

Exp. : Maison médicale,  
rue de Tohogne, 3  
6941 Bomal-sur-Ourthe

N° 96 - janvier-février-mars  
2020



PB-PP | B-06940  
BELGIE(N) - BELGIQUE

Bureau de dépôt Liège X

P501232

# FORUM

# Santé

magazine

Maison médicale de  
Barvaux  
[www.mmbarvaux.be](http://www.mmbarvaux.be)



## Message du Groupe des patients solidaires

DP, patiente

Vous avez un projet dans le cadre de la santé ? Proposez-le au Groupe des patients solidaires (GPS) et devenez soit le moteur, soit l'accompagné, soit un nouveau membre du groupe pour mettre sur pied les nouveaux projets. Le GPS est le comité des patients de la Maison médicale de Barvaux qui existe maintenant depuis trois ans.

Trois membres vous rencontreront pour analyser si votre projet entre bien dans le cadre de la Maison médicale.

Actuellement deux projets roulent :

**La méditation**, les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardis du mois à Tohogne à 10 h,  
et les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> jeudis du mois à la Maison citoyenne à Barvaux à 20 h.

**Le Nénuphar**, groupe de parole pour des personnes qui affrontent un cancer.

Trois autres projets sont en cours.

Contact : [patients.solidaires@gmx.com](mailto:patients.solidaires@gmx.com) ou à la Maison médicale (à l'accueil ou au 086 21 27 52)

## Mathias rejoint l'équipe kiné Il nous envoie un petit mot

Fraîchement diplômé en kinésithérapie, c'est avec grand plaisir que je viens de rejoindre l'équipe de votre maison médicale depuis le 1<sup>er</sup> octobre 2019. Passionné par mon métier, je suis très heureux d'avoir intégré cette équipe pluridisciplinaire dynamique qui valorise une prise en charge globale du patient. Aimant particulièrement le contact humain, j'ai toujours souhaité pouvoir effectuer une profession qui allie l'aspect relationnel et l'aspect thérapeutique. Sportif dans l'âme, je joue au football à Oppagne et pratique également le tennis et la course à pied. J'apprécie aussi beaucoup les voyages, la nature et les moments de convivialité en famille et entre amis. Enthousiaste et curieux, je tiens également à continuer à me former afin d'élargir mes connaissances, tout au long de ma vie professionnelle.

Au plaisir de vous rencontrer et à bientôt.

Le magazine des patients  
et des soignants de la  
Maison médicale de  
Barvaux.

Distribué exclusivement  
aux patients inscrits, aux  
soignants et aux  
associations partenaires.

Édit. resp. : J-C Lesire,  
vieux chemin de Wéris,  
12 6940 Durbuy

# Les perturbateurs endocriniens

## Ils nous empoisonnent la vie. Que sont-ils ?

Dossier de CR, animatrice et MD, stagiaire

### On ne les voit pas... on les sent parfois... mais ils sont là !

Et peut-être vaut-il mieux agir comme s'ils étaient là cette fois... Forum Santé Magazine va-t-il parler d'ésotérisme, de sorcières ou ressortir le Spetn du brouillard ?

Que nenni... ou pas cette fois-ci... Les perturbateurs dont nous souhaitons vous parler font bel et bien partie de notre monde moderne... vous en avez sans doute déjà entendu parler... Les perturbateurs endocriniens ! « Perturbateur », on comprend mais le terme « endocrinien » est un peu plus mystérieux...

Le corps fonctionne notamment avec des hormones. On appelle « système endocrinien » l'ensemble des glandes et des cellules qui libèrent dans le sang des substances permettant au corps de se réguler, de grandir, de vivre et de réagir au monde extérieur.

### Le système endocrinien a donc beaucoup de responsabilités :

- la croissance et le développement
- la différenciation sexuelle
- le métabolisme, la sensation de chaud et de froid, la faim et la satiété
- la production et le stockage d'énergie
- l'activité cérébrale et le comportement
- la réaction au stress
- l'activité sexuelle et de reproduction
- l'équilibre de la glycémie (le taux de sucre dans le sang)

Un « perturbateur endocrinien » est une molécule qui mime, bloque ou modifie l'action d'une hormone et perturbe le fonctionnement normal d'un organisme. Les messages chimiques sont alors mal interprétés et notre corps réagit par des réponses anormales.

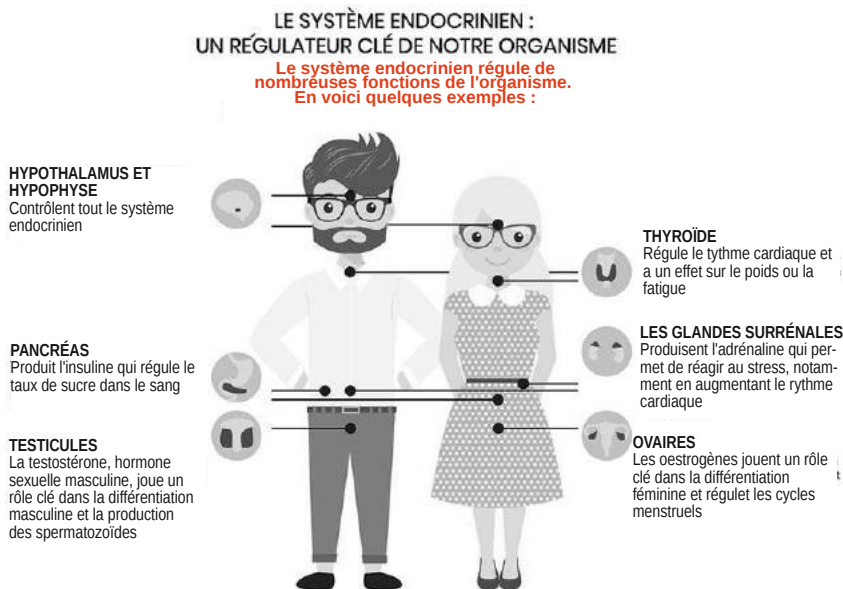
Une réponse anormale, cela peut être beaucoup de choses : infertilité, malformations, troubles de l'humeur, cancers, maladies auto immunes,...

Du coup, où trouve-t-on ces horribles perturbateurs, que l'on puisse s'en éloigner le plus vite possible ? C'est là que les choses se compliquent... Car il y en a beaucoup. C'est impossible de les identifier tous ou d'identifier avec précision chaque effet. Toutefois, certains sont déjà connus et leurs effets sont avérés.

Alors évidemment, lorsque vous nettoyez votre four avec une bombe noire sur laquelle vous trouvez une tête de mort, un poisson crevé, qui spritche une odeur digne du carrossier d'à côté, vous vous doutez bien que ça ne doit pas être extraordinaire pour votre santé. Mais si vous êtes simplement en train de décongeler votre tupperware de bolognaise maison au micro-onde ou que vous prélevez le zeste d'un citron pour faire une madeleine... vous êtes peut-être loin de vous dire que les substances que vous allez faire manger à votre famille sont cancérigènes sur plusieurs générations !!!

Il y a de quoi virer parano ou simplement refuser en bloc, tout en se disant que de toute façon il faut bien vivre...

Soyons clairs, il est impossible de vivre sans en rencontrer, mais cela ne veut pas dire que nous ne pouvons pas diminuer notre exposition car celle-ci est multiple et « l'effet cocktail » de tous ces perturbateurs mis ensemble est mal connu. Rappelons ici la sensibilité toute particulière des enfants en bas âge et donc des femmes enceintes et de leurs bébés. Cette période est tout particulièrement sensible et requiert notre vigilance en appliquant le plus possible des conseils simples au quotidien. Nous ne sommes pas tous dirigeants du monde (et encore !), alors que pouvons-nous faire à notre échelle pour se prémunir personnellement de tous ces dangers, mais aussi pour contribuer à un environnement moins dangereux pour notre santé ?



# Dans notre quotidien

Ces PE (perturbateurs endocriniens) sont présents dans une multitude de produits. En voici quelques-uns. Ces produits n'en contiennent pas nécessairement mais leur présence est probable. Autant savoir.

Qui sont-ils ?	Où sont-ils ?	Que font-ils ?	
Les bisphénols A		<b>Emballages plastiques (surtout alimentaires)</b> <b>Jouets, CD, DVD, lentilles ophtalmiques, conserves, cannettes,...</b>	Peuvent provoquer des cancers, des déformations génitales, de la dépression ou de l'anxiété. Peuvent abîmer le foie.
Les phtalates		<b>Cosmétiques, emballages plastiques</b>	Effets sur les œstrogènes et sur la thyroïde.
Les parabènes		<b>Médicaments, produits d'hygiène, cosmétiques</b>	Effets sur le système endocrinien. Sensibilité accrue pour les bébés pendant la grossesse.
Les alkyphénols		<b>Peintures, cosmétiques, détergents, hygiène</b>	Effets sur le développement, la puberté, la fertilité.
L'hydroxyanisol butylé (BHA) Le butylhydroxytoluène (BHT)		<b>Emballages alimentaires, viandes, margarine, soupes en poudre, chewing-gums</b>	Effets sur la peau, le foie et les reins.
Le cadmium		<b>Plastiques, céramiques, piles, tabac, pesticides, photocopies, le PVC, les circuits électroniques</b>	Effets cancérigènes, problèmes respiratoires, ostéoporose. Toxique pour le pancréas, le foie et les reins.
Les anti-feu bromés (PBDE)		<b>Tissus, meubles, matelas, électronique, véhicules</b>	Déficit de l'apprentissage, de la mémoire, de l'attention.
Le mercure		<b>Thermomètres, ampoules, piles, certaines crèmes pour la peau, gouttes pour les yeux</b>	Atteinte de développement du fœtus, atteinte de la coordination, de la motricité, de l'attention et de la mémoire verbale.
Le plomb		<b>Batteries, cristal, pigments, PVC, bijoux, tuyaux</b>	Effets neurotoxiques et cancérigènes, diminution de la fertilité, retards mentaux, fausses couches.
Le téflon et les PFC		<b>Crèmes pour le corps, batteries de cuisine, vêtements imperméables, emballages, équipements sportifs et médicaux</b>	Effets cancérigènes, sur le développement du fœtus, augmentation du cholestérol, effets sur la réponse au stress.
Triclosan		<b>Savons, dentifrices, déodorants, démaquillants, éponges du cuisine, jouets</b>	Effets toxiques sur les voies respiratoires et sur les hormones thyroïdiennes.

## Peut-on les tenir à distance, ces fichus PE ?

**Un jour, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre. Seul un petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu. Le tatou, agacé par cette agitation dérisoire lui dit : Colibri ! Tu n'es pas fou ? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu !**

**Et le colibri répondit : Je sais, mais je fais ma part** (Légende rapportée par Pierre Rabhi).

Même s'il est impossible d'éviter le contact avec les perturbateurs endocriniens, des précautions peuvent-être prises pour limiter ces expositions au quotidien.

- Limiter sa consommation de plats industriels : les produits ultra-transformés peuvent contenir des perturbateurs endocriniens.

- Utiliser des contenants qui ne sont pas en plastique (surtout pour chauffer, (dé)congeler).

- Consommer des produits bio ou sans pesticides.

- Acheter en vrac afin d'éviter les emballages plastiques.

- Remplacer les produits d'entretiens chimiques par des produits plus simples (vinaigre, bicarbonate,...) ou des produits plus « écologiques ».

- Diminuer les jouets en plastique et si ce n'est pas possible, privilégier les plastiques plus durs

qui portent les numéros 2, 4 et 5.

- Utiliser des produits de soins et des cosmétiques les plus naturels possibles.

- Si vous êtes enceinte ou si vous avez un jeune enfant, redoubler de précaution par rapport aux produits à risque.

- Aérer la maison.

- Laver les vêtements neufs avant de les porter.

- Lire les composants et ingrédients à la recherche des « PE ». Les ingrédients sont notés dans l'ordre de leur importance.

- Rechercher les labels. Ceux-ci ne constituent pas une garantie à 100 % mais peuvent nous aider dans les choix d'achat.

Il existe des sites, des outils pour décrypter ces labels. L'asbl Eco Conso a notamment réalisé un guide des labels, dont voici le

QRcode :



Vous pourrez également le trouver sur le site de la Maison médicale. En plus de ces actions, il est important de s'élever pour regarder le monde dans son entièreté : quels sont les choix à faire pour ma personne, ma famille, ma maison, ma commune, mon pays... ma planète ?

Ou dans un autre style que Pierre Rabhi, Russel Crowe nous dit dans le film Gladiateur : **what we do in life, it goes in eternity. Ce que nous réalisons dans la vie s'inscrit dans l'éternité.** Merci Russel !



**Yuka** est une application mobile qui vous permet de scanner vos produits alimentaires ou de beauté, en magasin ou à la maison, afin d'analyser tous les additifs et conservateurs. Vous pouvez ainsi visualiser, grâce à un classement, les produits qui sont bons pour votre santé et ceux qu'il vaut mieux éviter. Dans le cas où l'évaluation d'un produit est négative, Yuka vous propose des alternatives similaires plus saines.

Sur quels critères cette évaluation est-elle basée ?

60% de l'évaluation repose sur la qualité nutritionnelle (c'est à dire la quantité d'énergie, de graisses saturées, de sucres, de sel, de fibres et de protéines) présente dans le produit. Les 30% suivants sont calculés en fonction de la présence d'additifs nocifs. Enfin, les 10% restants s'intéressent à l'origine des produits, c'est à dire s'ils bénéficient du label bio belge ou européen (Eurofeuille). En fonction de ces

trois critères pondérés, Yuka donne une note sur 100, rattachée à une appréciation et une couleur. De plus, l'évaluation et la recommandation de produits sont faites de manière entièrement neutres, sur base de données scientifiques : aucune marque ni groupe industriel ne peut influencer la notation et mettre en avant ses produits.

Les fondateurs de Yuka attirent l'attention sur la notation des produits spécifiques comme le sucre, le sel, ou encore le miel, qui sont composés à 100% d'un élément jugé « mauvais pour la santé ». Mais leur consommation, à faible dose, n'est pas dangereuse. Yuka rappelle également l'importance de consommer un peu de tout, de façon raisonnable, pour assurer des apports nutritionnels équilibrés.

Gardons à l'esprit que cette application n'est qu'un outil. Posons un regard critique sur les évaluations proposées.



## Pour les tenir à distance, un conseil : Manger du chou



Bouger, manger mieux et détoxifier son corps contribuera à lutter contre les effets de ces méchants perturbateurs. À la une, aujourd'hui, un légume facile et pas cher et qu'on trouve partout : le chou ! S'il est sans pesticide, vous allez pouvoir vous rassasier de ses vertus. En effet avec le chou vous avez :

**Vitamine C** : anti-oxydante, anti-infectieuse

**Fibres** : pour réguler le transit intestinal

**Vitamine B9** : contre les anémies

**Vitamine E** : pour des muscles et des nerfs d'acier

**Vitamine K** : nécessaire pour la coagulation du sang

**Vitamines B** (B1, B2, B3, B5, B6) : utiles pour beaucoup de choses ;-)

**Provitamine A** : pour une bonne vision et une belle peau

**Calcium** : pour renforcer les os

**Potassium** : pour une bonne régulation de l'eau corporelle et un bon influx nerveux

Tous ces nutriments font du chou un partenaire de votre santé. C'est un aliment coupe faim, très peu calorique. Il agit contre le cancer et le vieillissement des cellules par son action antioxydante, il renforce vos défenses immunitaires. Par ses vitamines, il équilibre votre corps grâce à ses sels minéraux.

Voici deux idées de recette pour le rendre encore plus sexy...

### Salade de chou pointu

Recette pour 4 personnes, ingrédients :

- 1 petit chou pointu (ou chou cabus, marche aussi avec du chou blanc ou rouge)
- 1 pomme (+un peu de citron pour ne pas qu'elle noircisse)
- 1 carotte
- 2 poignées de canneberges (cranberries) séchées ou raisins secs
- 2 poignées de noix ou de graines de courge
- Pour la sauce : 1 càs de purée d'amande blanche (facultatif), 1 càc de moutarde, 1 càs de sauce soja, 3 càs d'huile (olive ou colza), 1 càs de jus de citron, un peu d'eau

Coupez le chou pointu à l'aide d'une mandoline ou d'un grand couteau, de manière à l'émincer finement. Mettez-le dans un saladier. Ajoutez la carotte râpée, les canneberges séchées et la pomme coupées en dés et citronnée. Mélangez et réservez.

Préparez la sauce : dans un bol, mélangez tous les ingrédients, l'eau en dernier. Elle vous permet d'ajuster la texture de la sauce, donc allez y petit à petit.

Versez la sauce sur la salade, ajoutez les graines de courges, mélangez, servez et régalez vous ! Cette salade se conserve 2 ou 3 jours au frais.

### Chou pointu comme en Pologne

Pour 4 personnes:

- 1 chou pointu
- 2 oeufs durs
- 100 gr de beurre
- 100 gr de chapelure
- persil haché, sel, poivre

Enlevez le tronc du chou et coupez-le en huit. Faites-le suer dans la moitié du beurre. Versez un peu d'eau, couvrez et laissez étuver pendant 20 minutes.

Retirez le chou et dressez-le sur un plat allant au four préchauffé. Salez et poivrez. Faites fondre le reste du beurre et faites-y dorer la chapelure. Répartissez sur le chou et passez au grill pour que la chapelure devienne croustillante.

Parsemez avec les oeufs durs hachés et le persil et servez.



# Le sommeil

## chez les aînés

DL, patiente



### Récit d'une patiente

*J'ai 67 ans et depuis quelque temps déjà, j'éprouve de sérieux problèmes quant au sommeil.*

*Auparavant, je dormais bien et maintenant les insomnies sont devenues régulières. Difficulté d'endormissement, sommeil/éveil par périodes (on croirait une programmation) et nombreux va et vient durant la nuit qui n'en finit pas. On dirait que jour et nuit se sont inversés. Active la nuit, je me retrouve épuisée le jour.*

*Je peux m'endormir vers 22h, me réveiller à minuit, m'occuper jusque 3h (moment où mes yeux se ferment), nouvelle période d'endormissement jusque +/- 5h30 et là je me lève vraiment énervée.*

*Durant la journée, le besoin de dormir surgit brutalement et il est impossible de lutter. Je remarque que mon sommeil diurne est plus profond et réparateur, mais les relations humaines*

*vont en diminuant. Pas facile de communiquer à 2 heures du matin !*

*Réveillée, je le suis parfaitement, et capable de m'occuper à des activités qui requièrent une certaine attention ou réflexion. Durant la journée, je suis beaucoup plus calme que la nuit et les bruits extérieurs ne me réveillent pas. Je ne me souviens pas avoir rêvé alors que la nuit, défilent des images et informations multiples et variées.*

*Je ne désire pas de médicaments, je ne suis pas capable de rester couchée en étant éveillée. Petit à petit je m'habitue à cette situation, mais n'empêche que parfois, c'est lourd.*

*Je serais bien incapable d'accepter une invitation si je devais passer une nuit sur place. Je ne peux même pas l'imaginer. Je conçois que cette vie est étrange, mais c'est la mienne.*

**L**es seniors ne sont pas tous égaux dans le sommeil : certains dorment presque comme avant et d'autres font connaissance avec un sommeil moins réparateur, voire avec l'insomnie.

Dès la retraite, beaucoup d'aînés se lèvent plus tard le matin : se réveiller naturellement est ressenti comme un confort. Alors que ceux qui ont toujours travaillé en horaire décalé gardent souvent le même rythme de sommeil.

#### ● Le sommeil des seniors

Croire qu'un aîné a moins besoin de sommeil est une erreur.

En fait, la durée du sommeil des aînés, sur 24 heures, est proche de celle des adultes en activité.

La durée du sommeil passe de 8h à 7h entre 20 ans et 70 ans.

Par contre, il est vrai que vers 50-60 ans, le sommeil commence à se fragmenter, les réveils nocturnes sont plus fréquents et le matin, le réveil est moins alerte. Une petite sieste l'après-midi est souvent la bienvenue.

Le sommeil perd de sa qualité : il est moins réparateur. Cependant, dans la plupart des cas, il reste suffisant.

Pourquoi ?

#### L'horloge biologique

Elle est moins bien synchronisée avec l'environnement. Elle se modifie et prend souvent de l'avance : les heures de coucher et de réveil se décalent.

Le sommeil profond est moins long. D'une manière générale, le sommeil est plus léger. Il est davantage interrompu par des réveils spontanés dus, par exemple, à des

bruits, même légers.

#### La vessie

À partir de 60 ans, se lever une fois par nuit pour aller aux toilettes est assez courant.

Cela est souvent dû à la vessie qui diminue de volume. Chez les hommes, on peut ajouter l'augmentation du volume de la prostate.

Manger avant d'aller dormir n'est pas conseillé car l'eau consommée avec les aliments sera éliminée dans les 4 heures et donc, pendant la nuit.

#### La mélatonine

Hormone de la nuit, elle est sécrétée dans le cerveau pendant la nuit. Elle stabilise l'horloge biologique et la remet à l'heure si nécessaire.

Elle favorise l'endormissement : plus le cerveau perçoit de la

lumière, moins la mélatonine est produite et plus l'heure de l'endormissement est retardée. Le pic de production de mélatonine est entre 22h et 5h, suivant que l'on est du matin ou du soir.

Si sa production diminue, l'endormissement sera plus difficile et le passage entre les cycles du sommeil aussi. Les réveils nocturnes seront plus fréquents.

#### La sérotonine

C'est un neurotransmetteur (messager) produit par le cerveau pendant la journée, surtout quand on est actif physiquement et exposé à la lumière. C'est elle qui permet de produire la mélatonine pendant la nuit. Si on manque de lumière et d'activité physique pendant la journée, la production de sérotonine diminue et, par conséquent, la production de mélatonine sera aussi réduite pendant la nuit.

#### Le manque d'activité

L'activité des seniors paraît plus importante le matin que l'après-midi.

La sédentarité et les longues siestes

ont un impact sur le sommeil.

L'appel du lit est un autre piège. Flemmarder au lit ou faire la grasse matinée, surtout chez ceux qui sont du matin, provoque un retard de phase dans l'horloge biologique et on glisse, sans s'en apercevoir, vers la dépression, vers un mal être dû à ce changement de comportement.

Le lit doit rester l'endroit où l'on s'endort, il ne faut pas le confondre avec un salon où on regarde la télévision, où on tricote, où on lit longuement.

#### Et en plus...

A ce sommeil plus léger peuvent s'ajouter les douleurs, les médicaments, les maladies, les changements de vie, la perte des repères sociaux, l'isolement, l'anxiété, la déprime,...

#### ● **Chez les plus âgés...**

Chez les aînés très âgés, le sommeil a tendance à ressembler à celui des tout petits enfants.

On dit qu'il est polyphasique: nuits plus courtes et souvent de nom-



breuses siestes pendant la journée. Le sommeil de nuit connaît un très grand nombre d'éveils parfois prolongés, peu de sommeil lent profond et paradoxal.

#### ● **Pour vieillir harmonieusement et bien dormir ...**

C'est bien de rester actif et en contact avec les autres le plus longtemps possible.

Une retraite bien préparée nous incite à rester actif en gardant des rythmes de sommeil et d'éveil réguliers.

C'est bien d'entretenir un réseau de connaissances, de copains et d'amis, de participer aux activités organisées par la commune ou de devenir bénévole, de prendre des responsabilités dans une association, de chanter dans une chorale...

### **Comment favoriser une bonne nuit de sommeil**

- \* Conserver une activité physique régulière, de préférence en extérieur : se promener, ...
- \* S'exposer à la lumière naturelle : le cerveau distinguera mieux le jour et la nuit.
- \* Garder un rythme régulier pour les heures du coucher et du lever.
- \* Retarder le coucher pour ne pas encourager un décalage qui entraînerait un lever très très matinal. Une lumière forte le soir peut aider à retarder l'endormissement.
- \* Privilégier les siestes courtes et avant 15 h.
- \* Trouver de nouveaux passe-temps et des activités pour remplir la journée.
- \* Ne pas rester au lit en dehors de la nuit.
- \* Autant que possible, maintenir une température inférieure à 18° dans la chambre.
- \* Privilégier une literie fraîche et confortable.
- \* Au souper, prendre un repas léger contenant des sucres lents qui éviteront d'avoir faim pendant la nuit.
- \* Pour certains, éviter les excitants : café, thé, chocolat, alcool,...
- \* Demander au médecin de réévaluer les médicaments indispensables : certains peuvent troubler le sommeil.

Et surtout, c'est vous qui vous connaissez le mieux. Vos conditions de bon sommeil ne sont pas nécessairement celles des autres. Si vous dormez bien et êtes reposé au lever, c'est l'essentiel.

## Une banque au service de la population ?

### De Louvain-la-Neuve à Barvaux, même constat

D'après une carte blanche d'A-P Michotte, parue dans Le Vif le 17/10/2019

**S**uite à la rénovation de son agence bancaire, un patient de Louvain-la-Neuve constate que les terminaux ont disparu à la réouverture de l'agence. Alors qu'il s'attendait à un meilleur service après la rénovation, il se trouve avec un service en moins !

Il interpelle alors l'employé au guichet de la banque :

— Et les personnes âgées ou défavorisées ou, plus généralement, celles qui ne disposent pas d'un PC ou d'une tablette ?

Sourire gêné de l'employé :

— Si vraiment des clients souhaitent encore disposer de leurs extraits de compte papier, ils peuvent les recevoir par la poste.

— Gratuitement alors ?

— Heu, non Monsieur, il faut alors payer les frais de port.

Les parents de ce patient habitent à Barvaux et ont plus de 80 ans. Le constat est le même qu'à Louvain-la-Neuve :

« Ils n'ont jamais utilisé de PC ou de tablette de leur vie. Ils me confiaient récemment leur embarras : non seulement les distributeurs de billets disparaissent les uns après les autres à la campagne (il faut parfois faire plus de 10 km pour trouver un tel terminal), mais les personnes âgées se voient désormais contraintes de payer des frais supplémentaires pour (faire) effectuer de simples virements ou disposer de leurs extraits de compte papier. Ces extraits servent pourtant régulièrement de preuve en matière de mutuelle, d'assurances, de déclaration fiscale, etc. »

Est-il acceptable que les personnes âgées, et plus généralement les

plus démunis, soient à nouveau les victimes collatérales d'une nouvelle étape de la numérisation des banques ? Serait-il déraisonnable d'envisager l'introduction d'un service universel dans le monde bancaire au profit des personnes exclues du monde numérique ?

Et dans le cas particulier de la suppression des extraits de compte papier, pourquoi ne pas prévoir le maintien d'un service minimum gratuit pendant quelques années aux clients historiques (envoi de x extraits de compte papier et exécution gratuite de y virements par an) et à certaines catégories de la population, en fonction de l'âge ou du statut social précaire, par exemple ?

Ça ne devrait pas mettre en péril la solvabilité et les bénéfices de nos banques !

## Lu pour vous

### Profanes



par Jeanne Benameur,  
Ed. Actes Sud

Je viens de lire un livre merveilleux qui nous propose d'avoir foi en l'homme. J'ai quelque mal à vous en parler car le charme ne s'est pas encore dissipé et j'ai peur de ne pas trouver les mots qui vont vous donner envie de découvrir l'écrivaine. Je vous emmène dans le monde des émotions rares.

Octave Lassalle, chirurgien retraité, vit dans sa « grande » maison où seuls résident la solitude et les souvenirs douloureux. Claire, sa fille, victime d'un accident doit être opérée. Son épouse le supplie d'intervenir, elle refuse de comprendre que c'est impossible pour lui, ses mains sont paralysées. Un confrère opérera, Claire va mourir, et l'amitié entre les deux hommes n'y résistera pas. Son épouse l'abandonne dans une haine tenace. Elle retourne dans son pays et Claire est enterrée là-bas.

Octave, toujours entouré d'une équipe, va se retrouver seul dans la partie la plus précieuse de la vie, celle où chaque instant compte vraiment avec des questions sur la vieillesse, la souffrance, le

corps qui prend le pouvoir... Pourquoi cet acharnement à sauver ce qui, de toute façon, s'anéantira ? Opérer, ça ne suffit pas pour faire de ses patients des vivants, seulement des guéris.

Plus rien à attendre, à espérer. Il y a des choses qu'on ne peut apprendre que la nuit. Nuit où l'on découvre qu'il n'y a aucune consolation. Et pourtant...

Il décide de constituer une équipe qui va l'accompagner et ces paroles, si souvent retenues vont se libérer. Il choisit quatre personnes qui auront des tâches bien déterminées, Yolande, Béatrice, Hélène et Marc qui sont des êtres bousculés par la vie, mais chacun est précieux pour Octave. Ils finissent par se connaître et la « grande » maison va les réunir.

Et si l'homme était meilleur que ce que l'on croit ? Et si on pouvait faire confiance ?

L'espoir est-il vain comme nous l'imaginons ? Pas sûr.

CG, patiente