

la **R**evue

PROTECTION PRÉVENTION SANTÉ

NUMÉRO 260/916
OCTOBRE 2024

ENVIRONNEMENT

Quels sont les grands enjeux de santé environnementale ?

VOTRE MUTUELLE

Élections :
renouvellement de
la moitié des délégués

**AGIR SUR NOTRE
CONSCIENCE
pour mieux nous soigner**

Sommaire

La Revue N° 260/916 OCTOBRE 2024



Votre mutuelle

- 4 **Élections** : renouvellement de la moitié des délégués
- 8 **Enquête de satisfaction** : votre avis nous intéresse
- 9 En bref
- 10 **Hospitalisation** : simplifiez-vous la vie avec Santéclair

DOSSIER

14-17 **Agir sur notre conscience**
pour mieux nous soigner



SYSTÈME DE SOINS

- 11 **L'expérience des patients**
au secours du système de santé



LE GRAND ENTRETIEN

- 12 **Pr Grégoire Borst** :
« Le système émotionnel des adolescents
fonctionne à plein régime »



Prévention

- 18 **La désensibilisation** en cas d'allergie
19 **Les 10 principaux facteurs de risque**
des cancers



Médecine

- 20 **Maladie de Parkinson,**
les dernières avancées



Nutrition

- 22 **Les boissons fermentées** remises au goût
du jour



psycho

- 23 **Je rumine sans cesse** : c'est normal ?

LA REVUE - 7, rue Léon-Patoux - CS 51 032 - 51686 Reims CEDEX 2 - Tél. : 03 26 77 66 00 - Fax : 03 26 85 04 31. ÉDITÉE PAR : BPCE Mutuelle - 7, rue Léon-Patoux - CS 51 032 - 51686 Reims CEDEX 2 - Tél. : 03 26 77 66 00 - Fax : 03 26 85 04 31 - Internet : www.bpcemutuelle.fr. DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Hervé Tillard. DIRECTEUR DE LA RÉDACTION : Frédéric Bourg. PHOTOGRAPHIES : 123RF, Shutterstock. Ont collaboré à ce numéro : Violaine Chatal, Justine Ferrari, Anne-Sophie Glover-Bondeau, Léa Vandeputte et Mathieu Yerle. COMITÉ DE RÉDACTION : Hervé Tillard, Brigitte Bigné, Frédéric Bourg, Élodie Cosquer, Anne Savoy-Allain. PUBLICITÉ : nous contacter. PETITES ANNONCES : à adresser 7, rue Léon-Patoux - CS 51 032 - 51686 Reims CEDEX 2 - annonces.revue@eps.caisse-epargne.fr. TIRAGE TRIMESTRIEL : 73079 exemplaires. COORDINATION ÉDITORIALE ET RÉALISATION : CIEM, 12, rue de l'Église - 75015 Paris - Tél. : 01 44 49 61 00 - ciem.fr. IMPRESSION : Imprimerie de Compiègne, 2, avenue Berthelot - ZAC de Mercières - BP 60 524 - 60205 Compiègne CEDEX - Tél. : 03 44 30 51 00. COMMISSION PARITAIRE N° 1123 M. 06 701. ISSN : 2803-2462 (imprimé). ISSN : 2405-4259 (en ligne). DÉPÔT LÉGAL : 3^e trimestre 2024. Origine du papier : Leipzig (Allemagne) - Taux de fibres recyclées : 100 % - Ce magazine est imprimé avec des encres blanches sur un papier porteur de l'écolabel européen et de l'écolabel allemand Ange bleu (der Blaue Engel). « Eutrophisation » ou « Impact de l'eau » : PTot 0,002 kg/tonne de papier.



24 **Dépistage néonatal :**
cinquante ans de progrès



26 Quels sont les grands enjeux
de **santé environnementale** ?

28 **Jeux**

29 **Sport**

30 **Petites annonces**

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



Comment nous contacter ?

Tél. : 03 26 77 66 00

Du lundi au jeudi (9h-12h15 / 13h30-17h)
et le vendredi (9h-12h15 / 13h30-16h30).

Vous pouvez également consulter *La Revue* n° 260 en ligne sur notre site internet, ainsi que les 5 derniers numéros archivés.



© Didier Mary

Budget 2025 : la santé comme variable d'ajustement ?

Nous le savons depuis longtemps, lorsqu'il faut faire des économies budgétaires, la tentation de « taper » sur l'Assurance maladie est forte. Nous avons ainsi connu, au cours de ces 20 dernières années, plusieurs vagues de déremboursement.

Mais la situation est assez inédite aujourd'hui, avec des réflexions non pas structurelles sur le moyen-long terme, mais « comment faire le maximum d'économies budgétaires immédiatement ».

Il y a maintenant un an, le ticket modérateur (la part de la facture à la charge des complémentaires santé) passait de 30 à 40 % en dentaire. C'est aujourd'hui le même principe qui semble avoir été choisi par le gouvernement chez les médecins généralistes. Le coût pour les mutuelles passant désormais de 9 à 12 € sur la nouvelle base tarifaire d'une consultation à 30 € (dès le 22 décembre prochain). Cela représente plus de 1,2 milliard d'euros en sus par an, pour les complémentaires santé à l'échelle nationale...

Cette première décision phare n'a malheureusement (encore une fois) fait l'objet d'aucune concertation. C'est pourtant d'analyses et de débats sur notre système de santé à long terme dont nous avons cruellement besoin, en mettant l'ensemble des acteurs autour de la table.

À ce titre, il convient de souligner les travaux du Sénat pour analyser la situation des complémentaires santé et tenter de proposer des solutions pour en réduire le coût. Si toutes les pistes entrouvertes ne sont pas forcément judicieuses du point de vue des mutuelles, l'idée de repenser les contrats responsables est accueillie avec intérêt.

Toutes ces « péripéties » arrivent dans un moment où les frais de santé augmentent déjà fortement, entraînant des hausses de cotisations annoncées pour 2025 à 7 % pour les complémentaires santé en moyenne.

Du côté de BPCE Mutuelle, notre solidité financière et notre bonne gestion nous permettront d'être bien en deçà de ces augmentations. Nous continuons également nos travaux pour l'avenir en tentant d'intégrer à notre réflexion les prochains enjeux en matière de santé, pour répondre au mieux aux attentes des adhérents.

Hervé Tillard

Président du conseil d'administration de BPCE Mutuelle



RENOUVELLEMENT DE LA MOITIÉ DES DÉLÉGUÉS

Voter, c'est vous faire entendre !



Moment fort de la vie de BPCE Mutuelle, 2025 sera une année électorale qui nous permettra de renouveler la moitié des délégués élus qui composent l'Assemblée générale. Le scrutin se déroulera du 31 mars au 18 avril 2025. Explications et mode d'emploi.

BPCE Mutuelle, forte de la solidarité entre ses membres et des valeurs qu'elle porte, tire sa force et sa légitimité de ses adhérents et de leurs représentants à l'Assemblée générale. Conformément au Code de la mutualité, les adhérents de la Mutuelle, en qualité de participants mutualistes, disposent chacun d'une voix pour élire leurs représentants bénévoles – les délégués – qui s'expriment en leur nom sur les résolutions qui leur sont présentées lors de l'Assemblée générale annuelle de BPCE Mutuelle.

Respectueuse de l'expression démocratique qui transparait lors de cet évènement, BPCE Mutuelle est particulièrement fière du taux de participation à l'élection de nos délégués,

que nous envient à chaque scrutin les autres mutuelles. Afin de faire perdurer notre système mutualiste indispensable dans l'époque actuelle, afin de soutenir les efforts réalisés par BPCE Mutuelle pour répondre aux attentes de **TOUS** ses adhérents et continuer à leur offrir la meilleure protection sociale complémentaire possible, nous comptons à nouveau sur votre participation !

Participer à ce scrutin organisé par BPCE Mutuelle est aujourd'hui facile puisqu'il se passe en quelques secondes et quelques clics informatiques.

Mais surtout, ce vote vous permet d'élire **VOS** représentants...

Le Règlement électoral fixe, conformément aux dispositions de l'article 16-2 des Statuts

de BPCE Mutuelle, les modalités de vote pour l'élection des délégués à l'Assemblée générale de la mutuelle.

Le règlement électoral a été adopté par le Conseil d'administration de BPCE Mutuelle le 1^{er} octobre 2024.

Postes à pouvoir

I - MEMBRES PARTICIPANTS:

Il s'agit des personnes physiques qui versent une cotisation et bénéficient ou font bénéficier leurs ayants droit des prestations de la mutuelle.

- Vous êtes salarié en activité, et votre section de vote dépend de l'entreprise dans laquelle vous travaillez (voir tableau 1, ci-dessous) :

Tableau 1

Nom de la section de vote	Entreprises	Nombre de postes à pouvoir
S1-CEP-RGE	CE GEE	2
S1-CEP-RAPC	CE APC	1
S1-CEP-RAL	CE AL	1
S1-CEP-RBFC	CE BFC	1
S1-CEP-RBPL	CE BPL, Ecolocale	2
S1-CEP-RIDF	CE IDF, EPS, Finances et Pédagogie, FNCE	4
S1-CEP-RLC	CE LC, GIE GCE MOBILIZ	1
S1-CEP-RLDA	CE LDA	1
S1-CEP-RMP	CE MP, Ecoreuil Multi Canal	1
S1-CEP-RLR	CE LR	1
S1-CEP-RHDF	CE HDF	2
S1-CEP-RN	CE N, GIE Nord-Ouest Recouvrement	1
S1-CEP-RCA	CE CA	1
S1-CEP-RPAC	CE PAC	2
S1-CEP-RRRA	CE RA	2
S1-AFB-TE	Banque Palatine, Palatine Asset Management, XPollens, Hélia conseil	2
S1-AFB-CFF	CFF	1
S1-Autres branches-N	Comité social et économique CEP (7), Comité social et économique BPCE IT, Comité social et économique CFF, Comité social et économique BPCE, CASCIE GROUPE BPCE, Coccinelle Conseil, Socfim, Capitole Finance, BPCE IOM, Institut de micro-crédit, Midi 2i, FNBP, SU UNSA, Ingepar, Auto Location Toulouse, Turbo SA, IPBP	0
S1-« BPCE »-TE	BPCE SA, BPCE Achats et services, BPCE IT, BPCE SF, Fondation Belem, BPCE SOLUTIONS INFORMATIQUES, Socfim, BPCE Solutions clients, BPCE Expertises Immobilières, BPCE Financement, BPCE Lease, BPCE Factor, CEGC, BPCE Solutions Immobilières	11

- Vous êtes ancien salarié du Crédit Foncier de France et adhérez à un contrat collectif mis en place par le CFF, votre section de vote est la section S-OCF-N : Section Sr-OCF-N. **1 poste à pourvoir**
- Vous bénéficiez, à titre individuel, de l'une des garanties suivantes : ASV Essentiel, ASV Optimum, ASV Premium, Privilège, Evin, ou d'une ancienne garantie fermée à la souscription (Allegro, Fortissimo, Moderato, Garantie A, Garantie E, Garantie G...)

Votre section de vote dépend du département dans lequel vous avez votre résidence principale :

- Section Sr-OI-RNE (Région Nord-Est) : 02, 08, 10, 21, 25, 39, 51, 52, 54, 55, 57, 58, 59, 60, 62, 67, 68, 70, 71, 80, 88, 89, 90. **2 postes à pourvoir**
- Section Sr-OI-RNO (Région Nord-Ouest) : 14, 22, 27, 29, 35, 44, 49, 50, 53, 56, 61, 72, 76, 85. **2 postes à pourvoir**
- Section Sr-OI-PC (Région Paris Centre) : 18, 28, 36, 37, 41, 45, 75, 77, 78, 91, 92, 93, 94, 95. **2 postes à pourvoir**
- Section Sr-OI-GS (Région Grand Sud) : 01, 03, 04, 05, 06, 07, 09, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 23, 24, 26, 30, 31, 32, 33, 34, 38, 40, 42, 43, 46, 47, 48, 63, 64, 65, 66, 69, 73, 74, 81, 82, 83, 84, 86, 87, 971, 972, 973, 974, 976. **8 postes à pourvoir**

II - MEMBRES HONORAIRES :

Il s'agit des personnes morales souscriptrices d'un contrat collectif représentées par le membre de Directoire en charge des Ressources humaines, ou à défaut le Dirigeant, et le DRH (voir tableau 2, ci-dessous).

Règlement électoral

Le règlement fixe, conformément aux dispositions de l'article 16-2 des Statuts de BPCE Mutuelle, les modalités de vote pour l'élection des délégués à l'Assemblée générale de la mutuelle.

Les élections organisées en 2025 ont pour objet le renouvellement de la moitié des délégués de BPCE Mutuelle.

I - CONDITION DE VOTE

I.1 - Organisation

Le mode de scrutin retenu est le scrutin uninominal à un tour.

Le vote s'effectue :

- pour les contrats collectifs : par voie électronique *via* Internet ;
- pour les garanties individuelles et contrats collectifs facultatifs : par voie électronique *via* Internet ou, sur demande expresse du membre participant, sous format papier.

I.2 - Plage de scrutin

La plage de scrutin organisée pour ces élections est fixée **du 31 mars 2025 à 00 h 01 au 18 avril 2025 à 23 h 59**.

I.3 - Électeur

Est électeur tout membre participant⁽¹⁾ de BPCE Mutuelle, à jour de ses cotisations, à la date de clôture de la liste électorale, soit le 30 septembre à minuit de l'année précédant l'élection.

La liste électorale est établie, sous le contrôle de la Commission des élections, à cette date au regard de l'appartenance du membre participant à sa section de vote à cette même

date. Tout changement de situation du membre participant postérieurement à cette même date sera sans incidence sur le scrutin, sous réserve qu'il soit toujours membre participant à la date du scrutin.

La liste électorale mentionne les nom, prénom, date de naissance, numéro d'adhérent, entreprise d'appartenance ou situation justifiant la qualité de membre participant, et la section de vote d'affectation de chaque membre participant électeur.

Cette liste est mise à disposition des membres participants au siège social de BPCE Mutuelle – 7 rue Léon Patoux – CS 51032 – 51686 REIMS CEDEX 2 à compter du 6 janvier 2025. Tout membre participant peut la consulter, en en faisant préalablement la demande auprès de la Commission des élections.

I.4 - Éligibilité

Est éligible dans sa section tout membre participant de la mutuelle, à jour de ses cotisations à la date de clôture de la liste électorale, soit le 30 septembre 2024 à minuit et présent à la date d'ouverture du scrutin.

Dans l'hypothèse où un candidat, titulaire ou suppléant, présent sur la liste électorale à la date de la clôture de la liste, ne serait plus membre participant de la mutuelle à la date de la proclamation des résultats, l'élection de ce « binôme » se trouverait invalidée. Le « binôme de candidats » suivant ayant recueilli le plus de voix sera déclaré élu.

Les membres participants sont éligibles dans la section de vote à laquelle ils appartiennent à la date de clôture de la liste électorale, soit le 30 septembre 2024. Tout changement de

Tableau 2

Nom de la section de vote	Entreprises	Nombre de postes à pourvoir
S2-CEP-N	CE AL, CE BFC, CE BPL, Ecolocale, CE IDF, EPS, Finances et Pédagogie, FNCE, CE LC, GIE GCE MOBILIZ, CE LDA, CE MP, Ecureuil Multi Canal, CE LR, CE HDF, CE N, GIE Nord-Ouest Recouvrement, CE CA, CE PAC, CE RA	5
S2-« BPCE » TE	BPCE SA, BPCE Achats et services, BPCE IT, BPC SF, Fondation Belem, BPCE SOLUTIONS INFORMATIQUES, Socfim, BPCE Solutions clients, BPCE Expertises Immobilières, BPCE Financement, BPCE Lease, BPCE Factor, CEGC, BPCE Car Lease, BPCE Solutions Immobilières	0
S2-AFB-CFF	CFF	1
S2-Autres branches-TE	Banque Palatine, Palatine Asset Management, XPollens, Hélia, Conseil Comité social et économique CEP (7), Comité social et économique BPCE IT, Comité social et économique CFF, Comité social et économique BPCE, CASCIE GROUPE BPCE, Coccinelle Conseil, Socfim, Capitole Finance, BPCE IOM, Institut de micro-crédit, Midi 21, FNBP, SU UNSA, Ingepar, Auto Location Toulouse, Turbo SA, IPBP	1

situation du membre participant postérieurement à cette même date, et qui ne remet pas en cause sa qualité de membre participant sera sans incidence sur le scrutin.

1.5 - Dossier de candidature et profession de foi

L'appel à candidature est ouvert à la date de parution du dernier numéro de l'année précédant l'élection de *La Revue* soit le n° 260 d'octobre 2024. Il est également diffusé sur le site Internet de BPCE Mutuelle

Chaque dossier de candidature est adressé par **lettre recommandée avec accusé de réception** à: M. le Président du Conseil d'administration de BPCE Mutuelle, 7 rue Léon Patoux – CS 51032 – 51686 REIMS CEDEX 2.

Les dossiers de candidature complets doivent être postés avant le **31 janvier 2025 minuit**. En cas de contestation de la date d'envoi, le cachet de la poste fera foi, et, à défaut, la date de dépôt mentionnée sur le volet du feuillet du LRAR attaché à l'enveloppe d'envoi.

Chaque dossier de candidature se compose:

- d'une lettre dans laquelle le candidat titulaire et son suppléant font acte de candidature;
- d'une profession de foi par « duo de candidats », c'est-à-dire un titulaire et son suppléant;
- et des photocopies d'une pièce d'identité en cours de validité du candidat titulaire et de son candidat suppléant^[2].

La lettre de candidature signée par le titulaire et son suppléant doit comporter:

- le numéro du **LRAR**;
- les **numéros d'adhérents** à la mutuelle du candidat titulaire et du candidat suppléant;
- les **coordonnées** (adresse courrier et adresse mail) du candidat titulaire et du candidat suppléant;
- la **section de vote** dans laquelle ils se présentent.

La profession de foi:

- est établie sur papier libre au format 21 x 29,7 avec texte dactylographié au recto seulement, **en noir et blanc**;
- porte de manière claire l'identification de la **section de vote d'appartenance**;
- porte l'**identité** (nom et prénom) **du titulaire et de son suppléant** (candidatures indissociables);
- est **signée par le titulaire et son suppléant**;
- ne comporte ni photo, ni signe distinctif.

Toute profession de foi qui ne respecterait pas les conditions susmentionnées, rendra la candidature nulle.

Tout dossier de candidature incomplet, ou adressé par envoi autre que par lettre recommandée avec accusé de réception (courrier simple, mail, etc.), ou adressé dans le cadre d'un envoi groupé de plusieurs candidatures ou dont la lettre de candidature ou la profession de foi ne respecterait pas les conditions susmentionnées, rendra la candidature irrecevable.

Chaque candidat ne peut se présenter que:

- dans sa section de vote;
- et en qualité de titulaire OU de suppléant.

Si un candidat fait plusieurs fois acte de candidature distinctement, en qualité de titulaire et/ou de suppléant, la Commission des Élections retiendra la déclaration de candidature la plus récente à la date limite de dépôt des candidatures, la (les) plus ancienne(s) étant considérée(s) comme révoquée(s). En cas de déclarations de candidatures portant la même date, la Commission des Élections retiendra la dernière candidature qui aura été déposée (cachet de la poste faisant foi).

La Commission des Élections se réunit le 6 février 2025 à Reims pour valider la conformité des candidatures.

Après vérification de la régularité des candidatures, un courrier est adressé aux seuls candidats dont la candidature non conforme n'est pas retenue.

Les professions de foi sont présentées sur le site de vote électronique selon l'ordre alphabétique (à partir de la lettre de l'alphabet tirée au sort à cette fin lors de la réunion du 6 février 2025) à partir du 31 mars 2025.

Étant entendu que le processus de numérisation et de reproduction des professions de foi altère toujours un peu la lisibilité du document initial, les candidats devront prêter une attention particulière à ce que les originaux adressés à BPCE Mutuelle soient de bonne qualité.

2 - SCRUTIN

Le scrutin est ouvert le 31 mars 2025 à 00 h 01.

2.1 - Matériel de vote

À compter du 28 mars 2025, chaque électeur recevra à son domicile un courrier contenant:

- les instructions pour le vote;
- la liste des candidatures;
- pour chaque électeur, son numéro d'identifiant lui permettant l'accès à la plateforme de vote par internet.

Un mot de passe personnel, nécessaire à l'authentification de l'électeur, lui sera adressé lors de sa première connexion au site de vote.

S'il s'avère que, pour quelque raison que ce soit, le matériel reçu par l'adhérent comporte une erreur, il appartient au membre participant de contacter avant le 9 avril 2025 minuit la cellule d'assistance technique du prestataire dont les coordonnées seront indiquées dans les instructions de vote afin de signaler cette erreur et de recevoir un nouveau matériel de vote.

2.2 - Vote électronique

Le numéro d'identifiant et le mot de passe personnel temporaire sont générés de manière aléatoire par le prestataire. Un défi type question/réponse sera également demandé aux électeurs lors de l'identification sur la plateforme de vote.

L'authentification de l'électeur est assurée sur le serveur dédié après saisie par l'utilisateur du numéro d'identifiant et du mot de passe personnel. Toute personne non reconnue n'a pas accès aux serveurs de vote.

En cas de perte de cet identifiant et/ou du mot de passe personnel, l'électeur doit prendre directement contact *via* le formulaire d'assistance en ligne avec la cellule d'assistance technique du prestataire. Celle-ci vérifiera l'identité de l'électeur avant de lui attribuer un nouvel identifiant et un nouveau mot de passe personnel.

Les listes électorales sont émargées par les votants au fur et à mesure du vote grâce à leur identifiant à usage unique et à leur mot de passe personnel.

Le flux du vote et celui de l'authentification de l'électeur seront séparés, le vote émis par l'électeur, sera ainsi crypté et stocké dans une urne électronique dédiée sans lien avec le fichier d'authentification des lecteurs. Ce circuit garantit ainsi le secret du vote et la sincérité des opérations électorales.

Le vote par internet est accessible 7 jours sur 7, 24 heures sur 24.

Les électeurs peuvent voter à tout moment pendant l'ouverture du scrutin par internet de leur lieu de travail, de leur domicile ou de tout autre endroit.

Le vote électronique sera possible jusqu'au 18 avril 2025, les votes seront clos à 23 h 59.

S'il n'a pas accès à Internet, l'électeur membre d'une des sections représentant les garanties individuelles ou un contrat collectif facultatif peut demander un matériel de vote par correspondance au plus tard le 9 avril 2025 en téléphonant à la cellule d'assistance technique dont les coordonnées figurent dans le courrier.

À cette fin, il reçoit des instruments de vote: professions de foi et bulletin de vote sous forme de coupon-réponse prépayé sur lequel il devra cocher la (les) case(s) correspondant à son ou ses choix avant de le poster.

Le dépouillement des coupons-réponses s'effectue par lecture automatique et permet l'édition d'une liste d'émargement.

Les procédures mises en place garantissent la gestion anonyme et sécurisée des fichiers.

Pour ce qui concerne les règles de sécurité et de confidentialité, il est possible de se référer au cahier des charges de la société de prestation de service consultable auprès de BPCE Mutuelle. Le vote par correspondance est clos le 18 avril 2025 à minuit (cachet de la poste faisant foi).

3 - DÉPOUILLEMENT ET PROCLAMATION DES RÉSULTATS

3.1 - Bureau de vote

Les membres du Bureau de vote seront désignés parmi les membres de la Commission des Élections et le Président de la Commission des Élections assure la présidence dudit Bureau. Les réclamations doivent être formulées auprès de l'huissier désigné, qui les transmet à la Commission des Élections pour traitement.

3.2 - Dépouillement

Le dépouillement a lieu le 24 avril 2025 à Reims, au siège de la mutuelle.

La levée des bulletins de vote papier est effectuée par un huissier de justice, à la Boîte Postale de Reims CROIX BLANDIN le 24 avril 2025 à 9 heures 30.

Les bulletins de vote sont acheminés par cet huissier au siège de BPCE Mutuelle, 7 rue Léon Patoux – CS 51032 - 51686 REIMS CEDEX 2.

La société prestataire, en présence de l'huissier et le Bureau de vote élu par la Commission des Élections, procède au dépouillement:

- des bulletins de vote par correspondance par lecture optique;
- des votes électroniques.

Pour les sections de vote représentant les garanties individuelles, en cas de vote électronique et de vote papier par un même électeur, le vote électronique prime sur le vote papier.

3.3 - Analyse des rejets

La Commission des Élections faisant fonction de Bureau de vote, examine les bulletins rejetés lors de la lecture optique et prend les décisions en conséquence.

Les bulletins blancs ou nuls n'entrent pas en compte dans le résultat du scrutin. Le candidat

ayant obtenu le plus grand nombre de suffrages valablement exprimés est déclaré élu. En cas d'égalité de suffrages valablement exprimés, le candidat le plus jeune est déclaré élu.

3.4 - Clôture du scrutin

À l'issue des opérations de saisie réalisées par la société prestataire et du traitement par la Commission des Élections des anomalies, le Président de la Commission des Élections, après s'être assuré que l'ensemble des bulletins ont été saisis, déclarera le scrutin clos.

4 - PROTECTION DES DONNÉES

Conformément à la Réglementation relative à la Protection des données, BPCE Mutuelle agit en qualité de responsable de traitement à l'égard des Données personnelles qui lui sont confiées dans le cadre des élections de délégués BPCE Mutuelle. Le fondement juridique du traitement est l'obligation légale. Les fichiers nominatifs des électeurs et des candidats sont constitués aux fins de permettre la réalisation des élections des délégués de l'Assemblée générale de BPCE Mutuelle en 2025. Les fichiers ainsi constitués ont pour objet d'établir les listes électorales, d'adresser le matériel de vote, de contrôler l'identité du demandeur en cas de perte de l'identifiant individuel ou du code secret et de réaliser les émargements. Ils ne peuvent être utilisés qu'aux fins précitées et ne peuvent être divulgués sous peine des sanctions pénales encourues au titre des articles 226-17 et 226-21 du Code pénal. Les fichiers comportant des données personnelles des électeurs, les clés de chiffrement/déchiffrement et le contenu de l'urne ne doivent pas être accessibles hormis aux personnes chargées des traitements nécessaires au déroulement du processus électoral. La liste d'émargement n'est accessible qu'en cas de contestation de la régularité des opérations électorales aux fins de contrôle de l'effectivité de l'émargement des électeurs.

Conservation des données L'ensemble des données des élections et notamment la liste électorale, les dossiers de candidature et les professions de foi, sont automatiquement scellées, archivées et conservées par les huissiers présents lors du vote à blanc et lors du dépouillement. Elles sont conservées jusqu'à l'épuisement des délais de contestation et de recours contre les élections.

Le prestataire s'engage à restituer au responsable du traitement les fichiers restant en sa possession à l'issue des opérations électorales et à détruire toutes les copies totales ou partielles qu'il aurait

été amené à effectuer sur quel que support que ce soit.

Les membres de la Commission des élections peuvent demander à assister aux opérations de destruction.

Conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 et au Règlement (UE) 2016/679 du 27 avril 2016 dit « Règlement Général sur la Protection des Données Personnelles » (RGPD), vous disposez de plusieurs droits relatifs aux traitements de vos Données Personnelles:

- Le droit d'accès;
- Le droit de rectification et d'effacement en cas d'erreur de vos Données Personnelles;
- Le droit de vous opposer au traitement de vos données pour motif légitime;
- Le droit de retrait de votre consentement, ce droit ne s'appliquant qu'aux traitements fondés sur la base légale du consentement;
- Le droit de limitation du traitement relatif à vos Données Personnelles;
- Le droit à la portabilité de vos Données Personnelles;
- Le droit de définir des directives relatives à la conservation, l'effacement ou la communication de vos Données Personnelles, applicables après votre décès.

Toute demande relative à l'exercice de vos droits doit être adressée au Délégué à la Protection des Données d'Ensemble Protection Sociale dont les coordonnées sont les suivantes: DPO – Ensemble Protection Sociale

4-14 rue Ferrus

75014 PARIS

DPO@eps.caisse-epargne.fr

Vous devez, lorsque vous exercez vos droits par courrier ou par email, justifier de votre identité par tous moyens. Cependant, si des doutes raisonnables persistent quant à l'exactitude de votre identité, BPCE Mutuelle pourra vous demander des informations supplémentaires apparaissant nécessaires y compris, lorsque la situation l'exige, la photocopie de votre pièce d'identité. En cas de désaccord persistant concernant le traitement de vos Données Personnelles, vous avez le droit de saisir la CNIL à l'adresse suivante:

Commission nationale Informatique et Liberté
3 Place de Fontenoy

TSA 80715 - 75334 PARIS CEDEX 07

^[1] Membre participant: personnes physiques qui bénéficient des prestations de BPCE Mutuelle à laquelle elles ont adhéré soit par le biais d'un contrat collectif soit par le biais d'une adhésion à un règlement mutualiste et en ouvrent le droit à leurs ayants droit.

^[2] Voir service-public.fr/particuliers/vosdroits/N19810

Enquête de satisfaction: votre avis nous intéresse

La qualité des services qui vous sont rendus constitue une volonté forte et une priorité majeure de BPCE Mutuelle. Nous mesurons chaque année cette qualité et, dans le cadre de cette démarche, une enquête de satisfaction effectuée auprès d'un panel d'environ 30 000 adhérents de BPCE Mutuelle se déroule **du 18 octobre au 8 novembre 2024**. Le cabinet Init, spécialisé dans les études marketing

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



© Shutterstock

DU NOUVEAU SUR BPCEMUTUELLE.FR

La rubrique « Préférences et Consentements » évolue : faites vos choix !

Lors de toute nouvelle connexion à votre Espace personnel, effectuée depuis le 26 juillet dernier, il vous est demandé de mettre à jour vos consentements et préférences afin de nous faire connaître vos choix en matière de canaux de communication à privilégier pour vous contacter et pour l'usage de vos données personnelles en dehors du traitement de votre contrat (recommandation de la CNIL). Il est bien entendu possible de les modifier à tout moment selon l'évolution de vos besoins. Cette action ne prend que quelques secondes et vous permet ainsi de bénéficier de services encore plus personnalisés.

L'espace « Mes documents » s'enrichit



Depuis mi-septembre, afin de sécuriser les échanges et de vous permettre un meilleur suivi des courriers qui vous sont adressés, ces derniers s'affichent automatiquement dans la rubrique « Mes documents » avec indication de l'objet de la communication.

Carte de tiers payant 2025 et attestation d'adhésion



Plus besoin d'attendre votre carte papier courant décembre ! Dès que votre carte TP 2025 sera disponible au format numérique, cela vous sera notifié lors de votre prochaine connexion à votre Espace personnel. Lorsque vous avez besoin de

produire une attestation d'adhésion à BPCE Mutuelle, vous pouvez simplement la télécharger dans la rubrique « Mes informations » > « Mes documents » si des professionnels de santé vous la réclamaient. Et, nouveauté, elle sera également disponible *via* une version imprimable et découpable dans « Mes accès rapides ». Découpez, pliez, c'est fini !

→ La carte Vitale sur smartphone dans 23 départements

La carte Vitale numérique est désormais disponible dans 23 départements avant de se déployer progressivement sur tout le territoire d'ici 2025.

Cette solution dématérialisée permet aux assurés d'accéder depuis leur smartphone aux mêmes services qu'avec la carte Vitale physique mais aussi à de nouvelles fonctionnalités : suivi des dépenses de soins, décomptes des derniers paiements, mises à jour automatiques, accès sécurisé grâce à



une double authentification, etc. Pour tester la nouvelle appli carte Vitale, il suffit d'être rattaché à une caisse d'Assurance maladie d'un des départements suivants : Ain, Allier, Alpes-de-Haute-Provence, Alpes-Maritimes, Ardèche, Bas-Rhin, Bouches-du-Rhône, Cantal, Drôme, Hautes-Alpes, Haute-Loire, Haute-Savoie, Isère, Loire, Loire-Atlantique, Puy-de-Dôme, Rhône, Saône-et-Loire, Sarthe, Savoie, Seine-Maritime, Var et Vaucluse.



© Shutterstock

RECRUESCENCE DE LA COQUELUCHE EN FRANCE

Depuis le début de l'année 2024, une recrudescence des cas de coqueluche est observée en France. Se transmettant très facilement, par voie aérienne (une personne infectée peut contaminer en moyenne 15 à 17 personnes), cette maladie est responsable de quintes de toux fréquentes et prolongées et peut prendre une forme grave. Plus de 7 000 cas ont été confirmés sur les cinq premiers mois de l'année, soit plus de 13 fois le nombre de cas recensés en 2023. Cette hausse est préoccupante chez les nourrissons de moins d'un an, les plus fragiles face à la maladie. Une baisse importante de la couverture vaccinale contre la coqueluche et la circulation de nouveaux variants du virus expliquent cette forte augmentation. Face à cette situation, les autorités sanitaires appellent à la vigilance et à la vaccination qui reste le moyen le plus efficace de se protéger et de protéger les enfants.

Pour plus d'informations :

<https://cutt.ly/tenYRCjr> ; <https://cutt.ly/penYTweW> ;
<https://cutt.ly/fenYTk8M> ; <https://cutt.ly/xenYTLVE>.



AGENDA

DU 1^{er} AU 31 OCTOBRE

Octobre Rose 2024

OCTOBRE ROSE (31^e ÉDITION)

Mois destiné à sensibiliser au dépistage du cancer du sein (première cause de décès par cancer chez la femme avec 12 000 décès par an) et à récolter des fonds pour la recherche. Détecté tôt, un cancer est guéri dans 90 % des cas. L'objectif de cette campagne annuelle est d'inciter les femmes à faire une mammographie. Simple et 100 % remboursé, le dépistage doit être réalisé tous les deux ans, dès 50 ans.

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

DU 1^{er} AU 30 NOVEMBRE



MOIS SANS TABAC

Moment phare pour toutes les personnes désireuses d'arrêter de fumer, le #MoisSansTabac s'appuie sur des messages positifs sur l'arrêt du tabac, dans un esprit de partage de solutions. Dans le cadre d'un programme gratuit qui rassemble déjà plus de 100 000 participants, il est possible d'arrêter de fumer par équipe, rejoindre des animations itinérantes ou interagir sur les réseaux sociaux. De très nombreux acteurs de santé et de prévention sont mobilisés pour aider les fumeurs. À noter : BPCE Mutuelle aide historiquement ses adhérents souhaitant arrêter de fumer. Elle prévoit, dans ses garanties, de compléter le remboursement des dispositifs de sevrage tabagique pris en charge par la Sécurité sociale à hauteur du ticket modérateur.

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

MOIS DE L'ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE



Il met à l'honneur toutes les structures et entreprises d'un secteur qui placent l'homme (et non le profit) au cœur de son organisation et de son fonctionnement. Né à l'initiative des Chambres régionales de l'économie sociale et solidaire (Cress), cet événement permet d'accroître la visibilité de l'ESS auprès du grand public mais aussi des collectivités, des institutions et des entreprises à travers de nombreuses manifestations (conférences, séminaires, ateliers, etc.) organisées partout en France.

<https://www.mois-ess.org>

En cas d'hospitalisation: simplifiez-vous la vie avec l'accompagnement Santéclair

Lorsque la décision d'une hospitalisation est prise (que ce soit à la suite d'un diagnostic établi ou après avoir sollicité un deuxième avis médical* pour être rassuré ou se voir proposer un autre choix thérapeutique), il est essentiel de bien préparer son parcours de soins.

→ **P**our vous accompagner tout au long de ce processus, Santéclair, notre partenaire, propose une gamme de services en ligne *via* sa plateforme MySantéclair. Que vous ayez besoin de trouver le meilleur établissement de santé, de vous préparer pour votre séjour ou d'organiser votre retour à domicile, MySantéclair met à votre disposition des outils pratiques pour vous simplifier la vie.

1. Trouvez l'établissement hospitalier adapté à vos besoins

Parce que l'hôpital le plus proche de chez vous n'est pas toujours celui qui convient le mieux à votre traitement, Santéclair vous propose un outil pratique pour vous aider à choisir l'établissement le plus adapté. En quelques clics, accédez au palmarès des hôpitaux et cliniques, classés par spécialité, localisation et qualité des soins. Ce classement repose sur l'analyse de plus de 1 400 établissements en France, et couvre plus de 80 pathologies, incluant 52 disciplines chirurgicales. De plus, une estimation des tarifs pratiqués vous permet d'anticiper les coûts liés à votre hospitalisation, afin que vous puissiez prendre des décisions éclairées.

2. Préparez sereinement votre hospitalisation

Une hospitalisation, ça se prépare! Grâce aux services de MySantéclair, vous accédez à des conseils pratiques pour bien anticiper votre séjour à l'hôpital. Formalités d'admission, demandes de prise en charge, documents administratifs à préparer... Tout est pensé pour vous éviter du stress inutile. Cette étape clé vous permet d'aborder votre hospitalisation en toute tranquillité.

3. Organisez efficacement votre retour à domicile

Après une hospitalisation, le retour à domicile nécessite souvent une organisation minutieuse, notamment pour la continuité des soins. Avec MySantéclair, vous pouvez planifier facilement vos soins post-hospitaliers en organisant, par exemple, la venue d'une infirmière diplômée d'État. Ce service vous permet d'entrer rapidement en contact avec des professionnels qualifiés et immédiatement disponibles, vous offrant ainsi une prise en charge rapide et adaptée pour une récupération optimale. Tous ces services sont accessibles *via* une interface simple et intuitive. En choisissant Santéclair, vous optez pour un accompagnement complet et personnalisé lors de votre hospitalisation. La plateforme MySantéclair simplifie votre parcours de soins en vous permettant de vous concentrer sur l'essentiel: votre santé. Profitez de ces services en ligne à partir de votre espace personnel bpcemutuelle.fr ou directement *via* l'appli Santéclair dès maintenant et abordez votre hospitalisation avec sérénité et efficacité.

*Service Santéclair également disponible sur la plateforme.

● Anne Savoy-Allain

Notre parcours de soins pour votre séjour hospitalier

Profitez d'une interface simple d'utilisation pour organiser votre parcours de soins.

1 Je choisis l'hôpital qui me convient

J'accède au palmarès des meilleurs établissements hospitaliers à proximité de chez moi.

2 Je souhaite faire analyser mon devis

Je transmets mon devis à Santéclair ou j'accède à un outil d'analyse de devis pour connaître mon reste à charge et obtenir des conseils afin de réaliser des économies.

3 Je prépare mon hospitalisation

Je reçois des conseils pratiques pour préparer mon séjour, avoir les bons réflexes au cours de mon hospitalisation et anticiper ma sortie.

4 J'ai besoin d'une infirmière à domicile

Je trouve une infirmière pour une prise en charge de mes soins à domicile : pansement, aide à la toilette et à l'habillage...



Pour une
couverture complète,
pensez également
aux services IMA.





L'expérience des patients au secours du système de santé

Faire appel au vécu des usagers et de leurs proches pour identifier les axes d'amélioration du parcours de santé, c'est cela l'expérience patient. Et ce concept, encore relativement récent en France, ne cesse de démontrer ses bénéfices. Explications.



© Shutterstock/CIEM



L'expérience patient se définit comme tout ce que vit et perçoit une personne lorsqu'elle est confrontée au système de santé. Plus précisément, « elle regroupe l'ensemble des interactions et des situations vécues par une personne ou son entourage au cours de son parcours de santé. Ces interactions sont façonnées à la fois par l'organisation de ce parcours mais aussi par l'histoire de vie de la personne concernée », nous explique Amah Kouevi, directeur de l'Institut français de l'expérience patient (Ifep). Cette association, créée en 2016, a pour mission de faire de l'expérience patient un levier d'amélioration du système de santé. Elle permet aux établissements, entreprises et institutions, comme aux individus, de participer aux réflexions.

Questionnaire, observation, entretien...

L'expérience patient peut être recueillie par le biais d'un questionnaire. « En France, les établissements de santé en utilisent un qui s'appelle e-satis et qui permet de mesurer la satisfaction et l'expérience des patients », indique le directeur de l'Ifep.

Toutefois, il existe une subtilité entre ces deux termes. « La satisfaction peut varier notamment en fonction du niveau d'attente, constate Amah Kouevi. Si l'on demande à une personne qui vient de subir une opération si elle est satisfaite de la prise en charge de sa douleur, nous disposerons d'une information utile mais nous ne pourrions pas savoir

exactement ce qu'il s'est passé. En revanche, si on lui demande si quelqu'un, au cours de son hospitalisation, a discuté avec elle de la prise en charge de la douleur, on pourra en déduire qu'une bonne pratique est bien mise en œuvre. L'expérience précède la satisfaction ; c'est pour cela qu'il est important de la recueillir pour mieux comprendre le vécu à la fois sur le ressenti et sur les faits. »

Des observations peuvent aussi être réalisées. « On s'installe

par exemple dans une salle d'attente pour noter ce qu'il s'y passe : quel est le temps d'attente, quand vient-on parler aux patients, comment s'adresse-t-on à eux, ce qu'on leur demande... », illustre le directeur de l'Ifep.

Enfin, des entretiens permettent d'entendre le patient et de détecter, dans son récit, les points à améliorer et ceux, positifs, à généraliser. « Cette modalité est extrêmement instructive car elle permet de découvrir ce qui importe le plus au patient, ce que les professionnels ne perçoivent pas toujours », ajoute Amah Kouevi.

Une valeur ajoutée pour les professionnels et les patients

Ce recueil de données nécessite un engagement de la part des acteurs de la santé et des freins demeurent. « Prendre en compte l'expérience patient peut parfois être pris comme une injonction supplémentaire par un personnel déjà débordé, observe Amah Kouevi. Il faut alors expliquer qu'elle fait au contraire gagner du temps et qu'elle redonne du sens au travail. Elle permet de se reconnecter à l'autre et de retrouver l'intérêt de son métier de soignant. » Du côté des patients, les avantages sont également nombreux. « L'expérience patient participe au confort et au bien-être puisque l'utilisateur, qui peut parfois être dans une position de vulnérabilité, se sent écouté et entendu, estime le directeur de l'Ifep. Mais surtout, elle va avoir un effet positif sur sa santé car elle va aussi améliorer la qualité des soins. »

● Léa Vandeputte

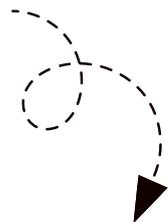
À consulter aussi...

[Experiencepatient.fr](https://www.experiencepatient.fr)

LE GRAND ENTRETIEN



Professeur Grégoire Borst :
« Le système émotionnel
des adolescents fonctionne
à plein régime »



Les comportements des adolescents désarçonnent parfois leurs parents. Mais ils seraient en partie liés à des changements au niveau de l'organisation du cerveau. C'est ce que nous explique Grégoire Borst, professeur de psychologie du développement et de neurosciences cognitives de l'éducation à l'université Paris Cité.

Dans votre livre *C'est (pas) moi, c'est mon cerveau* (Ed. Nathan), vous expliquez qu'il existe des petits décalages dans le cerveau des ados qui peuvent expliquer certaines de leurs réactions. Quels sont-ils ?

Pr Grégoire Borst. Il s'agit d'un décalage en termes de rythme de développement de deux grands systèmes du cerveau de l'adolescent. Le premier système, le système limbique est impliqué dans la réactivité émotionnelle, la recherche de la récompense et la sensation de plaisir. Ce système a un rythme de développement qui est assez rapide et qui a globalement fini de se structurer au début de l'adolescence. Le deuxième système est le système préfrontal qui a comme fonction de

La particularité du cerveau adolescent est qu'il est particulièrement plastique.

réguler l'activité d'un certain nombre de régions dans notre cerveau, dont les régions du système limbique, et qui a un rythme de développement plus lent. La particularité de l'adolescence est donc d'avoir un système émotionnel qui fonctionne à plein régime et un système qui doit normalement le réguler mais n'est pas encore tout à fait fonctionnel.

Ce décalage explique-t-il aussi la prise de risque propre à l'adolescence ?

G.B. Effectivement. En raison de leur système limbique en sursystème, les adolescents essaient de maximiser le plaisir et les récompenses. Quand ils sont en groupe, mais pas quand ils sont seuls, ils ont tendance à s'engager plus dans des situations de prise de risque parce qu'ils peuvent espérer des récompenses sociales.

C'est important de faire partie d'un groupe et de se conformer à ses codes.

L'adolescence est-elle une période favorable en termes d'apprentissage ?

G.B. La particularité du cerveau adolescent est qu'il est particulière-

ment plastique, c'est-à-dire qu'il a la capacité d'apprendre très rapidement du fait justement de sa capacité à modifier un certain nombre de connexions entre les neurones.

Les adolescents ont besoin de leurs amis mais beaucoup moins de leurs parents. Existe-t-il une cause neurologique ?

G.B. Il n'y a pas qu'une cause mais de multiples facteurs, dont des facteurs sociaux. L'adolescence est une période d'autonomie progressive du jeune qui va aller chercher ses liens d'attachement en dehors de sa structure familiale. Nous appartenons à une espèce sociale et un certain nombre d'apprentissages s'opèrent à l'adolescence comme la compréhension des hiérarchies sociales, de son appartenance à un groupe social et de sa position dans ce dernier.

Vous expliquez que le plus souvent, il n'y a pas de crise d'adolescence et que ce sont les parents qui ont du mal à s'adapter à ces changements. Quels conseils pourriez-vous leur donner ?

G.B. Ils doivent déjà accepter ces changements et essayer d'accompagner cette autonomisation progressive. Ils peuvent essayer de se mettre à sa place en essayant d'adopter sa perspective. C'est parfois difficile parce que les adolescents ont beaucoup de mal à réguler leur frustration et qu'ils accordent beaucoup plus de valeur à certaines choses qui peuvent paraître triviales.

Il faut aussi essayer de laisser ouvert au maximum un canal de communication et ne pas être trop dans le jugement par rapport à leurs réactions émotionnelles.

Et que conseiller aux ados perdus aussi parce que tout change dans leur corps et dans leur tête ?

G.B. Ils peuvent, d'une part, essayer de s'informer le plus tôt possible concernant ces changements. D'autre part, il faut qu'ils prennent conscience qu'à partir du moment où ils sont dans un groupe, ils vont être sujets à un certain nombre d'influences. C'est important de faire partie d'un groupe et de se conformer à ses codes, mais il faut le faire en étant vigilant afin de ne pas s'engager dans des conduites à risque.

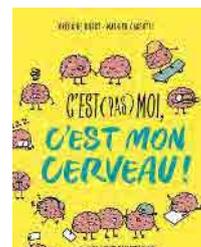
On peut aussi leur conseiller de faire très attention à leur cerveau qui est particulièrement sensible à l'environnement. Il faut limiter l'exposition aux écrans mais aussi éviter toute consommation d'alcool et de cannabis et d'autres drogues de synthèse aux effets extrêmement délétères sur le cerveau en développement.

● Violaine Chatal

À consulter aussi...

C'est (pas) moi, c'est mon cerveau. Pour enfin comprendre ce qui se passe dans la tête d'un ado !, Mathieu Cassotti, Grégoire Borst, éditions Nathan.

- 🔗 <https://www.sante.fr/adolescent-les-essentiels-sante>
- 🔗 <https://cutt.ly/lecMaOFP>
- 🔗 <https://cutt.ly/1ecMpPgl>
- 🔗 <https://cutt.ly/5ecMpV80>
- 🔗 <https://cutt.ly/becMaeK8>



AGIR SUR NOTRE CONSCIENCE

pour mieux nous soigner



Et si nous pouvions moduler notre niveau de conscience pour lutter contre la douleur, soulager des souvenirs traumatisants ou tout simplement nous aider à nous sentir mieux ? Des approches comme l'hypnose, l'EMDR ou la méditation utilisent déjà cette possibilité avec succès. Et dans le même temps, les neurosciences essaient de comprendre les mécanismes à l'œuvre.

Qu'est-ce que la conscience ?

La conscience est longtemps restée une question philosophique avant d'intéresser les scientifiques. C'est dans les années 1990, avec l'apparition des techniques d'imagerie cérébrale, que ces derniers ont pu essayer de mieux comprendre son fonctionnement. Mais qu'appelle-t-on « conscience » au juste ? Il n'existe pas, à l'heure actuelle de définition unique et consensuelle.

« C'est une notion intuitive que nous utilisons dans la vie quotidienne pour décrire nos états mentaux, considère Claire Sergent, professeure de neurosciences cognitives à l'université Paris-Cité et au Centre national de la recherche scientifique (CNRS). Elle regroupe l'état de conscience, le fait d'être en phase d'éveil ou de sommeil par exemple, et le contenu conscient, le fait d'avoir conscience de telle ou telle information comme d'un son par exemple. »

Une conscience fluctuante

Notre niveau de conscience varie au cours de la journée. « Nous connaissons des fluctuations de vigilance, sans pour autant perdre conscience, par exemple quand, après le déjeuner, nous sommes au ralenti et que nous avons envie de faire une sieste », constate Catherine Tallon-Baudry, chercheuse en neurosciences au CNRS, au laboratoire de neurosciences cognitives et computationnelles de l'École normale supérieure.

Nous ne sommes par ailleurs pas conscients, en permanence, de la totalité de notre environnement. « Une grande quantité d'informations est traitée de manière non consciente par notre cerveau, explique Claire Sergent. Notre système attentionnel fait le tri entre les informations qui nous entourent. Il les sélectionne sur la base de leur pertinence – un bruit très fort va, par exemple, nous alerter – et de nos buts actuels, de nos objectifs – si nous sommes concentrés sur une tâche, nous n'allons pas faire attention au brouhaha qui nous entoure. »

Notre histoire peut aussi influencer sur notre conscience. « Si vous avez eu une mauvaise expérience avec un chien, le fait d'en voir un dans

la rue ou d'entendre un aboiement, va vous alerter, éveiller votre conscience, alors qu'une autre personne ne l'aurait peut-être pas remarqué », illustre Claire Sergent.

Enfin, des facteurs externes peuvent moduler notre conscience. C'est le cas des moyens chimiques, comme l'anesthésie ou les psychédéliques.

Tenter de mesurer la conscience

Pour mesurer notre état de conscience, les chercheurs utilisent à la fois une approche expérimentale – en interrogeant les

« Une grande quantité d'informations est traitée de manière non consciente par notre cerveau »



patients sur leurs sensations – et la neuroimagerie pour observer l'activité cérébrale. « La conscience est un état subjectif, ressenti de l'intérieur, dont on cherche des indicateurs objectifs dans le cerveau », résume Catherine Tallon-Baudry.

C'est ainsi que l'on a pu commencer à comprendre comment la conscience émerge. « Schématiquement, le traitement non conscient de l'information suit, ce que l'on pourrait appeler des routes automatiques, des chemins définis, stéréotypés, indique Claire Sergent. En revanche, lors d'un traitement conscient, l'information suit d'abord les routes automatiques puis quelques instants plus tard, va sortir des sentiers balisés et se propager dans le cerveau pour aller vers l'aire du langage qui permet de décrire ce que l'on voit ou encore vers l'hippocampe qui gère le souvenir. C'est ce que l'on appelle la théorie de l'espace de travail global. »

Catherine Tallon-Baudry, elle, s'intéresse au lien entre conscience et communication entre le cerveau, le cœur et l'estomac. Pour cela, elle enregistre l'activité de ces organes avec des électrodes tout en mesurant l'activité cérébrale. « Grâce à cela, nous montrons que la façon dont le cerveau communique avec les viscères interagit avec la manière dont celui-ci traite les informations du monde extérieur et même ses propres pensées, précise-t-elle. Le cerveau et le corps sont nécessaires pour être conscient même si le cerveau en est à l'origine. »

Des impacts concrets et des questions éthiques

Arriver à déterminer les indicateurs et les mécanismes communs est capital pour mieux diagnostiquer les patients dont on n'arrive pas à connaître l'état de conscience. Actuellement, il est en effet très difficile de savoir si certains malades qui viennent de sortir d'un coma sont conscients mais qu'ils n'arrivent pas à l'exprimer ou s'ils ne le sont pas. Il n'existe pas encore de test simple qui permette de s'en assurer. « Identifier des signaux objectifs nous permettra de déterminer si un patient est en état végétatif ou s'il a conscience de lui-même ou de son environnement », ajoute Claire Sergent.

...

••• Ces recherches auront aussi un impact sur notre quotidien. Certaines sont par exemple menées sur la conscience des animaux. « Si l'on détermine que les animaux d'élevage en ont une, cela aura un effet direct sur la manière dont nous les abattons », illustre Catherine Tallon-Baudry. Même si, pour Claire Sergent, « ils sont très certainement conscients mais d'une manière différente de la nôtre car notre langage et notre capacité d'autonarration ajoutent une dimension très particulière à la conscience humaine ». « Les travaux théoriques sur la conscience vont soulever des questions éthiques, estime Catherine Tallon-Baudry. Le domaine ayant un champ applicatif énorme, il sera important d'ouvrir le débat avec la société au fil des recherches. »

Des approches thérapeutiques permettent d'ores et déjà d'utiliser les potentiels de la conscience (l'EMDR, l'hypnose et la méditation cherchent à la moduler pour nous soigner) en attendant de réussir à décrypter tous ses secrets...

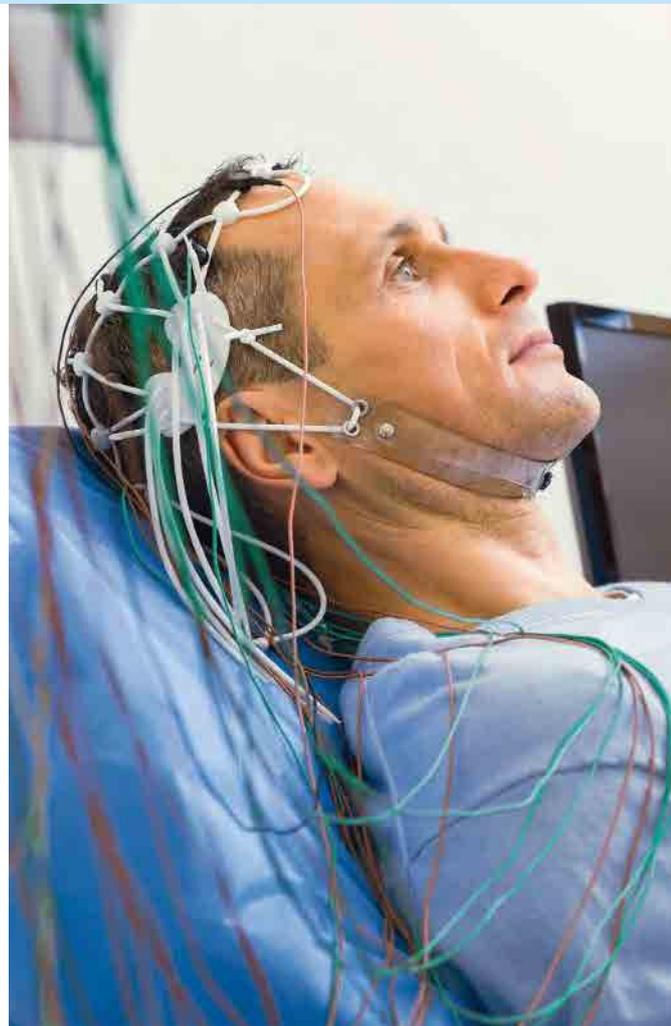
● Léa Vandeputte

À consulter aussi...

Pour en savoir plus sur les remboursements de séances effectuées par les professionnels de santé de ce secteur :

🔗 <https://cutt.ly/5ePJ4bgR>

🔗 <https://cutt.ly/XePJ5mo1>



EMDR: des mouvements oculaires qui influent sur la conscience

Parmi les techniques qui utilisent la modulation de la conscience du patient, l'EMDR (pour *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*, ou désensibilisation et retraitement par mouvements oculaires) permet de soulager la souffrance liée à des expériences de vies douloureuses ou traumatisantes. « C'est une forme de psychothérapie qui permet de stimuler les capacités d'autoguérison du patient et de l'aider à gérer les émotions », explique Florent Léonard, psychologue et membre de l'association EMDR France.

Concrètement, une séance d'EMDR débute par un entretien préliminaire. Celui-ci permet d'échanger avec le patient et d'identifier la problématique avant d'enclencher le traitement. Des simulations bilatérales alternées – le fait de suivre un objet du regard de gauche à droite – sont pratiquées. « Par les mouvements oculaires, nous reproduisons ce qu'il se passe pendant le sommeil paradoxal, précise le psychologue. Cette phase, pendant laquelle les yeux bougent, permet de traiter et d'assimiler les événements stressants de la journée. Mais dans le cas de l'EMDR, il s'agit d'un processus conscient. Nous demandons au patient de se concentrer sur son souvenir traumatique et d'observer ce qu'il se passe dans son corps et dans sa tête. Au fil des stimulations, le souvenir est mis à distance, il ne génère plus de perturbations. » Discipline relativement récente, l'EMDR a été découverte de manière fortuite, en 1987, par une psychologue américaine: Francine Shapiro. « Installée dans un parc et en proie à une émotion désagréable, elle se rend compte qu'elle se sent un peu mieux après avoir bougé ses yeux de droite



à gauche, raconte Florent Léonard. Elle va ensuite tester son intuition et étudier l'effet du balayage oculaire sur des vétérans de la guerre

du Vietnam. » L'EMDR est née. « L'EMDR peut prendre en charge les événements de vie difficiles à vivre ainsi que les addictions ou les douleurs somatiques par exemple. » Cette technique peut paraître surprenante mais elle n'en demeure pas moins efficace. Pour preuve, l'EMDR est une psychothérapie recommandée dans le traitement du trouble de stress post-traumatique (TSPT) par la Haute Autorité de santé (HAS) et par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). « Aujourd'hui, l'EMDR a un champ d'application plus large, constate le psychologue. Elle peut prendre en charge les événements de vie difficiles à vivre (rupture, licenciement, deuils, échecs...) ainsi que les addictions ou les douleurs somatiques par exemple. »

Pour trouver un praticien accrédité EMDR Europe, rendez-vous sur l'annuaire du site Emdr-France.org



Trois questions au...

Professeur Vianney Descroix

Chirurgien-dentiste, doyen de l'unité de formation et de recherche (UFR) d'odontologie à l'université Paris Cité. Il est membre des comités pédagogique et scientifique de l'Institut français d'hypnose (IFH).

Qu'est-ce que l'état hypnotique ?

L'état hypnotique est bien spécifique. Il est différent du sommeil ou du rêve. C'est un état de conscience modifié : la personne connaît une concentration très intense.

Contrairement à ce que l'on croit souvent, le cerveau travaille beaucoup pendant l'état hypnotique. Le cortex visuel et le cortex préfrontal – qui est le siège de nombreuses fonctions cognitives comme le langage, la mémoire de travail, le raisonnement... – sont particulièrement actifs. Certaines zones du cerveau sont sollicitées pendant l'état hypnotique alors qu'elles ne le sont pas habituellement. Le cerveau a donc une capacité de fonctionnement plus importante, ce qui induit une conscience élargie de ce qui nous arrive.

À l'inverse et cela est très paradoxal, le corps, lui, connaît un grand relâchement. Les patients décrivent une sensation de détente.

Comment se déroule une séance ?

Tout le monde est hypnotisable mais si vous n'avez pas envie d'essayer, cela ne fonctionnera pas. Il faut donc avoir une relation de confiance avec un professionnel de santé qui est formé à cette technique. Celui-ci va prendre le temps de discuter avec vous et progressivement, il va vous emmener dans un état hypnotique. Il va vous proposer de vous focaliser sur un lieu ou un moment agréable, comme une après-midi sur la plage.

L'objectif pour un chirurgien-dentiste qui pratique l'hypnose, par exemple, est de réaliser des soins dentaires sous anesthésie locale tout en vous aidant à mieux les vivre, à être moins anxieux, plus détendu.

Quelles sont les applications thérapeutiques actuelles et à venir de l'hypnose ?

Aujourd'hui, l'utilisation de l'hypnose est validée scientifiquement dans le cadre de nombreux soins, notamment des soins infirmiers, comme une prise de sang. Elle est également pratiquée au bloc opératoire ou encore pour lutter contre les douleurs chroniques comme celles causées par la colopathie fonctionnelle [appelée aussi syndrome de l'intestin irritable, NDLR]. Des travaux sont aussi en cours pour mesurer son efficacité sur la prise en charge des troubles du sommeil, du comportement alimentaire ou encore psychiatriques.

L'hypnose fait partie des médecines intégratives et complémentaires et, à ce titre, elle participe au bien-être des patients en association avec la médecine conventionnelle.

Pour trouver un professionnel de santé formé à l'hypnose, rendez-vous sur l'annuaire en ligne de l'IFH, sur Hypnose.fr/annuaire-therapeutes



MÉDITER POUR PRENDRE CONSCIENCE

La méditation induit un état de conscience modifié. Pour l'atteindre, les pratiquants doivent alors focaliser leur attention sur un objet différent selon la technique utilisée : la respiration, une sensation corporelle, un son... La plus connue et la plus étudiée par les scientifiques est la méditation de pleine conscience conçue dans les années 1970. Et ses bénéfices semblent nombreux : elle permettrait de modifier notre rapport à la douleur et elle pourrait avoir un impact significatif sur différents troubles comme la dépression, l'anxiété ou les addictions. La pratique de la méditation pourrait aussi préserver les fonctions cérébrales du déclin lié à l'âge, en faisant ainsi une alliée du bien vieillir*. Pour méditer, il suffit, à tout moment de la journée, de prendre un temps pour porter son attention sur l'instant présent et de se concentrer sur sa respiration quelques minutes, sans laisser son esprit s'évader. Réalisez ce petit exercice régulièrement et vous en retirerez de nombreux bienfaits. Pour aller plus loin, vous pouvez vous appuyer sur des applications, des podcasts ou des livres. Vous pouvez aussi vous renseigner auprès de l'Association pour le développement de la Mindfulness, Association-mindfulness.org.

*Source : « Conscience, la moduler pour mieux soigner », Inserm, *Le Magazine*, n°54.



La désensibilisation en cas d'allergie

L'allergie est une réaction anormale et excessive du système immunitaire à une substance normalement inoffensive, appelée allergène. Les allergies peuvent toucher tous les âges et se manifester par des symptômes variés, tels que des éternuements, une toux, des démangeaisons, des rougeurs, des gonflements, voire des réactions plus graves.

identifiés, le protocole de désensibilisation est mis en place. Le dosage et la fréquence des administrations varient en fonction du type d'allergie et de la sévérité des symptômes. Un suivi médical régulier est indispensable tout au long du traitement qui peut durer de plusieurs mois à plusieurs années pour surveiller l'évolution des symptômes et ajuster le dosage si nécessaire.

Efficacité et durée

La désensibilisation est un traitement efficace et durable pour la plupart des allergies puisque, dans 30 à 80 % des cas*, elle permet de diminuer significativement les symptômes. Une amélioration progressive de la qualité de vie est souvent observée dès les premiers mois du traitement et les bénéfices peuvent se maintenir pendant plusieurs années, voire toute la vie. Un traitement d'entretien peut cependant parfois être nécessaire pour maintenir les acquis. Il est donc important d'avoir un suivi médical régulier, même en l'absence de symptômes, pour ajuster le traitement si nécessaire et détecter d'éventuelles complications.

Contre-indications et effets secondaires

La désensibilisation est généralement bien tolérée bien qu'il puisse y avoir de rares cas de réactions sévères (anaphylaxie) et qu'il existe quelques contre-indications telles que la grossesse ou certaines maladies chroniques ou auto-immunes. Les effets secondaires sont généralement bénins et se limitent à des réactions locales au point d'injection (rougeur, douleur) ou à une fatigue passagère.

La désensibilisation est donc une solution thérapeutique précieuse pour les personnes allergiques, leur permettant de retrouver un confort de vie et une liberté qu'ils pensaient perdus. Si vous souffrez d'allergies, il est recommandé de consulter un allergologue, professionnel de santé spécialisé, pour discuter de la pertinence d'une désensibilisation et du traitement le plus adapté.

*<https://lejournal.cnrs.fr/articles/allergies-vers-de-nouvelles-pistes-therapeutiques>

● Anne Savoy-Allain

À consulter aussi...

🔗 <https://cutt.ly/1eE1ysuA>

🔗 <https://pollens.fr>

🔗 <https://sfa.lesallergies.fr>

🔗 <https://vaccination-info-service.fr>



© Shutterstock

→ **F**ace à la fréquence croissante des allergies et à leur impact sur la qualité de vie, la désensibilisation, également appelée immunothérapie spécifique, peut offrir une solution efficace et durable pour de nombreux patients. Faisons le point.

Les différents types d'allergies

Les allergies les plus fréquentes sont les allergies respiratoires, dues aux pollens, acariens, moisissures ou poils d'animaux. Viennent ensuite les allergies alimentaires, qui peuvent toucher un large éventail d'aliments, et les allergies cutanées, liées par exemple au contact avec des médicaments ou le latex.

Le principe de la désensibilisation

La désensibilisation consiste à exposer progressivement l'organisme à l'allergène responsable des symptômes, afin de le « désamorcer » et de modifier la réponse immunitaire. Au cours du traitement, l'allergène est administré à des doses croissantes, sous forme d'injections, de comprimés ou de gouttes, selon le protocole défini par l'allergologue.

Comment ça marche ?

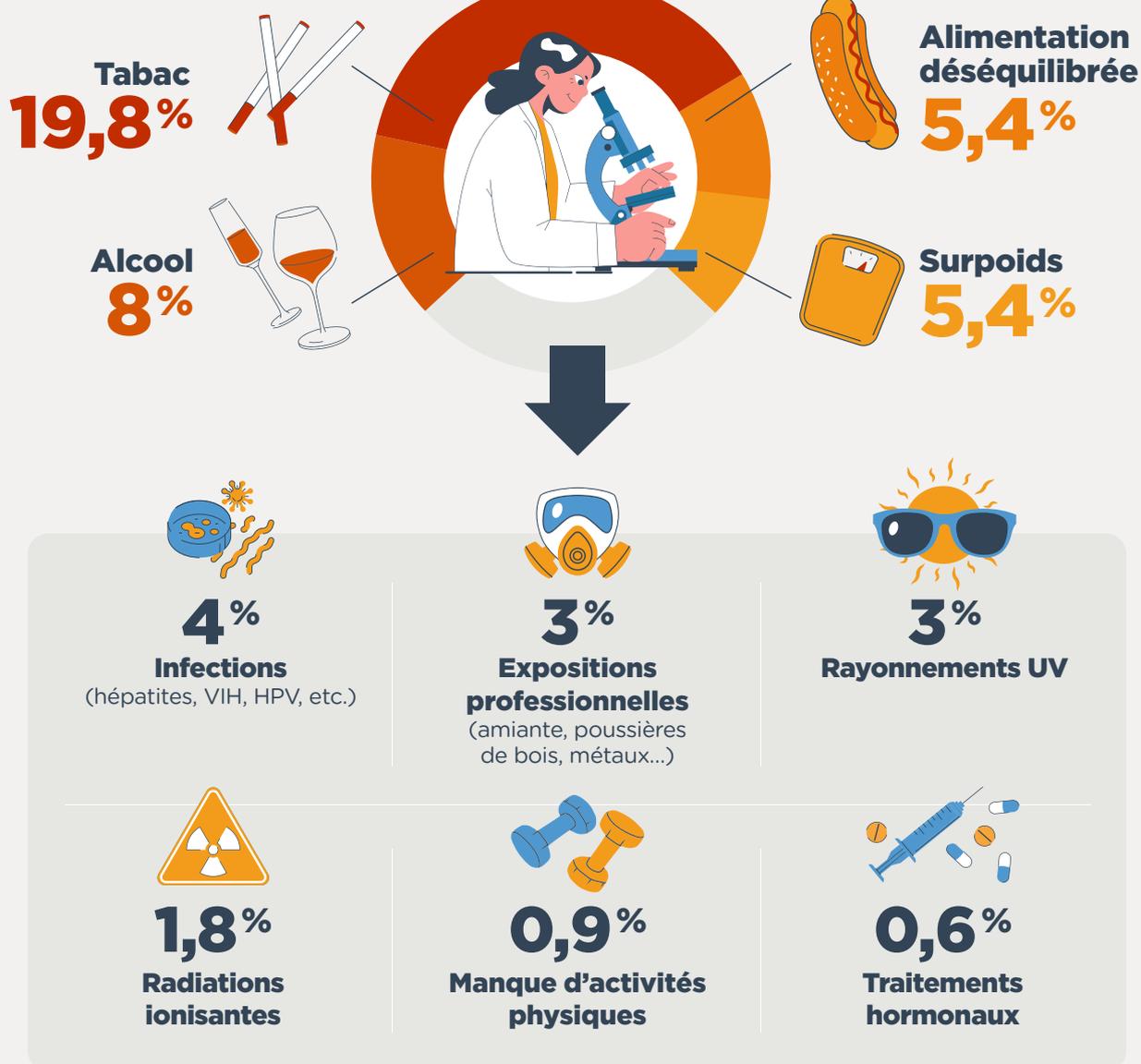
La première étape consiste à consulter un allergologue qui effectuera des tests cutanés ou prick-tests pour identifier les allergènes responsables des symptômes. Une fois les allergènes

Prévention

Les 10 principaux facteurs de risque des cancers

40%
des cancers
sont considérés
comme
« évitables »

Tabac, alcool, malbouffe, expositions professionnelles...
Les facteurs de risque du cancer sont nombreux et bien souvent évitables car liés à nos comportements ou à notre mode de vie. Rappel en chiffres...



Source : Baromètre cancer - Institut national du cancer, 2021.

BPCE Mutuelle met en œuvre des actions concrètes de prévention pour mieux accompagner ses adhérents :
<https://www.bpcemutuelle.fr/adherent/offres/actifs/page-prevention>
Une rubrique dédiée dans votre espace personnel.



Maladie de Parkinson, les dernières avancées

Affection neurodégénérative qui impacte le mouvement, la maladie de Parkinson touche environ 270 000 personnes en France. Tremblements, rigidité musculaire, perte d'équilibre... les symptômes altèrent le quotidien des patients et de leurs proches. Si la maladie de Parkinson est incurable à ce jour, la recherche scientifique bat son plein pour en comprendre les mécanismes complexes et proposer des traitements innovants.

Comprendre la maladie de Parkinson : un voyage au cœur du cerveau

La maladie de Parkinson est complexe, évolutive et causée par la perte progressive des neurones dopaminergiques, ces messagers essentiels qui permettent de contrôler les mouvements. Cette dégénérescence se produit dans une zone spécifique du cerveau, le *substantia nigra*. La dopamine joue un rôle crucial dans la coordination des mouvements, l'équilibre et la posture. Sa diminution entraîne les symptômes caractéristiques de la maladie :

- **tremblements** : généralement au repos, ils peuvent s'étendre aux mains, aux bras, aux jambes, au menton ou à la tête ;
- **rigidité musculaire** : les muscles se raidissent, rendant les mouvements difficiles et saccadés ;
- **akinésie** : lenteur des mouvements, difficulté à initier et à exécuter les gestes ;
- **troubles de l'équilibre et de la posture** : chutes fréquentes, démarche instable.

Des traitements pour soulager les symptômes

S'il n'existe pas encore de traitement, la médecine permet de soulager les symptômes de la maladie de Parkinson et d'améliorer la qualité de vie des patients. La L-dopa (ou Levodopa), un traitement dopaminergique, est un médicament administré seul ou en association avec d'autres, qui vise à compenser le manque de dopamine dans le cerveau et reste à ce jour le plus efficace et le plus largement utilisé contre les symptômes moteurs

de la maladie. D'autres classes de médicaments tels que les agonistes dopaminergiques, anticholinergiques et l'amantadine peuvent également être prescrits en complément.

La chirurgie : un espoir pour certains patients

Dans certains cas avancés, la **stimulation cérébrale profonde** peut apporter un soulagement significatif. Cette intervention chirurgicale consiste à implanter des électrodes dans le cerveau pour stimuler les zones responsables du mouvement.

Vers de nouvelles pistes thérapeutiques

La recherche scientifique explore de nombreuses pistes prometteuses telles que :

- **la thérapie génique** : elle vise à introduire des gènes sains dans les cellules cérébrales pour qu'elles produisent de nouveau de la dopamine ;
- **les thérapies cellulaires** : la transplantation de cellules souches ou de neurones dopaminergiques dans le cerveau ;
- **des médicaments** visant à ralentir ou à stopper la progression de la maladie.

Vivre avec la maladie de Parkinson : un parcours quotidien

Au-delà des traitements médicaux, l'accompagnement des patients et de leurs aidants* est essentiel.

- **Kinésithérapie** : exercices pour améliorer



© Shutterstock

- la mobilité, l'équilibre et la coordination ;
- **Orthophonie** : aide à la parole et à la déglutition ;
- **Soutien psychologique** : pour gérer l'impact émotionnel de la maladie ;
- **Groupes de soutien** : pour échanger et partager des expériences.

L'espoir d'un avenir meilleur

Si la maladie de Parkinson reste un défi majeur, les avancées scientifiques et les efforts conjugués des chercheurs, des médecins et des associations de patients permettent d'envisager l'avenir avec optimisme, l'objectif ultime est de trouver un traitement qui permettra de stopper la progression de la maladie.

* Service IMA d'aide aux aidants (fiche descriptive à disposition dans votre espace personnel)

** Sources d'information : <https://cutt.ly/LeEqaha8> ; <https://cutt.ly/OeEqseqx> ; <https://cutt.ly/XeEqsvhF>

● Anne Savoy-Allain

À consulter aussi...

- 📖 www.franceparkinson.fr
- 📖 www.inserm.fr/actualite/maladie-parkinson-coupable-est-demasque

Fuites urinaires chez la femme : ce qu'il faut savoir

Les fuites urinaires sont un sujet encore tabou, couramment associé aux personnes âgées. Toutefois, elles concernent une large part de la population féminine, indépendamment de l'âge. Découvrez les causes et surtout les solutions efficaces pour s'en libérer.

→ **P**armi les affections qui peuvent toucher les femmes au cours de leur vie, les fuites urinaires font partie de celles dont on ose le moins parler... mais pourtant, toutes

les femmes sont susceptibles d'en être victimes un jour. Les fuites urinaires, ou incontinences, désignent la perte involontaire des urines par l'urètre. Elles ne concernent pas que les personnes âgées, même si leur fréquence peut augmenter avec les années : une femme sur cinq de moins de 30 ans est concernée. Parmi les plus de 70 ans, ce chiffre grimpe à une femme sur deux !

Les différents types de fuites

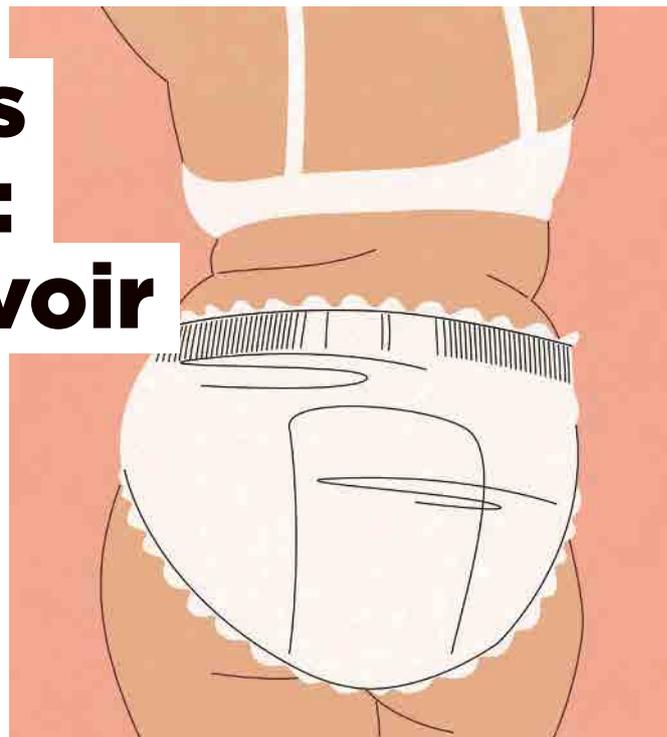
Selon le docteur Adam Vardi, urologue, « il y a deux types de fuites urinaires : celles dues à l'effort, et celles dues à l'urgence ». Chaque type a des origines et des traitements spécifiques, nécessitant une approche différenciée. L'incontinence d'effort se traduit par une perte soudaine d'urine, non précédée par une envie d'aller aux toilettes. Ce type de fuites urinaires représente 40 % des cas d'incontinence.

L'incontinence d'effort « peut survenir pendant tout type d'activité : une simple marche, un saut, le soulèvement de charges, ou même un changement de position ». Un effort minime peut également être la source d'une fuite urinaire : toux, rire, éternuement...

D'autre part, l'incontinence d'urgence (10 % des cas) est un besoin urgent et incontrôlable d'uriner qui peut aller jusqu'à une fuite urinaire. Elle peut survenir à tout moment de la journée et de la nuit. Enfin, l'incontinence mixte associe les deux types de symptômes : il s'agit de la moitié des cas d'incontinence urinaire.

Les causes de l'incontinence

« Les causes de l'incontinence d'effort sont multiples : relâchement des muscles du périnée, grossesse, ménopause, chirurgie... parfois, malheureusement, elle est idiopathique », explique le médecin, ce qui signifie qu'aucune cause ne peut être trouvée. Il faut savoir que les grossesses fragilisent l'appareil urinaire des femmes,



© Shutterstock/CIEEM

une bonne rééducation du périnée est donc recommandée. L'incontinence d'urgence, elle, est généralement causée par une infection de la vessie. « Une cystite irrite fortement la vessie », précise le médecin. Les femmes y sont très sujettes, puisqu'une sur deux en est atteinte plusieurs fois au cours de sa vie. Dans ce cas-là, il arrive que des patientes ne puissent se retenir d'aller uriner toutes les 10 minutes. Une infection urinaire pouvant se compliquer en pyélonéphrite aiguë, il est impératif de consulter rapidement pour la traiter, ce qui fera disparaître l'incontinence.

Quels traitements ?

L'incontinence n'est pas une fatalité, il existe plusieurs recommandations à appliquer en fonction de la cause. La première est la rééducation du périnée. En plus de cela, l'hygiène de vie entre en jeu. « S'il y en a, le surpoids peut être une cause : l'une des premières recommandations est donc d'essayer de réduire ce surpoids », ajoute le docteur Adam Vardi. « On peut aussi diminuer les boissons comme le thé ou le café, qui sont des excitants pour la vessie », précise le médecin. En effet, leur consommation détend les muscles du plancher pelvien et de l'urètre, en plus d'irriter la vessie par l'acidité. Enfin, il faut éviter la constipation. « Si ces premières solutions ne suffisent pas, il existe des médicaments pour réduire l'incontinence », précise le docteur. Ceux-ci sont généralement efficaces, mais si ce n'est pas le cas, en seconde intention, « l'électrostimulation peut aider à renforcer les muscles du plancher pelvien et à améliorer le contrôle de la vessie ».

● Justine Ferrari

À consulter aussi...

- 🔗 <https://cutt.ly/demF0gUa>
- 🔗 <https://cutt.ly/eemF2Pt6>



Les boissons fermentées remises au goût du jour

Les boissons fermentées, supposées bonnes pour la santé et peu sucrées, envahissent les rayons frais. Mais comment expliquer ce succès ? Et surtout, remplissent-elles leurs promesses ? Ce qu'il faut retenir.



Ginger ale (à base de gingembre), Kvas (de seigle), Boza (de millet), kéfir (grains de kéfir) ou kombucha (thé)... une ribambelle de boissons fabriquées à partir de ferments existe depuis des siècles. Savoureuses et légèrement effervescentes, elles se sont récemment imposées dans les magasins bio puis dans les grandes surfaces. Leur attrait repose sur les bienfaits liés à leur processus biochimique de fermentation, excellent pour la santé. Ce succès grandissant s'explique aussi par leur faible taux en sucre. Une excellente alternative aux sodas artificiellement gazéifiés et trop sucrés.

Des probiotiques et des nutriments

Le principe de fermentation consiste à laisser se développer des bactéries, des levures ou des moisissures microscopiques afin de procéder à l'acidification de la boisson. Au fur et à mesure de ce processus, les bactéries vont digérer les sucres présents dans ces boissons et les transformer en acides, en gaz carbonique et un petit peu en alcool. Le taux de sucre diminue donc et l'acidité augmente. Et ce sont ces bactéries qui vont agir sur la flore intestinale et contribuer à un meilleur transit, dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée.

« Ces boissons ont un effet probiotique qui agit sur la flore intestinale et renforce les défenses immunitaires, explique la diététicienne nutritionniste Élodie Sanz. Ce sont aussi des antioxydants, qui permettent en plus de faire baisser la tension artérielle. Le processus

de fermentation libère par ailleurs de la vitamine B, et notamment de la vitamine B9 (qui aide à la croissance et au renouvellement des cellules). »

Les bienfaits de ces sodas naturels viennent aussi des autres ingrédients qui les composent et mêlent, au choix, des fruits (pour les kéfirs), des légumes, des épices, des extraits de thés (dans le cas du kombucha), etc. Un engouement qu'Élodie Sanz a pu constater jusque dans son cabinet. « Mes patients me demandent de plus en plus s'ils peuvent avoir recours à des boissons fermentées. Je leur conseille souvent des kéfirs, et j'essaie d'introduire d'autres boissons comme le lait Ribot », confie-t-elle. Cette boisson d'origine bretonne contient en effet des ferments lactiques, en plus d'être riches en calcium et en protéines.

Le boum du fait maison

Si le processus de fermentation existe depuis des millénaires, et que des boissons comme le kombucha auraient plus de 2000 ans, les consommateurs français ont longtemps été hésitants face à ces breuvages. L'engouement pour les boissons fermentées a coïncidé avec la crise du Covid-19. Renforcer ses défenses immunitaires n'est pas le seul argument expliquant l'intérêt croissant du grand public, selon Élodie Sanz. « Les gens ont eu plus de temps pour cuisiner, prendre du temps pour eux-mêmes, et ont pu s'intéresser à ces boissons, estime-t-elle. C'est surtout le plaisir de se préparer une boisson comme un kéfir qui a participé à leur succès. ». Et pour cause. Se concocter un kéfir maison est à la portée de tout le monde. Du citron, une figue séchée, des grains de kéfir, du sucre de canne et de l'eau peuvent être les seuls ingrédients nécessaires à sa préparation. L'important est de bien laisser fermenter et mûrir le liquide le temps nécessaire, d'utiliser une bouteille en verre refermable et puis surtout de se faire plaisir !

Je rumine sans cesse, c'est normal ?

Des pensées négatives tournent en boucle dans votre tête ? Ces ruminations mentales vous empêchent d'avancer et d'être heureux(se) ? D'où viennent-elles ? Comment vous en débarrasser ? Les réponses du Dr Julien Faugeras, psychothérapeute et psychanalyste à Paris.



© Shutterstock



La rumination est un symptôme psychique qui se manifeste par une tendance à revenir sans cesse par la pensée à un même sujet,

le plus souvent sous forme de reproches que l'on se fait, de remords », introduit le Dr Julien Faugeras.

« Ce qui caractérise ces ruminations est leur caractère répétitif et le fait qu'elles absorbent l'esprit », précise-t-il. Ces ruminations sont aussi appelées obsessions. « La névrose obsessionnelle est la névrose la plus représentée mais c'est pourtant la moins diagnostiquée », informe le psychothérapeute. Les pensées négatives répétitives affectent la vie des personnes, même si elles ne s'en aperçoivent pas. Le plus souvent, les ruminations sont rationalisées, si bien que la personne peut penser que c'est à cause du travail qu'elle est accablée, que c'est « normal »

d'être contrarié(e) suite à une remarque ou encore que cette tendance à trop penser est le reflet d'une intelligence supérieure. « Les ruminations mentales utilisent beaucoup d'énergie », explique le Dr Faugeras. Dans des cas extrêmes, la personne est tellement accaparée par ses pensées qu'elle ne peut plus bouger. Lorsque les ruminations ne sont pas recon-

nues comme un symptôme psychique, qu'elles continuent d'être minimisées et rationalisées, le conflit psychique est susceptible de se représenter à travers des symptômes corporels et même organiques. Cette articulation a été mise en évidence par le Dr Fernando de Amorim.

D'où viennent les ruminations mentales ?

« Les ruminations mentales sont liées à un conflit intrapsychique et notamment à une colère contenue depuis l'enfance qui peut avoir différentes sources. Plus on contient sa colère et plus on rumine », indique le Dr Julien Faugeras. La rumination mentale est souvent l'expression de la névrose obsessionnelle, névrose qui se représente notamment par des symptômes dépressifs.

Les ruminations mentales ne sont pas toujours faciles à reconnaître car la personne peut avoir l'impression que ressasser est une façon normale de penser. « C'est souvent l'entourage, le conjoint/la conjointe, les enfants qui se rendent compte que la personne qui rumine passe à côté de sa vie. Il est important de consulter pour que cela ne gâche pas le quotidien. »

Comment se soigner ?

Se débarrasser des ruminations ou obsessions passe par une psychothérapie avec un psychanalyste. Celle-ci peut prendre plusieurs années. « La cure psychanalytique permet de dénouer la tendance à ruminer », explique le psychanalyste. « La cure ne vise pas à recouvrir les pensées négatives par des pensées positives, elle vise à ce que le patient puisse utiliser progressivement l'énergie qu'il gaspille dans ses obsessions dans une voie constructive », précise-t-il. L'énergie utilisée pour les ruminations sert alors à construire sa vie !

● Anne-Sophie Glover-Bondeau

À lire...

Névrose obsessionnelle : les obsessions voilées qui corrompent la science et détruisent la société, Julien Faugeras, RPH Éditions, 2023.

Les femmes ressassent-elles plus que les hommes ?

Une étude a montré que les femmes rumaient plus que les hommes. « Est-ce que les femmes ruminent plus que les hommes ou est-ce qu'elles se rendent plus compte du caractère pathologique de leurs ruminations ? », s'interroge le Dr Julien Faugeras. Cette sur-représentation des femmes pourrait être liée au fait qu'elles se rendent plus compte que ruminer n'est pas une façon normale de penser et qu'elles consultent plus volontiers.

DÉPISTAGE NÉONATAL : cinquante ans de progrès



Développé dès les années 1950 aux États-Unis, le dépistage néonatal s'est rapidement étendu à d'autres pays. Lancé en 1972 dans l'hexagone, le programme de dépistage néonatal à la française a vu l'ajout de sept nouvelles pathologies rares en 2023. Retour sur ces décennies de recherche et d'avancées pédiatriques.



© DR

1951

Les pionniers américains

Initiés outre-Atlantique dès la fin des années 1940, les programmes de recherche sur les dépistages néonataux se sont répandus au cours des décennies suivantes à travers le monde. Le premier événement majeur sur le sujet est la Commission sur les maladies chroniques (*Commission on Chronic Illness*, en anglais) en 1951. Elle a donné une définition claire des enjeux : « *Le dépistage consiste à identifier présomptivement à l'aide de tests, d'examen ou d'autres techniques susceptibles d'une application rapide, des sujets suspects d'être atteints d'une maladie ou d'une anomalie passée jusque-là inaperçue.* »

1963

Robert Guthrie, père du dépistage moderne

L'histoire du dépistage néonatal bascule en 1963 lorsque le médecin et microbiologiste américain Robert Guthrie met au point un test qui porte aujourd'hui son nom. Celui-ci s'effectue entre la 72^e et la 96^e heure de vie du nourrisson et consiste en une simple piqûre au niveau du talon ou à l'arrière de la main du nourrisson. Six gouttes de sang sont prélevées. Elles sont ensuite disposées sur un papier-filtre (d'où le surnom de « test du buvard ») et analysées en laboratoire. Les résultats sont connus entre 24 et 48 heures après. La simplicité de la procédure ouvre la possibilité d'un dépistage de masse.

Le médecin américain s'est intéressé de près à la question des dépistages et à la pédiatrie du fait de son histoire personnelle : son deuxième enfant est né avec un retard mental et sa nièce est atteinte de phénylcétonurie. Cette pathologie peut également entraîner un retard mental sévère. Elle est due à l'incapacité de l'organisme à dégrader un acide aminé essentiel pour l'organisme, appelé la phénylalanine, qui s'accumule dans le sang et devient alors toxique pour le cerveau. Cependant, cette maladie génétique peut être traitée lorsqu'elle est prise en charge à temps.

1966

La France s'empare du sujet

En France, il faut attendre 1966 pour que des études de faisabilité du test de Guthrie soient menées dans divers centres hospitaliers, notamment à Lyon et à Lille. L'année suivante, la promotion du test du buvard est assurée par un acteur plutôt surprenant. C'est en effet la Société des eaux d'Évian qui s'empare de la problématique et met à disposition des chercheurs un de ses laboratoires pour réaliser des dépistages de la phénylcétonurie. À la fois mécène et aide logistique, l'entreprise propose aussi un test gratuit aux maternités du secteur. Une activité novatrice que ce laboratoire savoyard assure seul jusqu'en 1972, lorsque la Sécurité sociale prend le relais et rembourse intégralement les dépistages, étendant la possibilité d'un test à toute la France. La création cette même année de l'Association française pour le dépistage des handicaps de l'enfant (AFDPHE) vient consolider le programme français. En 1979, les tests deviennent disponibles pour les territoires et départements d'outre-mer.



QUELLES SONT LES 13 MALADIES DÉPISTÉES ?

Désormais, ces maladies rares, sévères et le plus souvent génétiques sont dépistées en France :

- la phénylcétonurie : un déficit de l'enzyme qui transforme la phénylalanine, un acide aminé essentiel pour l'organisme ;
- l'hypothyroïdie congénitale : une sécrétion insuffisante des hormones thyroïdiennes ;
- l'hyperplasie congénitale des surrénales : un défaut de fonctionnement des glandes surrénales ;
- la mucoviscidose : un épaississement des sécrétions des poumons et du pancréas ;
- le déficit en MCAD (Medium-chain-acyl-CoA déshydrogénase) : un déficit qui empêche de transformer les graisses en énergie ;
- l'homocystinurie : un déficit qui entraîne l'accumulation d'un acide aminé, l'homocystéine, toxique pour l'organisme ;
- la leucinose : le déficit d'une enzyme qui

intervient dans la transformation d'acides aminés ;

- la tyrosinémie de type I : un déficit de l'enzyme qui permet la transformation des protéines ;
 - l'acidurie isovalérique : un déficit d'une enzyme entraînant la formation de substances toxiques ;
 - l'acidurie glutarique de type I : le dysfonctionnement d'une enzyme qui intervient dans la dégradation d'acides aminés ;
 - le déficit en déshydrogénase des hydroxyacyl CoA à chaîne longue : un déficit qui provoque l'accumulation d'acides gras ;
 - le déficit de captation de la carnitine : un déficit qui empêche l'organisme de décomposer correctement les graisses ;
 - la drépanocytose : la présence d'une hémoglobine anormale dans le sang.
- Ce programme est complété par le dépistage de la surdité permanente néonatale.

Test de Guthrie effectué sur un nourrisson de 3 jours.

1968

L'OMS donne un cadre

Cette année-là, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) commande un rapport sur la question des dépistages à James Wilson, médecin en chef au ministère de la Santé d'Angleterre, et à Gunner Jungner, alors chef du département de chimie clinique de l'hôpital de Göteborg, en Suède. Intitulé *Principes et pratiques du dépistage des maladies*, mais souvent désigné sous le nom de « rapport Wilson et Jungner », ce document acte les enjeux et bonnes pratiques de dépistage. Dix points sont édictés par les deux chercheurs notamment sur l'importance d'avoir déjà développé un « traitement d'efficacité démontrée » à la maladie à dépister, sur la capacité à la déceler « pendant une phase de latence ou au début de la phase clinique » et aussi qu'elle constitue « une menace grave pour la santé publique ».

Depuis le lancement du programme de dépistage néonatal en 1972,

37 millions de nouveau-nés en ont bénéficié. Plus de 23 000 nourrissons ont ainsi pu être pris en charge de manière précoce.

2023

Sept nouvelles pathologies en France

Si le dispositif de dépistage s'est perfectionné et pérennisé au fil des décennies, la France accusait jusqu'à récemment un certain retard par rapport à ses voisins européens avec seulement six maladies dépistées. La Suède et l'Autriche dépistent 24 maladies, la plupart des pays d'Europe de l'Ouest au moins 15. Depuis 2020, la Haute Autorité de santé (HAS) prônait l'intégration de sept nouvelles pathologies au test : la tyrosinémie de type I, l'acidurie glutarique de type I, l'acidurie isovalérique, la leucinose, l'homocystinurie, le déficit de captation de la carnitine et le déficit en déshydrogénase des hydroxyacyl CoA à chaîne longue. Ces recommandations ont finalement été suivies par le ministère de la Santé qui les a intégrées le 1^{er} janvier 2023. Tous les nouveau-nés bénéficient désormais de 13 dépistages, avec l'accord des parents.

● Mathieu Yerle

Sources : Université de Lorraine ; Haute Autorité de santé (HAS) ; Medecinesciences.org ; National Library of Medicine (NLH) ; CHU de Lyon ; Santé publique France.



Quels sont les grands enjeux de SANTÉ ENVIRONNEMENTALE ?

Les facteurs environnementaux qui pourraient être évités ou supprimés en Europe provoquent 1,4 million de décès par an soit au moins 15 % des décès, selon l'OMS. La santé humaine et l'environnement sont en effet intrinsèquement liés comme le confirme Sébastien Denys, directeur santé environnement et travail à Santé publique France.

→ **L**a santé environnementale désigne les aspects de la santé humaine influencés par des facteurs physiques, chimiques, biologiques, sociaux ou encore psychosociaux. Elle prend en compte des éléments comme le changement climatique, la pollution et les expositions à des substances nocives. « C'est le cas par exemple de la pollution de l'air, qui est un enjeu de santé publique connu depuis de nombreuses années et qui provoque à peu près 40 000 décès prématurés par an », explique Sébastien Denys, directeur santé environnement et travail à Santé publique France. « C'est le cas aussi de la chaleur qui, dans le cadre du changement climatique, constitue un risque de plus en plus

important en raison d'une intensification des canicules. On a estimé à Santé publique France qu'entre 2014 et 2022, la chaleur avait causé 33 000 décès pendant les périodes estivales », ajoute-t-il.

Les autres risques pour la santé liés à l'environnement sont les produits chimiques, qu'ils soient de nature organique ou inorganique. On peut citer les métaux lourds comme le plomb ou le cadmium, naturellement présents dans l'environnement et dans l'alimentation ou les substances organiques persistantes comme la chlordécone aux Antilles ou les PCB qui étaient utilisés dans les transformateurs électriques et se sont diffusés dans les chaînes alimentaires. Enfin, on peut évoquer les composés organiques volatiles. Ils possèdent une toxicité avérée ou potentielle lorsqu'ils sont inhalés.

Ainsi, ces perturbateurs endocriniens sont présents dans de nombreux produits de la vie courante (produits ménagers, alimentaires, détergents, cosmétiques, etc.) ou dans l'environnement en raison d'une contamination des eaux, des sols ou encore de l'air. « Une proportion importante de la population est exposée à ces substances chimiques. Pour autant, ces études d'exposition ne permettent pas aujourd'hui d'estimer précisément le risque de décès ou de maladies au sein de la population », précise Sébastien Denys.

Zoom sur la chlordécone

La chlordécone est un insecticide qui a longtemps été utilisé de façon intensive en Martinique et en Guadeloupe pour lutter contre le charançon du bananier. Ce produit est à l'origine d'une importante pollution de certaines zones de culture et de pêche provoquant la contamination de poissons et de végétaux. Ce pesticide étant très stable dans l'environnement, les habitants des régions dans lesquelles il était très utilisé y sont donc toujours exposés, malgré son interdiction. Reconnue comme perturbateur endocrinien, la chlordécone est classée 2B (cancérogène possible chez l'homme) par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) depuis 1979.

.....

Les actions mises en place par les autorités

L'estimation du fardeau environnemental des maladies est essentielle pour hiérarchiser les risques et orienter les programmes de prévention et de gestion. De grands plans nationaux sont mis en place pour limiter l'exposition environnementale nocive. C'est le cas de la stratégie nationale sur les perturbateurs endocriniens ou de la stratégie

Écophyto 2030 qui vise une réduction de 50 % de l'utilisation des produits phytopharmaceutiques.

Dans le cadre du Plan national Santé-Environnement 4 (PNSE 4), Santé publique France a pour mission de réaliser une estimation afin de prioriser les travaux de surveillance et de recherche, puis établir des recommandations pour limiter l'impact des risques environnementaux.

« La meilleure solution est la réduction à la source, c'est-à-dire qu'il faut limiter autant que faire se peut la production et la diffusion des facteurs de risque dans l'environnement », précise Sébastien Denys. « Nos travaux visent à alimenter les réflexions des autorités et les politiques publiques qui ont pour objectif de réduire à la source ces composés. On peut citer un très bon exemple qui est celui du plomb : grâce à la mise en place de politiques publiques, on observe une décroissance de l'imprégnation des populations, notamment des enfants, au plomb ce qui a permis des diminutions assez drastiques du saturnisme », précise-t-il.

Dans les prochaines années, Santé publique France prévoit de renforcer ses enquêtes de biosurveillance concernant les produits chimiques. « Nous mettons en place un dispositif qui s'appelle Albane et vise à pérenniser ce que la première enquête Esteban (NDLR : une étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition) a permis de montrer. Nous allons procéder à un échantillonnage continu de

la population française grâce à des cycles de deux ans. Au sein de chaque cycle, une centaine de molécules seront recherchées afin de caractériser l'exposition de la population française aux substances chimiques », souligne Sébastien Denys. Il évoque par ailleurs la mise en place en 2021 de www.1000-premiers-jours.fr. Le site donne aux futurs et jeunes parents des conseils pour réduire les risques liés à différentes substances présentes au quotidien afin de créer un environnement sain pour leur enfant.

« Nous menons aussi une action pour mieux connaître le poids que fait peser l'activité industrielle en travaillant autour des grands bassins industriels français. Une étude épidémiologique est en cours et permettra de mieux connaître à l'échelle de la France les impacts sanitaires qui affecteraient la population vivant à proximité de ces bassins. C'est une priorité parce que la France est un pays fortement industrialisé et nous avons aujourd'hui encore une méconnaissance globale de l'impact sur la santé », souligne Sébastien Denys.

Les bons gestes au quotidien

Si des actions publiques sont mises en place pour réduire l'impact des dangers liés à l'environnement, chacun peut aussi agir à son niveau pour réduire notamment la pollution de l'air intérieur. Ces polluants peuvent provenir de sources extérieures, mais aussi du tabagisme, des appareils à combustion, du ménage, de la cuisine, du bricolage, etc. Les matériaux de construction, le mobilier ou les produits de décoration émettent également des polluants toxiques volatils.

Afin d'améliorer la qualité de l'air des espaces clos, les autorités de santé conseillent d'aérer le domicile en ouvrant en grand les fenêtres dans toutes les pièces au moins 10 à 15 minutes par jour et lors d'activités comme le ménage, le bricolage, la cuisine, etc. Il est nécessaire de veiller à une bonne ventilation du logement, qu'elle soit naturelle ou mécanique, afin de renouveler l'air de manière continue.

« Solution très simple à mettre en place, l'aération entraîne notamment une diminution de l'imprégnation des personnes aux substances nocives. On peut citer l'exemple des retardateurs de flammes bromés, des substances présentes sur des objets, des meubles et des canapés de manière à retarder la propagation des incendies. Or, les personnes qui aèrent fréquemment leur logement sont moins exposées à ces substances reconnues comme étant cancérogènes, irritantes et dangereuses pour la reproduction », note Sébastien Denys qui insiste donc sur l'importance de ce geste simple.

● Violaine Chatal

À consulter aussi...

<https://cutt.ly/4emGtubm>
<https://cutt.ly/MemGtZsT>

JEUX

Mots Fléchés

ELLE FAIT PEUR DÉMARRÉE	AMMONIAQUE ARBRE RÉSINEUX	TRANSMET	COMPAGNON DE L'HOMME CONTRAT DE TRAVAIL	VENU AU MONDE FURIEUX	CAPITALE DE LA CROATIE	PÂTISSERIES BON MOT	GROSSE QUANTITÉ
					EXÉCUTE		
PACOTILLE HOMMES D'ACTIONS		DIEU NORDIQUE THÉÂTRE ORIENTAL			PLACE PUBLIQUE POISSON- CHAT		
					PÉRIODES BESTIALES GLOUTON		
CHIEN DE BD RÉSEAU SANS FIL			CANDEUR MANIÈRE DE FAIRE				ÉPOQUE
		DONNE LE TON RASÉ		MONDIALE DOMINATION			
PARTICULE NAVIRE DE COMMERCE	APRÈS LA RÉVOLUTION JOYEUSE					TOUR DE CARTES	
		RÈGLE À DESSIN DE BON MATIN		CHOSE PEU COMMUNE TRANSPORT PARISIEN			
VRAIMENT RIEN CLÉ MUSICALE			MÉDITER- RANÉEN DEUX À ROME		POSSESSIF	PETIT RIRE	ILE DE FRANCE
	ADAPTÉ À LA SITUATION				SOLVANT		
ILS VEULENT TOUT RENVERSER					RICHE		

Sudoku

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

Lettrix

	1	2	3	4			
S		R		N		E	
C		I		T		R	
M		N		T		E	
A		G		I		L	
D		C		B		L	

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

- 1 - Est en difficulté
- 2 - Pas croyable
- 3 - Pas de chance
- 4 - Peu communs

Solutions

E	I	A	C	N	Z	T			
E	N	C	L	E	N	C	H	E	
F	T	O	C	L	E	N	C	H	
F	M	I	L	O	N	A	I	V	
W	I	F	I	L	A	G	L	O	
D	E	T	E	R	R	E	U	R	
D	E	T	E	R	R	E	U	R	
C	A	R	G	O	T	E	R	A	R
C	A	R	G	O	T	E	R	A	R
U	T	I	D	O	I	N	E	S	E
U	T	I	D	O	I	N	E	S	E
A	I	S	E						

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

S	L	E	B	I	C	E	D
E	L	L	I	L	U	G	A
R	E	I	T	O	N	I	M
A	R	A	T	U	N	I	C
R	E	T	I	N	I	R	S

TRAIL

Infernal ?



L'équipe de la CEGEE, vainqueur du challenge entreprise.

Le challenge trail était organisé par la CEGEE, du 14 au 16 septembre, à Saint-Nabord (Vosges). 170 coureurs du Groupe BPCE ont pris le départ du trail de 30 km et 1200 m de dénivelé positif (ou du 15 km pour les plus raisonnables...) proposé par l'Infernal Trail des Vosges, épreuve qui, avec des côtes, de grosses descentes, des sapins à perte de vue, de la boue, et une distance finalement sous doute un peu plus généreuse que prévue (31 km ?), porte bien son nom aux dires des participants. À l'arrivée, les jambes étaient particulièrement lourdes, et Christian Lugier, mandaté par BPCE Mutuelle, a été particulièrement sollicité pour prodiguer ses massages réparateurs !

Résultats

Scratch femmes : 1) Aurélie Guillaume (CEBFC); 2) Cécile Lemoigne (BPCE SA); 3) Alice Maillat (CEIDF).

Scratch hommes : 1) Mathieu Chevreuil (CELR); 2) Mickael Martini (CEBFC); 3) Arnaud Terrier (CEN).

Challenge entreprise : 1) CEGEE; 2) CEHDF; 3) Crédit Coopératif.

Le Trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été décerné à Magali Bonneau (CELC) qui, en portant assistance à un coureur victime d'une entorse au 6^e kilomètre, a attendu les secours à ses côtés pendant 50 minutes, sacrifiant par là même tout espoir de performance individuelle.

TENNIS DE TABLE

1 challenge, plus de 100 matchs !

Quand 60 pongistes (issus de 10 entités du Groupe) se rencontrent, cela fait plus de 100 matchs de tennis de table disputés le temps d'un week-end à Saint-Omer (du 13 au 15 septembre) dans le cadre du 46^e challenge de la discipline. Le tout parfaitement ordonnancé par la CEHDF. Qui en a d'ailleurs profité pour enlever le titre par équipe chez les hommes, imitée par la CEGEE chez les dames.

Résultats

Simple dames : 1) Oudomphanh (BPCE IT); 2) Nguy Sieu (BPCE SA).

Double dames : 1) Maque/Nguy Sieu (BPCE SA); 2) Beaudrier/Mayeux (BPALC).

Simple messieurs : 1) Pujol (CEGEE); 2) Doldo (CECAZ).

Double messieurs : Pujol/Genova (CEGEE); 2) Scappatici- Crozier (BPAURA).

Le Trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été attribué à la CECAZ.

MOTO

Sous le signe du débarquement

La particularité du challenge moto est d'être un challenge sans compétition, avec seulement le plaisir de se retrouver entre passionnés, le temps d'un week-end découverte. Et c'est sous le soleil de Normandie, du 20 au 23 septembre 2024 que, pour la 20^e édition, sous l'égide de la CEIDF, 177 participant(e)s et 123 motos ont sillonné les chemins de la Normandie à l'occasion du 80^e anniversaire du débarquement.

Même sans compétition, le Trophée BPCE Mutuelle du fair-play est attribué, et Amandine Ponsard (BPCE SA) en a été la lauréate.

PÉTANQUE

À la conquête du cochonnet

Le boulodrome Henri Salvador de Saint-Pierre-les-Elbeufs a accueilli les 160 participant(e)s du challenge pétanque, organisé par l'ASCEN, du 13 au 16 septembre.

Doublettes par équipe : 1) Boussuge Jérôme/Charrason Philippe (CEPAL); 2) Kutos Alain/Dufour Joël (CEIDF); 3) Durnerin Davis/Sanchez Jérôme (CEN).

Triplettes par équipe : 1) Boussuge Jérôme/Charrason Philippe/Duron Jonathan (CEPAL); 2) Manzo Eric/Crubezy Jean-Claude/Morra Patrick (CECAZ); 3) Colonna Antoine/Depecker Louis/Regolle Fabien (BP Nord).

Meilleur pointeur : Charrason Philippe (CEPAL).

Meilleur tireur : Regolle Fabien (BP Nord).

Le Trophée BPCE Mutuelle du fair-play a été décerné à l'équipe de la BP Nord.

La CEMP s'est portée candidate pour organiser la 49^e édition.

GOLF

Swing de Nancy



L'équipe de la CEIDF, vainqueur du challenge entreprise.

La BPALC organisait le challenge de golf, du 22 au 25 septembre, du côté de Nancy.

Résultats

Série 1 dames brut : 1) Soubiron Béatrice (BPOC), championne de France;

2) Di Gianni Muriel (BPCE-SI); 3) Baudin Anne (CEIDF).

Série 1 hommes brut : 1) Cordier Mathieu (Banque Palatine), champion de France; 2) Rieunier Jean-Rémi (CEIDF), 3) Trainini François (BPOC).

Challenge entreprise : CEIDF.

Le Trophée BPCE Mutuelle du fair-play revient à Jean-Jacques Le Dru (CEIDF).

La BPBFC prend en charge l'édition 2025 du challenge de golf.



Envoyez vos petites annonces

– par mail à : annonces.revue@eps.caisse-epargne.fr

– ou par voie postale à : BPCE Mutuelle / La Revue, 7, rue Léon-Patoux, CS51032, 51686 Reims CEDEX 2

en précisant votre nom, numéro d'adhérent et le nombre de parutions souhaité.

Vous pouvez régler par virement bancaire (nous vous transmettrons le RIB par mail)

ou par chèque à nous transmettre par courrier.

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

■ **Sanary-sur-Mer (Var)**. Loue appartement type 2. Chambre, séjour, cuisine équipée, W.-C., salle d'eau. Idéalement situé en centre-ville. Très calme. Rez-de-chaussée, confort 3 étoiles, jardin (exposition sud dans la verdure), garage (important en centre-ville). Mer, plage, port, Caisse d'Épargne, marchés, tous commerces... activités estivales, tout à pied maximum 200 m. Prix selon période. Tél. : 06 84 66 01 92 (messages et textos).

■ **Cap Corse, Petra Corbara**. Loue en toute saison : maison entre mer et rivière, 80 m², 8 couchages, confortable et fonctionnelle, à 4 km de la mer (7 minutes en voiture et 10 minutes à pied). Véritable lieu de vie avec grand jardin clôturé et parking. Rez-de-chaussée indépendant, lit de 140 cm, douche, lavabo et toilettes + cellier-buanderie. Étage avec grande pièce de vie climatisée, salon TV, cuisine entièrement équipée, 2 chambres avec deux grands lits, salle de bains, toilettes et rangements. Terrasse avec salon de jardin et barbecue. Animaux acceptés. Contact : 06 16 21 49 99.

■ **Sud-Ardèche (07)**. Loue maison de vacances dans quartier calme sur terrain arboré de 800 m² à Maisonneuve, commune de Chandolas. Elle comprend une cuisine équipée (LL, LV), 2 chambres et 1 séjour, idéal pour 4 personnes. Elle est située à 300 m de la rivière du Chassezac. Vous pouvez y accéder à pied sur un chemin sécurisé. Elle est située à 10 km de Ruoms et à 15 km de Vallon-Pont-d'Arc, du Pont d'Arc et de la grotte Chauvet et proche du bois de Païolive. Elle est déconnectée sans TV et sans wifi. Mai/juin/septembre/octobre : 550 euros par semaine. Juillet-août : 750 euros par semaine. Pour plus de précisions, contactez-nous au 06 80 75 36 82.

■ **Cambo-les-Bains (64)**. Loue villa entièrement rénovée à 500 m de la Chaîne Thermale du Soleil. 3 appartements meublés, tout confort avec entrées indépendantes, très lumineux et entièrement équipés. Au RDC : 1 studio de 25 m² (couchage : un clic-clac de 140 cm) et 1 T2 de 45 m² (couchages : 1 chambre avec 1 lit de 140 cm + 1 BZ en 140 cm dans le salon). À l'étage : 1 T3 de 55 m² environ (couchages : 1 chambre avec 1 lit de 140 cm et une autre avec 2 lits de 90 cm). À 5 minutes du centre-ville, à 500 m des établissements de soins de la Chaîne Thermale du Soleil. Jardin de 1 500 m² clôturé et abris vélo. Animaux non admis. Tarif

hebdomadaire : de 300 à 500 € TTC selon les périodes. Visites possibles sur RDV : 06 66 46 82 57.

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

■ **Combloux/Saint-Gervais (Haute-Savoie)**. Appart T2 de 30 m² pour 4 personnes + mezzanine dans chalet 2 niveaux avec grand balcon face Mont-Blanc. Résidence calme, chien admis. Tarif à la semaine selon période été/hiver, proche des pistes. Contact : tél. 06 85 75 80 89 ou dlefrancdupin@gmail.com.

■ **Libourne (33)**. Loue agréable maison 100 m² de plain-pied avec jardin 450 m² dans quartier calme pour 6 personnes. Cuisine tout équipée ouverte sur séjour (9+30 m²) et jardin. 3 chambres dont 2 avec lits de 140 et une avec 2 lits de 90, lit pliant bébé et chaise haute à disposition. Lits préparés et linge de maison fourni. Salle de bains 2 vasques, cabine de douche. Cellier. Terrasse et mobilier de jardin. Centre nautique « la Calinésie » à 2 km. Saint-Émilion 7 km. Bordeaux 30 km. Tarifs en fonction de la saison. 95/135 euros par nuit. Minimum 3 nuits. Contact : tél./SMS 06 87 13 34 84. Disponibilités, photos sur demande.

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

■ **La Croix-Valmer, Var (83)**. Entre Saint-Tropez et Sainte-Maxime. Particulier loue appartement 3/4 personnes en rez-de-jardin

avec loggia et jardinet. Pièce à vivre avec canapé 2 places côté salon, espace cuisine équipée. 1 chambre (lit 2 places), salle de bains et W.-C. séparés. Petite copropriété sécurisée. Place de parking privée. Piscine. À 5 minutes du village à pied et tous commerces. Accès plage : navette gratuite de juin à septembre. Semaine : 460 € et 860 € la quinzaine. Location du samedi après-midi au samedi matin. Tél. : 06 62 69 64 56 – Mail : nicole.villard@hotmail.fr.

■ **Village vacances du Cap Esterel (83)**. Loue proche des plages et au cœur des animations, un appartement de 26 m² au 1er étage meublé de tourisme et composé d'une entrée avec coin nuit lit 1 personne, une pièce de vie avec couchage 140, cuisine équipée, salle d'eau, balcon privatif de 12 m² sans vis-à-vis. Multiples activités : 4 piscines, animations en journée et en soirée, spectacles, randonnées guidées, club enfants, locations de vélos, de quad, terrains de tennis et paddle, golf. Restaurants, magasins de vêtements, laverie, DAB. Plage accessible à pied. Tarifs selon la période comprenant l'accès aux piscines et une place de parking extérieure – Accueil et remise des clés par conciergerie sur place. Tél. : 06 64 47 75 33.

■ **Vallauris (06)**. À 15 minutes d'Antibes et Cannes. Loue appartement F1 pour 2 personnes. RDC de villa, cour privative, entrée indépendante, parking. Quartier résidentiel et calme, arrêt bus, plages à 10 minutes, proximité commerces. Logement tout confort non-fumeur. Cuisine indépendante entièrement équipée (réfrigérateur-congélateur/ lave-vaisselle/ lave-linge/ cuisson induction/four + M. ondes/ cafetière Nespresso...) avec coin repas. Pièce à vivre avec lit mural rabattable matelas grand confort (se transforme aisément en canapé en journée). Douche et W.-C. indépendants. Wifi - TV. Accès piscine à partager. Location semaine : mai 500 € – juin 550 € – juillet 620 € – août 650 € (+ caution 200 €). Possibilité quinzaine. Renseignements : Tél. Michel 06 85 20 86 20 – Maryse 06 86 86 19 35.

■ **Vars-les-Claux (05)**. Loue appartement au pied des pistes. L'Albane B106-Pierre et Vacances. Vue sur les pins et la piste de ski, parking privé, piscine chauffée hiver et été en extérieur, ski room donnant sur la piste des Sibières. Couchage 5 personnes. Une chambre avec un grand lit et un grand placard. Un séjour avec cuisine équipée. 2 canapés lits de 90 et

Responsabilité

BPCE Mutuelle ne saurait être tenue responsable du contenu des annonces publiées dans cette rubrique et des prestations proposées. Il est précisé que les annonces contenant un lien externe ne seront pas publiées. En conséquence, BPCE Mutuelle ne saurait gérer les éventuels litiges entre les parties.

Vos petites annonces en ligne

Retrouvez vos petites annonces en ligne sur bpcemutuelle.fr, dans votre espace personnel, rubrique « Petites annonces ». L'actualisation mensuelle permet d'intégrer les annonces transmises entre deux parutions papier.

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.

un lit tiroir. Un hall d'entrée avec un grand placard. Salle de bains avec W.-C. séparé. Hiver: liaison Vars-Risol en ski. Été: magnifiques randonnées dans l'Ubaye, le parc des Écrins, le Queyras. À 100 m des commerces (cinéma, restaurant, boulangerie, épicerie). Navettes gratuites desservant les villages jusqu'à Guillestre. Photos à la demande. Prix selon la saison. Me contacter au 06 21 04 01 31. françoisesirvent@gmail.com.

■ **Sainte-Maxime (06)**. Face à Saint-Tropez. Appartement de 70 m² dans une résidence calme à seulement 400 m des plages. Doté de 3 terrasses ouvertes sur le salon et sur les 2 chambres. Il bénéficie d'une belle luminosité avec plusieurs orientations. L'espace intérieur se compose d'un hall d'entrée, une cuisine entièrement équipée ouverte sur le salon et la terrasse, une belle chambre avec placards et un grand lit, et une deuxième chambre avec 2 lits, climatisation réversible. Nombreuses places de parking extérieures. Résidence avec piscine et commerces à proximité. Wifi et TV. Photos possibles. Tarifs selon période. Tél.: 06 63 05 68 18.

■ **Aix-les-Bains (73)**. Particulier loue (WE, semaine, quinzaine, mois) toute l'année, dans très belle résidence de standing au bord du lac du Bourget, secteur Grand-Port. Appt confortable de 52 m² au 2^e étage avec ascenseur, orienté ouest avec une magnifique vue sur le lac. Cuisine entièrement équipée, séjour équipé meubles Calligaris, TV, chaîne Hifi, box Wifi, convertible grand confort pour 2 personnes. 1 chambre parentale literie 140 et coin bureau. SDB et W.-C. séparé. Balcon-terrasse de 13 m² donnant sur la marina, équipé de: 1 table, 6 chaises. Draps, linge de toilette, torchons, nappes et service de ménage fournis. Garage fermé au sous-sol. En option: possibilité location en sup. bateau Flyer 5 (avec permis). À proximité: esplanade du lac avec grand parc arboré, buvettes, snacks, terrain de boules, jeux pour enfants, plages, piscine, SPA, restaurants et commerces. Photos sur demande. Tarifs selon saison et durée au 06 64 24 46 80 – ou par mail thierry.barbara@wanadoo.fr.

■ **Annecy/Pringy (74)**. À 7 km Annecy. Retraitée CE loue dans maison familiale de mai à octobre. Rez-de-jardin. Logement non-fumeur. Un studio lumineux de 54 m² pour 2 personnes. Grande terrasse équipée mobilier

de jardin. Pièce de vie équipée avec coin nuit séparé. Espace séjour avec canapé. Lit 140 x 190 avec dressing. TV, connexion Wifi. Cuisine avec four, plaque de cuisson, micro-ondes, réfrigérateur, lave-vaisselle et vaisselle. Salle de douche, W.-C. séparé. Accès possible piscine propriétaire. Place de parking sécurisée. Quartier résidentiel, calme, à 5 minutes commerces de proximité. Chemin de randonnées à 300 m. Animaux non admis. Entrée indépendante. Prix selon période. Location à la semaine, photos sur demande et renseignements. Uniquement juillet et août. Dans cette même villa avec entrée indépendante possibilité louer suite parentale avec dressing et douche à l'italienne. Contact: 06 25 88 63 13 – gipara52@orange.fr.

■ **Juan-les-Pins (06)**. Dans résidence sécurisée, parc, retraité CE loue toute l'année appartement de 53 m², 4e 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 privé. Tous commerces à proximité, plages de sable à 300 m. Bus au pied de la résidence (Antibes, Cannes, Nice, aéroport). Renseignements: 06 83 45 66 38.

■ **Sanary-sur-Mer (83)**. Loue toute l'année appartement en rez-de-jardin idéalement situé entre Sanary et Bandol dans petite résidence calme à 5 minutes à pied de la plage. RDC avec terrasse de 50 m², 3 chambres, 2 salles d'eau, entièrement rénové, cuisine équipée, lave-vaisselle et lave-linge. Linge de toilette et de lit fournis. Climatisation et terrasse de 50 m². Tarifs selon saison. 10 % sur la deuxième semaine de location. Tél.: 06 05 47 72 95.

■ **Hyères-les-Palmiers (83)**. Loue mobil home 4 personnes dans un camping 4 étoiles. Salle de restaurant, piscine, toboggan, épicerie, salle de jeux. 29 m², très bon état, cuisine, salon, 2 chambres, salle de bains et W.-C. séparés, terrasse couverte. Climatisation, tout confort. Linge de maison, draps, serviettes à fournir. Tél.: 06 80 60 87 76.

■ **Juan-les-Pins (06)**. Location à la semaine toute l'année d'un appartement traversant de 60 m², exposé est-ouest, 3 pièces, entièrement rénové, tout confort... Grand parc arboré, résidence calme et sécurisée, avec piscine-pataugeoire et table de ping-pong. 6 couchages

dont 2 en 160. 2 terrasses de 12 m² équipées, cuisine équipée (LV, plaque vitro, four, MO et réfrigérateur-congélateur), 2 chambres climatisées avec 2 salles de bains dont 1 avec LL et W.-C., plus un W.-C. indépendant. Parking privé en sous-sol. Wifi, TV Led 108 cm, lecteur DVD, radio, lecteur CD et CD, jeux de société, livres et BD. Équipement bébé. Tous commerces, jeux d'enfants et bus à 300 m. Plages à 500 m. Possibilité de louer du linge. Photos et tarifs sur demande. Tél.: 06 25 18 08 35. Courriel: katy.frugier@orange.fr.

■ **Saint-Jean-de-Monts (85)**. Retraité loue toute l'année appartement 60 m² pour 7 personnes maximum au RDC d'une résidence en front de mer à Saint-Jean-de-Monts (à côté de la piscine Oceabul). Cuisine tout équipée (LV), pièce de vie avec TV écran plat, 1 chambre avec 1 lit 140 cm, 1 chambre avec 1 lit 120 cm, 1 chambre avec 1 lit 90 cm et 2 lits superposés. SDB avec douche, lave-linge et sèche-linge. W.-C. séparés. Balcon face à la mer. De 120 € à 150 € la nuitée suivant la période. Photos et renseignements complémentaires sur demande par téléphone au 06 87 15 20 40 ou par mail: didier.genuit@wanadoo.fr.

■ **Val-Thorens (73)**. Domaine des 3 Vallées (Savoie). Loue appartement 28 m², pour 4 personnes, exposé sud, 2^e étage, bien équipé, fonctionnel. Départ et retour skis aux pieds. Comprendant: 1 chambre avec lit 2 places, 1 pièce avec un grand placard (pièce se séparant du séjour par une porte coulissante), le séjour avec clic-clac, le coin cuisine bien équipé, W.-C. séparé, salle de bains avec baignoire. Animaux non admis. Pour plus de précisions, contactez-nous. Possibilité photos. Tél.: 06 49 45 69 68 – Mail: maddel@sfr.fr.

■ **Trouville-sur-Mer (14)**. Loue agréable studio dans résidence de standing à 300 m de la gare SNCF et routière de Deauville-Trouville. À proximité immédiate des commerces (2 minutes à pied) et du marché bi-hebdomadaire. L'appartement se situe à 200 m du port de pêche et des plages. Appartement très bien équipé et récemment rénové. Couchage de qualité pour 2 personnes. Photos disponibles sur demande. Location à la semaine. Tarifs: 450 €/semaine en juillet et août; 400 €/semaine en mai, juin et septembre; 350 €/semaine pour autres périodes. Tél.: 06 18 40 73 03 – Mail: familledruon@live.fr.



**En novembre
on arrête ensemble.**

tabac
info
service 

bienvenue dans une vie
sans tabac

Parce qu'un mois sans fumer, c'est 5 fois plus de chance d'arrêter.

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

PARIS CPCE

P7

LA POSTE
DISPENSE DE TIMBRAGE