel au service d'urgence est indispensable. En l'absence de ces signes, il est toutefois conseillé de se reposer, au calme, pendant au moins un quart d'heure avant de reprendre sa tension, puis de consulter son médecin traitant dans les jours suivants.

Les innovations qui vont bouleverser la médecine

Tout va désormais très vite et les modes de dépistage des pathologies ainsi que leur traitement sont en passe d'être révolutionnés. A l'origine de ces progrès : l'intelligence artificielle, le numérique et les robots chirurgiens.

Les robots chirurgiens, dirigés par les chirurgiens eux-mêmes, font leur entrée dans certains blocs opératoires. Les avantages de cette technologie : la précision du geste grâce à la miniaturisation des instruments et la suppression des tremblements de la main de l'homme. Le bras robotique, par exemple, atteint des régions de l'anatomie difficile d'accès. En le couplant avec un casque de réalité virtuelle, le chirurgien peut voir à travers la peau, les images en trois dimensions de l'anatomie du patient : son squelette, la position de ses muscles, de ses organes, le trajet de ses nerfs et de ses vaisseaux sanguins. Ces images « projetées » en cours d'intervention sont issues d'examens effectués préalablement (radio, scanner, IRM). Le scalpel intuitif, testé par des équipes de chercheurs japonais, fait aussi son apparition dans le monde de la chirurgie high-tech et détecterait la forme et la texture de ce qu'il touche. Un autre, expérimenté en Grande-Bretagne, pourrait distinguer un tissu sain d'un tissu cancéreux. Des outils qui faciliteraient grandement les actes de chirurgie et la guérison de certaines maladies.

LES PROTHÈSES INTELLIGENTES

En France, pas moins de 100 000 prothèses totales du genou sont implantées. Munies d'une puce RFID (*radio frequency identification*), elles pourraient devenir connectées. Le chirurgien pourra ainsi connaître avec un smartphone, muni d'un lecteur RFID, l'état d'usure de la prothèse, savoir s'il y a une infection ou non.

Pour les personnes amputées d'un membre, des essais cliniques sont actuellement menés sur des prothèses reliées au cerveau par un implant. Les patients pourraient ainsi contrôler les mouvements de la prothèse comme s'il s'agissait de leur propre membre et percevoir des sensations tactiles. Une véritable révolution.

LA DIVERSIFICATION DES THÉRAPIES

La thérapie cellulaire consiste à injecter des cellules souches pour restaurer les fonctions d'un tissu ou d'un organe. Michael Schumacher, le septuple champion du monde de Formule 1, a été traité ainsi par le professeur Menasché, chirurgien cardiaque, pionnier de la thérapie cellulaire pour traiter l'insuffisance cardiaque et dont les recherches ont été soutenues par la Fondation de l'Avenir pour la recherche médicale, créé en 1987 par la Mutualité fonction publique.

La thérapie génique permet, elle, de corriger une anomalie des cellules de l'organisme à l'origine d'une

pathologie, par exemple, d'apporter un gène normal dans des cellules comportant un gène altéré. Dans le traitement du cancer, des cellules immunitaires peuvent ainsi être modifiées pour détruire des cellules cancéreuses. « Pour traiter les cancers, jusqu'à récemment, la molécule qui allait être efficace pour le plus grand nombre de malades était recherchée. Avec la thérapie ciblée, le traitement proposé est adapté aux anomalies de la tumeur du patient. Le traitement est donc en quelque sorte personnalisé », précise Dominique Letourneau, président du directoire de la Fondation de l'Avenir.



LA MÉDECINE « 4P »

La médecine 4P – prédictive, préventive, personnalisée et participative – sera prochainement possible grâce à l'intelligence artificielle. Celle-ci peut analyser et combiner des données de nature très différente : génétique, marqueurs sanguins, signaux physiologiques, images (radio, IRM...), antécédents médicaux, modes de vie parfois enregistrés à l'aide d'objets connectés... Par exemple, grâce à de nombreuses images de tumeurs cancéreuses collectées, une machine pourra être entraînée à reconnaître les caractéristiques biologiques d'un cancer sans procéder à la biopsie.

CATHERINE DOLEUX



Pour suivre les innovations médicales et faire un don :

Fondationdelavenir.org

Frm.org

L'eczéma, la maladie de peau la plus fréquente

Une plaque rouge qui apparaît sur la peau et qui démange : c'est l'eczéma. Cette affection cutanée courante touche les petits comme les grands, mais elle peut avoir des causes bien différentes.



démangeaisons, voire la présence d'œdème ou de vésicules qui rompent et suintent sous l'effet du grattage. L'eczéma atopique, quant à lui, concerne fréquemment les nourrissons et les enfants et peut s'améliorer au cours de l'adolescence. « Celui-ci persiste à l'âge adulte dans environ 10 % des cas », précise le dermatologue, avant d'ajouter : « Chez le nourrisson, les symptômes sont localisés le plus souvent sur les joues, puis chez le grand enfant ou l'adulte, les lésions touchent plus volontiers les plis de flexion, derrière les genoux ou à l'intérieur des coudes. » Là encore, il se manifeste par des plaques, des démangeaisons et des vésicules, mais aussi par une sécheresse de la peau en dehors des zones atteintes.

UN IMPACT SUR LA QUALITÉ DE VIE

L'eczéma peut être particulièrement gênant, voire douloureux. « C'est une maladie qui affecte la qualité de vie et le quotidien des patients, constate le professeur Seneschal. Les démangeaisons intenses peuvent perturber le sommeil. De même, quand les lésions sont visibles sur le visage ou les mains elles peuvent avoir un impact sur les relations sociales ou sur l'estime de soi. » Lors de l'apparition de symptômes, il faut donc être attentif à ne pas sous-estimer la situation. « Mieux vaut consulter rapidement et demander son avis à un dermatologue, conseille le spécialiste. Une prise en charge précoce limitera l'impact de la maladie. »

TRAITER ET PRÉVENIR

D'autant que des solutions efficaces existent pour se soigner. Pour l'eczéma de contact, les dermocorticoïdes permettent de traiter les lésions. « En complément, des tests cutanés, appelés patch tests, permettent d'identifier la substance qui pose problème et ainsi d'éviter le contact avec l'allergène, indique Julien Seneschal. Mais le bannissement total n'est pas toujours possible, notamment lorsque l'exposition a lieu au travail, comme c'est le cas dans les métiers de la coiffure ou du paramédical. Malheureusement, s'il n'est pas possible de trouver une solution avec le médecin du travail, cette pathologie peut remettre en question l'avenir professionnel du patient. » Pour l'eczéma atopique, en plus des dermocorticoïdes locaux, l'hydratation est la clé. « Les crèmes émoullientes permettent de réparer la peau et de restaurer le film hydrolipidique qui sert de barrière », note le spécialiste. Enfin, pour les cas les plus complexes ou difficiles, des traitements oraux ou par injections existent également.

LÉA VANDEPUTTE



Pour trouver des livres et des fiches pratiques :

Associationeczema.fr

Pour avoir de l'aide au quotidien, l'appli :

[Vivre avec un eczéma chronique des mains](#)

Gratuite et disponible sur Android et IOS

En France, 2 millions de personnes souffrent d'eczéma. Mais derrière cette pathologie se cachent en fait deux grands types d'affection. « Il faut différencier l'eczéma dit de contact de l'eczéma atopique, explique le professeur Julien Seneschal, dermatologue, responsable de l'unité dermatologie inflammatoire et auto-immune du CHU de Bordeaux et membre de la Société française de dermatologie (SFD). Le premier est déclenché par un contact avec un allergène, alors que le second est une maladie inflammatoire chronique de la peau liée à une prédisposition génétique. »

DIFFÉRENTS SYMPTÔMES

La localisation des lésions diffère également. « Dans le cas de l'eczéma de contact, la réaction a lieu sur une zone qui touche l'allergène, indique le professeur. Les personnes de tous âges peuvent faire une réaction au nickel des bijoux fantaisie par exemple. Elles vont ainsi voir se développer les signes de l'eczéma au niveau du poignet. » En plus des plaques rouges, les symptômes les plus généralement constatés sont de fortes

Réconciliez-vous avec votre alimentation

Régimes tendance, produits bio, guerre contre la nourriture industrielle... les injonctions alimentaires infusent notre quotidien. Le docteur Arnaud Cocaul, médecin nutritionniste spécialiste des troubles du comportement alimentaire, nous explique comment lâcher du lest pour, enfin, manger en paix.

Dans un rapport, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses) précise que 95 % des régimes aboutissent, au bout de cinq ans, à une reprise de poids souvent amplifiée. « Depuis des millénaires, notre organisme a appris à stocker en prévision des pénuries alimentaires, explique le docteur Arnaud Cocaul. Aujourd'hui, le régime est devenu la nouvelle disette des pays occidentaux. Lorsque vous lui imposez des restrictions violentes, votre corps fait en sorte de vous rappeler à l'ordre en vous poussant vers des compulsions alimentaires qui privilégient la plupart du temps les produits gras et sucrés. Au final, les régimes à répétition dérèglent les mécanismes naturels d'équilibre pondéral de la faim et de la satiété et favorisent les troubles du comportement alimentaire ainsi que la prise de poids. »

PRIVILÉGIER LA QUALITÉ

L'idée est de revenir aux fondamentaux et de retrouver le plaisir de manger. Pour cela, prenez le temps de faire les marchés le week-end, de rencontrer les petits producteurs et de cuisiner vous-même vos repas. Exit les plats industriels préparés, trop sucrés, trop salés et bourrés de conservateurs, ainsi que les barquettes régime sans goût et sans intérêt nutritionnel. Si ces produits permettent de gagner du temps, n'oubliez pas qu'ils sont souvent très chers et que leur teneur en sel présente aussi des risques au niveau artériel. Quant au bio, consommez-en autant que possible en préférant les fruits et les légumes aux repas tout prêts qui ont les mêmes défauts que leurs homologues non bio (trop de sucre, de sel et de gras). Peut-être pouvez-vous aussi réfléchir à la possibilité de limiter la viande et la charcuterie et laisser une plus grande place aux œufs, à la volaille, au poisson et aux protéines végétales. Au final, « il s'agit surtout

DES ASSIETTES PLUS PETITES !

« Dans les années 1960, le diamètre moyen d'une assiette était de 18 centimètres, contre 24 actuellement », constate le docteur Arnaud Cocaul. Les portions qui remplissent aujourd'hui nos grandes assiettes sont beaucoup trop importantes. « Une personne qui souhaite perdre du poids doit impérativement choisir une taille inférieure à ce qu'elle utilisait jusqu'à présent et bien la remplir. C'est une façon de leurrer le cerveau en douceur. »

d'arrêter de prendre du poids, d'être en bonne santé et d'accepter l'absence de résultats immédiats si l'on veut maigrir », précise le docteur Cocaul.

RESTER VIGILANT PENDANT SES COURSES

« La façon dont vous vous comportez en faisant vos courses influence directement votre assiette et, par conséquent, votre santé », affirme le docteur Cocaul. Avoir le ventre vide vous expose, par exemple, davantage aux tentations. Privilégiez plutôt les petites courses chez les commerçants de quartier : elles vous aideront à acheter les quantités et les formats adaptés à vos besoins réels. Cela vous permettra aussi de mieux connaître vos fournisseurs et d'aller à l'essentiel « en achetant moins mais meilleur ». Enfin, sachez que, contrairement aux idées reçues, manger équilibré ne coûte pas forcément plus cher. Pensez aux boîtes de conserve non cuisinées dont les prix restent modiques et les contenus vertueux d'un point de vue nutritionnel. Idem pour les surgelés, à condition qu'il ne s'agisse pas de plats préparés. Dernier conseil : ne basculez pas dans « l'obsession du flicage de toutes les calories », conclut le docteur Cocaul. Sinon, votre alimentation risque de devenir monotone en raison de choix extrêmement limités. Cela vous expose à des troubles du comportement alimentaire, et, peut-être, à des carences relatives à l'absence de variété. »

DELPHINE DELARUE

Pour en savoir plus :

Lâchez du lest, mangez en paix !, du docteur Arnaud Cocaul. Flammarion (286 pages, 18 euros).



Écogestes : connaissez-vous les bonnes pratiques ?

Pour éviter de gaspiller et limiter votre empreinte carbone, vous avez changé vos habitudes. Vous pensez tout savoir des petits gestes de tous les jours qui contribuent à préserver l'environnement ? Faites le test.



1. Un emballage avec le logo Point vert indique que le produit est recyclable.

Faux. Ce logo, qui figure sur 95 % des emballages, ne signifie pas que le produit est recyclable. Il permet juste de reconnaître une entreprise partenaire du programme français de valorisation des emballages ménagers.



2. Il faut laver les bouteilles et les bocaux en verre pour qu'ils puissent être recyclés.

Faux. Il ne sert à rien de les laver puisqu'ils le seront de toute façon avant recyclage. Contentez-vous de bien les vider et de les déposer dans le bon conteneur.



3. Il faut ôter le bouchon des bouteilles en plastique avant de les jeter dans le bac de recyclage.

Faux. Vous pouvez laisser le bouchon sur les bouteilles en plastique.



4. Les sacs plastique distribués aujourd'hui dans les commerces sont biodégradables.

Vrai et faux. Les sacs mis à disposition pour emballer les fruits et légumes, par exemple, peuvent être compostés et, dans le meilleur des cas, peuvent se dégrader en quelques mois. En revanche, jetés dans la nature, ils continuent de polluer l'environnement pendant plusieurs années.



5. On peut encore consommer des aliments dont la date de durabilité minimale (DDM) est dépassée.

Vrai. Vous pouvez consommer un produit dont la DDM est dépassée. Il peut juste avoir perdu de ses qualités gustatives et nutritionnelles. La date limite de consommation (DLC), elle, est à respecter.



6. Laver sa vaisselle à la main permet de consommer moins d'eau qu'avec un lave-vaisselle.

Faux. Pour la même quantité de vaisselle, un appareil récent utilisera entre 7 et 15 litres d'eau pour un cycle, contre 42 litres pour une vaisselle à la main. Privilégiez les programmes basse température et ne lancez votre lave-vaisselle que lorsqu'il est plein.



7. Selon l'endroit où il est placé un réfrigérateur sera plus ou moins gourmand en énergie.

Vrai. Installé près d'une source de chaleur (four, radiateur...) ou exposé au soleil, votre réfrigérateur consommera davantage d'électricité.



8. Prendre une douche plutôt qu'un bain permet d'utiliser moins d'eau.

Vrai. Il faut 60 à 80 litres pour une douche de cinq minutes, contre 150 à 200 litres pour un bain. Pour être encore plus vertueux, utilisez des douchettes économiques qui réduiront encore votre consommation.



9. Les appareils électriques, même éteints, peuvent continuer de consommer de l'énergie.

Vrai. Certains appareils sont équipés de veilles qui consomment de l'électricité, que l'appareil fonctionne ou pas. La puissance totale des veilles cachées pour un foyer dépasse souvent 50 W. L'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe) conseille d'éteindre, voire de débrancher les ordinateurs, télévisions, consoles de jeux, les appareils de cuisson et le petit électroménager (machine à café, machine à pain...).



10. Stocker ses données numériques à distance, sur le cloud, permet d'économiser de l'énergie.

Faux. Derrière le petit nuage qui symbolise le cloud se cachent les data centers, de vastes entrepôts qui abritent les serveurs externes par lesquels transitent les données numériques. Ces centres d'hébergement et de traitement des données, qui restent actifs jour et nuit, sont de gros consommateurs d'électricité.

ISABELLE COSTON

EN SAVOIR PLUS

Téléchargez 90 jours, l'appli qui vous accompagnera au quotidien pour adopter facilement les éco-gestes. Elle est disponible sur App Store et Google Play.

Chauffage : bien au chaud sans se ruiner

Les dépenses liées au chauffage représentent 66 % des consommations énergétiques d'un foyer. Alors pour éviter de faire exploser votre facture, tout en profitant au mieux du confort de votre intérieur, suivez ces quelques conseils.

Se chauffer mieux et pour moins cher : tel est l'objectif des Français durant la période hivernale où les chaudières tournent à plein régime. Si la vôtre a plus de quinze ans, l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe) conseille de la faire remplacer par une plus moderne. Les rendements des nouveaux appareils se sont en effet beaucoup améliorés ces dernières années. Chaudière au fioul ou au gaz à haute performance énergétique ou à micro-cogénération, électricité, chauffage au bois, mais aussi panneaux solaires ou pompe à chaleur, chaque technologie, qu'elle utilise une énergie renouvelable ou non, a un coût plus ou moins élevé, des avantages et des inconvénients qu'il convient d'étudier en fonction de sa situation. Mais quand il n'est pas possible de changer totalement son installation, d'autres solutions peuvent aider à réduire sa consommation.

LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN

Pour faire des économies, il est indispensable d'utiliser de manière optimale son système de chauffage et de programmer la température selon ses habitudes de vie. L'Ademe préconise de la régler « entre 19 et 21 °C dans les pièces occupées la journée, et à 17 °C la nuit et en journée dans les pièces peu occupées ». Cette régulation peut être mise en place grâce à aux horloges de programmation ou aux robinets thermostatiques qui s'installent directement sur les radiateurs et peuvent être pilotés individuellement. L'Ademe rappelle aussi de faire réviser régulièrement son installation et précise : « L'entretien des chaudières fioul, gaz et bois est obligatoire une fois par an. Pour les autres installations de chauffage, il est recommandé même s'il n'est pas obligatoire. Pour un chauffage central par exemple, un désembouage – le nettoyage de l'installation pour éliminer les résidus issus de la dégradation et de la corrosion de ses éléments – et un équilibrage – l'homogénéisation de l'irrigation des différents radiateurs – sont indispensables pour garantir son bon fonctionnement et maintenir ses performances. »

L'ISOLATION ET LA VENTILATION

Il est également possible d'améliorer le confort de son habitation en l'isolant. Une maison non isolée qui date d'avant 1974 perd 25 à 30 % de sa chaleur par le toit, 20 à 25 % par les murs, 20 à 25 % par l'air renouvelé et les fuites, 10 à 15 % par les fenêtres, 7 à 10 % par les planchers bas et 5 à 10 % par les



ponts thermiques. « Un logement bien isolé conserve mieux la chaleur, constate l'Ademe. Il consomme moins d'énergie pour le chauffage et vous permet de réduire votre facture. Avant de prévoir la rénovation du système de chauffage, améliorer l'isolation de votre habitation est donc prioritaire. » En parallèle, il est important de travailler la ventilation du bâtiment. Qu'elle soit naturelle ou mécanique, elle permet de renouveler l'air et d'évacuer l'humidité en excès pour un ressenti plus agréable.

LÉA VANDEPUTTE



Ademe.fr

Le site de l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie pour obtenir des conseils sur la gestion de son habitat.

Faire.fr

le service public de la rénovation énergétique pour connaître les différentes aides aux travaux.

Particuliers.engie.fr

onglet « économies d'énergie », rubrique « Nos conseils », puis « Les éco-gestes au quotidien » et l'article « Optimiser son chauffage ».

Aide-sociale.fr/

economie-chauffage

DES AIDES FINANCIÈRES POUR AMÉLIORER SON INSTALLATION

Les pouvoirs publics ont mis en place plusieurs aides pour permettre aux particuliers d'investir dans l'amélioration et la rénovation de leur logement et de leur système de chauffage. Il existe notamment le crédit d'impôt pour la transition énergétique (Cité), l'éco-prêt à taux zéro et la TVA à taux réduit. Divers organismes proposent également des coups de pouce comme l'Agence nationale de l'habitat (Anah), certaines collectivités territoriales mais aussi les fournisseurs d'énergie, dans le cadre du dispositif des certificats d'économie d'énergie.

ENTRETIEN AVEC LA MÉDECIN GÉNÉRALISTE ET JOURNALISTE MÉDICAL

Charlotte Tourmente : « On peut être heureux malgré la sclérose en plaques »

*Dans son livre **Sclérose en plaques et talons aiguilles**, Charlotte Tourmente partage son expérience de la maladie dont elle souffre depuis vingt-deux ans. Avec optimisme et enthousiasme, la jeune femme raconte comment, à force de courage et de détermination, elle a appris à vivre avec l'épuisement chronique, les douleurs et les frustrations propres à cette pathologie auto-immune encore mal connue du grand public.*

■ **La Revue.** – Pourquoi avez-vous décidé d'écrire ce livre ?

Charlotte Tourmente. – Pour plusieurs raisons. Déjà, je trouve qu'on ne parle pas assez de cette maladie alors que c'est pourtant un véritable problème de santé publique : d'après les derniers chiffres, la sclérose en plaques (SEP) concernerait tout de même 110 000 à 117 000 patients aujourd'hui en France. Il y a encore beaucoup d'idées reçues à son sujet : on pense souvent que le fauteuil roulant est inéluctable, que la SEP empêche de mener à bien une grossesse ou encore qu'elle est incompatible avec la féminité. Tout cela est faux. Je souhaitais donc faire un point sur ce que c'est vraiment que de vivre au quotidien avec une sclérose en plaques.

Et puis surtout, je voulais montrer aux patients que, malgré la maladie, on peut être heureux, mener à bien des projets et les réussir. Cela nécessite évidemment des adaptations, c'est plus ou moins facile selon les symptômes et le degré de handicap, mais c'est possible. Avec ce livre, mon but était vraiment d'insuffler de l'espoir et de l'optimisme.

■ **Vous expliquez longuement que les symptômes invisibles, très fréquents avec cette maladie, sont à la fois une bénédiction et une plaie. C'est-à-dire ?** Ces symptômes sont une bénédiction puisque, dans une société totalement axée sur le paraître, il est malheureusement préférable d'avoir une apparence « normale », de ne pas se démarquer par un fauteuil ou une canne, bref, de bien rentrer dans les cases ! Après vingt-deux ans de maladie, je mesure ma chance que rien ne se voie. Mais ce n'est pas pour autant que ces symptômes invisibles n'ont pas un retentissement majeur sur ma vie quotidienne. J'ai dû modifier mes

envies, mes attentes, mes projets, renoncer à l'exercice de la médecine et réfléchir à une profession mieux adaptée parce que je souffre énormément de fatigabilité. Cette fatigue est terrible, je la compare souvent à celle de la grippe. Il y a donc un épuisement chronique sur lequel se rajoutent encore des pics de fatigue supplémentaires, imprévisibles, fluctuants : ça vous tombe dessus d'un coup. Dans ces cas-là je n'ai qu'une envie, c'est de rester sur mon canapé ou de retourner sous la couette. J'ai aussi beaucoup de douleurs, surtout dans les membres inférieurs. Lorsque je suis debout plus de dix minutes, j'ai comme un étau autour des jambes qui se resserre jusqu'à devenir insupportable. J'avale six comprimés par jour et je souffre encore quotidiennement. Il faut donc composer avec tout ça, modifier sa façon de vivre, s'adapter. Par exemple, je viens de passer un mois en montagne et les grandes randonnées, c'est fini pour moi. Mais malgré ça, j'ai de la chance parce que je peux encore être debout et marcher un peu. Selon les jours, je peux marcher vingt, trente voire quarante minutes. C'est énorme : ça me permet d'être autonome, indépendante, sans aide technique.

■ **Vous le dites, le fait que ces symptômes ne se voient pas pose aussi des problèmes de compréhension avec l'entourage...**

Tout à fait. Cela pose problème aussi bien avec la famille, les amis, que les collaborateurs. Et même au supermarché ! Après une demi-heure de courses, j'ai évidemment très mal aux jambes et si je vois une file de dix personnes à la caisse, je sors ma carte d'invalidité pour passer en priorité et là les gens me regardent d'une drôle de façon ! Ils sont outrés et je peux les comprendre : j'ai l'air en pleine forme. Même



au supermarché en fait, il faudrait prendre le temps d'informer, de parler du handicap invisible. C'est pareil avec les proches : ils ne comprennent pas pourquoi vous annulez un dîner une, deux, trois fois... Parce que ce jour-là, ça ne va pas, je n'ai pas la force de sortir ou je souffre trop. J'ai juste besoin de me reposer et je me sentirai mieux le lendemain. Comme mes symptômes ne se voient pas, je suis obligée de toujours expliquer comment je me sens, pour quelles raisons je vais reporter une activité. Au final, je me suis rendu compte que la communication était le seul moyen d'assainir les relations, d'éviter les malentendus et de rassurer mes proches. C'est un enseignement particulièrement intéressant d'ailleurs : maintenant je communique sur ma maladie mais, surtout, dans tous les domaines de ma vie. Je trouve que cela facilite vraiment les relations !

■ **Il y a aussi une autre particularité dans la SEP, c'est l'imprévisibilité. Vous expliquez vivre avec une épée de Damoclès au-dessus de la tête, comment fait-on pour composer avec ça ?**

En fait, il y a deux types d'imprévisibilité. L'imprévisibilité à long terme : on ne sait pas du tout quand surviendra une poussée, c'est-à-dire une crise avec des symptômes (par exemple des vertiges, une diplopie voire une aphasie et/ou des paralysies). Je précise qu'il existe deux formes de SEP : celle avec poussées (dont je souffre), qui concerne 85 % des patients et qui se manifeste donc par des crises dont les symptômes régressent plus ou moins (et qui peuvent laisser des séquelles), et la forme progressive avec un handicap qui augmente au fil des années. En vivant avec cette épée de Damoclès, dans le sens où je ne sais pas du tout dans quel état physique je

serai dans dix, vingt ou trente ans, j'ai appris à profiter pleinement du présent et à multiplier tous les moments positifs qui me font du bien. Cela fait vingt-deux ans que je pratique la psychologie positive, je fais également de la méditation et du yoga, je me ressource aussi énormément auprès de mes proches et je ris beaucoup avec eux. Cette façon de vivre me permet de me détacher de cette imprévisibilité et de cette angoisse.

Le deuxième type d'imprévisibilité, c'est l'imprévisibilité au jour le jour. Je ne sais jamais dans quelle forme je serai tel ou tel jour, dans une semaine ou dans un mois. Mais je continue quand même à faire des projets, j'ai appris à connaître mon corps et à le gérer : par exemple, je ne charge pas trop mon agenda, je prévois des temps de repos après chaque activité, je veille à mon hygiène de vie...

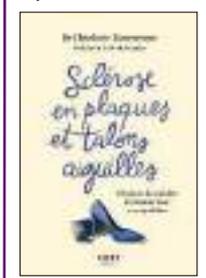
■ **Vous vous appuyez aussi beaucoup sur votre féminité, en quoi vous est-elle utile ?**

L'analyse est faite a posteriori. J'ai d'abord constaté grâce à d'autres patients que le sport et l'activité artistique pouvaient permettre de se dépasser et de mieux vivre la maladie. Or, je ne suis ni sportive ni artiste. En revanche, j'ai réalisé que prendre soin de moi, me maquiller, bien m'habiller, mettre en valeur ma féminité, tout cela me faisait vraiment plaisir. Et finalement, ça me permet de ne pas laisser la maladie gagner sur ce que je suis : une femme, avant d'être une patiente. Quand je prends soin de mon apparence, ça me sert de tuteur et ça me permet de prendre soin de mon esprit et de ne pas me laisser aller. Mais il m'arrive aussi de traîner en pyjama le dimanche, la féminité n'est pas une tyrannie !

PROPOS RECUEILLIS PAR DELPHINE DELARUE

Bon à savoir

Sclérose en plaques et talons aiguilles, de Charlotte Tourmente, aux éditions First, 15,95 euros.



Résultats sportifs



CALENDRIER DES CHALLENGES

Comme de coutume, le challenge ski alpin, fond, surf, dont ce sera la 44^e édition, ouvrira la saison sportive 2020 de l'association Groupe BPCE Sports. Dans une co-organisation BPALC-Casden, il se déroulera à Valmeinier (Savoie), du 28 au 31 mars.

Contacts : Sébastien Batier (sebastien.batier@bpalc.fr - 06 81 01 37 20) et Emmanuel Remy (emmanuel.remy@casden.banquepopulaire.fr - 06 18 88 06 24).

Les dates, lieux et organisateurs des autres challenges peuvent être consultés sur le site de l'association :

www.groupebpcesports.fr
(Actualités > Calendrier 2020 des challenges)

■ ÉCHECS

Échecs et maths

Le 23^e challenge Echecs du Groupe BPCE Sports s'est déroulé durant le week-end de la Fête des lumières (7 et 8 décembre) à Lyon, organisé par la CERA. Le nombre de participants a conduit les organisateurs à revoir la structure du challenge, en privilégiant un plus grand nombre de parties. Concrètement (surtout pour les spécialistes), 3 tournois, sous forme de « rondes », ont été organisés : un blitz (3 minutes + 2 s) sur 5 rondes ; un rapide (30 min KO) sur 5 rondes ; un blitz (3 minutes + 2 s) sur 5 rondes. Avec comme départage (vraiment pour les spécialistes) : a) le nombre de points ; b) Koya ; c) Sonneborn-Berger.

Résultats

Le classement général a été établi avec le résultat cumulatif des trois tournois. Les joueurs ayant apprécié cette reconfiguration, le classement final se présente comme suit : 1) Charly Rouler (BPAURA) ; 2) Camille Fournier (BPOC) ; 3) Franck Curnillon (CERA).

Le challenge BPCE Mutuelle du fair-play a été attribué à Loïc Habasque (BPMED).

■ FUTSAL

Le challenge pour BPCE Achats

Du 8 au 10 novembre, la Caisse d'Épargne Normandie a reçu à Rouen les 63 participants du 7^e challenge futsal, répartis en 8 équipes. BPCE Achats, vainqueur de la CEHDF par 4 buts à 3, a donc reçu le trophée créé spécialement en la mémoire de notre regretté délégué et responsable du futsal, Stéphane Palmeri, qui nous a quittés brutalement en septembre dernier. BPCE-IT remporte le match de la 3^e place aux dépens de la CEGEE. La 8^e édition du challenge se déroulera du 12 au 15 juin 2020 à Seignosse lors du Groupe BPCE Sports Days.

Résultats

Classement : 1) BPCE Achats ; 2) CEHDF ; 3) BPCE-IT ; 4) CEGEE ; 5) CEN ; 6) CEBFC ; 7) Bred ; 8) Banque Palatine.

Meilleur buteur : Alain Bicakci (BPCE-IT).
Meilleur gardien : David MacLier MAC (BPCE Achats).

Le trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été remis à l'équipe de la Caisse d'Épargne Grand Est Europe.

■ MARATHON-RELAIS

Superbes performances des équipes BPCE Sports

Le 20 octobre, à Toulouse, l'association Groupe BPCE Sports avait sélectionné 12 spécialistes de course à pied pour participer au marathon-relais organisé par Toulouse Métropole, par équipe de 4 coureurs. Parmi les 850 équipes engagées, les 3 formations de BPCE Sports ont particulièrement brillé. Qu'en juge...

Résultats

L'équipe homme, composée de F. Donnat, A. Leybros, D. Martin (tous les 3 de la CEPAL) et P. Magand (CERA), finit 2^e en 2h 32' 56".

L'équipe mixte, composée de S. Sansoulet (BPCE-IT), C. Garnier (CEAPC), P. Vochelet (CEIDF) et A. Anfoussi (CELR), arrache la 3^e place mixte et la 10^e place du scratch en 2h 53' 49".

Et, cerise sur le gâteau, l'équipe dame, composée de C. Badea (CERA), L. Salah (CERA), N. Schuler (BPALC) et D. Quinio (CEIDF), gagne l'épreuve féminine en 3h 10' 53".

Bravo à Cristina, Léa, Nadine et Delphine pour cette belle victoire.

Mais l'essentiel est là : 3 équipes, 3 podiums dont une victoire !

■ PADEL

Un nouveau challenge en 2020

Après démonstration lors du challenge multi-raquettes de La Rochelle, l'an dernier, la CEAPC organise à Mérignac le 1^{er} challenge Padel, du 30 avril au 2 mai.

Selon la Fédération internationale de Padel, ce sport serait né en 1969, à Acapulco, à l'initiative d'un homme d'affaires mexicain n'ayant pas assez de place autour de sa maison pour construire un court de tennis. Très en vogue dans les pays hispaniques, le padel compte aujourd'hui plus de 8 millions de pratiquants dans le monde.

Attention toutefois, seuls 60 participants pourront inaugurer cette nouvelle discipline de l'association Groupe BPCE Sports, et il faut s'inscrire avant le 1^{er} février.

Contacts : Didier Lambrot (didier.lambrot@ceapc.caisse-epargne.fr) et Sébastien Commin (sebastien.commin@ceapc.caisse-epargne.fr).

PARTICIPEZ À LA PLUS GRANDE MANIFESTATION SPORTIVE OUVERTE À TOUS LES COLLABORATEURS DU GROUPE BPCE !

COURSE À PIED
CYCLOTOURISME
FUTSAL
PETANQUE
TENNIS

5^e GROUPE BPCE SPORTS DAYS

DU 12 AU 15 JUIN 2020
SEIGNOSSE (40)
LANDES

Inscriptions du 15/01 au 15/03/2020
auprès de Sébastien COMMIN
06 45 49 33 18
sebcomming@outlook.fr

www.groupebpcesports.fr
Retrouvez-nous également sur Facebook

* Sous réserve d'une affiliation à l'association Groupe BPCE Sports. Renseignez-vous auprès de vos responsables d'Associations Sportives ou de votre Centre d'Entreprise sur les modalités d'adhésion.

Petites annonces

■ Xonrupt-Longemer (88) – Chalet à louer, rdc + 3 chambres mansardées à l'étage, chacune avec un lit pour 2 personnes. Tout équipé (LL, LV, MO, four, TV). Abri voiture. Local à skis. Les animaux ne sont pas admis. Location toutes saisons. Tél. : 06 87 80 32 91.

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

■ Hyères les Palmiers (83) – 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. Climatisé, écran TV, lave-vaisselle, lave-linge etc. Place de parking privée. Location linge lit et linge de maison possible. Situé à proximité d'un petit port de pêche typique et face aux îles de Porquerolles. Nombreuses possibilités : station balnéaire, activités nautiques, visites guidées, randonnées, vignobles, marchés provençaux ... Location possible tout au long de l'année. Possibilité de courts séjours en hors-saison. Tél. : 07 54 24 82 63. Site : www.azuretpalmiers.fr. Courriel : contact@azuretpalmiers.fr.

■ Baie-Mahault (Guadeloupe) – Loue studio indépendant dans villa pour 2 adultes. Calme, proche zone d'activité économique principale, à 10 min aéroport. Accès facile RN1. Studio équipé (plaque induction, micro ondes, climatisation, wifi, TV, linge fourni). Photos sur demande. 320 € la semaine. Tarifs dégressifs selon durée. Tél. : 06 90 71 06 48. Courriel : seby97122@gmail.com.

■ Juan-les-Pins (06) – Loue toute l'année appt traversant 59 m² exposé est-ouest, 3 pièces, entièrement rénové en 2016. Tout confort, dans résidence calme et sécurisée, parc avec piscine et pataugeoire. 6 couchages dont 2 de 160, 2 terrasses de 12 m² équipées. Cuisine équipée (LV plaques électriques, four, MO et réf/congél). 2 chambres

climatisées avec 2 sdb dont 1 avec LL et WC, plus WC indépendants. Parking privé en sous-sol. Wifi, TV led de 108 cm, lecteur DVD, radio, jeux de société. Equipement bébé. Tous commerces, jeux d'enfants et bus à 300 m, plage à 500 m. Possibilité de louer du linge de maison. Détails sur annonce n° 1423548 sur Abriditel. Tél. : 06 25 18 08 35. Courriel : katy.frugier@orange.fr.

■ Le Home-sur-Mer (14) – 3 km de Cabourg, 15 km de Deauville, plages du débarquement, Caen, 300 m de la plage surveillée et garderie. Golf. Equitation. Tennis. Thalassothérapie. Casino. Cinéma. Restaurants à Cabourg. A louer à la semaine et quinzaine dans une résidence normande clôturée et verdoyante, studio pour 2 personnes avec jardin. 2 pièces duplex avec coin nuit bien équipé. Envoi photos sur demande. Tarif selon saison. Tél. 06 60 83 19 37. Courriel : contelisabeth75@yahoo.fr.

■ Samoens (74) – Loue toute l'année studio avec balcon pour 4 personnes, tout équipé (plaques vitro, four, TV, DVD), exposé sud. Tous commerces à proximité, à 2 min. du centre ville. Skibus en bas de l'immeuble. Domaine skiable de 265 km. Tarif : 275 €/semaine hors vacances scolaires, 325 €/semaine pendant les vacances scolaires. Tél. : 06 14 13 32 07. Courriel : auRELien.hamel@wanadoo.fr.

■ Antibes (06) – Centre-ville, Place-de-Gaulle, proche tous commerces, commodités et plage à pied, location saisonnière d'un grand studio lumineux de 32 m² + terrasse pour 2 personnes. Prêt lit parapluie pour jeune enfant sur demande. Etage élevé. Entièrement refait à neuf fin 2017. Cuisine équipée (LL, Four, MO, induction), salle de bains (avec baignoire), WC indépendants. Grand garage fermé. 200 € à 500 € la semaine selon période. Photos sur demande. Tél. : 06 81 60 41 35 ou 06 85 66 20 99. Courriel : joel.gregorio@wanadoo.fr.

■ Golfe du Morbihan, Sarzeau centre (56) – Collaborateur CE loue maison rénovée spacieuse tout confort (TV, LL, LV, four, MO). 3 chambres. Jardin, terrasse, bois



ENVOYEZ VOS PETITES ANNONCES PAR MAIL :

annonces.revue@eps.caisse-epargne.fr
en précisant votre nom, numéro d'adhérent et nombre de parution souhaité.

ENVOYEZ UN CHÈQUE PAR VOIE POSTALE À :

**BPCE Mutuelle - La Revue,
 7, rue Léon-Patoux,
 CS51032, 51686 Reims cedex 2
 À L'ORDRE DE BPCE MUTUELLE :**

**15 € POUR 1 PARUTION
 30 € POUR 2 PARUTIONS
 38 € POUR 3 PARUTIONS
 45 € POUR 4 PARUTIONS**

(70 m²), clos de murs. Parking privatif. Plages sur océan (3 km) et golfe (1 km). Location toute l'année, quinzaine, semaine. Prix selon période (450 € à 700 €/semaine). Plus d'infos sur demande. Tél. : 06 86 44 10 01. Courriel : thomachap@orange.fr.

■ Thaïlande, Khao Lak (80 km de Phuket) – Envie de dépaysement dans un environnement préservé ? A louer grande villa neuve entièrement équipée et décorée avec goût. 6 pièces : cuisine américaine équipée, salon, 3 chambres, 3 sdb, TV connectée 4K, wifi gratuit. Piscine 5x10 m à débordement, grande terrasse ombragée, jardin clos et arboré. Plages, commerces et animation à proximité. Linge de maison fourni. Location semaine, quinzaine, mois... Tarif : 750 €/semaine pour 4 adultes et 1000 €/semaine pour 6 adultes. Tarif dégressif pour une durée supérieure à 1 mois. Photos disponibles sur simple demande : lathailandaise.humbert@gmail.com. Tél. : 06 29 64 48 71.

■ Cap d'Agde (Quartier Rochelongue, Baie de l'amitié) – Plage de sable fin à 100 m, sur terrain clot de 1 500 m² dans un cadre nature. Maison environ 85 m², 3 chambres, 6 couchages, toute équipée (TV, MO, LL, LV,

barbecue, ect). Terrasse et parkings. Semaine de 600 à 1 400 € selon saison. Tél. : 06 10 47 31 53. Courriel : annie.selvy@live.fr.

■ Sanary-sur-Mer (83) – Loue appartement T2. Chambre, séjour, cuisine équipée, WC, salle d'eau, idéalement situé en centre-ville. Très calme. Rez-de-chaussée, confort 3*, jardin (expo sud dans la verdure), garage (important en centre-ville). Mer, plage, port, Caisse d'Épargne, marchés, tous commerces, activités estivales. Tout à pied, maxi 300 m. Prix selon période. Tél. : 06 84 66 01 92 (messagerie et texto).

■ Trois-Ilets (Martinique) – Loue toute l'année studio dans résidence avec mezzanine pour deux adultes + 1 enfant dans calme idéal tout équipé : four micro-ondes, TV, climatisation, balcon. A 5 minutes à pied : boutiques, pharmacie, espace plongée, découverte en bateau de la côte, débarcadère pour capitale, excursion en mer, linge de maison fourni. Photos sur demande. Tarif : 320 €/semaine, 750 €/mois. Libre à partir d'août 2018. Tél. : 06 77 76 14 74 (Sylvie) ou 06 96 23 66 65 (Eveline). Courriel : mary.adele@orange.fr.

■ Le Moule (Guadeloupe) – Loue grand studio pour 4 personnes max (2 adultes et 2 enfants) avec

Petites annonces

parking assuré. Situé à proximité immédiate de la palgede l'Autre Bord, de restaurants et proche du centre ville (15 minutes à pied), le studio est situé en RDC avec vue sur mer. Equipement : lit de 160 cm, et deux petits lits superposés, sdb fontionnelle avec machine à laver, WC, cuisine équipée de plaques, four à micro-ondes, réfrigérateur, congélateur, machine à café, grille-pain, TV et bouilloire, ventilateur, climatisation et wifi. Tout proche : piscine avec toboggan, terrain de tennis, pétanque, beach volley parcours de santé au bord de mer, location et cours de windsurf, kite-surf et paddle. Location à la semaine au prix de 350 € en basse saison et 420 € en haute saison. Draps, taxes de séjour et charges compris. Tél. : 06 90 99 32 13. Courriel : sci.rajkha@gmail.com.

■ Hossegor (40) – Loue appt (1^{er} étage avec asc.) T2 cabine avec 4 couchages, non fumeur. Cuisine équipée (four, LV, LL, TV). Grand balcon, expo très ensoleillée. Emplacement unique à 50 m plage sable fin, tous commerces, école de surf. Pkg privé en sous-sol et piscine privée. Centre ville à pied à 10 min. Mise à disposition gratuite de 2 VTT sur demande. Tél. : 06 07 29 99 69. Courriel : lamarqueisa@wanadoo.fr.

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

■ La Teste-de-Buch, près d'Arca-chon (33) – Loue maison de 60 m² totalement rénovée avec jardin (possibilité de garer une voiture). Centre-ville, tous commerces et gare accessible à pied. Tout confort, 2 chambres, cuisine équipée, salle

de douche, WC séparés. Télé, plancha, barbecue, mobilier de jardin. Photos sur demande. Tarif selon période. Tél. : 06 33 88 22 91. Courriel : jeadupuis@orange.fr.

■ Saint-Raphaël (83) – Loue mobil home tout confort 6 personnes dans domaine de l'oasis, 5* en pleine nature à 7 km des plages. 5 piscines, salle de musculation, tennis. 3 chambres. Grande terrasse de 24 m² et jardinet. Clim réversible, lave-linge, lave-vaisselle, écran plat, cuisine équipée, micro-onde, four, réfrigérateur, congélateur, barbecue et plancha. A proximité : restaurant, pizzeria, supérette, clubs pour enfants, discothèques, spectacles. Tél. : 06 11 53 75 05. Courriel : jasacanice@live.fr.

■ Golfe du Morbihan, Sarzeau (56) – Retraité CE loue maison 120 m² avec jardin clos et terrasse, spacieuse tout confort jusqu'à 8 personnes. 3 chambres, 4 lits doubles, 1 lit bébé, 1 canapé-lit mezzanine, 2 salles de bains, 2 WC. Location possible vacances scolaires et week-end. Plage à 500 m, commerces à proximité, Sarzeau à 6 km, proche de Vannes, Port du Crouesty, Port Navalo... Prix selon période : 400 à 800 €/semaine. Plus d'infos sur demande. Tél. : 02 96 52 40 63. Courriel : joan.lesage@orange.fr.

■ Dax (40) – Location pour curistes ou périodes de 3 semaines. T1 de 28 m² meublé, entièrement rénové de style contemporain. 1^{er} étage d'une résidence calme au milieu d'un parc arboré. 2 étoiles par le comité départemental du tourisme des Landes. Parking privatif dans la résidence + balcon + ascenseur. Coin nuit séparé de la pièce de vie. Cuisine entièrement équipée, wifi + TV. Navette au pied de la résidence. Commerces à proximité et centre-ville à pied en 5 min. Période de 3 semaines : janv.-févr. 450 € ; m a r s - a v r . - m a i 5 5 0 € ; juil. - août - sept. - oct. 590 € ; nov.-déc. 550 €. Courriel : laetiaca-miade@orange.fr.

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

PENSEZ-Y !

La Revue paraît quatre fois par an (janvier, avril, juillet, octobre).

Pensez-y pour envoyer vos petites annonces suffisamment à l'avance, afin de tenir compte des délais de fabrication du magazine...

RAPPEL

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

sud-ouest. 1 ch. lit 160, 1 ch. cabine, salon séjour, cuisine équipée (LV, MO, four, plaques électriques, frigo), TV, sdb avec douche à l'italienne, grand balcon avec vue sur le parc et la piscine privée réservée à la résidence, lave-linge et sèche-linge dans la résidence, emplacement de parking privatif, commerces à proximité en saison (avril à septembre), plages à 10 min à pied, grand complexe sportif attendant (golf 27 trous et tennis 16 courts), pistes cyclables au pied de la résidence, animaux non admis, photos sur demande. Tarif selon saison. Courriel : saint-jean-raymond@orange.fr.

■ Espagne, Costa Brava, Escala (80 km de la frontière) – Village catalan idéal pour vacances en famille (pas de boîtes de nuit, casinos, etc.). Plages de sable fin magnifiques et très belles balades. Première maison : maison indépendante de plain pied à 700 m de la plage de Riells et de tous commerces. 3 grandes chambres. 2 garages. Belle terrasse et jardin. Quartier très tranquille. Prix : juillet-août : 620 €/semaine, 580 € si loc. + d'une semaine ; juin-sept : 480 €/semaine, 450 € si loc. + d'une semaine. Deuxième maison : maison jumelée d'un côté à 100 m de la plage de Riells et de tous commerces. 2 chambres dont une avec terrasse. Parking. Grandes terrasses tout autour. Prix : juil. - août : 580 €/semaine, 550 € si loc. + d'une semaine ; juin-sept : 430 €/semaine, 400 € si loc. + d'une semaine. Photos

disponibles à la demande. Tél. : 06 89 79 42 59 ou 05 63 56 25 28. Courriel : barbathomas81@gmail.com.

■ Combloux - Saint-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. Proche des pistes. Tarif à la semaine selon période été/hiver. Tél. 06 85 75 80 89. Courriel : dlefrancdupin@gmail.com.

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

■ Pays basque, haute Soule (64) – A louer dans village, maison de maître authentique meublée à l'ancienne, jardin clos de 800 m². 13 couchages, 2 salons, cuisine équipée, 4 chambres tout confort, tous commerces 3 km (Tardets Sorholus). Bayonne (1 h 30), Espagne (1 h), proche station de ski (La Pierre Saint-Martin), cadre idéal pour pêche, chasse, randonnées sur le site d'Iraty. (Kakueta, Holcarte, gouffre de la Pierre Saint-Martin, etc.). Tarif : 600 €/semaine en saison, 500 €/semaine hors saison avec chauffage en supplément, 250 € le week-end. Tél. : 06 42 38 01 49.

VILLE D'ALGERIE MSLANIE BIEN DOSÉ	VOISIN DE LA PUISSANCE DÉMON STRATIF	PREND EN MAIN FROMAGE DE SAVOIE	CAPITALE NORD- AFRICAIN	DÉTONATION	JOLIE PÂTISSIERIE CREAU MARRON	SUPPORT DE MUSIQUE ÉCARTÉE	AU PIED
ESPEREUR ROMAIN PETIT CAFÉ			PATRISSIERIE GÉNÉTIQUE LICORNE DES HERBES	CALEMI SITUATION			TIENNE DE FER
					ABRASIF UNUS DE TRAVAIL		
VANILLEUR	INEVITABLE CHEMIN DE TRAFIC					CONJON- TION DIRECT DE MORUE	
			ELBINA INCROYABLE			VEUX	
DEPOUILLEE TRIMESTRE		OS À ROMER COMBINATION		RACON AU LABO MIRABLES		PETITE COMBINAISON AGRE	
		COULEUR PUCELLE ROSE					PERDU DU LIQUIDE
COMPTE	ARROSE TURBY CHRONIC AULABO		YANTA PRONOME SERLECHI			CÉRÉALE DONNE LE TON	
			POUSSE UN CHOUETTE CIE				NON PAYE
DRESSAGE					TRUPE		

LETTRIX

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

- 1 - Élus à Rome
- 2 - Objet de culte
- 3 - Simples échanges
- 4 - Chef de colonie

	1		2		3		4
(A)	□	(S)	□	(S)	□	(E)	□
(G)	□	(N)	□	(A)	□	(M)	□
(E)	□	(D)	□	(L)	□	(R)	□
(G)	□	(L)	□	(I)	□	(A)	□
(A)	□	(H)	□	(I)	□	(M)	□

SUDOKU

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

SOLUTION DE JEUX :

C	U	M	A	P	G	C
C	O	C	K	T	A	I
N	E	R	O	N	E	N
E	S	T	A	M	I	N
E	T	I	M	P	A	R
G	A	G	N	E	U	R
N	U	E	L	V	I	R
E	T	E	J	E	A	N
I	N	C	L	O	U	A
I	N	C	L	O	U	A
E	R	I	G	E	A	I

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

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

Dépistage du cancer colorectal

.....
Test et/ou examens effectués afin de détecter une affection de l'intestin, invisible et silencieuse à un stade précoce.
[...]

*“Un simple contrôle
qui m’a sauvé la vie.”*

Georges

Crédit Photo : Géraldine Aresteanu - Sidjèse

#ParlonsFesses

Mon droit au dépistage du cancer colorectal

Le dépistage du cancer colorectal, **à partir de 50 ans**, c'est tous les 2 ans pour toutes et tous, grâce à un test simple, rapide et efficace à faire chez soi, pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie, sans avance de frais. **Détecté à un stade précoce**, un cancer colorectal se **guérit dans 9 cas sur 10**. Ce droit au dépistage sauve des vies!

POUR PLUS D'INFORMATIONS, RENDEZ-VOUS SUR : mars-bleu.ligue-cancer.net

