

# la revue

PROTECTION PRÉVENTION SANTÉ



N° 240/896 - NOVEMBRE 2019

## TOUT SAVOIR SUR LA PMA

Pages 12 à 15



Page 4

**Lancement du nouveau site Internet**  
Moderne, intuitif et dynamique, il permet d'accéder  
à une gamme complète de services en ligne



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 :  
Eric LE LAY

PHOTOGRAPHIES :  
BPCE Mutuelle; Shutterstock;

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

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

PUBLICITÉ :  
nous contacter

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

TIRAGE TRIMESTRIEL :  
64 398 exemplaires

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

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

COMMISSION  
PARITAIRE  
N° 1123 M 06701

ISSN : 0751-1809

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

DÉPÔT LÉGAL : 4<sup>e</sup> trimestre 2018.



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

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

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

# [ sommaire ]

LA REVUE | N° 240/896 | NOVEMBRE 2019

## 4-7 | RÉSEAU | *Votre mutuelle*

> Découvrez le **nouveau site Internet BPCE Mutuelle** pour accéder à une gamme complète de services en ligne.

> Les dernières infos de la mutuelle.

> Les actions solidaires du Comité Social et Economique de la Caisse d'Épargne d'Ile-de-France.

> **Le sommeil** permet de préserver les fonctions essentielles à la vie. BPCE Mutuelle a initié auprès de ses adhérents des réunions de sensibilisation et d'information sur le sommeil.



7



10

## 8 | NOTRE SANTÉ | *En bref*

> Enfants : fin du certificat médical pour le sport.

> Médicaments : des antidouleurs pas si anodins.

> **La contraception gratuite étendue aux jeunes filles de moins de 15 ans.**

> Violences conjugales : ce qui doit alerter les médecins.

## 9-10 | NOTRE SANTÉ | *Système de soins*

> Les trains et les bateaux deviennent les lieux de consultation quand les médecins quittent l'hôpital pour **soigner dans les zones les plus reculées du monde.**

> La **consommation d'antalgiques opioïdes** ne cesse d'augmenter en France, la vigilance s'impose.

## 11 | NOTRE SANTÉ | *Médecine*

> En cas d'**œil rouge**, comment différencier le bénin de l'urgence ?

## 12-15 | NOTRE SANTÉ | *Dossier*

> La procréation médicalement assistée, au cœur des débats depuis plusieurs mois, fait l'objet de nombreuses idées reçues. Le dossier fait le point pour **tout savoir sur la PMA.**



12-15



18-19

## 16-19 | NOTRE SANTÉ | *Médecine*

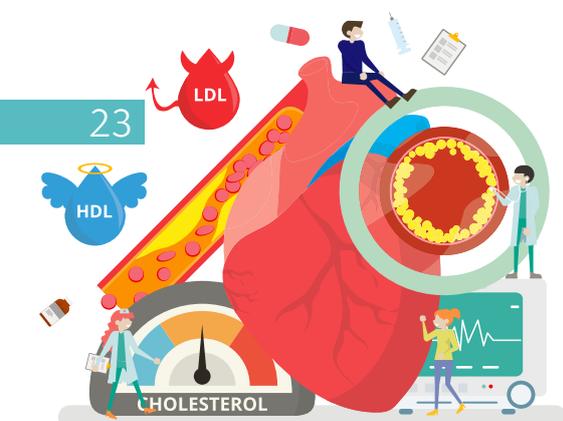
> La **cyberthérapie**, comportementale et cognitive 2.0, permet de surmonter la douleur et les troubles psychiques.

> Bourdonnements, sifflements, grésillements... Trouvez les **solutions pour mieux vivre avec des acouphènes.**

> **L'hypnose**, parfois présentée comme la solution à tous les maux, s'avère surtout utile en complément d'une prise en charge médicale adaptée, son rôle serait plutôt celui d'**une alliée à la thérapie.**

**20-23 | NOTRE SANTÉ | Prévention**

- > Certains aliments sont acides, d'autres basiques. Les connaître et appliquer **le régime acido-basique** permet de lutter contre l'acidité dans l'organisme.
- > **Mieux manger grâce aux applications** à télécharger dans votre smartphone.
- > En France 20 % de la population souffrent d'hypercholestérolémie : **le point sur le cholestérol en cinq questions.**

**24 | NOTRE SANTÉ | On en parle**

- > Entretien avec Brigitte Sandrin au sujet de **l'éducation thérapeutique**, une méthode qui permet au patient d'être acteur de sa maladie.

**26-27 | SOCIÉTÉ | Vie pratique**

- > De plus en plus de retraités partent vivre à l'étranger, mais **quelle est la prise en charge médicale ?**
- > **Explications** sur les démarches et les réductions d'impôts **des dons associatifs.**

**28-31 | RÉSEAU | Loisirs**

- > Les petites annonces.
- > Les résultats des différents challenges de l'association Groupe BPCE Sports.
- > Mots fléchés, lettrix, sudoku : c'est à vous de jouer !

**Sécu, un retour au déficit inquiétant...**

Dans son projet de loi de financement de la Sécurité sociale (PLFSS) pour 2020, le gouvernement prévoit un retour au déficit qui ne peut que nous interroger. Les « hourras » et satisfécits des mois passés auront donc été de courte durée. Cette embellie des comptes avait pourtant été rendue possible par les efforts répétés demandés aux patients depuis des années (déremboursement, taxes...) et par les structures de soins dont les budgets ont baissé drastiquement, plaçant d'ailleurs nombre de soignants dans des situations difficiles.

Les dépenses ont donc été bien mieux maîtrisées, mais l'Etat vient tout simplement de décider qu'il ne comblerait pas les pertes de recettes qu'il a lui-même mises en œuvre, en multipliant les exonérations de cotisation sociale... Un comble !

Ce renoncement à une pratique issue des négociations sociales, voulue par Simone Veil il y a vingt-cinq ans, est non seulement un renoncement à l'équilibre des comptes sociaux, mais il met en péril toute l'architecture de notre protection santé, alors même que le système craque de toutes parts. La colère et le désarroi des soignants en France en sont la preuve la plus flagrante. Quant à la prise en charge du grand âge et de l'autonomie, c'est une croix qui semble être faite sur les travaux en cours.

Devant cette situation aussi inédite qu'inquiétante, douze organisations, dont la Mutualité française, ont écrit au Premier ministre pour lui signifier la désapprobation d'une grande partie du corps social.

C'est à nouveau le risque du désengagement de la Sécurité sociale qui se profile, avec tout ce que cela implique en termes de compensation pour les complémentaires santé et les adhérents.

Du côté de BPCE Mutuelle, nous cherchons encore et toujours à améliorer la relation avec les adhérents. Dès à présent, vous pouvez découvrir notre nouveau site internet. Plus que la simple vitrine de notre mutuelle, c'est une petite révolution qui vous est proposée. Désormais, vous pourrez, depuis un ordinateur, une tablette ou un smartphone, consulter vos décomptes ou vos forfaits, envoyer des documents et avoir accès à une foule d'informations en temps réel et avec beaucoup de simplicité d'utilisation. Vous trouverez dans ce numéro un supplément de huit pages qui vous expliquera comment vous y connecter et profiter de toutes ses nouveautés qui vont vous faciliter la vie !

**Hervé TILLARD**  
Président du conseil d'administration de BPCE Mutuelle

# BPCE Mutuelle lance son nouveau site Internet

BPCE Mutuelle va mettre en ligne son nouveau site Internet : [www.bpcemutuelle.fr](http://www.bpcemutuelle.fr). Moderne, intuitif et dynamique, il a été conçu pour répondre de manière optimale à vos besoins et vous permettre d'accéder à une gamme complète de services en ligne.



Le nouveau site de BPCE Mutuelle se compose toujours de deux espaces :

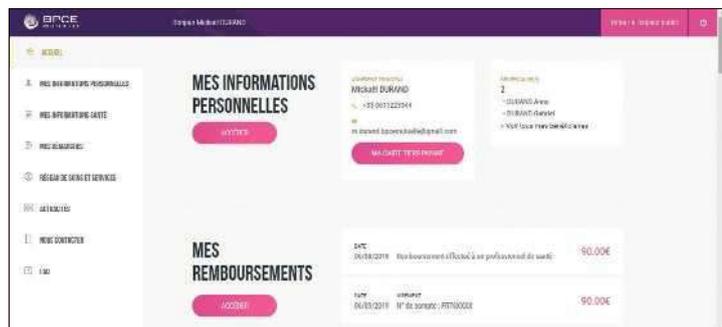
➤ **L'espace grand public** : accessible à tous, il a été enrichi en conseils et informations sur l'offre de BPCE Mutuelle et les démarches à effectuer. Il permet à chaque internaute d'accéder à des informations personnalisées en fonction de son profil, qu'il soit retraité, actif, jeune actif ou étudiant. Il offre également l'accès aux derniers numéros du magazine *La Revue*.

➤ **L'espace personnel** : accessible uniquement par les adhérents de BPCE Mutuelle, il a été totalement repensé avec de nouvelles fonctionnalités destinées à leur simplifier la vie.

## UNE VISION CLAIRE DE LA SITUATION

Vous pouvez bien entendu continuer de **consulter vos remboursements de santé** avec indication des sommes versées à votre intention et celles payées aux professionnels de santé. L'accès par profil permet de distinguer l'adhérent de ses bénéficiaires et également de demander aisément la modification des informations personnelles.

Vos souhaits relatifs au canal de communication (papier ou e-mail) selon chaque type de service (dématérialisation des décomptes, information sur les garanties...) ou à la transmission de vos données personnelles à des tiers sont désormais directement gérés en ligne et modifiables à tout moment dans la rubrique **Préférences**.



## SIMPLICITÉ ET SÉCURITÉ

Plus riche en contenu et en fonctionnalités, ce site continue bien sûr à vous offrir les services que vous aviez l'habitude d'utiliser. **Votre carte mutuelle** vous sera toujours envoyée par courrier postal, mais sera également **directement disponible depuis votre téléphone portable**. Chez les professionnels de santé qui l'acceptent, vous pourrez ainsi la présenter de façon dématérialisée. En cas de perte, vous pourrez la réimprimer.



Autre nouveauté marquante, **le suivi des forfaits d'optique et de médecine douce**. Il est désormais possible de savoir quels forfaits ont été consommés en totalité ou en partie, pour la période de référence en cours.

L'ensemble des nouveaux services en ligne proposés est détaillé dans le supplément de huit pages joint à ce numéro.

## UNE INFORMATION PLUS COMPLÈTE ET DES ÉCHANGES FACILITÉS

Il vous suffira de vous connecter à votre espace personnel pour transmettre directement à BPCE Mutuelle vos demandes de remboursements, devis, demandes de prise en charge... (**Espace personnel > Mes démarches > Transmission**).

Enfin, une rubrique du site est désormais dédiée aux partenaires de BPCE Mutuelle : le réseau de soins Santéclair et l'assistance IMA. Les adhérents qui bénéficient de ces services retrouvent ainsi rapidement des explications claires sur les prestations tout comme les modalités d'accès (**Espace personnel > Réseau de soins et services**).

**ANNE SAVOY**

Pour accéder au nouveau site, rendez-vous sur [www.bpcemutuelle.fr](http://www.bpcemutuelle.fr).

## Informations nécessaires

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

- en cas de prise en charge hospitalière, le nom et le numéro de fax de l'établissement concerné ;
- pour toute demande de remboursement, votre numéro de Sécurité sociale, ainsi que la date des soins, leur nature, le montant acquitté...

Lorsque nous vous demandons des documents, vérifiez bien que toutes les pièces réclamées accompagnent votre réponse.

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

Un dossier complet est un dossier vite réglé !

## Erratum

Dans le précédent numéro de *La Revue* (juillet 2019), présentant le trombinoscope des membres du conseil d'administration renouvelé, il a été indiqué que Pascal Réault (élu dans le cadre de la section Opérations collectives obligatoires – Autres branches – Membres participants) était salarié de BPCE-IT. C'est une erreur : Pascal Réault est salarié de BPCE SA. Toutes nos excuses à l'intéressé.



## Droits mutuelle santé de votre enfant

### Changement de régime

Lorsque votre enfant, couvert par votre contrat mutualiste, change de régime de Sécurité sociale (par exemple, lorsqu'il part faire des études et s'inscrit à la Sécurité sociale étudiante ou, à l'inverse, lorsqu'il cesse ses études et « regagne » le régime général), vous devez nous signaler ce changement de situation en nous adressant l'attestation d'affiliation du régime de Sécurité sociale dont dépend votre enfant, au risque de voir s'interrompre les remboursements complémentaires le concernant. A ce jour, si votre enfant a entre 20 et 23 ans et qu'il est étudiant, pensez à nous transmettre un certificat de scolarité 2019-2020.



## La première carte Vitale

Votre enfant vient d'avoir 16 ans, et votre Caisse primaire d'assurance maladie lui a envoyé sa première carte Vitale sur laquelle figurent sa photo et le numéro de Sécurité sociale qui sera le sien toute sa vie.



Vous êtes nombreux à nous demander si cela change quelque chose pour la mutuelle. En l'occurrence, la réponse est non, tant que votre enfant mineur reste votre ayant droit. Dans ce cas et jusqu'à sa majorité, il demeure « attaché », pour les remboursements de la Sécurité sociale le concernant, au numéro de Sécu de son père ou de sa mère. Il en est de même pour BPCE Mutuelle et, sur votre

carte mutualiste, c'est votre numéro de Sécurité sociale qui est mentionné en face du nom de votre enfant.

Cependant, si vous souhaitez que son numéro de Sécurité sociale figure sur votre carte mutualiste, adressez-nous l'attestation papier qui accompagne la carte Vitale qui lui est remise.

## Garanties individuelles : cotisations 2020

Dans sa séance du 8 octobre, le conseil d'administration de BPCE Mutuelle a fixé l'évolution, à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2020 et hors changement de tranche d'âge, des cotisations des garanties suivantes :

### Garanties ouvertes à la souscription

- Privilège, Atout Santé Vitalité Essentiel et Atout Santé Vitalité Optimum  
=> cotisations inchangées en euros par rapport à 2019.
- Atout Santé Vitalité Premium  
=> augmentation de 5 % (y compris évolution du PMSS 2020).

### Garanties fermées à la souscription

- Allegro, Fortissimo, Moderato, Garantie A, Garantie E, Garantie G, Garantie H, Anciennes options, Hospitalisation, AM1-AM2  
=> augmentation de 1,39 %.

## Carte d'adhérent et dépliant 100 % Santé



Tous les adhérents de BPCE Mutuelle recevront par La Poste leur nouvelle carte mutualiste pour l'année 2020, en principe d'ici la fin décembre. Dans cet envoi, ils trouveront un dépliant intitulé « Comprendre le 100 % Santé dans le cadre d'un contrat responsable ». Celui-ci a pour vocation de présenter – succinctement mais clairement – le calendrier et les objectifs de la réforme dite 100 % Santé, voulue par le gouvernement pour des soins de qualité dans les domaines de l'optique, du dentaire et de l'audioprothèse, pris à charge à 100 %, dans le cadre d'un contrat santé responsable. Nous reviendrons sur la mise en place du 100 % Santé dans le prochain numéro de *La Revue*.

ILS S'ENGAGENT

# Comité Social et Économique de la Caisse d'Épargne Ile-de-France : Le souffle de la solidarité

*Derrière le Comité Social et Économique de la Caisse d'Épargne Ile-de-France (CSE CEIDF), c'est toute la communauté des écureuils qui s'engage pour soutenir des familles frappées par la maladie.*

Parmi les objectifs de l'équipe du CSE CEIDF (représentée par les membres de son bureau : Catherine Gabriel, Alain Vatel, Hervé Hurtret et Christine Lhomme), la solidarité tient une place particulière. Et la preuve par l'exemple en a été clairement donnée avec la participation aux 35<sup>e</sup> Virades de l'espoir pour vaincre la mucoviscidose (*lire l'encadré*), le 29 septembre dernier dans le parc de Sceaux (92). Comme l'explique Jacqueline Morin-Gambert, responsable de l'espace des sections sportives, culturelles et de loisirs, « nous souhaitons que toute la communauté de notre Caisse d'Épargne affiche son soutien aux familles de nos collègues touchées par la maladie ». Un soutien qui peut, bien sûr, se manifester par un don financier, mais qui est encore plus marqué lorsqu'il s'illustre par une participation sur le terrain à une manifestation comme les Virades de l'espoir. « C'est une belle façon de participer à une cause humanitaire » et une belle façon de transmettre un peu de souffle à ceux qui en manquent cruellement.



“ Nous souhaitons que toute la communauté de notre Caisse d'Épargne affiche son soutien aux familles de nos collègues touchées par la maladie. ”

## 4 416 EUROS

C'est ainsi que vingt-cinq salariés de la CEIDF ont répondu à l'appel du CSE de la Caisse d'Épargne Ile-de-France et sont venus courir ou marcher à Sceaux, fin septembre. Vingt-cinq seulement, pourrait-on s'étonner... Mais, pour une première participation, par un dimanche de pluie de surcroît, les organisateurs de la Virade eux-mêmes assuraient qu'il s'agissait déjà d'un résultat dont il n'y avait pas lieu de rougir ! Côté CSE, on affirme, selon la formule consacrée, que l'on fera mieux la prochaine fois. Comment en douter ? On souligne néanmoins qu'un écureuil s'est particulièrement distingué lors de la course à pied (10 kilomètres), puisque Laurent Dupéron – c'est bien de lui qu'il s'agit – a terminé 3<sup>e</sup> dans la catégorie vétéran 2. Bravo ! Pour autant, entre les inscriptions aux différentes activités, une centaine de tickets de jeux achetés et distribués aux enfants qui avaient accompagné leurs parents, le CSE CEIDF a remis aux Virades de l'espoir la coquette somme de 4 416 euros. Mission accomplie.

## D'AUTRES ACTIONS EN PRÉVISION

Le CSE CEIDF a poursuivi cette orientation solidaire à l'occasion de la 10<sup>e</sup> édition du Trophée Golf Noémie, à Rebetz (60), au profit de l'association La Vie selon Noémie – Noémie étant la fille d'un collègue de la CEIDF, atteinte du syndrome de Rett qui provoque un polyhandicap. Il était malheureusement trop tôt, à l'heure de la rédaction de ces lignes, pour en donner le résultat.

D'autres actions de ce type sont dans les tuyaux du CSE CEIDF. Si vous êtes salariés de la Caisse Ile-de-France, n'hésitez pas à le soutenir dans sa démarche et, en ce sens, soyez attentif à la newsletter que le Comité vous adresse sur vos e-mails personnels !

## UNE MALADIE RARE

La mucoviscidose est une maladie génétique rare qui touche principalement les voies respiratoires et le système digestif. Tous les trois jours, un enfant naît atteint de mucoviscidose. Actuellement, on compte en France 7 200 patients atteints par la maladie. Deux millions de Français sont porteurs sains du gène responsable et peuvent le transmettre sans le savoir à leurs enfants.



# Bien dormir... c'est bien vivre!

*Le sommeil permet de préserver les fonctions essentielles à la vie. Dans le cadre de sa mission de prévention en santé, BPCE Mutuelle a initié auprès des collaborateurs de ses entreprises adhérentes des réunions de sensibilisation et d'information sur le sommeil.*

**Q**ue les choses soient claires : nous ne pouvons pas vivre sans dormir et il n'a pas encore été découvert d'êtres vivants qui soient capables de le faire. Le sommeil ne permet pas seulement de « reprendre des forces », il permet surtout de préserver les fonctions essentielles à la vie et à son confort. En effet, le manque de sommeil entraîne rapidement de nombreux troubles : problèmes de mémoire, de concentration, émotivité accrue, baisse de l'appétit... Et davantage encore à plus long terme : risque accru d'obésité, de diabète, de maladies cardiaques, risque d'accident vasculaire cérébral multiplié par quatre, taux de mortalité plus élevé. Pour faire court. A l'inverse, une « bonne nuit de sommeil » facilite la récupération physique et psychique, améliore la synchronisation métabolique, favorise la détoxification, stimule le système immunitaire, combat les troubles de l'humeur. Entre autres.

## UNE PLACE DANS LE DÉBAT PUBLIC

Un constat s'impose : avec seulement 6 heures 42 de sommeil en moyenne par nuit, les Français ne dorment pas assez. Et ce temps de sommeil diminue régulièrement au fil des années, par rapport au minimum de 7 heures recommandées quotidiennement. D'une manière générale, nous avons écourté nos nuits de 1 heure 05 par rapport à 2010 et de 1 heure 23 par

rapport à 1986. Et pendant ce temps, nous sommes les deuxièmes consommateurs de somnifères en Europe. Cherchez l'erreur ! Pour Jérémie Peltier, directeur des études à la Fondation Jean Jaurès, la prise régulière de somnifères n'a aucun effet sur la capacité naturelle à dormir par la suite et, toujours selon lui, il conviendrait donc de redonner à la fatigue et au sommeil une place dans le débat public.

## DES MÉDECINS SPÉCIALISTES DU SOMMEIL

C'est exactement ce que fait, à son échelle et dans le cadre de sa mission de prévention en santé, BPCE Mutuelle depuis l'année dernière. En effet, en partenariat avec le cabinet Méta-Coaching, votre mutuelle a organisé des conférences sur ce thème au sein des Caisses d'Épargne, à destination des collaborateurs. Toujours animées par des médecins spécialistes du sommeil ces conférences attirent l'attention sur des points et comportements essentiels, donnent des conseils pratiques, montrent simplement combien le sommeil est vital. C'est clair, c'est précis, c'est très intéressant (l'auteur de ces lignes a testé pour vous) et les participants ne manquent pas d'engager le débat à l'issue de l'exposé. Preuve que le sujet ne laisse pas indifférent.

## JUSQU'EN 2020

Les premières conférences ont démarré en octobre 2018. Les collaborateurs des Caisses d'Épargne Ile-de-France, Auvergne-Limousin, Rhône-Alpes, Grand-Est Europe, de la Banque Palatine de BPCE Mutuelle ont bénéficié de ces interventions, parfois sur plusieurs sites de leurs territoires, parfois même en visio-conférence dans les agences. Une séance a été également organisée à l'occasion des assises de la fédération nationale des retraités des Caisses d'Épargne, en septembre, à Beaune. D'autres ont été programmées (ou sont en cours de programmation) dans les mois à venir du côté de Provence-Alpes-Corse, Nord-France Europe, Côte d'Azur, Loire-Centre, Bretagne-Pays de Loire, Aquitaine-Poitou-Charentes...

“ 73 % des Français se réveillent au moins une fois par nuit. ces réveils durent de 10 à 30 minutes\*.  
\* Enquête INSV de 2016. ”

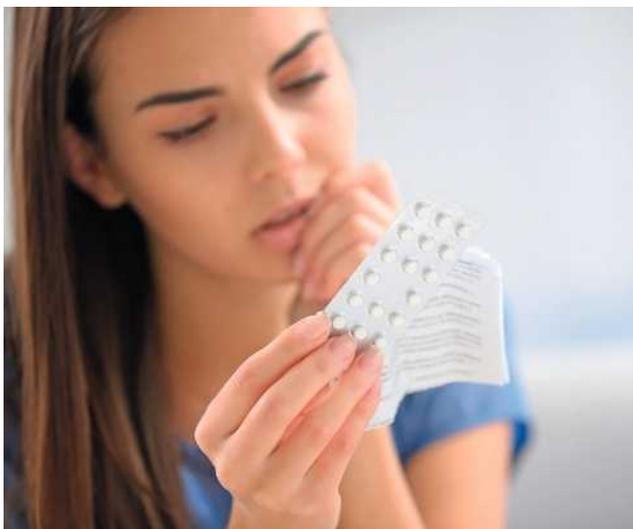
## Enfants : fin du certificat médical pour le sport

A partir de 2020, hormis pour la pratique des sports dits « à contraintes particulières », comme la plongée ou l'alpinisme, les enfants mineurs seront dispensés de fournir un certificat médical de non contre-indication. A la place, les parents rempliront une attestation. Cette nouvelle mesure, qui a été inscrite dans le projet de loi de financement de la Sécurité sociale (PLFSS), prend place dans la logique de simplification voulue par le gouvernement. Elle vise également à encourager la pratique sportive chez les jeunes, mais aussi et surtout à alléger un peu les comptes de l'Assurance maladie et à libérer du temps pour les médecins. « Plus de 6 millions de mineurs licenciés dans des clubs ou fédérations sportives » sont concernés, précisent les ministères de la Santé et des Comptes publics.



## La contraception gratuite étendue aux jeunes filles de moins de 15 ans

Les mineures de 15 à 17 ans bénéficient, depuis 2013, de la gratuité de la contraception prescrite par un médecin ou une sage-femme et de la dispense d'avance de frais sur ces soins. Le gouvernement souhaite maintenant étendre ce dispositif à celles âgées de moins de 15 ans. Cette nouvelle mesure, qui figure dans le projet de loi de financement de la Sécurité sociale (PLFSS), a pour objectif de réduire le nombre de grossesses précoces et d'interruptions volontaires de grossesse (IVG). Le gouvernement constate en effet que chaque année, près de 1 000 jeunes filles de 12 à 14 ans sont enceintes en France et « parmi ces grossesses, 770 se concluent par une IVG ».



## Violences conjugales : ce qui doit alerter les médecins

La Haute Autorité de santé (HAS) émet des recommandations pour aider les professionnels de santé de premiers recours, du médecin généraliste au dentiste, à agir pour aider les femmes victimes de violences au sein du couple. L'autorité sanitaire a publié pour cela un guide qui énumère tous les signes qui peuvent permettre de détecter des violences de la part du conjoint (marques de coups, plaintes au sujet de douleurs mais qui restent assez floues, forte résistance à la douleur, en particulier lors de soins dentaires, IVG répétées, signes de dépression, des addictions...). Le guide indique aussi quelles démarches effectuer pour accompagner les patientes (signalement à la justice, rédaction d'un dossier médical, etc.).

Retrouvez le guide sur [www.has-santé.fr](http://www.has-santé.fr)

## Médicaments : des antidouleurs pas si anodins

Tout le monde aime bien avoir à portée de main du paracétamol, de l'aspirine ou autre ibuprofène pour soulager un mal de tête ou une rage de dents. Mais il ne faut pas oublier que ces antidouleurs, bien qu'ils soient disponibles sans ordonnance, sont des médicaments et qu'à ce titre ils ne sont pas sans risque. Le paracétamol, notamment, « peut entraîner des lésions graves du foie dans certains cas de surdosage », rappelle l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM), qui annonce que le paracétamol, seul ou en association, l'ibuprofène et l'acide acétylsalicylique (plus connu sous le nom d'aspirine) ne seront bientôt plus en accès libre dans les officines. Au total, ce sont trente-six spécialités à base de paracétamol et quarante-six anti-inflammatoires non stéroïdiens qui seront mis dorénavant derrière le comptoir des pharmaciens.



# Soigner dans les zones les plus reculées

*De l'Afrique du Sud à l'Amazonie en passant par l'Inde jusqu'à l'Everest, à plus de 5 000 mètres d'altitude, des médecins quittent l'enceinte de l'hôpital ou de leur cabinet médical pour se rendre dans les déserts médicaux afin de soigner les populations locales, souvent démunies. Bateaux-hôpitaux, trains médicalisés et drones pharmaciens, les initiatives sont diverses et de plus en plus techniques et performantes.*

Sur le fleuve Amazone, en Amérique du Sud, navigue un hôpital. Cette embarcation de 32 mètres de long compte à son bord une vingtaine de médecins et d'infirmiers, tous bénévoles. A l'intérieur se trouve un laboratoire d'analyses, une infirmerie, une salle de vaccination et des appareils de radiographie, d'échographie, de mammographie et un électrocardiogramme. A chacune de ses missions, ce bateau-hôpital aborde dans près de 1 000 localités pour soigner environ 700 000 habitants. Des navires médicalisés sillonnent également le continent africain. L'organisation non gouvernementale (ONG) Mercy Ships affrète en effet depuis 1978 des bateaux-hôpitaux à destination des pays les plus pauvres d'Afrique, pour y dispenser des soins gratuits, mais également des formations visant à développer les projets locaux. Plus de 2,5 millions de personnes ont bénéficié d'une aide médicale depuis le lancement de Mercy Ships il y a maintenant plus de quarante ans.



UNE BÉNÉVOLE DE MERCY SHIPS ET SA PETITE PATIENTE.

## UNE SALLE D'OPÉRATION DANS UN WAGON

Autre mode de transport utilisé pour apporter des soins dans les zones reculées : le train. En Afrique du Sud, Phelophepa, « le train de l'espoir », a pris en charge près de 24 millions de patients isolés depuis son premier voyage en 1994. A bord de cette clinique ferroviaire le coût des soins est minime et l'équipage est composé de vingt-deux professionnels de la santé. Un autre train-hôpital traverse l'Inde depuis 1991. Initié par l'ONG indienne Impact India Foundation, le Lifeline Express va à la rencontre des populations les plus défavorisées afin de leur fournir des soins gratuits. Dotés d'un équipement médical de pointe, les sept wagons bleu ciel ornés d'un arc-en-ciel abritent des salles d'opération et des équipements médicaux pour la radiologie, la gynécologie, l'ophtalmologie et l'orthopédie... Plus de 1,2 million de personnes isolées et souvent démunies ont déjà bénéficié des soins médicaux gratuits de ce train médicalisé.

## LIVRAISON DES MÉDICAMENTS PAR DRONES

Pour acheminer des médicaments, des vaccins ou du sang sur les sites difficiles d'accès, les drones sont aujourd'hui de plus en plus utilisés. La société américaine

Zipline a notamment déployé un vaste réseau de livraison au Ghana. Les trente drones de sa flotte desservent 2 000 hôpitaux et centres médicaux. Les engins télécommandés de l'entreprise Wingcopter livrent également des médicaments. Ils peuvent transporter 6 kilos de charge et parcourir jusqu'à 100 kilomètres. Si les progrès technologiques – par le biais des drones par exemple ou de moyens de locomotion équipés d'appareils ultra-performants – permettent aujourd'hui à la médecine de venir en aide aux populations éloignées et qui n'ont pas les moyens de se rendre à l'hôpital, l'implication et le courage des professionnels de santé qui vont sur le terrain restent indispensables pour mener à bien ces missions. Sur l'Everest, la salle d'urgences la plus élevée du monde se situe à 5 364 mètres d'altitude. Protégés par une simple toile de tente, les médecins doivent faire face à des conditions climatiques extrêmes pour venir en aide aux alpinistes en danger.

**CAPUCINE BORDET**

## EN FRANCE, DE NOUVEAUX CABINETS MÉDICAUX MOBILES

Pour lutter contre le déficit de soins dans les déserts médicaux, un nouveau projet de santé mobile a été lancé en Auvergne-Rhône-Alpes. Les camions médicalisés « DOK'ICI » sont équipés de tous les matériels d'un cabinet médical classique ainsi que d'une liaison télé-médecine. Ces cabinets médicaux mobiles ont été conçus par et pour des professionnels de santé, et en lien avec les besoins des collectivités.



# Antalgiques opioïdes : faut-il en avoir peur ?

*Un rapport récent de l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) alerte sur l'augmentation de la consommation de médicaments antidouleur opioïdes en France, ces antalgiques très addictogènes à l'origine d'une crise sanitaire sans précédent aux Etats-Unis. Si l'on est encore loin de la situation américaine, la vigilance s'impose.*

Ces vingt dernières années, la prise en charge de la douleur a beaucoup progressé en France. Mais avec l'explosion des prescriptions d'antalgiques opioïdes, ces médicaments dérivés de l'opium devenus première cause d'overdose dans notre pays, il semble y avoir un prix à payer. Dans un rapport publié il y a quelques mois, l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) révèle que les médicaments antidouleur ont été prescrits à près de 10 millions de Français en 2015. Dans cette famille de médicaments, c'est le Tramadol, considéré comme opioïde faible, qui est le plus consommé (+ 68 % entre 2006 et 2017), suivi de la codéine en association et de la poudre d'opium associée au paracétamol. Parmi les opioïdes forts, l'Oxycodone enregistre une hausse spectaculaire de 738 %, toujours entre 2006 et 2017. Au total, les prescriptions d'opioïdes forts (morphine, Oxycodone et Fentanyl) ont bondi de 150 %.

## RISQUE DE COMPLICATIONS GRAVES

Or, rappelle l'ANSM, si ces médicaments ont « un intérêt majeur et incontestable dans la prise en charge de la douleur et restent moins consommés que les antalgiques non-opioïdes (paracétamol, aspirine, anti-inflammatoires non stéroïdiens [AINS]) », leur mésusage peut « s'accompagner de complications graves » comme une dépression respiratoire pouvant conduire au décès. Les complications médicales et l'augmentation des intoxications liées à ces médicaments touchent principalement des « patients [...] qui développent une dépendance primaire à leur traitement et parfois le détournement de son indication initiale », note l'agence. Le plus souvent, il s'agit de personnes, surtout des femmes, souffrant de douleurs

aiguës chroniques comme les maux de dos ou les douleurs liées à l'arthrose. Le nombre d'hospitalisations liées à la consommation d'antalgiques « a augmenté de 167 % entre 2000 et 2017 passant de 15 à 40 [...] pour un million d'habitants ». Le nombre de morts a quant à lui progressé « de 146 % entre 2000 et 2015, avec au moins quatre décès par semaine », soit environ un millier chaque année.

## SÉCURISER L'USAGE

Si l'on est encore loin de la crise sanitaire que connaissent actuellement les Etats-Unis (64 000 décès en 2016 et 115 décès par jour actuellement), la vigilance s'impose. « Pour les autorités sanitaires, l'enjeu consiste à sécuriser au mieux l'utilisation des antalgiques opioïdes sans restreindre leur accès aux patients qui en ont besoin », précise l'ANSM. Dans ce cadre, l'agence mène régulièrement des actions visant à contrôler l'encadrement de ces médicaments en termes de conditions de prescription de délivrance, d'interdiction de publicité auprès du grand public et d'informations à destination des professionnels de santé. Elle rappelle notamment aux médecins qu'un traitement aux opioïdes n'a pas vocation à s'ancrer dans le temps. Dans la douleur chronique, il doit être évalué au bout de trois mois maximum et son arrêt doit être envisagé en cas d'inefficacité. L'ANSM encourage aussi les médecins à « faciliter la prise en charge non médicamenteuse (psychothérapie, kinésithérapie, acupuncture, soutien psychologique, sophrologie, méditation) » et à « prendre en compte le risque de mésusage, d'abus et de dépendance dans l'évaluation globale » du patient.

**DELPHINE DELARUE**

“  
En 2015,  
17 % des  
Français ont  
reçu un  
antalgique  
opioïde sur  
prescription.

Source : Rapport de  
l'ANSM, février 2019.

# J'ai un œil rouge, que faire ?

*L'œil rouge est l'une des raisons les plus courantes de consultation en ophtalmologie. Mais comment différencier le bénin de l'urgence ? Le point sur la conduite à tenir.*

## L'ŒIL EST LARMOYANT

Il s'agit peut-être d'une conjonctivite, une inflammation de la membrane fine et transparente qui recouvre la surface interne des paupières et la face antérieure de l'œil. La conjonctive prend alors une couleur rouge sang, sous l'effet de la dilatation des vaisseaux sanguins qui l'irriguent. Cette affection est causée par une infection bactérienne (les paupières collent alors au réveil et des petites boules jaunes de pus apparaissent au coin interne de l'œil) ou virale. La conjonctivite peut aussi être due à une allergie aux pollens, aux poils de chat, aux acariens ou aux produits de maquillage.

**Que faire ?** « Laver l'œil plusieurs fois par jour avec du sérum physiologique soulage et permet de traiter la conjonctivite, mais il ne faut pas hésiter à consulter si cela ne passe pas dans les deux à trois jours », rassure le docteur Catherine Albou-Ganem, ophtalmologiste et chirurgien à la clinique de la Vision, à Paris.

## IL Y A UNE TACHE DE SANG

Très impressionnante, cette petite nappe rouge foncé dans le blanc de l'œil n'a rien de grave. Cette hémorragie dite sous-conjonctivale est due à un petit vaisseau qui a éclaté, juste sous la surface de l'œil.

**Que faire ?** Rien. Ce petit hématome va virer au bleu et au jaune avant de disparaître de lui-même en deux à trois semaines. « En revanche, si la rougeur apparaît à la suite d'une blessure à l'œil, occasionnée par un corps étranger ou une contusion, il faut consulter en urgence afin de vérifier qu'il n'y a pas de plaie, souligne le docteur Albou-Ganem. De même, si l'œil a reçu des projections de produits chimiques, il faut le laver à l'eau durant un quart d'heure, en gardant les paupières bien ouvertes, puis se rendre directement aux urgences. Ce geste permet de diluer le produit et ainsi, de limiter les conséquences de la brûlure chimique. »

## L'ŒIL EST DOULOUREUX

La cornée aussi peut attraper un coup de soleil après une exposition prolongée sans protection. Outre une douleur très vive et un œil rouge, la kératite s'accompagne d'une sensation très désagréable de grains de sable dans l'œil.

**Que faire ?** La bonne nouvelle est que l'œil cicatrise en vingt-quatre heures, en restant les yeux fermés dans le noir et en lubrifiant l'œil (des produits sont disponibles



« En tout état de cause, consultez régulièrement votre ophtalmologue au cours de l'année. N'oubliez pas qu'en cas d'urgence, vous pouvez faire appel aux spécialistes du réseau de soins Santéclair, qui disposent de plages de rendez-vous réservées à cet effet. »

en pharmacie sans ordonnance) toutes les heures. Mais si cela ne passe pas au bout de quarante-huit heures, mieux vaut consulter un ophtalmologiste car la kératite peut être due à un herpès, un zona ou à un syndrome des yeux secs qui nécessitent un traitement adapté.

## LA VUE A BAISSÉ

Après 50 ans, notamment chez les personnes hypermétropes, un œil rouge douloureux, une baisse soudaine de la vision associée à des maux de tête et des vomissements sont des signes caractéristiques d'un glaucome aigu à angle fermé. « Il résulte d'une mauvaise circulation et évacuation de l'humeur aqueuse, en raison d'une malformation anatomique de l'œil. Le liquide se retrouve bloqué au niveau de l'iris, ce qui a pour conséquence une augmentation soudaine de la pression à l'intérieur de l'œil », explique le professeur Antoine Brézin, chef du service d'ophtalmologie à l'hôpital Cochin à Paris.

**Que faire ?** Se rendre immédiatement aux urgences car la prise en charge doit être rapide pour limiter les risques de perte de l'acuité visuelle. Elle repose sur l'administration de médicaments destinés à faire baisser la pression intra-oculaire ainsi que d'un traitement, généralement au laser. Celui-ci consiste à faire un petit trou au niveau l'iris afin de faciliter la circulation de l'humeur aqueuse.

**SYLVIE BOISTARD**



Pour reconnaître une conjonctivite

<https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/conjonctivite/reconnaitre-conjonctivite>



# Tout savoir sur la PMA

*Selon l'Agence de la biomédecine, un couple sur sept consulte un médecin au moins une fois pour une infertilité supposée. Le recours à la procréation médicalement assistée (PMA), appelée aussi assistance médicale à la procréation (AMP) par les professionnels de santé, devient alors souvent la solution pour enfin devenir parent.*

**L**a PMA est au cœur des débats depuis plusieurs mois et fait l'objet de nombreuses idées reçues. « Derrière ce sigle, se cache en fait un ensemble de techniques qui viennent au secours de couples infertiles ou dans l'impossibilité d'avoir un enfant », explique le professeur Louis Bujan, andrologue et biologiste de la reproduction au CHU de Toulouse. En France, le recours à la PMA est strictement encadré. Celle-ci « s'adresse à des couples hétérosexuels en âge de procréer chez lesquels une infertilité a été reconnue par un professionnel de santé », rappelle l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm)

avant de préciser : « Le médecin peut avoir décelé une cause d'infertilité ou avoir simplement constaté l'absence de conception malgré des tentatives répétées sans contraception. » Cette technique concerne aussi les futurs parents qui présentent un risque génétique de transmettre une maladie grave.

## **BÉBÉ SE FAIT ATTENDRE**

Selon l'Observatoire épidémiologique de la fertilité en France (Obseff), 18 % à 24 % des couples restent sans enfant après un an de tentatives sans contraception. Après deux ans, 8 % à 11 % des couples sont toujours



en attente d'une grossesse. « En cas de difficultés, je conseille généralement de consulter entre dix-huit et vingt-quatre mois après le début des essais, recommande le professeur Bujan. Un an sans résultat n'a rien de pathologique car la probabilité de grossesse à l'arrêt de toute méthode contraceptive est de 25 % par cycle. ». Il faut donc en moyenne quatre cycles pour concevoir un enfant. En revanche, l'âge de la femme est à prendre en compte car la fécondité décroît rapidement. Les chances de grossesse à chaque cycle passent en effet de 25 % à 25 ans, à 12 % à 35 ans et tombent à 6 % à partir de 40 ans. Passé 35 ans, il faut donc réagir plus vite et commencer à rechercher les causes d'infertilité au bout de six à huit mois d'essais sans résultat.

#### UN BILAN POUR POSER LE DIAGNOSTIC

Consulter un gynécologue pour la femme et un andrologue pour l'homme constitue une première étape. « Le médecin va faire un bilan complet composé d'un interrogatoire, d'un examen clinique et d'examen médicaux (prise de sang, échographie, spermogramme...) pour

comprendre les causes des difficultés à concevoir », explique Louis Bujan. L'Assurance maladie estime que « la stérilité est globalement due à : un problème féminin dans un tiers des cas, un problème masculin également dans un tiers des cas, un problème de fertilité mixte concernant les deux membres du couple ». Toutefois, « dans environ 15 % des cas, la stérilité reste inexplicite », constate le spécialiste. « Une fois le diagnostic posé, notre stratégie consiste à améliorer la fertilité, grâce à un traitement médicamenteux ou à la chirurgie par exemple, pour permettre au couple d'avoir un enfant de manière naturelle, poursuit-il. Si ce n'est pas possible, il faut alors adopter une logique plus médicale, celle de l'AMP, qui ne traite pas la cause mais, cette fois-ci, pallie la stérilité. »

#### STIMULATION ET INSÉMINATION ARTIFICIELLE

Lorsque la femme connaît des troubles de l'ovulation ou si l'hypofertilité – diminution partielle de la fertilité qui augmente le temps nécessaire pour être enceinte – n'a





>>> pas de cause précisément identifiée, une stimulation ovarienne est mise en place. Un traitement médicamenteux est prescrit pour favoriser l'ovulation en dopant la sécrétion de l'hormone folliculo-stimulante (FSH) qui, associée à l'hormone lutéinisante (LH), agit sur la croissance et la maturation des follicules ovariens. Environ dix jours après le début du traitement, une échographie est réalisée, puis des relations sexuelles sont programmées afin d'augmenter les chances de fécondation. Lorsque la qualité du sperme est en cause, l'insémination artificielle est, cette fois-ci, utilisée. Cette technique d'aide à la procréation est la plus simple et la plus ancienne. « Associée généralement à une stimulation ovarienne, la fécondation se passe de façon naturelle à l'intérieur du corps de la femme, précise Louis Bujan. Les spermatozoïdes sont recueillis et, après avoir été préparés, ils sont déposés à l'intérieur de l'utérus par le médecin à l'aide d'un fin cathéter. » « Grâce à cette technique, nous obtenons 15 à 25 % de grossesse par cycle en moyenne suivant les indications et nous pouvons aller jusqu'à six inséminations », ajoute-t-il.

#### FIV « CLASSIQUE » OU PAR MICRO-INJECTION

Technique plus complexe et plus invasive, la fécondation in vitro (FIV) consiste à mettre en contact, à l'extérieur du corps de la femme, des spermatozoïdes sélectionnés parmi les plus vigoureux et des ovocytes

« En 2018, 25 000 enfants, sont nés en France grâce à la PMA, soit un enfant sur trente. »

recueillis par ponction après stimulation hormonale. La croissance des embryons obtenus est ensuite observée pendant trois à cinq jours, puis implantés dans l'utérus de la mère. « Nous transférons généralement un, voire deux embryons à la fois (en fonction de l'âge de la femme, de la qualité embryonnaire...), mais rarement plus pour éviter les grossesses multiples, plus à risque, affirme l'andrologue. S'il y a plus d'embryons de bonne qualité, il est possible de les congeler pour un transfert lors d'un cycle ultérieur sans renouveler la totalité du protocole de FIV. » S'ils le souhaitent, les couples ayant réussi à avoir un enfant et ne désirant pas en avoir d'autres peuvent céder ces embryons à d'autres couples ou à la recherche. Une alternative à la FIV « classique » existe, c'est la FIV avec micro-injection ou avec ICSI, pour intracytoplasmic sperm injection. Dans ce cas, un seul spermatozoïde est injecté in vitro dans l'ovocyte à l'aide d'une micropipette. Cette technique « a résolu la grande majorité des problèmes d'infertilité masculine puisque seuls quelques spermatozoïdes mobiles sont nécessaires pour obtenir des embryons », note l'Inserm. L'Assurance maladie prend en charge jusqu'à quatre tentatives de FIV. « Le taux moyen de réussite par tentative est de 20 à 30 % », observe le professeur qui insiste sur le fait qu'aucune technique ne fonctionne à 100 %. « Nous avons fait une étude auprès de 2 000 couples qui consultaient pour une

infertilité, explique-t-il. Nous les avons suivis de la première rencontre avec l'équipe médicale et jusqu'à neuf ans après. Au total 60 % des couples ont eu un enfant, que ce soit spontanément, grâce au traitement ou à l'AMP. »

### UNE EXTENSION QUI FAIT DÉBAT

Si la PMA est autorisée pour pallier une altération pathologique de la fertilité, aujourd'hui, la demande sociétale pour y accéder se fait de plus en plus forte à tel point que son extension à toutes les femmes, célibataires ou en couple, était une promesse de campagne du candidat à la présidentielle 2017, Emmanuel Macron. Mais cette question entraîne d'âpres discussions. Bénédicte Flye Sainte Marie, journaliste et auteure, qui a donné la parole aux pour et aux contre dans son ouvrage *PMA le grand débat* (lire l'encadré *Savoir plus*), en témoigne : « C'est un sujet passionnel qui donne lieu à beaucoup d'invectives. Les arguments rationnels et documentés côtoient les fantasmes et les amalgames dans le débat public. Pour mon livre, j'ai interrogé une quinzaine d'experts (sociologues, juristes, médecins, pédopsychiatres...) qui m'ont fait part de leurs observations, de leurs données de terrain mais aussi de leurs convictions, poursuit-elle. Mais, il reste encore plusieurs questions en suspens : dans quelles conditions précises va être mise en pratique cette extension de la PMA, la prise en charge des procédures de ces nouvelles candidates à la PMA va-t-elle être complète – c'est ce que préconisent Agnès Buzyn, la ministre de la Santé et les diverses grandes institutions – et surtout comment vont être gérés les stocks de gamètes, sachant qu'ils sont déjà insuffisants pour répondre à la demande actuelle des couples hétérosexuels qui sont dans le circuit de la PMA ? »

### LA MUTUALITÉ S'ENGAGE

De son côté, la Mutualité française a pris position. Dans un communiqué publié le 9 juillet 2019, elle indique être favorable à l'ouverture de l'accès à la PMA aux couples de femmes et aux femmes seules. « Cette ouverture doit également permettre de

### PRÉSERVER LA FERTILITÉ, C'EST POSSIBLE

Il est possible de conserver la possibilité d'avoir un enfant à l'issue d'un traitement potentiellement toxique pour l'appareil reproducteur. Les malades atteints de cancers sont particulièrement concernés par ces techniques, mais les personnes qui souffrent de troubles hématologiques bénins (drépanocytose, thrombocyémie essentielle) ou de pathologies auto-immunes (lupus, polyarthrite rhumatoïde) peuvent aussi en bénéficier. Dans tous les cas, le praticien informera son patient – et s'il est mineur, ses parents – sur cette possibilité avant la mise en œuvre d'un traitement pouvant affecter sa fertilité. On peut alors procéder à la conservation des gamètes (ovules ou spermatozoïdes) ou des tissus germinaux (ovariens ou testiculaires).

### DONNER SES GAMÈTES

Le don d'ovocytes et de spermatozoïdes permet à des couples qui ont des difficultés à concevoir de recourir à l'assistance médicale à la procréation (AMP) avec un tiers donneur. Pour aider ces couples, les Français en bonne santé, âgés de 18 à 37 ans pour les femmes et de 18 à 45 ans pour les hommes, qu'ils aient ou non des enfants, peuvent contacter un Centre d'étude et de conservation des œufs et du sperme (Cecos). Ils seront alors reçus par un médecin afin de réaliser des entretiens et des examens médicaux préalables. Pour l'heure, le don repose sur trois principes :



- l'anonymat : aucune filiation ne peut être établie avec le ou les enfants ;
- la gratuité : le don n'est pas rémunéré mais les frais médicaux et non-médicaux occasionnés par le don sont pris en charge ;
- le libre consentement : un formulaire de consentement doit être signé par le donneur ainsi que par son ou sa partenaire s'il est en couple.

Plus d'informations sur [Dondespermatozoides.fr](http://Dondespermatozoides.fr) et [Dondovocytes.fr](http://Dondovocytes.fr).

réaffirmer l'intervention de la Sécurité sociale dans sa prise en charge, sinon ce progrès provoquera une inégalité sociale dans son accès, indique le communiqué. *Rendre effectif ce nouveau droit est essentiel. Consciente de l'insuffisance actuelle de dons en France, la Mutualité française souhaite la mise en place de campagnes d'information nationales auprès du grand public pour mieux faire connaître le don. Le principe de gratuité du don de gamètes doit également être réaffirmé. Enfin, la Mutualité française souhaite que l'établissement de la filiation soit la même pour tous les enfants, qu'ils soient nés d'une mère seule, dans des familles homo ou hétéro-parentales.* » « Nos mutuelles ont historiquement été en soutien, parfois même à l'initiative, des grandes évolutions de notre société, considère Thierry Beaudet, président de la Mutualité française. *Avec cette résolution, elles s'inscrivent dans la continuité de cette histoire.* »

### VERS LA RÉVISION DE LA LOI BIOÉTHIQUE

Le projet de la loi de bioéthique, présenté en Conseil des ministres le 24 juillet, intègre l'ouverture de la PMA à toutes les femmes, qu'elles soient célibataires ou en couple (hétérosexuel ou homosexuel). Elle sera intégralement remboursée par la Sécurité sociale. En revanche, la gestation pour autrui (GPA) restera interdite. Le projet prévoit également que l'acte de naissance intégral d'un enfant né d'un couple de femme indique qu'il est issu d'un tiers donneur. Cette mention lui permettra, à sa majorité, d'accéder à ses origines. Le donneur de gamète (spermatozoïde ou ovocyte) devra, en effet, donner son accord à la levée de son anonymat au moment du don. Enfin, les femmes trentenaires pourront congeler leurs ovocytes en prévision d'une grossesse ultérieure. Cette possibilité sera encadrée par décret et une tranche d'âge plus précise sera déterminée. Après débat de la loi bioéthique au parlement au cours de l'automne, un vote est prévu à ce sujet, pour le moment, début 2020.

LÉA VANDEPUTTE

### Savoir plus

- [Procreation-medicale.fr](http://Procreation-medicale.fr), le site de l'agence de biomédecine sur l'assistance médicale à la procréation (AMP).
- [Cecos.org](http://Cecos.org), site de la fédération des Centres d'étude et de conservation des œufs et du sperme.
- [Inserm.fr](http://Inserm.fr), site de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale et plus particulièrement la page dédiée à l'assistance médicale à la procréation.
- *PMA le grand débat*, de Bénédicte Flye Sainte Marie, Michalon (224 pages, 18 euros).

# La cyberthérapie : surmonter la douleur et les troubles psychiques

*Cette thérapie comportementale et cognitive 2.0 permet de soigner certains troubles psychiques et de soulager la douleur lors d'examens médicaux douloureux.*



médicaments antalgiques ou anxiolytiques. Pour réaliser un examen, comme une ponction lombaire, réputée particulièrement douloureuse et donc redoutée par le patient, celui-ci s'immerge à l'aide d'un casque de réalité virtuelle dans un monde visuel et sonore très agréable. Il visionne une séquence qu'il a choisie au préalable en fonction de ses propres centres d'intérêt et de son humeur du moment. Pendant ce temps, le soignant exécute les soins sans dire un seul mot, alors qu'habituellement il lui explique ce qu'il est en train de faire pour le rassurer. Le patient reste ainsi totalement concentré sur son visionnage. Du son dans les oreilles, une télécommande en main, il est plongé dans un monde virtuel et oublie la douleur. Les personnels hospitaliers plébiscitent la technique, notamment chez les enfants, qui, étant plus détendus, facilitent les gestes médicaux. Seul bémol, la pratique demande plus de temps, or les médecins en manquent de plus en plus.

Is sont en passe de devenir de véritables outils thérapeutiques, les casques de réalité virtuelle font peu à peu leur apparition dans les services d'algologie (une spécialité médicale qui s'intéresse aux causes et aux traitements de la douleur) ou de psychiatrie.

Les études ont montré que l'anxiété augmentait la perception de la douleur, et l'inverse est également vrai. En réduisant le stress chez le patient, on réduit donc sa souffrance. C'est la raison pour laquelle, depuis maintenant quelques années, à Toulouse, par exemple, dans les services de pédiatrie du CHU de Purpan, la cyberthérapie aide les jeunes patients à oublier leurs appréhensions en s'immergeant dans des univers qui n'ont rien à voir avec celui de l'hôpital. Mais une thérapie par réalité virtuelle ne consiste pas en une simple projection d'un film en 3D. L'utilisateur du casque est projeté dans un imaginaire dans lequel il a la possibilité de se déplacer et doit interagir avec son environnement, ce qui mobilise toute son attention.

## OUBLIER LA DOULEUR LORS D'UN EXAMEN

Cette technique innovante a fait ses preuves : elle permet de diminuer de façon notable les angoisses du patient et, par conséquent, la douleur ressentie. Elle a aussi l'avantage de restreindre la prise de

## SOIGNER DES TROUBLES PSYCHIQUES

Associée à une thérapie cognitivo-comportementale (TCC), la réalité virtuelle permet de soigner des phobies comme la peur du vide (acrophobie) ou de la foule (agoraphobie) et donne, là aussi, de bons résultats. La cyberthérapie offre au patient la possibilité d'apprendre à maîtriser ses craintes en s'y confrontant en douceur, car il reste dans un cadre sécurisé. Sa présence dans la situation qui le tétanise n'est que virtuelle. A l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière de Paris, par exemple, certains patients s'essaient à surmonter leur peur sous le contrôle d'un psychiatre. Coiffés d'un casque de réalité virtuelle, ils traversent des ponts suspendus dans le vide, montent en haut d'une tour d'immeuble ou effectuent d'autres gestes dont ils seraient totalement incapables en situation réelle. Petit à petit, ils apprennent à apprivoiser leurs terreurs les plus fortes et retrouvent, au fil des séances, confiance en eux.

La thérapie par réalité virtuelle soulage encore bien d'autres troubles anxieux comme les troubles obsessionnels compulsifs (TOC), mais aussi les cas de stress post-traumatiques survenus après des événements choquants. Elle est aussi préconisée comme soutien dans l'arrêt du tabac dans certains centres hospitaliers.

**ISABELLE COSTON**

### En savoir plus

*Se libérer des troubles anxieux par la réalité virtuelle, de Eric Malbos, Rodolphe Oppenheimer et Christophe Lançon, aux éditions Eyrolles.*



# Acouphènes : des solutions pour mieux vivre

*Bourdonnements, sifflements, grésillements... Aujourd'hui, en France, près de 18 millions de personnes souffriraient d'acouphènes dont 10 % de façon permanente. Bien que bénins dans la majorité des cas, ces troubles peuvent devenir très gênants et impacter la qualité de vie des patients. Heureusement, de l'appareillage aux thérapies comportementales et cognitives (TCC), des solutions existent pour mieux les supporter.*

Le patient est le seul à les entendre. Pourtant, les acouphènes, ces bruits désagréables perçus dans l'oreille et dans la tête sans source réelle dans l'environnement, sont bien réels. D'après une enquête Ifop pour l'association Journée nationale de l'audition (JNA) publiée en mars 2018, 28 % des Français âgés de 15 ans et plus (soit près de 18 millions de personnes) déclarent en souffrir. Parmi eux, 10 % les ressentiraient même de façon très fréquente, voire permanente. Souvent accompagnés d'une perte auditive et parfois d'une hyperacousie (intolérance aux bruits), « les acouphènes sont majoritairement dus au vieillissement de l'oreille et aux traumatismes sonores », explique le professeur Jean-Luc Puel, président de l'association JNA et directeur de l'institut des neurosciences de Montpellier. Plus rarement, ces bruits parasites peuvent être liés à un choc émotionnel, à la prise de médicaments ototoxiques ou encore à un bouchon de cérumen. Bénins dans 95 % des cas, ils sont parfois symptomatiques d'autres pathologies, comme le neurinome de l'acoustique, la maladie de Ménière ou l'otospongiose.

## TROUBLES DU SOMMEIL ET DE LA CONCENTRATION

Quand ils sont permanents, les acouphènes induisent souvent des difficultés de concentration et d'endormissement. Ils peuvent aussi être la cause d'insomnies, de

« Évitez l'exposition aux sons forts en portant des protections quand cela est nécessaire. »

réveils nocturnes et d'une grande fatigue. A cela s'ajoutent souvent une dégradation de la vie professionnelle, familiale et intellectuelle, ainsi que des états d'anxiété et de grande détresse pouvant conduire à la dépression. Longtemps sous-estimés par le corps médical, les acouphènes sont aujourd'hui mieux pris en charge. La première chose à faire est de consulter son médecin traitant, puis l'ORL pour un bilan auditif complet qui déterminera la cause du problème avant de mettre en place le traitement adapté. Le simple retrait d'un bouchon de cérumen permet par exemple de retrouver rapidement une audition normale. Si l'origine de l'acouphène se trouve plutôt du côté des osselets (qui peuvent se bloquer en cas d'otospongiose), le praticien pourra éventuellement proposer une chirurgie. « Mais il faut savoir que très souvent l'acouphène ne disparaît pas totalement : il est juste atténué, constate le professeur Puel. Parfois même, on ne trouve pas sa cause. » Le patient doit alors apprendre à vivre avec.

## METTRE LES ACOUPHÈNES À DISTANCE

On sait aujourd'hui que ce n'est pas forcément le son lui-même qui rend l'acouphène difficile à supporter mais plutôt l'émotion que l'on y associe. Au lieu de chercher à le supprimer à tout prix, l'idée est aussi d'aider le patient à s'en détacher et à le mettre à distance en utilisant ce qu'on appelle le « processus d'habituation ». Axé sur la pluridisciplinarité, ce type de prise en charge se développe progressivement en France avec des consultations spécialisées dans les CHU et centres dédiés. Le traitement s'articule généralement autour de trois spécialistes : l'ORL, l'audioprothésiste et le psychologue. Le premier coordonne l'équipe et assure la partie médicale, le second règle l'appareillage qui aidera à masquer l'acouphène, et le troisième explore l'aspect émotionnel du problème. Les thérapies comportementales et cognitives, la sophrologie, mais aussi le yoga ou le qi gong sont en outre souvent associés pour aider la personne à se relaxer et à porter son attention sur autre chose que sur l'acouphène. Enfin, les acouphéniques ne doivent pas hésiter à solliciter le soutien des associations de patients. Certaines, comme France Acouphènes (France-acouphenes.org), proposent des groupes de parole qui permettent aux patients de partager leur expérience et de se sentir moins seuls.

**DELPHINE DELARUE**



# L'hypnose, nouvelle alliée du processus thérapeutique

*Traitement des addictions, des troubles du sommeil, de la douleur ou du stress : les indications de l'hypnose dépassent aujourd'hui le cadre classique de la psychothérapie. Parfois présentée comme la solution à tous les maux, cette technique s'avère surtout utile en complément d'une prise en charge médicale adaptée. Loin du remède miracle, son but est plutôt de soulager et, si possible, d'accompagner le patient vers la guérison.*



**A**u départ mise au point en psychiatrie, l'hypnose est aujourd'hui présente dans de nombreux domaines médicaux et paramédicaux : on l'utilise pour arrêter de fumer, lutter contre la douleur, traiter une phobie, un trouble du sommeil, de l'anxiété, voire pour maigrir. « L'hypnose est un état de conscience particulier, différent de l'état d'éveil ou de sommeil, dans lequel notre cerveau met en sourdine l'environnement extérieur et se focalise sur l'environnement intérieur », précise le docteur Aurore Marcou, médecin anesthésiste réanimateur à l'Institut Curie. Contrairement aux idées reçues qui lui prêtent un côté occulte et mystérieux, l'hypnose est un état naturel que l'on peut atteindre tous les jours sans s'en rendre compte, en étant très concentré (lorsque l'on dessine ou que l'on conduit par exemple). « Cette technique est utilisée en médecine parce que, dans l'état hypnotique, le cerveau fait

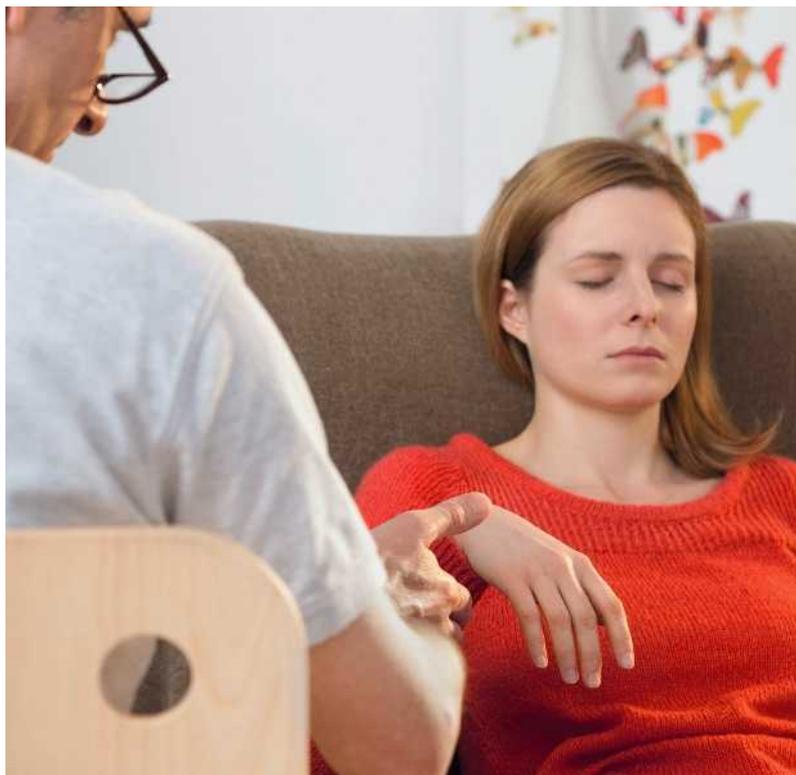
des connexions qu'il ne fait pas à l'état normal, ajoute le docteur Marcou. Il est particulièrement créatif, imaginaire et intuitif. On peut ainsi l'amener à adopter de nouvelles configurations, ce qui l'aide à mieux gérer les symptômes comme la douleur. » On le voit, l'hypnose n'a pas pour objet de soigner une pathologie. Son but est plutôt de soulager et d'accompagner. C'est une aide complémentaire qui ne remplace jamais la prise en charge médicale en cas de problème de santé physique ou mental.

## LA SUGGESTION DIRECTE

Il existe plusieurs formes d'hypnose : la première, traditionnelle, est basée sur la suggestion directe. « L'état de conscience modifié permet une plus grande réceptivité aux instructions qu'elles soient verbales, visuelles ou corporelles », précise le docteur Bertrand Fayard, médecin généraliste et hypnothérapeute. On

## COMMENT CHOISIR SON HYPNOTHÉRAPEUTE ?

L'hypnose a la cote et certains ont flairé le bon filon. Pour éviter les charlatans, méfiez-vous des spams, publicités en ligne et autres tracts qui vous promettent la fin de tous vos problèmes en une séance. Renseignez-vous plutôt par le bouche-à-oreille et vérifiez les qualifications du thérapeute que l'on vous aura indiqué. « Il existe différentes écoles de formation à l'hypnose thérapeutique, explique le docteur Bertrand Fayard, médecin hypnotérapeute. Certaines forment uniquement des soignants et d'autres sont ouvertes à tous. D'une manière générale, on recommande plutôt de s'adresser à quelqu'un qui a l'habitude de prendre des patients en charge et qui utilise l'hypnose comme un outil complémentaire dans sa pratique médicale. » Dernier conseil à suivre : s'adresser aux structures reconnues comme L'Institut français d'hypnose (IFH) qui propose sur son site Internet un annuaire de professionnels certifiés. Enfin, vérifiez les conditions éventuelles de pris en charge. Pour être remboursée par la Sécurité sociale, l'hypnose doit être pratiquée par un médecin conventionné.



utilise ces suggestions pour amener le patient à modifier ses sensations et les comportements qui lui posent problème. » Un exemple : lorsqu'un sujet victime de bouffées de chaleurs reçoit, en état d'hypnose, des suggestions d'imagerie mentales évoquant la fraîcheur (on l'invite à se baigner mentalement dans la mer et à ressentir la sensation de l'eau fraîche sur la peau), « les zones cérébrales sensorielles qui correspondent aux zones de la fraîcheur s'activent, on le voit très nettement au scanner, détaille le docteur Marcou. Le cerveau vit vraiment cette sensation, pour lui c'est la réalité. En fait, on le canalise à ne ressentir que la sensation de fraîcheur. On l'aide à percevoir les signaux différemment et du coup, il n'active pas les zones liées aux bouffées de chaleur ». Autre exemple avec la dépendance au tabac : ici, l'hypnose peut tenter d'agir sur l'addiction en introduisant des suggestions encore plus fortes dans l'inconscient de la personne, notamment l'association tabac-nausées.

### PARTICIPATION ACTIVE DU PATIENT

Si l'utilisation de la suggestion peut s'avérer utile, « la participation active du patient est également nécessaire pour favoriser le processus thérapeutique », explique l'Institut français d'hypnose. Dans ce second type d'hypnose, plus contemporain, la personne est invitée à s'exprimer. Le thérapeute mène l'échange et utilise un langage symbolique de métaphores pour atteindre l'inconscient du patient et l'amener à trouver lui-même les solutions à ses problèmes. « Lors d'une séance, j'ai découvert que je n'avais pas vraiment fait le deuil de la mort de ma mère et que cela pouvait expliquer mon mal-être, témoigne Mathilde. Sous hypnose, j'ai pu lui dire au revoir dans une mise en scène suggérée par l'hypnotérapeute. Cela n'a pas tout réglé mais ça m'a beaucoup aidée. » Ici, on est davantage dans le soutien : le thérapeute aide la personne à avancer dans sa démarche. « Au fur et à mesure de la consultation, on voit comment le patient réagit et on s'adapte en permanence à son univers mental, précise le docteur Fayard. Finalement, au-delà de la technique utilisée, le plus important est de créer une alliance thérapeutique, c'est-à-dire une véritable relation de confiance. » Parmi les

« L'hypnose est un état de conscience particulier dans lequel le cerveau met en sourdine l'environnement extérieur et se focalise sur l'environnement intérieur. »



Pour mieux comprendre l'hypnose

- Institut français d'hypnose :

[www.hypnose.fr](http://www.hypnose.fr)

- Confédération francophone d'hypnose et de thérapies brèves (CFHTB) :

[www.cfhtb.org](http://www.cfhtb.org)

indications pour lesquelles l'hypnose fonctionne le mieux, on peut citer les troubles du sommeil, les phobies ou les douleurs chroniques. Généralement trois ou quatre séances sont nécessaires pour que le patient constate une amélioration. Pour les addictions, « c'est plus compliqué, souligne le médecin. On peut aider à diminuer les effets indésirables du sevrage mais c'est la personne qui arrête. Parfois, les gens prennent l'hypnose pour de la magie alors qu'il faut quand même une grande motivation. D'une manière générale, elle fonctionne mieux quand le résultat est entièrement dépendant de la partie inconsciente. »

### HYPNOSE À L'HÔPITAL

Autre domaine où l'hypnose a fait ses preuves : la prise en charge hospitalière. Elle est par exemple de plus en plus utilisée au bloc opératoire pour les chirurgies dites éveillées. « Grâce aux techniques anesthésiques actuelles, les équipes ont maintenant la possibilité de n'endormir qu'une partie du corps pour certaines opérations, explique le docteur Aurore Marcou. Mais même avec une très bonne anesthésie locorégionale, le patient garde les sensations de l'intervention, le chirurgien touche, palpe, tire, et ce n'est pas très agréable. On utilise donc l'hypnose pour l'aider à s'abstraire d'un lieu particulier auquel il n'est pas habitué, à vivre le moment autrement, dans le confort et la détente. » L'hypnose permet aussi de se passer des médicaments hypnotiques (ceux qui plongent le sujet dans l'inconscient) et de réduire considérablement le temps de récupération après l'opération. Parce qu'elle induit une prise en charge personnalisée, elle améliore aussi la qualité de la relation patient-soignant. Enfin, la pratique de l'autohypnose est aussi encouragée auprès des patients dans certains services : en s'appropriant cette technique, ils peuvent atténuer leurs symptômes et récupérer ainsi une qualité de vie appréciable.

DELPHINE DELARUE

# Régime acido-basique : lutter contre l'acidité de l'organisme



Ne sous-estimez pas l'impact de quelques respirations profondes pour réduire aussi votre taux d'acidité.

**Certains aliments sont dits acides (protéines, céréales...) et d'autres alcalins ou basiques (fruits et légumes). En réduisant sensiblement les premiers et en privilégiant les seconds, le régime acido-basique permettrait de lutter contre la fatigue, les perturbations du sommeil, les inflammations mais aussi l'ostéoporose ou l'hypertension.**

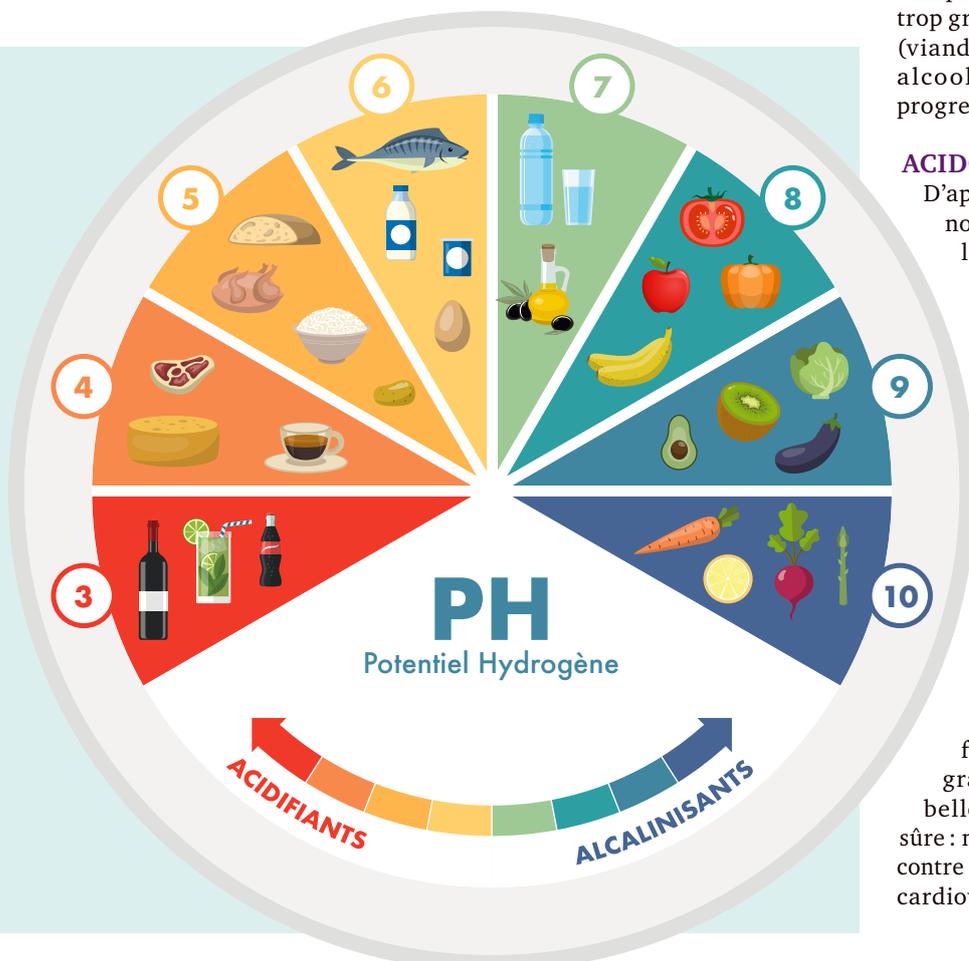
**S**elon certains chercheurs et nutritionnistes, avoir une alimentation équilibrée consiste aussi à surveiller l'équilibre acide-base de nos assiettes. Certains aliments libèrent en effet des substances acidifiantes et d'autres alcalinisantes (appelées aussi basiques ou bases). Or, pour fonctionner correctement, le sang de notre organisme doit se situer dans une zone de potentiel hydro-

gène (PH) équilibré, c'est-à-dire ni trop acide, ni trop alcalin (le PH sanguin d'une personne en bonne santé est même très légèrement alcalin). Ce PH est établi sur une échelle de zéro à quatorze : un PH acide est un PH inférieur à sept et un PH basique est un PH supérieur à sept (voir schéma ci-dessous). Pour maintenir cet équilibre acide-base de fonctionnement optimal, notre corps est doté de systèmes régulateurs très performants. Mais, parfois, le déséquilibre est trop grand : la consommation d'aliments acidifiants (viande, poisson, sucre, féculents, céréales, café, alcool...) est telle que l'organisme s'acidifie progressivement.

## ACIDOSE CHRONIQUE

D'après certains scientifiques, l'acidification de notre corps (ou acidose chronique) favoriserait les perturbations du sommeil, la fatigue, la prise de poids, les douleurs articulaires, un vieillissement prématuré mais aussi des maladies comme l'ostéoporose ou l'hypertension. Ainsi, limiter les aliments acidifiants (sans toutefois les supprimer car nous en avons également besoin) et consommer régulièrement des aliments alcalinisants (fruits et légumes, en particulier orange, citron, épinards, céleri, carottes) permettrait de rééquilibrer la balance. Actuellement, ces hypothèses ne sont pas scientifiquement validées, mais il n'empêche que le régime acido-basique n'en est pas moins un régime varié et équilibré, où l'on conseille de ne pas exagérer la consommation de protéines, de fromages (par ailleurs très riches en matière grasse), de produits laitiers et de faire la part belle aux fruits et aux légumes. Une chose est sûre : manger de cette façon vous permettra de lutter contre les risques d'obésité, de diabète ou de maladies cardiovasculaires.

**DELPHINE DELARUE**



# Mieux manger grâce aux applis !

Que ce soit pour manger sain, avoir une assiette éco-responsable ou encore éviter le gaspillage et garder la ligne, ces applications vous facilitent la tâche et vous guident dans vos choix alimentaires.



## Yuka note les ingrédients

C'est une valeur sûre et c'est la plus connue. Il vous suffit de scanner le code-barres du produit et Yuka analyse aussitôt tous les ingrédients qu'il contient. Vous connaîtrez ainsi la teneur exacte en graisses, sucres, sel, l'éventuelle présence d'additifs d'une portion de 100 g. Mais pour vous simplifier la vie, l'appli se charge aussi d'attribuer une note. Une pastille verte signifie que l'aliment est sain, une pastille orange qu'il est de médiocre qualité et une pastille rouge vous engage à passer votre chemin.



## Foodvisor scanne notre assiette

Vous prenez votre assiette en photo et Foodvisor fait son diagnostic. L'appli reconnaît les aliments qui la composent (à condition qu'ils soient bien séparés) et vous donne en un clin d'œil le nombre de calories ainsi que les proportions en protéines, glucides, lipides et fibres. Très pratique pour celles et ceux qui cherchent à manger équilibré et qui souhaitent aussi mincir. Elle permet en effet d'enregistrer ses activités physiques, de calculer le nombre de calories dépensées et de suivre sa courbe de poids.



## Fruits et légumes de saison offre un menu éco-responsable

Chaque mois, cette appli propose une liste de fruits, légumes, fromages, poissons et viandes en accord avec la saison. Une bonne manière de manger des produits plus goûteux, de diversifier son alimentation mais aussi de nous accompagner dans une démarche de consommation responsable et de faire des économies. Bref, une application très pratique, surtout lorsque l'on vit en ville et que l'on fait ses courses dans les supermarchés.



## Etiquettable limite notre empreinte carbone

Cette application collaborative propose de limiter notre impact environnemental en consommant des produits de saison, en privilégiant les denrées locales ou en n'achetant pas, par exemple, de poissons dont l'espèce serait menacée. Elle tient même compte des modes de culture ou d'élevage qui respectent des cycles naturels. Etiquettable informe également sur les qualités nutritives des aliments ainsi que sur leur impact carbone. Celui-ci est calculé à partir du poids de chaque ingrédient, sa saisonnalité, sa provenance et son mode de conservation. Elle délivre, de plus, des recettes apportées par des chefs soucieux de l'environnement et par les utilisateurs de l'appli.



## Frigomagic évite le gaspillage

Vous êtes à court d'idées pour préparer le repas du soir ? Indiquez les ingrédients qui se trouvent dans votre cuisine, Frigomagic se charge de vous trouver des recettes simples et adaptées à vos goûts et à vos envies du moment. L'appli vous aide ainsi à mieux manger mais aussi à faire des économies en évitant le gaspillage.



## Fat secret surveille notre ligne

L'application Fat Secret vous facilite la tâche en comptant les calories à votre place, celles des aliments que vous mangez et celles que vous brûlez. Une fois votre profil établi, l'appli vous aide à atteindre votre objectif. Elle vous délivre des informations utiles sur la composition nutritionnelle de tous types de produits (teneur en glucides, en lipides...), vous recommande un nombre de calories quotidiennes à respecter, tient votre journal de bord alimentaire, vous propose des recettes, etc.

Ces applications sont disponibles sur Google play et sur l'Apple store.

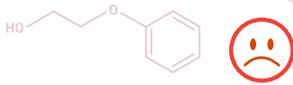


ISABELLE COSTON

COSMÉTIQUES :

# DÉCRYPTER LES ÉTIQUETTES

Éléments allergisants, irritants ou perturbateurs endocriniens peuvent entrer dans la composition de nos produits d'hygiène et de beauté.



**SODIUM LAURETH SULFATE**  
Tensioactif, irritant pour la peau.

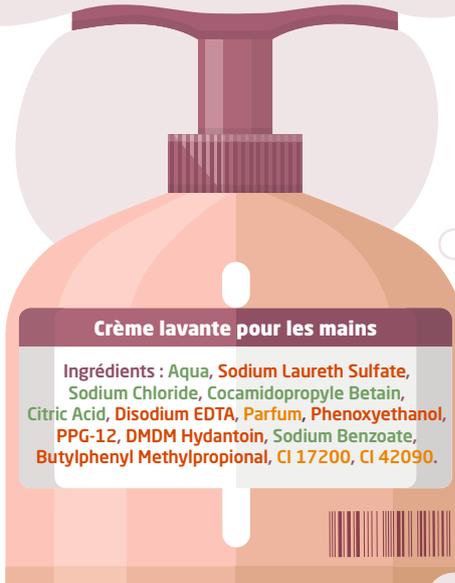
**DISODIUM EDTA**  
Fixe les métaux lourds et se dégrade mal : danger pour l'environnement.

**PHENOXYETHANOL**  
Solvant, conservateur, toxique avéré (notamment pour le foie).

**PPG-12, pour polypropylène glycol**  
Agent d'entretien de la peau, polymère. Sans danger pour la peau, néfaste pour l'environnement.

**DMDM HYDANTOIN**  
Conservateur, soupçonné d'être cancérigène.

**BUTYLPHENYL METHYLPROPIONAL**  
Substance odoriférante, perturbateur endocrinien.



**AQUA**  
Eau, substance de base.

**SODIUM CHLORIDE**  
Correspond au sel de table.

**COCAMIDOPROPYLE BETAIN**  
Tensioactif doux.

**CITRIC ACID**  
Acide végétal naturel.

**SODIUM BENZOATE**  
Conservateur, sans danger pour la santé.

**CI 17200, CI 42090**  
Origine (naturelle ou chimique) inconnue, potentiellement allergène.

Colorants pouvant provoquer des allergies.

## DES ASTUCES MNÉMOTECHNIQUES



Repérez les **parabènes**: (perturbateurs endocriniens) les mots commençant par **P** et **B** ne sont « pas bons ».



Évitez les **polymères** (composés du plastique), qui apparaissent sous l'appellation **PEG** ou **PPG**.



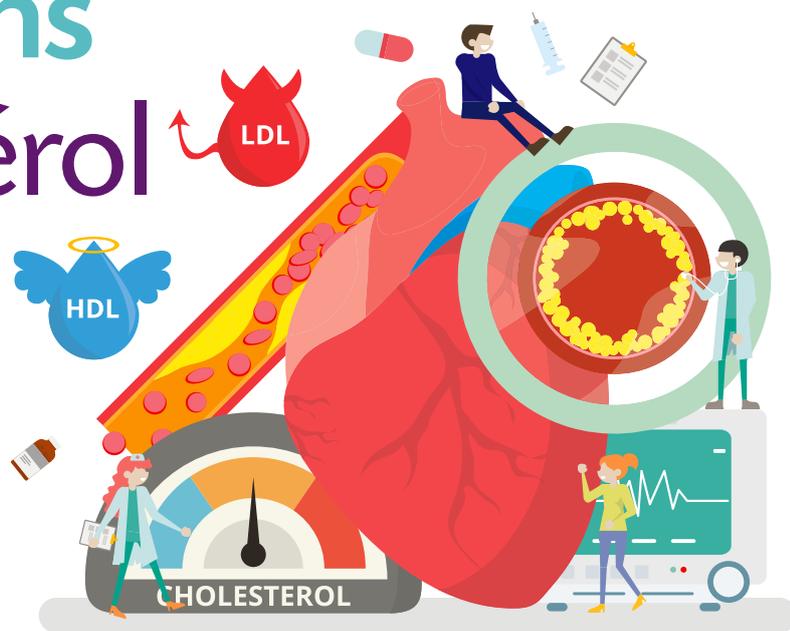
Repérez les extraits naturels, ils sont écrits en **latin**.



Retrouvez la carte des principales substances à risques à repérer sur les étiquettes des produits cosmétiques sur [ufc.quechoisir.org](http://ufc.quechoisir.org) ou [quelcosmetic.fr](http://quelcosmetic.fr).

# Cinq questions sur le cholestérol

En France, près de 20 % de la population souffrent d'hypercholestérolémie. Le professeur Jean Ferrières, cardiologue au CHU de Toulouse, président de l'association de cardiologie de Midi-Pyrénées et membre de la fédération française de cardiologie (FFC), fait le point sur cette affection.



## 1• QU'EST-CE QUE LE « BON » ET LE « MAUVAIS » CHOLESTÉROL ?

Le cholestérol est un lipide essentiel à notre organisme et un mode de conservation de notre énergie très efficace. Il est, en majeure partie, produit par le foie et il provient également de l'alimentation. Le cholestérol circule dans le sang sous deux formes différentes. Les lipoprotéines de haute densité (HDL) – le « bon » cholestérol – vont des cellules périphériques vers le foie et sont éliminées par la bile. Les lipoprotéines de faible densité (LDL) font, quant à elles, le trajet inverse : elles partent du foie pour aller vers les cellules. Les LDL sont le « mauvais » cholestérol car elles ont tendance à se déposer sur les parois des artères et à former des plaques dites d'athérosclérose.

## 2• QUELS SONT LES RISQUES LIÉS À L'HYPERCHOLESTÉROLÉMIE ?

L'excès de cholestérol est un facteur de risque cardiovasculaire. En se déposant sur les parois des artères et en particulier celles du cœur, du cerveau et des jambes, le « mauvais » cholestérol bouche progressivement le conduit et empêche le sang de circuler correctement. Un accident vasculaire cérébral (AVC), un infarctus du myocarde ou une artérite des membres inférieurs peuvent alors se déclarer.

## 3• PEUT-ON FAIRE BAISSER SON TAUX DE MAUVAIS CHOLESTÉROL EN MODIFIANT SON ALIMENTATION ?

Une alimentation déséquilibrée, trop riche en graisses saturées (présentes dans la viande, les œufs, le fromage, le beurre...) est une des causes possibles de l'excès de cholestérol. Il est alors conseillé d'appliquer des mesures hygiéno-diététiques : manger de tout mais sans excès, limiter les graisses saturées, éviter de grignoter... En complément, il faut aussi avoir une activité sportive. Nous recommandons de marcher au moins trente minutes par jour ou de pratiquer un exercice intense deux à trois fois par semaine. Toutefois, pour les personnes qui souffrent d'hypercholestérolémie

familiale, ces mesures s'avèrent rarement efficaces. Dans ces cas-là, l'excès de cholestérol est lié à une maladie génétique qui entraîne une mutation des récepteurs hépatiques qui captent le LDL.

## 4• FAUT-IL ACHETER DES PRODUITS DITS ANTICHOLESTÉROL ?

Certains produits enrichis en phytostérols sont intéressants. Ces composants, naturellement présents dans les plantes, trompent l'organisme. Avec leur structure proche de celle du cholestérol, ils entrent en compétition avec ce dernier et limitent son absorption. Mais ces produits ne sont pas indispensables. Il est tout aussi efficace de consommer des fruits et des légumes, riches en fibres, qui participent eux aussi à diminuer l'absorption du cholestérol.

## 5• À PARTIR DE QUAND FAUT-IL PRENDRE UN TRAITEMENT ?

Lorsque l'excès de cholestérol est trop important, que le patient présente un fort risque de développer des complications cardio-vasculaires ou que les mesures hygiéno-diététiques ne suffisent pas, le traitement médicamenteux est la solution. Les hypocholestérolémifiants, parmi lesquels figurent les statines, sont efficaces et très bien tolérés.

LÉA VANDEPUTTE

### L'IMPORTANCE D'UN DÉPISTAGE PRÉCOCE

Une simple prise de sang suffit à doser le cholestérol. Chez l'adulte, le taux de HDL-cholestérol est normalement compris entre 0,40 et 0,60 g/L et celui de LDL-cholestérol entre 1 et 1,60 g/L. Le taux idéal de cholestérol total doit quant à lui être inférieur à 2 g/L. « Il est capital de se faire dépister tôt, dès 20 ou 30 ans, estime le professeur Ferrières. A cet âge-là, il est encore possible d'agir, de faire diminuer le taux de cholestérol grâce à une meilleure alimentation et à l'activité physique et donc de réduire le risque cardio-vasculaire. »

Un bilan lipidique pour mesurer son taux de cholestérol s'effectue après douze heures de jeûne.

### En savoir plus

- [Fedecardio.org](http://Fedecardio.org), le site de la fédération française de cardiologie (FFC) et plus particulièrement la rubrique « Je m'informe » et « Réduire le risque cardio-vasculaire ».
- [Ameli.fr](http://Ameli.fr), le site de l'Assurance maladie, avec sa fiche « Trop de cholestérol et/ou de triglycérides dans le sang ».

# Docteur Brigitte Sandrin : « L'éducation thérapeutique permet au patient d'être acteur de sa maladie »

*Le docteur Brigitte Sandrin, médecin de santé publique, est la directrice de l'Association francophone pour le développement de l'éducation thérapeutique (Afdet). Pour elle, l'éducation thérapeutique (ETP) doit être intégrée plus systématiquement au parcours de soins des malades.*

“

Entre 2012 et 2015, l'APDET a déployé 337 programmes d'éducation thérapeutiques.

”

■ **La Revue.** – **Quel est l'intérêt de l'ETP pour les patients ?**

**Brigitte Sandrin** – L'ETP comporte tout ce qui va permettre aux malades chroniques de vivre au mieux avec leur pathologie et de pouvoir mener à bien leurs projets. Elle leur permet de prendre soin d'eux, d'être acteurs de leur maladie et de participer aux choix qui les concernent dans de bonnes conditions. L'ETP va au-delà de la seule question de l'observance des traitements car le patient est invité à faire part des contraintes de sa vie quotidienne (travail, loisirs, famille, etc.) et à parler de ses éventuelles difficultés à changer, par exemple, certaines habitudes. L'équipe médicale doit alors s'adapter et trouver, avec le patient, des solutions concrètes. C'est un travail collaboratif entre les patients et les professionnels de santé. De ce fait, l'ETP bouleverse les relations traditionnelles entre soignant et soigné. Il faut adapter la prise en charge à chacun et changer de paradigme.

■ **Où en est-on en France aujourd'hui ?**

La loi Hôpital patients santé territoires (HPST) de 2009 a inscrit l'ETP dans le parcours de soins du patient avec pour objectif de rendre ce dernier plus autonome. Concrètement, des programmes d'ETP sont construits selon un cahier des charges national très complexe et ils sont mis en œuvre au niveau local, après autorisation des agences régionales de santé. Cette loi a permis la reconnaissance de cette activité comme une dimension essentielle des soins. Toutefois, les programmes d'ETP sont souvent basés



DOCTEUR BRIGITTE SANDRIN.

© Valerio Geraci

sur une liste d'apprentissages établie par les soignants plutôt que sur une démarche personnalisée, construite dans le cadre d'un véritable échange entre les professionnels de santé et les malades.

■ **Que fait votre association pour promouvoir l'ETP ?**

Nous animons des formations à destination des équipes soignantes. Nous leur proposons aussi un accompagnement avec une analyse des pratiques et un suivi dans le temps. L'objectif est de faire le point sur ce qui est déjà mis en place et de voir, ensemble, ce qu'il est possible d'améliorer. Nous formons aussi les associations de patients afin qu'elles aident ensuite les malades chroniques qui viennent les voir. Nous développons d'ailleurs de plus en plus de formations mixtes, patients-soignants, tant du côté des participants que du côté des animateurs. Les partages



d'expériences et les échanges apportent plus de richesse. Enfin, nous organisons chaque année un congrès Santé éducation, qui donne la parole à des experts francophones de l'ETP et à des professionnels de terrain, et nous éditons un journal en ligne qui s'adresse à toute personne intéressée par les relations entre soignants et soignés.

#### ■ Que peuvent apporter les outils numériques ?

Ces outils offrent de nouvelles possibilités, notamment au niveau de l'accessibilité. Les professionnels et les patients qui interviennent dans un programme doivent avoir suivi une formation d'au moins quarante heures en éducation thérapeutique dont une partie peut être organisée en e-learning. Par ailleurs, pour des patients qui habitent loin de la structure où se déroule un programme d'ETP ou qui ont des difficultés pour se déplacer, certaines équipes mettent en place des sessions en visioconférence pour garder plus facilement le contact. Le digital a aussi permis la création d'un grand nombre d'applications santé. Celles-ci constituent de précieux soutiens à condition qu'elles

ne soient pas utilisées comme de simples outils de contrôle, mais qu'elles soient au service du dialogue et de la réflexion entre les patients et les professionnels de santé.

#### ■ Quels sont les enjeux à venir ?

Pour l'heure, les programmes d'ETP sont très majoritairement hospitaliers avec des unités transversales d'éducation thérapeutique du patient (Utep) et des pôles ressource en éducation thérapeutique au niveau local. Mais cela n'est pas suffisant : il faut que l'ETP soit plus développée en médecine de ville. Beaucoup de malades chroniques ne sont en effet suivis que par leur médecin traitant. Et même pour ceux qui vont à l'hôpital, l'ETP ne doit pas s'arrêter à la sortie de l'établissement. Il faut donc plus de coordination entre la ville et l'hôpital pour proposer un suivi complet. C'est justement l'une des propositions que nous avons émises dans le plaidoyer intitulé *20 idées pour réinventer l'ETP* que l'association a publié en 2018, en collaboration avec plusieurs Utep et pôles ressources en ETP.

**LÉA VANDEPUTTE**

#### En savoir plus

Rendez-vous sur  
le site de l'association :  
[Afdet.net](http://Afdet.net)

# Retraite à l'étranger : quelle prise en charge médicale ?

*Profiter de la liberté qu'offre la retraite pour aller vivre à l'étranger, c'est le choix que font de plus en plus de personnes. Mais avant le grand départ, mieux vaut connaître les conditions dans lesquelles on sera soigné dans son pays de destination.*

**P**our aller vivre au soleil, pour retrouver sa famille, ou simplement pour avoir de meilleures conditions de vie, les retraités sont nombreux à faire le choix de déménager dans un autre pays. Parmi les démarches à accomplir avant ce grand changement, celles qui concernent la santé sont particulièrement importantes. Les modalités de la prise en charge des soins médicaux varient selon le lieu de résidence.

## PRÉPARER SON DÉPART

Avant de se lancer dans la grande aventure de l'expatriation, il convient de se renseigner sur l'état sanitaire du pays visé auprès du ministère de l'Europe et des Affaires étrangères. Il faut ensuite s'intéresser au système de santé en vigueur sur place et, pour cela, contacter le centre des liaisons européennes et internationales de Sécurité sociale (Cleiss). Vous pourrez ainsi évaluer les frais médicaux qui resteront potentiellement à votre charge. Une fois toutes ces informations regroupées et la décision du départ prise, il est l'heure de prévenir votre caisse d'assurance maladie et votre caisse de retraite de votre choix d'aller vivre à l'étranger, et de leur donner votre nouvelle adresse.

## PARTIR EN EUROPE

Si vous décidez d'emménager dans l'un des vingt-huit Etats membres de l'Union européenne (UE), au sein de l'Espace économique européenne (EEE) – Islande, Liechtenstein, Norvège – ou bien en Suisse, vous pouvez bénéficier de la prise en charge de vos frais médicaux. Il faut pour cela demander,



Pour se renseigner sur la prise en charge dans chaque pays :

[Cleiss.fr](http://Cleiss.fr)

Pour s'informer sur l'état sanitaire de son nouveau pays :

[Diplomatie.gouv.fr](http://Diplomatie.gouv.fr)

rubrique « Conseils aux voyageurs ».



## SOUSCRIRE UN CONTRAT D'ASSISTANCE OU D'ASSURANCE ?

Dans certains pays, les frais médicaux coûtent très cher. Il est donc conseillé de se renseigner, avant son départ, sur les montants qui peuvent rester à la charge du patient. En fonction de ces informations, il peut être utile de souscrire un contrat d'assistance ou d'assurance. Ce type de contrat garantit le remboursement des frais médicaux engagés ainsi que le rapatriement sanitaire depuis l'étranger.

avant votre départ, le formulaire E121/S1 à votre caisse de retraite. Individuel et nominatif, celui-ci permet de s'inscrire auprès de l'organisme de sécurité sociale de votre nouveau lieu de vie. Le remboursement s'effectue alors selon la législation et les formalités en vigueur dans le pays.

Lors d'un retour temporaire en France, c'est la caisse d'assurance maladie française qui reste compétente.

Le retraité peut présenter sa carte Vitale à la fin d'une consultation par exemple. Mais, pour un séjour provisoire dans un autre pays d'Europe, c'est la carte européenne d'assurance maladie (CEAM) qui atteste des droits. Elle permet d'être remboursé sur la base des tarifs en vigueur de la Sécurité sociale française. Cette carte nominative doit être commandée, au moins quinze jours à l'avance, auprès de la Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) ou sur le site [Ameli.fr](http://Ameli.fr).

## PARTIR HORS D'EUROPE

Ceux qui souhaitent s'installer dans un pays hors UE, EEE et Suisse peuvent obtenir, sous certaines conditions, une prise en charge dans leur nouveau lieu de résidence. Quelques états ont en effet signé une convention de sécurité sociale avec la France pour permettre aux retraités affiliés au régime français et résidant sur leur territoire de se faire rembourser leurs frais de santé. La CPAM et le Cleiss vous informeront de cette possibilité et vous donneront la liste des démarches à effectuer. En parallèle, il est possible de souscrire une assurance auprès d'une compagnie privée (*lire l'encadré*) ou d'adhérer à la Caisse des Français de l'étranger (CFE). Cet organisme de Sécurité sociale de droit privé, chargé d'une mission de service public, offre une protection sociale aux expatriés. Enfin, les modalités de remboursement lors d'un retour temporaire en France diffèrent selon les situations. Il est donc recommandé de se renseigner en amont.

LÉA VANDEPUTTE

## L'INTERVENTION DE BPCE MUTUELLE

En cas de frais de santé engagés à l'étranger par un adhérent (ou ses ayants droit) de BPCE Mutuelle, il faut savoir que le remboursement complémentaire ne sera déclenché que si le Régime obligatoire de la Sécurité sociale française intervient dans la prise en charge des soins reçus, et donc des frais engagés.

Attention ! Si vous êtes affilié à un régime de sécurité sociale étranger, ou à la Caisse des Français à l'Etranger (adhésion volontaire), et souhaitez adhérer à un contrat facultatif individuel de BPCE Mutuelle, sachez que vous ne pourrez pas bénéficier des remboursements complémentaires de la Mutuelle. Il convient par conséquent de prévoir un contrat adapté au pays de résidence.

Les soins à l'étranger pouvant être beaucoup plus coûteux qu'en France, les modalités des contrats individuels de BPCE Mutuelle ayant été étudiées sur les bases de remboursement de la Sécurité sociale française, ils ne sont pas adaptés sur le niveau de garanties et la structure tarifaire.



# Les dons associatifs, comment ça marche ?

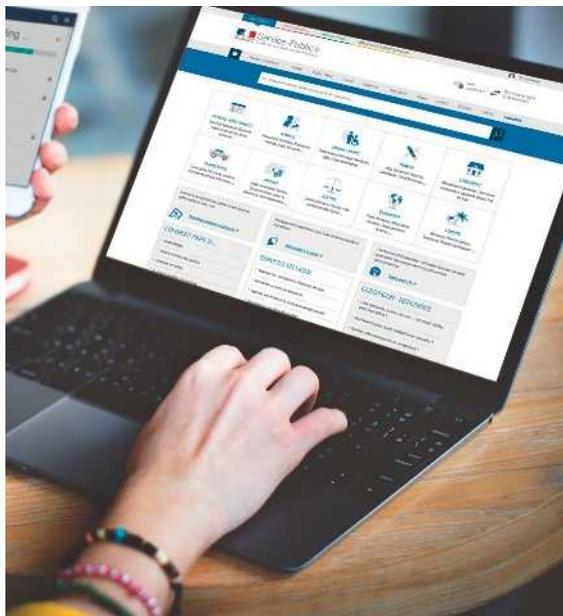
*Comment donner, quelles associations choisir, comment bénéficier de la réduction d'impôts... Votre mode d'emploi pour tout savoir.*

## A QUI DONNER ?

Théoriquement, toute association peut, sans aucune autorisation spéciale, accepter un don. Mais attention, pour qu'il puisse être défiscalisé, il faut s'assurer que l'organisme qui va en bénéficier respecte bien les trois conditions fixées par le Code général des impôts : être à but non lucratif, avoir un objet social et une gestion désintéressée et ne pas fonctionner au profit d'un cercle restreint de personnes. Un grand nombre de structures, publiques ou privées, établies en France ou dans un autre pays de l'Union européenne peuvent recevoir un don manuel (textuellement, un don « *de la main à la main* ») ouvrant droit à un avantage fiscal. Cela peut être, par exemple, un établissement d'enseignement supérieur, une fondation universitaire ou partenariale, une fondation d'entreprise, un organisme agréé, une association culturelle ou de bienfaisance, la Fondation du patrimoine ou encore un fonds de dotation d'intérêt général. Action à visée éducative, œuvre sociale, religieuse, recherche médicale, activité sportive ou culturelle, mission humanitaire, restauration de monuments... le choix est vaste.

## COMMENT DONNER ?

Le don peut être effectué *via* divers moyens de paiement : espèces, chèque, virement, prélèvement... Il peut s'agir également d'un don en nature (une œuvre d'art par exemple). Un bénévole au sein d'une association peut aussi faire don des frais engagés dans le cadre de son



## DON, DONATION OU LEGS : QUELLES DIFFÉRENCES ?

**Le don manuel.** Il consiste en une simple remise matérielle : argent, objet, mobilier ou marchandise, parts sociales... S'il s'agit d'un bien qui ne peut être déplacé (immeuble), par exemple un terrain ou un appartement, un acte notarié est obligatoire.

**La donation ou le legs.** Ils peuvent être réalisés avec ou sans la présence d'un notaire (par acte authentique ou sous seing privé). La donation s'effectue du vivant du donateur, le legs, lui, est fait par testament.

Les dons manuels, donations et legs sont toujours exécutés à titre gratuit, c'est-à-dire sans contrepartie. Une donation ou un legs accordés au bénéfice d'une association doit être déclaré au préfet du département où l'association a son siège. Le legs peut faire l'objet d'une exonération fiscale lorsqu'il est réalisé au profit d'une association ou d'une fondation reconnue d'utilité publique. Le montant des droits correspond alors à celui applicable aux successions entre frères et sœurs.



Pour s'informer :  
[Service-public.fr](http://Service-public.fr)

Accueil particuliers  
> Argent > Impôt sur le revenu : déductions, réductions et crédits d'impôt > Impôt sur le revenu - Dons aux associations et organismes d'intérêt général

bénévolat et bénéficier d'une réduction d'impôt. Quel que soit le type de don, argent ou nature, n'oubliez surtout pas de vérifier avant chaque clôture d'année civile que vous avez bien tous les reçus des associations. Bien que la déclaration sur Internet vous dispense de joindre ces pièces justificatives, il vous faudra quand même mentionner l'identité de chaque organisme bénéficiaire et le montant des dons.

## QUEL AVANTAGE FISCAL ?

Les dons peuvent être déduits à hauteur de 66 % du montant du don, dans la limite de 20 % du revenu net imposable du particulier, selon l'article 200 du Code général des impôts. Au-delà, l'excédent est alors reporté sur les cinq années suivantes et ouvre droit à la réduction d'impôt dans les mêmes conditions. « *En cas de nouveaux versements pour les années suivantes, les excédents reportés ouvrent droit à la réduction d'impôt avant les versements de l'année. Les excédents les plus anciens sont retenus en priorité* », précise l'administration fiscale. Pour obtenir cet allègement d'impôt, les dons ne doivent pas donner lieu à contrepartie. Les règles sont strictes : le fisc permet que des objets symboliques (cartes, insignes...) soient envoyés aux donateurs, mais la valeur de ce retour doit être inférieure à un quart du montant du don et ne peut excéder 69 euros.

ISABELLE COSTON

“  
*L'aide et la protection de l'enfance est la cause la plus plébiscitée chez les Français et représente 33 % des dons en 2018.*  
”

Source : France Générosités 2018.

# Petites annonces

■ Xonrupt-Longemer (88) – Chalet à louer, rdc + 3 chambres mansardées à l'étage, chacune avec un lit pour 2 personnes. Tout équipé (LL, LV, MO, four, TV). Abri voiture. Local à skis. Les animaux ne sont pas admis. Location toutes saisons. Tél. : 0687803291.

■ Gérardmer (88) – Loue : 1) Coteau des Xettes, appt 50 m<sup>2</sup> open space pour 4 personnes, cuisine toute équipée + terrasse vue sur Gérardmer et la Mouselaine + place de parking privée. Proximité centre-ville. 2) Au cœur du centre-ville, studio, cuisine tout équipée, un coin lits cabine (2 couchages), 1 canapé BZ + petite terrasse. Tél. : 0762883287. Courriel : [c.mail665@laposte.net](mailto:c.mail665@laposte.net).

■ Saint-Cyr-les-Lecques (83) – Loue studio 27 m<sup>2</sup> + terrasse 6 m<sup>2</sup>. A 10 min à pied des plages. Proximité tous commerces et « Aqualand ». Excellent état. Couchages pour 4 personnes. Place de parking. Semaine, quinzaine, mois, ou à l'année. Prix raisonnable. Tél. : 0491791402 ou 0630089599.

■ Juan-les-Pins (06) – Loue toute l'année appt traversant 59 m<sup>2</sup> exposé est-ouest, 3 pièces, entièrement rénové en 2016. Tout confort, dans résidence calme et sécurisée, parc avec piscine et pataugeoire. 6 couchages dont 2 de 160, 2 terrasses de 12 m<sup>2</sup> équipées. Cuisine équipée (LV plaques électriques, four, MO et réf/congé). 2 chambres climatisées avec 2 sdb dont 1 avec LL et WC, plus WC indépendants. Parking privé en sous-sol. Wifi, TV led de 108 cm, lecteur DVD, radio, jeux de société. Equipement bébé. Tous commerces, jeux d'enfants et bus à 300 m, plage à 500 m. Possibilité de louer du linge de maison. Détails sur annonce n° 1423548 sur Abritel. Tél. : 0625180835. Courriel : [katyfrugier@orange.fr](mailto:katyfrugier@orange.fr).

■ Val-Thorens, Haute-Savoie (74) – Agent Réseau loue studio-cabine 4 pers. tout équipé, au cœur de la station, proche commerces et centre sportif (piscine, thalasso...), au pied des pistes. Tarif selon période. Tél. : 0629152071 ou 0608169507 (pro).

■ Sanary-sur-Mer (83) – Loue appartement T2. Chambre, séjour, cuisine équipée, WC, salle d'eau, idéalement situé en centre-ville. Très calme. Rez-de-chaussée, confort 3\*, jardin (expo sud dans la verdure), garage (important en centre-ville). Mer, plage, port, Caisse d'Épargne, marchés, tous commerces... activités estivales.

Tout à pied, maxi 300 m. Prix selon période. Tél. : 0684660192 (messagerie et texto).

■ Espagne, Playa de Aro (90 km de Barcelone) – Loue appartement de 65 m<sup>2</sup>, 3<sup>e</sup>, immeuble luxueux de 5 étages. Tout confort, face mer (au pied de l'immeuble) et piscine privée. Cuisine équipée. Balcon fermé baies coulissantes, vue imprenable sur mer, 6 couchages maxi. Prox. port, magasins, centre-ville, parc de jeux, golf. Belles promenades à pied. Poss. nombreuses excursions. Prix selon saison. Photos possibles. Tél. : 0631514400. Courriel : [vinolem@orange.fr](mailto:vinolem@orange.fr).

■ Juan-les-Pins (06) – Retraité CE loue toute l'année appartement dans résidence sécurisée, 53 m<sup>2</sup>, 4<sup>e</sup> et dernier étage avec ascenseur, 2 pièces avec terrasse, exposé sud, traversant, 4 couchages, cuisine équipée (LV, LL, MO, four, plaque gaz), 2 TV, climatisé. 1 sdb avec douche. Garage fermé. Tous commerces à proximité, plages de sable à 300 m. Bus au pied de la résidence (Antibes, Cannes, Nice, aéroport). Tél. : 0683456638.

■ Baie-Mahault (Guadeloupe) – Loue studio indépendant dans villa pour 2 adultes. Calme, proche zone d'activité économique principale, à 10 min aéroport. Accès facile RN1. Studio équipé (plaque induction, micro ondes, climatisation, wifi, TV, linge fourni). Photos sur demande. 320 € la semaine. Tarifs dégressifs selon durée. Tél. : 0690710648. Courriel : [seby97122@gmail.com](mailto:seby97122@gmail.com).

■ Hossegor (40) – Loue appt (1<sup>er</sup> étage avec asc.) T2 cabine avec 4 couchages, non fumeur. Cuisine équipée (four, LV, LL, TV). Grand balcon, expo très ensoleillée. Emplacement unique à 50 m plage sable fin, tous commerces, école de surf. Pkg privé en sous-sol et piscine privée. Centre ville à pied à 10 minutes Mise à disposition gratuite de 2 VTT sur demande. Tél. : 0607299969. Courriel : [lamarqueisa@wanadoo.fr](mailto:lamarqueisa@wanadoo.fr).

■ Antibes (06) – Centre-ville, Place-de-Gaulle, proche tous commerces, commodités et plage à pied, location saisonnière d'un grand studio lumineux de 32 m<sup>2</sup> + terrasse pour 2 personnes. Prêt lit parapluie pour jeune enfant sur demande. Etage élevé. Entièrement refait à neuf fin 2017. Cuisine équipée (LL, Four, MO, induction), salle de bains (avec baignoire), WC indépendants. Grand garage fermé. 200 € à



## ENVOYEZ VOS PETITES ANNONCES PAR MAIL :

[annonces.revue@eps.caisse-epargne.fr](mailto:annonces.revue@eps.caisse-epargne.fr)  
en précisant votre nom, numéro d'adhérent et nombre de parution souhaité.

## ENVOYEZ UN CHÈQUE PAR VOIE POSTALE À :

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

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

### PENSEZ-Y !

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

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

### RAPPEL

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

500 € la semaine selon période. Photos sur demande. Tél. : 0681604135 ou 0685662099. Courriel : [joel.gregorio@wanadoo.fr](mailto:joel.gregorio@wanadoo.fr).

■ Marseillan ville (34) – Retraité Caisse d'épargne loue, dans une résidence protégée et calme, au 2<sup>e</sup> et dernier étage d'un petit immeuble, un appartement T3 de 60 m<sup>2</sup> et terrasse de 11 m<sup>2</sup> plein sud, très lumineux, vue imprenable, tout confort (clim, LL, LV, four, micro-ondes, TV, sono). Deux parkings privatifs, près du cœur de ville et du port sur l'étang de Thau. Tarif en saison : 450 €/semaine ou 70 € la nuit – hors saison : 350 €/semaine ou 65 €/la nuit. Tél. : 0619104807.

■ Grèce, Peloponnèse – Loue maison avec 3 chambres (6 à 7 personnes) en bord de mer (place Ammoudi, près de Koroni). Toute équipée (LL, LV, internet...). Linge de maison fourni. Proximité Kalamata (40 m) ou Athènes (4 heures par autoroute). De 550 € à 900 € la semaine. Location possible du 2 juin au 31 octobre. Courriel : [mamietinette@yahoo.fr](mailto:mamietinette@yahoo.fr).

■ Golfe du Morbihan, Sarzeau centre (56) – Collaborateur CE loue

maison rénovée spacieuse tout confort (TV, LL, LV, four, MO). 3 chambres. Jardin, terrasse, bois (70 m<sup>2</sup>), clos de murs. Parking privatif. Plages sur océan (3 km) et golfe (1 km). Location toute l'année, quinzaine, semaine. Prix selon période (450 € à 700 €/semaine). Plus d'infos sur demande. Tél. : 0686441001. Courriel : [thomachap@orange.fr](mailto:thomachap@orange.fr).

■ Le home sur mer (14) – 3 km de Cabourg, 15 km de Deauville, plages du débarquement, Caen, 300 m de la plage surveillée et garderie. Golf. Equitation. Tennis. Thalasso-thérapie. Casino. Cinéma. Restaurants à Cabourg. A louer à la semaine et quinzaine dans une résidence normande clôturée et verdoyante, studio pour 2 personnes avec jardin. 2 pièces duplex avec coin nuit bien équipé. Envoi photos sur demande. Tarif selon saison. Tél. 0660831937. Courriel : [contelisabeth75@yahoo.fr](mailto:contelisabeth75@yahoo.fr).

■ Thaïlande, Khao Lak (80 km de Phuket) – Envie de dépaysement dans un environnement préservé ? A louer grande villa neuve entièrement équipée et décorée avec goût. 6 pièces : cuisine américaine équipée, salon, 3 chambres, 3 sdb, TV

# Resultats sportifs

connectée 4K, wifi gratuit. Piscine 5x10 m à débordement, grande terrasse ombragée, jardin clos et arboré. Plages, commerces et animation à proximité. Linge de maison fourni. Location semaine, quinzaine, mois... Tarif: 750 €/semaine pour 4 adultes et 1 000 €/semaine pour 6 adultes. Tarif dégressif pour une durée supérieure à 1 mois. Photos disponibles sur simple demande: [lathailandaise.humbert@gmail.com](mailto:lathailandaise.humbert@gmail.com). Tél.: 06 29 64 48 71.

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

■ Le Moule (Guadeloupe) – Loue grand studio pour 4 personnes max (2 adultes et 2 enfants) avec parking assuré. Situé à proximité immédiate de la palgède l'Autre Bord, de restaurants et proche du centre ville (15 minutes à pied), le studio est situé en RDC avec vue sur mer. Equipement: lit de 160 cm, et deux petits lits superposés, sdb fonctionnelle avec machine à laver, WC, cuisine équipée de plaques, four à micro-ondes, réfrigérateur, congélateur, machine à café, grille pain, TV et bouilloire, ventilateur, climatisation et wifi. Tout proche: piscine avec toboggan, terrain de tennis, pétanque, beach volley parcours de santé au bord de mer, location et cours de windsurf, kitesurf et paddle. Location à la semaine au prix de 350 € en basse saison et 420 € en haute saison. Draps, taxes de séjour et charges compris. Tél.: 06 90 99 32 13. Courriel: [sci.raikha@gmail.com](mailto:sci.raikha@gmail.com).

■ Cap d'Agde (Quartier Rochelongue, Baie de l'amitié) – Plage de sable fin à 100 m, sur terrain clot de 1 500 m<sup>2</sup> dans un cadre nature. Maison environ 85 m<sup>2</sup>, 3 chambres, 6 couchages, toute équipée (TV, MO, LL, LV, barbecue, etc). Terrasse et parkings. Semaine de 600 à 1 400 € selon saison. Tél.: 06 10 47 31 53. Courriel: [annie.selvy@live.fr](mailto:annie.selvy@live.fr).

## ■ BASKET

### Le niveau s'élève

Ce challenge de basket s'est tenu du 14 au 17 juin sous l'égide de Natixis, à Noisy-le-Grand. Il rassemblait 10 équipes et 82 participants. A part une fracture d'un doigt, une dent cassée, un dos un peu bloqué et une entorse de la cheville (autant dire des broutilles), tout s'est bien passé. Il faut noter que le niveau de ce challenge, sur le plan du jeu, s'élève un peu plus chaque année. En finale, la CEAPC enlève la compétition devant la CEHDF, vainqueur l'an dernier. L'édition 2020 pourrait (conditionnel) être organisée par la Banque Populaire Auvergne-Rhône-Alpes.

### Résultats

1) CEAPC 1; 2) CEHDF; 3) CEBPL; 4) Natixis; 5) CELDA/CEMP; 6) CEGEE; 7) BPCE; 8) BPAURA; 9) BPALC; 10) CEAPC 2.

Le Trophée BPCE Mutuelle du fair-play est revenu à la Banque Populaire Auvergne-Rhône-Alpes.

## ■ COURSE À PIED

### Un grand cru à Mâcon !

Organisé par la CE Bourgogne-Franche-Comté, ce challenge course à pied, consistant en un semi-marathon, s'est déroulé sous le soleil, sur les bords de la Saône, et dans la bonne humeur, à Mâcon, du 14 au 16 septembre. 86 participants, venus de 17 entités du Groupe, avaient répondu présents (tandis que d'autres équipes sportives du Groupe courraient à Paris dans le cadre du défi Imagine 2024).

L'édition 2020 du challenge aura lieu du côté de Seignosse-le-Penon (landes), dans le cadre du Groupe BPCE Sports Days, du 12 au 15 juin.

### Résultats

**Scratch hommes:** 1) Pierre Magnand (CERA); 2) Alex Anfoussi (CELR); 3) Frédéric Donnat (CEAL).

**Scratch femmes:** 1) Angela Bchini (CEBFC); 2) Delphine Quinio (CEIDF); 3) Virginie Plaid (CERA).

Le Trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été remis à Patrick Kore (CEIDF) qui, malgré une rage de dents, a eu la rage au ventre pour disputer le challenge.



## ■ CYCLISME/VTT

### La BPAURA truste les titres

A défaut d'organisateur, c'est l'association Groupe BPCE Sports qui a pris en main l'organisation des challenges cyclisme/VTT, du 27 au 30 septembre, à Dole (Jura). Avec succès, puisqu'il faut noter la participation de 69 cyclistes. Une fois de plus, la BPAURA a remporté le challenge entreprises (devant la CEBPL et la CEHDF) en cyclisme et en VTT (devant la CERA et la CEPAL). Elle enlève aussi le classement cyclisme par équipe en catégories senior et vétéran.

En 2020, les challenges Cyclisme et VTT devraient faire l'objet d'une co-organisation CEPAL/BPAURA, en Auvergne.

### Résultats

L'équipe régionale de l'étape, la CEBFC, s'impose chez les super-vétérans (avec un triplé au classement individuel avec C. Vannier, J. Pantiga et G. Pacaud). La CEPAL réalise un doublé féminin (C. Brun et S. Grandseigne) sur le contre-la-montre, un triplé sur la course en ligne (N. Khalil complétant le podium), et encore un doublé (S. Grandseigne et N. Khalil) en VTT.

A noter également chez les hommes la belle performance de P. Besnier (CEN), vainqueur de la course en ligne et du VTT.

Les Trophées BPCE Mutuelle du fair-play ont été attribués à E. Garguilo (CEBPL) pour le cyclisme et à S. Rocher (CELC) pour le VTT.

## ■ HANDBALL

### La renaissance !

Du 6 au 8 septembre, l'association Groupe BPCE Sports a organisé un tournoi de handball à la Maison du Hand, à Créteil, dans le nouvel écrin du hand français – rien que ça! 6 équipes, 52 participants issus de 12 entités du Groupe BPCE, pour entériner, dès l'an prochain, la renaissance du challenge de handball après de nombreuses années d'absence. Pour l'anecdote, BPCE-IT enlève le tournoi en battant la Casden (aux tirs au but).



Le Trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été décerné à l'équipe CEHDF/CEGEE pour sa parfaite mixité hommes-femmes. Rançon de la gloire, BPCE-IT devrait organiser en 2020, en terre toulousaine, le premier challenge de handball de la nouvelle ère.

■ KARTING

**Intouchable CEIDF**

Après sa victoire de l'année dernière, la CEIDF organisait le 17e challenge de karting, au RKC de Cergy-Pontoise (95), du 21 au 23 septembre. Et ce sont 135 pilotes, composant 34 équipages et représentant 16 entités du Groupe, qui ont bataillé sur le magnifique circuit du RKC de Cergy-Pontoise. Soulignons que la participation de 11 femmes a permis d'inscrire 8 équipes mixtes dans cette compétition. A l'arrivée c'est encore la CEIDF qui s'impose, plaçant même quatre de ses équipes dans les... cinq premières !

**Résultats**

CEIDF 6 (Couturier, Desmonts, Bont) ; 2) BRED (Chevalier, Nesson, Bouyrat, Ramiamanana) ; 3) CEIDF 4 (Temin, Rodary, Liebert).

■ MOTO

**Sur la route**

Organisé par BPCE-IT, du 27 au 30 septembre à Argelès-sur-Mer, le 15e challenge moto a réuni 191 participants de 19 entités du Groupe. Au départ 14 groupes ont été formés sur les 131 pilotes et 60 passagers. Les organisateurs avaient concocté un itinéraire exceptionnel dans les Pyrénées catalanes, sur la côte Vermeil, puis dans le Pays cathare.

Le Trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été remis à Thierry Meneghello (CEGEE).

En 2020, la CE Grand Est Europe a proposé d'organiser le prochain challenge en Alsace.

■ RANDONNÉE

**Des paysages magnifiques**

La CE Hauts-de-France avait donné rendez-vous à Blériot-Plage, sur la côte d'Opale, et plus précisément, pour le 36e challenge de randonnée. Environ 230 collègues issus des entités différentes y ont répondu. Durant ces trois jours, chacun a pu apprécier à sa juste valeur la beauté incomparable des sites (22 km à la découverte de la Baie de Somme, le premier jour ; une randonnée de 16 km dans les marais audomarois, le deuxième jour ; la découverte du Cap blanc nez, le troisième jour).

Le Trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été attribué à l'équipe BPALC qui a prêté son autocar (avec chauffeur) pour faciliter les déplacements des randonneurs. Un hommage a été rendu à Stéphane Palméri, parti trop tôt début octobre.

Une petite ombre au tableau ? Pas de candidat déclaré pour l'organisation de l'édition 2020 du challenge, en dépit d'une piste côté CELDA. L'appel est lancé.

■ TRAIL

**Qu'elle était verte la vallée !**

Le challenge trail, organisé par la CEPAL, s'est déroulé le 23 juin au bord du lac Chambon, dans le Puy-de-Dôme, dans le cadre du trail de la traversée de la vallée verte. 280 participants étaient engagés sur les 24 km d'un parcours de plus de 1 100 m de dénivelé. Le podium, installé sur un lac, a également permis aux lauréats de faire un peu de natation (pas toujours de leur plein gré, d'ailleurs !).

**Résultats**

**Scratch hommes :** 1) Y. Meudec (CEPAL) ; 2) D. Martin (CEPAL) ; 3) A. Anfoussi (CELR).

**Scratch femmes :** 1) A. Bchini (CEBFC) ; 2) C. Brun (CEPAL) ; 3) D. Quinio (CEIDF).

Le challenge entreprises revient à Natixis.

Le Trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été attribué à Agnès Guichard (CELC) et à Bastien Guyon (CEPAL) qui ont terminé, ensemble, le parcours en 6h05.



■ VOILE

**Godquin, enfin !**

Le challenge de voile à Marseille a eu lieu du 26 au 30 septembre. Une organisation (CE Midi-Pyrénées) sans faille. Des régates qui s'enchaînent dans une grande baie abritée. Des départs magnifiques qui ne permettent pas de virer en tête à la bouée suivante. Des manches très disputées, des changements de voiles incessants et des leaders multiples. Bref, un challenge très disputé dans des allures changeantes : temps calme, agité, et bon vent le lundi matin. Et au final, une grande victoire, méritée et applaudie, de Sylvie Godquin et son équipage BPCE, après avoir été à la deuxième place pendant plusieurs années (CEBPL 1, skipper François Baronnet, deuxième et CEPAL, skipper Christophe Lhéritier, troisième).

Trophée BPCE Mutuelle du fair-play remis à l'équipage Haut-de-France qui a offert son spi à un équipage démuné.

HUMIDITÉ DE L'AIR BOISSON AU MIEL	AVION SANS PILOTE TENTURE	COPAIN SAC À VIN	CONTACT TÉLEPHO- NIQUE DILATÉ	TICKET DE RÉDUCTION	FORME DE POUVOIR SOLVANT	FRAPPENT REGARDER	FAIT LA LIAISON
				PRODUCTION LIEU D'ÉTUDES			
PULLULENT PRÉSIDENT AMÉRICAIN						FAUTE AU TENNIS ANCÊTRE	
			LABEL ON Y TREMPÉ LA PLUME		DÉTESTE MONTICULE		PARTIE DE TENNIS
TRAVAILLER AU BLOC ESPRIT			SUIVRAS LES ORDRES FIN DE ROUILLON				
		CREVASSE ESCROQUÉ					ARTICLE PROCHE PARENT
DÉSERT DE DUNES ALLONGER			CHAUD LAPIN ENVELOPPE			JOINT CHARPENTÉ	
			CONSULTÉE	PLAQUES DE MÉTAL BRUT			BRAME
REMIS DANS LE CIRCUIT CONDITION						AMI DE LA TERRE DÉMON- STRATIF	
	HURLE				FAIT PARTIE DE L'ACTE		
ARAIGNÉE				FÉROCITÉ			

### LETTRIX

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

- 1- N'est pas généreux pour un sou
- 2- Facile à saisir
- 3- Elles tranchent dans le vif
- 4- Elle a vraiment la patate

	1		2		3		4
E		E		T		U	
R		P		A		L	
A		J		C		N	
V		A		M		N	
T		R		A		S	

### SUDOKU

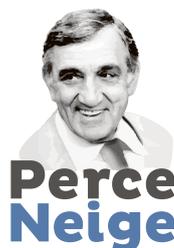
		3		1		5		2	
		5	6					3	1
2									8
			3	6	2	1	7		
			4	5	8	7	1		
7									4
		1	8					9	7
		2		9		4			8

### SOLUTION DE JEUX :

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

E	L	E	C	T	E	U	R		
R	A	P	L	A	P	L	A		
A	D	J	A	C	A	N	T		
V	R	A	V	A	I	M	E	N	T
T	E	R	A	R	A	S	S	E	

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



# ON A TOUS UN RÔLE À JOUER

Comme Pierre, accompagnez Julie et les personnes handicapées en soutenant la Fondation Perce-Neige par un legs, une donation ou une assurance-vie.

La Fondation Perce-Neige vient en aide aux enfants et adultes touchés par une déficience mentale, un handicap physique ou psychique. Reconnue d'utilité publique, elle est habilitée à recevoir des legs, donations et assurances-vie en franchise de droits. Transmettre tout ou partie de son patrimoine à Perce-Neige, c'est lui donner un sens nouveau, en poursuivant la formidable aventure humaine et solidaire initiée par Lino Ventura en 1966.

Péguy Pinaudeau, Responsable des Legs, Donations et Assurances-Vie, est à votre disposition pour répondre à vos questions au 01 47 17 19 30, par e-mail : [liberalites@perce-neige.org](mailto:liberalites@perce-neige.org) ou à l'adresse : Fondation Perce-Neige, Service libéralités, 7 bis, rue de la Gare, CS 20171, 92594 Levallois-Perret Cedex.

Sur simple demande, elle vous adressera, gratuitement, sans engagement et en toute confidentialité, notre brochure d'information sur les legs, donations et assurances-vie.



Agréée par le Comité de la Charte, la Fondation Perce-Neige s'engage à respecter des règles strictes pour assurer une gestion rigoureuse et transparente de chaque succession.