

mutualistes

MAGAZINE DE PRÉVENTION SANTÉ - N°347

ACTUALITÉ DE LA MUTUELLE

Le nouveau site
de la MIP arrive
à l'automne !



**SÉCURITÉ
DE LA SANTÉ :**
bilan et
perspectives

**LE FOIE,
L'ALLIÉ
DE NOTRE SANTÉ**



XÉDITO

La crise sanitaire du coronavirus a joué un rôle de révélateur des faiblesses du système de santé français et, en particulier, du secteur hospitalier public. Or, à l'heure où l'augmentation régulière du nombre de cas détectés de Covid-19 fait craindre une nouvelle vague épidémique, tous les regards se tournent de nouveau vers l'hôpital. Est-il aujourd'hui mieux préparé à un possible afflux de malades ? C'est pour faire face à cette éventualité et pour répondre à des demandes anciennes du personnel soignant que le gouvernement a organisé cet été une grande concertation baptisée « Ségur de la santé ». Un accord a été signé entre les pouvoirs publics et les représentants des hôpitaux, des Ehpad, des établissements médico-sociaux et de la médecine de ville. Sans surprise, il a été accueilli favorablement par la majorité des organisations syndicales médicales et non médicales (lire p. 12). L'accord instaure en effet des mesures fortes en allouant des sommes historiques au secteur de la santé, dont 8,3 milliards pour les rémunérations et la création de 15 000 postes. S'il n'efface pas un certain nombre d'interrogations ou d'attentes, il permet d'envisager un système de soins à la hauteur des enjeux du futur.

Organe volumineux, le foie pèse quelque 1,5 kg chez l'adulte. Située sous le diaphragme, c'est la plus grande glande de l'organisme. Il est pourtant souvent moins pris en considération que le cœur ou les poumons. *AM* répare cette « injustice » en nous faisant découvrir les mille et une fonctions de cet organe, véritable allié de notre santé (notre dossier p. 14).

Les énergies marines renouvelables représentent une des filières les plus prometteuses pour la transition énergétique. La mer offre en effet un gisement énergétique quasi inépuisable tout en garantissant une empreinte décarbonée. Mais les projets d'expérimentation de ces énergies vertes n'en sont encore qu'au stade de l'expérimentation en France. Pourtant, les acteurs de cette filière encore balbutiante ne baissent pas les bras (p. 18).

Avez-vous remarqué comme certains enfants deviennent fébriles quand il s'agit de prendre le chemin de l'école ? Retrouvez nos conseils pratiques pour comprendre ce stress, aider les parents à le repérer et les enfants à le surmonter (p. 20). Enfin, ne manquez pas le témoignage de Laure de Noray, bénévole de l'association Lazare, qui aide les personnes sans-abri à prendre un nouveau départ et offre un remarquable exemple de bienveillance et de solidarité (p. 23).

La rédaction



Mutualistes n° 347, octobre-novembre-décembre 2020. Trimestriel d'informations mutualistes et sociales édité par Ciem, Coopérative d'information et d'édition mutualiste, pour Utema (organisme régi par le Code de la mutualité), 12, rue de l'Église, 75015 Paris. Tél. 01 44 49 61 00. Ciem.fr. • Directeur de la publication : Gérard Quittard, président de la Ciem. • Directeur délégué aux publications : Philippe Marchal, administrateur. • Directrice des rédactions : Laurence Hamon, directrice générale de la Ciem. • Secrétaire de rédaction : Samuel Neal. • Rédacteurs : Catherine Chausseray, Isabelle Coston, Delphine Delarue, Benoît Saint-Sever, Léa Vandeputte et Aliisa Waltari. • Réalisation graphique : Delphine Colas. • Impression : Maury Imprimeur SAS, rue du Général-Patton, ZI, 45330 Malesherbes. • Couverture © Shutterstock. Ce numéro 347 de « Mutualistes, Objectif et Action » de 24 pages comprend : une couverture et une page spéciale (4) pour la Mutuelle Saint-Aubannaise ; une couverture et deux pages spéciales (4 et 5) pour la Memf ; une couverture et huit pages spéciales (4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 et 11) pour la MCA ; une couverture et huit pages spéciales (4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 et 11) pour MIP. Commission paritaire : 0723 M. 06546. Dépôt légal : octobre 2020. © Mutualistes, Objectif et Action, 2020. Reproduction interdite sans autorisation. Origine du papier : Leipzig (Allemagne) • Taux de fibres recyclées : 100 % Ce magazine est imprimé 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. Prix du numéro : 1,88 €. Abonnement annuel : 7,50 € (4 numéros par an) à souscrire auprès de la Ciem, 12, rue de l'Église, 75015 Paris.





12-13



22



18-19

14-17



Sommaire

4-11 // ACTUALITÉ
DE LA MUTUELLE

12-13 // PROTECTION SOCIALE
Séjour de la santé :
bilan et perspectives

14-17 // DOSSIER
Le foie,
l'allié de notre santé

18-19 // ENVIRONNEMENT
La mer est-elle l'avenir
de la transition énergétique ?

20-21 // JEUNESSE
• Stress à l'école :
comment le repérer
et aider son enfant ?
• La nature peut-elle avoir mal ?

22 // VIE PRATIQUE
Le chargeback,
qu'est-ce que c'est ?

23 // TÉMOIGNAGE
Laure de Noray,
bénévole de l'association Lazare



LE MOT DU PRÉSIDENT

Madame, monsieur, cher(e) ami(e), cher(e) adhérent(e),

Il est bien compliqué de vous écrire en cette période où la Covid-19 continue son chemin, seule ou accompagnée des comportements individuels et souvent familiaux contribuant à perturber les habitudes de tout un chacun.

Je ne peux que vous rassurer sur le fonctionnement des services de votre mutuelle, qui n'ont jamais cessé et dont l'adaptation des collaborateurs a été exemplaire.

La reprise progressive des activités des praticiens, plus lente que souhaité chez certains d'entre eux, se fait et se fera sentir et il sera difficile d'élaborer ce que seront les résultats 2020, lorsqu'il sera temps de définir les objectifs 2021.

En parallèle, interviendront les cotisations non perçues pendant cette période des entreprises ou des particuliers, les facilités de paiement accordées, et les aides apportées aux adhérents dans le besoin.

Les services se préparent à mesurer au mieux les évolutions des prestations, thème par thème (optique, audio, den-

taire, hôpitaux...) afin de fournir les bases des évolutions envisagées et leur suivi.

Le gouvernement et les médias distillent des informations sur les économies que les complémentaires santé, et donc les mutuelles, ont réalisées pendant le confinement, et dont bien sûr, à ce jour, personne ne connaît les véritables montants ni la manière dont ces non-dépenses seront reportées/réalisées dans un futur plus ou moins proche selon les spécialités.

Il est donc bien envisagé de « taxer » les complémentaires santé, alors que les moindres dépenses auraient peut-être pu contribuer à limiter la hausse des cotisations à venir, avec toutefois un corollaire évident, qui souvent conduit une taxe « exceptionnelle » à devenir pérenne. L'avenir le dira.

Pour le reste, le Ségur de la santé va mettre sur la table des sommes très importantes, avec pour vocation de faire évoluer et accélérer ce qui était envisagé, il y a à peine un an, dans le projet « Ma Santé 2022 » et engager rapidement les transformations dont notre système de santé a besoin. Phrase que nous entendons depuis

nombre d'années, même si nous connaissons bien la capacité de notre pays à accepter toute évolution quelle qu'elle soit.

Souhaitons que toutes les parties prenantes aient pour volonté de satisfaire aux besoins de santé des Français, à l'hôpital ou non, tout en respectant une certaine proximité entre les patients et les praticiens qui les accueillent, dans une organisation pluridisciplinaire intégrant une continuité des soins sans accès aux urgences.

Les résultats 2020 seront bien différents de ceux des années écoulées, et bouleverseront complètement nos habitudes de comparaison entre les exercices comptables, fiscaux et opérationnels.

Je remercie, à travers vous, les collaborateurs et prestataires qui ont contribué à ce que votre mutuelle traverse cet orage très sévère, et souhaite à tous une excellente fin d'année en bonne santé.

Georges Renouard,
président de MIP

➤ Votez pour élire vos délégués aux assemblées générales



Vous avez reçu ces dernières semaines le matériel de vote (bulletin de vote, professions de foi éventuelles et enveloppe retour T) vous permettant de prendre part aux élections des délégués qui vous représenteront lors des assemblées générales MIP 2021 à 2024. Pour rappel, la clôture du scrutin est fixée le 12 octobre 2020. Si vous n'avez pas encore posté votre enveloppe retour, nous vous invitons à le faire dès maintenant et vous

remercions de votre participation. Le rôle du délégué est essentiel, il a pour mission de vous représenter et de prendre des décisions importantes qui orientent l'action et le devenir de la mutuelle. La proclamation des résultats sera publiée dans la revue *Mutualistes* de janvier.

Pour tout complément d'information, écrire à l'adresse : elections-mip@gie-nation.fr, ou appeler le 01 55 80 49 16.



➤ **MIP, votre mutuelle :** ce qu'il faut savoir

Qu'est-ce qu'une mutuelle ou complémentaire santé ? Quel est son rôle et celui de l'Assurance maladie ?
Qu'est-ce qu'un contrat responsable ?
Retrouvez ci-dessous les réponses de votre mutuelle pour mieux comprendre son fonctionnement et les services dont vous pouvez bénéficier.

MIP, véritable mutuelle

Votre mutuelle MIP est une complémentaire santé, qui intervient en complément du dispositif de remboursement de l'Assurance maladie (Sécurité sociale). En fonction de la garantie santé souscrite, cela permet de bénéficier d'un meilleur niveau de remboursement, avec une prise en charge partielle ou totale d'actes non remboursés, ou faiblement, par l'Assurance maladie.

Quel est le rôle de l'Assurance maladie ?

Si vous êtes affilié au régime général de la Sécurité sociale, vous bénéficiez d'un remboursement partiel de vos dépenses de santé. L'Assurance maladie obligatoire, c'est-à-dire la Sécurité sociale, prend en charge une partie des dépenses de santé et rembourse peu ou pas certains actes.

Elle couvre de nombreux actes médicaux, produits ou dispositifs de santé, et détermine une base de remboursement (BR) et un taux de remboursement appliqué au tarif de référence pour déterminer le montant réel du remboursement. Le remboursement est donc inférieur à la base de remboursement.

Vous devez alors régler la somme restante, appelée « ticket modérateur ». Pour certaines prestations (équipement optique, soins dentaires, consultations avec dépassement d'honoraires...), le reste à charge peut vite être très important.

MIP et l'Assurance maladie, deux acteurs complémentaires du système de remboursement des soins

Selon les garanties souscrites, et dans la limite de vos dépenses réelles, votre mutuelle intervient pour prendre en charge une partie des sommes restant à votre charge.

À titre d'exemple, ces sommes peuvent concerner :

- Le **ticket modérateur**, qui représente la part restant à votre charge après le remboursement de l'Assurance maladie ;
- Des **dépassements d'honoraires** correspondant à la part du tarif de consultation ou de soins qui excède la **base de remboursement de la Sécurité sociale** ;
- Des soins non pris en charge par la Sécurité sociale.

La réforme « 100 % santé », mise en place progressivement d'ici janvier 2021, permet aux adhérents d'un contrat de complémentaire santé d'accéder à des soins et équipements intégralement pris en charge par la Sécurité sociale et votre mutuelle. Vous pourrez ainsi bénéficier de prothèses dentaires, d'appareils auditifs et de lunettes de vue pris en charge à 100 %.

Une complémentaire santé est-elle obligatoire ?

Non. Dans le cadre d'une adhésion à titre individuel, cette dernière est facultative.

En revanche, si vous êtes salarié, votre employeur a l'obligation de vous proposer une complémentaire santé collective.

En effet, la loi du 14 juin 2013 relative à la sécurisation de l'emploi rend obligatoire la mise en place d'une couverture santé collective depuis le 1er janvier 2016. Toute entreprise ou association du secteur privé, quels que soient sa taille, son statut juridique ou son domaine d'activité, doit donc proposer un régime d'assurance santé à l'ensemble de ses salariés.

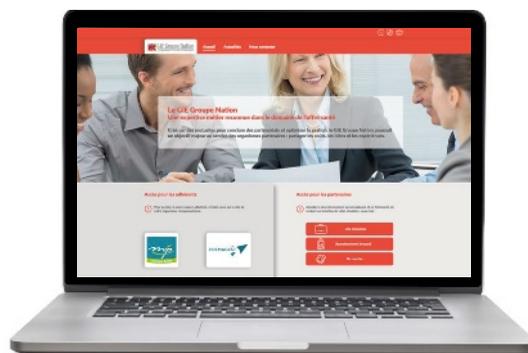
Qu'est qu'un contrat responsable ?

Les caractéristiques du contrat responsable ont évolué. Jusqu'ici, les contrats responsables ne devaient contenir obligatoirement que des garanties planchers. Le décret du 18 novembre 2014 a modifié la définition du contrat responsable et rendu obligatoire le respect de certains plafonds de remboursement pour continuer à bénéficier des avantages sociaux et fiscaux.

Quels sont les niveaux de remboursement de ma garantie ?

Pour connaître les niveaux de remboursement de votre garantie, connectez-vous à votre espace privé sur www.mutuelles.biz et cliquez sur le nom de votre ou vos garanties souscrites.

Votre garantie peut être exprimée en pourcentage de remboursement – voir exemples ci-dessous à titre indicatif – et/ou prévoir des forfaits en euros.



Exemples de remboursements À titre indicatif et non contractuels	Prix moyen pratiqué ou tarif réglementé Montants en €	Remboursement de la Sécurité sociale			Remboursements MIP En fonction de la Garantie santé souscrite		Reste à charge
		En %	BR	Montants en €	En % BR ou montants en €	Montants en €	Montants en €
Soins courants							
Consultation d'un médecin traitant généraliste sans dépassement d'honoraires	25,00 €	70 %	25,00 €	16,50 €	30 %	7,50 €	1,00 €
Consultation d'un médecin spécialiste en gynécologie sans dépassement d'honoraires	30,00 €	70 %	30,00 €	20,00 €	30 %	9,00 €	1,00 €
Consultation d'un médecin spécialiste en gynécologie avec dépassement d'honoraires maîtrisés (adhérent à un DPTAM : l'OPTAM ou l'OPTAM-CO)	44,00 €	70 %	30,00 €	20,00 €	30 %	9,00 €	15,00 €
Consultation d'un médecin spécialiste en gynécologie avec dépassement d'honoraires libres (non adhérent à un DPTAM : l'OPTAM ou l'OPTAM-CO)	56,00 €	70 %	23,00 €	15,10 €	30 %	6,90 €	34,00 €
Optique							
Équipement optique : monture +2 verres unifocaux (verres simples, sphère 0 à 6, cylindre < 4) (Si pas de remboursement depuis 3 ans)	350,00 €	60 %	10,16 €	6,10 €	145,00 €	145,00 €	198,90 €

Quelles sont les modalités de remboursement ?

MIP pratique un tiers payant étendu, c'est-à-dire que vous n'avez pas à faire l'avance de certains de vos frais de santé.

Si votre professionnel de santé pratique le tiers payant : vous n'avez rien à payer. L'Assurance maladie et votre complémentaire rembourseront directement le professionnel de santé.

S'il ne pratique pas le tiers payant : vous devez le régler. Grâce à votre carte Vitale, l'Assurance maladie et votre complémentaire sont informées de votre paiement et vous rembourseront les frais engagés, en fonction de la garantie souscrite auprès de votre mutuelle et dans la limite des frais réels engagés.





Des services pour simplifier vos démarches

Vous souhaitez obtenir un renseignement ? Des conseils sur vos remboursements ou votre complémentaire santé ? Obtenir un devis préalable à vos dépenses de santé ? Contactez-nous directement sur www.mutelles.biz, nous nous engageons à vous répondre sous 48 heures.

Vous pouvez également consulter votre interlocuteur dédié ou vous rapprocher de l'une des agences MIP :

- 1** **Siège social Paris**
178 rue Montmartre | 75096 Paris CEDEX 02
Tel : 01 55 80 49 00 | Fax : 01 55 80 49 99
- 2** **Délégation régionale Rhône-Alpes
Auvergne**
63 rue de la Villette | 69003 Lyon
Tel : 04 72 91 20 50 | Fax : 04 72 91 20 51
- 3** **Délégation régionale Sud-Ouest**
7-9 allées Haussmann CS 30062 | 33070 Bordeaux
CEDEX
Tel : 05 56 39 74 84 | Fax : 05 56 39 82 13
- 4** **Délégation régionale Normandie**
3 rue Auguste Desgenétais | 76170 Lillebonne
Tel : 02 35 31 73 73 | Fax : 02 35 38 16 00



➤ Des services pour faciliter votre quotidien

Pour vous accompagner dans votre quotidien et faciliter vos démarches, vous bénéficiez avec votre complémentaire santé MIP d'un certain nombre de services :

Une assistance en cas d'urgence, aide-ménagère, garde d'enfants...

MIP Assistel pour votre bien-être et celui de votre famille



MIP Assistel est un service d'assistance d'urgence à domicile qui intervient en cas d'hospitalisation imprévue de plus de 4 jours, d'accident ou décès d'un bénéficiaire ou de ses ayants droit. Ce service d'assistance est réservé à l'adhérent MIP et à ses bénéficiaires inscrits (conjoint ou

concubin, enfants de moins de 25 ans et ascendants fiscalement à charge et vivant habituellement sous le même toit), dont le lieu de résidence principale et habituelle est situé en France ou à Monaco.

Pour en bénéficier, vous devez préalablement :

- Appeler directement MIP Assistel ;
- Obtenir impérativement son accord avant de prendre toute initiative ou d'engager toute dépense ;
- Vous conformer aux solutions de MIP Assistel ;
- Et fournir tous les justificatifs originaux des dépenses dont le remboursement est demandé. En cas de fausse déclaration, MIP Assistel se réserve le droit de prendre toutes dispositions relatives à ses obligations pour les contrats en cours et, le cas échéant, d'en refuser le remboursement.

Toute dépense engagée sans accord préalable ne donne lieu à aucun remboursement ou prise en charge.

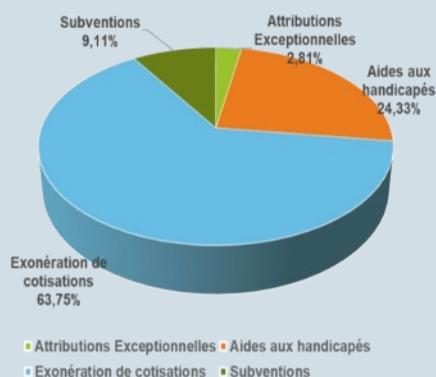
MIP Assistel intervient exclusivement dans les cas d'urgence et sur une durée contractuellement définie. Il ne peut en aucun cas se substituer aux organismes locaux de secours d'urgence. Les modalités d'intervention de MIP Assistel sont disponibles sur www.mutuelles.biz.

Le fonds social MIP

L'action sociale exprime la solidarité qui unit les adhérents MIP. Elle revêt différentes formes d'aides.

Quelques éléments clés du fonds social MIP :

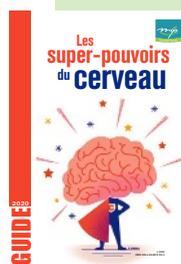
- Budget voté en assemblée générale : 600 000 € ;
- La commission sociale, désignée par le conseil d'administration de MIP, se réunit 6 fois par an ;
- La mutuelle conseille les membres participants sur la recherche d'une maison de retraite ou d'une aide spécialisée pour les personnes handicapées ;
- Un fonds dédié, destiné à soutenir les personnes en difficulté ;
- 4 domaines d'intervention.



Les guides thématiques de prévention

Tout ce qu'il faut savoir et mettre en pratique pour une bonne gestion du risque santé.

- Guide 2020 « Les super-pouvoirs du cerveau »



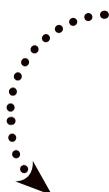
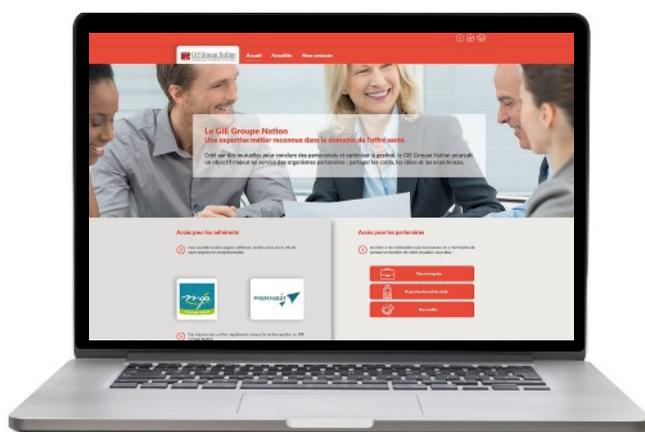


La revue Mutualistes

Adressée chaque trimestre aux adhérents MIP, la revue *Mutualistes* vous informe de l'actualité de votre mutuelle, de la santé, de la prévention, de la médecine et du bien-être.

Le Tiers Payant MIP pour une dispense d'avance de certains frais de santé

Le Tiers Payant est obtenu sur simple présentation de la carte d'adhérent pour le laboratoire, la radiologie, les soins externes, les auxiliaires médicaux (infirmiers, kiné, etc.), l'hospitalisation, l'optique, le dentaire, l'audioprothèse, même si la MIP n'a pas signé de convention. **IMPORTANT** : concernant l'hospitalisation, l'optique, le dentaire et l'audioprothèse, une demande de prise en charge doit être obligatoirement demandée par le professionnel de santé à la mutuelle avant toute pratique du tiers payant.



Le nouveau www.mutuelles.biz arrive à l'automne !

À découvrir dès cet automne ! Le nouveau site de MIP, www.mutuelles.biz, c'est un nouveau look et des services en plus...

www.mutuelles.biz : nouvelle plateforme digitale MIP

Dans un souci constant d'améliorer les services mis à la disposition de nos adhérents, nous avons souhaité que www.mutuelles.biz soit plus convivial, plus clair, pour faciliter vos démarches en ligne. Les services en ligne dans votre espace privé vous permettent de façon intuitive d'être informé de vos remboursements, de consulter vos décomptes, d'imprimer votre carte de Tiers Payant ou celle de vos ayants droit, ou encore de visualiser vos garanties et modifier vos coordonnées personnelles. Vous y trouverez également des informations, ainsi que toute l'actualité et les conseils de votre mutuelle MIP pour optimiser vos démarches.

➤ Bonne découverte du nouveau www.mutuelles.biz

Comment vous connecter ?



Sur www.mutuelles.biz,
cliquez sur le logo MIP
pour être dirigé vers son site.



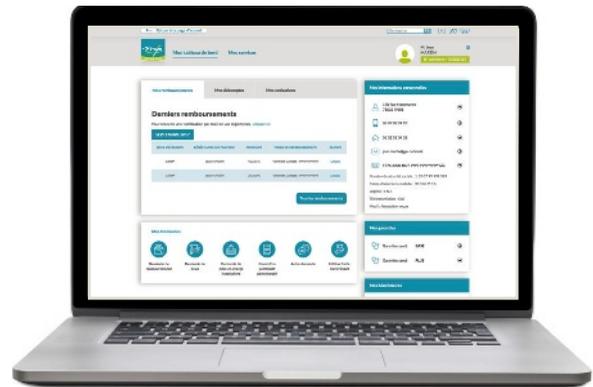
Cliquez sur le bouton
ESPACE ADHÉRENT
pour accéder à votre espace privé.



Indiquez votre numéro
d'adhérent et votre mot de passe,
qui est inchangé.
En cas de perte ou d'oubli,
cliquez sur « Réinitialiser votre
mot de passe » et suivez
les indications.

**Une fois cette étape franchie, vous avez accès
à tous les services pour simplifier
vos démarches vis-à-vis de votre mutuelle !**

Si vous êtes nouvel adhérent, et en cas de première connexion, cliquez sur le lien « Première connexion » et suivez les instructions, un lien vous sera envoyé à l'adresse mail que vous aurez renseignée.



1 Menu

Ce menu vous permet de modifier vos coordonnées, de réinitialiser votre mot de passe et de gérer vos notifications par email

2 Mes remboursements

Vous pouvez consulter, imprimer vos remboursements de soins et vos décomptes

3 Mes informations personnelles/ Mes garanties/Mes bénéficiaires

Vous pouvez consulter, imprimer vos informations personnelles, vos garanties et celles de vos bénéficiaires

4 Mes demandes

Cette rubrique vous permet d'envoyer des documents à votre mutuelle, d'éditer votre carte de Tiers Payant, de demander une prise en charge ou de contacter MIP

5 Mes services

Accédez d'un simple clic aux services proposés par MIP

➤ Zoom sur « Mes demandes »

N'hésitez pas à utiliser la rubrique Mes demandes pour contacter MIP !

Cette rubrique vous permet de nous transmettre vos documents et d'effectuer tout type de demande. Vous recevez un email de confirmation.

Grâce à la rubrique Édition Carte Tiers Payant, vous pouvez désormais visualiser votre carte de Tiers Payant et l'imprimer !

Mes Demandes





Vos démarches simplifiées en toute sécurité

Dès la connexion, un ensemble de rubriques et menus vous permettent d'accéder à un panel d'informations personnelles, de formuler rapidement vos demandes et de découvrir tous les services en ligne mis à votre disposition.

The screenshot shows the MIP website dashboard for M. Jean MARTIN. The interface includes a search bar, navigation menu, and several main sections:

- 1**: User profile section showing the name 'M. Jean MARTIN' and 'N° adhérent : 000001Z'.
- 2**: 'Mes remboursements' section with a table of recent reimbursements for September 2017.
- 3**: 'Mes informations personnelles' section containing contact details, address, and insurance information.
- 4**: 'Mes Demandes' section with icons for various request types like 'Demande de remboursement', 'Demande de devis', etc.
- 5**: 'Mes services' menu in the top navigation bar.

A circular inset on the right shows a dropdown menu with options: 'Modifier mes coordonnées', 'Modifier mes coordonnées bancaires', 'Modifier mon mot de passe', 'Paramétrer mes notifications', and 'Se déconnecter'.

➤ **www.mutuelles.biz : un contact MIP simplifié !**

Pour contacter à tout moment votre interlocuteur MIP, privilégiez le site !

Des questions ? Des demandes ou renseignements concernant votre complémentaire santé ? Transmettre des documents ?

 Vous nous posez vos questions, nous nous engageons à vous répondre sous 48 heures !

Alors n'hésitez plus et naviguez sur **www.mutuelles.biz**

 en toute sécurité pour effectuer toutes vos demandes.

En un clic, MIP vous rappelle par téléphone, sur votre demande !

➤ **L'application MIP bientôt disponible Retrouvez votre mutuelle sur votre mobile !**

L'application MIP sera disponible sous Android ou iOS. La télécharger, c'est l'assurance d'avoir à tout moment, directement sur votre mobile, les mêmes informations et fonctionnalités que sur le site **www.mutuelles.biz** et notamment votre carte de Tiers Payant.

Nous espérons que vous apprécierez ce nouveau **www.mutuelles.biz** disponible à l'automne et vous souhaitons une bonne découverte.



Séjour de la santé :

bilan et perspectives

La crise sanitaire liée à l'épidémie de Covid-19 a mis en lumière le travail indispensable des professionnels de santé et a décidé le gouvernement à travailler à un plan « massif » pour l'hôpital. La grande concertation, baptisée « Séjour de la santé », a abouti à des propositions pour améliorer le fonctionnement et l'organisation du système de soins.

C

onfrontés au manque de personnel et de moyens, les soignants alertent depuis plusieurs années les pouvoirs publics sur la situation du système de soins français. En pleine crise du coronavirus, le président Emmanuel

Macron a enfin annoncé vouloir mettre en œuvre un plan « massif d'investissement et de revalorisation de l'ensemble des carrières » du secteur hospitalier. Entre le 25 mai et le 10 juillet, une grande concertation s'est donc déroulée au sein du ministère de la Santé, avenue de Séjour, à Paris. Animée par Nicole Notat, ex-secrétaire générale de la Confédération française démocratique du travail (CFDT), elle a réuni tous les représentants du système de santé autour de quatre piliers : « Transformer les métiers et revaloriser ceux qui soignent, définir une nouvelle politique d'investissement et de financement au service des soins,

LA MUTUALITÉ VEUT ALLER PLUS LOIN

La Fédération nationale de la Mutualité française (FNMF), qui a participé aux débats en tant que premier acteur de santé du secteur privé non lucratif, salue « la qualité des travaux ». Elle souhaite toutefois amplifier les transformations à venir et demande notamment « une nouvelle coordination de la médecine de ville et une accélération des coopérations ville-hôpital ». Elle propose également « de conforter les compétences des agences régionales de santé (ARS) sur deux missions : la sécurité sanitaire et la régulation de l'offre » de soins. Enfin, la FNMF souhaite voir se développer « une réelle culture de la santé publique et des réflexes de prévention au sein des institutions tout comme chez les citoyens » et ce, « pour aider tous les Français à vivre en bonne santé le plus longtemps possible ».

simplifier les organisations et le quotidien des équipes, et fédérer les acteurs de la santé dans les territoires au service des usagers. » Au total, ce sont 100 réunions bilatérales et 200 réunions territoriales qui ont été organisées et 118 407 professionnels de santé et du médico-social qui ont participé à une consultation en ligne.

Des accords salariaux « historiques »

Première étape du Ségur de la santé, des accords sur les carrières, les métiers et les rémunérations ont été signés à l'hôtel de Matignon le 13 juillet par une majorité des organisations syndicales des professions médicales et non médicales. Qualifiés « d'historiques » par le gouvernement, ils allouent 8,2 milliards d'euros aux revalorisations salariales. Ils prévoient notamment une hausse minimum de salaire de 183 euros net pour l'ensemble des personnels hospitaliers paramédicaux (infirmiers, aides-soignants) et non médicaux (agents techniques et administratifs) des hôpitaux et des établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) publics ; une révision des grilles de salaires pour certains métiers, de l'ordre de 35 euros nets mensuels en moyenne ; 15 000 recrutements dans l'hôpital public ; de nouvelles majorations pour les heures supplémentaires, le travail de nuit, le dimanche et les jours fériés ; 450 millions d'euros pour revaloriser l'indemnité versée aux médecins du public ; 200 millions d'euros pour les internes et les étudiants en médecine.

33 mesures pour moderniser le système

Le Ségur s'est poursuivi, le 21 juillet, par une seconde étape portant sur les trois autres volets : investissement, gouvernance et organisation territoriale. Olivier Véran,

ministre des Solidarités et de la Santé, a donc présenté 33 mesures issues des concertations et du rapport rédigé par Nicole Notat. « Les conclusions du Ségur de la santé, qui doivent contribuer à accélérer les transformations engagées par Ma Santé 2022, seront notre boussole pour relever les défis d'une nation qui conjugue les solidarités et la santé à ses valeurs fondamentales », a-t-il indiqué. Parmi les mesures emblématiques, il veut accélérer la sortie du « tout T2A ». Mise en place depuis 2004, la tarification à l'activité est particulièrement critiquée. Cette méthode de financement indexe les ressources des établissements de santé en fonction des actes qu'ils effectuent. Elle pourra être remplacée par un modèle mixte fondé « sur les besoins de santé des populations du territoire (dotation populationnelle) complétée d'une part à l'activité et à la qualité des soins ».

Autre changement de taille, la création de 4 000 lits « à la demande » dans les hôpitaux. Une enveloppe de 50 millions d'euros permettra ainsi de « prévoir l'ouverture ou la réouverture de lits dans les structures selon les besoins » pour que les établissements puissent « s'adapter à la suractivité saisonnière ou épidémique », a précisé le ministre. Cette proposition tombe à pic : les derniers chiffres de la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees), publiés le 3 juillet, révélaient que 4 195 lits avaient été fermés en 2018.

La télémédecine vouée à durer

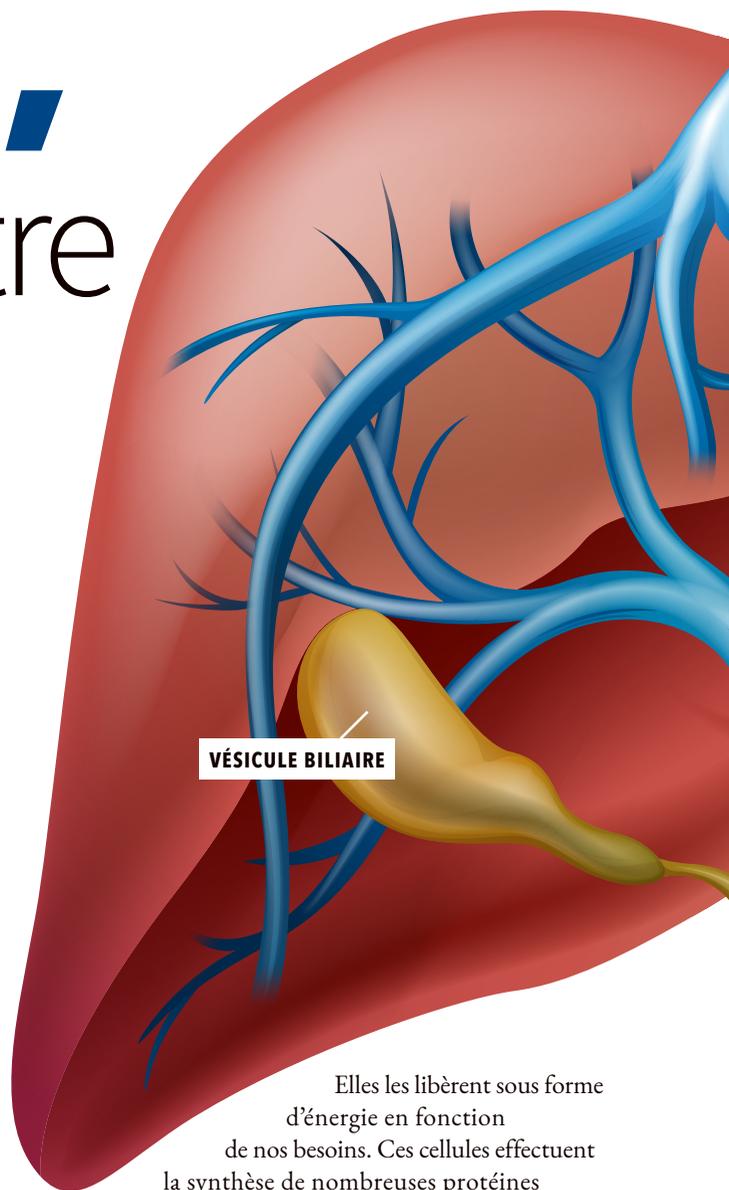
Pour améliorer la gouvernance, la recommandation de mieux associer les soignants et les usagers à la vie de l'hôpital a été suivie. Les décisions relevant du domaine médical seront prises conjointement par le directeur général de l'établissement et le président de la commission médicale d'établissement (CME). La place des représentants des patients devra quant à elle être définie dans le règlement intérieur de chaque établissement.

Enfin, concernant le dernier volet, celui de l'organisation territoriale, le développement de la télésanté a particulièrement retenu l'attention. « Nous avons fait un pas de géant pendant la crise [de la Covid-19, NDLR], en prenant un certain nombre de dérogations, a constaté le ministre de la Santé. Et nous avons eu une explosion de la télémédecine sans avoir une dérégulation à tous crins. C'est pourquoi j'ai, par décret, prolongé l'essentiel de ces dérogations. » Les dispositifs qui facilitent la mise en œuvre de la téléconsultation, comme celui qui permet de consulter à distance un médecin même si on ne l'a pas rencontré physiquement au préalable, seront donc maintenus.

Benoît Saint-Sever

Le foie, l'allié de notre santé

Alors qu'on le considère moins que le cœur ou les poumons, le foie, véritable dépollueur de notre organisme, est impliqué dans plus de 300 fonctions essentielles à notre vie. Souvent malmené par les excès d'alcool, de sucre et la sédentarité, cet organe longtemps resté mystérieux peut souffrir en silence pendant de nombreuses années avant qu'une pathologie grave (cirrhose, cancer, hépatites) ne soit détectée. Pourtant, des mesures simples d'hygiène de vie, associées à la vaccination, suffisent généralement à le maintenir en bonne santé.



VÉSICULE BILIAIRE

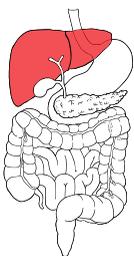
Elles les libèrent sous forme d'énergie en fonction de nos besoins. Ces cellules effectuent la synthèse de nombreuses protéines indispensables à la vie, comme l'albumine, dont la principale fonction est d'assurer la diffusion des autres protéines dans l'organisme. Enfin, parmi ses activités essentielles, le foie régule aussi les hormones produites par les autres organes et sécrète la bile, utile à la digestion.

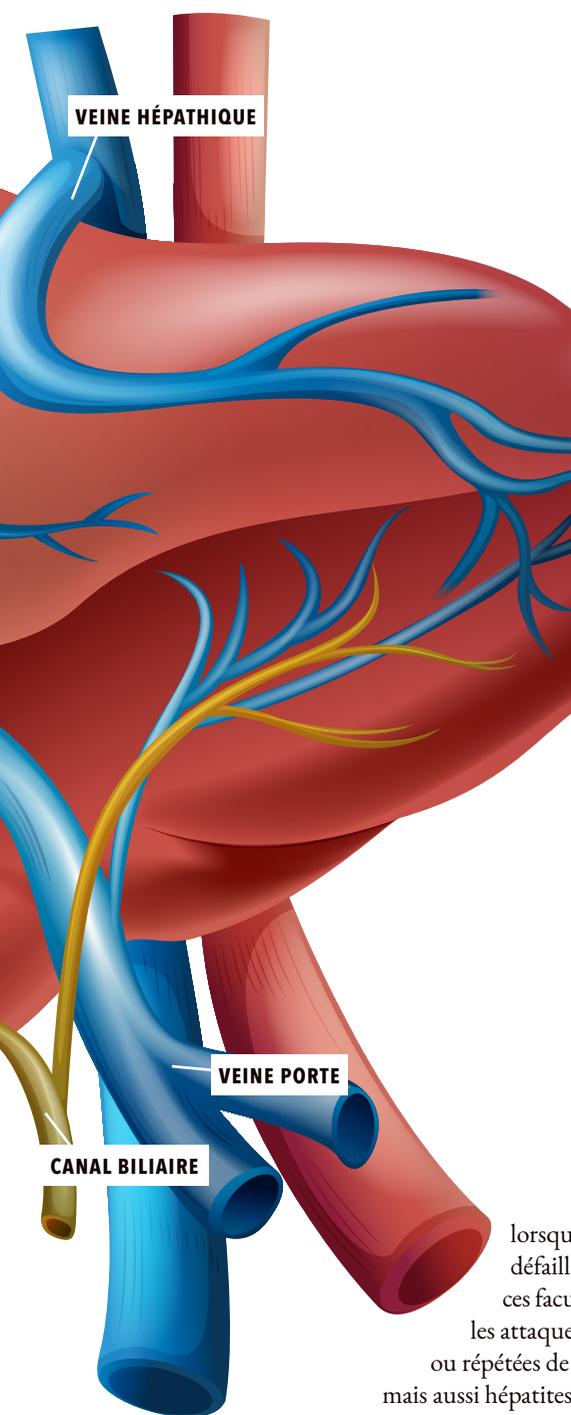
Capacité d'autoréparation

Le foie possède également une faculté bien particulière qui le distingue de la plupart des autres organes : il est capable de se régénérer spontanément de lui-même. De plus, seul un quart de son volume suffit au fonctionnement normal du corps humain. Ses missions peuvent donc être maintenues même



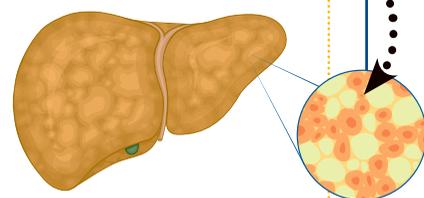
Avec sa bonne vingtaine de centimètres et son kilo et demi en moyenne, le foie est l'organe le plus volumineux du corps humain. Situé du côté droit de l'abdomen, juste sous le diaphragme, à côté de l'estomac, ses missions sont multiples et complexes. Très richement vascularisé, le foie reçoit le sang qui provient de l'intestin et le filtre pour le débarrasser des substances toxiques, des bactéries, des virus, des parasites ou encore de l'alcool. Si besoin, il alerte le système immunitaire, qui active ses lymphocytes, des cellules spécialisées dans la lutte contre les agresseurs extérieurs. Le foie traite aussi les médicaments, qui, s'ils passaient directement dans le sang, seraient pour certains inefficaces voire dangereux. Les cellules du foie (hépatocytes) ont également pour fonction de stocker les glucides, les lipides, les vitamines et les minéraux.





LA NASH : PREMIÈRE CAUSE DE TRANSPLANTATION DU FOIE AUX ÉTATS-UNIS

Très fréquente aux États-Unis, la stéatose non alcoolique (ou Nash: *non-alcoholic steatohepatitis*) se développe rapidement en Europe et inquiète beaucoup les spécialistes. Outre-Atlantique, la cirrhose consécutive à une Nash est devenue la première cause de transplantation du foie. Et d'après la première enquête épidémiologique lancée sur le sujet en France par l'Inserm, cette pathologie chronique du foie, également responsable de cancers, toucherait plus de 200 000 personnes à un stade sévère. « La Nash correspond à une surcharge de graisse dans le foie, explique le professeur Patrick Marcellin, hépatologue, directeur d'équipe de recherche Inserm à l'hôpital Beaujon de Clichy. C'est ce qu'on appelle la maladie du foie gras, du soda et de la malbouffe. Elle est liée à une alimenta-



tion trop riche en sucres, à la sédentarité, au surpoids et menace un quart de la population mondiale. » Si de nombreux médicaments sont à l'étude et qu'une molécule devrait bientôt être commercialisée, « le premier remède, c'est l'hygiène de vie, ajoute le professeur Marcellin. Cette maladie est réversible si on la dépiste suffisamment tôt. Avec un peu d'activité physique et des conseils diététiques, la graisse et l'inflammation peuvent diminuer et même disparaître ».

Les cellules hépatiques forment alors des nodules et ne parviennent plus à remplir leur mission : c'est la naissance de la cirrhose. Chaque année en France, cette atteinte du foie tue 10 000 à 15 000 personnes.

Une lente évolution sans symptômes

« La cirrhose se met en place sur plusieurs années en silence, sans aucun signe particulier, ajoute le professeur Perlemuter. Lorsqu'elle devient symptomatique, l'atteinte du foie est déjà bien avancée et le pronostic vital peut être engagé. » Une peau et un blanc des yeux jaunâtres, une grande fatigue, un surpoids, des démangeaisons, des troubles de la concentration : si ces premiers signes peuvent alerter, c'est en général lors de la manifestation d'une complication (accumulation d'eau dans le ventre, infections bactériennes à répétition, hémorragie digestive, cancer primitif du foie...) que l'on découvre la cirrhose. Une fois installée, celle-ci ne se guérit pas. Il faut alors éviter son aggravation. L'essentiel du traitement dépend donc de sa cause: prise en charge de l'addiction en cas d'alcoolisme, changement de régime alimentaire et introduction de l'activité physique en cas de Nash (lire l'encadré p. 15), voire traitement anti-hépatique en cas d'hépatite ou anti-cancéreux en cas de cancer primitif. Mais,

lorsqu'il est partiellement défaillant. Toutefois, ces facultés ont leurs limites: les attaques trop violentes ou répétées de ses ennemis (alcool mais aussi hépatites, sucre, drogues et médicaments) sur plusieurs années peuvent profondément altérer son fonctionnement et provoquer une inflammation. « Lorsque les cellules du foie sont agressées, leur membrane et leur ADN s'abîment, explique le professeur Gabriel Perlemuter, chef du service d'hépatogastroentérologie de l'hôpital Antoine-Béclère de Clamart. Elles finissent par mourir et de nouvelles cellules prennent la relève. Répété dans le temps, ce processus laisse des traces et une cicatrice fibreuse apparaît. C'est ce que l'on appelle la fibrose. » Si les attaques se poursuivent, la fibrose s'étend et affecte la circulation sanguine à l'intérieur du foie.



à ce stade, il est souvent trop tard. Le potentiel hépatique restant est insuffisant pour assurer la survie. La greffe devient alors incontournable.

Greffe et résection partielle du foie

Deuxième greffe la plus pratiquée après celle du rein, la greffe de foie est aussi la plus compliquée. Elle s'effectue en plusieurs étapes : prélèvement chez le donneur, le plus souvent en état de mort cérébrale, ablation du foie malade et greffe.

« En fonction de la gravité de la maladie et des difficultés techniques, cette dernière étape peut prendre entre quatre et huit heures », précise le professeur Olivier Scatton, chirurgien hépatobiliaire et transplantateur à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris. Si tout se passe bien, le patient peut rentrer chez lui après une dizaine de jours d'hospitalisation. Il sera ensuite suivi à vie.

« Le traitement immunosuppresseur est de mieux en mieux maîtrisé », constate le professeur Scatton. *Il y a de moins en moins d'impacts négatifs et quasiment plus de rejet.* » Si la durée de vie d'un greffon n'est pas vraiment connue, on sait qu'aujourd'hui « 90 % des personnes greffées sont en vie un an après la transplantation et 70 % à 80 % après cinq ou six ans ». La chirurgie du foie peut aussi avoir d'autres causes, notamment l'apparition de métastases provenant d'un cancer préexistant dans un autre organe. Ici, la plupart du temps, le foie n'est pas malade. Si la chimiothérapie a parfois pu altérer sa qualité, il est tout de même considéré comme sain. L'intervention consiste alors à retirer la métastase, soit par voie ouverte soit par coelioscopie : c'est ce qu'on appelle une résection partielle du foie.

« Selon la taille de la tumeur, on retire une petite, une moyenne ou une grosse partie de foie, sachant que l'on peut enlever jusqu'aux trois quarts de l'organe », précise le professeur Scatton. Dans ce dernier cas, le risque postopératoire reste tout de même important, et 2 % à 4 % des patients décèdent dans les 90 jours suivant l'intervention.

L'importance du dépistage

On l'a vu, le foie souffre en silence. Lorsqu'il devient symptomatique, c'est qu'il est déjà très malade et qu'il n'a plus assez de cellules hépatiques pour fonctionner correctement.

« D'où l'importance du dépistage », souligne le professeur Patrick Marcellin, hépatologue, directeur d'équipe de recherche Inserm à l'hôpital Beaujon de Clichy. *Repérées suffisamment tôt,*

ÉVOLUTION DES DOMMAGES DU FOIE



Foie en bonne santé



Fibrose du foie



Cirrhose du foie

les maladies du foie peuvent être stabilisées, voire même guéries pour certaines d'entre elles. » Or la souffrance du foie reste encore insuffisamment diagnostiquée. Pourtant, une simple prise de sang suffit à donner une idée de son état inflammatoire.

« Très facile à faire et remboursé par la Sécurité sociale, le dosage des transaminases permet de mesurer l'activité enzymatique », explique le professeur Marcellin. *Les transaminases sont des enzymes qui sont libérées dans le sang par les cellules hépatiques détruites par l'inflammation. Un taux supérieur à la normale signifie donc que le foie est en mauvaise santé. C'est un signal d'alarme qu'il ne faut pas négliger.* »

Selon le professeur, ce dosage devrait être fait à chaque bilan sanguin, comme on le fait pour la glycémie ou le cholestérol, en particulier après 50 ans et chez les personnes diabétiques, sédentaires ou en surpoids.

La prévention, un élément essentiel

Mais ce n'est pas tout. Se protéger des maladies du foie commence par l'observance d'une bonne hygiène de vie.

« L'ennemi numéro un du foie, c'est l'alcool », rappelle Patrick Marcellin. *Une consommation régulière, même modérée, peut provoquer des dégâts irréversibles à plus ou moins long terme. La susceptibilité face à l'alcool varie énormément d'une personne à l'autre.* » Pour limiter les risques, les autorités sanitaires recommandent de ne pas dépasser dix verres d'alcool par semaine, hommes et femmes confondus, avec des jours sans alcool et pas plus de quatre verres en une seule occasion. L'alimentation joue aussi un rôle clé. Mais quand on est accro à la malbouffe, difficile de devenir un as de la diététique.

« Si les gens parviennent à réduire leur consommation de sucre, c'est déjà formidable », note pour sa part le professeur Gabriel Perlemuter. *Or il est caché dans tout ce que nous mangeons : les plats industriels, le pain, les pâtes, les jus de fruits... Au final, on apporte à notre organisme bien plus de sucres que ce qu'il est capable de supporter.* »

L'idée est donc d'éviter de cumuler en se concentrant sur le « fait maison », qui aide à mieux contrôler les sucres ajoutés. Privilégiez plutôt les fruits et légumes frais ainsi que les aliments non transformés, les plus simples possible, ceux où l'on trouve justement les glucides complexes nécessaires à l'organisme (pain, céréales, féculents, mais attention : toujours en petite quantité). Pensez aux boîtes de conserve non cuisinées dont les prix restent modiques et les contenus vertueux



d'un point de vue nutritionnel. Idem pour les surgelés, à condition qu'il ne s'agisse pas de plats préparés.

Se remettre en mouvement

Même principe pour l'activité physique. Si tout le monde sait que le sport est bénéfique à la santé et au foie en particulier, « *se mettre au sport est très compliqué lorsque l'on est en surpoids et que l'on ne fait jamais d'exercice* », poursuit le professeur Gabriel Perlemuter. Aussi, l'idée n'est pas de se fixer des objectifs inatteignables, mais plutôt de se remettre en mouvement progressivement, par exemple en visant les recommandations de l'OMS: 30 minutes d'activité physique modérée (marche ou vélo par exemple) cinq fois par semaine. « *Il existe maintenant de nombreuses applications de coaching très bien faites*, ajoute Gabriel Perlemuter. *On peut commencer à regarder combien de pas on fait quotidiennement et augmenter progressivement jusqu'à 7000 à 10000 pas par jour, en prenant moins la voiture, en privilégiant les escaliers ou en descendant une station de bus avant*

son arrêt habituel. » Enfin, en matière de prévention, la vaccination contre les virus susceptibles de provoquer une hépatite chronique pouvant évoluer vers une cirrhose ou un cancer est elle aussi incontournable. « *Malgré les polémiques dont il a été victime il y a une vingtaine d'années, on sait aujourd'hui que le vaccin contre l'hépatite B est sûr et efficace*, précise le professeur Marcellin. *Il fait d'ailleurs partie des onze vaccins obligatoires chez l'enfant depuis 2018.* » Les traitements actuels contre l'hépatite B ont gagné en efficacité et stabilisent la maladie, mais ils ne parviennent pas encore à la guérir. Le vaccin est donc essentiel, d'autant qu'il protège aussi indirectement contre l'hépatite delta (hépatite D), un virus secondaire de l'hépatite B particulièrement agressif, très fréquent et endémique dans certains pays de l'Est, au Moyen Orient et en Asie. En revanche, il n'existe aucun vaccin contre l'hépatite C, mais les progrès en termes de traitements ont été considérables. « *Seules trente années se sont écoulées entre la découverte du virus et celle de médicaments capables de l'éliminer, c'est une vraie victoire* », conclut Patrick Marcellin.

Delphine Delarue

LE FOIE, un organe qui a toujours fasciné

Organe à la fois vital et mystérieux, le foie a toujours intrigué les civilisations humaines. Son histoire commence avec celle du mythe de Prométhée: enchaîné à une montagne par Zeus pour avoir donné le feu aux humains, le titan se fait chaque jour dévorer le foie, qui repousse sans cesse (la capacité de régénération du foie était alors pourtant inconnue). Les Grecs anciens supposaient qu'il était le siège des humeurs (théorie des quatre humeurs d'Hippocrate), et les Chinois le lieu de l'âme. Bien que le rôle exact du foie soit resté énigmatique pendant longtemps, les hommes avaient bien compris son importance. Au II^e siècle après J.-C., alors que les dissections humaines sont interdites, Galien pense par erreur que le foie a quatre lobes et qu'il est l'usine à sang de l'organisme. Ce n'est que plus de mille ans après qu'André Vésale démontrera que le foie n'a que deux lobes. Il faudra attendre encore près d'un siècle pour que William Harvey s'aperçoive que ce n'est pas le foie qui est au centre de la circulation sanguine, mais bien le cœur. Son rôle exact ne sera découvert qu'en 1855 par Claude Bernard, qui démontrera notamment sa fonction dans la régulation de la glycémie.

- 📖 *Les pouvoirs cachés du foie* (272 p., 17,90 €) et *Stress, hypersensibilité, dépression... Et si la solution venait de nos bactéries ?* (240 p., 19 €), du professeur Gabriel Perlemuter. Éd. Flammarion-Versilio.
- 📖 *Comment sauver votre foie, la vérité sur la NASH*, du professeur Laurent Castera. Éd. Dunod (208 p., 18,90 €).

La mer

est-elle l'avenir de la transition énergétique ?



Le vent, la houle, les courants, les marées, la température de l'eau... sont autant de ressources fournies par le milieu marin qui peuvent être utilisées pour produire une électricité renouvelable. Si les perspectives de développement de ces technologies vertes sont intéressantes, celles-ci sont encore au stade de l'expérimentation ou du projet en France.



Les énergies renouvelables ne représentent que 20 % de la production d'électricité au niveau mondial et, parmi elles, les énergies marines renouvelables (EMR) seulement 0,01 %. L'Europe produit à elle seule 90 % des EMR. La Grande-Bretagne, le Danemark, l'Allemagne, les Pays-Bas et la Suède en sont les leaders. En France, la filière représente plus de 3 000 emplois en 2019, selon le rapport de l'Observatoire des énergies de la mer publié le 30 juin 2020. Par ailleurs, 452 millions d'euros ont été investis cette même année, soit une hausse de 70 % par rapport à 2018, preuve de l'intérêt croissant porté à la filière. Il faut dire que les EMR comprennent plusieurs types de technologies, avec des perspectives de développement à plus ou moins long terme, qui utilisent les forces ou les ressources du milieu marin.

Des technologies très différentes

Il existe ainsi différentes sortes de technologies marines. L'éolien, qui utilise l'énergie du vent, est le plus connu et le plus répandu dans le monde. Implantées offshore

(littéralement « au large »), les éoliennes sont installées en mer, à plus de 10 kilomètres des côtes, et sont raccordées au réseau électrique par un câble sous-marin. Elles fonctionnent de la même manière que les éoliennes terrestres, mais on estime qu'elles permettent de produire jusqu'à 60 % d'énergie en plus, car les vents y sont plus forts et réguliers, mais aussi parce que leurs turbines sont généralement plus puissantes.

L'hydrolien se sert quant à lui de l'énergie des courants de marée avec une sorte d'éolienne sous-marine. *« Plus le courant est fort, plus l'énergie produite sera importante, explique le ministère de l'Écologie sur son site Internet. La côte nord-ouest de la France, où les courants sont particulièrement puissants, est propice au développement de cette énergie. »*

Autre technologie, l'énergie marémotrice consiste à profiter du flux et du reflux de la marée pour remplir ou vider un bassin de retenue. Le va-et-vient de l'eau actionne alors des turbines qui sont incorporées dans ce barrage, et qui entraînent à leur tour un générateur d'électricité.

Le houlomoteur utilise l'énergie de la houle, c'est-à-dire des vagues successives créées par le vent à la surface de l'eau. Il existe différents dispositifs pour l'exploiter : ce peut être une chaîne flottante qui suit les mouvements de l'eau et entraîne une turbine ou, par exemple, une paroi oscillante immergée qui actionne des pompes.

Enfin, l'énergie thermique exploite la différence de



L'exemple d'une ferme d'éoliennes flottantes au sud de la Bretagne

Un projet pilote de ferme d'éoliennes flottantes est en cours au sud de la Bretagne, entre les îles de Groix et de Belle-Île-en-Mer. Les trois éoliennes vont être fixées sur un flotteur à moitié immergé et arrimé au fond de la mer – selon la même technique que celle utilisée par les plateformes pétrolières – et seront raccordées à la terre par un câble sous-marin. La turbine sélectionnée pour ce projet aura une puissance de 9,5 mégawatts. L'objectif de cette expérimentation est de tester en conditions réelles le fonctionnement de l'éolien flottant. Les travaux d'implantation, initialement prévus pour 2019, devraient finalement démarrer en 2021, pour une mise en service en 2022.



1

température entre les eaux chaudes de la surface et les eaux froides en profondeur. Cette technique est « particulièrement adaptée dans les départements d'outre-mer où les gradients de températures [...] sont plus importants qu'en métropole », précise le ministère de l'Écologie.

La France est en retard

« La France dispose d'un fort potentiel de développement pour ces technologies, compte tenu des atouts naturels de son territoire (11 millions de km² d'eaux sous sa juridiction), considère le ministère. La ressource connue, estimée entre 2 000 et 3 000 mégawatts, est concentrée majoritairement au large des côtes de Normandie, de Bretagne et des Pays de la Loire, et des opportunités sont aussi à saisir dans les territoires d'outre-mer et dans les régions Aquitaine, Languedoc-Roussillon et Provence-Alpes-Côte d'Azur. » Toutefois, ces dernières années, les projets patinent. « Nous sommes très en retard par rapport à nos voisins européens, alors même que la France est le deuxième espace maritime mondial », affirme Corinne Lepage, avocate et ancienne ministre de l'Environnement. « Il existe une très forte opposition aux projets de fermes éoliennes en mer, notamment, poursuit-elle. Les marins-pêcheurs s'inquiètent pour leur activité, et les riverains, les communes et les associations de sauvegarde du patrimoine n'en veulent pas dans leur paysage. » Implantées à plusieurs kilomètres de la côte, les installations offshore sont pourtant peu visibles depuis

le bord de mer. « Les recours juridiques sont nombreux et ralentissent le développement des EMR, constate Corinne Lepage. Mais cette situation n'est pas nouvelle, car ces difficultés sont les mêmes pour les projets d'éolien terrestre. Il existe aussi une addiction au nucléaire en France qui n'est pas près de disparaître. D'ailleurs, dans son interview donnée lors du 14-Juillet, le président de la République n'a pas du tout abordé le thème des énergies renouvelables, c'est significatif. Dans son plan de relance, il a certes abordé l'investissement dans la filière hydrogène, mais sans préciser s'il s'agira d'une énergie « verte » renouvelable ou d'une énergie « grise » issue des combustibles fossiles. » Mais l'ancienne ministre ne baisse pas les bras et continue de défendre le développement des EMR en prenant exemple sur l'Allemagne, « qui a renforcé sa capacité grâce à l'éolien en mer du Nord ces dernières années. Nous allons mettre du temps, mais nous allons y arriver », conclut-elle.

Léa Vandeputte

60 %
d'énergie
en plus
par rapport
aux éoliennes
terrestres

- 01 - Le premier parc éolien offshore aux États-Unis a été mis en route en décembre 2016 à Block Island, sur la côte est.
- 02 - Hydrolienne sur le quai, à Port-Navalo, dans le Morbihan.
- 03 - Le houlomoteur utilise l'énergie des vagues créées par le vent à la surface de l'eau.

Stress à l'école :

comment le repérer et aider son enfant

Boule au ventre au moment de préparer le cartable, gorge nouée et maux de tête avant d'aller à l'école ? Votre enfant souffre peut-être de stress scolaire. Quels sont les facteurs de ce phénomène plus répandu qu'on ne le croit et qui gâche la vie de nombreux élèves ? Comment en repérer les signes et aider son enfant à le surmonter ?

Peur des mauvais résultats, du redoublement, de l'instituteur, du jugement des autres... Ces sentiments désagréables sont partagés par la plupart des élèves français : d'après l'enquête Pisa 2012 (OCDE), ils seraient deux fois plus anxieux que leurs petits camarades européens et auraient beaucoup moins confiance en eux. « *Le stress numéro un d'un élève, c'est la peur de l'échec*, explique Philippe Hindré, auteur du livre *Réussir à l'école : moins de stress, plus de plaisir* et conférencier sur la réussite scolaire. *Même s'il y a de moins en moins de notes à l'école primaire aujourd'hui, les écoliers savent très bien se faire leur petit classement à eux.* » Derrière cette peur de l'échec, il y a bien sûr la crainte de décevoir leurs parents. Angoissés par l'avenir, ces derniers transmettent souvent leur propre stress à leurs enfants. En exigeant constamment de bonnes

notes et en stigmatisant les mauvaises, ils peuvent sans le vouloir induire une pression parfois bien difficile à supporter. « *En agissant ainsi, on ne crée pas de l'intérêt pour l'école mais de la peur*, poursuit Philippe Hindré. *L'école devient une contrainte. On devrait plutôt transmettre l'envie de gagner et non pas la peur de perdre.* »

L'importance de la relation enseignants-élèves

Une multitude d'autres facteurs peuvent expliquer le stress scolaire : par exemple de mauvais rapports avec l'instituteur. L'enquête Pisa le souligne : « *Des relations enseignants-élèves positives et constructives [...] peuvent être un levier clé grâce auquel l'école est en mesure de favoriser le bien-être social et affectif des élèves.* » Si l'entente est bonne, ils sont « *plus susceptibles d'indiquer se sentir bien à l'école, s'y faire facilement des amis et être satisfaits* ». Autre source de stress pour nos enfants : les difficultés à s'intégrer à la classe, la peur d'être interrogé, d'aller au tableau, de susciter des moqueries ou encore d'être victime de harcèlement. « *Cela peut aussi être beaucoup plus anodin*, précise Philippe Hindré. *Lorsque l'élève bute sur un exercice ou qu'il a du mal à apprendre ses tables de multiplication par exemple, il peut avoir l'impression de se trouver face à un mur, sans solution. Pour lui, c'est parfois très angoissant. Ce n'est pas tant la bataille qui lui fait peur, mais le fait de devoir retourner à l'école sans avoir les armes dont il a besoin pour se battre.* »

Être partie prenante de la scolarité de son enfant

Quelle que soit l'origine du stress, les conséquences ne sont pas anodines : maux de tête, boule au ventre, gorge nouée au moment de quitter la maison chaque matin, mais aussi

Cohérence cardiaque : une technique qui a fait ses preuves

La cohérence cardiaque, une pratique respiratoire antistress, apporterait des bénéfices importants en termes de bien-être et de détente chez les enfants. C'est ce que montre une expérimentation menée en 2018 dans 8 écoles de l'académie de Poitiers. Pendant plusieurs semaines, 768 élèves (de la petite section de maternelle au CM2) ont pratiqué ces exercices de respiration (6 respirations par minute sur 5 minutes) guidés par des bandes sonores ou des petites vidéos. Les tests pratiqués après l'expérience ont révélé que le niveau de stress des enfants avait baissé, qu'ils avaient davantage confiance en eux, qu'ils étaient plus concentrés en classe et mieux organisés dans leur travail. Des effets similaires à ceux des études scientifiques ayant évalué les effets de la méditation de pleine conscience chez les enfants.

découragement, fatigue, voire refus catégorique d'aller à l'école. Autant de signes qui doivent alerter. « *Un enfant qui perd sa joie de vivre, son enthousiasme, se renferme, qui a du mal à parler de ce qu'il a fait dans sa journée, est un élève qui ne va pas bien*, explique Philippe Hindré. *Souvent, il va chercher à fuir la chose scolaire et se réfugier dans un autre monde, comme celui des jeux vidéo ou de la tablette.* » Comment l'aider ? Pour le spécialiste, pas de secret : « *Il faut absolument consacrer du temps à la scolarité de son enfant, même si ce n'est pas simple dans nos vies surmenées.* » Lorsque les résultats sont bons, cinq minutes chaque soir suffisent : on parle de ce qui a été fait en classe et on l'aide à préparer son cartable. « *Et quand ça ne va pas, on prend au minimum un quart d'heure pour revoir les leçons et vérifier les devoirs. On cherche à identifier les problèmes, on écoute et on discute pour trouver des solutions ensemble. La scolarité, c'est une équipe, et les parents en font partie. Leur regard et leur attention resteront toujours le premier carburant de l'enfant. Cela encourage sa motivation.* » En parallèle, pensez aussi à l'activité physique et aux techniques psychocorporelles (voir l'encadré ci-dessus) qui peuvent considérablement l'aider à réduire son stress. Enfin, si les troubles persistent et s'aggravent (troubles du sommeil et du comportement alimentaire, phobie scolaire), n'hésitez pas à consulter un psychologue.

Delphine Delarue

- ☑ Réussir à l'école : moins de stress, plus de plaisir, de Philippe Hindré (Hachette éducation).
- ☑ Souffrances à l'école : les repérer, les soulager, les prévenir, du docteur Nicole Catheline (Albin Michel).
- ☑ Philippehindre.blogspot.com : le blog de conseil en accompagnement scolaire de Philippe Hindré.
- ☑ Ecolepositive.fr : site consacré au concept de l'école positive où l'on trouve notamment des exercices, conseils et astuces pour se sentir mieux à l'école.

La nature peut-elle avoir mal ?

Dessin : Céline Penot Texte : Jean-Baptiste d'Albaret



Si vous effectuez un achat par carte bancaire et que le professionnel n'honore pas ses engagements, vous avez la possibilité de recourir au chargeback. On fait le point sur cette procédure.

1. Définition

Le *chargeback* est une garantie mise en place par certains éditeurs de cartes bancaires, comme Mastercard, Visa ou American Express, qui permet de revenir sur des ordres de paiement et d'obtenir directement le remboursement de ses achats. Pour en bénéficier, il faut avoir payé avec sa carte bancaire et vérifier que l'on dispose bien de cette garantie.

2. Dans quels cas peut-on y avoir recours ?

Cette procédure peut être invoquée en cas de problème lors d'un achat en magasin, sur Internet, en France ou à l'étranger : faillite du vendeur, produit non reçu, produit défectueux ou non conforme à la description de l'annonce... Mais il est aussi possible de l'utiliser si l'on découvre sur son compte bancaire une transaction suspecte (suite à un vol de carte bancaire ou à un piratage par exemple), si l'on est abonné de manière abusive à un service après un achat, si l'on constate une fraude ou une erreur de traitement.

3. Comment faire ?

Face à un litige, la première étape consiste à contacter le vendeur ou le prestataire par écrit afin de garder une trace des échanges. Si cela ne fonctionne pas, le consommateur peut alors se tourner vers sa banque pour solliciter une procédure de *chargeback* et demander un remboursement. Mais attention, « certains établissements bancaires, qui ne sont pas tenus légalement de régler des litiges commerciaux, refuseront parfois votre requête, jugée trop chronophage », prévient 60 Millions de consommateurs.



Vous avez commandé des produits qui n'ont jamais été livrés, et ce malgré vos relances ?

Vous avez été abonné à un service à votre insu suite à un achat ? Le chargeback, ou « rétrofacturation » en français, permet au consommateur qui a payé par carte bancaire d'obtenir un remboursement.

Si votre banquier refuse de jouer l'intermédiaire ou s'il ne connaît pas cette possibilité – « ce qui est souvent le cas », note l'association UFC-Que Choisir –, vous pouvez contacter directement l'éditeur de la carte bancaire. Il faut alors lui décrire le motif de sa réclamation et lui fournir le *reason code*, ou « code motif », correspondant. Ce dernier diffère selon les compagnies, qui indiquent sur leur site Internet la liste de leurs codes. Une fois cette étape passée, le service client vous précisera la marche à suivre et vous demandera de fournir des justificatifs (preuve d'achats, échanges écrits avec le vendeur ou le prestataire...). Si malgré tout votre demande de *chargeback* n'aboutit pas et que vous n'obtenez pas de remboursement, faites appel au médiateur de votre banque. Enfin, ultime recours, vous pouvez contacter le Centre européen des consommateurs France, l'organisme en charge des litiges persistants avec un professionnel établi dans un autre pays de l'Union européenne. Ses coordonnées sont disponibles sur le site Europe-consommateurs.eu/fr.

4. Quels sont les délais ?

Il est recommandé d'agir le plus rapidement possible, dans les 30 jours qui suivent l'achat avec sa carte bancaire. Certaines sociétés de paiement acceptent les procédures de *chargeback* jusqu'à 90 ou 120 jours après le règlement, mais « mieux vaut ne pas trop attendre pour réclamer », conseille l'UFC-Que Choisir. Ensuite, « dans un délai de 10 jours ouvrables suivant la réception de la demande de remboursement, le prestataire de services de paiement soit rembourse le montant total de l'opération de paiement, soit justifie son refus de rembourser, en indiquant la possibilité de recourir à la procédure de médiation », précise le ministère de l'Économie, des Finances et de la Relance sur son site.

Benoît Saint-Sever



TEMOIGNAGE

LAURE DE NORAY, BÉNÉVOLE DE L'ASSOCIATION LAZARE,
responsable, avec son mari, François, de la maison de Toulouse

À Toulouse, une colocation pour se reconstruire et réapprendre à vivre ensemble dans une ambiance familiale.

Huit lieux en France - bientôt dix avec l'ouverture prochaine d'une maison Lazare à Rennes et à Bordeaux - accueillent des jeunes actifs et des personnes sans-abri pour une expérience de colocation inédite et enrichissante. Ils y découvrent une vie en communauté placée sous le signe de l'échange et du partage.

Quel est le principe de la maison Lazare ?

► L'association Lazare propose des habitats partagés entre de jeunes actifs et des personnes sans domicile. La maison de Toulouse, avec son grand jardin, son potager et ses poules, est un lieu vaste et agréable. Louée à l'association par des sœurs, aujourd'hui trop âgées pour y habiter, elle comprend dix chambres pour dix colocataires hommes : cinq jeunes actifs et cinq personnes en difficulté, qui ont vécu dans la rue. Tous payent le même loyer.

Les jeunes actifs ont un bail d'un an, les autres peuvent rester plusieurs années, le temps de reprendre pied dans la vie. Nous les aidons pour cela à retrouver du travail et les accompagnons dans leurs démarches. Je vis dans une maison située tout à côté avec mon mari et nos trois enfants. Nous sommes là avant tout pour assurer une présence familiale, car beaucoup ont connu ou connaissent des ruptures familiales. Nous nous assurons du respect des règles, comme le paiement des loyers. Nous nous occupons également du recrutement des

colocataires et de la communication à l'extérieur. Nous intervenons aussi en cas de problèmes entre résidents.

Comment s'organise la cohabitation ?

► Les locataires doivent tout d'abord accepter les règles de vie en communauté. L'alcool, les drogues et les comportements violents sont proscrits. Simplicité, sobriété et bienveillance sont de mise. Le responsable de la colocation répartit les tâches ménagères entre colocataires. La contribution au budget pour la nourriture s'élève à 80 euros par mois et le réfrigérateur est mis en commun. Afin de partager du temps ensemble, il n'y a ni télévision ni lave-vaisselle. En revanche, des projections de films, une bibliothèque et des jeux de société permettent d'occuper les soirées. Une fois par semaine, nous prenons un repas tous ensemble. Et un vendredi soir sur deux, nous organisons une soirée à thème pour faire connaître la maison. C'est d'ailleurs l'occasion de convier toutes les personnes du quartier en situation de fragilité.

Quelles sont les valeurs de l'association ?

► Lazare est une association catholique. Elle porte donc des valeurs chrétiennes, mais accueille toutes les personnes, sans distinction de religion ni d'origine ou de parcours. Les responsables des maisons et les colocataires sont régulièrement formés pour apprendre, notamment, à désamorcer les conflits. La vie d'une colocation, surtout lorsque les personnes ont connu une situation de grande détresse, voire des addictions,

n'est évidemment pas toujours de tout repos. Une fois par an, les responsables des maisons Lazare ainsi que les colocataires de France et d'Europe (des maisons Lazare sont présentes à Madrid et en Belgique), soit près de 300 personnes, se retrouvent tous ensemble le temps d'un week-end.

« Lazare a transformé mon regard sur la pauvreté de l'autre et sur ma propre pauvreté. Des amitiés incroyables y sont nées. »

Géraud, jeune actif

Quels bienfaits retirent de cette expérience les personnes en difficulté, mais aussi les jeunes actifs ?

► C'est une expérience enrichissante à tous les niveaux. Ce sont avant tout de belles rencontres. Ceux qui étaient sans-abri avant d'être accueillis ici découvrent un lieu apaisant, un foyer qui leur donne la force de prendre un nouveau départ, la possibilité de tisser des liens sociaux. Quant aux jeunes actifs, cette expérience originale leur apporte une certaine ouverture d'esprit, une meilleure connaissance d'eux-mêmes, de leurs limites.

Propos recueillis par Isabelle Coston

📖 Le site de l'association : Lazare.eu
Contact : lauredenoray@gmail.com

AVEZ-VOUS  IDÉE
DES RESSOURCES
QUE L'ON ÉCONOMISE
QUAND ON RECYCLE ?

EN 2018, 1,3 MILLION DE TONNES
DE PAPIERS ONT ÉTÉ RECYCLÉES.
CE SONT 25 MILLIARDS DE LITRES D'EAU
ÉCONOMISÉS, L'ÉQUIVALENT
DE 8000 PISCINES OLYMPIQUES. ET ÇA,
C'EST GRÂCE À VOTRE GESTE DE TRI.

PLUS D'INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE
SUR [TRIERCESTDONNER.FR](https://triercestdonner.fr)

CITEO

Donnons ensemble une nouvelle vie à nos produits