

# la Revue

PROTECTION PRÉVENTION SANTÉ

NUMÉRO 264/920  
OCTOBRE 2025

VOTRE MUTUELLE

Quoi de neuf sur  
[bpcemutuelle.fr](http://bpcemutuelle.fr) ?

SANTÉCLAIR

Trouvez un  
professionnel de santé  
en quelques clics !

SYSTÈME DE SOINS

Fraude en santé :  
un fléau coûteux  
pour tous

VOYAGE  
AU CŒUR  
DES POUMONS

# Sommaire

La Revue N° 264/920 OCTOBRE 2025

## Votre mutuelle

- 4 BPCE Mutuelle **vous simplifie la vie**
- 6 **Quoi de neuf** sur www.bpcemutuelle.fr ?
- 7 Vos questions, **nos réponses**
- 8 **Santéclair**: trouvez un professionnel de santé en quelques clics !
- 9 Prendre soin de ma **santé mentale**



- 11 **Faute en santé :**  
un fléau coûteux pour tous



- 18 **Gardez l'équilibre !**  
19 Je prends soin de **mon dos**



- 20 **Le cancer du sein chez l'homme :**  
une réalité méconnue  
21 **Maladies des vaisseaux du foie :**  
quand le flux sanguin se dérègle



- 22 **Vrai/faux** sur l'alimentation en hiver



- 23 **Sport de combat**: je me lance !



- 24 Histoire de la **santé mentale**

LA REVUE - 7, rue Léon-Patoux - CS 51 032 - 51686 Reims CEDEX 2 - Tél.: 03 26 77 66 00 - Fax: 03 26 85 04 31. ÉDITÉE PAR: BPCE Mutuelle - 7, rue Léon-Patoux - CS 51 032 - 51686 Reims CEDEX 2 - Tél.: 03 26 77 66 00 - Fax: 03 26 85 04 31 - Internet: [www.bpcemutuelle.fr](http://www.bpcemutuelle.fr). DIRECTEUR DE LA PUBLICATION: Hervé Tillard. DIRECTEUR DE LA RÉDACTION: Frédéric Bourg. PHOTOGRAPHIES: Shutterstock et Freepik. Ont collaboré à ce numéro: Violaine Chatal, Isabelle Coston, Justine Ferrari, Constance Pépin, Léa Vandepitte. COMITÉ DE RÉDACTION: Hervé Tillard, Brigitte Bligné, Frédéric Bourg, Élodie Cosquer, Anne Savoy-Allain. PUBLICITÉ: nous contacter. PETITES ANNONCES: à adresser 7, rue Léon-Patoux - CS 51 032 - 51686 Reims CEDEX 2 - [annonces.revue@eps.caisse-epargne.fr](mailto:annonces.revue@eps.caisse-epargne.fr). TIRAGE TRIMESTRIEL: 74102 exemplaires. Coordination éditoriale et réalisation: CIEM, 12, rue de l'Eglise - 75015 Paris - Tél.: 01 44 49 61 00 - [CIEM.fr](http://CIEM.fr). IMPRESSION: Imprimerie de Compiègne, 2, avenue Berthelot - ZAC de Mercières - BP 60 524 - 60205 Compiègne CEDEX - Tél.: 03 44 30 51 00. COMMISSION PARTIAIRE N°1123 M. 06 701. ISSN: 2803-2462 (imprimé). ISSN: 2405-4259 (en ligne). DÉPÔT LÉGAL: 4<sup>e</sup> trimestre 2025. Origine du papier: Leipzig (Allemagne) - Taux de fibres recyclées: 100 % - Ce magazine est imprimé avec des encres blanches sur un papier porteur de l'écolabel européen et de l'écolabel allemand Ange bleu (der Blaue Engel), « Eutrophisation » ou « Impact de l'eau »: PTot 0,002 kg/tonne de papier.

# Édito



© Didier Mary



## La Sécu fête ses 80 ans... Et demain ?



26 **Le marché de l'occasion**: entre sobriété et risque de surconsommation

27 **Les tissus et matériaux à base de fruits**: une révolution écologique

28 **Jeux**

29 **Sport**

30 **Petites annonces**

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



## Comment nous contacter?

Par téléphone au:  
03 26 77 66 00

Vous pouvez également consulter  
*La Revue* n° 264 en ligne sur notre site internet, ainsi que les 5 derniers numéros archivés.



Si la Sécurité sociale reste un des socles les plus importants et défendus de la protection sociale en France, le contexte financier très dégradé de l'Assurance maladie fait peser des risques immenses sur notre dispositif historique.

Le malaise est renforcé par un système de santé qui peine à répondre aux besoins, même primaires, de soin sur la quasi-totalité des territoires français.

La Mutualité française, au travers de son *Carnet de santé de la France 2025*, croise une fois encore des données chiffrées publiques et la perception des Françaises et des Français.

Il en ressort un état des lieux, certes inquiétant, mais aussi une troisième voie aux antipodes de l'étatisation de la protection sociale ou de la financiarisation du système de santé souhaitées par certains. **Une troisième voie soutenable, durable et surtout solidaire.**

En lieu et place de mesures d'urgence – uniquement dictées par les nécessités budgétaires –, une approche pluriannuelle, mais surtout concertée, est indispensable sur des sujets aussi brûlants que l'accès au soin, la prévention, le financement, le grand âge ou encore les données de santé. Seule l'intelligence collective peut aujourd'hui inventer le système de santé de demain, à l'instar de ceux qui ont « fabriqué » notre Sécu en 1945.

C'est dans cette optique que la Mutualité française lance des États généraux de la santé et de la protection sociale. Une démarche participative et démocratique qui permettra de recueillir la vision des Français, des professionnels de la santé et du soin, des élus, des institutions et des organisations de la société civile. Le but étant de constituer une plateforme de mesures concrètes autour d'un consensus, pour répondre de manière concrète et complète aux défis de demain en matière de santé et de protection sociale.

À notre modeste échelle, nous contribuerons à cette démarche pragmatique et innovante. C'est aussi cela l'ADN de BPCE Mutuelle.

Hervé Tillard  
Président du Conseil d'administration de BPCE Mutualité

# BPCE Mutuelle vous simplifie la vie

Pour mieux répondre à vos besoins et alléger vos démarches, BPCE Mutuelle intervient désormais en télétransmission même si vous avez bénéficié d'un tiers payant partiel par votre professionnel de santé (vous avez réglé uniquement la part mutuelle : ticket modérateur et/ou dépassement d'honoraires).

- **C**oncrètement, cela signifie que si BPCE Mutuelle est votre première mutuelle et que la télétransmission\* est activée, il n'est plus nécessaire d'envoyer de justificatifs pour les soins suivants :
- consultations médicales ;
  - analyses de biologie ;
  - examens d'imagerie médicale ;
  - séances de kinésithérapie.
- Notre service de gestion reçoit désormais directement les informations et procède au remboursement sans action supplémentaire de votre part.
- Pour toute autre demande de remboursement, nous vous invitons à effectuer votre envoi directement depuis votre espace personnel dans le formulaire dédié (rubrique « Mes démarches » > « Transmission de demande de remboursement »).

### TRANSMISSION DE DEMANDE DE REMBOURSEMENT

Ce formulaire est destiné aux détenteurs de tickets de soins de santé. Nous vous remercions d'utiliser ce formulaire pour déposer une demande de remboursement à transmission de soins, pour nous soumettre un dossier.

• Mes démarches / transmission de soins, pour nous transmettre un document administratif (justificatif de domicile, CNI...).

L'utilisation de ces formulaires dédiés contribue à diminuer le temps traitement de vos demandes.

1. Nous vous invitons à bien consulter la liste des pièces justificatives à fournir selon le type de soins (téléchargeable directement sous le formulaire).
2. Vous pouvez ensuite transmettre l'ensemble des documents nécessaires indiqués. Votre dossier est ainsi complet et traité rapidement.

#### Bon à savoir :

Si BPCE Mutuelle est votre seconde mutuelle, vous devrez joindre les décomptes de remboursement de l'Assurance maladie et de votre première complémentaire.

\*Si vous n'avez pas encore activé la télétransmission, vous pouvez le faire dans « Mon compte » > « Mon profil » > « Télétransmission ».

## ENQUÊTE DE SATISFACTION : votre avis nous intéresse

**L**a qualité des services qui vous sont rendus constitue une volonté forte et une priorité majeure de BPCE Mutuelle. Nous mesurons chaque année cette qualité et, dans le cadre de cette démarche, une enquête de satisfaction effectuée auprès d'un panel d'environ 30 000 adhérents de BPCE Mutuelle se déroulera jusqu'au 25 octobre 2025. Le cabinet Init, spécialisé dans les études

marketing et de satisfaction, a été mandaté à cet effet. Toutes les réponses seront traitées de façon strictement anonyme et confidentielle. Bien évidemment, comme chaque année, les résultats seront publiés dans *La Revue*. Si vous faites partie du panel aléatoire sélectionné et que vous recevez un mail d'Init, nous vous remercions par avance des quelques minutes que vous voudrez bien y consacrer.



## → Campagne de collecte des justificatifs pour les enfants majeurs

BPCE Mutuelle procède actuellement à une collecte de justificatifs afin de déterminer si vos enfants couverts par votre contrat santé remplissent bien les conditions pour bénéficier de votre couverture complémentaire.

Vos justificatifs doivent nous être adressés :

- **en ligne** depuis votre espace personnel : [www.bpcemutuelle.fr](http://www.bpcemutuelle.fr) (dans la rubrique « Mes démarches », sélectionner l'onglet « Transmission d'autres documents » et préciser le motif « Justificatif enfant majeur »). Vous pourrez ainsi suivre l'état d'avancement de votre demande.
- **par voie postale**, en y joignant la copie du présent courrier (sans agrafe ni découpe) à : BPCE Mutuelle - 7 rue Léon Patoux - CS 51 032 - 51 686 Reims CEDEX 2.

## TIERS RESPONSABLE

Lorsque le remboursement des soins auprès de BPCE Mutuelle est effectué suite à un accident avec tiers responsable\*, volontaire ou involontaire, vous devez, une fois l'accident déclaré à la Sécurité sociale, contacter notre centre de gestion.

Cette démarche est en effet nécessaire pour nous permettre d'engager un recours contre l'assurance du tiers responsable (auteur de l'agression ou de l'accident, propriétaire de l'animal, club de sport, collectivité chargée d'entretenir la voirie, etc.) et ainsi récupérer les sommes engagées. Cette démarche responsable, en évitant de faire supporter à la collectivité des assurés sociaux (pour la Sécurité sociale) ou des adhérents mutualistes (pour BPCE Mutuelle) des frais induits, contribue en effet au bon équilibre financier des comptes de votre complémentaire santé. Vos remboursements de santé induits par l'événement susdit restent bien sûr inchangés et s'effectuent selon les garanties prévues par votre contrat dans les délais habituels.

\**agression, morsure par un animal, accident de la circulation ou pendant une activité sportive ou bénévole, blessure à cause de l'état de la voirie, etc.*

## IMA, la garantie assistance de votre contrat santé

Si vous êtes salarié d'une entreprise ayant souscrit son contrat santé auprès de BPCE Mutuelle ou adhérent individuel d'un contrat Atout Santé Vitalité (ASV Essentiel, Optimum, Premium), vous bénéficiez d'une garantie assistance conçue sur mesure avec IMA (Inter Mutualles Assistance). Cette garantie s'applique à vous (adhérent) et à vos proches (conjoint, enfants et ascendants directs vivant avec vous). Vous bénéficiez ainsi de solutions concrètes pour vous accompagner dans les moments clés de la vie (maternité, soutien et formation de l'aide) en prévenant les fragilités (chirurgie ambulatoire, hospitalisation programmée) et en soutenant les moments de rupture (événement traumatisant, maladies redoutées). Il est nécessaire de bien respecter les délais prévus pour solliciter l'aide souhaitée. En effet, le non-respect de cette condition peut engendrer un refus de participation de la part de notre partenaire, suscitant désarroi et incompréhension d'adhérents confrontés à des difficultés. Pour connaître les délais d'intervention relatifs à chaque type de situation, nous vous invitons à consulter directement les fiches détaillées téléchargeables à partir de votre espace personnel [bpcemutuelle.fr](http://bpcemutuelle.fr) (rubrique « Réseau de soins et services » puis « Garanties assistance IMA »).

### Bon à savoir

Les trois services Santéclair suivants, qui étaient jusqu'alors accessibles jusqu'à 19h, sont disponibles en 24/7 depuis le 1<sup>er</sup> septembre :

- Devis et prises en charge en optique, dentaire et audio
- Création de compte MySantéclair
- Commande de lentilles en ligne

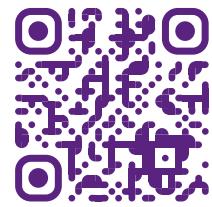
**my SANTÉCLAIR**  
Mon repère santé

## Concours Robert Guérard 2025

Le concours reste ouvert jusqu'au 7 novembre ! N'hésitez pas à candidater si vous êtes porteur d'un projet solidaire, dans le domaine de la santé, du handicap et/ou de l'enfance. Le règlement et le dossier de candidature sont disponibles sur [bpcemutuelle.fr](http://bpcemutuelle.fr)



# Quoi de neuf sur [www.bpcemutuelle.fr](http://www.bpcemutuelle.fr) ?



Notre offre digitale s'enrichit régulièrement pour vous offrir toujours plus de simplicité et de proximité. Voici les dernières nouveautés disponibles dans votre espace personnel.



## Choix de l'envoi de la carte de tiers payant

Depuis 2024, vous pouvez choisir de recevoir votre carte d'adhérent au format digital dans le menu « *Mon compte* » puis « *Mes consentements et préférences* » (4<sup>e</sup> choix). Une alerte s'affichera en page d'accueil dès qu'elle sera disponible.

Si vous faites le choix du numérique, vous ne la recevrez plus au format papier.

**Choisir mes préférences**

Les préférences sont une possibilité qui vous permet d'ajuster les modalités de fréquence, de contenu de communication ou encore vos canaux de distribution à prioriser afin de répondre au mieux à vos attentes tout en vous offrant une expérience utilisateur optimisée.

1. Souhaitez-vous recevoir vos décomptes de remboursement dans votre espace personnel ? Oui / Non
2. Souhaitez-vous être alerté(e) lorsqu'un remboursement a été effectué sur votre compte ? Oui / Non
3. Souhaitez-vous que les informations concernant vos garanties, les services associés ainsi que la gestion de votre remboursement soient communiquées par e-mail ? Oui / Non
4. Souhaitez-vous recevoir votre carte tiers payant au format dématérialisé à travers votre espace personnel ? La carte papier sera alors plus sûrement envoyée par poste postale à partir de fin 2024 mais restera disponible sur votre espace.

**SUITE**

## Un suivi des forfaits plus lisible

La présentation du suivi de vos forfaits a été repensée pour plus de clarté. Vous pouvez désormais consulter facilement vos consommations en optique et médecines douces, ainsi que la date de reconstitution de vos forfaits.

### SUIVRE MES FORFAITS

Retrouvez dans cette rubrique l'état de vos forfaits sur la période de référence en cours.

Suivre mes forfaits		
Forfait	Utilisé(s)	Date de reconstitution
○ Mesure et Verre		27/01/2027 Dernière : 05/06/2024
Monsu	1 sur 1 acte(s)	
Verres	2 sur 2 acte(s)	
○ Lentilles	137,16 € sur 300,00 €	23/04/2026 Dernière : 05/06/2024
Médecine douce	1 sur 5 acte(s)	01/01/2026 Dernière : 05/06/2024
○ Médecine douce		

Le service de suivi des Forfaits mis en place par BPCE Mutuelle, peut, compte tenu des délais de traitement inhérents à la gestion et à la mise à jour du site internet, contenir des montants erronés à la date de consultation. En conséquence ce service n'a pas les montants ou nombreuses vies que sont contractuels. Par ailleurs, compte tenu de la réglementation relative au contrat responsable, des périodes de renouvellement différentes peuvent s'appliquer en fonction du poste de garantie ou de l'âge du bénéficiaire, en conséquence si les dates ou montants indiqués ne sont contractuels.

## Gestion de la composition familiale pour les contrats collectifs

Si vous êtes couvert par un contrat collectif, l'ajout ou la radiation d'un bénéficiaire est encore plus simple : la transmission des justificatifs à votre service RH a été optimisée pour gagner du temps et faciliter vos démarches.

### Votre message

Merci de répondre ici à votre service RH :

Votre commentaire \*

255 restant(s)

\*champs obligatoire

### Pièce(s) jointe(s)

(pdf, jpg, png acceptés, max. 3 Mo par fichier, 10 Mo au total, 5 fichiers maximum)

### FICHIERS AJOUTÉS (1/5) :

Copie de l'attestation de Sécurité Sociale  
Attestation de sécurité sociale.jpg

### AJOUTER UNE PIÈCE JOINTE

Type de document \*

- Sélectionner un type de document
- Sélectionner un type de document**
- Livret de famille ou Acte de naissance
  - Justificatif de situation
  - Copie du certificat de mariage ou du livret de famille
  - Copie de la convention de PACS
  - Attestation de concubinage
  - Justificatif de domicile en commun de moins 3 mois
  - Attestation d'affiliation à un autre organisme complémentaire
  - Attestation de sécurité sociale en cours de validité du 2ème rattachement

## Une nouvelle rubrique « Prévention »

Parce que votre santé ne se limite pas aux soins, BPCE Mutuelle a créé une rubrique dédiée à la prévention. Vous y trouverez dès à présent des contenus pratiques sur le sommeil et les maladies cardio-vasculaires. Cette rubrique sera régulièrement enrichie de nouveaux thèmes et proposera régulièrement des webinaires, accessibles en direct ou en replay, pour vous accompagner au quotidien.

### PRÉVENTION



BPCE Mutuelle se distingue par son engagement en faveur de la santé globale de ses adhérents, en allant bien au-delà du simple remboursement des soins.

Alors responsables, nous souhaitons vous accompagner dans une démarche active d'amélioration de votre état de santé. C'est pourquoi nous avons mis en place la rubrique « Prévention » et « Santé mentale », nous mettant à votre disposition un résumé de conditions d'adhésion, de conditions d'assurance et de conditions d'assurance complémentaire. Ces deux dernières sections sont destinées à vous aider à faire le meilleur choix pour votre santé et celle de vos proches. La santé prévention est notre priorité et BPCE Mutuelle est à vos côtés pour vous y aider, pour vous aider à faire le meilleur choix pour votre santé et celle de vos proches.



**8 Juillet 2025**  
**Webinaire sommeil**  
Impact sur la santé mentale  
**VOIR LE REPLAY**



# Vos questions, nos réponses

1

**Mon enfant est rattaché sur le numéro de Sécurité sociale à ses deux parents. Comment puis-je mettre en place la télétransmission sur les 2 numéros le concernant ?**

Afin de mettre en place la télétransmission pour votre fille/fils sous le numéro de Sécurité sociale de son père/mère, nous vous invitons à nous transmettre l'attestation de droits à la Sécurité sociale de Monsieur/Madame sur laquelle votre enfant figure en tant que bénéficiaire. Ainsi quel que soit le parent qui présente sa carte Vitale chez le professionnel de santé, nous recevrons directement les informations par la Sécurité sociale via les échanges informatiques. Dès la mise à jour effectuée, vous recevrez 2 cartes d'adhérents séparées où votre enfant apparaîtra sur chacune des cartes sur le numéro de Sécurité sociale d'un des deux parents.

2

**Mon enfant vient d'avoir 16 ans, il vient de recevoir sa carte Vitale, ai-je une action à effectuer auprès de BPCE Mutuelle ?**

À l'âge de 16 ans, chaque enfant reçoit sa propre carte Vitale. Cependant, il reste ayant droit de votre numéro de Sécurité sociale jusqu'à sa majorité. Par conséquent, aucune démarche particulière, ni modification de votre carte d'adhérent n'est nécessaire à cet égard, sauf dans certains cas spécifiques (comme l'alternance). Pour les cas particuliers ou à sa majorité, nous vous invitons à nous adresser une copie de son attestation de droits à l'Assurance maladie via votre espace personnel, dans la rubrique « Mes démarches » / « Transmission d'autres documents ».

3

**J'ai envoyé un devis à analyser. J'ai reçu un lien par Santéclair pour télécharger la réponse, mais à ce jour, le lien ne fonctionne plus. Pouvez-vous me le renvoyer ?**

Le lien transmis par Santéclair a une durée de validité de 14 jours. Au-delà, de ce délai, si vous n'avez pas téléchargé votre

analyse de devis, vous avez la possibilité de la retrouver sur votre espace personnel sur notre site [www.bpcemutuelle.fr](http://www.bpcemutuelle.fr) dans la rubrique « Mes informations santé » / « Mes documents » / « Devis ». L'ensemble des études de devis est téléchargeable dans votre espace personnel pendant une durée maximum de 3 mois.

4

**J'ai eu une intervention chirurgicale et le chirurgien m'a remis une note d'honoraires, dois-je vous l'envoyer ?**

Il est inutile de nous envoyer la note d'honoraires du chirurgien ou de l'anesthésiste. En effet, notre remboursement se fera à réception du flux de télétransmission envoyé par la Sécurité sociale et du bordereau de facturation détaillé et acquitté remis par l'établissement hospitalier.

5

**J'ai refait mes lunettes récemment et je m'aperçois que sur le site internet de BPCE Mutuelle que j'ai un remboursement à 0. Comment cela se fait-il ?**

Lorsque vous regardez votre décompte sur l'espace personnel, nous vous invitons à déplier la flèche au bout du décompte. Vous pourrez ainsi constater le message écrit sur celui-ci concernant le soin effectué. Ainsi, si nous sommes dans l'attente de pièces complémentaires, vous pourrez avoir l'information directement sur le décompte de prestations.

6

**Avez-vous une application mobile ?**

Non mais il vous suffit simplement, une fois que vous êtes connecté à [www.bpcemutuelle.fr](http://www.bpcemutuelle.fr) à partir de votre smartphone, d'aller dans les paramètres de votre navigateur et de choisir « Ajouter à l'écran d'accueil ». S'affiche un menu « Créer un raccourci ». Cliquez ensuite sur « Ajouter ». L'icône de BPCE Mutuelle apparaît automatiquement à la suite de vos autres applications.



Avec notre partenaire

**my SANTÉCLAIR**  
Mon repère santé

# Santéclair: trouvez un professionnel de santé en quelques clics !

Un besoin de soins, une urgence ou simplement l'envie de prendre soin de vous ? Inutile de passer des heures à chercher : grâce au service de géolocalisation Santéclair, vous trouvez rapidement le professionnel qu'il vous faut, près de chez vous ou de votre lieu de travail.

## → Un service pensé pour vous faire gagner du temps

En quelques clics, le moteur de recherche vous propose des praticiens correspondant à vos critères : spécialité, proximité, disponibilité. Finis les annuaires interminables : l'outil vous guide directement vers la bonne adresse.

## Plus de 30 spécialités à portée de main

Médecins généralistes, spécialistes, paramédicaux mais aussi opticiens, centres d'ophtalmologie, dentistes, cabinets spécialisés en implantologie, audioprothésistes, centres de chirurgie laser, ou encore médecines douces (diététiciens, ostéopathes ou chiropracteurs). Vous accédez à un très large choix de praticiens et au réseau de professionnels de santé partenaires.

Au total, près de  
**150 000**  
professionnels  
référencés.

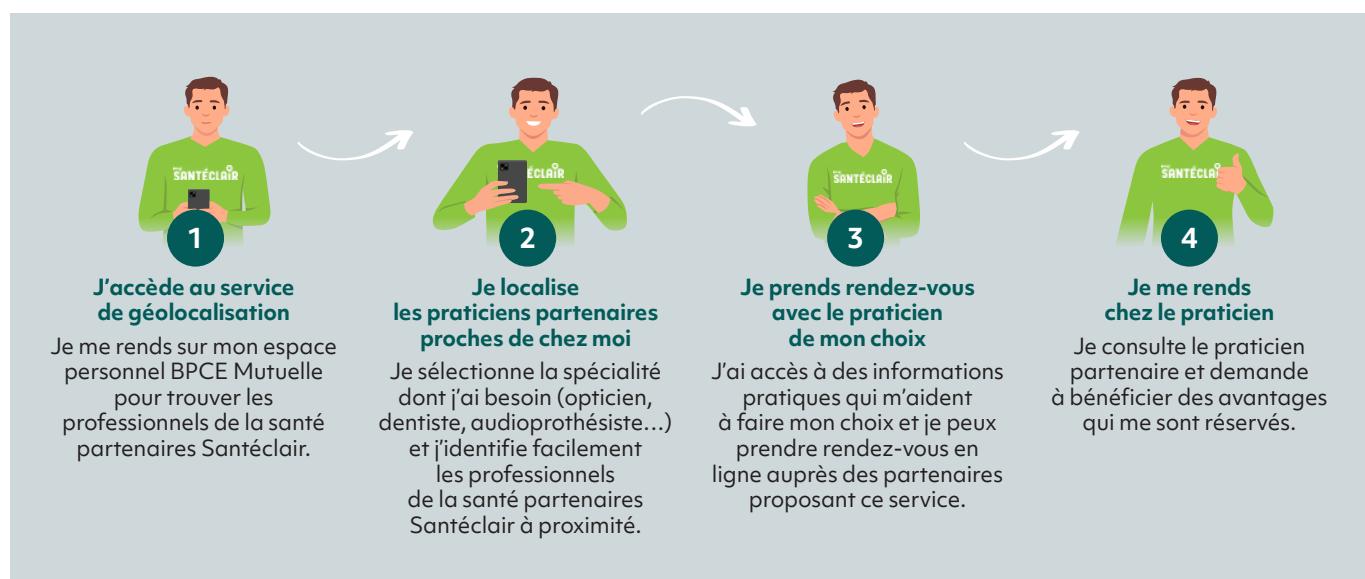
## Des avantages concrets pour votre santé... et votre budget

- Accès 24h/24 : trouvez un professionnel ou prenez rendez-vous dès qu'un besoin se présente.
- Toutes les infos utiles : coordonnées, horaires, tarifs, équipements disponibles.
- Des économies garanties : profitez de tarifs préférentiels et d'une charte qualité.
- Tiers payant : pas d'avance de frais auprès des partenaires.

## Comment ça marche ?

- Connectez-vous à votre espace personnel sur [bpcemutuelle.fr](http://bpcemutuelle.fr) Allez dans le bloc « Mysantéclair » (à droite) et sélectionnez le service de recherche dans le menu.
- Choisissez la spécialité souhaitée et activez la géolocalisation.
- Comparez les professionnels proposés et consultez leurs fiches détaillées.
- Prenez rendez-vous en ligne si le praticien le permet et laissez-vous guider. Pour certaines spécialités, comme en ophtalmologie, il est ainsi possible d'obtenir un rendez-vous en centre ou en cabinet en moins de 15 jours.

● Anne Savoy-Allain



# Prendre soin de ma santé mentale

La santé ne se limite pas au corps. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) rappelle qu'elle repose sur trois piliers indissociables : le bien-être physique, mental et social. Pourtant, la dimension psychique est longtemps restée un sujet secondaire, parfois tabou.

→ **L**es dernières années ont changé la donne. La crise sanitaire du Covid-19, les incertitudes économiques, le climat international tendu ou encore l'angoisse face au réchauffement climatique. Autant de facteurs qui ont fragilisé notre équilibre émotionnel. Jamais il n'y a eu autant de demandes de soutien psychologique.

## Une Grande cause nationale

La pandémie de 2020 a joué un rôle d'accélérateur. Isolement, interruption des études, télétravail imposé, perte de repères... Les conséquences sur la santé mentale, notamment chez les jeunes, ont été considérables. Troubles anxieux, épisodes dépressifs, sentiment de solitude : les chiffres se sont envolés. En 2025, la santé mentale a été déclarée Grande cause nationale. Une décision qui reflète une réalité : il est urgent de mieux informer, de lever les tabous et de rendre l'accompagnement psychologique accessible à tous.

## Dépasser les idées reçues

Beaucoup hésitent à consulter, non par manque de besoin, mais à cause d'idées reçues encore très répandues : la crainte d'être jugé, l'idée que ce n'est réservé qu'aux cas graves, la peur que ce soit très long et coûteux ou encore le sentiment que « parler ne sert à rien ». La réalité est tout autre : il est en effet possible de consulter simplement pour une baisse de moral, une perte de motivation ou un moment de doute, sans attendre d'être en grande détresse. Mettre des mots sur ce que l'on traverse dans un cadre neutre et bienveillant permet de prendre du recul et de retrouver une forme de clarté intérieure, et peut déjà apporter un immense soulagement. Certains n'ont d'ailleurs besoin que de quelques séances. De plus, il existe aujourd'hui des solutions accessibles et partiellement remboursées.

## Des dispositifs accessibles

Pour lever ces freins, deux solutions concrètes existent :

- **Mon soutien psy proposé par l'Assurance maladie :** destiné aux enfants dès l'âge de 3 ans, aux adolescents et



aux adultes, il permet de bénéficier jusqu'à 12 séances avec un psychologue partenaire. Les séances (50 €) sont remboursées par l'Assurance maladie (60 %)\* et la complémentaire santé (40 %).

- **Le programme « Bien dans ma tête » proposé par notre partenaire Santéclair :** inclus dans votre contrat santé BPCE Mutuelle\*\*, ce service propose six solutions pour mieux gérer son équilibre mental. Conseils pratiques, outils numériques, orientation vers des spécialistes, conseils, outils en ligne, orientation vers des spécialistes... une aide précieuse pour prévenir et agir.



## Prendre soin de soi, c'est aussi ça la santé

La santé mentale n'est pas un luxe. Elle est essentielle pour traverser les défis du quotidien, retrouver de l'énergie et préserver sa qualité de vie. Consulter n'est pas un signe de faiblesse mais un geste de lucidité, au même titre que soigner une douleur physique. Prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin de la collectivité : une société en meilleure santé mentale est une société plus solidaire et plus résiliente.

\* Moins la participation forfaitaire.

\*\* Voir selon vos garanties. Accessible depuis votre espace personnel si vous en bénéficiiez.

● Anne Savoy-Allain

## À consulter aussi...

- ❑ <https://cutt.ly/UrJpWDpm>
- ❑ <https://cutt.ly/JrJpRtq3>
- ❑ <https://cutt.ly/lrJpRBch>



# Fraude en santé : un fléau coûteux pour tous

Carte Vitale prêtée à un proche, acte médical facturé mais jamais réalisé, ordonnance renouvelée sans besoin réel... Ces situations paraissent anecdotiques. Pourtant, elles révèlent une réalité lourde de conséquences : la fraude, les abus et le gaspillage fragilisent notre système de santé solidaire.



## Fraude et compagnie : ce qui se cache derrière ces pratiques

- La fraude correspond à un acte volontaire et illégal visant à obtenir indûment une prestation ou un remboursement.
- L'abus désigne un usage excessif ou inapproprié du système de soins, sans forcément enfreindre la loi.
- Le gaspillage tient souvent au manque de vigilance : médicaments jamais utilisés, examens répétés inutilement, rendez-vous non honorés. Trois réalités différentes, un même effet : un coût collectif qui menace l'équilibre du système de santé.

+35 %  
de fraudes par rapport  
à 2023

Jusqu'à  
3,7 milliards  
d'euros  
de fraudes liées à la  
protection sociale

## L'ampleur de la fraude en santé

Plus de 628 millions d'euros de fraudes stoppées en 2024 par l'Assurance maladie (hors complémentaires santé) soit + 35 % par rapport à 2023.

Le montant des fraudes liées à la protection sociale est estimé par l'Agence pour la lutte contre la fraude à l'assurance (ALFA) entre 5 à 7 % des prestations versées par les organismes complémentaires en santé et prévoyance, soit entre 2,6 milliards d'euros et 3,7 milliards d'euros.

L'IA permet désormais de détecter les fraudes plus rapidement, mais les abus et gaspillages représentent encore jusqu'à 10 % des dépenses santé. Ces chiffres, qui peuvent varier selon

les secteurs d'assurance et la structure des garanties, donnent l'ampleur du phénomène et rappellent que la lutte contre la fraude n'est pas abstraite.

Pour BPCE Mutuelle, le montant de fraude avérée s'est établi en 2024 à près de 0,5 % du montant total des prestations versées (en augmentation régulière) ; soit

environ 400 K€ pour près de 500 dossiers. BPCE Mutuelle observe majoritairement des fraudes qui concernent les prestations en optique, en dentaire, en audio puis dans une moindre mesure en médecine douce.

## La fraude, une responsabilité réellement partagée

En nombre de cas, les assurés sont majoritaires, mais leur poids financier est moindre que celui des professionnels de santé. Les fraudes de ces derniers pèsent le plus lourd dans le préjudice total, avec des pratiques comme la facturation d'actes fictifs, la surfacturation ou les doublons. Le secteur audio en a été l'illustration la plus spectaculaire l'an passé. La lutte antifraude progresse, notamment grâce aux contrôles *a priori* et aux déconventionnements, mais elle ne suffit pas sans vigilance au quotidien des bénéficiaires.

## Agressivité commerciale : quand le marché bouscule l'intérêt médical

Les contrôles 2023-2024 de la DGCCRF dressent un tableau précis des dérives constatées dans l'optique et l'audioprothèse, deux secteurs qui concentrent une part importante des dépenses complémentaires. Plus de 1 300 opticiens, audioprothésistes et chirurgiens-dentistes ont été contrôlés avec, dans ce ciblage, une forte proportion d'anomalies d'information et de pratiques commerciales : devis normalisés absents ou incomplets, présentation insuffisante des offres « 100 % santé », voire dénigrement de cette offre pourtant sans reste à charge. La DGCCRF documente aussi des réseaux de démarchage illégal à domicile dans l'audio, avec des situations d'abus de faiblesse et des risques sanitaires pour les patients mal équipés. Enfin, des injonctions, amendes et procès-verbaux ont été prononcés. Autrement dit : au-delà de la fraude pure, une partie du marché pousse à l'achat plus cher que nécessaire ou à l'écart des règles, indépendamment du besoin médical réel.



## Des dérives dans l'optique...

Dans l'optique, l'autorité relève des devis qui minimisent l'option « 100 % santé » ou la relèguent hors du champ de comparaison, avec des mentions dévalorisantes (« basique », « entrée de gamme ») susceptibles d'orienter vers des montures et verres plus coûteux sans bénéfice médical démontré. Des enseignes ont d'ailleurs été sanctionnées pour pratiques trompeuses liées à la présentation du « 100 % santé ». ●●●

## Comment BPCE Mutuelle agit-elle ?

### 1. Une organisation dédiée :

Pour protéger les intérêts de tous ses adhérents, BPCE Mutuelle a mis en place une équipe spécialisée dans la lutte contre la fraude. Sa mission principale est de prévenir, détecter et traiter les situations suspectes, tout en veillant à maintenir la qualité de service des assurés. Pour ce faire, elle conçoit, déploie et supervise un dispositif global de lutte contre la fraude, en étroite collaboration avec l'ensemble des directions opérationnelles.

### 2. Un dispositif de contrôle :

Le dispositif de contrôle en matière de lutte contre la fraude de BPCE Mutuelle repose sur 3 grands axes :

- **Prévention et sensibilisation** : nos collaborateurs sont régulièrement sensibilisés aux typologies de fraude et aux signaux d'alerte.
- **Détection et analyse** : des contrôles sont réalisés aussi bien lors du traitement des dossiers de prestations que lors du suivi du portefeuille. L'analyse des données des systèmes de gestion permet aussi d'effectuer une surveillance constante des opérations. Nous travaillons également avec d'autres acteurs du secteur (ALFA – Agence de Lutte contre la Fraude l'Assurance – permet ces échanges et signalements entre professionnels de l'assurance) pour repérer plus facilement des comportements inhabituels. Par ailleurs, le partenariat noué entre BPCE Mutuelle et SantéClair vient renforcer les mesures préventives avec notamment une revue des devis soumis et/ou des dépenses engagées.
- **Correction** : Chaque cas de fraude avéré permet d'adapter nos procédures et de renforcer nos outils de surveillance.

70 %  
des dossiers  
ont été bloqués.

90 %  
des dossiers frauduleux  
n'ont pas présenté de  
préjudice financier pour  
BPCE Mutuelle.

Au titre de l'exercice 2024, il est à noter que ce dispositif de contrôle a permis que la très grande majorité des fraudes identifiées soient sans préjudice pour la mutuelle. Ainsi 70 % des dossiers identifiés comme faisant l'objet d'une tentative de fraude ont été bloqués avant paiement des prestations et plus de 90 % des dossiers avérés frauduleux n'ont pas présenté de préjudice financier pour BPCE Mutuelle (*via* blocage préventif ou récupération des prestations versés).



## ... et dans l'audioprothèse

Dans l'audioprothèse, les contrôleur ont mis au jour des fraudes de grande ampleur, en particulier *via* du démarchage interdit et des parcours d'équipement hors cadre (sans prescription ORL, sans conditions minimales d'essai et d'adaptation). En parallèle, l'Assurance maladie a vu s'envoler le montant des fraudes détectées en audio pour atteindre 115 millions d'euros en 2024. La conjonction de pratiques agressives et d'incitations commerciales a ainsi favorisé du suréquipement ou des renouvellements précipités, au détriment de la pertinence médicale. Ces constats s'inscrivent dans une dynamique de marché très concurrentielle, particulièrement en optique où la densité de points de vente demeure élevée et la pression tarifaire forte. Si la réforme « 100 % santé » a amélioré l'accès aux équipements, la vigilance reste de mise pour éviter que des stratégies commerciales n'évincent l'option sans reste à charge au profit d'équipements parfois surspécifiés.

## La kinésithérapie également dans le viseur

La vigilance des autorités s'étend aussi aux actes de kinésithérapie, régulièrement pointés pour leur volume et leur pertinence médicale. La CNAM rappelle que certains abus concernent la multiplication de séances non justifiées, des facturations sans réalisation effective des soins, ou encore le cumul d'actes difficilement compatibles avec la réalité du temps nécessaire à leur réalisation. Là encore, ce ne sont pas tous les professionnels qui sont en cause, mais une minorité dont les pratiques

fragilisent la confiance, génèrent des dépenses inutiles et entretiennent le soupçon sur l'ensemble de la profession.

## Plus qu'une question d'argent : la solidarité en jeu

La fraude et les comportements abusifs ne se résument pas à des euros perdus. Ils alourdissent les charges des régimes obligatoires et complémentaires, mobilisent des moyens d'enquête au détriment de l'amélioration du service, et nourrissent un sentiment d'injustice qui sape la solidarité, socle de notre modèle d'accès universel aux soins.

## Chez BPCE Mutuelle, nous préférons prévenir plutôt que guérir

1. Utiliser les services du réseau Santéclair accessible *via* votre espace personnel [www.bpcemutuelle.fr](http://www.bpcemutuelle.fr) pour accéder à des soins de santé de qualité dans 8 domaines de soins (optique, dentaire, audioprothèses, santé mentale, prévention, hospitalisation, consultations) à des tarifs préférentiels ;
2. Faire réaliser systématiquement des devis et les faire évaluer par le service dédié de Santéclair, pour identifier les écarts de prix ou les alternatives ;
3. Recourir au service « Second avis médical » avant achat de tout équipement onéreux ou d'engagement pour un traitement long et coûteux ou une intervention lourde car il existe peut-être des alternatives plus adaptées et moins intrusives.

## Témoignages : ce que vivent patients et soignants

Claire, pharmacienne : « Je vois des patients revenir pour des renouvellements alors qu'ils n'ont pas terminé leurs traitements. Ce n'est pas de la fraude, mais c'est un vrai gaspillage : chaque boîte non utilisée, c'est de l'argent perdu pour tous. »  
Nicolas, adhérent, a découvert des actes fictifs facturés sous son nom : « Le système censé me protéger m'a trahi. »  
Dr Lemaire, généraliste : « La grande majorité des confrères travaillent avec rigueur. Mais une minorité ternit la profession et érode la confiance. »



## DU 1ER AU 31 OCTOBRE OCTOBRE ROSE (32<sup>e</sup> édition)

Mois destiné à sensibiliser au dépistage du cancer du sein (première cause de décès par cancer chez la femme avec 12 000 cas par an) et à récolter des fonds pour la recherche.

Détecté tôt, ce cancer est guéri dans 90 % des cas.

<https://octobre-rose.ligue-cancer.net>

## DU 1ER AU 30 NOVEMBRE EN NOVEMBRE, ON ARRÊTE ENSEMBLE

Moment phare pour toutes les personnes désireuses d'arrêter de fumer, le Mois sans tabac met en avant des messages positifs sur l'arrêt du tabac, dans un esprit de partage de solutions. Dans le cadre d'un programme gratuit, il est possible d'arrêter de fumer en groupe, de rejoindre des animations

itinérantes ou d'interagir sur les réseaux sociaux.

**À noter: BPCE Mutuelle aide historiquement ses adhérents souhaitant arrêter de fumer. Elle prévoit, dans ses garanties, de compléter le remboursement des dispositifs de sevrage tabagique pris en charge par la Sécurité sociale à hauteur du ticket modérateur.**

<http://mois-sans-tabac.tabac.info-service.fr>

# Fraude en santé : ce que chaque adhérent peut faire

La meilleure parade commence par l'information et quelques réflexes simples.

## 1 Exiger un devis normalisé et lisible avant toute décision

En optique comme en audio, ce document est obligatoire et doit toujours comparer au moins deux propositions : une offre libre et une offre du panier « 100 % santé ». Le devis doit détailler caractéristiques, prix, modalités de prise en charge Sécurité sociale et complémentaire, ainsi que le reste à charge. Si l'offre « 100 % santé » est absente, minimisée ou assortie d'un « reste à charge » injustifié, c'est un signal d'alerte.



## Le cas des audioprothèses



Se rappeler que la prescription préalable par un médecin (ORL ou généraliste formé) est la règle, que la vente à domicile est interdite et qu'un essai d'au moins 30 jours est prévu avant l'achat. La garantie et la prise en charge ne permettent pas de renouvellement tous les ans : la durée minimale avant une nouvelle prise en charge est de quatre ans. Ces points protègent le patient contre les renouvellements hâtifs ou l'équipement haut de gamme imposé sans utilité médicale.

## 4 Contrôler ses remboursements sur son compte Ameli

Des consultations ou équipements inconnus, des montants incohérents, des actes facturés deux fois : autant d'indices à remonter immédiatement à sa caisse.



## 2 Refuser les discours culpabilisants

La DGCCRF a relevé des mentions « basique » ou « entrée de gamme » qui dissuadent d'y recourir. Or le professionnel doit présenter cette offre et la rendre visible en magasin. Dans l'optique, la présence d'un présentoir dédié et d'un choix minimal de montures « 100 % santé » fait partie des obligations.

## 3 Vérifier l'existence et le statut du professionnel

L'annuaire officiel de la santé permet de retrouver les informations d'enregistrement (RPPS) et de situer l'exercice. Une fiche claire et à jour est un gage de traçabilité et de conformité réglementaire.

## 5 Signaler les anomalies à SignalConso



Lorsque l'on se heurte à un devis incomplet, à une offre « 100 % santé » introuvable ou à un démarchage, la plateforme publique SignalConso permet de déposer facilement un signalement qui alimente le ciblage des contrôles. Une manière concrète de protéger les autres assurés tout en faisant valoir ses droits.

## À retenir

Notre système de santé est un bien commun. Quand certains en abusent, tout le monde paie immédiatement via les cotisations, et durablement par l'érosion de la confiance. La puissance publique et les mutuelles renforcent les contrôles et sanctionnent, mais la vigilance des assurés fait la différence au quotidien : demander un devis normalisé avec l'option « 100 % santé », refuser le démarchage, exiger une prescription et un essai en audio, vérifier ses relevés et signaler les anomalies. Ce sont des réflexes simples, efficaces et solidaires.

# Voyage AU CŒUR DES POUUMONS



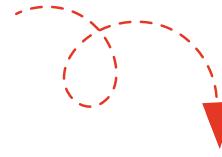
→ On respire sans y penser, mais nos poumons, eux, n'oublient rien. Ces organes vitaux, garants de notre oxygène, sont chaque jour exposés à de multiples agressions: pollution, allergies, tabac, sédentarité... Mieux les connaître, c'est déjà mieux les protéger.

**L**ogés dans la cage thoracique, les poumons sont les principaux organes permettant la respiration. Leur fonction : faire entrer et se dissoudre l'oxygène dans le sang et rejeter le gaz carbonique ( $\text{CO}_2$ ), déchet principal des cellules humaines. Plusieurs facteurs environnementaux ou pathologiques peuvent perturber leur bon fonctionnement. Certaines particules fines présentes dans l'air, les polluants industriels, le tabac ou encore certains virus respiratoires s'attaquent aux cellules pulmonaires, les pneumocytes. En pénétrant ces cellules, ils en perturbent l'équilibre et déclenchent une réaction de défense de l'organisme. Dans certains cas, cette réponse immunitaire s'embauche : le corps libère massivement des molécules inflammatoires appelées cytokines. Ce phénomène, que les scientifiques nomment « orage cytokinique », peut entraîner une inflammation sévère du tissu pulmonaire, provoquant une pneumonie, voire une détresse respiratoire aiguë.

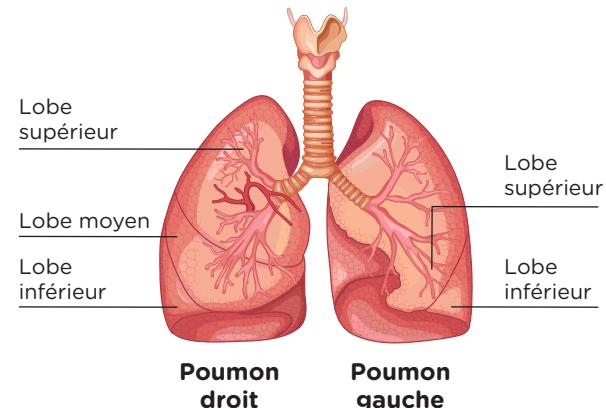
### Une mécanique bien rodée

Pour bien comprendre le fonctionnement des poumons, il faut déjà connaître la structure du système respiratoire et de quelle façon l'air entre et sort dans notre corps. Tout d'abord, les poumons reposent sur un muscle, le diaphragme. Quand on inspire, celui-ci se contracte et descend. Les poumons ont alors la place de s'étirer. L'air qui s'y trouve y occupe par conséquent un plus grand volume. Comme la pression de l'air à l'intérieur des poumons devient plus faible que celle à l'extérieur, l'air s'engouffre tout seul à l'intérieur des poumons et vient gonfler les alvéoles. Puis le diaphragme se relâche, il remonte; la pression dans les poumons augmente. Et quand celle-ci devient supérieure à la pression de l'air extérieur, l'air contenu dans les poumons est automatiquement évacué.

Lors de l'inspiration, l'air entre par le nez ou par la bouche, traverse le pharynx, puis le larynx au niveau duquel se trouve l'épiglotte, un clapet qui empêche, lorsque l'on déglutit, que les aliments ne tombent dans les voies respiratoires. L'air poursuit son chemin par la trachée, laquelle se divise en bronches, qui se subdivisent plusieurs fois jusqu'à devenir des bronchioles, le stade de ramifications terminale des bronches. Une bronchiale mesure moins d'un millimètre de diamètre. Au bout de chacune d'elles se trouve un minuscule sac pulmonaire, l'alvéole. D'un diamètre de 0,2 mm, les alvéoles sont regroupées en grappes. Il y en a plus de 600 millions dans les poumons. C'est là que l'air finit sa course.



**Le poumon droit est constitué de trois lobes, le poumon gauche de deux, laissant ainsi de la place pour le cœur.**



### L'air, c'est la vie !

La ventilation est un réflexe et l'on ignore encore ce qui la déclenche. Avant de naître, le bébé ne respire pas par ses poumons, qui sont remplis de liquide. L'oxygène lui est fourni par le sang maternel. Sa première inspiration a lieu à la naissance, et son cri est la preuve qu'il expire bien. À la fin de sa vie d'adulte, il aura inhalé quelque 300 millions de litres d'air au total, à raison d'environ 12 000 litres toutes les 24 heures. Cet air est composé à 78 % d'azote et 21 % d'oxygène, le reste étant des gaz rares, mais seul l'oxygène est indispensable à la vie. Sans lui, l'organisme ne pourrait pas produire l'énergie dont il a besoin pour fonctionner. Celle-ci est le résultat d'une réaction chimique entre les aliments absorbés (les glucides et les lipides), ce que l'on appelle le carburant, et l'oxygène, le comburant, autrement dit ce qui permet la combustion. Cette réaction chimique entre les lipides et les glucides et l'oxygène contenu dans l'air produit du dioxyde de carbone, qui est expulsé lors de l'expiration.

**+ de 100 m<sup>2</sup>:  
c'est la surface  
des poumons  
s'ils étaient  
mis à plat.**

### Usine à gaz

Les échanges de gaz carbonique et d'oxygène se font au niveau des alvéoles, de façon simultanée. À chaque inspiration, l'air chargé d'oxygène se faufile jusque dans celles-ci, et fait le chemin en sens inverse une fois chargé de dioxyde de carbone. Grâce au surfactant, substance secrétée par les cellules alvéolaires, les alvéoles conservent leur forme et ne s'écrasent pas complètement lorsqu'elles sont vides. Leur surface extérieure est recouverte de petits vaisseaux sanguins appelés capillaires. Quand on inspire, les alvéoles font le plein d'oxygène qui est contenu dans l'air. À ce stade, la quantité d'oxygène est plus importante dans les alvéoles que dans le sang. Sous l'effet de la pression, l'oxygène va franchir la membrane microscopique qui sépare les capillaires et ...

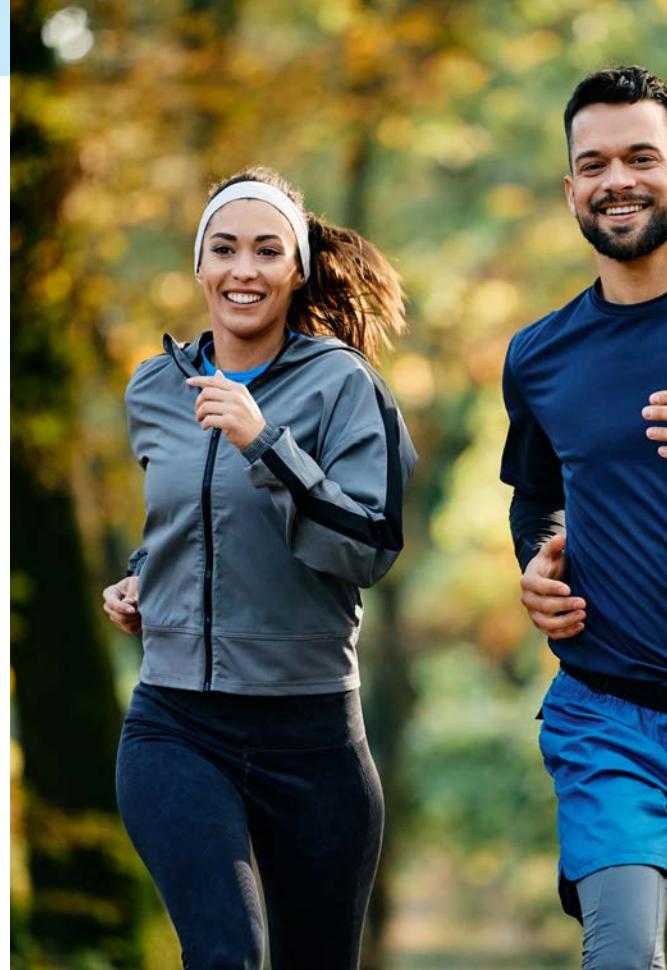


**Un nouveau-né respire 40 fois par minute, un adulte de plus de 30 ans, 16 fois par minute.**

... les pneumocytes pour venir se fixer sur l'hémoglobine. L'hémoglobine poursuit ensuite sa route jusqu'au cœur qui, jouant son rôle de pompe, l'envoie distribuer l'oxygène aux cellules. En échange, les cellules donnent du dioxyde de carbone, dont l'hémoglobine va se débarrasser une fois revenue aux poumons. À ce moment, la quantité de dioxyde de carbone est plus importante dans le sang que dans les alvéoles. Sous l'effet de la pression, le dioxyde de carbone va donc franchir la barrière, se retrouver dans les alvéoles avant d'être chassé vers l'extérieur.

## Activité physique et respiration

Pendant un effort, le cœur accélère son rythme, ce qui permet aux globules rouges de défiler beaucoup plus vite dans les alvéoles, augmentant ainsi l'oxygène apporté aux muscles et, de ce fait, l'évacuation du dioxyde de carbone présent lui aussi en plus grande quantité. Des récepteurs situés au niveau de la carotide captent l'augmentation du taux de dioxyde de carbone dans le sang et commandent l'accélération de la ventilation. Cette accélération du souffle est un phénomène réflexe, qui se déclenche quand nous ne parvenons pas à évacuer le dioxyde de carbone. Une ventilation mal gérée pendant un effort physique entraîne parfois un point de côté, une crampe du diaphragme due à un manque d'oxygène.



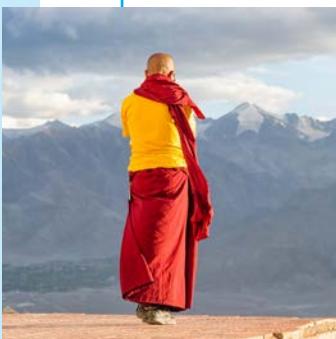
Pour le faire disparaître, il est conseillé de vider ses poumons et de se pencher en avant pour étirer le diaphragme. Les sportifs, quant à eux, n'ont pas des poumons plus volumineux que les autres, mais ils possèdent un cœur plus gros. À chaque battement, celui-ci envoie donc plus de globules rouges vers les alvéoles. C'est la raison pour laquelle leur sang s'oxygène mieux. On peut toutefois accroître son endurance à tout âge, car, si la croissance des poumons s'arrête à 22 ans, le cœur et les muscles, eux, peuvent toujours améliorer leur exploitation de l'oxygène fourni par les poumons.

## Les ennemis invisibles de nos poumons

Outre les dégâts irrémédiables qu'elle cause, la fumée du tabac contient du monoxyde de carbone. Une fois dans le sang, ce gaz se fixe à l'hémoglobine à la place de l'oxygène.

Le manque d'oxygène use le cœur qui doit travailler davantage pour compenser. Entre autres méfaits, cette fumée participe à affaiblir les défenses des poumons. D'une part, elle favorise la fabrication de mucus, une sécrétion visqueuse et translucide produite en grande quantité dès que les poumons sont agressés. Cela donne une envie fréquente de tousser pour s'en débarrasser. D'autre part, elle participe à détruire les cils vibratiles de la trachée et des bronches, ce qui fragilise l'organisme face aux maladies en empêchant le mucus d'être évacué. Pour finir, la fumée détruit aussi les alvéoles en altérant le surfactant qui les tapisse et les empêche de s'affaisser sur elles-mêmes lorsqu'elles sevident.

## Respirer en altitude



L'oxygène se raréfie avec l'altitude car la pression atmosphérique est plus faible. L'air en montagne est plus léger et contient moins de molécules, donc moins d'oxygène, mais aussi moins d'azote et moins de dioxyde de carbone. Par ailleurs, l'oxygène à basse pression passe plus difficilement des alvéoles dans le sang. Comment des millions de personnes parviennent-elles alors à vivre au-dessus de 2 500 mètres ? Leur organisme s'est adapté de différentes façons. Le corps des Tibétains ou des habitants des Andes, par exemple, produit plus de globules rouges. Leur sang transporte donc plus d'oxygène. Chez d'autres peuples des montagnes, c'est le rythme respiratoire qui s'accélère. Même au repos, ils font de l'hyperventilation.



Mais une fois écrasées, elles sont définitivement hors d'usage et la capacité pulmonaire diminue, ce qui explique pourquoi, très souvent, les fumeurs sont vite essoufflés quand ils font un effort.

Dans l'air que nous respirons se trouvent également des polluants, des poussières, des virus, des bactéries... Si les petits poils, appelés vibrisses, situés dans le nez, font barrage aux plus grosses particules, les plus fines, elles, finissent toujours par passer. Heureusement, les poumons sont dotés de systèmes de protection efficaces. Lorsqu'une poussière tombe dans la trachée, elle est chassée par la toux ou par un éternuement, des réflexes naturels de défense. Les conduits du système respiratoire sont aussi protégés par le mucus. Lorsqu'un indésirable, tel qu'un virus, s'immisce jusqu'ici, une lutte s'engage alors entre l'intrus et le système immunitaire. L'organisme produit

vantage de mucus, tandis que de petits cils qui battent en permanence évacuent ce mucus vers l'extérieur. Ce phénomène explique la raison pour laquelle on crache ou on se mouche lorsque l'on est enrhumé, par exemple.

## Tabac et cancer

La fumée de cigarette renferme en outre des goudrons qui se déposent dans les bronches et les poumons. Avec le temps, des substances chimiques contenues dans ces goudrons finissent par traverser les tissus et par se glisser dans le noyau des cellules. Elles vont ainsi détériorer l'ADN, c'est-à-dire le programme de fabrication des nouvelles cellules, provoquant l'apparition de cellules cancéreuses. Voilà comment le tabac est responsable de cancers comme ceux du poumon et de la gorge. En France, toutes maladies confondues, il est d'ailleurs la première cause de troubles respiratoires. La probabilité de développer un cancer du poumon est due au nombre de cigarettes fumées, mais surtout à la durée du tabagisme. C'est la raison pour laquelle fumer même une seule cigarette par jour pendant vingt ans entraîne un risque de cancer du



## LES SECRETS DES APNÉISTES

Les apnéistes apprennent à assouplir leur cage thoracique et leurs muscles de manière à emmagasiner un grand volume d'air qui sera de plus en plus comprimé au fur et à mesure que la pression sous-marine augmente. Ce sont les champions en matière de concentration et de relâchement. Par des techniques respiratoires, en modulant le rythme et la profondeur de leur respiration, ils parviennent en effet à agir sur leur état d'esprit et même à ralentir leurs battements cardiaques afin de réduire leur consommation d'oxygène. Leurs poumons peuvent contenir jusqu'à 10 litres d'air contre 3,5 et 4 litres généralement.

poumon. Et n'oubliions pas que les fumeurs passifs peuvent aussi être victimes du tabac. Les bébés exposés à la fumée de cigarette, notamment, ont plus de risques d'avoir des infections respiratoires, comme la bronchiolite.

## L'asthme, fléau des pays industrialisés

Quant à l'asthme, il concerne près de 10 % de la population française. Cette maladie respiratoire se caractérise par une contraction anormale des muscles bronchiques et une inflammation des muqueuses, qui sécrètent du mucus de façon anormale, réduisant encore plus le passage de l'air dans les bronches. S'il affecte toutes les tranches d'âge, l'asthme est « la maladie chronique la plus courante chez l'enfant », selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS). La crise d'asthme se manifeste par une difficulté à expiration, une respiration sifflante, de la toux et une sensation d'étouffement. Elle peut être déclenchée par une vive émotion, un effort intense comme la course à pied, certaines conditions climatiques comme l'humidité ou le froid, des irritants (la pollution) ou encore des allergies. Cette maladie chronique touche davantage les pays industrialisés. Les causes sont multifactorielles. Outre une prédisposition génétique, les facteurs environnementaux, tels que la pollution de l'air (extérieur comme intérieur) et les facteurs saisonniers comme les pollens, sont très importants. Aussi, pour mieux vivre avec l'asthme et préserver ses poumons, il est conseillé de bien respecter ses traitements et d'adapter son mode de vie, en particulier en ne fumant pas, en évitant de sortir pendant les pics de pollution, en pratiquant une activité physique régulière et en faisant la chasse aux allergènes (poussières, acariens, poils d'animaux, etc.) chez soi.

● Isabelle Coston



# Prévention

## Gardez l'équilibre !

Préserver son équilibre, surtout quand on prend de l'âge, est capital. Cela permet d'éviter les chutes et de conserver toute son autonomie. On fait le point sur les facteurs qui peuvent le mettre à mal mais aussi sur les solutions pour retrouver sa stabilité.



**N**otre corps a la capacité de conserver sa posture et de ne pas tomber de manière totalement involontaire et inconsciente : c'est cela l'équilibre. Mais avec l'avancée en âge, nous avons plus de risques d'être confrontés à une perte de fluidité dans la marche ou à une instabilité. Or, « *le vieillissement n'a pas de conséquence majeure sur l'équilibre si l'on reste physiquement actif* », affirme le professeur Hubert Blain, gériatre au CHU de Montpellier et membre de la Société française de gériatrie et de gérontologie (SFGG).

### Le rôle incontournable de l'activité physique

La sédentarité et l'inactivité ont donc un effet négatif sur l'équilibre. « *Il est important de maintenir une activité physique régulière et de ne pas passer trop de temps en position assise*, estime le professeur. *La marche peut être un bon exercice mais c'est encore mieux si l'on pratique une activité qui "challenge" l'équilibre et qui renforce les muscles* (lire l'encadré). »

La prise de certains médicaments peut aussi affecter l'équilibre. « *C'est le cas des psychotropes, notamment les somnifères, les médicaments contre l'anxiété, les antidépresseurs, les morphiniques et leurs dérivés, et des traitements qui induisent une baisse de tension en se levant* », confirme Hubert Blain.

Enfin, la perte de stabilité peut être liée à différentes pathologies. « *Il faut faire régulièrement vérifier sa vision, par exemple, car la cataracte est un facteur de risque*, explique le professeur Blain. *L'altération de l'équilibre peut également provenir d'un problème d'oreille interne ou des pieds (mauvais chaussage), ou encore d'une maladie chronique, comme l'obésité, l'hypertension, le diabète... D'où l'importance d'être suivi et bien pris en charge.* »

### Un impact sur la qualité de vie

Le principal risque est, bien sûr, la chute qui peut entraîner des blessures parfois graves, comme une fracture du col du fémur. Mais ce n'est pas tout. « *Le fait de ressentir une instabilité en se levant ou au cours de la marche ou d'avoir peur de tomber fait que les personnes vont hésiter à sortir de chez elles*, constate



© Shutterstock/Ciem

le gériatre. *Elles vont alors moins bouger et être plus sédentaires. Elles vont aussi perdre en autonomie et voir leur qualité de vie diminuer. C'est un cercle vicieux.* »

Les troubles de l'équilibre doivent donc être pris en charge le plus tôt possible. « *Il ne faut pas les banaliser*, insiste Hubert Blain. *Dès que l'on commence à se sentir instable, à avoir une marche précautionneuse ou à craindre de tomber, il faut consulter son médecin traitant. Quand on a fait une chute, même sans gravité, il faut également en parler. Tomber n'est pas normal.* »

Le médecin pourra alors réaliser un bilan et rechercher la cause des troubles. « *Il pourra soit prescrire des séances de kinésithérapie ou d'activité physique adaptée, soit modifier son traitement, soit surveiller la ou les pathologies en cause*, énumère le professeur. *En cas d'inefficacité, un avis gériatrique peut être pris au sein des consultations spécialisées, qui vont se multiplier dans le cadre du plan national antichute.* » L'objectif est de diminuer l'impact des différents facteurs de risque pour, enfin, retrouver équilibre et confiance en soi.

● Léa Vandeputte

### Zoom sur les ateliers d'équilibre

Plusieurs organismes (associations, caisses de retraite, Mutualité française...) proposent des ateliers d'équilibre pour les seniors. Les participants y réalisent des exercices de renforcement musculaire, d'équilibre statique et dynamique, de proprioception, de coordination, de souplesse, etc. Au fil des séances, ils acquièrent des techniques qui leur permettront ensuite de continuer à s'entretenir.

## Je prends soin de mon dos

Deuxième cause de consultation chez les médecins généralistes : 70 à 80 % des Français ont un jour ou l'autre dans leur vie été confrontés au mal de dos. Souvent accentué par la sédentarité, il peut être soulagé par l'activité physique.



ualifiées de lombalgies communes, les douleurs lombaires ne sont pas des maladies mais des symptômes. Le plus souvent, elles sont provoquées par un problème mécanique lié à la dégénérescence douloureuse d'un ou de plusieurs éléments constituant la colonne vertébrale (os, disques, articulations, ligaments). Le lumbago est la cause la plus fréquente de lombalgie aiguë : il survient souvent brutalement à la suite d'un effort violent et inhabituel ou parfois insignifiant et courant. Les douleurs sont généralement intenses au moindre mouvement. Le lumbago dure une semaine environ et peut se manifester pendant quelque temps par une sensation de barre douloureuse dans la colonne vertébrale lors de certains mouvements. Dans 90 % des cas, la lombalgie commune disparaît en moins de 4 à 6 semaines. Si la douleur reste présente au-delà de 3 mois, on parle alors de lombalgie chronique.

Sauf exception, les lombalgies n'empêchent pas de bouger. C'est même tout le contraire ! « *Le premier traitement des lombalgies est l'activité physique. De nombreuses études montrent que si on conserve une activité physique, on garde une musculature qui permet de protéger le dos, le rachis et les vertèbres des contraintes, notamment grâce au gainage. Le fait de gainer, c'est-à-dire de maintenir une musculature qui protège le dos, permet d'avoir une ceinture de protection naturelle qui limite l'aggravation de la situation* », nous décrit le Dr Laurent Grange, rhumatologue au CHU Grenoble Alpes et auteur du livre *Stop à l'arthrose* (éditions Solar).

### Gainage pont: un exercice facile à tester à la maison !

Allongé(e) sur le dos, pliez vos genoux à 90 degrés et posez vos pieds au sol, écartés de la largeur de vos hanches. Activez la sangle abdominale en rentrant le bas du ventre. Poussez sur vos pieds doucement pour décoller vos fesses puis une vertèbre après l'autre. Maintenez la posture, ventre rentré, et conservez le bassin à l'horizontal et les fesses hautes, de manière à avoir le corps droit des pieds aux épaules. Pendant l'exercice, contractez vos fessiers, votre sangle abdominale et vos muscles du dos en respirant profondément. Maintenez cette position 10 à 30 secondes puis reposez doucement vos fesses au sol. Vous pouvez répéter cet exercice 5 fois.



© Shutterstock

Il précise cependant : « *Mais il faut agir dans les six mois pour éviter de tomber dans la spirale de la lombalgie chronique.* » Contrairement aux idées reçues, il n'existe pas réellement de bonne ou de mauvaise activité physique pour le dos. « *L'idée est de n'interdire aucune activité physique et d'adapter la pratique à son état. Ainsi une personne qui a toujours fait de l'équitation peut continuer à en faire sous surveillance et sans excès* », note le spécialiste.

**« Le premier traitement des lombalgies est l'activité physique »**

### Assouplissement, endurance et tonification

Il faudrait avant tout entretenir la mobilité de son dos en alternant les mouvements d'assouplissement (étirements) et de tonification (renforcement musculaire). Une activité d'endurance régulière permet de renforcer les muscles lombaires et abdominaux. Choisissez l'activité qui vous plaît, à pratiquer selon vos capacités, en augmentant progressivement la durée et l'intensité des efforts. Les recommandations à suivre : au moins 30 minutes chaque jour avec deux séances d'endurance et de renforcement musculaire par semaine. Attention, cependant, aux sports à haute intensité et aux activités avec changements de directions brusques, surtout s'il s'agit d'une reprise sportive. Si vous avez plus de 50 ans et que vous n'avez jamais pratiqué de sport, consultez également un médecin pour réaliser un bilan cardiovasculaire avant de vous lancer. « *L'essentiel est de pratiquer régulièrement une activité physique même si le temps consacré est bref : bien pratiqué, un exercice de gainage ne demande que quelques minutes par jour !* », conclut le Dr Grange.

● Violaine Chatal



# Le cancer du sein chez l'homme : une réalité méconnue



→ Le cancer du sein est souvent associé aux femmes. Pourtant, les hommes aussi possèdent du tissu mammaire et peuvent développer cette tumeur maligne.

## Une maladie rare mais sérieuse

Le cancer du sein chez l'homme représente moins de 1 % de l'ensemble des cancers mammaires. Cette rareté explique non seulement qu'il soit absent de l'imaginaire collectif, mais aussi qu'il soit moins étudié que sa forme féminine. Toutefois, cette faible fréquence n'en réduit pas la gravité : lorsqu'il se développe, il évolue selon des mécanismes similaires à ceux du cancer du sein de la femme. L'âge moyen de diagnostic se situe autour de 65 ans, mais des cas sont recensés dès la quarantaine, en particulier chez les patients présentant une prédisposition génétique ou des antécédents familiaux marqués. Par ailleurs, certains facteurs de risque comme l'obésité, les déséquilibres hormonaux ou l'exposition à des radiations augmentent également la probabilité d'apparition. Même rare, ce cancer doit être pris au sérieux, car

son évolution peut être agressive si rien n'est entrepris rapidement.

## Symptômes et diagnostic

Le premier signe le plus fréquent est l'apparition d'une masse dure, souvent indolore, située derrière ou autour du mamelon. Il ne s'agit pas toujours d'un cancer, mais ce signal doit inciter à consulter sans attendre. D'autres manifestations peuvent alerter : rétraction du mamelon, présence d'écoulements sanguinolents ou translucides, modifications de la peau avec rougeurs, irritations ou aspect de « peau d'orange ». Parfois, un gonflement localisé ou une douleur inhabituelle suscitent la première inquiétude. Malheureusement, beaucoup d'hommes négligent ces signes en pensant qu'un cancer du sein « ne peut pas les concerner ». Le diagnostic repose sur un examen clinique réalisé par un médecin, suivi d'examens d'imagerie (échographie ou

mammographie). En cas de doute, une biopsie est indispensable afin d'analyser les cellules et confirmer la nature de la lésion. Cette prise en charge précoce permet d'orienter rapidement vers un traitement adapté et d'améliorer les chances de guérison.

## Traitements et pronostic

Les traitements du cancer du sein chez l'homme sont similaires à ceux proposés aux femmes : chirurgie (généralement mastectomie), radiothérapie, hormonothérapie (en particulier lorsque la tumeur est hormonodépendante) et chimiothérapie selon le stade de la maladie. Le pronostic est bon lorsque le cancer est détecté à un stade précoce, avec des taux de survie comparables à ceux des patientes. Cependant, la méconnaissance et le manque de dépistage organisé rendent souvent le diagnostic tardif, ce qui peut compliquer le traitement.

## Sensibilisation et prévention

La Ligue contre le cancer insiste sur la nécessité de lever les tabous qui entourent le cancer du sein masculin. Informer les hommes sur les risques, les symptômes à ne pas négliger et l'importance de consulter rapidement. La prévention repose sur la vigilance personnelle, la connaissance des antécédents familiaux et un mode de vie sain. La Ligue organise régulièrement des campagnes et des événements pour rappeler que ce cancer, bien que rare, est une réalité qui mérite toute l'attention.

● Anne Savoy-Allain

## À consulter aussi...

- ✉ <https://cutt.ly/3rF9GnzU>
- ✉ <https://cutt.ly/srF9GJ69>
- ✉ <https://cutt.ly/mrF9G8Bk>

# Maladies des vaisseaux du foie : quand le flux sanguin se dérègle

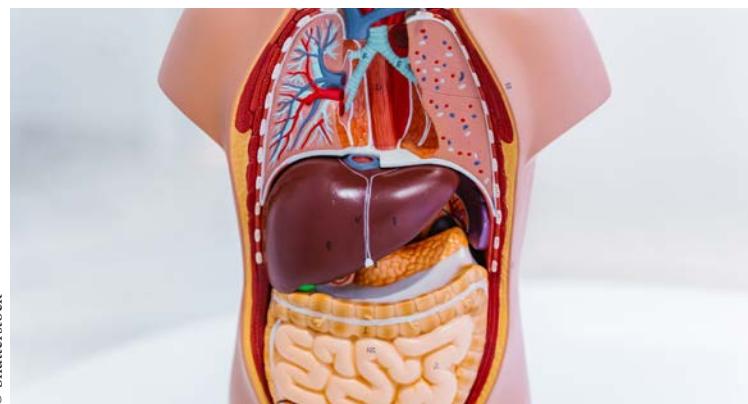
Le foie joue un rôle essentiel dans le filtrage du sang et la synthèse d'hormones et de protéines. Mais en cas de maladie vasculaire, il devient incapable de remplir correctement ces fonctions. On vous en dit plus sur ces pathologies.



**L**e foie est un organe vital aux fonctions multiples et complexes. « *Il est le seul à être vascularisé par un système artériel et veineux*, explique Lucy Meunier, hépatogastro-entérologue au centre hospitalier universitaire (CHU) de Montpellier. *Le sang provenant du système digestif y est conduit par la veine porte pour être épuré, enrichi puis évacué par les veines hépatiques et redistribué dans l'organisme* ». Chaque minute, 1,4 litre de sang en moyenne traverse un foie adulte.

## Des vaisseaux du foie bouchés

Les maladies des vaisseaux du foie se caractérisent par une perturbation du flux sanguin, à son arrivée dans l'organe ou lors de son évacuation. « *Il peut s'agir d'une thrombose, c'est-à-dire la formation d'un caillot de sang au niveau de la veine porte ou de l'une des trois veines sus-hépatiques qui se jettent dans la veine cave [qui ramène le sang vers le cœur, NDLR]* », indique le docteur Meunier. *On parle dans ce second cas de syndrome de Budd-Chiari.* » L'artère hépatique, qui approvisionne le foie en sang oxygéné, se thrombose plus exceptionnellement, mais cela peut arriver notamment après une greffe hépatique. « *On peut aussi trouver des anévrismes (dilatation sous forme de poches dues à la dégradation de la paroi de l'artère)* », détaille l'hépatologue. Les petits vaisseaux qui assurent la microcirculation du sang dans le foie peuvent eux aussi être atteints.



## Une association pour mieux accompagner les malades

L'Association des malades des vaisseaux du foie (AMVF) a été fondée en 2005 par des patients pour accompagner et informer les malades dans leur parcours de soins. « *Elle édite des plaquettes et des bulletins et met à leur disposition des informations complètes sur son site amvf.asso.fr*, explique sa présidente Liliane Véniat. *L'AMVF organise aussi des permanences mensuelles et des ateliers d'éducation thérapeutique (ETP) au Centre de référence des maladies vasculaires du foie, à l'Hôpital Beaujon (Clichy, Hauts-de-Seine). Elle participe à des congrès et à des événements pour faire (re)connaître ces maladies rares et soutenir la recherche.* »

Pour en savoir plus : <https://www.amvf.asso.fr>

## Quels symptômes pour quels diagnostics ?

Ces maladies peuvent entraîner de la fatigue extrême, des douleurs abdominales, de l'ascite (liquide présent dans l'abdomen) ou encore des problèmes de coagulation. « *Le patient peut également développer une hypertension portale, c'est-à-dire une pression élevée dans la veine porte* », précise l'hépatologue. Mais il peut aussi être asymptomatique, ce qui retarde le diagnostic.

En cas de doute, le médecin prescrit un bilan sanguin pour vérifier une éventuelle chute de plaquettes. Il peut également demander un scanner, une échographie ou une imagerie par résonance magnétique (IRM), « *mais cette dernière reste inutile si cela concerne les petits vaisseaux internes* », explique Lucy Meunier.

## Prescrire un traitement adapté

En cas de thrombose, le médecin va prescrire des anticoagulants pour limiter l'extension des caillots de sang. Il peut aussi ordonner des bêtabloquants pour réduire la tension portale ou un diurétique pour traiter l'ascite. Le calibre des veines peut également être augmenté grâce à la radiologie interventionnelle. « *Le sang utilise parfois des dérivations pour contourner le foie, ce qui peut engendrer des varices dans l'estomac ou l'œsophage et provoquer, à terme, une hémorragie digestive qui met en jeu le pronostic du patient* », alerte la spécialiste. Dans ces situations, une intervention radiologique ou d'endoscopie peut être proposée afin d'éviter les complications.

## Vrai/faux sur l'alimentation en hiver

Les idées reçues sur l'alimentation hivernale sont nombreuses. Découvrez les recommandations concernant les habitudes alimentaires à adopter durant la saison froide, pour rester en forme et profiter des bienfaits des produits de saison.



### Les viandes mijotées sont grasses

**FAUX.** Les plats mijotés sont souvent associés à des repas lourds et riches en graisses. Mais en réalité, tout dépend des ingrédients que vous utilisez. Il vaut mieux éviter d'ajouter de l'alcool ou de la crème, et de remplacer le sel par du bouillon. On préférera également les légumes de saison comme les carottes, navets ou poireaux, et on mettra moins de viande que de légumes. Si vous optez pour des morceaux de viande maigre, comme le poulet, la dinde ou encore certaines coupes de bœuf, vous obtiendrez un plat tout à fait équilibré. De plus, la cuisson lente permet de préserver les nutriments (protéines, glucides et lipides) ainsi que la plupart des minéraux et oligo-éléments et de rendre la viande tendre, sans pour autant ajouter de matière grasse. La digestion est même facilitée !

### Les compléments alimentaires sont essentiels

**VRAI ET FAUX.** Se prémunir contre le froid et les maladies, booster son énergie, réduire la fatigue... Les compléments alimentaires ont le vent en poupe en hiver. Vitamine C, vitamine D, magnésium, ou encore zinc sont recommandés. Mais sont-ils vraiment nécessaires ? Il est vrai que l'organisme est fragilisé l'hiver : le froid ralentit l'activité des cellules et peut diminuer les défenses immunitaires. C'est pourquoi, pour des personnes vivant dans des zones peu ensoleillées ou souffrant de carences diagnostiquées, les compléments alimentaires peuvent être utiles. Cependant, pour la majorité d'entre nous, il est possible d'obtenir la plupart des nutriments nécessaires à travers une alimentation équilibrée, en privilégiant par exemple les poissons gras, les produits laitiers et les œufs pour la vitamine D. On peut également trouver de la vitamine C dans la goyave, le chou, le poivron ou le kiwi.

### En hiver, il faut manger plus

**FAUX.** On pourrait croire que le froid nécessite un apport calorique supplémentaire, mais en réalité, notre corps ne



© Shutterstock

demande pas forcément plus de nourriture. L'envie de manger plus lorsqu'il fait froid viendrait d'un instinct primitif ! Certes, notre métabolisme travaille davantage pour maintenir la température corporelle à 37 °C, mais cela ne justifie pas une surconsommation de calories. D'autant plus que nous avons tendance à moins bouger ou sortir en hiver. Une alimentation équilibrée et des quantités adaptées restent donc les maîtres-mots en toute saison.

### Les lentilles, l'allié pour calmer les fringales hivernales

**VRAI.** Les lentilles sont souvent considérées comme l'aliment d'hiver par excellence. Riches en protéines végétales et en fibres, elles permettent de rassasier durablement tout en offrant un apport en fer, magnésium et vitamines. Que ce soit en salade tiède, en soupe ou en plat mijoté, les lentilles sont idéales pour affronter le froid sans succomber à des envies de grignotage une ou deux heures après le repas. De plus, elles se marient parfaitement avec d'autres légumes de saison, comme le chou ou les carottes.

### Pas besoin de beaucoup boire en hiver

**FAUX.** L'un des mythes les plus persistants est que nous n'avons pas besoin de boire autant en hiver qu'en été. Pourtant, même si la sensation de soif est moins présente, notre corps continue de perdre de l'eau, notamment à cause de la respiration, de l'air sec et du chauffage. Il est donc important de rester bien hydraté, même en hiver. Pensez aux tisanes, aux bouillons ou tout simplement à l'eau, consommés régulièrement, pour éviter la déshydratation. Une bonne hydratation est essentielle pour soutenir le système immunitaire, car l'eau aide à éliminer les toxines du corps et soutient le transport des nutriments vers les cellules.

● Justine Ferrari



© Shutterstock/CLEM

# Sport de combat: je me lance !

Vous hésitez à vous lancer dans un sport de combat ? Entre le judo, la boxe, le karaté ou encore la lutte, ces disciplines offrent des bienfaits variés, aussi bien pour le physique que pour le mental. Découvrez comment choisir la plus adaptée.



**L**es sports de combat sont souvent perçus comme des disciplines exigeantes, réservées aux plus aguerris. Pourtant, ils constituent une excellente option pour améliorer sa condition physique globale, peu importe d'où l'on part. Que ce soit pour perdre du poids, développer son endurance ou renforcer sa musculature, ce type de d'activité procure un entraînement polyvalent... même si l'on est débutant ! Par exemple, un sport comme la boxe sollicite intensément le système cardiovasculaire tout en améliorant l'endurance, la coordination et la vitesse. Une séance permet de brûler entre 500 et 1 000 calories par heure en moyenne, tout en améliorant le tonus musculaire. De son côté, le judo et ses nombreuses prises travaillent davantage sur la force, l'équilibre et la souplesse, des techniques qui peuvent améliorer la posture au quotidien.

## Adoptez un mental de combattant

Outre les bienfaits physiques, les sports de combat sont aussi un excellent moyen de se forger un mental d'acier. Le karaté est ainsi la discipline idéale pour cela : le courage, le contrôle de soi, la tempérance ou encore la sagesse sont des qualités essentielles dans cet art martial. L'apprentissage des techniques et des positions demande patience et persévérance, tandis que les combats respectent des règles précises. La lutte exige également une très bonne concentration et une aptitude à rebondir rapidement après une erreur. Ce type de pratique enseigne à garder son calme face à la pression, des qualités transférables dans de nombreuses situations du quotidien

ou au travail. Ainsi, l'étude « Martial arts, combat sports, and mental health in adults: A systematic review » (publiée en janvier 2024 dans *Psychology of Sport and Exercise*) a démontré que la pratique régulière d'un art martial peut réduire l'anxiété, les signes de dépression, et améliorer la confiance en soi.

## Comment trouver son sport idéal ?

Avant de vous lancer, il est important de choisir une discipline qui correspond à vos attentes et à votre condition physique actuelle. Si vous cherchez un entraînement axé sur la puissance, le cardio et la rapidité, la boxe ou le kick-boxing peuvent être des choix judicieux. Si votre priorité est la souplesse et le travail de l'équilibre, des sports comme le judo, le karaté ou le taekwondo seront plus adaptés. Pour faire son choix, il est également important de prendre en compte votre âge et votre état de santé. En cas de douleurs articulaires, il vaut mieux éviter certaines techniques de projection ou de contact direct et se tourner vers des disciplines moins traumatisantes comme l'aïkido ou le taï-chi, où l'objectif est davantage de canaliser l'énergie de l'adversaire que de le frapper directement.

## L'importance d'un bon encadrement

Quel que soit le sport choisi, il est essentiel de débuter avec un encadrement professionnel pour éviter les blessures et progresser en toute sécurité. Chaque sport de combat demande un certain niveau d'endurance et de préparation physique, il faut donc commencer en douceur avec par exemple un cours d'initiation, adapté aux débutants, où les gestes de base sont enseignés avec pédagogie. Vous serez ainsi entouré de personnes au même niveau que vous, ce qui vous motivera à persévérer. Un club avec un esprit de camaraderie encourage à rester régulier, un critère indispensable pour obtenir des résultats sur le long terme. Alors, prêt à monter sur le tatami ou à enfiler vos gants de boxe ?

● Justine Ferrari

# Histoire de la SANTÉ MENTALE

→ L'histoire de la santé mentale remonte à l'Antiquité où les premières tentatives de compréhension et de traitement des troubles mentaux ont vu le jour. Dans les civilisations anciennes comme l'Égypte et la Grèce, les troubles mentaux étaient souvent attribués à des forces surnaturelles ou à des déséquilibres corporels.

## De l'antiquité au Moyen Âge

Alors qu'à Rome, Galien (129-216 ap. J.-C.) avait souligné l'importance du cerveau dans les troubles mentaux – ce qui représentait une avancée significative pour l'époque –, le Moyen Âge constitua une période de régression des pathologies mentales attribuées à la possession démoniaque ou à des péchés. Les malades étant fréquemment persécutés, exilés, soumis à des exorcismes ou assimilés à des sorciers. Certains monastères et couvents servaient pourtant parfois de refuges mais les conditions d'accueil y étaient majoritairement déplorables.



© DR

## Le tournant de la Renaissance



© DR

L'idée que les troubles mentaux sont des maladies à traiter avec compassion et soins médicaux émerge doucement mais ce n'est qu'à la Révolution française que des changements significatifs apparaissent, notamment grâce au médecin français Philippe Pinel (1745-1826) qui libère les malades mentaux de leurs chaînes à l'asile de Bicêtre, près

**Le Moyen Âge constitua une période de régression des pathologies mentales attribuées à la possession démoniaque ou à des péchés.**

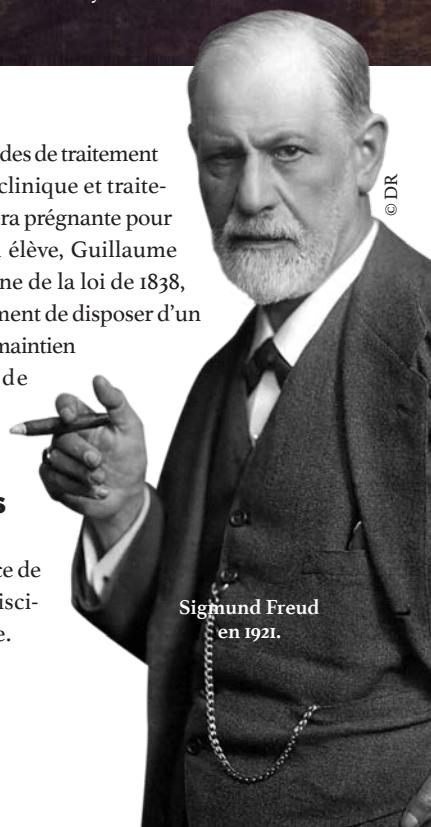


Pinel délivrant les aliénés en 1795.  
Tableau de Tony Robert-Fleury.

de Paris, et introduit des méthodes de traitement plus humaines (observation clinique et traitement moral). Son influence sera prégnante pour les décennies suivantes. Son élève, Guillaume Ferrus (1784-1861) est à l'origine de la loi de 1838, qui impose à chaque département de disposer d'un asile dédié à l'admission et au maintien des personnes souffrant de troubles psychiatriques.

## Les avancées thérapeutiques des XIX<sup>e</sup> et XX<sup>e</sup> siècles

Le XIX<sup>e</sup> siècle voit l'émergence de la psychiatrie comme une discipline médicale à part entière.



Sigmund Freud  
en 1921.

## QUELQUES DÉFINITIONS

**PSYCHOLOGUE.** Formation universitaire en psychologie. Il ou elle vous écoute, vous aide à comprendre ce que vous vivez, vous accompagne dans vos réflexions. Pas de prescription de médicaments.

**PSYCHIATRE.** Médecin spécialisé en santé mentale. Peut diagnostiquer et prescrire un traitement si nécessaire. Utile notamment pour les troubles plus sévères ou persistants.

**PSYCHOTHÉRAPEUTE.** Titre réglementé, souvent porté par des psy's ou médecins ayant suivi une formation complémentaire. Leur approche dépend de leur spécialité (TCC, systémique, EMDR, etc.).



© Tony Robert-Fleury

Sigmund Freud (1856-1939), neurologue autrichien, bouleverse l'approche et la compréhension des troubles mentaux avec ses théories sur l'inconscient et la psychanalyse. Mais c'est surtout la découverte des psychotropes, juste après Seconde Guerre mondiale, qui a révolutionné le traitement des troubles mentaux car les antipsychotiques, les antidépresseurs et les anxiolytiques ont permis de traiter efficacement de nombreux troubles et d'améliorer la qualité de vie des patients. Le mouvement de « désinstitutionnalisation », entamé dans les années 1960, conduit quant à lui à la fermeture de nombreux asiles psychiatriques et à l'intégration des patients dans la communauté.

### Au XXI<sup>e</sup> siècle

Le dispositif de prise en charge des pathologies liées à la santé mentale a connu une évolution importante au cours des cinquante dernières années, en France comme dans l'ensemble des pays industrialisés. À la structure unique d'hôpital psychiatrique d'autrefois s'est substitué un dispositif plus proche des territoires et des populations, visant à favoriser et maintenir l'intégration sociale des patients (voir notre article page 9) avec notamment les centres médico-psychologiques (CMP), unités de coordination et d'accueil en milieu ouvert, qui organisent des actions de prévention, de diagnostic, de soins ambulatoires et d'interventions à domicile.

● Anne Savoy-Allain

À consulter aussi...

- ➡ <https://cutt.ly/JrF5bQ9g>
- ➡ <https://cutt.ly/mrF5bX15>



# Le marché de l'occasion : entre sobriété et risque de surconsommation

De nombreux Français achètent dorénavant des produits de seconde main. Cette pratique, en plus d'être économique, est écologique. Mais paradoxalement, elle peut aussi conduire à acheter plus.



**L**e marché de l'occasion est en plein boom. Livres, vêtements, téléphones, meubles ou objets de décoration sont disponibles chez les historiques du réemploi (associations, friperies...), mais aussi auprès de nouveaux acteurs. Les sites et applications, mais aussi les réseaux sociaux, mettent en contact acheteurs et vendeurs, particuliers ou professionnels. Même les magasins de grande distribution proposent désormais des espaces dédiés à leurs collections passées.

## Faire des économies et préserver la planète

Si l'engouement pour la seconde main est important, c'est qu'elle permet de faire des économies. Les prix de ces produits déjà utilisés, même très peu, sont bien entendu moindres que ceux vendus neufs, avec des conséquences pour le porte-monnaie.

Autre avantage : l'occasion a une empreinte écologique plus faible. Elle offre la possibilité d'allonger la durée de vie des objets et s'inscrit donc dans une démarche d'achats écoresponsables. En choisissant des produits déjà utilisés qui autrement finiraient à la poubelle, le réemploi permet de réduire nos déchets. Il évite également d'en fabriquer de nouveaux, d'extraire des matières premières, de les transformer puis de

les emballer et de les transporter. Même si, sur ces deux derniers points, le gain lors d'un achat d'occasion effectué à distance peut être nul.

## Le piège de consommer toujours plus

Revers de la médaille, les petits prix peuvent malheureusement inciter à surconsommer. Ainsi, pour un même budget, au lieu de prendre un seul produit, on va pouvoir se permettre d'en choisir plusieurs. On risque par ailleurs plus aisément de succomber à des achats « coups de cœur », trop souvent remisés au placard sans être utilisés.

Autre phénomène : l'achat-revente est notamment visible sur le marché des vêtements de seconde main. Certains revendent des biens de consommation pour pouvoir en racheter d'autres et ce, de manière plus ou moins frénétique. Cela a pour conséquence, là encore, d'augmenter le flux de colis à transporter.

## Un conseil : prendre le temps de la réflexion

Alors, pour éviter de tomber dans le piège, le premier réflexe est de consommer en fonction de ses besoins. Comme pour les achats neufs, mieux vaut prendre le temps de réfléchir et de comparer les offres pour ne pas être victime des sirènes du marketing des plateformes de seconde main.

Quand vous achetez en boutique, n'hésitez pas à bien examiner votre objet de convoitise et à vous renseigner auprès des vendeurs sur son lieu de fabrication et sur l'origine des matières premières. Sur internet, pour éviter les tentations, effectuez plutôt des recherches précises. Dans tous les cas, privilégiez autant que possible l'achat local et la remise en main propre avec le revendeur pour limiter l'impact écologique lié au transport.

● Léa Vandeputte

## Quelques chiffres

Acheter d'occasion entre de plus en plus dans les habitudes des Français : cette pratique s'inscrit dans la « norme » pour 54 % des personnes interrogées dans l'étude « Les objets d'occasion : surconsommation ou sobriété ? », publiée par l'Agence de la transition écologique (Ademe) en 2022. C'est même une source de fierté pour 81 % des sondés et 91 % estiment qu'il s'agit d'une pratique bénéfique pour l'environnement. Mais 86 % des Français trouvent aussi que l'occasion permet d'acheter plus pour moins cher et 84 % que cela permet d'économiser pour s'offrir des loisirs.

# Les tissus et matériaux à base de fruits : une révolution écologique



Les matériaux à base de fruits représentent une innovation majeure dans le domaine de la mode et du design durable. Ces alternatives écologiques aux matériaux traditionnels, souvent polluants, offrent une solution prometteuse pour réduire notre empreinte carbone. Parmi ces matériaux, le cuir de pomme, le cuir d'ananas et les tissus à base d'agrumes se distinguent particulièrement.

## De nombreux avantages

Fabriqués à partir de déchets agricoles, ils sont tout d'abord écologiques car ils réduisent considérablement les déchets et la pollution. Ensuite, ils sont également biodégradables, ce qui signifie qu'ils se décomposent naturellement sans laisser de traces toxiques.

Leur impact environnemental est également beaucoup plus faible car leur production nécessite moins d'eau et d'énergie comparée à celle des matériaux traditionnels comme le cuir animal ou les tissus synthétiques. Ils sont en outre hypoallergéniques et non toxiques, ce qui les rend sûrs pour les consommateurs.

## Quelques exemples concrets

- **Le cuir de pomme** est l'un des matériaux les plus populaires dans cette catégorie. Il est fabriqué à partir des résidus de pommes issus de l'industrie du jus. Ces résidus sont séchés et réduits en poudre, puis mélangés avec des liants pour créer un matériau souple et durable. Il est utilisé pour fabriquer des sacs, des chaussures, des ceintures et même des meubles. Des marques comme Frumat et Pinatex ont adopté ce matériau pour leurs collections, offrant des produits à la fois stylés et écologiques.

- **Le cuir d'ananas (Piñatex)** est un autre exemple remarquable. Fabriqué à partir des feuilles d'ananas, ce matériau est une alternative durable au cuir animal, c'est une ressource abondante utilisée dans la mode pour créer des vêtements, des accessoires et des chaussures. Des marques comme Hugo Boss et H&M ont déjà intégré ce matériau dans leurs collections.

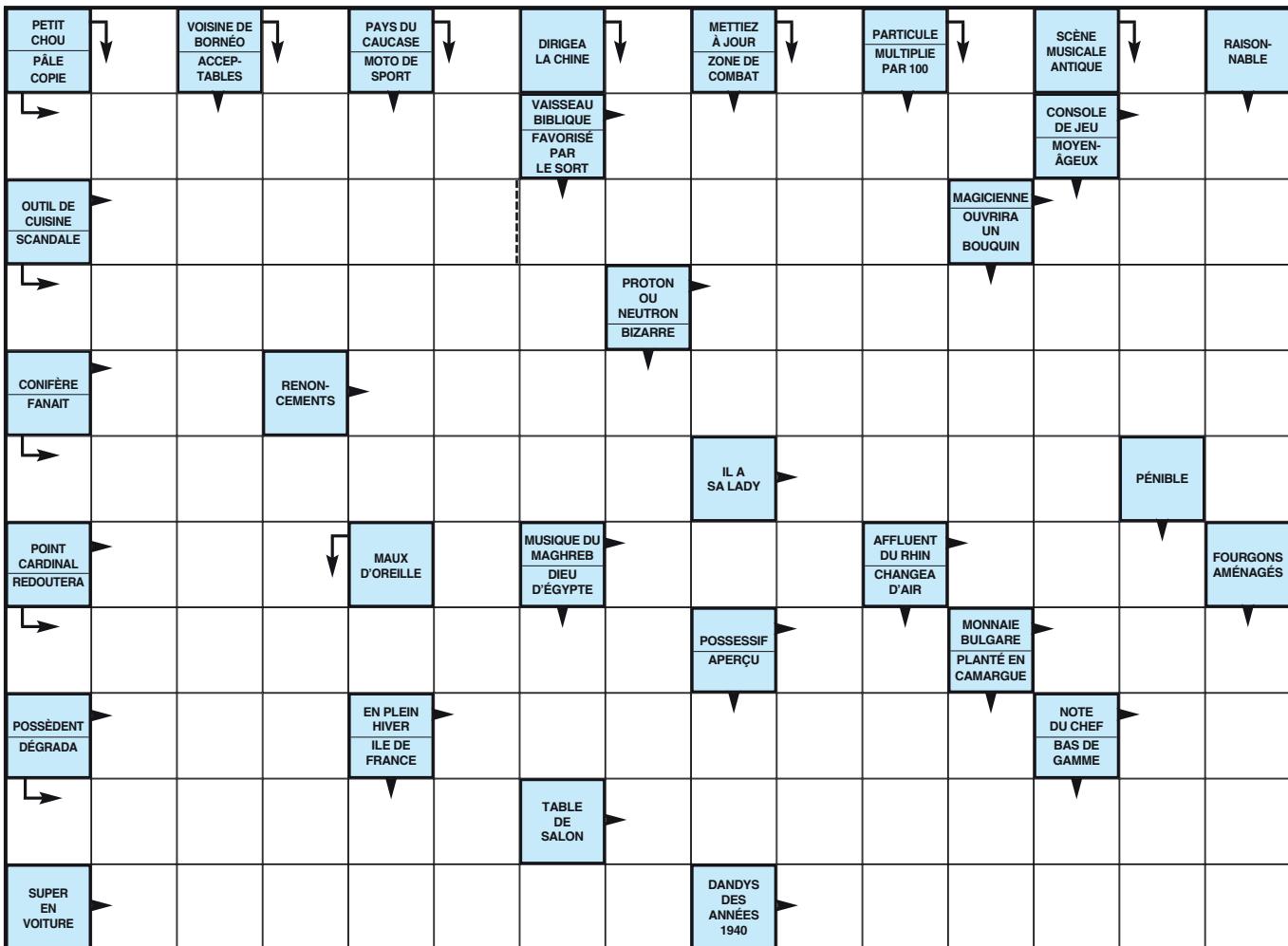
- **Les tissus à base d'agrumes**: Les oranges et les citrons sont également utilisés pour créer des tissus innovants. Les résidus de la production de jus d'orange sont ainsi transformés en un matériau semblable au cuir utilisé pour fabriquer des vêtements, des accessoires et des meubles. Même les marques de luxe comme Salvatore Ferragamo s'y mettent.

Il s'agit donc d'une avancée significative dans la quête de solutions durables pour l'industrie de la mode et du design. Les nombreux avantages, tant écologiques qu'économiques, en font d'ailleurs une alternative attrayante aux matériaux traditionnels, donc un potentiel énorme.

● Anne Savoy-Allain

# JEUX

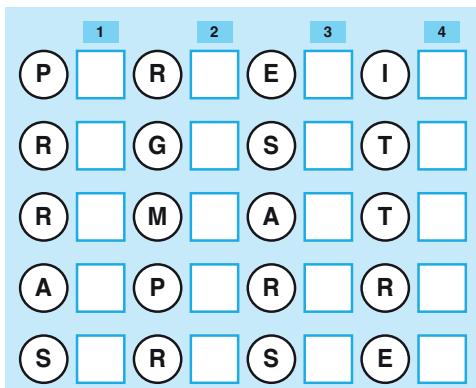
## Mots Fléchés



## Sudoku

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

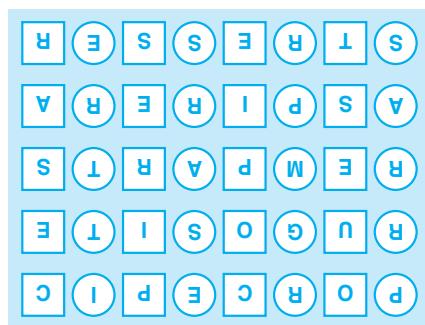
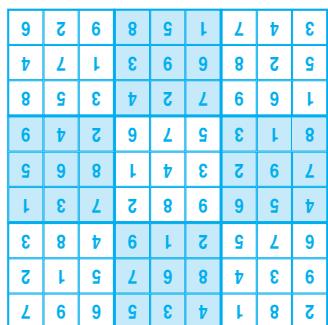
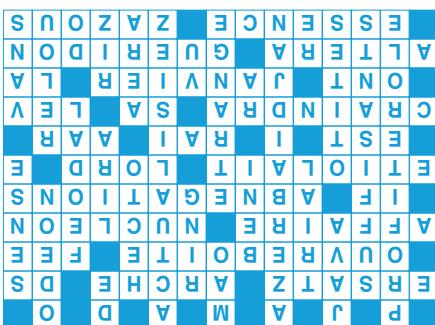
## Lettrix



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

- 1 - Cardinal de gauche
- 2 - Remplie à l'examen
- 3 - Moins bien que les autres
- 4 - Auguste personnage

## Solutions



## COURSE À PIED

### La sélection nationale au Marathon de Rennes

Dix spécialistes longue distance de l'association Groupe BPCE Sports – 5 hommes, 5 femmes – ont été sélectionnés par Magali Bonneau et Stéphane Fleury (respectivement responsable de discipline et sélectionneur, au sein de BPCE Sports) pour représenter l'association dans le cadre du Marathon de Rennes, le 26 octobre.

Tous les encouragements des sportifs du Groupe BPCE sont adressés à : Lucile Amblot (CEN), Florian Briens (BPGO), Caroline Bottero (CERA), Mathieu Chevreuil (CELR), Marion Daget (BPVF), Guillaume Dubreuil (BPVF), Karine Gedalge (CEHDF), Lilian Favereaux (BPACA), Alice Maillet (CEIDF) et Anthony Leybros (CEPAL).

## BADMINTON

### BPCE-SI maîtrise le volant

Pas moins de 114 participants, représentant 17 entités du Groupe BPCE, ont participé au challenge de badminton organisé par la CEPAC à Aix-en-Provence, du 5 au 7 septembre.

À ce jeu « le plus rapide du monde », BPCE-SI enlève le **challenge entreprise** devant le CEAPC et la CECAZ.

Le **challenge par équipe dames** revient à la CEAPC, suivie de près par BPCE-SA et Banque Palatine.

Dans le **challenge par équipe messieurs**, BPCE-SA s'impose devant la CEBPL, la CEAPC et la CECAZ terminant troisièmes *ex aequo*.

En **simples messieurs**, Florian Deconnick (CEHDF) l'emporte devant Benjamin Guerriaud (CEBPL), Alexandre Davy (CECAZ) prenant la troisième place.

En **simples dames**, Hélène Ménard (BPS) domine Emmanuelle Bruyère (BPCE-SI) en finale, Mélanie Mandra (CERA) complétant le podium.

Audrey Perez-Bises s'est vu remettre le **Trophée BPCE Mutuelle du fair-play** pour l'esprit sportif et l'exemplarité de ses actions.



Challenge badminton : Audrey Perez-Bises s'est vu remettre le **Trophée BPCE Mutuelle du fair-play**.

## SQUASH

### Un plateau de qualité

S'il n'y avait que 16 participants (14 hommes et 2 femmes) pour ce challenge de squash, organisé par la CEPAC du 5 au 7 septembre, à coup sûr la qualité primait sur la quantité.

Chez les **messieurs**, Maxime Lesot (CEHDF) a pris sa revanche sur Marc Devauchelle (CEIDF) après leurs deux dernières confrontations. Martial Rosse (CEN) complète le podium.

Côté **dames**, Agnès Belhommet (CEN) s'est imposée face à Corinne Louis (CEIDF), ajoutant ainsi un nouveau titre à son impressionnant palmarès.

La CEIDF remporte le **challenge par équipe** en devançant le CEHDF et la CEMP.

Le **Trophée BPCE Mutuelle du fair-play** a été décerné à Jesse Dao (CEHDF) pour son sourire et sa bonne humeur à l'occasion de sa première participation au challenge.



Photo de groupe et bonne humeur au challenge squash.

## PADEL

### La CECAZ, de justesse

À l'occasion de la 5<sup>e</sup> édition du challenge de padel, qui s'est tenu à Cabriès (13) sous l'égide de la CEPAC, du 5 au 7 septembre, la CECAZ s'est distinguée en remportant le **challenge entreprise** – de peu – devant la CEAPC, la BPSUD complétant le podium.

Le tournoi **messieurs** voit la victoire de Vézin/Laurent (CEPAC) devant Grondin/Commin (CEAPC) et Lambrot/Lardy (CEAPC).

Chez les **dames**, Escouffier/Arfaoui (CECAZ) l'emportent devant Martin/Nardelli (CECAZ) et Lepri/Lacroix (BPCE-SI/CEPAC).

Le **Trophée BPCE Mutuelle du fair-play** a été remis à l'équipe organisatrice pour la qualité de sa gestion.

Un immense merci à Christian Lugier (BPCE Mutuelle) pour ses massages et sa bienveillance, véritables sources de réconfort pour le corps et l'esprit, avec pas moins de 100 massages délivrés en deux jours de compétition !

La CEAPC organisera la 6<sup>e</sup> édition du challenge en 2026.

## Bon à savoir avant de nous adresser votre annonce

- Les publications sont réservées aux seuls adhérents de BPCE Mutuelle;
- L'adhésion doit être en vigueur à la date de la demande de publication;
- BPCE Mutuelle ne publie pas d'annonces à caractère commercial ou liées à des plateformes de réservation (AirBnB, Abritel, Booking...);

- Chaque annonce ne peut proposer qu'un seul bien à la location;
- Responsabilité: BPCE Mutuelle ne saurait être tenue responsable du contenu des annonces publiées dans cette rubrique et des prestations proposées. En conséquence, elle ne saurait gérer les éventuels

litiges pouvant survenir entre les parties;  
 • Retrouvez vos petites annonces en ligne sur [bpcemutuelle.fr](http://bpcemutuelle.fr), dans votre espace personnel, rubrique « Petites annonces ». L'actualisation mensuelle permet d'intégrer les annonces transmises entre deux parutions papier.

**■ Montgenèvre (05).** Loue à la semaine un appartement magnifique (entièrement rénové) et spacieux (+ de 100 m<sup>2</sup>) pour 8/10 personnes. Idéalement situé en plein centre de la station (à 200 m des pistes et de tous les commerces), il est composé de 2 chambres pour couple et 2 chambres de 3 lits superposés + 1 grand salon + salle à manger / cuisine entièrement équipée + 1 salle de bains + W.-C séparé + 1 salle de douche et toilettes + grand balcon exposé plein sud (4<sup>e</sup> étage face aux montagnes) + parking privatif. Non-fumeur, ni animaux. Photos et renseignements sur demande: 06 72 88 22 08 ou [guillaume.cade@neuf.fr](mailto:guillaume.cade@neuf.fr)

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

**■ Vars les Claux (05).** Loue appartement à Vars les Claux au pied des pistes. L'Albane Bio6 à Pierre et vacances. Vue sur les pins et la piste de ski, parking privé, piscine chauffée hiver et été en extérieur, ski-room donnant sur la piste des Sibériennes. Couchage 5 personnes. Une chambre avec un grand lit et un grand placard. Un séjour avec cuisine équipée. 2 canapés lits de 90 et un lit tiroir. Un hall d'entrée avec un grand placard. Salle de bains avec w.-c. séparé. Hiver liaison Vars-Risoul en ski. Été magnifiques randonnées dans l'Ubaye, le Parc des écrins, le Queyras. À 100 m des commerces (cinéma restaurant boulangerie épicerie). Navettes gratuites desservant les villages jusqu'à Guillestre. Photos à la demande. Prix selon la saison. Me contacter au 06 21 04 01 31 ou par mail : [francoisesirvent@gmail.com](mailto:francoisesirvent@gmail.com)

**■ Playa de Aro (Espagne - 35 km de Gérone et 90 km de Barcelone).** Loue appartement de 60 m<sup>2</sup>, 3<sup>e</sup> étage, immeuble luxueux de 5 étages avec balcon face et accès direct à la mer + piscine privée côté jardin. Rénové, entièrement équipé avec 6 couchages. Cuisine concierge, ascenseur, plage, proximité centre ville animé avec de très nombreux magasins, restaurants, parc d'attractions, minigolf et golf, casino, port de plaisance et activités nautiques, randonnées. Prix selon saison. Photos possibles. Renseignements : 06 31 51 44 00 ou [vinolem@orange.fr](mailto:vinolem@orange.fr)

**■ La Croix-Valmer (83).** Village entre St-Tropez et Ste-Maxime, particulier loue toutes saisons appartement 3/4 personnes en rez-de-jardin avec loggia et jardinet. Pièce à vivre avec canapé 2 places côté salon, espace cuisine équipée. 1 chambre (lit 2 places), salle de bains et w.-c. séparés. Petite copropriété sécurisée - Place de parking privée piscine - 5 minutes du village à pied et tous commerces. Accès plage: navette gratuite de juin à septembre. Semaine: 460 € et 860 € la quinzaine. Location du samedi après-midi au samedi matin. Tél.: 06 62 69 64 56. Mail: [nicole.villard@hotmail.fr](mailto:nicole.villard@hotmail.fr)

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

**■ Ruoms (07).** Loue à la semaine maison de 60 m<sup>2</sup> + véranda de 18 m<sup>2</sup> sur terrain clos de 800 m<sup>2</sup>. TV, lave-linge, clim + moustiquaires. 2 chambres avec lit de 140 + clic-clac dans le séjour. Piscine (7x3 m - Prof: 1,3 m) + VR. Voie verte à 200 m, rivière à 700 m, supérette à proximité et bourg à 2 km. Mai/juin/septembre: 750 €; Du 1<sup>er</sup> au 14 juillet - Du 15 au 30 août: 1000 €; Du 15 juillet au 15 août: 1300 €. Animaux non acceptés. Tél.: 06 87 15 24 08

**■ Vars les Claux (05).** Loue appartement au pied des pistes, envt très calme, vue magnifique côté pistes, lumineux, départ ski aux pieds, résidence Le Forest, avec chambre séparée (lit 160), coin montagne (lits superposés en 90) pouvant accueillir 4 pers, appt entièrement rénové, confortable avec commodités (cuisine équipée, lave-vaisselle, SDB douche, W.-C séparé), pièce à vivre avec coin salon et coin repas, grand balcon, parking devant l'immeuble, commerces accessibles à pied et navettes gratuites pour Col de Vars, refuge Napoléon, Vars Sainte Marie, office de tourisme. Hiver: accès au domaine skiable de Vars et Risoul. Été: nbres randonnées sur place, mais aussi dans l'Ubaye,

le Parc des Écrins, le Queyras... Tarifs entre 600 et 1 000 €/semaine selon période et durée, possibilité de location au mois, à la semaine ou quinzaine. Plus d'infos et photos sur demande: 07 88 18 62 26, [montagardclaudie@gmail.com](mailto:montagardclaudie@gmail.com)

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

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

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

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

## Envoyez vos petites annonces par mail à :

- par mail à [annonces.revue@eps.caisse-epargne.fr](mailto:annonces.revue@eps.caisse-epargne.fr)
- ou par voie postale à : BPCE Mutuelle / La Revue, 7, rue Léon-Patoux, CS51032, 51 686 Reims CEDEX 2 en précisant bien vos nom, prénom, numéro d'adhérent et le nombre de parutions souhaité.

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

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

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

Tél. : 06 60 11 06 72 ou par mail : [michele.b83@hotmail.fr](mailto:michele.b83@hotmail.fr)

■ Serre-Chevalier (05). Loue chalet double situé à 1500 m des pistes de ski et à quelques mètres de la navette gratuite d'accès à la station, avec 3 places de parking privatives dont un garage. Avec 4 grandes chambres, 1 SDB, 1 salle d'eau, 2 w.-c. indépendants et son espace convivial spacieux, il comprend tout l'équipement nécessaire, une cheminée dans le salon, une grande terrasse avec jardin avec vue sur la rivière et la montagne. En été, de nombreuses activités sont présentes dans la vallée. Tarifs à la semaine. Mai, juin : 1190 €. Juillet, août : 1540 € - Tél. : 06 7777 06 28 - [pjmarsaille@gmail.com](mailto:pjmarsaille@gmail.com)

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

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

La Rochelle (17). À 50 m de la mer et 5 min à pied ■ de la plage, au cœur des Minimes, 1<sup>er</sup> port de plaisance d'Europe, à 10 min de la gare, du centre et de l'Aquarium. Duplex neuf lumineux, résidence calme avec jardinet. 3 chambres à l'étage : 2 lits 160, 1 lit 140, 2 lits superposés 90. Salon/SAM avec TV, cuisine équipée (micro-ondes, lave-vaisselle...). 2 salles d'eau, machine à laver, 2 W.-C. 2 Parking, garage vélos. Commerces à 2 min. Linge

de lit/toilette en option (80 €). Animaux non admis, non-fumeur. Photos dispo. Tarif env. 200 €/nuit. Tél. : 06 25 99 84 81.

■ Pyrénées Orientales (66 - montagne). À 10 km de Font-Romeu, 8 km de Puigcerda, Espagne, 40 km d'Andorre. Err, petit village de Cerdagne, loue villa de charme 4 chambres, grand salon salle à manger avec cheminée rustique, parking, garage, pelouse. Plein centre du village à côté boucherie, boulangerie, restaurant et grand espace aquatique. Tarif entre 700 € et 900 € tout compris la semaine minimum. Tél. 06 25 70 75 18. Mail : [estraguesdaniel@aol.com](mailto:estraguesdaniel@aol.com)

■ Jullouville-les-Pins (50). Bord de mer 300 m de la plage sable fin, proximité centre ville (commerces). Cottage neuf, tout confort de 2 chambres, chacune lit de 160 x 200, nouveau parc résidentiel de loisirs (aire de jeux enfants, piscine). Entièrement équipé MO, LV, plaque induction, four, frigo congélateur, LL, TV. Venez découvrir le Mont St-Michel, Granville, îles Chausey, Jersey, Guernesey, les plages du débarquement. Un pas de la Bretagne : la cité corsaire de St Malo, port de Cancale. Vous pourrez profiter de la terrasse équipée d'une pergola bioclimatique. Places de parking privatives sur la parcelle. Tarif à la semaine ou 4 jours minimum selon période. Renseignements sur demande. Courriel : [richard.fortin@orange.fr](mailto:richard.fortin@orange.fr)

■ Hauts-de-Seine (92). Courbevoie. Particulier loue à son domicile chambre 1 personne pour week-end, courts séjours. Résidence récente proche de La Défense avec nombreux transports en commun. Salle douche, wifi et petit-déjeuner. 60 € la nuit. Contact : [agjrd@ yahoo.fr](mailto:agjrd@ yahoo.fr)

■ Hyères-les-Palmiers (83). 50 m de la mer. T1 de 30 m<sup>2</sup> \*\*\* pour 2 pers. Tt confort et décoré avec goût. Plain-pied, très lumineux, dans petite résidence de 1 étage. 1 ch, clim, chauffage, écrans TV, LV, LL. Parking privé. Location linge lit et linge de maison possible. Situé près d'un petit port de pêche et face aux îles d'Hyères. Nombreuses possibilités : station balnéaire, parc national, activités nautiques, plages de sable blanc ou criques sauvages, visites guidées, parcours des arts, randonnées, vignobles, marchés. Location possible tt au long de l'année. Courts séjours possibles hors saison. Tél. : 07 54 24 82 63, site : [www.azuretpalmiers.fr](http://www.azuretpalmiers.fr), courriel : [contact@azuretpalmiers.fr](mailto:contact@azuretpalmiers.fr)

■ Corse du sud (2B). Loue appartement de 42 m<sup>2</sup> en rez-de-jardin pour 4 pers., double terrasse dans quartier résidentiel (à 25 km d'Ajaccio, bord du golf de la Liscia, à 150 m de la plage). Résidence calme et sécurisée, au milieu d'un parc et parking privé. Commerces à - de 200 m. Séjour avec cuisine ouverte équipée et rénovée (L-V, L-LL, barbecue, four MO, four, frigo-cong), salon avec canapé-lit et 2 fauteuils, ouvert sur une terrasse de 32 m<sup>2</sup> sans vis-à-vis avec pergola et espace avec salon de jardin. La chambre avec terrasse : un lit de 140 et 2 lits superposés, grand rangement, moustiquaire, SDB avec douche et W.-C séparés. TV, aspirateur, fer à repasser. Linge non fourni. Si besoin, forfait ménage de 50 €. À proximité : plongée, tennis, parapente, équitation, sports nautiques, quad, randonnées... Juillet, août (850 €) et septembre (600 €). Photos sur demande. Tél. : 06 26 94 73 41 - [armelle.pley126@gmail.com](mailto:armelle.pley126@gmail.com)

■ Cap Esterel (83). Retraité Caisse Épargne loue T2, tout confort, pleine vue mer, idéal et équipé pour 4 personnes, composé comme suit : 1 chambre avec un lit 2 personnes, et rangement, 1 pièce de vie donnant sur terrasse avec 2 banquettes lit tout confort, un coin repas, 1 téléviseur, une kitchenette avec lave-vaisselle, réfrigérateur, micro-ondes, plaque de cuisson, vaisselle, cafetière, grille-pain, bouilloire, et grand placard. Salle de bains avec baignoire, W.-C séparé. grande terrasse avec table et chaises, vue mer, parking voiture sous sol sécurisé. Profitez de toutes les animations de ce village de vacances, 4 piscines dont une à vagues gratuites, mer à 5 minutes. Location à la semaine, tout au long de l'année, prix selon période, système de conciergerie, vacances idéales! Renseignements et photos : [claudine.thivant.21200@gmail.com](mailto:claudine.thivant.21200@gmail.com)

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

SALUT MA LOLO,  
JUSTE POUR TE  
RAPPELER DE  
BIEN PENSER À  
FAIRE TON  
DÉPISTAGE DU  
CANCER DU SEIN.

Partagez-vous des mots doux.



Prenez soin les unes des autres en incitant vos proches à consulter un professionnel de santé chaque année et à faire un dépistage du cancer du sein tous les deux ans, dès 50 ans. Scannez le QR code pour plus d'informations.

LA LIGUE  
CONTRE  
LE CANCER



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

PARIS CPCE

**P7**

LA POSTE  
DISPENSE DE TIMBRAGE