

la revue

PROTECTION PRÉVENTION SANTÉ



N° 242 / 898 - AVRIL 2020



ENTRETIEN AVEC
MICHEL DESMURGET :
L'enfant face aux écrans
Page 26

MUSIQUES AMPLIFIÉES :
Encore mieux
sans casque !
Page 11

HAPTONOMIE :
**Accueillir affectivement
le bébé à naître**
Page 19



Page 6

Votre mutuelle

Focus sur le service en ligne de téléconsultation
accessible sur www.bpcemutuelle.fr





[sommaire]

LA REVUE | N° 242/898 | AVRIL 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,
Catherine DOLEUX,
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

CE NUMÉRO COMPORTE UN ENCART
« Les nouveaux services My Santéclair »

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.

4-7 [RÉSEAU] Votre mutuelle

> Brèves.

> Le nouveau service en ligne de téléconsultation sur le site bpcemutuelle.fr

> Enquête de satisfaction 2019 : une bonne note à l'oral.



6



7



10

8-9 [NOTRE SANTÉ] Système de soins

> Brèves.

10 [NOTRE SANTÉ] Médecine

> Le vrai du faux sur les anti-inflammatoires : non, ce ne sont pas des médicaments anodins.

11 [NOTRE SANTÉ] Médecine

> Qu'est-ce que la puberté tardive ? Encore un coup des hormones !

12-15 [NOTRE SANTÉ] Dossier

> Vie sexuelle chez les jeunes : selon l'âge, comment répondre à leurs questions, trouver les bons mots, ne pas heurter, leur apprendre à dire non.

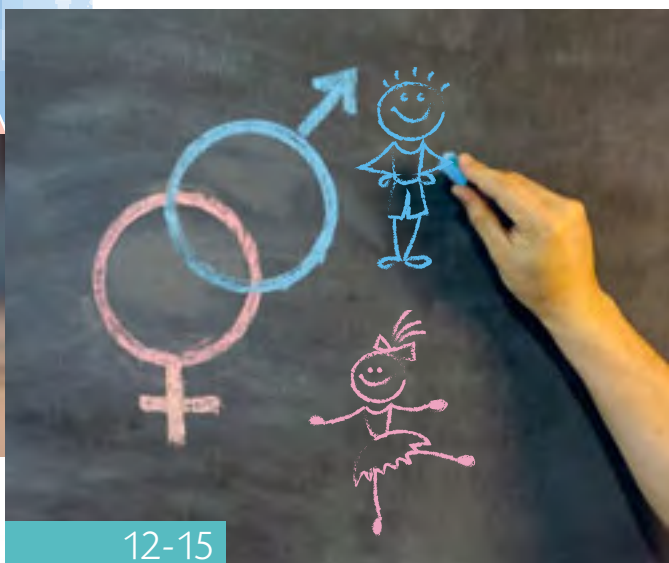
16 [NOTRE SANTÉ] Prévention

> Casques, oreillettes, téléphone : comment prévenir les risques auditifs chez les jeunes ? Quelques pistes pour les sensibiliser.

17-18 [NOTRE SANTÉ] Prévention

> Nos enfants mangent trop de sucre ! Comment les amener à en consommer moins, tout en gardant son rôle « doudou » ?

> Les jeunes enfants face aux dangers de la maison : la prévention des risques domestiques



12-15



20

19-20 [NOTRE SANTÉ] Bien-être

> L'haptonomie pour accueillir bébé en toute sécurité affective.

> Association Sparadrap : à l'écoute des enfants hospitalisés.

21-23 [SOCIÉTÉ] Vie pratique

> Le mi-temps thérapeutique pour remettre doucement le pied à l'étrier.

> **S'occuper d'un conjoint ou d'un proche** : un point sur vos droits et les aides dont vous pouvez bénéficier.

> **S'habiller écoresponsable** ou comment remettre du sens dans sa garde-robe.

24-25 [SOCIÉTÉ] On en parle

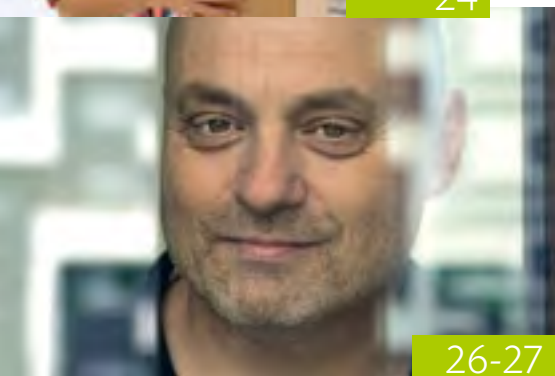
> **Mettre en scène son enfant sur les réseaux sociaux** : où se situe la frontière entre plaisir de partager et but lucratif ?



23



24



26-27

26-27 [SOCIÉTÉ] Entretien

> Le cri d'alarme du **Dr Michel Desmurget** : le danger des écrans chez les jeunes

28-31 [SOCIÉTÉ] Loisirs

> **Les challenges sportifs** victimes de la situation sanitaire en France.

> Les petites annonces

> Mots fléchés, lettrix, sudoku : à vous de jouer !



« Le soin est un humanisme »

La pandémie qui touche cruellement le monde, et particulièrement la France, nous rappelle qu'aucun pays n'est à l'abri d'un désastre sanitaire capable de faucher tant de vies. Devant cette situation, il y a le temps de « l'action », celui qui permet de faire face à la vague, de ralentir l'épidémie et de soigner le plus grand nombre de malades du coronavirus. C'est aussi, malheureusement, le temps de la prise de conscience, dans une société où depuis de nombreuses années la santé a été « monétisée », d'un système de soin au bord de l'implosion et manquant des moyens pour faire correctement face à une pandémie. Il devient clair que « le jour d'après » ne pourra ressembler à cette fuite en avant visant à « rationaliser » encore et encore des pans entiers de notre système de santé, l'hôpital public et la recherche en particulier.

Être la sixième puissance économique du monde et manquer à ce point des équipements basiques nécessaires à la lutte contre ce virus montre, *a minima*, qu'il faut tout repenser et réorganiser en profondeur. Il faudra aussi réfléchir sur le sens du soin dans notre société. Pour ma part, je considère, comme l'a écrit en 2019 la philosophe Cynthia Fleury – fondatrice de la chaire de philosophie de l'hôpital Hôtel-Dieu à Paris, et actuellement en charge de la chaire de philosophie de l'hôpital Sainte-Anne à Paris –, que « *le soin est un humanisme* ». Il est également certain que dans la construction de nouveaux objectifs communs autour de la santé, l'idée mutualiste a toute sa place...

Vous découvrirez dans ce numéro que BPCE Mutuelle a dû considérablement modifier son organisation pour continuer à assurer ses missions au quotidien, montrant une fois encore ses capacités d'adaptation. Nous avons pu maintenir le lancement des nouveaux services « My SantéClair » sur notre site internet, un livret spécifique de présentation est inclus dans ce numéro. Vous verrez que ces nouveaux services sont un vrai plus, notamment dans ces temps « troublés ».

Prenez soin de vous et de vos proches.

Bonne lecture !

Hervé TILLARD
Président du conseil d'administration de BPCE Mutuelle

Covid-19 et situation de crise

Face à la situation de crise liée au Covid-19 (ou communément appelé coronavirus), qui touche l'ensemble des entreprises, BPCE Mutuelle a adapté son organisation.



Compte tenu des mesures sanitaires en vigueur, tous nos collaborateurs sont en télétravail depuis le 17 mars et le service de relation par téléphone reste joignable aux heures habituelles. Si vous devez nous joindre, **vous devez privilégier les moyens digitaux**, par mail (bpcemutuelle@eps.caisse-epargne.fr) ou via notre site (bpcemutuelle.fr), des formulaires de contact étant à votre disposition dans votre espace personnel, ainsi qu'une « Foire aux questions ». Soyez assurés que nous mettons en permanence tout en œuvre pour maintenir le service, notamment par téléphone et par mail. Les délais peuvent cependant s'allonger, et nous vous remercions de votre compréhension dans ces conditions difficiles pour tous.

UTILISEZ LE NOUVEAU SITE INTERNET

Nous vous rappelons par ailleurs que notre nouveau site (<http://www.bpcemutuelle.fr>), mis en ligne en novembre dernier, est aussi à votre disposition pour vous accompagner et

vous offrir une plus grande autonomie dans vos démarches. Il vous permet, après création d'un compte spécifique, d'accéder à de nombreuses fonctionnalités (suivi des remboursements et des forfaits, envoi de justificatifs, de devis, demande de prise en charge hospitalière...) et d'obtenir divers documents (carte de tiers payant, attestation d'adhésion, relevé de prestations...) en téléchargement. N'hésitez pas à l'utiliser ! Tutoriel pour créer votre espace personnel : <https://vimeo.com/366262594/7ec064ef6d> (et aussi depuis la page d'accueil de bpcemutuelle.fr « Comment accéder à votre espace personnel - suivez le guide »).

A l'heure où ces lignes sont écrites, il n'est évidemment pas possible de préjuger ce que sera la situation sanitaire en France lorsque vous les lirez. En tout état de cause, prenez soin de vous et de vos proches, et respectez les consignes nationales ou locales : c'est aussi une forme de mutualisme...

Nos collègues ont du talent...

... Nos collègues ou leurs enfants. A l'image de Julie Pestana Artero, dont le papa, Louis Artero, a effectué toute sa carrière à la Caisse d'Épargne de Normandie, carrière qu'il a terminée en dirigeant le service relations clients.



Sans doute Julie Pestana Artero aurait-elle préféré ne pas faire montre de son talent puisque le livre qu'elle a écrit relate un drame : celui de la perte de son petit Léo, victime dans son sommeil, à l'âge de quatre mois et demi, de la mort inattendue du nourrisson (ou mort subite du nourrisson). Un syndrome qui touche près de 500 enfants, chaque année, en France. Pour Julie Pestana Artero, l'écriture de « Mon étoile Léo » a constitué une sorte de thérapie, une façon aussi, pour elle et son époux, d'envisager un deuil impossible, tout en continuant à vivre... A travers ce témoignage poignant, elle rend hommage à son fils tout en sensibilisant à la prévention de la mort inattendue du nourrisson.



« Mon Etoile Léo » (Michalon Editeur, 295 pages, 19 euros) est disponible sur tous les sites de librairies en ligne (Amazon, Fnac, Cultura, etc...), sur les plateformes de téléchargement en ligne (Kindle, Ibooks, etc...) et dans les librairies et espaces culturels (possibilité de le commander).

Que faire quand BPCE Mutuelle intervient comme « deuxième mutuelle » ?

Lorsque vous demandez à BPCE Mutuelle d'intervenir comme « deuxième mutuelle » dans le cadre d'un remboursement complémentaire de frais et soins de santé* (après intervention initiale de la mutuelle de votre conjoint, par exemple), vous devez nous adresser le décompte qui vous aura été transmis par cette première mutuelle, afin que nous puissions déterminer le montant de notre propre intervention complémentaire.

***Remboursement dû dans la limite des frais réels et compte tenu de la réglementation en vigueur des contrats responsables.**



Traitement de vos documents

Lorsque vous devez envoyer des documents à BPCE Mutuelle, utilisez de préférence le site de la Mutuelle (www.bpcemutuelle.fr). Si cela n'est pas possible, faites un envoi postal (BPCE Mutuelle, 7, rue Léon-Patoux, CS 51032, 51686 Reims cedex 2). Dans un cas comme dans l'autre, il est inutile de nous téléphoner pour nous prévenir de votre envoi. Cela n'accélère en aucun cas le traitement de votre dossier.

Concours Association Robert-Guérard Participez à l'édition 2020

La septième édition du concours Association Robert-Guérard est lancée et se déroulera jusqu'au 31 août 2020.

La délibération du jury et la remise des prix auront lieu au cours du quatrième trimestre 2020.

Rappelons que cette association, 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.

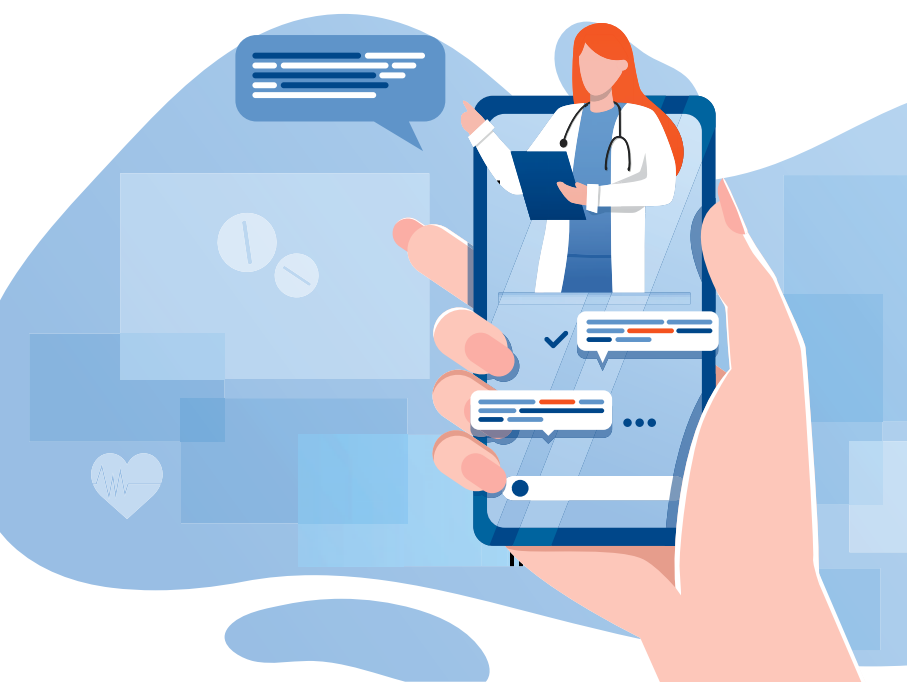
S'ajoute également le prix BPCE Mutuelle d'un montant de 1 000 euros. Le jury se réserve en outre la possibilité d'accorder, s'il le juge opportun, un ou plusieurs autres prix. Les modalités de participation à cette septième édition font l'objet d'une actualité sur le site internet de la mutuelle (www.bpcemutuelle.fr), communiquée par l'association.

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



Focus sur le service en ligne de téléconsultation accessible sur www.bpcemutuelle.fr

Parmi les nombreux services en ligne à disposition depuis l'Espace personnel, via le portail Mysantéclair, vous pouvez bénéficier⁽¹⁾ de la téléconsultation. Ce service digital, en plein développement, vous permet de consulter un professionnel de santé libéral directement en ligne 24h/24 et 7 jours sur 7.



DANS QUELS CAS UTILISER CE SERVICE ?

Vous souhaitez consulter un médecin en dehors des horaires habituels de rendez-vous ? Votre médecin habituel n'est pas disponible avant plusieurs semaines ou vous n'avez pas envie de parcourir les dizaines de kilomètres qui vous séparent du premier spécialiste ? La téléconsultation représente une solution alternative idéale. Elle permet en effet la continuité des soins, quelle que soit votre situation géographique et vos contraintes d'emploi du temps, et peut même devenir, dans certains cas, un bon complément à la visite en présentiel.

LES SPÉCIALITÉS MÉDICALES DISPONIBLES

En plus de la médecine générale, 25 spécialités médicales (dermatologie, gynécologie, ophtalmologie, ORL, pédiatrie, homéopathie, dentaire, etc...) sont proposées, exercées par des praticiens inscrits

au Conseil de l'Ordre, basés en France et formés à la télé-médecine.

LE DÉROULEMENT D'UNE TÉLÉCONSULTATION

Via un accès sécurisé spécifique (bpcemutuelle.fr > Espace personnel > Réseau de soins et services > Réseau de soins Santéclair > J'accède à la téléconsultation > Mes Docteurs) depuis un ordinateur, une tablette ou un smartphone, la téléconsultation peut, en outre, être réalisée par messagerie instantanée, audio ou visioconférence, à toute heure du jour ou de la nuit. Elle est bien entendu protégée par le secret médical, avec la possibilité d'envoi d'un compte-rendu complet à votre médecin traitant et la délivrance d'une ordonnance⁽²⁾ pour l'obtention de médicaments remboursables.

LA PRISE EN CHARGE

Pour les adhérents⁽¹⁾ BPCÉ Mutuelle, 5 téléconsultations sont intégralement prises en charge par an (année civile) et par bénéficiaire du contrat.

(1) Selon les garanties proposées par votre contrat.

(2) Attention, la délivrance d'une ordonnance n'est pas systématique. Elle le sera si le médecin juge qu'il peut le faire compte tenu de la pathologie et de son diagnostic.

Ce numéro 242 de La Revue est accompagné d'un supplément de présentation du nouveau portail **MYSANTÉCLAIR** et des nouveaux services en ligne proposés depuis le 16 mars 2020.

UNE TÉLÉCONSULTATION NE PERMET PAS D'OBTENIR UN ARRÊT DE TRAVAIL.

ATTENTION, CE SERVICE N'EST PAS UN SERVICE D'URGENCE.

EN CAS D'URGENCE CONTACTER LE 15.



Enquête de satisfaction 2019

Une bonne note à l'oral !

Comme tous les ans depuis 2015, BPCE Mutuelle a fait évaluer la satisfaction et les attentes de ses adhérents.



Cette enquête a été administrée par le cabinet INIT (référence en la matière dans le domaine des complémentaires santé) du 25 novembre au 10 décembre 2019.

Un questionnaire a été adressé par mail à 20 000 adhérents. 2 742 réponses ont été reçues, soit un taux de retour de 14 %, chiffre élevé dans ce genre d'opération, qui donne ainsi des résultats représentatifs.

D'une manière générale, 78 % des adhérents sont satisfaits des services de BPCE Mutuelle. Ce résultat 2019 est stable par rapport à celui de 2018 (dont il faut rappeler qu'il était en hausse de 5 points par rapport à 2017).

Cette satisfaction globale est d'autant plus nette chez les titulaires de contrats individuels, avec 92 % de satisfaits, alors même que le comparatif (le taux moyen dans les complémentaires santé) est de 84 %. Le résultat obtenu par BPCE Mutuelle s'avère donc excellent. Le taux global de recommandation s'élève à 82 %. Là encore, ce pourcentage est stable par rapport à 2018 (qui enregistrait une hausse de 6 points par rapport à 2017).

NE PAS OUBLIER SANTÉCLAIR

Si la qualité de la relation téléphonique est toujours très appréciée des adhérents, à tous points de vue, il

faut toutefois constater qu'il n'en est pas de même dans la relation écrite. L'amélioration du délai de réponse aux courriers reste un point sur lequel travaillent les équipes de BPCE Mutuelle.

Pour les prestations en optique et dentaire, de même qu'en ce qui concerne les dépassements d'honoraires, les adhérents souhaitent une amélioration des remboursements complémentaires. La mise en œuvre du 100 % Santé (qui vise à supprimer progressivement le reste à charge sur les prestations et équipements en optique, dentaire et audition - voir à ce sujet *La Revue* 241, janvier 2020, pages 4 et 5) doit être de nature à supprimer cette insatisfaction quant aux deux premiers points.

Il faut toutefois noter que les adhérents se déclarent satisfaits du niveau de remboursement sur ces postes lorsqu'ils utilisent le réseau de soins Santéclair. Or, l'enquête met en évidence que les titulaires de contrat collectif font moins appel aux services de Santéclair, alors même que leur connaissance du réseau de soins est supérieure au comparatif du secteur ! En la matière, BPCE Mutuelle doit accentuer, auprès de cette catégorie d'adhérents, sa communication sur l'intérêt de Santéclair et son incidence vertueuse sur les restes à charge...

30 mois sans sida



Timothy Brown, connu sous le nom de « patient de Berlin », n'est plus le seul à avoir vaincu le sida. Depuis maintenant 30 mois, un Londonien séropositif au VIH ne prend plus de traitements antirétroviraux. Il ne présente plus

que d'infimes restes fossilisés du virus dans son organisme, expliquent les médecins qui ont suivi son cas dans la revue scientifique médicale britannique *The Lancet*. Comme Timothy Brown, il a bénéficié d'une greffe de moelle osseuse, réalisée le concernant pour soigner une autre maladie du sang, un lymphome de Hodgkin. Or, son donneur ne possédait pas le gène du récepteur CCR5 auquel le VIH doit s'accrocher pour infecter une cellule. Ce « patient de Londres » est donc le deuxième homme au monde en rémission prolongée. Les scientifiques débattent encore de savoir s'il s'agit d'une guérison totale. Mais cette découverte est porteuse d'espoir pour les 37 millions de personnes infectées dans le monde.

HCSP : avant 3 ans, pas d'écran !

Limiter l'exposition des enfants aux écrans. Le 29 janvier, le Haut Conseil de la santé publique (HCSP) a publié un avis qui analyse la littérature scientifique sur le sujet et délivre des recommandations fermes. Avant 3 ans, les écrans sont à proscrire « si les conditions d'une interaction parentale ne sont pas réunies ». Pas non plus de 3D avant 5 ans, pas d'écran dans les chambres quel que soit l'âge, ni une heure avant de dormir. Le HCSP recommande d'« accompagner la consommation en fonction des écrans, des catégories d'âge et des contenus » mais aussi de « limiter le temps d'utilisation ». Enfin, il invite à « repérer les signes d'alerte d'une utilisation excessive ». Cet avis n'est pas déconnecté : il part du constat de l'omniprésence des écrans dans notre quotidien et note des effets positifs. Mais l'instance pointe des troubles engendrés sur le sommeil, un lien entre surexposition aux écrans et augmentation du surpoids et, surtout, un « risque significatif lorsque que les enfants et les adolescents ont accès à des contenus sexuels et pornographiques, voire violents. »



QUAND RESTER ASSIS DÉPRIME LES ADOS

Une étude de l'University College de Londres, relayée dans *Le Monde* du 26 février, souligne les effets délétères de la sédentarité sur le moral des jeunes. Le fait de rester longtemps assis induirait des symptômes dépressifs à long terme : manque de concentration, de plaisir, mauvaise humeur... Pour parvenir à ces conclusions, les scientifiques ont suivi 4 257 adolescents, étudiant leur degré d'activité physique à 12 ans, 14 ans et 16 ans. Ils se sont aperçus, notamment, que 60 minutes supplémentaires d'activité légère chaque jour, à l'âge de 12 ans, étaient associées à une réduction de 10 % des symptômes dépressifs à 18 ans. Une raison supplémentaire d'inciter votre ado à lâcher son écran.



Nitrites et nitrates à l'Assemblée

Pourquoi le jambon est-il si rose ?

Depuis les années 1960, les industriels de l'agroalimentaire rajoutent dans la charcuterie des additifs qui colorent les viandes transformées et permettent une fabrication plus rapide et une conservation plus longue. Sauf que nitrites, nitrates et sels nitrités sont aujourd'hui accusés de jouer un rôle dans le développement du cancer du côlon. En 2015, la charcuterie a été classée comme cancérigène par l'Organisation mondiale de la santé qui a réduit les recommandations en matière de consommation de viande.

Le 24 octobre 2019, un amendement au projet de loi de financement de la Sécurité sociale visant à taxer les additifs nitrés en charcuterie a été rejeté par les députés. Certains n'ont pas désarmé : en février 2020 a été lancée une mission d'information pour « donner la parole à tous les acteurs - producteurs artisans et industriels, distributeurs, consommateurs, scientifiques et administration, en toute impartialité », précisent les rapporteurs Richard Ramos (Modem), Michèle Crouzet (LRM), et Barbara Bessot-Ballot (LRM). Les auditions doivent durer deux mois.



119 260

C'est le nombre de personnes qui souffrent de troubles envahissants du développement (TED) en 2017 en France, selon le Bulletin épidémiologique hebdomadaire (BEH) publié le 10 mars. La prévalence de ces troubles a doublé, passant de 9,3 personnes pour 10 000 en 2010 à 17,9 pour 10 000, soit 0,18 % de la population. Les auteurs de cette étude notent que si cette augmentation s'explique en partie par une meilleure information des professionnels de santé grâce à la Stratégie pour l'autisme, d'autres facteurs, notamment environnementaux, jouent un rôle qui reste à déterminer. D'autant que les chiffres pris en compte dans l'étude sont sous-estimés car ils proviennent des données de recours aux soins et non de celles du médico-social, qui prend en charge les patients de plus de 15 ans.

LE « TABAGISME ULTRAPASSIF », VOUS CONNAISSEZ ?

L'odeur du tabac froid n'est pas agréable. Mais saviez-vous que le simple fait de respirer ce parfum de vieux cendrier peut également être néfaste pour votre santé ? Des vêtements, des cheveux ou encore des rideaux qui sentent la cigarette, en plus d'être incommodants, dégagent aussi des substances toxiques. D'après une étude américaine publiée début mars dans la revue *Science Advances*, les résidus qui se sont déposés sur les vêtements du fumeur, par exemple, produisent un « dégagement gazeux » qui s'évapore lentement, même après dissipation de la fumée. Les personnes à proximité se retrouvent alors exposées à une « fumée tertiaire », ce que les chercheurs qualifient de « tabagisme ultrapassif ».



Sombre rapport de l'Igas sur les soins palliatifs

Très attendu, le rapport de l'Inspection générale des affaires sociales sur les soins palliatifs se révèle plutôt sombre : dans un texte publié le 13 février, l'Igas dresse le bilan du 4^e plan national de soins palliatifs (2015-2018) et constate que « le maillage territorial n'a que partiellement progressé » mais aussi que « le déficit en personnels spécialisés s'aggrave ». Conséquence : l'offre est « globalement insuffisante » et souffre de « fortes disparités ». L'inspection formule trente recommandations dont l'ouverture d'« au moins un lit d'unité de soins palliatifs (USP) pour 100 000 habitants et d'au moins une USP par département en 2022 », ainsi que la création de dispositifs de permanence téléphonique.

PRÉCARITÉ MENSTRUELLE : 1,7 MILLION DE FEMMES SONT CONCERNÉES



Chers tampons et serviettes. En France, 1,7 million de femmes n'ont pas les moyens d'acheter des protections périodiques, estime l'association Règles élémentaires. Cette dernière, qui lutte contre la précarité menstruelle et intervient notamment auprès des femmes sans domicile fixe, va recevoir, en 2020, une dotation de 60 000 euros de l'État pour poursuivre son action. Le

sujet des menstruations est arrivé à l'Assemblée nationale où un rapport d'information a été présenté le 11 février. Il liste 47 recommandations autour de quatre axes : déconstruire le tabou, rendre plus transparente la composition des produits, lutter contre la précarité menstruelle et améliorer le suivi sanitaire. La France, qui réfléchit à une filière de recyclage des protections périodiques, pourrait rejoindre l'Ecosse, premier pays au monde à avoir adopté, le 25 février, en première lecture, une loi qui prévoit la distribution gratuite de ces protections dans des lieux dédiés.

Le monde étouffe sous le plastique

La planète suffoque sous les emballages. Publié le 3 mars par la Fondation Heinrich-Böll, la Fabrique écologique, le mouvement Break Free From Plastic et l'association Zero Waste France, « L'Atlas du plastique » est sans appel : chaque année, 10 millions de tonnes de déchets plastiques finissent dans les océans ; sur terre, la pollution des sols par les microplastiques pourrait être 4 à 23 fois plus élevée ; nos corps ingèrent 5 g de plastique par semaine, soit l'équivalent d'une carte de crédit ; et d'ici à 2050, l'industrie aura rejeté 56 giga tonnes de CO₂ dans l'atmosphère. On a produit, depuis 2000, plus de plastique que dans les 50 années précédentes. Seules solutions : réduire la production et la consommation.

Anti-inflammatoires : démêler le vrai du faux

Un mal de tête, une poussée de fièvre... vite, un comprimé d'ibuprofène ! Est-ce le bon réflexe ? Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) ne sont pas des médicaments anodins. Concernant leur usage, un certain nombre d'idées fausses sont à déconstruire.

LES « AINS » SONT EFFICACES POUR SOULAGER LES LOMBALGIES

Faux. En cas de lombalgie, mieux vaut toujours commencer par le paracétamol en automédication. Une revue de littérature du George Institute for Global Health (Australie), publiée en 2017 dans *Annals of the Rheumatic Diseases*, démontrait que ces analgésiques n'avaient non seulement pas fait la preuve de leur efficacité pour soulager les maux de dos des patients, mais qu'ils étaient, de surcroît, susceptibles d'entraîner des effets secondaires importants comme des problèmes gastriques. Une autre étude, datant de 2011 et publiée dans la revue *Cochrane*, soulignait déjà la faible efficacité des AINS pour soulager ce type de douleurs. Pour les patients atteints d'une sciatique aiguë, les auteurs concluaient d'ailleurs qu'un placebo faisait aussi bien que les médicaments. D'après une enquête de l'institut BVA, réalisée en 2017 pour la Caisse nationale d'assurance maladie des travailleurs salariés (CNAMTS), 81 % des Français auraient souffert au moins une fois dans leur vie d'une lombalgie. Cette pathologie se caractérise, notamment, par des douleurs très intenses au niveau des vertèbres lombaires.

81 % des Français auraient souffert au moins une fois dans leur vie d'une lombalgie.

LES « AINS » PEUVENT ENTRAÎNER DES PROBLÈMES GASTRIQUES

Vrai. La prise d'anti-inflammatoires peut s'accompagner de troubles gastriques. C'est la raison pour laquelle il est recommandé de les prendre au cours des repas. On préconise même parfois de les associer à un protecteur gastrique (anti-acide ou pansement gastro-intestinal). Pour couronner le tout, l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) indique aussi que les AINS « sont notamment susceptibles d'être

à l'origine de complications rénales, de complications infectieuses graves et sont toxiques pour le fœtus en cas d'exposition, à partir du début du sixième mois de grossesse ».

CERTAINS « AINS » PRÉSENTENT UN RISQUE CARDIOVASCULAIRE

Vrai. Une étude danoise publiée en 2018 dans le *British Medical Journal* suggère que le diclofénac, un principe actif du Voltarène – un AINS généralement prescrit pour traiter les douleurs liées à l'arthrite et aux rhumatismes –, pourrait accroître le risque de problèmes cardiaques (arythmie cardiaque, AVC ou infarctus). La très sérieuse revue médicale indépendante *Prescrire* a par ailleurs placé le Voltarène dans sa liste des 91 médicaments plus dangereux qu'utiles au début de l'année 2018.

ILS SOIGNENT PARTICULIÈREMENT BIEN LES INFECTIONS

Faux. Indiqués pour traiter les douleurs d'origine inflammatoire telles que les foulures, tendinites, entorses, migraines, règles douloureuses, arthrose, arthrite..., les AINS sont à l'inverse contre-indiqués en cas d'infection (angine, otite, varicelle...) car ils sont susceptibles de les aggraver. Ils ne doivent donc jamais être donnés en première intention. À la suite d'un nombre important de signalements de complications infectieuses graves liées à la prise d'ibuprofène et de kétoprofène, couramment utilisés, l'ANSM conseille de préférer le paracétamol en cas de doute. Entre 2000 et 2018, « 337 cas de complications infectieuses avec l'ibuprofène et 49 cas avec le kétoprofène ont en effet été retenus après avoir pris en compte uniquement les cas les plus graves chez des enfants ou des adultes (souvent jeunes) sans facteur de risque ni comorbidité », révèle l'Agence. Mais le paracétamol étant un médicament, il n'est pas non plus sans risque (voir encadré).

À noter : l'ibuprofène est soupçonné d'avoir joué un rôle dans l'aggravation de l'état de santé de patients atteints du Covid-19 ces dernières semaines. Si l'information reste à confirmer, préférer toujours le paracétamol en cas d'infection. Et, dans tous les cas de fortes douleurs, grippe et autres syndromes grippaux, devant une combinaison ibuprofène et paracétamol, veillez à espacer les prises de 4-5 heures.

ISABELLE COSTON

PHARMACIE : FIN DES MÉDICAMENTS ANTI-DOULEUR EN ACCÈS LIBRE

Depuis le 15 janvier 2020, certains anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) à base d'ibuprofène, couramment utilisés sans ordonnance, comme le Nurofen ou l'Advil, sont relégués derrière le comptoir du pharmacien. C'est le cas également pour d'autres antalgiques contenant du paracétamol (Doliprane, Efferalgan, etc.) ou de l'acide acétylsalicylique (aspirine). Cette mesure, décidée par l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM), vise à limiter les mésusages, ces médicaments n'étant pas anodins et pouvant entraîner des complications « rares mais graves ».

Puberté tardive: de quoi s'agit-il?

Chez certains adolescents, les signes annonciateurs de la puberté tardent à apparaître. Un avis médical permet de lever les doutes et d'agir en conséquence.



La puberté est un processus au cours duquel les organes sexuels mûrissent jusqu'à atteindre la fertilité et permettre, ensuite, d'avoir des enfants. Elle s'accompagne d'une évolution de l'ensemble du corps et de la personnalité avec des modifications psychiques et comportementales. « Chez 95 % de la population, la puberté débute entre 9 et 14 ans chez les garçons et entre 8 et 13 ans chez les filles, explique le professeur Régis Coutant, endocrinologue-pédiatre au CHU d'Angers et membre de la Société française d'endocrinologie et de diabétologie pédiatrique (SFEDP). On considère donc que, au-delà de 14 ans chez le garçon, s'il n'y a pas de signe pubertaire tel que la pilosité, une accélération de la croissance et une augmentation du volume des testicules, on peut parler de puberté tardive. Il est en de même chez la fille de plus de 13 ans, lorsque l'on n'observe pas le début du développement de la poitrine. »

TROUVER LES CAUSES

Ce « retard » inquiète souvent les jeunes qui « perçoivent la différence physique avec leurs camarades du même âge et qui vont en parler avec leurs parents, voire avec un professionnel de santé », constate le professeur Coutant. Le médecin généraliste, qui est souvent le premier interlocuteur, fait alors un bilan complet pour confirmer le diagnostic et en déterminer les causes. « Le plus souvent, il s'agit d'un retard pubertaire simple, indique Régis Coutant. La puberté démarre lorsque l'hypophyse et l'hypothalamus, situés dans le cerveau, se mettent à produire des hormones spécifiques. Ces dernières agissent sur les organes sexuels (ovaires et testicules) qui commencent à sécréter des hormones sexuelles – les œstrogènes chez les filles et la testostérone chez les garçons – qui engendrent les modifications corporelles. Parfois, il arrive que ce

déclenchement soit génétiquement plus tardif que la moyenne. » D'autres causes peuvent aussi « bloquer » le déclenchement de la puberté : « c'est le cas, par exemple, des carences alimentaires (malnutrition ou anorexie), des maladies chroniques sévères ou encore d'une tumeur au cerveau », liste le pédiatre.

Chez 95% de la population, la puberté débute entre 9 et 14 ans chez les garçons et entre 8 et 13 ans chez les filles.

DES HORMONES POUR DONNER UN COUP DE POUCE

Les adolescents qui souffrent d'un retard simple doivent être patients. La puberté finira par se dérouler normalement et complètement, sans engendrer de problèmes ni de croissance ni de fertilité. Toutefois, « pour les aider à surmonter les difficultés psychiques liées à la comparaison avec les autres, il est possible de leur donner un traitement hormonal, considère le professeur Coutant. De la testostérone pour les garçons et des œstrogènes pour les filles, à très petites doses, sont prescrits pour une cure de trois mois. L'objectif est de déclencher les premiers signes de puberté, de réveiller le système hormonal et de donner un coup d'accélérateur. » En revanche, dans les autres cas, il faudra d'abord prendre en charge la cause sous-jacente avant de se préoccuper du retard pubertaire.

LÉA VANDEPUTTE

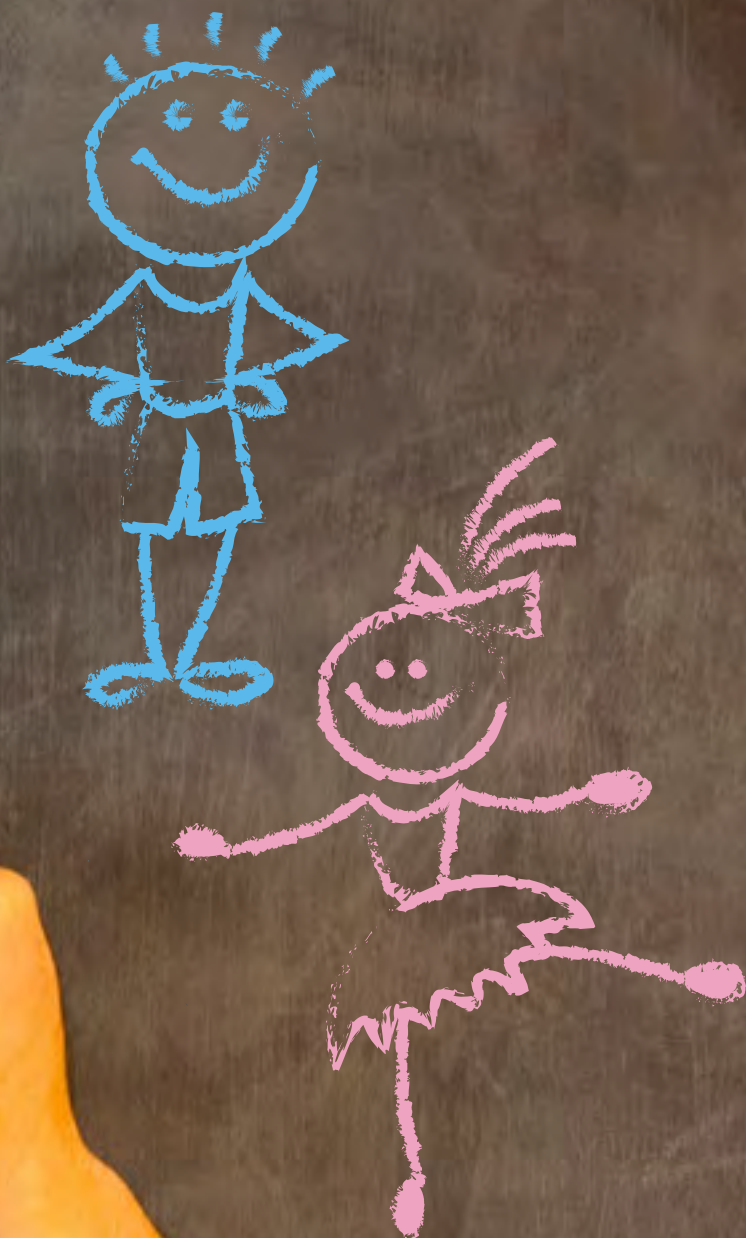
ET LA PUBERTÉ PRÉCOCE ?

Les signes de la puberté peuvent parfois se manifester très tôt. La puberté précoce se caractérise notamment par un gonflement des seins et l'apparition de poils pubiens avant 8 ans chez les filles et par un développement des testicules et de la pilosité avant 9 ans chez les garçons. Comme dans le cas de la puberté tardive, mieux vaut en parler à son médecin qui déterminera si un bilan est nécessaire.

Vie sexuelle: une question d'éducation



Inhérente à la vie affective, la sexualité est source de découverte à tout âge. Les enfants comme les adolescents, qui se posent de nombreuses questions à ce sujet, devraient pouvoir trouver à chaque fois des réponses adaptées. Car l'éducation affective et sexuelle est un enjeu important de vie en société, mais aussi de santé publique.



Parce que mauvaise estime de soi, sexisme, violences, stéréotypes sont souvent le fait d'une méconnaissance du corps et des besoins de l'autre, tous les enfants devraient pouvoir être informés sur l'amour et la sexualité. Alors, comment surmonter la gêne et les tabous afin d'apporter ces connaissances essentielles au bon développement de l'enfant ? Peur de choquer, pudeur..., les raisons d'éluder les questions portant sur la sexualité sont diverses, d'autant que beaucoup d'adultes n'ont pas eux-mêmes reçu d'éducation affective et sexuelle. Ils se sentent maladroits et ne savent pas comment aborder ce sujet avec leurs enfants. Même si, dans ce domaine également, l'école doit apporter un socle de connaissances élémentaires, il est important de pouvoir en parler librement à la maison. Comme le constate Maëlle Challan-Belval, conseillère conjugale et auteure de l'ouvrage *Osez en parler !* (lire l'encadré En savoir plus), « les parents sont intimidés par le sujet de l'éducation affective et sexuelle. Mais je les sais convaincus qu'elle est un rendez-vous nécessaire, une formation utile à la croissance de chaque enfant. Ils voient leur progéniture plongée dans un monde où tout parle de sexe : publicités, magazines, émissions de radio, romans, affiches, films, tutoriels, musique populaire, jeux vidéo, sites pornographiques... Les parents mesurent que ce silence est ambigu et que se taire c'est laisser dire (les autres). Les parents ont une mission de passeurs », insiste-t-elle.

UNE HISTOIRE À TRANSMETTRE

Entre 3-5 ans, l'enfant commence à s'interroger, et les réponses que ses parents lui apportent sont primordiales dans sa construction. Il faut bien sûr répondre à ses attentes, mais sans pour autant devancer ses questions. Chaque enfant est différent, et sa curiosité sur le sexe peut être plus ou moins précoce. Si aucune question n'est taboue, les réponses n'ont pas besoin d'être « techniques ». Il ne s'agit pas, à cet âge, de donner un cours sur la sexualité mais plutôt de lui montrer que ce sont des sujets dont on peut parler librement, sans peur d'être jugé. Derrière la question « comment on fait les bébés ? », ce qu'il veut surtout savoir, c'est « pourquoi suis-je là ? », « où étais-je avant ? ». Il n'est donc pas nécessaire, à ce stade, d'entrer dans les détails. « Les parents doivent rester discrets sur ce qui relève de leur vie intime », conseille Maëlle Challan-Belval. Ce qui compte, c'est que l'enfant se sente en confiance et libre de poser toute question concernant le corps et la vie intime, >>>

S'INFORMER SUR LA SEXUALITÉ

Des youtubeurs apportent leur vision de la sexualité et des rapports intimes sur leur chaîne, à l'image de la Chronique de Blaise ou de celle de Léa Choue. Distrayantes, ces vidéos peuvent apporter de bons conseils mais ne restent que des points de vue subjectifs. Pour trouver des infos fiables, consultez plutôt les sites Onsexprime.fr, Danstonslip.info ou encore Filsantejeunes.com. Le médecin traitant, le Planning familial ou l'infirmière scolaire sont aussi là pour répondre aux questions des jeunes.

>>> sans honte. Plus tard, entre 6 et 8 ans, les questions deviennent plus précises et plus pragmatiques. Ce peut être « c'est quoi les règles ? » ou « pourquoi le sexe des garçons grossit ? ». Les parents n'ont pas toujours toutes les réponses mais, là encore, l'important est de rester ouvert au dialogue et de montrer que l'on ne porte aucun jugement, que toutes ses questions sont intéressantes et qu'elles méritent une réponse. Concernant les adolescents, Maëlle Challan-Belval préconise d'éviter les questions frontales qui peuvent mettre mal à l'aise le jeune. La puberté est une période qui génère un grand nombre de questions, portant notamment sur la normalité. C'est la raison pour laquelle il est surtout important de rassurer et d'instaurer un climat de confiance propice au dialogue.

EMPLOYER LES MOTS JUSTES

Chez le petit enfant, il n'est pas utile d'expliquer précisément en quoi consiste l'acte sexuel pour parler de la conception d'un bébé. Mieux vaut insister sur la dimension affective et amoureuse. En revanche, il est important de nommer les choses, de parler de vulve, de vagin, de pénis, plutôt que de « fougounette », « kiki » ou autre « zézette ». « *Les enfants et les jeunes ont besoin de mots précis et de définitions adaptées à leur âge sur le corps, la vie, la sexualité*, indique Maëlle Challan-Belval. *La nature a horreur du vide : si nous ne nommons pas le corps, la vie amoureuse, la sexualité, d'autres le feront, probablement avec des mots inadéquats, approximatifs ou vulgaires. Le sexe des filles, en particulier, semble « innommable ». Bien souvent, dans les classes, les jeunes filles n'ont pas de mot pour le désigner.* » Savoir nommer les parties de son corps, et notamment les organes génitaux, peut aussi aider l'enfant à mieux se faire comprendre des adultes, à les questionner, par exemple, sur certaines pratiques d'ordre sexuel ou à leur faire part de soucis intimes.

Trouver les mots est aussi parfois difficile quand il s'agit de mettre en garde son enfant contre d'éventuels dangers. Comment parler d'abus sexuel en utilisant des mots simples ? Peut-on vraiment le protéger en l'informant ? « *Il n'y a malheureusement pas de vaccin contre la pédophilie*, regrette Maëlle Challan-Belval. *Il faut bien sûr lui apprendre le respect de son corps. Mais le*

QUEL EST LE RÔLE EXACT DE L'ÉCOLE ?

L'Éducation nationale estime que « *l'éducation à la sexualité contribue à la construction de la personne et à l'éducation du citoyen. À l'école, au collège et au lycée, elle vise à permettre aux élèves d'adopter des attitudes de responsabilité individuelle et sociale* ». C'est la raison pour laquelle elle doit jouer un rôle complémentaire de celui des familles.

Elle s'articule autour de trois axes :

- des questions de santé publique (grossesses précoces non désirées, infections sexuellement transmissibles, dont le VIH/sida) ;
- la construction des relations entre les filles et les garçons et la promotion d'une culture de l'égalité ;
- des problématiques relatives aux violences sexuelles, à la pornographie ou encore à la lutte contre les préjugés sexistes ou homophobes.

Puberté, contraception, lois, respect, stéréotypes hommes-femmes, sexisme, homophobie... De la maternelle à la terminale, la loi prévoit, en plus des cours de sciences de la vie et de la Terre (au CM2, en quatrième et en troisième) qui abordent le versant biologique de la sexualité, « *trois séquences d'éducation à la sexualité au minimum* » par an pour aborder ses « *dimensions psychologiques, affectives, sociales, culturelles et éthiques* ». Ces séquences sont des groupes de parole dispensés par des professionnels formés, issus de l'équipe éducative (prof, infirmière, CPE...) et d'associations agréées, comme le Planning familial ou SOS homophobie.

jeune enfant est un être fragile et dépendant. Il fait confiance à son entourage. Or, les actes pédophiles sont souvent commis par des proches. Surtout, l'enfant ne doit pas avoir honte et se sentir suffisamment en confiance pour pouvoir se confier si quelque chose lui paraît anormal. »

QUAND LA PORNOGRAPHIE S'INVITE DANS LES COURS D'ÉCOLE

Vers 9-11 ans, la sexualité devient une préoccupation plus présente. Elle peut aussi faire irruption de manière brutale dans la vie de l'enfant. Alors que la majorité des parents pensent que leur bambin évolue encore dans un univers préservé, ce dernier peut en effet être exposé à des images à caractère sexuel de multiples façons, par le biais de la télévision, d'internet, de magazines ou de BD. Dans son ouvrage, *A un clic du pire*, l'ancienne actrice de films X, Ovidie, décrit comment les « tubes », ces plateformes gratuites de diffusion de vidéos pornographiques, ont facilité l'accès des plus jeunes à ce type de contenus. Normalement réservée aux adultes, la pornographie est maintenant à la portée des mineurs, sans limite, simplement via leur smartphone. « *La découverte de la première vidéo pornographique se fait désormais avant le collège* », révèle l'actrice. En effet, 9 ans est aujourd'hui l'âge moyen du premier visionnage d'une vidéo pornographique. « *Confrontés à ces images, ils ne savent pas trop quoi en faire*, témoigne Maëlle Challan-Belval, qui recueille la parole des jeunes dans les établissements scolaires. *Ils se disent que s'ils en parlent à leurs parents, ces derniers vont leur confisquer leur téléphone portable.* » Lors de ses interventions dans le cadre de séances d'éducation à la sexualité, elle les invite à réfléchir, les questionne : « *Pourquoi ce type d'images est interdit aux mineurs ? Quels sentiments provoquent-elles : excitation, dégoût ?* ». Ces vidéos peuvent fasciner certains enfants, voire entraîner une véritable addiction. En conséquence, « *leur imaginaire est complètement lié à la pornographie, et ils sont très déçus après*, observe-t-elle. *Leurs repères sont très floutés. Ils peuvent penser que ces vidéos, qui sont faites d'abord*





pour la masturbation, pourraient être des sortes de tutoriels à imiter. » L'autre danger de la pornographie chez les jeunes, selon cette spécialiste, est qu'elle « agit comme un rouleau compresseur, qui ratiboise leur imaginaire sexuel, annihile leur créativité intérieure lorsqu'ils ne savent pas que c'est une fiction. » La pornographie et les réseaux sociaux ne doivent donc en aucun cas tenir lieu « d'éducateurs à la sexualité », d'autant que ces derniers contribuent à la diffusion d'informations erronées.

LUTTER CONTRE LES IDÉES FAUSSES

Etre informé de façon sérieuse sur la sexualité est une mesure élémentaire de santé publique. Les infections sexuellement transmissibles (IST), le VIH/sida, les grossesses précoces non désirées peuvent ainsi être prévenues. Mais une éducation sexuelle de qualité permet aussi de lutter contre les violences sexuelles, a rappelé Marlène Schiappa, secrétaire d'Etat chargée de l'Égalité entre les femmes et les hommes et de la Lutte contre les discriminations, en septembre 2018, lors de la publication d'une circulaire visant à faire appliquer la loi de 2001 préconisant des cours d'éducation sexuelle dès l'école primaire. Cette déclaration a suscité un véritable tollé et la diffusion d'un grand nombre de fake news sur les réseaux sociaux. Les rumeurs les plus folles ont couru à ce sujet, incitant certains parents à retirer leurs enfants de l'école. Des vidéos partagées des milliers de fois sur internet annonçaient en effet que la mastur-

bation allait être enseignée aux élèves de maternelle, par exemple, ou que des ouvrages pornographiques allaient leur être montrés. Ladite circulaire sur l'éducation sexuelle, parue le 12 septembre 2018, faisait en réalité d'abord état de ce que disait la loi, à savoir : « Une information et une éducation à la sexualité sont dispensées dans les écoles, les collèges et les lycées à raison d'au moins trois séances annuelles et par groupes d'âge homogène [...] ». Il n'y est aucunement question d'un enseignement à l'école maternelle, ni d'éducation explicite à la sexualité. Dans le cadre de l'école élémentaire, qui concerne donc les classes du CP au CM2, la circulaire indiquait : « Au regard des programmes d'enseignement, plusieurs thématiques peuvent constituer un objet d'étude, en prenant en compte l'âge des élèves : l'étude et le respect du corps ; le respect de soi et des autres ; la notion d'intimité et de respect de la vie privée ; le droit à la sécurité et à la protection ; les différences morphologiques (homme, femme, garçon, fille) ; la description et l'identification des changements du corps, particulièrement au moment de la puberté ; la reproduction des êtres vivants ; l'égalité entre les filles et les garçons ; la prévention des violences sexistes et sexuelles. »

S'ÉPANOUIR DANS LE RESPECT DE L'AUTRE

Quant à l'enseignement au collège et au lycée, la circulaire liste les thèmes susceptibles d'être abordés : « Liberté, responsabilité et respect face aux choix personnels (réseaux sociaux, internet, cyberharcèlement, pornographie, etc.), valeurs et normes, impact des stéréotypes et rôles sexués, prévention des violences sexistes et sexuelles, égalité filles-garçons, contraception, prévention des grossesses précoces non désirées, IST et VIH/sida, orientations sexuelles, respect de son corps et de celui de l'autre, etc. » Une éducation sexuelle et affective réussie permet de devenir un adulte épanoui et respectueux des autres. Le Haut Conseil à l'égalité (HCE) souligne dans son rapport relatif à l'éducation à la sexualité que cette dernière est « un enjeu majeur de l'émancipation des individus, elle constitue également un levier essentiel de l'égalité entre les femmes et les hommes et entre les sexualités. Or, l'éducation à la sexualité n'a pas toujours été conçue comme telle et a souvent été cantonnée à une approche moralisatrice et sanitaire ».

ISABELLE COSTON

9 ans est aujourd'hui l'âge moyen du premier visionnage d'une vidéo pornographique.

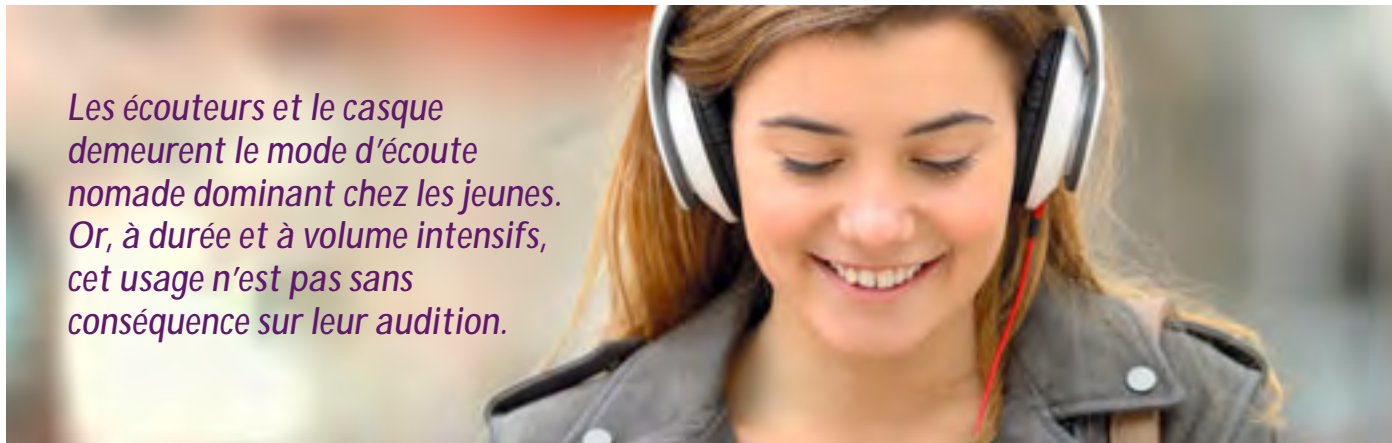
COMPRENDRE LE CONSENTEMENT SEXUEL

« Quand c'est oui, c'est oui ; quand c'est non, c'est non, et quand on ne sait pas, on garde ses doigts pour soi », est l'accroche d'une vidéo du site Consentement.info, qui explique aux jeunes ce qu'est le consentement en matière de relation sexuelle. D'autres outils de sensibilisation existent sur le même thème, comme la vidéo de la métaphore du thé ou le jeu de cartes Questions de respect. Ils permettent avec humour, sur un ton décalé, de s'interroger sur son rapport à l'autre et sur sa représentation de la sexualité.

En Savoir plus

Osez en parler, de Maëlle Challan-Belval, Interéditions (210 pages, 15,90 euros). Conseillère conjugale et présidente de l'organisme de formation Comitys, l'auteure livre avec humour et bienveillance le fruit de quinze ans d'expérience de terrain.

Musiques amplifiées : encore mieux sans casque !



Les écouteurs et le casque demeurent le mode d'écoute nomade dominant chez les jeunes. Or, à durée et à volume intensifs, cet usage n'est pas sans conséquence sur leur audition.

La santé auditive des jeunes se porte mal, alerte l'enquête JNA-Ifop, réalisée pour la Journée nationale de l'audition qui a eu lieu le 12 mars. Si la moitié des Français indique rencontrer des difficultés à suivre les conversations dans les différents espaces de vie (café, bar et restaurant en particulier), la proportion grimpe à 63 % chez les étudiants. Un phénomène également constaté dans les lieux d'enseignement : 64 % des 15-18 ans affirment avoir des difficultés de compréhension de la parole à cause du bruit dans les classes. Or, « *les premiers signes de malaudition sont justement les problèmes de compréhension dans le bruit* », précise le professeur Jean-Luc Puel, directeur de l'institut des neurosciences (Inserm Montpellier) et président de l'association Journée nationale de l'audition (JNA). Ce n'est pas tout : 65 % des 15-17 ans prétendent avoir déjà souffert d'acouphènes (bourdonnements, sifflements entendus sans source sonore réelle).

L'USAGE DE LA MUSIQUE NOMADE MULTIPLIÉ PAR TROIS

Pour les experts, ces troubles auditifs sont directement liés à l'usage des musiques amplifiées, très appréciées par les adolescents et les jeunes adultes. D'après Santé publique France, la part des 18-35 ans utilisant fréquemment, et de manière intensive, un casque ou des écouteurs, a été multipliée par trois entre 2007 et 2015. Malgré les différentes campagnes de prévention menées sur le sujet depuis plusieurs années, les oreillettes et le casque « *demeurent la pratique dominante d'écoute nomade et à des volumes élevés chez les jeunes* », précise l'étude JNA-Ifop. Au-delà de l'intensité, c'est aussi la durée d'exposition sonore qui pose problème : « *27 % des moins de 35 ans et 34 % des 15-17 ans écoutent de la musique amplifiée plus de deux heures par jour (contre 19 % des Français en moyenne)* », ajoute l'enquête. Pire encore : 46 % des 15-18 ans, 45 % des 18-24 ans, 39 % des 25-34 ans interrogés déclarent

même s'endormir avec de la musique dans les oreilles (contre 25 % des Français).

27 % des moins de 35 ans et 34 % des 15-17 ans écoutent de la musique amplifiée plus de deux heures par jour.

ATTEINTES AUDITIVES IRRÉVERSIBLES

« *Quand l'oreille est exposée à un volume sonore excessif, brutal et prolongé, les cellules sensorielles de l'oreille interne indispensables à l'audition peuvent être endommagées voire même totalement détruites* », explique le professeur Puel. Or, ces cellules sont peu nombreuses (environ 15 000 par oreille) et ne se régénèrent pas : leur destruction est irréversible. Pour préserver son capital auditif, il est donc fondamental de le protéger des expositions sonores toxiques. « *Pour se repérer, on peut se référer à la législation du travail qui explique que l'on peut être exposé sans danger à des sons de 80 décibels (dB) pendant huit heures maximum*, note le professeur Puel. *Ramené à l'écoute des smartphones à l'oreillette, qui sont aujourd'hui bridés à 90-100 dB, cela fait environ deux heures par jour, sachant que c'est mieux quand l'écoute est fractionnée et, qu'évidemment, on ne règle jamais le volume au maximum* ». Si le son commence à vous gêner ou à vous faire mal aux oreilles, c'est qu'il est trop fort. Sachez aussi que casques et écouteurs sont à proscrire chez les enfants au moins jusqu'à dix ans.

DELPHINE DELARUE

CONCERTS, FESTIVALS ET DISCOTHÈQUES : COMMENT SE PROTÉGER ?

Dans les lieux musicaux, qu'il s'agisse de concerts, de festivals ou de boîtes de nuit, le niveau sonore moyen est fixé par décret (7 août 2017) à 102 décibels (dB). Difficilement contrôlable, cette valeur est en réalité très souvent dépassée. Dans certains concerts par exemple, l'intensité de la musique peut atteindre jusqu'à 140 dB à proximité des enceintes. On conseille donc de s'en éloigner autant que possible et de faire des pauses régulières (à l'extérieur si possible ou dans un endroit calme) de 15 minutes toutes les deux heures. Porter des bouchons d'oreilles est aussi vivement recommandé. En mousse, en gomme, en silicone, jetables ou non, ils se déclinent sous différentes formes. Vous les trouverez généralement en pharmacie ou en parapharmacie, et vous pouvez même les faire fabriquer sur-mesure en fonction de l'empreinte de votre conduit auditif chez l'audioprothésiste. Pour les enfants, préférez un casque antibruit classique.

Les méfaits cachés du sucre chez les enfants

Trois jeunes enfants sur quatre mangent trop de sucre, alerte l'Agence nationale de sécurité sanitaire et de l'alimentation (Anses). Ce phénomène préoccupant pour leur santé serait même associé à des difficultés d'apprentissage et de mémoire. Pour réduire les risques, pas de secret : proposer une alimentation équilibrée, limitée en produits industriels et en sucreries.

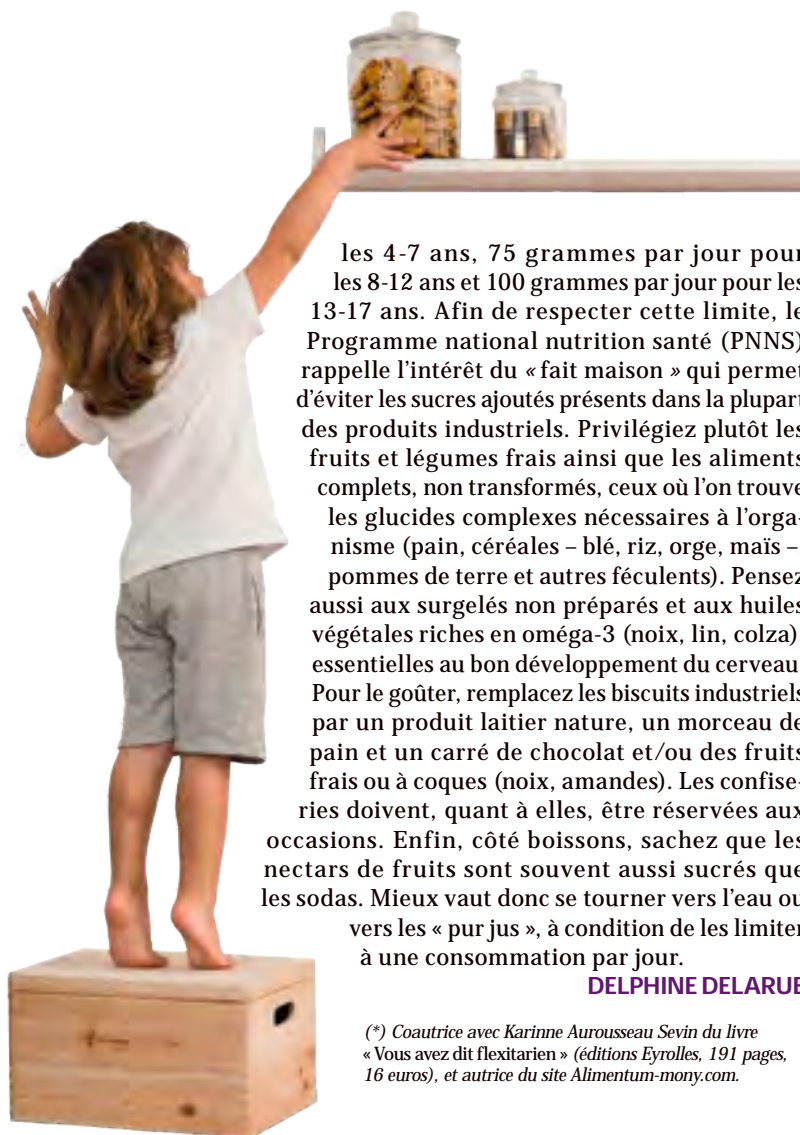
Bonbons, gâteaux, céréales industrielles du petit déjeuner mais aussi préparations salées et plats cuisinés : le sucre est partout, même là où on ne l'attend pas, comme dans le jambon ou la sauce tomate. Résultat : aujourd'hui, « les apports en sucres sont excessifs chez la majorité des enfants : c'est le cas pour 75 % des 4-7 ans, 60 % des 8-12 ans et 25 % des 13-17 ans », indique l'Anses dans un avis d'expertise publié en juin 2019. Un phénomène « particulièrement préoccupant » juge l'agence. C'est en effet pendant l'enfance que « s'acquièrent certains comportements et habitudes qui seront conservés tout au long de la vie ». C'est désormais établi : comme chez l'adulte, l'excès de sucre chez l'enfant contribue au développement de « certaines maladies liées à l'alimentation, telles que l'obésité, le diabète de type 2 et l'athérosclérose », souligne l'expertise.

INFLAMMATION GÉNÉRALE DE L'ORGANISME

En 2004, l'équipe de Karine Clément, professeure à l'Hôtel-Dieu, a découvert que la surconsommation de sucre stimulait le développement de cellules graisseuses qui jouent un rôle dans les processus inflammatoires de l'organisme. « L'inflammation générale induite par ces excès gagne aussi les cellules cérébrales et impacte le fonctionnement du cerveau », explique Sarah Mony, diététicienne-nutritionniste* à Saint-Cloud (Hauts-de-Seine). Potentiellement addictifs, les sucres (et en particulier ceux dits « rapides », qui provoquent des pics glycémiques) augmentent le niveau de sérotonine, le neurotransmetteur responsable de l'humeur et de la satiété. « Pour maintenir ce niveau, l'enfant a besoin de plus en plus de sucre », précise Sarah Mony. S'il n'est pas satisfait, cela peut générer des sentiments de frustration et de mal-être. » Certains chercheurs associent d'ailleurs l'abus de sucre pendant la grossesse et chez les enfants à des troubles de l'humeur, mais aussi à des difficultés d'apprentissage, de concentration et de mémorisation. Sans parler des conséquences sur la santé bucco-dentaire avec l'apparition de plus en plus précoce de caries.

SEUILS SPÉCIFIQUES

Face à ces constats, l'Anses a établi des seuils de consommation bien spécifiques : il ne faudrait pas dépasser 60 grammes de sucre par jour (hors lactose et galactose, présents dans les produits laitiers) pour



les 4-7 ans, 75 grammes par jour pour les 8-12 ans et 100 grammes par jour pour les 13-17 ans. Afin de respecter cette limite, le Programme national nutrition santé (PNNS) rappelle l'intérêt du « fait maison » qui permet d'éviter les sucres ajoutés présents dans la plupart des produits industriels. Privilégiez plutôt les fruits et légumes frais ainsi que les aliments complets, non transformés, ceux où l'on trouve les glucides complexes nécessaires à l'organisme (pain, céréales – blé, riz, orge, maïs –, pommes de terre et autres féculents). Pensez aussi aux surgelés non préparés et aux huiles végétales riches en oméga-3 (noix, lin, colza), essentielles au bon développement du cerveau. Pour le goûter, remplacez les biscuits industriels par un produit laitier nature, un morceau de pain et un carré de chocolat et/ou des fruits frais ou à coques (noix, amandes). Les confiseries doivent, quant à elles, être réservées aux occasions. Enfin, côté boissons, sachez que les nectars de fruits sont souvent aussi sucrés que les sodas. Mieux vaut donc se tourner vers l'eau ou vers les « pur jus », à condition de les limiter à une consommation par jour.

DELPHINE DELARUE

(*) Coautrice avec Karinne Aourousseau Sevin du livre « Vous avez dit flexitarien » (éditions Eyrolles, 191 pages, 16 euros), et autrice du site Alimentum-mony.com.

QUID DES ÉDULCORANTS ?

L'Agence nationale de sécurité sanitaire et de l'alimentation (Anses) rappelle que la réduction de la consommation de sucre doit se faire par la baisse « globale du goût sucré de l'alimentation, et ce dès le plus jeune âge ». Remplacer le sucre par des édulcorants (aspartame, saccharine, stévia) n'est donc pas une bonne idée. De plus, le travail de l'agence ne démontre « aucun bénéfice de la consommation d'édulcorants puissants sur le contrôle du poids, sur la glycémie chez les sujets diabétiques ou sur l'incidence du diabète de type 2 ». Certaines études suggèrent qu'ils favoriseraient justement le développement de cette maladie ainsi que l'obésité.

Protéger les jeunes enfants contre les accidents de la vie courante

Chaque année en France, près de deux cents enfants décèdent à la suite d'un accident de la vie courante (AcVC). A chaque étape du développement de l'enfant correspondent des risques spécifiques qu'il est possible de limiter, voire de supprimer. Le point sur les mesures à mettre en place pour les préserver du danger.

Chute, intoxication, brûlure, noyade..., les accidents de la vie courante (AcVC) sont la première cause de mortalité chez les enfants de moins de 14 ans. Dans le détail, les AcVC sont respectivement responsables de 21 % des décès chez les 1-4 ans et de 13 % chez les 5-14 ans. Avant l'âge de 10 ans, ces accidents, qui regroupent à la fois les accidents domestiques, de sport, de loisirs et les accidents scolaires, ont majoritairement lieu au domicile. Sans précaution, la maison peut vite devenir un terrain de jeux périlleux pour les plus jeunes. « Chaque étape de leur développement comporte des dangers spécifiques », précise Santé publique France*. Dès la naissance, la table à langer, la baignoire et le lit à barreaux sont des lieux à risque. A partir de 3 mois environ, l'enfant attrape des objets et peut les porter à la bouche, à partir de 6 mois il se déplace à quatre pattes, et, dès 9 mois, certains se mettent debout pour saisir des objets. Autour de 3 ans, l'enfant

« Sans précaution, la maison peut vite devenir un terrain de jeux périlleux pour les plus jeunes enfants. »

peut descendre les escaliers, ouvrir une porte ou une fenêtre. Les parents doivent donc veiller, dans la mesure du possible, à sécuriser toute la maison.

SÉCURISER LA CUISINE ET LA SALLE DE BAINS

« Dans la cuisine, votre enfant peut se brûler en buvant un liquide trop chaud ou en renversant un récipient », prévient Santé publique France. Vérifiez toujours la température des aliments et des boissons, ne posez pas un plat chaud sur le rebord de la table et veillez à bien tourner les queues de casseroles vers l'intérieur des plaques de cuisson. Placez les produits ménagers et d'entretien de préférence en hauteur, dans un placard fermé à clé. Dans la salle de bains, même si vous utilisez un tapis antidérapant ou un siège spécifique, ne laissez jamais votre enfant seul dans la baignoire, il pourrait se noyer ou se brûler en ouvrant le robinet d'eau chaude. Attention aussi à la présence d'eau près des prises et des appareils électriques. Prenez l'habitude de ranger sèche-cheveux, rasoir et autre épilateur dès que vous avez fini de les utiliser. D'une manière générale, installez des prises à éclipse ou des cache-prises à ventouse ou à clé dans toutes les pièces.

GARE AUX CHUTES ET À L'ÉTOUFFEMENT

Chaque année, plusieurs dizaines de petits chutent accidentellement d'une fenêtre. Pour éviter les drames, « ne laissez jamais votre enfant seul dans une pièce avec une fenêtre ouverte ou sur un balcon », conseille Santé publique France. Bloquez si possible l'ouverture par un système de sécurité et veillez à ce que votre enfant ne puisse pas escalader ou passer à travers les barreaux de votre balcon ». Autre conseil : ne placez jamais un meuble ou des objets devant les fenêtres, les plus jeunes pourraient grimper dessus et basculer à l'extérieur. De même, dès son plus jeune âge, un bébé peut tomber d'une chaise haute, d'un canapé ou de la table à langer. Pour cela, vous devez toujours rester près de lui. Pensez aussi à sécuriser les escaliers en posant des barrières adaptées en haut et en bas des marches. Enfin, sachez que la majorité des accidents par étouffement concernent les enfants de moins de 6 ans. Une attention particulière doit être portée aux tout-petits. Veillez bien à ne pas laisser les petits aliments (olives, cacahuètes, etc.), les petits jouets et les petits objets à la portée de votre bébé.

DELPHINE DELARUE

* Santé publique France, ex-Institut national de veille sanitaire, est l'agence nationale de santé publique.



L'haptonomie : accueillir affectivement le bébé à naître

Plus qu'une simple méthode de préparation à l'accouchement, l'haptonomie permet surtout d'accueillir au mieux l'enfant dans le monde en favorisant la sécurité affective dont il a besoin pour se développer harmonieusement.



Découverte en 1945 par un médecin néerlandais, Frans Veldman, l'haptonomie est « une manière d'éduquer en mettant toujours l'affectif au premier plan, explique le docteur Catherine Dolto, hapto-psychothérapeute et figure majeure de la discipline en France. Monsieur Veldman a compris que, dans notre psychisme, on pouvait rassembler tout ce qui a trait aux émotions, aux sentiments, aux perceptions et aux sensations en un tout cohérent qu'il a nommé « l'affectif ». Cet « affectif » a ses propres voies de conduction neurologiques, et son activité a des effets immédiats dans toute la personne ». Appliquée à la périnatalité, l'haptonomie, ou « science de l'affectivité », permet d'accueillir l'enfant dans le monde en lui assurant la sécurité affective dont il a besoin pour se développer harmonieusement en tant qu'être humain, que ce soit au niveau cérébral, psychomoteur, physiologique ou psychologique.

« L'haptonomie permet d'accueillir l'enfant dans le monde en lui assurant la sécurité affective. »

utiliser ses mains. « Dès le début de la grossesse, quand une femme se sent affectivement proche de son bébé, le tonus de son giron s'adoucit et cette modification est perçue par l'enfant, précise Catherine Dolto. Dès qu'il sent que sa mère a centré son attention affective sur lui, il est comme mis en mouvement avec tout ce que cela implique de stimulations cérébrales. » Les séances d'haptonomie peuvent donc être débutées très tôt, bien avant le quatrième mois de grossesse.

ACCOUCHEMENT HAPTONOMIQUE

Quand arrive le jour de la naissance, les parents restent en contact affectif constant avec leur enfant tout au long de l'accouchement. « Dans cette relation d'aide puissante, certains phénomènes neuro-hormonaux entrent en jeu, ajoute le docteur Dolto. Cela fait que la mère peut aller beaucoup plus loin dans le vécu de la douleur. Elle mobilise son sentiment maternel sur son bébé et l'aide à trouver son chemin. Souvent, cela suffit et elle n'a pas besoin de péridurale. » La maman peut aussi s'appuyer sur le père qui sait quoi faire pour les soutenir, elle et le bébé. Son rôle est d'ailleurs fondamental dès le début de la grossesse. L'haptonomie lui permet non seulement d'entrer en relation avec son enfant et d'avoir un rôle actif dans son accueil, mais aussi d'être plus à l'écoute de sa femme et de mieux l'accompagner. Pour l'enfant, le bénéfice semble se poursuivre bien après la naissance. Plus confiants, les bébés qui ont suivi des séances d'haptonomie prénatale sont généralement « souriants, faciles à vivre, à la fois audacieux et conscients de leurs limites, affirme Catherine Dolto. Mais entre la marche acquise et l'âge de 4 ou 5 ans, ils ont besoin d'une éducation particulièrement contenant parce qu'ils sont souvent trop puissants affectivement. Cela se travaille avec les parents lors du suivi post-natal, un suivi indispensable qui se termine quand l'enfant marche depuis un mois ou deux. » Ce suivi permettra à la fois de renforcer l'aide à la parentalité et de conduire le bébé vers davantage d'autonomie.

DELPHINE DELARUE

S'OUVRIRE TOTALEMENT À L'ENFANT

Concrètement, lors des huit séances d'haptonomie remboursées par la Sécurité sociale dans le cadre de la préparation à l'accouchement, la mère et le père apprennent à s'ouvrir totalement à leur enfant à naître. L'idée est de construire un lien d'aide, de soutien, et d'établir une relation à trois qui permettra au bébé d'acquiescer très tôt un profond sentiment de sécurité intérieure. Cette construction passe par une communication intime faite de paroles, de gestes précis, de jeux de mains et de bercements du bassin par le père. Très vite, l'enfant s'éveille, répond aux invitations de ses parents, interagit avec eux. La mère peut même, d'une certaine manière, communiquer avec lui sans

HAPTONOMIE ET MAMAN SOLO

Lorsqu'une maman solo souhaite suivre des séances d'haptonomie, « elle doit trouver un tiers qui viendra en remplacement du père, explique le docteur Catherine Dolto, hapto-psychothérapeute. Cela peut être une sœur, une amie ou autre. Ce qu'il faut bien comprendre, c'est qu'on ne peut pas faire de l'haptonomie sans un tiers : cela renforcerait la relation mère-enfant d'une façon qui, un jour ou l'autre, deviendrait beaucoup trop forte. » S'il y a un papa, mais qu'il ne souhaite pas faire d'haptonomie, l'accompagnement ne sera pas possible non plus même si la mère trouve un autre tiers. « Cela reviendrait à dire au père que l'on va faire quelque chose de très important pour sa femme et son enfant mais sans lui. C'est un peu pervers », ajoute le docteur Dolto.

Une présence familière pour les enfants hospitalisés

Dans son action à l'écoute des enfants hospitalisés, l'association Sparadrapp a recueilli 335 dessins exprimant à quel point ceux-ci ont besoin de leurs proches à leurs côtés lors d'un séjour à l'hôpital.

Dans le cadre d'une campagne de sensibilisation qu'elle a menée sur les effets « désirables » de la présence des proches auprès des enfants hospitalisés, l'association Sparadrapp a organisé un challenge de dessin invitant les enfants à se dessiner avec les personnes qu'ils souhaiteraient avoir à leurs côtés à l'hôpital. 335 dessins ont été envoyés, de toute la France, sur lesquels les enfants ont choisi de représenter majoritairement leurs parents (73 %, et 90 % pour les moins de 6 ans), mais également leur doudou (36 %), leurs frères et sœurs (33 %), un animal (17 %), un(e) ami(e) (10 %).

« [En France] la présence d'un parent auprès de l'enfant hospitalisé n'est pas un droit exigible par la loi. »

GARDER LE LIEN

Comment imaginer en effet que les enfants puissent être hospitalisés sans avoir le soutien de leurs proches pour vivre cette épreuve, sans garder le lien avec toutes les personnes importantes pour eux dans ces moments où ils sont particulièrement vulnérables ? En effet, les bénéfices de la présence des proches pour ces enfants sont aujourd'hui prouvés : ils vivent mieux leur hospitalisation et même leur parcours de soins à long terme. Depuis une quinzaine d'années, la place des parents auprès de leur petit hospitalisé a effectivement connu une évolution positive. Cependant, si de nombreux textes valorisent et encouragent la présence des parents auprès de leur enfant, ils ne sont pas réellement contraignants et, en France, contrairement à d'autres pays, la présence d'un parent auprès de l'enfant hospitalisé n'est pas un droit exigible par la loi. Lors d'une opération, par exemple, les enfants ne sont pas assurés d'avoir leurs parents à leurs côtés lors de l'endormissement ou au réveil. Cette absence génère de l'angoisse, un sentiment d'abandon, aggrave la douleur post-opératoire et peut provoquer de réels traumatismes.

MOBILISATION CONSTANTE

Sparadrapp se mobilise sur ce sujet essentiel et, dans cet objectif, a choisi de mener plusieurs actions pour sensi-



biliser et faire bouger les pratiques, notamment en :

- valorisant la parole et l'expression des enfants, des parents et des soignants ;
- soutenant les soignants qui mettent en place des initiatives favorisant la présence des proches auprès des enfants hospitalisés ;
- alertant et proposant des pistes d'amélioration pour un meilleur accueil des parents à l'hôpital et le respect du droit des enfants.

Dans la poursuite de son action, Sparadrapp a ainsi contribué, l'année dernière, à l'élaboration du rapport de la Fédération hospitalière de France (FHF) sur l'accueil des enfants à l'hôpital public, en collaboration avec l'Union nationale des associations familiales (Unaf) et le Défenseur des droits. Ce rapport préconise notamment de :

- garantir à l'enfant la présence de l'un de ses parents 24h/24h ;
- permettre à l'enfant d'avoir un de ses parents en salle de réveil et/ou à l'endormissement lors du parcours opératoire.

DEPUIS PLUS DE 25 ANS

Depuis plus de 25 ans, Sparadrapp se mobilise pour écouter, recueillir et faire entendre la parole des enfants hospitalisés et de leurs parents. L'objectif est d'identifier les principaux problèmes rencontrés par les familles pour rechercher et proposer des solutions concrètes adaptées. Parallèlement, Sparadrapp soutient les soignants dans leur volonté d'accueillir au mieux les enfants et leurs parents : l'association leur fait connaître des pratiques innovantes et bien traitantes, leur propose des outils et des formations.

Mi-temps thérapeutique : reprendre le travail en douceur

Lorsqu'il a fallu s'arrêter de travailler pendant un certain temps pour des raisons de santé, il est parfois compliqué de reprendre d'emblée son emploi à plein temps. Le mi-temps thérapeutique peut alors être utile pour remettre progressivement le pied à l'étrier. Voici ce qu'il faut savoir sur ce dispositif.

Le mi-temps thérapeutique, ou plus exactement le temps partiel thérapeutique (TPT) – car l'employé peut travailler à 20, 30, 50 ou 80 % du temps –, est délivré par le médecin traitant à la suite d'un arrêt de travail lorsque celui-ci considère qu'une reprise à temps complet est prématurée mais qu'un temps partiel peut avoir un impact positif sur la santé de son patient, voire favoriser sa guérison. Le TPT peut être indiqué, notamment, après un cancer.

QUELLE EST LA MARCHÉ À SUIVRE POUR FAIRE SA DEMANDE ?

Cette reprise progressive du travail se fait sur prescription du médecin traitant et sous réserve de l'acceptation du médecin conseil de la Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM). Le salarié doit aussi demander l'accord de son employeur. Le mieux est d'avertir ce dernier de cette démarche par lettre recommandée avec accusé de réception afin de garder des traces de l'échange. Celui-ci est en droit de refuser s'il estime que le TPT est incompatible avec la bonne marche de l'entreprise. Il doit néanmoins justifier son refus par lettre recommandée, et n'a pas le droit de licencier le salarié. En cas de réponse favorable, il devra lui remettre une attestation ou faire un avenant au contrat de travail précisant les modalités du TPT (poste occupé, nombre d'heures, répartition du temps de travail, rémunération...).

QUELLES SONT LES CONDITIONS À REMPLIR ?

Pour obtenir un TPT, il faut remplir certaines conditions : le salarié du privé doit être en arrêt de travail, indemnisé à temps complet, sauf en cas d'affection de longue durée (ALD) ; les agents de la fonction publique peuvent également obtenir un TPT, dans les mêmes conditions que les salariés du privé ; la reprise de l'activité professionnelle est jugée positive pour le rétablissement du patient ; le salarié doit faire l'objet d'une rééducation

ou d'une réadaptation professionnelle pour recouvrer un emploi compatible avec son état de santé (article L. 323-3 du Code de la Sécurité sociale).

COMMENT EST RÉMUNÉRÉ LE TPT ?

Puisque le salarié reprend une activité à temps partiel, il reçoit donc la part de son salaire – calculée sur la base de son contrat de travail au sein de l'entreprise – correspondant au nombre d'heures effectuées. Mais comme il est toujours, du moins en partie, arrêté pour maladie, cette portion de salaire est complétée par le versement d'indemnités journalières (IJ) de la part de la Sécurité sociale. Elles lui seront versées jusqu'à la reprise de son emploi à temps complet. C'est le médecin conseil de la CPAM qui accorde ou non ensuite le versement d'IJ et qui en fixe le montant. Le cumul du salaire et des IJ ne peut toutefois pas dépasser le salaire de base accordé pour un autre salarié de la même catégorie professionnelle.

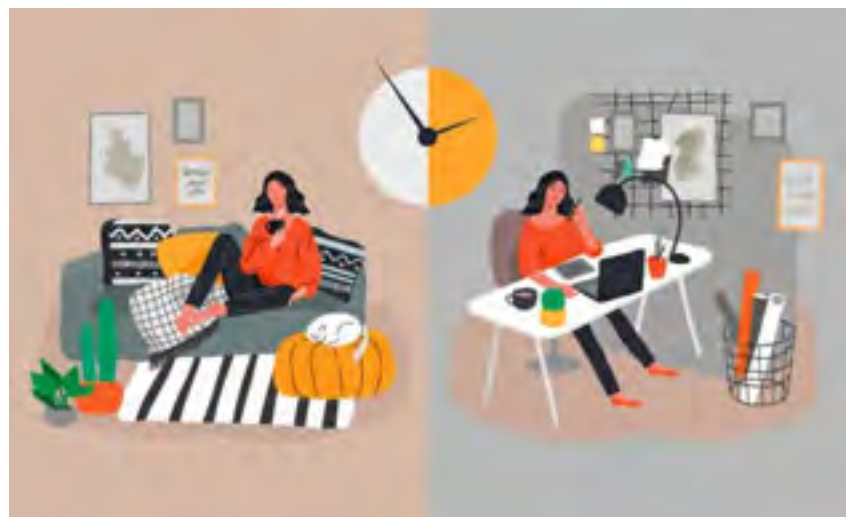
LA DURÉE DU TPT EST-ELLE ILLIMITÉE ?

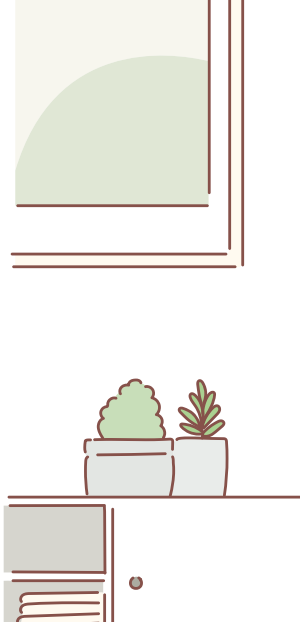
La durée du TPT n'excède généralement pas douze mois. Le Code du travail n'indique pas de limite lorsqu'il s'agit d'un TPT à la suite d'un accident du travail ou d'une maladie professionnelle. Un arrêt en rapport avec une affection de longue durée (ALD) peut être indemnisé pour une durée maximale de trois ans. En cas de temps partiel thérapeutique, une quatrième année peut être accordée après accord du service médical. Les heures de travail peuvent augmenter à mesure du rétablissement du salarié. Mais, si à l'issue du TPT, la personne n'est toujours pas apte à reprendre son poste dans des conditions normales, le médecin traitant ou le médecin conseil de la CPAM pourra lui proposer de déposer une demande d'invalidité.

ISABELLE COSTON

À savoir

- Depuis 2012, il est possible d'obtenir un temps partiel thérapeutique sans avoir bénéficié d'un arrêt de travail au préalable. Cela peut être en raison d'une affection de longue durée (ALD), d'une déclaration d'un accident du travail ou d'une maladie professionnelle.
- Durant la période de versement des indemnités journalières de la Sécurité sociale, le bénéficiaire du TPT peut être convoqué par le médecin conseil. Ce rendez-vous revêt un caractère obligatoire. Il pourra lors de l'entretien annuler le temps partiel thérapeutique s'il ne juge plus l'aménagement du temps de travail ou de la charge du poste nécessaire.





La loi au soutien des aidants familiaux

Selon le baromètre 2018 Fondation April et BVA, publié en septembre 2018, ils sont 11 millions d'aidants familiaux à accompagner au quotidien un parent âgé en perte d'autonomie, un conjoint ou un enfant handicapé. Le point sur les principaux dispositifs qui existent pour les soutenir.

Le **congé de proche aidant** permet, à condition d'avoir au moins un an d'ancienneté dans son entreprise, de cesser temporairement son activité de salarié pour s'occuper d'un proche présentant un handicap lourd (au moins 80 %) ou gravement dépendant. Il est ainsi possible d'accompagner son conjoint, partenaire de Pacs ou concubin, un de ses parents ou grands-parents, un membre de sa famille (frère, sœur, tante, oncle, neveux, nièces ou cousins germains) ou de celle de son conjoint, partenaire de Pacs ou concubin. Il est également possible de prendre ce congé pour soutenir une personne âgée ou handicapée avec laquelle on entretient des liens étroits et à qui l'on apporte une aide de façon fréquente. Dans tous les cas, la personne aidée doit résider en France de façon stable et régulière. La durée du congé est fixée par la convention collective ou l'accord applicable dans l'entreprise. A défaut, il est de trois mois renouvelables, sans pouvoir excéder un an pour toute la carrière. L'attribution d'une allocation sera effective à compter d'octobre 2020, au même taux que pour le congés de présence parentale ci-dessous.

Le congé de présence parentale s'adresse, quant à lui, au parent salarié dont l'enfant, âgé de moins de 20 ans, est atteint d'une maladie, d'un handicap ou victime d'un accident grave rendant indispensables une présence soutenue et des soins contraignants. Sa durée est, au maximum, de trois cent dix jours ouvrés (tous les jours de la semaine sauf dimanche et jours fériés) par enfant et par maladie, accident ou handicap. Il n'est pas rémunéré par l'employeur mais il est possible d'obtenir une allocation de présence journalière de 43,57 euros

“ Un salarié peut renoncer à une partie de ses congés pour en faire profiter un collègue qui vient en aide à un proche [...]. Cela s'appelle le don de jours de congés. ”

(51,77 euros lorsque le parent vit seul). Il faut se renseigner auprès de sa Caisse d'allocations familiales.

Un salarié peut également renoncer à une partie de ses congés pour en faire profiter un collègue qui vient en aide à un proche atteint d'une grave perte d'autonomie ou d'un handicap lourd. Cela s'appelle **le don de jours de congés**. Ainsi, l'aidant a le droit à un maintien de sa rémunération pendant ses jours d'absence à son poste de travail. Pour en bénéficier, il est utile de se rapprocher du service des ressources humaines. Un dispositif voisin existe dans la fonction publique, les fonctionnaires devant rédiger une demande à leur administration.

DES TRIMESTRES DE RETRAITE EN PLUS

Les personnes s'occupant à titre permanent d'un adulte lourdement handicapé à leur domicile bénéficient d'une majoration de huit trimestres maximum, à raison d'un trimestre par période de trente mois de prise en charge à temps complet. Les périodes prises en compte sont celles postérieures à janvier 2015. La personne aidée doit avoir au moins 20 ans et justifier d'un taux d'incapacité d'au moins 80 %.

SE MÉNAGER DES TEMPS DE RÉPIT

Des établissements spécialisés dans l'accueil temporaire et certaines maisons de retraite peuvent proposer d'accueillir un parent dépendant pendant la journée, une ou plusieurs fois par semaine, ou à temps complet pendant quelques semaines (90 jours par an maximum). Pour connaître les structures existantes dans sa région, s'adresser à son Centre local d'information et de coordination (Clic) ou consulter le site Accueil-temporaire.com.

CATHERINE DOLEUX



Pour en savoir plus consultez les sites

Aidants.fr

Lacompagniedesaidants.org

L'éthique dans le placard

L'industrie de la mode est énergivore, forte consommatrice de toxiques et grande productrice de déchets. Mais le seconde main se développe, certaines matières bios et recyclées sont à privilégier, ainsi que le lavage tiède.

Cent milliards de vêtements sont vendus chaque année dans le monde. « Leur production a tout bonnement doublé entre 2000 et 2014 », s'affole l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe)*. En France, « 624 000 tonnes de TLC (textiles d'habillement, linge de maison et chaussures) sont mises sur le marché (2,6 milliards de pièces), d'après l'Agence, soit environ 9,5 kg par an et par habitant. » Certains vêtements sont portés moins d'une dizaine de fois. Peu chers, souvent de qualité médiocre et ne pouvant être remis en circulation, ils sont jetés. Parmi les 4 millions de tonnes de textiles dont les Européens se débarrassent chaque année, 80 % finissent à la poubelle. Seulement 10 à 12 % seulement sont revendus localement en seconde main. En France, 3,6 kg de TLC par habitant sont collectés et triés, soit plus de 239 000 tonnes.

BOULIMIE VESTIMENTAIRE

De nombreuses marques l'ont bien compris : en renouvelant leurs collections à un rythme effréné, elles suscitent plus souvent l'envie d'achat. Dans le même temps, elles appliquent une politique de prix très bas, qui permet au consommateur d'assouvir ses pulsions immédiatement sans trop culpabiliser. Pour résister à l'achat compulsif, il faut s'interroger : ai-je vraiment besoin de ce petit haut qui sera vite rangé au fond du placard ? Si la réponse est oui, pourquoi ne pas tester les circuits de revente ? Hormis les habituelles friperies, plusieurs plateformes permettent de s'habiller à petit prix avec des habits de seconde main. Parmi elles, le géant Vinted, le spécialiste du luxe Videdressing ou les incontournables Ebay et Leboncoin, pour n'en citer que quelques-unes. Pour un événement particulier, pourquoi ne pas louer une tenue ? Des sites, comme Panoplicity.com, Lecloset.fr, Lescachotieres.com ou Irobepourlsoir.com proposent d'emprunter des vêtements. Quant aux achats, évitez certaines matières, pourtant majoritaires, comme le polyester (fabriqué à partir de pétrole et contenant du plastique) et le



coton (dont la production demande beaucoup d'eau). Privilégiez le coton bio, le lin et le chanvre, voire la viscose ou le lyocell pour les synthétiques, ou bien encore des textiles fabriqués à partir de plastique recyclé telle que la polaire.

RECOMMANDATIONS DE LAVAGE

Éthoxylates de nonylphénol (NPE) pour fixer les couleurs, colorants azoïques, phtalates pour les éléments en plastique, formaldéhyde (cancérogène) pour les vêtements sans repassage... tous ces produits font courir un risque sanitaire, d'abord aux ouvriers qui manipulent les tissus, mais ensuite à ceux qui les portent, ainsi qu'à l'écosystème aquatique dans lequel ils finissent par se déverser après le lavage. C'est pourquoi l'Ademe recommande de limiter la température des machines (à 30 °C maximum) et d'aérer plutôt le linge qui a moins besoin d'être nettoyé. « Les microparticules de nylon, polyester, élasthanne ou acrylique émanant de nos vêtements sont trop petites pour être filtrées par les stations d'épuration et finissent leur course dans l'océan, prévient encore l'agence qui assène : C'est la principale source de pollution des océans devant les sacs plastique ».

ISABELLE COSTON

*Sources : « Le revers de mon look », Ademe 2019 ; « La mode sans dessous-dessous », Ademe 2018.

Une appli qui encourage les bonnes pratiques

Clic, une photo de son étiquette et l'application Clear Fashion attribue des notes (sur 100) au vêtement selon quatre critères : « environnement », « santé », « humains » et « animaux ». Clear Fashion est donc un bon moyen de faire reconnaître les engagements responsables des marques qui s'engagent à moins polluer mais aussi à faire respecter les conditions de travail des ouvriers du textile.

GASPILLAGE D'EAU ET POLLUTION

L'industrie de la mode est l'une des plus polluantes. Elle consomme, notamment, beaucoup d'eau. La fabrication d'un simple tee-shirt en coton, par exemple, demande quelque 2500 litres de la précieuse ressource ; un jean, plus de 8000 litres, révèle le Water footprint network (WFN), une plateforme collaborative, chargée d'informer sur l'« empreinte hydrique » des hommes et des industries. Fabriquer des vêtements nécessite en outre d'utiliser beaucoup de produits chimiques (teintures, fibres synthétiques...) et d'énergie (pétrole), sans parler des risques sanitaires et de maltraitance animale.

Quand les parents mettent en scène leurs enfants sur YouTube



Les chaînes vidéos familiales présentées par des enfants font fureur auprès des petits comme des grands. Ce phénomène, souvent très lucratif, soulève de nombreuses questions en termes de travail des enfants, d'exploitation commerciale et de détournement des désirs parentaux. Une loi devrait prochainement protéger les activités de ces mineurs sur internet.

Elles s'appellent « Studio bubble tea », « Démo jouets », « Maellia et maman d'amour » ou encore « Swan the voice – Néo & Swan » et mettent en scène Kalys, Athena, Amantine, Fantin, Maellia, Swan et Néo, âgés de 6 à 14 ans. Les enfants sont les stars de ces chaînes dites familiales de la plateforme YouTube. Derrière la caméra, mais aussi parfois devant, leurs parents ne sont pas peu fiers de faire partager leur quotidien avec leur progéniture. Et ça marche ! Entre 540 000 et 4,7 millions d'abonnés suivent leurs aventures. Sauf que certains parents arrêtent de travailler pour développer cette activité dans laquelle ils font figurer leurs enfants dans le but de générer des revenus publicitaires. Est-ce légal ?

DÉBALLER DEVANT LA CAMÉRA

Pour la plupart, ils pratiquent l'*unboxing* qui consiste à se filmer pour faire découvrir aux internautes de nouveaux produits, en l'occurrence des jouets, des

jeux ou encore des friandises. « *Coucou tout le monde, c'est Aurélie et Maellia* », disent en chœur les deux protagonistes de la chaîne « Maellia et maman d'amour » dans une vidéo postée le 14 février 2020. « *Aujourd'hui, on se retrouve dans une vidéo spéciale L.O.L. OMG série 2* », poursuivent-elles. Pendant une petite dizaine de minutes, la mère et la fille ouvrent des boîtes contenant des poupées, décrivent le packaging et le jouet. Elles testent les vêtements, les accessoires et présentent les différentes possibilités. Filmée de manière très basique, sans effets spéciaux, face caméra et assise derrière une table, chacune y va de son commentaire. La description de la vidéo propose des liens qui renvoient vers les sites qui vendent les poupées en question. Au fil du temps, l'offre de vidéos proposée par ces chaînes s'est diversifiée. Parents et enfants se lancent désormais des défis, échangent des tutoriels, goûtent des bonbons, testent des parcs à thème... La multiplication des films donne l'impression

que leur vie quotidienne est sans cesse exposée dans ces « vlogs » (mot issu de la contraction de « vidéo » et « blog »).

UNE MANNE FINANCIÈRE

Tous ces contenus génèrent des revenus, parfois importants. La plateforme YouTube dispose d'un système qui donne la possibilité d'insérer des publicités avant que le film débute ou au cœur de la vidéo, comme lors des coupures à la télévision. L'annonceur peut ainsi toucher un nouveau public et le youtubeur, quant à lui, perçoit une rémunération. À titre d'exemple, en 2016, « Démo Jouets » indiquait, dans une interview donnée au quotidien *20 Minutes*, toucher « environ 5 000 euros par mois » grâce à la publicité. Une autre source de rétribution souvent utilisée est le sponsoring. Les entreprises signent un partenariat et donnent une somme d'argent en contrepartie de l'évocation de leur produit. Le Code de la consommation précise que ces pratiques doivent être indiquées aux internautes « dans le contenu ou à l'aide d'images ou de sons clairement identifiables par le consommateur » mais ce n'est malheureusement pas toujours le cas. Enfin, les youtubeurs bénéficient aussi de nombreux avantages comme des entrées gratuites dans un parc d'attractions ou l'envoi d'échantillons par les marques. Certaines chaînes sont d'ailleurs adossées à de véritables sociétés qui gèrent les bénéfices engendrés. Même s'il est difficile de connaître leurs revenus exacts, l'affaire semble rentable, d'autant que certains parents ont même quitté leur emploi pour se consacrer à plein temps à cette activité.

UN IMPACT SUR LES ENFANTS

Au-delà de l'aspect financier, c'est la nature des prestations fournies par les enfants qui inquiète certaines associations comme l'Observatoire de la parentalité et de l'éducation numérique (Open) pour qui cette pratique s'apparente à du travail illicite. « *Même si le papa (de Kalys et Athena de la chaîne « Studio Bubble tea », NDLR) assure que les vidéos sont tournées le mercredi ou le week-end, que ses filles sont douées en classe et que tout semble se passer pour le mieux dans le meilleur des mondes, nous sommes en droit de nous interroger sur le rythme soutenu de tournage de ces enfants "stars du web"»,* indique-t-il. D'autres questions sont aussi soulevées : que cherchent les parents qui créent ces chaînes et quel est l'impact sur les enfants ? À cela, la psychologue de l'association, Marion Haza, répond qu'il « *semble qu'ils utilisent l'image attractive des enfants, comme Athena et Kalys, pour être vus. [...] Ces enfants sont donc pris dans les désirs parentaux et ne sont pas considérés en tant qu'enfants. Et ces derniers sont souvent séduits par ce qui est proposé (scènes, cadeaux, être filmé), sans mesurer ce que deviennent les images. En outre, à la différence de jeunes stars comme le petit chanteur Jordy il y a quelques années, sur le web les images restent et sont diffusées dans le monde entier à grande vitesse. Ce flux est impossible à arrêter. Ces images resteront donc toujours associées à ces enfants.* » Quant à vouloir les effacer a posteriori, c'est quasiment impossible.

UNE NOUVELLE LOI EN COURS D'ADOPTION

Pour combler un vide juridique, une proposition de loi, visant à encadrer l'exploitation commerciale de l'image des enfants de moins de 16 ans sur les plateformes en

Mon enfant veut ouvrir un compte YouTube

Vouloir créer un compte YouTube, ne pose pas, en soi, de problème mais il faut toutefois rester vigilant. Avant 12 ans, les spécialistes conseillent de ne pas laisser les enfants naviguer seuls sur internet. Au-delà de cet âge, il faut fixer des règles et ouvrir le dialogue. « *Nous vous invitons à vous poser les bonnes questions et à les conseiller et les accompagner dans leur processus créatif, afin de bien mesurer l'impact que cela pourrait avoir à terme* », conseille ainsi l'Observatoire de la parentalité et de l'éducation numérique (Open). Il existe aussi un certain nombre de verrous parentaux à mettre en place pour éviter l'accès en ligne à des contenus pornographiques et violents.

ligne, a été votée à l'unanimité par les députés en première lecture le 12 février. Le texte prévoit d'étendre la législation en vigueur pour les enfants du spectacle aux activités rémunératrices des enfants youtubeurs, participant à des compétitions de jeux vidéo (e-sport) ou influenceurs « *lorsque la durée cumulée ou le nombre de ces contenus excède, sur une période de temps donnée, un seuil [...]; ou lorsque la diffusion de ces contenus produit, au profit de la personne responsable de la réalisation, de la production ou de la diffusion de celui-ci, des revenus directs ou indirects supérieurs à un seuil [...]* ». Ces deux seuils seront fixés par décret en Conseil d'État. Les horaires de tournage des moins de 16 ans seront donc encadrés, et leur rémunération sera en partie bloquée auprès de la Caisse des dépôts et consignations (Cdc) jusqu'à leur majorité.

RESPONSABILISER PARENTS ET PLATEFORMES

De leur côté, les parents créateurs de contenus devront demander une autorisation auprès de la commission des enfants du spectacle qui est chargée de préciser leurs conditions d'emploi. Le texte propose aussi un droit à l'oubli : « *Sur demande de la personne concernée, y compris lorsque celle-ci est mineure, le service de plateforme de partage de vidéos est tenu de faire cesser dans les meilleurs délais la diffusion de l'image du demandeur lorsque celui-ci était mineur, à la date de ladite diffusion.* » Enfin, les plateformes de partage de vidéos devront également adopter une charte les engageant à informer les utilisateurs sur les dispositions en matière de diffusion de l'image, à mieux détecter et à favoriser le signalement de contenus qui « *porteraient atteinte à la dignité ou à l'intégrité morale ou physique* ».

LÉA VANDEPUTTE

« Avant 12 ans, les spécialistes conseillent de ne pas laisser les enfants naviguer seuls sur internet. »

Mettre des photos de ses enfants sur les réseaux sociaux : bonne ou mauvaise idée ?

Les jeunes parents sont nombreux à poster des photographies ou des vidéos des exploits de leur progéniture sur les réseaux. Cet acte courant n'est pourtant pas sans conséquences. Une fois devenu adolescent, l'enfant peut être gêné de voir ainsi son quotidien exhibé. Dans les années à venir, les spécialistes redoutent que certains attaquent leurs parents en justice. En 2016 déjà, une jeune Autrichienne a fait un procès à ses parents, dès qu'elle a eu 18 ans, pour violation de la vie privée. Autre risque lié à ce type de publications : elles sont trop souvent accessibles à tous et pourraient tomber dans de mauvaises mains. Mieux vaut donc limiter le partage de photos et de vidéos à son cercle proche – ce qui est possible en configurant ses paramètres de confidentialité – et éviter de *tagger*, c'est-à-dire d'identifier les personnes sur les images.

ENTRETIEN AVEC LE DOCTEUR EN NEUROSCIENCES ET CHERCHEUR À L'INSERM

Michel Desmurget:

« Les écrans détournent l'enfant des expériences essentielles à son développement »

Dans son livre *La Fabrique du crétin digital*, Michel Desmurget, docteur en neurosciences et chercheur à l'Inserm, lance un cri d'alarme sur les dangers des écrans pour nos enfants. Il nous explique comment l'usage excessif des outils numériques récréatifs nuisent à la santé, au comportement et aux capacités intellectuelles des jeunes.

■ **La Revue.** – Vous dénoncez l'idée selon laquelle les *digital natives*, cette génération du numérique née dans les années 2000, seraient des êtres à part, experts dans les nouvelles technologies...

Michel Desmurget. – Tous les chercheurs s'accordent à le dire aujourd'hui : le concept de digital native ne repose sur rien. Cette affirmation, selon laquelle l'omniprésence des écrans aurait créé une nouvelle génération d'êtres humains mutants ultracompetents en matière de numérique, capables de réaliser plusieurs opérations simultanément et de gérer d'immenses flux d'informations, est complètement ridicule. Rien n'indique non plus que ces jeunes sont, comme on a pu l'entendre, plus créatifs que leurs aînés, plus rapides et mieux adaptés au travail collaboratif. Au contraire. Leur consommation est en quasi-totalité centrée sur les écrans récréatifs : clips, séries, films, jeux vidéo et réseaux sociaux. Même s'il n'est pas question de rejeter le numérique dans son ensemble, on voit bien que ce ne sont pas ses aspects positifs qui sont utilisés par les jeunes. Un rapport récent de la commission européenne explique d'ailleurs que l'un des principaux freins à la numérisation scolaire est justement leur faible compétence informatique. Non seulement ils n'ont pas d'aptitude technologique particulière mais en plus, comme le souligne une étude de Stanford, leurs capacités à naviguer sur le net, à trouver des informations et à les comprendre sont tellement défaillantes que cela représenterait « une menace pour la démocratie » !

■ Les études que vous décrivez montrent que les outils numériques « affectent l'acquisition du langage », « favorisent les troubles de l'attention et de la concentration » et qu'ils ont un impact négatif sur les résultats scolaires et la créativité. Comment expliquer de tels effets ?

Avant tout, il faut réaliser l'incroyable ampleur du temps consacré par les nouvelles générations aux écrans récréatifs. Entre l'âge de 2 et 5 ans, on est à presque trois heures par jour en moyenne. Chez les ados, on frise les 7 heures. C'est astronomique ! Or, tout ce temps passé sur les écrans, c'est du temps volé à d'autres occupations plus stimulantes et favorables au développement : les interactions intrafamiliales, qui sont absolument fondamentales, mais aussi la lecture, les jeux créatifs, les devoirs ou encore les activités artistiques et physiques. Les écrans détournent l'enfant des expériences et des apprentissages essentiels qui vont lui permettre d'apprendre à parler, à réfléchir, à maintenir sa concentration, son attention, à faire des efforts, à hiérarchiser les informations, etc. A côté de ce temps volé, il y a aussi des atteintes plus directes. Le cerveau d'un enfant bombardé d'images et de son se construit mal. Il éprouve une véritable souffrance physiologique ; ce que plusieurs études récentes confirment expérimentalement chez l'animal. Pour se construire de manière optimale, notre cerveau a besoin de calme. Les écrans ont également des effets majeurs sur le sommeil : si vous êtes exposé avant d'aller vous coucher, non seulement vous vous coucherez plus tard, mais la



Ce n'est pas parce qu'un enfant n'est pas précocement exposé aux écrans qu'il deviendra un handicapé du numérique



qualité même de votre sommeil sera affectée. Par ailleurs, la lumière des écrans perturbe la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil. Au final, vous avez du mal à vous endormir, vos nuits sont réduites et vous êtes davantage sujet aux réveils nocturnes. Et quand le sommeil est altéré, la maturation cérébrale, la mémorisation, les facultés d'apprentissage, la santé et le fonctionnement intellectuel diurne sont perturbés.

■ **Que pensez-vous de la numérisation de l'école ?**

Le numérique à usage scolaire n'est pas un problème si on l'utilise pour apprendre aux enfants comment marche un ordinateur, comment coder ou comment utiliser un moteur de recherche. Mais ce n'est pas ce que l'on fait. On utilise le numérique pour remplacer l'humain et enseigner, par exemple, les maths ou le français. Or, un enseignant compétent fait alors toujours mieux qu'un programme informatique. Les études montrent que les cours en ligne fonctionnent uniquement pour une infime minorité d'étudiants déjà compétents et très motivés. Pour le commun des mortels, c'est un désastre. D'après certains travaux, plus les États investissent dans la numérisation scolaire, plus la performance des élèves chute. On apprend infiniment plus vite et plus profondément avec un être humain parce que notre cerveau réagit plus intensément à la présence humaine réelle. En réalité, on a bien compris que la logique était ici économique. La numérisation scolaire aide surtout à résorber l'ampleur des dépenses éducatives et les difficultés récurrentes de recrutement des enseignants.

■ **Vous dites que cette surconsommation d'écrans peut être combattue efficacement avec des règles strictes imposées par les parents. Quelles sont ces règles ?**

Déjà, avant d'imposer des règles, il faut impliquer les enfants et leur expliquer la raison des règles proposées. Il faut leur dire que ces écrans récréatifs abîment le cerveau, pourrissent le sommeil, altèrent les résultats scolaires ou accroissent les risques d'obésité. Les enfants sont capables de comprendre. Ensuite, les règles sont simples : avant 6 ans, l'idéal, c'est aucun écran (ce qui ne veut pas dire qu'on ne peut pas, de temps en temps, regarder un dessin animé avec ses enfants). Ce n'est pas parce qu'un enfant n'est pas précocement exposé aux écrans qu'il deviendra un handicapé du numérique. Après 6 ans, si les contenus sont adaptés et si le sommeil est respecté, on peut aller jusqu'à une demi-heure voire une heure par jour sans influence négative notable. Après, évidemment, pas d'écrans le matin avant d'aller à l'école, pas d'écrans le soir avant de se coucher et pas d'écrans dans la chambre. Vous pourrez ainsi mieux contrôler le temps d'exposition et garder un œil sur les contenus. Enfin, il me paraît difficile de dire à son enfant que les écrans posent problème lorsque l'on est soi-même constamment branché sur son smartphone. Il n'y a que du positif à réduire l'usage récréatif de toute la famille, ne serait-ce que pour préserver les interactions parents-enfants.

DELPHINE DELARUE

En savoir plus

La Fabrique du crétin digital, de Michel Desmurget, aux éditions Seuil, 20 euros.



SPORTS

Challenges ou pas challenges ?

A l'heure où ces lignes ont été écrites, difficile de prévoir l'évolution de la situation sanitaire française liée à la pandémie due au coronavirus, et des mesures de confinement qui en ont découlé. Cependant, plusieurs challenges ont déjà été annulés, comme le ski et le football (les organisateurs seront les mêmes en 2021), le karting, le ball-trap, ou reportés, comme le badminton/squash (25 et 26 septembre), le golf (en septembre), le paddle (au cours du 2^e semestre). Le V^e Groupe BPCE Sports DAYS, qui doit se tenir à Seignosse (40) du 12 au 15 juin, était quant à lui maintenu. Le sera-t-il toujours lorsque vous lirez ce texte ?



INTERBANCARIO

Une belle 7^e place pour le Groupe BPCE

La 60^e édition du championnat européen interbancaire de ski (Interbancario) s'est déroulée du 18 au 25 janvier 2020 à Carezza, dans les Dolomites italiennes. 39 membres, issus de 15 entités du Groupe, ont pris part à cet évènement international majeur qui rassemblait 115 équipes venues de 11 nations, pour défendre les couleurs de BPCE.

Les résultats sont à la hauteur des espérances, dans toutes les catégories. 6^e en fond, 9^e en alpin et 2^e en snowboard, l'équipe Groupe BPCE s'est hissée à la 7^e place du classement général.

Au fil des résultats, il convient de souligner en ski alpin une deuxième place par équipe pour Florent Conte de Riemacker (CERA) et Yann Chambaz (Banque Palatine), et une 4^e place par équipe pour Christine Blanc (BPAURA), Catherine Grillet-Aubert (BPAURA), Sandrine Scholem (CECAZ) et Caroline Arpin (BPCEIT).

En ski de fond (skating), 4^e place par équipe pour Caroline Bottero (CERA), Stéphanie Grandseigne (CEPAL), Caroline Arpin et Catherine Grillet-Aubert (BPAURA), et 3^e place par équipe pour Vincent Jay (BPAURA), Damien Lamanna (BPAURA) et Yann Chambaz (Banque Palatine) ; toujours en ski de fond (sprint), Caroline Bottero (CERA), Stéphanie Grandseigne (CEPAL) terminent respectivement 1^{er} et 3^e de leur catégorie, Elisabeth Pierrefeu (ITCE) et Laurence Buffet (CEBFC), 2^e et 3^e. Dans leurs catégories, Vincent Jay (BPAURA) se classe 2^e, Christophe Lamanna (BPAURA) 3^e et Stéphane Coste (CEAPC) 2^e.

En snowboard, Antoine Chevins (ITCE), Frédéric Ollagnier (BPCEIT), Guillaume Palerme (BPAURA) et Stephan Martinat (CEPAC) enlèvent une 1^{re} place par équipe, tandis que Céline Brun (CEPAL) et Catherine Grillet-Aubert (BPAURA) s'emparent d'une 2^e place.

COMITÉ D'ORGANISATION DES CHAMPIONNATS D'EUROPE DES BANQUES

Philippe Dubois élu membre permanent

Philippe Dubois, président de l'Association sportive Groupe BPCE Sports, a été élu à l'unanimité membre permanent du comité d'organisation des Championnats d'Europe des banques (plus communément nommé Interbancario). Il est le seul représentant français au sein d'un comité de douze membres permanents (dont quatre femmes), présidé par Richard Maria Seebacher (Cassa di Risparmio de Bolzano, Italie), comptant six Italiens, deux Allemands, un Suisse, un Slovène et un Norvégien.

Depuis 1961, date de création du Championnat d'Europe des banques, Philippe Dubois est le premier des cinq présidents qui se sont succédé à la tête de l'association sportive du Groupe à être élu à ce poste.



Philippe Dubois (à droite), en compagnie de Richard Maria Seebacher, président du comité d'organisation des Championnats d'Europe des banques.

BESTIUAIRE À VENT HALT SRIJ	DUET-APÈRES BILÉ AFRICAIN	PARTICIPE PASSÉ LÉVÉES DU CORPS	TORD-BOYAUX	NÉCESSAIRE À COUTURE DE DU BRAS	POURVE ANDALOU	FAIT UN CHOIX FONDER	RELATIVE AU SCRUTIN
			MALFASANT VÉRIE HALT				
CAPITALE DU GABON DÉLAYS						AROMATE PÉRIODE	
			ESPION ROYAL BARBEAU		TRÈS ÉTENDU PLAT DE LÉGUMES		
COUVE	MALADE INFANTILE PARISSEUX						L'OPINION
				PRONOM PERSONNEL METTRE LES GAZ		ÉMISSION GAZEUSE FERONT L'AFFAIRE	
PAS FUTÉS DANS LA GAMME			DÉCOLORE PRINCESSE ORIENTALE			DRAME JAPONAIS DEUX SUR SCÈNE	
	REVERS ESPACE PUBLIC		DOUPE ALCOOL				APPENDICE
SUR L'ÉCHOQUER	TRAITRE OBSTACLE				GRANDE FÊTE PRONOM RÉFLÉCHI		
		EN BONNE SANTÉ				JOUR DE FÊTE	
COMMENT			PRENT LE LIEN				DÉMONS- TRATIF

LETTRIX

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

- 1 - Veulent revenir en arrière
- 2 - Scène italienne
- 3 - Verre de contact
- 4 - Disparaît après avoir été acquittée

	1		2		3		4
B		A		S		R	
R		S		A		E	
P		R		V		N	
S		E		E		A	
E		C		L		P	

SUDOKU

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

SOLUTION DE JEUX :

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

E	S	C	A	L	O	P	E
S	C	E	L	E	R	A	T
P	A	R	A	V	E	N	T
R	E	S	C	A	P	E	R
B	R	A	S	S	A	R	D

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

Petites annonces

■ Montricoux (82), Tarn-et-Garonne, début des gorges de l'Aveyron – Loue ou échange *grande maison familiale* à la campagne, en bordure d'une rivière. 2 gîtes accolés. Capacité de couchage : 20 personnes, réparties sur deux niveaux. Idéal réunion de famille. Possibilité de moduler suivant le nombre d'occupants. Dans chaque gîte : LV, four, plaque gaz, TV, LL, MO. Terrasses, grand garage, dépendances. Linge de maison fourni. Situé à 1.5km village toutes commodités. A la semaine, quinzaine, toute l'année. Prix selon saison. Photos sur demande. Téléphone : 06 85 96 34 68. Courriel : serge.dols@yahoo.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 : juillet-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. Téléphone : 06 85 75 80 89. Courriel : dlefrancludpin@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. Téléphone : 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 (1h30), Espagne (une heure), 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.

■ Portugal, Quarteira, région de l'Algarve – **Appartement** idéalement situé, face à la plage Praia Azul, à proximité de tous commerces, 20 min de l'aéroport de Faro. Excellent état (refait à neuf), idéal pour couple + 1 enfant. Cuisine équipée (MO, four, LV, plaques gaz) ouverte sur pièce à vivre avec TV grand écran, WiFi, 2 chambres (literie grand confort en 180 pour la chambre parentale et convertible pour la 2^e chambre), SDB avec douche et WC, terrasse avec vue mer et salon de jardin. Non fumeur. Animaux non acceptés. Draps et linge de toilette fournis. Service de ménage. Location à la semaine ou quinzaine. Libre de juin à fin septembre 2020. Photos possibles sur demande. Tél. : 06 10 41 44 77. Courriel : calixte.stephanie2@gmail.com

■ Var (83), golfe de Saint-Tropez, Gassin – Au calme, dans un cadre nature, dans camping ****, **mobil-home** pour 4/6 personnes, récent, climatisé. Belle exposition. 1 chambre avec lit 140, 2 chambres avec 2 lits simples. 2 cuisines équipées dont une extérieure (LV, LL, four, 2 réfrigérateurs, congélateur, machine à café, bouilloire, grille-pain, plancha, fer à repasser). Terrasse 30 m² semi-ombragée. Place de parking privative. Piscine, jacuzzi, bassin de nage, jardin aquatique, 3 toboggans, tennis, pétanque, restauration, dépôt de pain, animations variées. Possibilité de location de draps et linge de toilette. Au départ des pistes cyclables et de nombreuses excursions. Tous commerces à 2 km. Petits chiens (-10 kg) admis. Tarif selon période, à partir de 430 € en mai. Photos sur demande. Tel : 06 71 80 41 46.

■ Marseillan Ville, près du coeur de ville et du port sur l'étang de Thau – **Appartement T3** de 60 m² dans résidence protégée et calme, 2^e et dernier étage d'un petit immeuble, terrasse de 11 m² plein sud, très lumineux, vue imprenable, tout confort (clim, LL, LV, four, MO, TV, sono). 2 parkings privés. En saison : 450 €/semaine ou 70 € la nuit. Hors saison : 350 €/semaine ou 65 €/ la nuit. Tél. 06 19 10 48 07.

■ Espagne, Playa de Aro (90 km de Barcelone) – **Appartement de 65 m²**, 3^e étage, immeuble luxueux de 5 étages. Tout confort, vue imprenable sur la mer (au pied de l'im-

meuble) et piscine privée. Cuisine équipée. Balcon fermé par baies couissantes, 6 couchages maxi. Proximité magasins, centre-ville, parc de jeux, golf. Belles promenades à pied. Nombreuses excursions. Prix selon saison. Photos possibles. Téléphone : 06 31 51 44 00. Courriel : vinolem@orange.fr

■ Fort-Mahon Plage (Somme) – **Appartement F3 de standing** (ex-résidence hôtelière****), face mer. Séjour tout confort (plaques électriques, LL, MO grill, frigo, SDB avec baignoire et douche, 2 vasques...). 2^e étage, grande terrasse, 6 couchages, 2 chambres vue dunes, canapé convertible 2 pers., ascenseur, parking privatif. A proximité : restaurants, boulangeries, poissonneries, boucheries, traiteurs, centre nautique, casino, piscine entre Fort-Mohan Plage et Quend-Plage, Baie d'Authie, parcours de marche... Prix : De 430 € à 690 € selon la période. Téléphone : 06 61 75 70 86 (Jean-Claude Borzymowski).

■ Samoens (74) – **Studio** à louer toute l'année, 4 personnes, balcon, tout équipé (plaque vitro, four, TV, DVD), exposé sud. Tous commerces à proximité. 2 min du centre-ville à pied. Parking privé. Entre 300 € et 550 € la semaine selon la saison. Téléphone : 06 13 57 58 92. Courriel : gael.vignon@hotmail.fr

■ Antibes/Juan-les-Pins (06) – **Studio 4 personnes**, front de mer, grand balcon, garage. Proximité commerces. Vue imprenable. Toutes saisons, à la semaine ou au mois. Tél. : 04 77 70 78 90 ou 06 80 03 02 94

■ Batz-sur-Mer, près de La Baule (44) – **Petite maison mitoyenne** avec jardin et terrasse, dans résidence avec piscine. 300 m de la mer à pied. Proche centre bourg tous commerces, place de parking privée. 2 chambres dont 1 avec grand lit et une 1 avec 3 lits simples. WC indépendant. Salle de bain avec douche. Grande pièce de vie. Salon avec télévision. Cuisine ouverte avec LL et LV. Plages avec activités nautiques, randonnées. Proximité Le Croisic, Guérande, Le Pouliguen La Grande Brière. De juin à septembre, à la semaine. Téléphone : 06 60 51 08 92. Courriel : gautier.christian@wanadoo.fr

■ Lattes (34). Camping Siblu 4****. **Mobil-home** climatisé de 40 m² + terrasse surélevée couverte de 15 m². 2 chambres, 2 SDB, WC, salon avec canapé convertible. Convient pour 6 pers. max, cuisine équipée (LL, barbecue, plancha, 2 frigos), TV écran plat, moustiquaire, jardin privatif avec transats. Vélos à disposition. Piscine chauffée, pataugeoire, tennis, club enfants, animations, toboggans aqua-

tiques, piste BMX, structure multi-activités. A proximité : équitation, pistes cyclables, tous commerces. Fête foraine à Palavas. Photos sur demande. Tarif suivant période. Téléphone : 06 70 91 03 99. Courriel : pitance.christian@orange.fr

■ Juan-les-Pins (06) – Retraité CE loue toute l'année **appartement de 53 m²**, dans résidence sécurisée, parc, 4^e et dernier étage avec ascenseur, 2 pièces avec terrasse, exposé sud, traversant, 4 couchages, cuisine équipée (LV, LL, MO, four, plaque gaz), 2 TV, climatisé. Salle d'eau avec douche. Garage fermé. Tous commerces à proximité, plages de sable à 300 m. Bus au pied de la résidence (Antibes, Cannes, Nice, aéroport). Tél. 06 83 45 66 38.

■ Carry-le-Rouet (13) – **Studio de 35 m²** dans résidence fermée, en rez-de-chaussée avec terrasse de 3 m², cour 10 m², à 5 minutes du port, des plages et des commerces. 4 couchages, chambre, SDB, séjour avec canapé-lit, cuisine américaine. Parking. Tarif selon période. Tél. 06 80 31 79 70 ou 07 81 85 05 43.

■ Proximité Gassin, Grimaud, St Tropez, Sainte Maxime – Location saisonnière **appartement F1**, grande pièce à vivre avec coin-cuisine équipé. Coin salon avec canapé 2 places. Chambre avec lit double. SDB et WC séparés. Rez-de-jardin avec terrasse et jardinet. Petite copropriété tranquille avec piscine et parking sécurisés. Village à quelques pas avec tous commerces. Accès aux plages : navette gratuite en saison. 350 €/semaine. 550 €/quinzaine. Tel : 06 62 69 64 56

■ Vichy (03), pour curistes ou vacanciers – Spacieux **appartement T2 de 62 m²** au 4^e étage avec ascenseur, chambre de 16 m², cuisine indépendante équipée (frigo, plaques vitro, LL, four). Séjour avec TV. Salle d'eau rénovée, WC indépendants. Parking gratuit et facile autour. Proche de la promenade de l'Allier, à 600 m des thermes Callou. Location semaine, quinzaine ou plus. Tarif : de 280 € à 320 € la semaine selon période. Photos et infos complémentaires sur demande. Tél. : 06 85 21 67 94.

■ Normandie, Calvados (14), Pays d'Auge, Cambremer, centre village touristique, tous commerces – **Maison de ville** avec jardinet, cuisine équipée, salon, salle à manger, véranda, jardin (salon de jardin). Chambres 1 pers. et 2 pers. SDB avec baignoire, douche et WC, 2 TV, LL, LV. Entièrement refaite à neuf en 2018. Escalier en colimaçon (déconseillé aux jeunes enfants, inaccessible personne handicapée). Draps et linge de maison fournis. Environnement très calme. Proche Cabourg, côte fleurie



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**

et ses plages, Deauville, Trouville, Honfleur. A proximité : basilique Ste-Thérèse de Lisieux, parc zoologique de Cerza, base de loisirs étang de Pont L'Évêque, visite château du Breuil, Calvados AOP Pays d'Auge, cidrerie, fromagerie, équitation, etc. Location à la semaine : 600 € - Téléphone : 06 72 64 92 63. Courriel : ginie.dauvergne@wanadoo.fr

■ 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. **Appt T1** de 30 m² pouvant accueillir 2 pers. Classé *** tout confort et décoré avec goût. Plain-pied, très lumineux, dans petite résidence d'un étage. Climatisé, écran TV, LV, LL, etc. Place de parking privée. Location ligne 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. Téléphone : 07 54 24 82 63. Site : www.azuret-palmiers.fr. Courriel : contact@azuret-palmiers.fr.

■ 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 réfrigérateur). 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 Abritel. Téléphone : 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. Équitation. 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 jardinet. 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.

■ Samoëns (74) - Loue toute l'année **studio** pour 4 personnes, tout équipé (plaques vitro, four, TV, DVD), balcon, 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.

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

■ Sanary-sur-Mer (83) - Loue **appt T2**. Chambre, séjour, cuisine équipée, WC, salle d'eau, idéalement situé en centre-ville. Très calme. Rez-de-chaussée, confort***, 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 (message vocal ou sms).

■ Trois-Ilets (Martinique) - Loue toute l'année, dans résidence, **studio** avec mezzanine pour 2 adultes et 1 enfant, calme, tout équipé : MO, TV, climatisation, balcon. A 5 minutes à pied : boutiques, pharmacie, espace plongée, découverte en bateau de la côte, débarcadère pour capitale, excursions en mer. Linge de maison fourni. Photos sur demande. Tarif : 320 €/semaine, 750 €/mois. 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 parking assuré. Situé à proximité immédiate de la palgède l'Autre Bord, de restaurants et proche du centre ville (15 min. 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 apin, 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, kitesurf 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.rajikha@gmail.com.

■ Hossegor (40) - Loue **appt T2 cabine** avec 4 couchages, non fumeur. (1^{er} étage avec ascenseur). 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 **mobile-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 : pairolain@wanadoo.fr.

■ La Teste-de-Buch, près d'Arcachon (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. Téléphone : 06 33 88 22 91. Courriel : jeadupuis@orange.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. Téléphone : 02 96 52 40 63. Courriel : joan.lesage@orange.fr.

■ Moliets-et-Maa (40) - Dans résidence calme donnant sur le golf (18 trous), loue bel **appt de 41 m²** entièrement refait à neuf, 1^{er} étage avec ascenseur, exposé 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 piscine privée réservée à la résidence, LL et SL dans la résidence, emplacement de parking privatif, commerces à proximité en saison (avril à septembre), plages à 10 min à pied, grand complexe sportif attenant (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.

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.

**CHAQUE SOIR VOUS ÊTES
DES MILLIONS À MANIFESTER
VOTRE SOUTIEN
AUX PERSONNELS SOIGNANTS.**

**ENSEMBLE DONNONS À CEUX
QUI EN ONT BESOIN, LES MOYENS
D'AGIR CONTRE L'ÉPIDÉMIE.**



TOUS UNIS CONTRE LE VIRUS !

Pour aider les soignants, les chercheurs
et les personnes vulnérables,
faites un don sur fondationdefrance.org



et de nombreux acteurs engagés sur le terrain.