



« J'ai 19 ans,
j'ai avorté
à l'hôpital de Lannion »

P.3

Radon :
deuxième cause
du cancer du poumon

P.10-11

Livreur
de bonne humeur
à domicile

P.15

LE MOT DE LA RÉDAC

Comment écrire un journal sur la santé lorsqu'on n'a pas accès à l'hôpital ? C'est la question à laquelle nous avons été confrontés ces trois dernières semaines.

Nous sommes le groupe presse écrite des étudiants en deuxième année de journalisme de l'IUT de Lannion. Comme chaque année, nous avons pour mission de rédiger un journal qui vous est adressé. Cette fois-ci, on va

parler santé. On ne sait pas ce que ça signifie pour vous, mais pour nous, la santé évoque la vie. C'est sur cette base que nous avons construit notre journal : de la naissance à la mort, nous avons choisi d'exposer nos productions à travers le cercle de la vie.

La santé est une problématique d'actualité. Récemment, à l'échelle nationale, l'IVG a été inscrite dans la Constitution. Il est maintenant

question du projet de loi sur la fin de vie. Au niveau local, la pénurie de médecins se fait ressentir à Lannion, les places en Ehpad sont chères, et la santé mentale des jeunes se dégrade. Autant d'enjeux d'intérêt public qui nous concernent toutes et tous.

À première vue, produire un journal peut paraître simple. Mais quand nous nous sommes retrouvés en autonomie, on s'est vite rendu compte

que ce n'est pas si facile. Après trois semaines d'appels, de rendez-vous, d'interviews, de réunions, d'écriture et de débats, nous sommes fiers de vous présenter notre journal : *Au fil des maux*.

On espère que vous prendrez autant de plaisir à le lire que nous en avons pris à l'écrire.

Bonne lecture !



Lannews

Retrouvez nos articles sur notre site internet



Et pour plus de productions multi-médias rendez-vous sur ce site



LE MOT DE LA COMMUNICATION

Le journal « *Au fil des maux* » constitue l'édition imprimée de 2024 du projet « Lannews ». Chaque année, il est réalisé par les étudiants en deuxième année de journalisme à l'IUT de Lannion. En plus du journal que vous avez entre les mains, vous trouverez également des journaux télévisés et des émissions de radio sur le site : Aufildesmaux.lannews.fr. La promotion et la communication du projet sont gérées par les étudiants en deuxième année de communication à l'IUT de Lannion.

L'ÉQUIPE

Directeur de la publication : Olivier Trédan

Rédactrices en chef : Albane Galloyer et Chara Philippe

Maquette : Elisa Boyer

Site web : Louis Blanchard et Guillaume Petit-Marzin

Rédacteurs : Louis Blanchard, Elisa Boyer, Albane Galloyer, Enzo Hesry, Jade Lelieur, Guillaume Petit-Marzin, Chara Philippe

Encadrants pédagogiques : David Désille et Julie Lallouët-Geffroy

Équipe pédagogique : Loïc Ballarini, Estelle Barraud, Laurent Bohu, Phillipe Gestin

Imprimerie : Imprim (Cavan)

Réalisé avec le concours de la Ville de Lannion

Contact : redaction.lannews@gmail.com



**LANN
ION**

La rédaction du journal éphémère *Au Fil des Maux*
© Tiffany Santini



« J'ai 19 ans, j'ai avorté à l'hôpital de Lannion »

8 mars 2024. Après près d'un an de discussion, la loi de 1975 garantissant la liberté de recourir à l'interruption volontaire de grossesse (IVG) est officiellement inscrite dans la Constitution. À Lannion, près de 190 femmes y ont recours chaque année. Lucie* est l'une d'entre elles. Aujourd'hui, elle raconte son histoire.

« C'était un soulagement d'avorter pour moi. Je pense qu'à cause de la société, il y a beaucoup de femmes qui se sentent obligées d'interrompre ou de continuer leur grossesse. Selon moi, il faut être en accord avec sa décision. Après, ce que pensent les autres, on s'en fiche. » Lucie* a 19 ans. Elle a avorté à l'hôpital de Lannion, le 12 février dernier.

Trois semaines plus tard, le Parlement se prononce en faveur de l'inscription dans la Constitution de la liberté des femmes de recourir à l'avortement. Un événement historique qui vise, dans un contexte politique fragile, à sanctuariser cette liberté, récemment remise en cause dans certains pays, comme aux États-Unis, et toujours interdite ou fortement restreinte dans d'autres.

Comme 234 253 françaises en 2022, Lucie a pu bénéficier de cette liberté. La jeune femme prend facilement sa décision.

« Pour moi, c'était une évidence que j'allais avorter. Déjà, je suis trop jeune et en plus, je ne suis pas prête. »

Étudiante dans le Finistère, c'est loin de sa famille et de ses amis qu'elle découvre qu'elle est enceinte. Lucie a déjà fait plusieurs recherches sur l'avortement, elle en a déjà parlé à ses proches. Elle sait qu'ils la soutiendront. « J'ai d'abord appelé mon copain, puis ma famille et mes amis. »

Un suivi inégal dans les Côtes-d'Armor

De retour à Lannion pour le week-end, elle prend rendez-vous à l'hôpital. Elle obtient une place pour un entretien le jeudi qui suit. Elle y rencontre une sage-femme qui l'accompagnera du début à la fin. Après des questions personnelles sur son moyen de contraception ou encore ses antécédents médicaux, elle passe un examen médical et une échographie. Lors de cet



Lucie a été prise en charge en une semaine à l'hôpital de Lannion © Elisa Boyer

entretien, on lui apprend qu'elle est enceinte de huit semaines.

Pour Lucie, c'est une bonne nouvelle. Elle a encore le choix entre l'IVG médicamenteuse ou instrumentale. « L'avortement par médicament amène plus de complication, mais c'est plus simple et ça dure moins longtemps, une demi-journée maximum. » La prise du médicament déclenchera une fausse couche.

Normalement, une semaine est laissée aux patientes pour réfléchir à leur décision. Celle de Lucie est déjà prise. À ce sujet, la jeune femme tient à

préciser : « À aucun moment, je ne me suis sentie jugée par le personnel médical ». La date de l'avortement est fixée à seulement quatre jours après l'entretien.

Cette prise en charge rapide n'est pas la même partout sur le territoire. À seulement 70 km de Lannion, le Planning familial de Saint-Brieuc dénonce un accès à l'avortement de plus en plus compliqué dans les zones rurales des Côtes-d'Armor. En effet, seuls trois soignants libéraux pratiqueraient l'IVG en dehors des hôpitaux de Saint-Brieuc, Lannion, Dinan et Guingamp. Or, un nombre plus important

de praticiens libéraux pratiquant l'IVG médicamenteuse permettrait de désengorger les établissements de santé surchargés par les demandes.

« C'était très douloureux »

Pour Lucie, il était important de ne pas être seule durant la matinée de son avortement. « Tu es dans une chambre d'hôpital, on t'installe et on te donne deux médicaments et un antidouleur, raconte la jeune femme. Un proche peut venir et rester avec toi. Personnellement, j'ai demandé à mon copain. Toute seule, ça doit être compliqué parce que ça fait vraiment mal. »

Quelques jours après, la douleur cloue de nouveau Lucie au lit. Elle saigne abondamment. « Je savais que c'était possible d'avoir des complications. Je suis retournée à l'hôpital. Ce n'était rien de grave, mais c'était très douloureux. »

Un mois plus tard, Lucie conclut : « Pour moi, ça a été plus compliqué physiquement que psychologiquement. Je n'ai jamais culpabilisé. »

COMMENT AVORTER À LANNION ?

Les méthodes

Pour avorter, deux méthodes, au choix, existent : l'IVG médicamenteuse ou l'IVG instrumentale. Toutes deux sont remboursées à 100% par l'Assurance maladie. La première est applicable jusqu'à la neuvième semaine de grossesse. Elle consiste à prendre des médicaments antiprogestérone et prostaglandine qui provoquent l'interruption de la grossesse et l'expulsion de l'embryon. La deuxième méthode repose sur la dilatation du col de l'utérus et l'évacuation du contenu utérin par aspira-

tion. Le délai pour en bénéficier est de 14 semaines.

Où aller ?

La première chose à faire est de consulter un médecin ou une sage-femme. Ils doivent exercer dans un hôpital, une clinique, un cabinet de santé, un centre de santé ou de santé sexuelle. L'IVG instrumentale se pratique uniquement dans des établissements de santé, tandis que l'IVG médicamenteuse peut également être pratiquée par des médecins libéraux et des sage-femmes. Si certains ne pratiquent pas l'IVG, invoquant la clause de conscience, ils

doivent en informer leurs patients et les rediriger vers un autre praticien ou un établissement de santé. À Lannion, le délai pour l'IVG est de moins de sept jours selon le Centre de santé sexuelle. Aucun libéral n'est conventionné avec l'hôpital pour le pratiquer.

Et l'accompagnement post-IVG ?

Une visite de contrôle doit intervenir entre le 14^e et le 21^e jour après l'IVG instrumentale ou médicamenteuse. Elle permet de s'assurer que la grossesse a bien été interrompue et qu'aucune complication

n'est apparue suite à l'opération. Un entretien avec un psychologue est également proposé lors de cette visite. À Lannion, à chaque entretien préopératoire et postopératoire, jusqu'à cinq séances sont proposées avec les psychologues de l'hôpital, d'après le Centre de santé sexuelle.

Les contacts

Centre de santé sexuelle,
02 96 05 71 55
Planning familial Saint-Brieuc,
06 75 56 47 03

* demande d'anonymat, prénom modifié

Face à la précarité étudiante, la solidarité s'organise

Ce jour-là, dans le centre-ville, 27 étudiants sont venus recevoir l'aide alimentaire distribuée par le syndicat étudiant Union Pirate. Entre précarité et malnutrition, les étudiants lannionnais peinent à se nourrir correctement.

Avant même le début de la distribution, la solidarité étudiante se met en place. Lorsque Evan gare sa voiture pleine à ras-bord, une armée de bras se dirige pour venir en aide à l'organisateur de la distribution du jour. C'est la pre-

mière fois qu'une distribution est organisée par l'Union Pirate dans le centre-ville. Les étudiants affluent dans la petite salle de l'école de l'Enssat où de grandes tables sont installées.

Alors qu'il range les caquettes dans la salle, Evan précise : « Nos distributions sont ouvertes à tous le monde. Il n'y a pas de critères pour s'inscrire ». Selon COP1, une association d'assistance aux étudiants qui en ont besoin, 50% des étudiants ont déjà renoncé à des achats alimentaires pour des raisons financières. « Beaucoup d'étudiants ont du mal à dire qu'ils ont besoin d'aide, observe Evan. Certains pensent qu'ils vont prendre la place de quelqu'un d'autre qui



L'Union Pirate Lannion organisait sa troisième distribution alimentaire de l'année. © Guillaume Petit-Marzin

est aussi dans le besoin. On ne fait pas de hiérarchie des besoins. »

Une aide pour finir le mois

Mathis s'est rendu à chaque distribution. Il ne voit aucune raison d'avoir honte. « Avec l'augmentation du prix des courses, c'est normal d'avoir besoin d'aide. Mais c'est vrai que c'est plus facile de venir à plusieurs », ajoute-t-il en désignant ses quatre amis. Le sac plein, l'étudiant finit par ajouter : « Quand je reste à Lannion

pendant un mois complet, je suis inquiet pour la fin du mois. » À peine parti, Mathis est vite remplacé. Alexandre, étudiant à l'Enssat, rencontre lui aussi des difficultés. « En début d'année, je ne recevais pas mes bourses. C'était vraiment l'angoisse parce qu'il me manquait 130 euros par mois. Maintenant, ça va mieux, mais ça reste tendu. »

Précarité et malnutrition

Pouvoir manger à sa faim est une question, manger saine-

ment en est une autre. Les personnes qui n'ont pas une alimentation riche en fruits et légumes, et pauvre en produits transformés, ont plus de risque de développer des maladies telles que l'hypertension, le diabète ou encore l'obésité.

Faute d'ingrédients, les étudiants peinent à diversifier les recettes. Benjamin étudie l'informatique à l'IUT. Il ne mange presque jamais de viande. « Je ne peux pas me le permettre », confirme-t-il. Là, il ne me reste qu'un paquet de pâtes pour finir le mois. »

Alors que les retardataires viennent se servir, Evan annonce qu'il s'agit de la dernière distribution de l'année, car beaucoup d'étudiants quittent Lannion en avril, pour faire leur stage. Face au nombre croissant de demandes, le dispositif sera reconduit l'année prochaine.



L'Union Pirate distribue des produits avec un bon nutriscore. © Guillaume Petit-Marzin

À l'IUT de Lannion, bien manger relève du défi

Temps d'attente trop long et manque de choix... Après 12 h 30, manger correctement au Restaurant universitaire de l'IUT relève de l'exploit. Des difficultés qui poussent les étudiants à se tourner vers la restauration rapide, non sans conséquences sur leur santé.

Quinze minutes avant l'ouverture du Restaurant universitaire (RU), les étudiants s'agglutinent déjà devant le volet métallique. Il est 11 h 30 à l'IUT de Lannion. Une fois dans la cantine, les élèves s'exclament, joyeux comme des collégiens : « C'est génial, il y a plein de desserts. » Cet enthousiasme ne concerne pas la qualité des desserts, mais le fait qu'il y en ait car, à

l'IUT, « après, 12 h 30, il n'y a plus rien ».

« On mange les restes »

Si faire la course pour aller à la cantine est courant au collège, à l'IUT, cette mentalité peut paraître immature. « C'est simple, quand on passe à 12 h 30, on mange les restes », explique Anne-Gaëlle, étudiante en mesures physiques.

Sur une autre table, un groupe d'étudiants en informatique s'installe. Nathan raconte : « On termine souvent à 12 h 30. On peut faire la queue pendant 30 minutes et quand on arrive dans le RU, on a plus le choix. » Très agacé, son ami, Elliott, renchérit : « On paye le même prix que ceux qui mangent plus tôt que nous, sauf qu'on a moins et moins



À partir de 12h30 au Restaurant universitaire de l'IUT de Lannion, les places se font rares et la nourriture moins variée. © Elisa Boyer

bon. »

Pour éviter les problèmes du RU, beaucoup d'étudiants se tournent vers une solution alternative : la restauration rapide. Une chaîne de fast-food l'a bien compris et a installé, à la dernière rentrée, son premier restaurant lannionnais à 200 mètres de l'IUT.

À l'intérieur, trois étudiants savourent leur menu. Son burger déjà bien entamé à la main, Evan se forme aux métiers du multimédia et de l'in-

ternet. Il explique : « On a fini les cours à 12 h 30. On avait peur que ça soit le bordel au RU, donc on est venu ici. » Son ami Lucas a opté pour des tenders de poulet frit.

Manger souvent au fast-food détruit la santé

À 12 h 35, tous les étudiants qui viennent de terminer débarquent. Pousser la porte pour rentrer devient difficile, trouver une table l'est encore plus. Sept étudiants en Réseaux et télécommunications

s'assoient à la plus grande table. « On vient ici pour la diét, sourit Hugo avant de poursuivre. On a vu la queue pour le RU, donc on a fait demi-tour pour venir ici. »

Même si Hugo préfère en rigoler, l'alimentation des étudiants est un enjeu majeur de santé publique. Cécile Daniel est nutritionniste à Lannion. Elle explique : « Manger trop fréquemment au fast-food peut provoquer des maladies cardiovasculaires précoces comme l'hypertension, l'hypercholestérolémie ou le diabète de type 2. Les fast-foods représentent un risque lorsqu'on s'y rend entre deux et trois fois par semaine. » Mais les effets peuvent apparaître aussi à court terme. « Les étudiants qui mangent trop souvent au fast-food vont manquer de fibres. Ils auront tendance à être beaucoup plus fatigués », précise-t-elle.



Les entrées sont plus variées à 11h30 qu'à 12h30 © Elisa Boyer

« Je n'avais plus la force d'aller en cours »

Julie* s'est réorientée et étudie à présent à Lannion. Une nouvelle vie pas si facile pour la jeune femme en dépression. Entre troubles du comportement alimentaire et de la concentration, elle doit se battre pour continuer ses études.

« Être loin de chez soi, ça perturbe. » Après un an en université dans l'est de la France, Julie arrive en septembre 2022 à l'IUT de Lannion. Épuisée par l'exigence de cette première année, sa santé mentale continue à se détériorer en Bretagne.

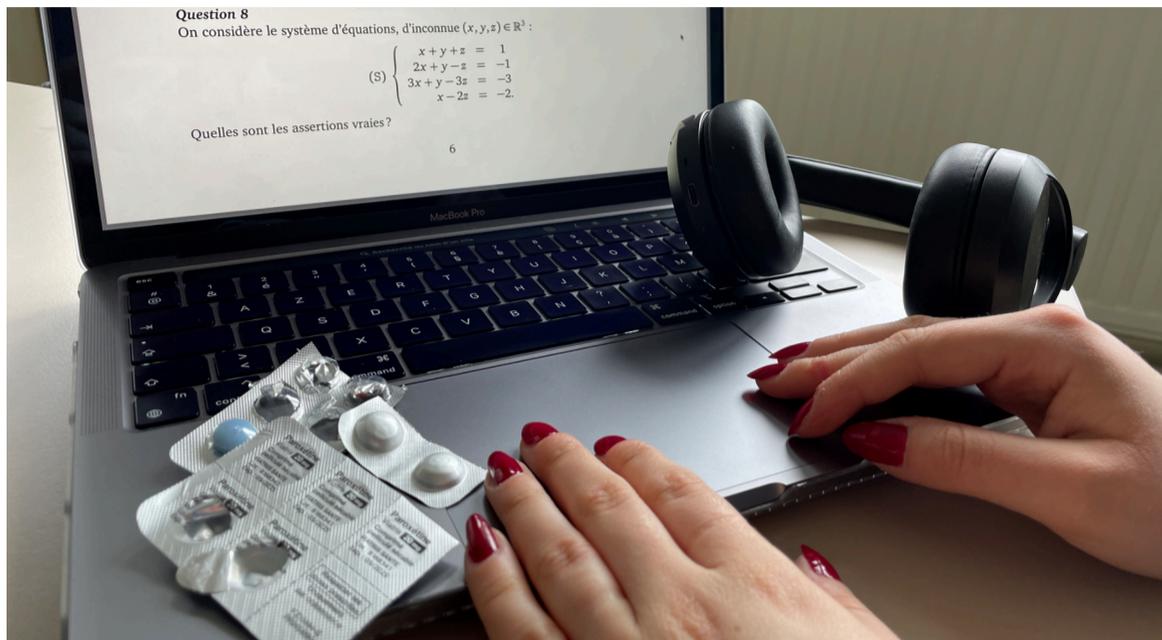
Installée à Lannion, la jeune femme réalise rapidement que se réorienter, c'est aussi s'adapter à un nouvel environnement. Ce qui n'est pas toujours simple, surtout lorsqu'on ne va pas bien. « En 2019, j'ai vécu un événement familial traumatisant, raconte Julie. Puis j'ai subi énormément de pression lors de ma première année d'études à la fac. C'est devenu pire à l'IUT. C'était difficile parce que je n'étais déjà pas stable mentalement. »

Petit à petit, Julie prend conscience de sa souffrance. « Je ne me nourrissais plus correctement. Je ne mangeais pas pendant plusieurs jours, ou alors, je m'empiffrais, puis je vomissais. Avant d'être en études supérieures, je minimisais ce genre de comportements. Maintenant, je réalise que ce n'est pas normal. »

Parler pour aller mieux

Le mal-être de la jeune femme est longtemps resté secret. Par peur des répercussions, elle s'interdisait d'en parler à qui que ce soit. « Je n'étais pas diagnostiquée, je redoutais d'en parler aux médecins. » En septembre dernier, après plusieurs années de silence, c'est le déclic. « Après une accumulation de situations, j'ai décidé d'aller à l'hôpital pour parler avec des professionnels. Je voulais aller mieux. » Résolue, l'étudiante pose enfin des mots sur ses tourments.

« Je prends désormais des médicaments pour atténuer mes idées noires et je vais voir un psychiatre tous les mois pour parler de mes soucis », détaille Julie. Un traitement qui facilite son quotidien, mais qui complique ses études : « J'ai du mal à me concentrer. Souvent, je dois relire plusieurs fois une phrase pour la comprendre. J'ai aussi de grosses lacunes sur les évaluations théoriques. Je ne me souviens de rien alors que je connais le cours. »



Certains étudiants se voient obligés de prendre des médicaments pour soigner leur santé mentale. © Albane Galloyer

Une maladie qui ne se contrôle pas

Difficile de donner le meilleur de soi lorsqu'on a la tête ailleurs. Un constat décevant pour la jeune femme, qui se faisait une joie de poursuivre ses études. « Au début, j'idéalisais le monde universitaire. On m'avait dit que c'était trop bien et que ça me plairait... En réalité, c'est plus compliqué. Une journée de cours peut sembler parfaite, et d'un coup, sans pouvoir la contrôler, une pensée intrusive arrive. »

« Gérer sa santé mentale en plus des cours, c'est vraiment compliqué », avoue Julie. L'étudiante dénonce le

manque de considération des troubles psychiques de certains enseignants. « Dans mon ancienne université, si l'on était malade physiquement, les professeurs comprenaient. Mais si l'on allait mal mentalement, on nous faisait comprendre qu'on ne justifierait pas nos absences. À Lannion, c'est différent. Même si je loupe des cours, les enseignants sont à l'écoute », optimise Julie.

Le corps universitaire prend de plus en plus conscience du mal-être étudiant. À Lannion, des actions de prévention sont organisées par la ville. Néanmoins, certains étudiants gardent le silence. À

l'image de Julie, quatre étudiants sur dix présentent des symptômes dépressifs depuis l'épidémie de Covid-19 en France.

* demande d'anonymat, prénom modifié

Santé mentale, les psychologues analysent

La santé mentale des jeunes se dégrade en France depuis le confinement. À Lannion, c'est une tendance qui se confirme. Des psychologues nous expliquent ce déclin.

« J'ai été surprise du nombre d'appels de la part de lycéens et collégiens pour de l'anxiété. » Marion Guilloux, psychologue à Lannion, vient d'ouvrir son cabinet de psychologie en janvier. Elle a constaté un nombre de démarches important dans la ville pour des jeunes souffrant d'angoisses et de stress.

Un mal-être qui peut se traduire par « des troubles du sommeil, des performances

scolaires en baisse, ou encore des maux de ventre avant d'aller en cours ».

Une tendance qui s'est développée avec le confinement. Pascale Le Bourse, psychologue également à Lannion, explique : « L'enfermement est quelque chose qui peut être impossible à gérer pour certaines personnes, le fait d'être contraint dans l'espace et dans ses mouvements. » À la suite de la crise sanitaire, cer-

tains ont pu reprendre une vie normale. Mais d'autres ont vu leurs angoisses s'empirer. « Le confinement a pu causer des difficultés relationnelles, certains ne peuvent plus aller très loin de chez eux malgré le déconfinement. Ils ne savent plus ce qu'ils veulent », témoigne la psychologue.

Faire face à l'avenir

Pour certains jeunes, il est difficile de faire la démarche d'aller voir un professionnel. « Ils ont peur de demander de l'aide, et pensent qu'ils vont se débrouiller tout seul », analyse Pascale Le Bourse. Mais sur le long terme, la dé-

gradation de la santé mentale des adolescents peut devenir un problème. « L'estime et la confiance en soi vont se détériorer, ce qui peut pousser au désengagement social, et à l'isolement. Certains tombent même dans des addictions, par exemple les jeux vidéos ou les produits psychotropes [café, alcool, cocaïne, tabac ou cannabis], afin de fuir la réalité », explique Marion Guilloux.

Pascale Le Bourse conclut : « Les jeunes sont anxieux car ils ont peur pour l'avenir, qui est voué à la destruction. Ça les empêche de se projeter dans leur profession ou leur fa-

DÉCLIN DE LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES

Selon une étude menée par l'Université de Bordeaux, 41% des étudiants présentent des symptômes dépressifs en 2023, contre 26% avant la crise Covid. Les idées suicidaires chez les 18-24 ans ont également grimpé de 21% à 29%. Santé Publique France alerte sur cette tendance, relevant une augmentation des pensées suicidaires et des tentatives de suicide chez les jeunes adultes. Le département des Côtes-d'Armor est le plus touché par le suicide.

Le territoire de Lannion-Trégor Communauté observe même une surmortalité par suicide, selon l'Insee.

mille. Le confinement est venu comme une météorite, et ça a tout amplifié. »

Les jeunes Trégorrois face à l'éco-anxiété

L'ÉCO-ANXIÉTÉ, C'EST QUOI ?

Il n'y a pas de définition officielle de l'éco-anxiété. De façon générale, ce terme évoque une forte angoisse liée aux problématiques entourant le réchauffement climatique. Cette angoisse peut avoir des conséquences sur la façon de vivre de l'individu qui la ressent.

TÉMOIGNAGES

Evan Quedec



« Je ne sais pas si je me sens éco-anxieux, mais je suis clairement éco-conscient »

Étudiant en MMI, IUT de Lannion

Candice Bouvet



« C'est clair que quand on voit toutes les informations autour de l'environnement, ça fait peur »

Étudiante en BTS tourisme, lycée Bossuet

Lenny Bethuel



« L'écologie, c'est un sujet qui me touche de plus en plus. C'est important de trouver des solutions »

Étudiant BTS Commerce International, lycée Le-Dantec

Dans le Trégor, les collectivités tentent de cerner l'angoisse face au changement climatique. L'Agglomération profite d'événements scolaires et universitaires pour tenter de trouver des solutions.

Avez-vous déjà eu des craintes pour l'avenir ? Un sentiment d'impuissance face au réchauffement climatique et à ses conséquences sur notre environnement ? Cela vous empêche de dormir la nuit ? Si la réponse est oui, vous présentez des symptômes de l'éco-anxiété. Et vous n'êtes pas seul. Dans le Trégor, près de 88% des 16-30 ans seraient, eux aussi, sensibles aux questions écologiques, selon une étude du Conseil de développement de Lannion Trégor Communauté (LTC).

Discuter pour cerner le problème

Un chiffre qui pousse les collectivités à inclure la thématique de l'éco-anxiété dans leurs politiques. Depuis quelques années, l'Agglomération organise des événements dans lesquels les jeunes Trégorrois proposent eux-mêmes des façons de lutter contre l'éco-anxiété. Jeudi 22 mars, au lycée Félix Le-Dantec, 80 étudiants de quatre établissements différents se sont réunis pour ré-

fléchir à des solutions.

Comment remédier à l'éco-anxiété des jeunes ? C'est la question à laquelle les douze équipes d'étudiants ont essayé de répondre. Un thème qui a inspiré les participants. Candice Bouvet, étudiante en BTS tourisme au lycée Joseph-Bossuet, explique : « Dès qu'on allume notre téléphone, on se sent submergés par des informations négatives sur l'environnement. C'est clair que ça fait peur ».

Autour d'elle, son équipe s'affaire à trouver des solutions. Dans le groupe, chacun partage ses inquiétudes concernant les conséquences du réchauffement climatique. La montée des eaux, l'érosion ou encore l'augmentation des températures... la liste est longue.

« Le territoire va devoir s'adapter »

Antoine Van Meuveen est chargé de mission santé à LTC. Pour lui, répondre à l'éco-anxiété n'est pas aisé. « Il s'agit à la fois d'apporter



Au lycée Félix Le-Dantec des élèves étaient réunis pour trouver des solutions à l'éco-anxiété © Elisa Boyer

un accompagnement à ceux qui en ont besoin, mais aussi d'utiliser cette angoisse pour pousser la population à agir. »

Jamais traité par les collectivités auparavant, agir contre et avec l'éco-anxiété demande de faire preuve d'inventivité. « Le territoire va devoir s'adapter. L'enjeu, c'est de trouver des réponses à une problématique qui reste encore floue », précise le trentenaire.

Au lycée Le-Dantec, les réponses apportées par les participants sont multiples : journal des bonnes nouvelles sur l'écologie, groupes pour échanger entre éco-anxieux... L'Agglomération espère pouvoir intégrer certaines idées dans sa feuille de route santé 2025-2030.

UNE INQUIÉTUDE GÉNÉRALE

8 Français sur 10 se disaient inquiets face au changement climatique en 2023, selon un rapport du Conseil économique, social et environnemental (CESE).

Plus de la moitié des Français, âgée de 16 à 25 ans, se dit « très » ou « extrêmement inquiète » du changement climatique, selon une étude de The Lancet Planetary Health.

20% des 6 000 Français sondés en 2023 par l'Observatoire de l'éco-anxiété décrivaient des émotions proches de l'éco-anxiété.



L'évènement était organisé au Lycée Félix Le-Dantec © Elisa Boyer



Les étudiants étaient répartis par groupe. Chacun a créé son projet de A à Z. © Elisa Boyer

Quand les médecines parallèles et conventionnelles font corps

En plein essor, les thérapies complémentaires font aussi leur trou dans le milieu de la santé, jusque dans les centres hospitaliers.



Gilles Le Picard apprend à ses élèves à maîtriser leur énergie. © Louis Blanchard

Le bras de Clara est un dragon. Son majeur est devenu une tête, et guide l'énergie de la jeune femme. Elle tente de garder la pose, mais peine à ne pas rire. Ce soir, elle s'est incrustée avec curiosité au cours de Qi Gong dans la lumineuse salle de travail du Crous de Lannion. Clara et sept autres étudiants sont rassemblés en cercle. Ils apprennent des mouvements en tentant d'« aligner leur corps et leur esprit ». Ils sont réunis autour de Gilles Le Picard, leur professeur. Il tente de leur expliquer les postures. « C'est comme dans Kung Fu Panda »

Le Qi Gong est une branche de la médecine chinoise. Comme toutes les médecines

non reconnues par l'Ordre des médecins, elle fait partie des médecines parallèles. Ces traitements se distinguant de la médecine occidentale sont en plein essor depuis la crise du Covid. 54% des Français seraient plus disposés à y recourir qu'en 2018, selon un sondage Odoxa.

Concilier corps et mental

Selon Gilles, l'activité permet de réduire la sédentarisation: « Quand le corps ne bouge pas, notre énergie stagne et crée de l'énergie perverse. En pratiquant le Qi Gong, le corps s'entretient naturellement. » Pour ce faire, les participants vont donc travailler à partir d'étirements sur la conscientisation

du stress, du sommeil. Le point fort du Qi Gong : travailler la coordination entre le corps et le cerveau sans s'en rendre compte. D'un air amusé, Gilles résume son art : « On apprend à ne rien faire, mais à bien le faire ».

L'hypnose aussi s'est développée ces dernières années. « On vient en complément des médecines classiques » expose Nelly Trauchessec, hypnothérapeute à Lannion: « On fait entrer le patient dans un état modifié de conscience. Cela permet de traiter de sujets difficiles comme le deuil, le stress, l'anxiété ou les troubles alimentaires. »

« Collaborer avec les autorités sanitaires »

Le Qi Gong et l'hypnothérapie sont pris au sérieux dans le milieu médical. Gilles Lepicard, en plus des ateliers au Crous, a animé de nombreuses formations pour des infirmières dans des hôpitaux. « Il n'y a pas d'antagonisme entre la médecine conventionnelle occidentale et le Qi Gong, voire la médecine traditionnelle chinoise en général. » Gériatrie, anesthésiologie, traitement des cancers, les médecines chinoises sont de plus en plus utilisées en complément des traitements hospitaliers selon une étude de l'Académie nationale de médecine datant de 2013. C'est en réalité le cas de plu-

LES PLACEBOS, EFFICACES ?

L'effet placebo n'est pas forcément négatif, il peut même avoir des effets positifs sur la santé. Le principe est simple : faire croire au patient qu'il est soigné par un principe actif pour que son corps se soigne. Selon le CNRS, il permet même de « stimuler l'immunité, modifier la pression artérielle ou la variation de la sécrétion de certaines molécules biologiques, telles que le cortisol (hormone du stress). » Il existe trois types d'application du placebo : les placebos honnêtes, qui s'assument sans principe actif ; les placebos mensongers, qui ne l'indiquent pas ; et les placebos éduqués, qui expliquent les effets du placebo. La dangerosité arrive quand une thérapie placebo est appliquée seule pour soigner des maladies graves.



L'effet placebo est présent dans de nombreuses thérapies alternatives © Louis Blanchard

sieurs médecines alternatives, l'hypnothérapie notamment. Dans son cabinet réunissant plusieurs spécialistes en médecines douces, Nelly Trauchessec a ainsi souvent l'occasion de mener des travaux de groupe avec d'autres professionnels de santé (sage-femmes, infirmières, médecins généraux).

Les collaborations se font beaucoup pour des clients réticents à la médecine classique. « À la première séance, je pose plusieurs questions pour connaître les motivations des patients. L'idée est de travailler avec les autorités sani-

taires. Si j'ai besoin de faire remonter des inquiétudes au sujet d'un malade, je le fais. Mais je préviens le patient, c'est important qu'il soit au courant. »

Qi Gong ou psychothérapie, nos deux spécialistes s'accordent sur un point : « On est là en complément de la médecine classique. Ce qui est sûr, c'est que l'on ne va pas guérir un cancer. »

DÉRIVES SECTAIRES, SOYEZ VIGILANTS

Si un thérapeute vous promet un remède miracle ou une alternative complète à la médecine conventionnelle, prenez garde ! Les sectes promeuvent bien souvent des solutions révolutionnaires ou miracles, une manière de vous appâter et de vous piéger. Les individus malades ou dans des situations mentales instables sont souvent les personnes les plus vulnérables aux dérives sectaires. En rejetant la rationalité et en incitant à vous isoler de votre entourage... Ces mouvements essayeront de vous convaincre du manque d'efficacité de la médecine classique. Les demandes de sommes d'argent importantes, les discours forts ou l'intégration de vos enfants sont d'autres signes dont il faut fortement se méfier. Pour plus d'informations à ce sujet, consultez le site internet, « Miviludes », de la mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires.

« Un médecin à Lannion ? Vous n'en trouverez jamais ! »

Est-il possible de trouver un médecin traitant à Lannion ? Pour le savoir, nous nous sommes glissés dans la peau d'un Lannionnais et avons appelé tous les médecins généralistes de la ville.

« Veuillez rappeler le 3 juin à 9h. » La messagerie vocale de ce médecin est similaire aux 17 autres que nous avons contacté. Vous l'aurez compris, la ville trégorroise vit une vraie pénurie de praticiens. « Nous avons des délais trop longs, nous ne prenons pas de nouveaux patients. »

Appel après appel, les réponses des professionnels de la santé se ressemblent toutes. Agacés, les médecins et leurs secrétaires ont l'air dépassés par la situation. « Cela ne sert à rien de chercher, vous ne trouverez jamais, c'est la catastrophe », s'affole même une praticienne, exaspérée par la situation. Un unique docteur échappe à cette règle, mais là encore, n'espérez pas un suivi régulier, il ne prend tout simplement pas de rendez-vous.

Aux nouveaux arrivants confrontés au problème de la recherche d'un médecin traitant s'ajoutent des habitants de longue date qui perdent le leur. Départs à la retraite et mutations à temps plein laissent ces patients dépourvus de généralistes sur le long terme.

Un problème de renouvellement

L'Agglomération, consciente du problème, a tenté de mettre en place des actions pour rendre le secteur plus attractif. Des séminaires pour jeunes internes, aidés financièrement dans leurs études sont organisés tout au long de l'année, suivi des conjoints pour faciliter leur intégration professionnelle, les mesures adoptées sont nombreuses. À ce sujet, Antoine Van Meeuwen, chargé de mission

santé à l'Agglomération, avoue : « Même si le programme a attiré certains médecins, les résultats restent encore limités. »

« Je n'exerce plus en tant que généraliste »

Pour faciliter les recherches de soignants, Ameli, la plateforme de la sécurité sociale liste les praticiens. À Lannion, faute de mises à jour, les sites censés aider les patients peuvent au contraire les desservir. « Mais voyons, je n'exerce plus en tant que généraliste ! », s'exclame un des supposés médecins au téléphone lorsque nous le contactons. À notre grande surprise, certains numéros ne sont pas attribués ou conduisent vers des médecins à la retraite ou ayant changé de domaine d'exercice. Un des numéros conduit même à la maison du Département de Lannion ! La voix à l'autre bout du fil, visiblement loin du milieu de la médecine, ironise : « Ah moi, vous pouvez être sûrs que je ne vous accorderai pas de rendez-vous ! »

QUE SE PASSE-T-IL QUAND VOUS APPELEZ LE 15 ?

Le numéro 15, ou 114 pour les malentendants, est votre interlocuteur en cas d'urgence sanitaire. En composant ce numéro gratuit, vous êtes mis en relation avec un Assistant de régulation médicale (ARM), formé pour gérer votre appel.

Après avoir recueilli les informations essentielles telles que votre identité, votre localisation précise et la nature de votre demande, l'ARM ouvre un dossier médical.

Il vous donne alors le conseil médical pertinent, ou vous envoie un médecin de garde, une ambulance privée ou des secours comme les pompiers. En cas de situation grave, une unité mobile peut être mobilisée.

Le ministère de la Santé et de la Prévention demande aux patients d'appeler le 15 avant de se déplacer aux urgences afin de ne pas surcharger les équipes [voir page 9]. En dehors des situations vitales nécessitant des soins en urgence, d'autres alternatives sont possibles.

Vous pouvez par exemple contacter votre médecin traitant, opter pour une téléconsultation médicale, ou consulter la carte des lieux de soins non programmés qui peuvent vous accueillir en semaine, le week-end, en journée ou en soirée.

En cas d'urgence vitale ou de doute sur la gravité de la situation, il faut toujours composer le 15.

La téléconsultation, la solution de dépannage au manque de médecins ?

Pénurie de médecins, urgences débordées... À Lannion, l'accès aux soins est compliqué. Pour lutter contre ce problème, quatre pharmacies ont mis en place un service en pleine expansion : la téléconsultation. Allo docteur, comment cela fonctionne ?

Un rendez-vous chez le médecin, mais à distance via internet. C'est le concept de la téléconsultation. Dans cette pharmacie du centre-ville de Lannion, cela fait maintenant cinq ans que ce dispositif existe.

Ici, l'an passé, près de 300 personnes y ont eu recours. Pierre Drocourt est pharmacien et dirige l'officine. À son arrivée, il y a deux ans, il a décidé de développer ce service. « L'idée, c'est de pouvoir répondre aux besoins, mais ça n'est pas une solution sur le long terme, et il ne faut pas que ça le devienne, c'est pour dépanner. » Depuis l'été der-

nier, trois autres pharmacies lannionnaises ont suivi son exemple.

Un cabinet improvisé

Caché dans une petite pièce lumineuse attenante à la salle principale, un ordinateur portable est posé sur le rebord d'une fenêtre tenant lieu de bureau. Thermomètre, abaisse-langue et stéthoscopes connectés sont disposés.

« C'est ici que j'emmène les patients pour les téléconsultations », montre Pierre Drocourt. Le pharmacien se dirige rapidement vers la chaise

en face du « bureau » pour expliquer comment se déroulent ces consultations à distance. « On assoit les patients ici, puis on lance un logiciel de visioconférence connecté à des médecins provenant de toute la France. »

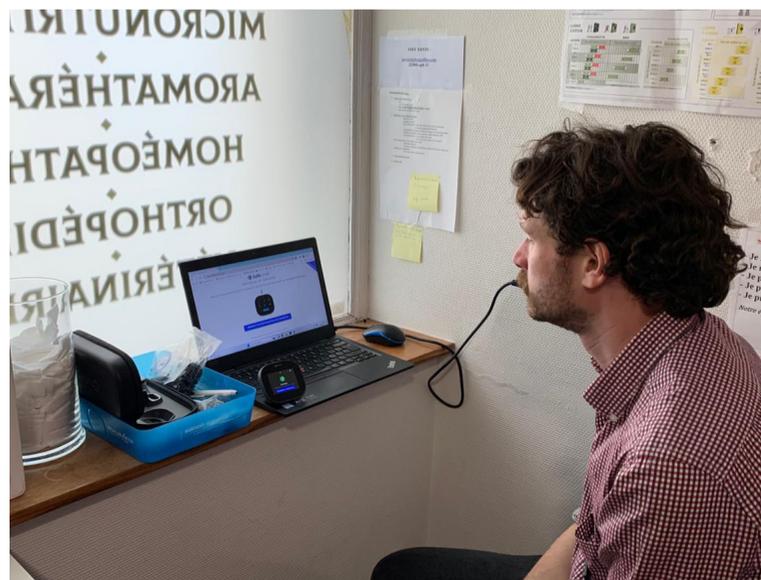
Selon le pharmacien, une fois la demande de consultation envoyée, l'attente est courte, « maximum 10 minutes ». Pendant ce temps, il en profite pour examiner rapidement le malade et prendre sa température.

Une solution fiable ?

Une fois qu'un médecin se connecte, Pierre Drocourt s'éloigne le temps de l'entretien.

« C'est une consultation normale, mais à distance. Certains praticiens enchaînent, donc le rendez-vous ne dure pas plus de deux minutes. D'autres prennent plus leur temps », précise-t-il.

Un diagnostic en deux minutes... La question se pose : l'examen est-il fiable ? « C'est sûr qu'on ne peut pas tout régler à distance, avoue le pharmacien. C'est un système qui est très utile pour des renouvellements d'ordonnance ou des petites maladies. Quand le diagnostic est plus compliqué, ça ne marche pas forcément. Et si c'est le cas, le médecin doit le dire. »



En moyenne, une téléconsultation dure 10 minutes dans cette pharmacie. © Elisa Boyer

En cas d'urgence, veuillez patienter

Surchargés, certains médecins renvoient leurs patients prioritaires vers le service d'urgences de l'hôpital de Lannion. Mais là-bas aussi, difficile d'être pris en charge. Dans la salle d'attente, les malades perdent patience.

Vendredi soir, 21h passé. Michel sort des urgences de l'hôpital de Lannion, furieux. Arrivé à 15h, il a passé l'après-midi coincé entre les quatre murs de la salle d'attente.

La jambe gonflée, le mollet en feu, l'homme aura patienté sur sa chaise pendant six heures sans être pris en charge. « Il paraît qu'il n'y a qu'un seul médecin urgentiste pour tout le service. On attend depuis des heures, dans l'inconfort. On ne nous propose même pas à boire. J'ai l'impression d'être un animal ! », crache le patient avec colère. Pour lui, pas question d'attendre une minute de plus dans le bâtiment. Il ira aux urgences de Saint-Brieuc le lendemain, où il dit avoir été pris en charge bien plus rapidement.

Dans la salle d'attente des urgences, quelques malades somnolent. Toutes des personnes âgées. Jambes croi-

« Certaines personnes pourraient même en mourir »

- une patiente

sées et front plissé, l'attente se fait longue.

« Notre médecin généraliste nous a dit de venir ici. Il nous a donné un papier pour que l'on passe en priorité. Cela fait six heures qu'on poireaute », souffle une patiente avec exaspération. « On ne nous dit pas à quelle heure on va être pris en charge. Certaines per-



Depuis le 1er mars 2024, les urgences de Lannion ne sont plus directement accessible la nuit. ©Albane Galloyer

sonnes, qui arrivent après nous, sont reçues directement. On ne nous donne aucune explication », ajoute son mari, tout aussi remonté.

Le bruit sourd de la télévision, en fond, alourdit l'atmosphère. Chacun se jette des regards entendus. Rapidement, le silence est brisé.

« J'ai moi aussi reçu ce papier par mon médecin traitant », chuchote une femme, le regard fuyant. « J'accompagne ma mère, qui a des problèmes cognitifs. Je ne peux même pas aller la voir. », regrette-t-elle amèrement. Une autre surenchérit : « Certaines personnes pourraient même en mourir ».

Michel résume : « En cas d'urgence, mieux vaut être patient ! ».

C'est particulièrement flagrant en soirée où les délais s'allongent. La CGT confirme : d'après ses calculs, le temps d'attente moyen aux urgences de Lannion serait de douze heures.

Pascal Lasbleiz : « L'hôpital manque de médecins urgentistes »

Depuis le 1er mars, les urgences de Lannion sont régulées la nuit. Pour être pris en charge, obligation de passer par le 15. La situation préoccupe Pascal Lasbleiz, infirmier et délégué syndical CGT.



Pascal Lasbleiz craint que la régulation des urgences devienne la norme. © Guillaume Petit-Marzin

Un seul médecin urgentiste exerce actuellement à l'hôpital de Lannion, pourquoi ?

Normalement, nous avons deux médecins urgentistes. Mais l'un d'entre eux est en arrêt maladie longue durée. Pour bien fonctionner, les urgences auraient besoin de deux médecins urgentistes. Quand ce médecin part avec le SMUR (structure mobile d'urgence et de réanimation), il n'y en a plus aux urgences. Le problème, c'est qu'aujourd'hui nous n'avons plus aucune marge de manœuvre. La direction cherche des remplaçants, mais elle n'en trouve pas. L'hôpital manque de médecins urgentistes.

Nous avons reçu des témoignages de personnes âgées qui ont attendu plus de sept heures aux urgences.

Ne craignez-vous pas que certains patients décèdent, faute de prise en charge ?

C'est clairement le risque ! Et sept heures encore, ce n'est pas beaucoup. À Lannion, la moyenne d'attente entre l'admission aux urgences et le placement dans le service compétent est plus souvent de douze heures. Nous avons eu des périodes l'hiver dernier où les patients sont restés jusqu'à 48 heures sur un brancard dans le couloir des urgences ! Une de nos craintes est que les patients attendent le lendemain pour venir consulter, alors que pour les problèmes cardiovasculaires par exemple, chaque heure compte.

Que reprochez-vous à l'Agence régionale de santé (ARS) ?

L'ARS a laissé pourrir la situation de l'hôpital de Lannion. Cela fait dix ans que nous alertons sur le manque d'effectifs du service des urgences. Pourtant, les moyens

et le personnel continuent de baisser. Mais, c'est un dialogue de sourds. L'ARS à Rennes n'écoute pas nos revendications. Ce qui nous inquiète encore plus, ce sont les politiques de santé nationales. François Braun, l'ancien ministre de la Santé, qui était pourtant médecin urgentiste, a déclaré que la régulation devait devenir la norme.

Le manque de médecins généralistes engendret-il une surcharge au sein du service d'urgence ?

C'est sûr ! On a de plus en plus de patients qui n'arrivent pas à trouver de médecin généraliste qui viennent aux urgences. Le soir, ils peuvent se diriger vers la maison médicale. Mais il n'y a pas le tiers-payant, l'assurance maladie ne paye pas directement le praticien. Tout le monde n'a pas les moyens de faire l'avance des frais de consultation.

Radon, deuxième cause de cancer du poumon

Le radon tue 200 personnes par an en Bretagne. Pourtant, la population ignore l'omniprésence de ce gaz dans la région.

Le radon est le risque environnemental pour la santé le plus méconnu des Bretons, selon le baromètre Santé-Environnement 2020 de l'Agence régionale de santé (ARS). 40 % des sondés assurent n'en avoir jamais entendu parler alors que 82 % de la population réside en zone « à potentiel radon significatif » dans la région. Le radon est la première cause de cancer du poumon non évitable : 200 décès en Bretagne, 3 000 en

France par an selon l'ARS. Un fatalisme palpable parmi les personnes sensibilisées au sujet : « Cette radioactivité est naturelle », « si personne n'en parle, le phénomène ne doit pas être important » ou encore « la présence de ce gaz existe depuis des millénaires ».

Mention obligatoire dans l'immobilier

Autant d'arguments qui perdurent dans les discours.

Nous l'avons d'ailleurs constaté chez l'ensemble des notaires et agents immobiliers que nous avons contactés. Chargés de mentionner la présence accrue de radon dans les sols bretons au moment de l'achat ou la construction d'un bien, certains estiment « qu'on ne pourrait plus vivre en Bretagne » si l'on prenait en compte ce risque.

Un gaz dans l'angle mort

S'il n'existe aucun moyen de ne pas du tout y être exposé, il existe bien des solutions [voir

page 11] pour limiter son exposition et, de fait, son risque de développer un cancer du poumon. Cependant, un tiers de la population n'a aucune idée de comment la réduire, selon un sondage de l'Institut de radioprotection et de sûreté nucléaire. À l'échelle de la Bretagne, l'ARS estime que le risque est toujours aussi méconnu des habitants en 2020 que six auparavant.

Une sensibilisation prioritaire

Ce constat montre la relative inefficacité des campagnes de prévention mises en place.

Face à cela, l'Autorité de sûreté nucléaire a fait de la sensibilisation du grand public une mesure-phare de son plan d'action national dédié au radon pour la période 2020-2024. Au-delà de l'échelle individuelle, des solutions plus globales existent. Pour l'ARS, il s'agit de mieux former les professionnels du bâtiment afin de réaliser des aménagements plus efficaces pour maintenir le radon dans les sols.

QU'EST-CE QUE LE RADON ?

Le radon est un gaz radioactif inodore et incolore. Découvert en 1900, il est considéré comme cancérigène par le Centre international de recherche sur le cancer depuis 1987. Issu de la désintégration naturelle de l'uranium présent dans les sols et les roches, ce gaz est présent depuis des millénaires dans les sols granitiques, comme à Lannion, et les roches volcaniques. S'il se dissipe rapidement au grand air, sa concentration dans les espaces confinés est plus importante et une exposition prolongée peut devenir dangereuse.

UN GAZ QUI TUE

En France, le radon représente la deuxième cause de cancer du poumon après le tabac. Il tue 3 000 personnes et en touche 4 000 supplémentaires chaque année. Cela représente 10 % des décès de cancer du poumon selon les chiffres de Santé publique France. Avec 200 décès en Bretagne, 20 % des cancers du poumon y sont dus. Des études scientifiques ont été menées pour savoir s'il pourrait également être à l'origine de leucémies et de cancers de l'estomac, notamment en cas de consommation d'eau chargée en radon. Aucun résultat n'est cependant parvenu à prouver ce lien et l'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime que l'inhalation du gaz pourrait irradier d'autres organes mais à des niveaux « beaucoup plus bas que dans le cas des poumons ».

Que dit la loi ?

Crèches, écoles, hôpitaux : Lannion étant classé en zone 3, la plus haute possible, le Code de la santé publique stipule que ces établissements doivent mesurer leur concentration en radon, au moins tous les dix ans. Si la limite de référence est dépassée, « des travaux modifiant significativement la ventilation ou l'étanchéité du bâtiment » doivent être effectués. Les résultats doivent aussi être affichés dans ces bâtiments publics.

Les travailleurs : le Code du travail place la valeur limite

d'exposition professionnelle, à 20 mSv/an [voir page 11]. Pour les travailleurs de moins de 18 ans, cette règle est abaissée à 6 mSv/an. Des « zones radon » doivent également être mises en place quand cette dose est détectée. Un panneau signalisant la présence de radon doit alors être installé. L'employeur doit également désigner un salarié ou un organisme compétent en radioprotection pour le conseiller sur les mesures à prendre.

Les futurs acquéreurs et locataires : depuis 2016, un droit

PRÉSENCE POTENTIELLE DU RADON



La Bretagne est majoritairement classée en zone 3 sur la carte de la potentielle présence de radon © ASN et IRSN

QUELLES UNITÉS DE MESURES ?

Il existe deux unités de mesure du radon distinctes qui s'appliquent également aux autres rayons ionisants et sources de radioactivité. La première est le Becquerel, souvent exprimé par mètre cube (Bq/m^3), qui permet de mesurer l'activité de la source et la concentration du radon dans les habitations. La deuxième est le (milli)Sievert par an (mSv/an) qui correspond à l'impact du radon sur une personne au cours d'une année.

d'information est apporté par le notaire ou l'agent immobilier avant la signature d'un contrat du fait d'un classement en zone 3. Une indication qui ne prend qu'une ligne dans l'état des risques miniers et technologiques sur le contrat. Aucune mesure du radon n'est par ailleurs obligatoire dans les logements.

UNE NORME FRANÇAISE FAIBLE

Bien que l'OMS recommande une exposition raisonnée à une concentration en radon de $100 Bq/m^3$ depuis 2009, la France a fixé sa limite d'exposition « au-dessus duquel il est jugé inapproprié d'exposer des personnes » à $300 Bq/m^3$. Cette limite a d'ailleurs été abaissée, puisqu'avant un décret en 2018, elle était de $400 Bq/m^3$. L'absence de consensus international sur une concentration limite favorise la mise en place de mesures de prévention au détriment de mesures législatives contraignantes.

Du radon à la maison

La radioactivité s'invite jusque dans les maisons. Patrice Desclaud cherche à mesurer son exposition au radon et que chacun puisse le faire chez soi.

« 240, 252, 257... Aujourd'hui, le taux est inférieur à la norme. » Patrice se tourne vers sa femme qui renchérit : « Parfois, c'est le double ! » Ce n'est pas le taux d'humidité que ce couple mesure, mais bien celui du radon dans sa maison. Pour détecter ce gaz incolore et inodore, la seule solution est d'utiliser un dosimètre ou un mesureur de radon. Un petit appareil cylindrique blanc qui, une fois branché et posé sur un tabouret, trône fièrement dans le salon, à côté de la bibliothèque. Pour tenter de sensibiliser au problème, Patrice Desclaud a réalisé avec l'association AMIH, dont il est le président, une campagne de mesures à Lannion et ses alentours. Le but est que cha-

acun connaisse son exposition au radon. « Nous avons été sollicités par une association quimpéroise qui voulait faire des mesures dans toute la Bretagne. Nous avons servi de relais. » Entre 2018 et 2019, il a ainsi distribué des kits de mesures, donné des conférences et engagé un suivi. Des recommandations précises ont donc été données puisqu'à « quelques dizaines de mètres près, les résultats changent ».

L'appareil de mesure devait être placé dans une pièce fréquentée, telle que le salon ou la chambre, sans courant d'air et à un mètre du sol. Seulement 106 résultats ont été récoltés. Un peu moins de la moitié se situe au-dessus



Avec du granit dans son jardin, Patrice est directement exposé au radon © Enzo Hesry

du seuil de référence. Dans 3% des logements testés, les mesures sont 2,6 fois supérieures aux normes.

Quand Patrice a acheté sa maison il y a de cela 34 ans, il

ne connaissait pas le radon. Pourtant, sa grande maison en bois entourée de verdure se situe sur une ancienne carrière de granit. Après avoir pris connaissance de la présence de radon, Patrice a vou-

lu limiter son exposition. Il a ainsi entrepris des travaux comme la pose d'un filtre radon ou encore l'installation d'une VMC.

Une exposition sur la durée

À 77 ans, il affirme également « qu'au-delà du taux, il y a aussi le temps d'exposition qui compte ». Une enquête internationale réalisée par YouGov, en 2018, estime que nous passons 90% de la journée en intérieur. Conséquence : notre exposition au radon et à d'autres polluants est plus importante que les générations précédentes.

L'un des enjeux reste la prévention et l'information des habitants sur le risque. Patrice conclut avec un sourire : « Nous voulons que tout le monde soit au courant mais sans leur faire peur. »

Pour limiter son exposition, il existe des solutions

Réduire son exposition au radon à néant est impossible. Cependant, en étant renseigné sur les facteurs qui favorisent la concentration de ce gaz radioactif, il est possible de limiter son exposition et préserver sa santé.

L'exposition au radon varie selon beaucoup de paramètres. Ainsi chaque personne est exposée de manière plus ou moins importante. Une moyenne d'exposition nationale est donc très peu représentative car elle cache des réalités extrêmement variées.

Le radon est naturellement présent dans les sols granitiques et/ou volcaniques. Le Limousin, la Bretagne, le Massif central et la Corse sont les régions les plus exposées au radon. En 2010, l'Institut de radioprotection et de sûreté nucléaire (IRSN) a mis au point une carte où chaque commune est classée selon trois zones [voir carte, page 10], du risque le plus faible (zone 1) au plus élevé (zone 3). L'essentiel de la Bretagne, dont Lannion, est classé au niveau maximal. Cette carte fait souvent office de référence, notamment dans l'éla-

boration de la réglementation ainsi que les actes de vente des logements, cependant elle n'est qu'un des facteurs qui influent sur l'exposition.

Une étude sur les « déterminants des concentrations intérieures en radon dans les logements français » a été menée, entre 2011 et 2016, sur plus de 6 000 maisons situées en Bretagne et en Limousin, les deux régions les plus exposées. En résulte que le type de fondations de la maison (vide-sanitaire, dalle, plancher-plein), l'étanchéité du matériau de construction, la date de construction (les maisons construites avant 1970 présentent en moyenne une dose supérieure à la limite de 300 Bq/m³), le nombre de niveaux habités et le système de ventilation ont un impact non négligeable.

À partir de cette étude, des travaux de l'ARS et de



Le mesureur de radon fonctionne en temps réel © Enzo Hesry

l'exemple de Patrice Desclaud [voir ci-dessus], nous avons pu déterminer des solutions afin de limiter ou diminuer la concentration en radon de votre habitation.

MESURER LA CONCENTRATION EN RADON

Pour ce faire, il existe deux appareils principaux, le compteur Geiger et le dosimètre. À partir de la limite légale autorisée dans les bâtiments publics, il est conseillé de mettre en place des actions en place (voir points suivants). Coût : Plusieurs centaines d'euros pour le compteur Geiger. En revanche, l'ARS peut fournir gratuitement des dosimètres.

VENTILER

Ouvrir ses fenêtres dix minutes, deux fois par jour, en priorité dans les chambres et le séjour, c'est le bon réflexe. Si cela ne suffit pas, l'installation ou l'utilisation d'une ventilation mécanique contrôlée (VMC) permet de limiter la prolifération du radon en expulsant l'air intérieur régulièrement. Coût : Entre 1 500 et 2 000 € pour une VMC simple flux, entre 5 500 et 8 000 € pour une VMC double flux, encore plus efficace.

DÉPRESSURISER LES FONDATIONS

Installer un système de drainage de l'air dans les fondations de la maison et agrandir les bouches d'aération permet un renouvellement d'air dans le sol, là où le radon est le plus concentré. Si vous disposez d'un vide sanitaire, ce qui est souvent le cas pour les constructions récentes, l'opération permettra en outre de faire diminuer l'humidité grâce à un système de drainage. Coût : Entre 3 000 et 5 000 €.

ÉTANCHÉIFIER LE SOL ET LES MURS

Pour une maison en construction ou déjà existante, il est possible de faire poser un filtre anti-radon au sol pour stopper les remontées. Le même genre de travaux est possible pour les murs avec l'apposition de membranes adaptées. Attention, ces actions doivent être réalisées par des professionnels formés, sans quoi elles pourraient produire un effet inverse en libérant du radon emprisonné au sol et dans les murs. Coût : Entre 7 et 10 € le mètre carré.

L'accessibilité au cœur du volley assis

Le volley assis est un sport qui se démocratise. Nathalie Prigent, salariée à l'ASPTT Lannion, est entraîneuse adjointe de l'équipe de France de volley assis. À la salle Michel-Condom, elle prône un sport accessible à tous.

En réponse à l'intérêt manifesté par plusieurs personnes en situation de handicap pour rejoindre le club de l'ASPTT à Lannion, Nathalie Prigent se lance dans la création d'une section de volley assis en 2019. Cette initiative naît de sa passion pour le volley, ainsi que de sa sensibilité au handicap, ayant été témoin de l'amputation de la jambe de son père pendant son adolescence.

Un sport accessible à tous

Si, à l'origine, ce sport était dédié aux personnes en situation de handicap, il s'est rapidement développé pour accueillir des participants inattendus. Certains joueurs qui souhaitaient arrêter le volley classique (dit volley valide) à cause de douleurs au dos et genoux ont choisi de rejoindre l'équipe de volley-assis.

C'est également le cas d'autres licenciés qui avaient des doutes sur leur niveau de

jeu. La création de cette section a donc permis à tous de retrouver du plaisir dans le sport. « C'est très important d'avoir des personnes qui sont de milieux différents, et qui se retrouvent sur un même terrain pour défendre le même objectif », témoigne l'entraîneuse.

Jouer au volley assis est moins compliqué que ce que l'on pourrait penser. En effet, le matériel est le même que pour le volley valide, avec les mêmes ballons. Nathalie Prigent explique : « Il faut juste baisser le filet, quand on passe du volley debout à assis. C'est très rapide. »

Promouvoir la santé

Actuellement, entre 8 et 10 personnes sont présentes à chaque entraînement. La salariée espère même mettre en place un créneau pour les débutants : « C'est une idée qu'on n'exclut pas, car les joueurs qui sont là actuellement commencent à bien savoir jouer. »



Au volley assis, les ballons utilisés sont les mêmes que dans un cours de volley classique. © Albane Galloyer

L'accessibilité du volley assis ne se limite pas au terrain. À l'ASPTT Lannion, les difficultés financières sont contournées grâce à l'investissement des bénévoles et au soutien de la fédération. Le club lannionnais a reçu de nombreux labels pour récompenser la sensibilisation qu'il effectue dans les écoles. Le club détient également le label volley santé, une alternative au volley classique, avec des pra-

tiques plus ludiques et un ballon plus léger. Des labels qui témoignent de l'engagement du club envers l'inclusion et la promotion de la santé par le sport.

Adapté au handicap

Le club et la Ville de Lannion sont donc conscients que l'inclusion dans le sport passe par différents types d'actions. La promotion du volley assis dans les écoles, lycées, et au-

près du Service d'éducation spéciale et de soins à domicile (Sessad), en est un bon exemple. L'ASPTT essaye donc d'intégrer au club ces jeunes qui ont un handicap au club, afin qu'ils puissent pratiquer un sport. « C'est important que ces personnes soient intégrées dans la société, parce qu'elles ont le droit de vivre et de participer aux activités, comme tout le monde », conclut Nathalie Prigent.

La gym pour le corps et l'esprit

Tous les vendredis à 9h, les corps s'échauffent et les esprits se libèrent pour les participants à la gym. Des personnes atteintes de maladies cardio-vasculaires pour qui le sport est devenu une nécessité.

« Allez, on lève les jambes et on accélère ! » Camille, enseignante en activités physiques adaptées, encourage son groupe de gym. Les onze participants sont atteints, pour la

plupart, de maladies cardio-vasculaires, telles que de l'insuffisance cardiaque ou l'arythmie. Un moyen de bouger pour se maintenir en forme, mais aussi de penser à



Un circuit de renforcement musculaire pour se tenir en forme © Jade Lelieur

autre chose. Entraînés par la musique, les sportifs enchaînent les exercices. Squats, fentes et montées de genoux les font travailler le fessier et les jambes. « Je connais mon groupe depuis trois ans. J'adapte mes exercices en fonction d'eux », explique Camille. Au fil du temps, la trentenaire voit de l'amélioration. « Ils sont plus en forme que lorsque je les ai connus, c'est sûr », ajoute-t-

elle en souriant. Ce que confirment les sportifs du vendredi matin « Ça fait du bien ».

Un moment joyeux

Après une petite pause, le circuit de renforcement musculaire reprend. Quand Camille demande comment chacun se sent, les réponses sont teintées de rire. « Ça va, mais les pieds chauffent », clame un participant. Pour ces retrai-

tés, la condition physique est d'autant plus nécessaire « qu'ils souffrent de maladies cardio-vasculaires. Certains ont aussi de l'arthrose ou du diabète », détaille l'encadrante.

L'occasion pour eux de faire du sport, mais aussi de passer du temps ensemble. Pour Nelly, allier bonne condition physique et ambiance joyeuse, c'est la clé face à la maladie. « Je suis contente de retrouver tout le monde. Ça me permet en plus de garder une bonne condition physique. »

Des bienfaits sont constatés sur l'état du corps et de l'esprit. Et pour cause, la pratique sportive réduit les risques de maladies cardio-vasculaires.



De la bonne humeur en cours de gym © Jade Lelieur

Des Ehpad contraints d'augmenter les prix

Comme 85 % des Ehpad en France, les deux établissements d'hébergement gérés par la Ville sont en déficit budgétaire. Le fort têt de remplissage ne suffisant plus à couvrir la hausse des coûts, les tarifs des loyers vont augmenter.

À Lannion, la résidence du Parc Sainte-Anne affiche complet. Florian Le Men, directeur de deux Ehpad, affirme avoir plusieurs centaines de dossiers sur liste d'attente. Difficile pour lui de dire combien de temps les demandeurs devront patienter. « On ne peut pas vraiment savoir quand un logement se libèrera », explique-t-il. « Dans la grande majorité des cas, cela arrive lors du décès d'un résident ». Dans les années à venir, il sera encore plus compliqué de trouver une place en Ehpad à Lannion.

Depuis les années 1990, la part des plus de 60 ans augmente sur le territoire. Aujourd'hui, ils représentent 30 % de la population selon l'Insee. Un vieillissement qui va concerner la région dans son ensemble. D'ici 2050, le nombre de personnes âgées de plus de 85 ans devrait doubler. L'âge moyen des Bretons augmenterait de quatre ans

selon les prévisions de l'institut.

Delphine Le Roy, aide-soignante à la résidence Sainte-Anne depuis 26 ans, constate déjà un changement. « Quand je suis arrivée à l'Ehpad, c'était différent. Les résidents étaient plus autonomes, moins dépendants des soignants. Aujourd'hui, ils viennent s'ils n'ont pas d'autre choix. »

Pour Florian Le Men, l'Ehpad doit aussi faire en sorte que les seniors puissent rester à

« Le personnel représente 75 % du budget de l'Ehpad »

- Florian Le Men

domicile le plus longtemps possible. Pour cela, l'accès au soin et à une bonne alimentation est indispensable [voir dossier pages 8 et 9].

Avec l'inflation, le dispositif de portage de repas coûte de plus en plus cher [voir page 14]. Les augmentations de salaire du personnel soignant pèsent aussi dans le budget de la résidence. « On s'estimait sous-payées au vu de la charge physique et mentale qu'implique notre métier », justifie Delphine Le Roy à ce sujet. Pour son directeur, « ces revalorisations sont légitimes ». Une augmentation que les professionnels réclamaient depuis de nombreuses années. « Le souci, c'est que sur une augmentation de 120 € net par mois pour les aides-soignantes, il y a une partie qui n'est pas financée par l'ARS et le Conseil départemental », détaille Florian Le Men. « Quand on sait que les dépenses de personnel représentent 75 % du budget de l'Ehpad, ça devient vite compliqué. » À quelques jours du conseil d'administration, le directeur de 37 ans sait déjà que les deux Ehpad qu'il gère seront dans le rouge, malgré un budget annuel de presque 9 millions d'euros.

Pour remédier en partie à ce déficit, le Conseil départemental devrait mettre en place une augmentation du



Florian Le Men dirige deux Ehpad à Lannion © Chara Phillippe

prix à la journée dans les deux établissements d'environ 7%. « Conscients des difficultés des établissements, le Conseil départemental a proposé une augmentation assez forte

pour la première fois depuis plusieurs années », précise Florian Le Men.

Lannion, une ville qui vieillit, mais bien lotie en Ehpad

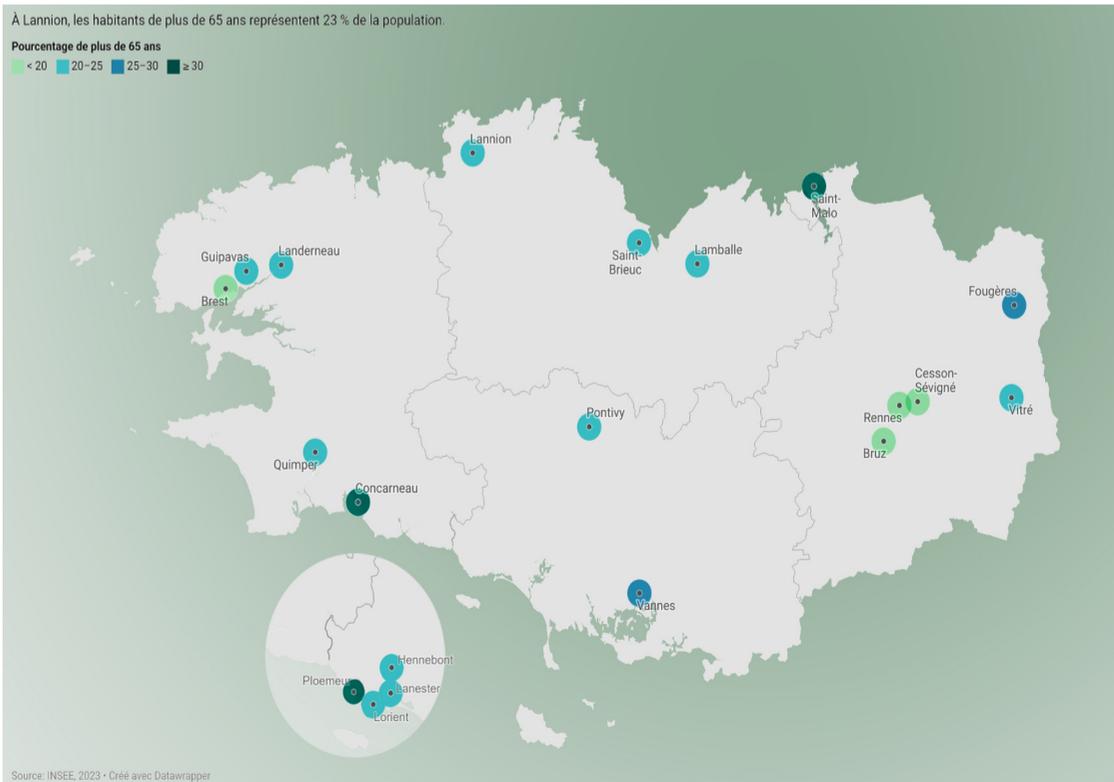
Une simple petite balade dans les rues pavées du centre-ville de Lannion suffit pour constater que la population de Lannion n'est plus toute jeune. Près d'un tiers de la population a plus de 60 ans. Cela représente plus de 6 000 habitants alors qu'ils étaient encore moins de 5 000 il y a 15 ans. Un vieillissement de la population qui a débuté dans les années 1990 et s'est accentué au tournant du XXI^e siècle. La Bretagne est la région où ce vieillissement est le plus rapide.

La forte baisse de natalité en est la principale cause, suivie de près par l'installation de nombreux retraités dans la région, selon l'Insee. Un phénomène qui,

conjugué aux départs des jeunes, touche particulièrement les territoires littoraux, comme Lannion.

Mais concernant les Ehpad, Lannion est plutôt bien lotie quand on compare avec les autres villes bretonnes de plus de 15 000 habitants. 12^e ville de la région en population de plus de 65 ans, c'est la 9^e ville avec le plus de places en Ehpad (371) à quelques encablures de Lorient par exemple (387 places). Lorsque tous les Ehpad de Lannion sont remplis, 8,1 % des plus de 65 ans peuvent y être hébergés quand c'est seulement 5,5 % à Rennes ou 6,2 % à Brest.

PART DES HABITANTS DE PLUS DE 65 ANS DANS LES 20 PLUS GRANDES VILLES BRETONNES



À l'Ehpad, les repas rythment les journées

Les couverts s'entrechoquent, les assiettes s'empilent. À l'Ehpad Saint-Anne, l'heure du déjeuner approche. Tous les jours, environ 260 repas sont servis aux résidents. Un moment qu'ils attendent toujours avec impatience.



Jocelyne : « Nous avons de bons cuisiniers qui se donnent du mal »
© Chara Phillipe

Dans la grande salle à manger, les rayons de soleil traversent les vitres et viennent réchauffer les tables. Une soignante fait des allers-retours, une autre pousse un chariot rempli de salades en tout genre. Il est 11h45, et les cuisiniers se préparent à servir le repas du midi. Divisé en plusieurs parties, l'espace res-

tauration accueille les personnes dépendantes et autonomes tout au long de la journée. Matin, midi et soir, les résidents rejoignent leur place attitrée. Pour les plus gourmands, un goûter est aussi préparé, histoire de ne pas perdre les bonnes vieilles habitudes !

L'occasion de partager ses souvenirs

« Le repas est le moment que les résidents attendent le plus dans la journée, affirme Dominique Dugay, responsable restauration et hôtellerie de l'Ehpad. Puisqu'il y en a quatre par jour, cela rythme leurs journées ». À la résidence, chaque repas est un moment d'échange et de rassemblement. L'occasion de partager ses souvenirs avec ses voisins de table. Dans certains groupes, on chahute et on débat sur la personne qui a eu la carrière professionnelle la plus impressionnante. Dans d'autres, on se tait et on déguste en silence. Jocelyne mange aux côtés de sa meilleure amie, Charlotte. Colliers autour du cou, maquillage et bracelets aux poignets, les deux copines se remémorent leurs voyages passés. « C'est vrai que j'ai fait le tour du monde ! », commence l'une en admirant ses bagues. « Burkina Faso, les Antilles, l'Amérique du Sud... j'aime le soleil et quand il fait chaud ! » « Moi, je préfère être à

l'ombre », renchérit son acolyte. « Quand j'étais jeune, je suis allée en Roumanie. On avait été bien reçu, mais les gens avaient l'air triste », se rappelle la vieille femme, perdue dans ses pensées.

Sur la table à côté, Michel raconte fièrement son passé d'instituteur. « J'étais professeur à l'IUT de Lannion. J'étudiais les sciences, le génie mécanique. Mais je ne me souviens plus trop de tout ça maintenant », avoue le vieil homme en souriant. Certains

résidents, comme lui, sont Bretons d'origine. D'autres viennent d'un peu plus loin. « Je n'ai pas beaucoup de visites, ma famille habite loin », témoigne par exemple Jocelyne. « C'est toujours agréable lorsque je vois du monde. Cela me permet de discuter un peu. » Au milieu d'un quotidien pas toujours très joyeux, les petits moments comme les repas font du bien au moral des résidents, et égayent leurs journées.



Chaque résident peut choisir son repas à la carte, comme au restaurant.
© Chara Phillipe

Marie-Claude, rayon de soleil de l'Ehpad Sainte-Anne

Marie-Claude Brajeul est responsable animation à l'Ehpad Sainte-Anne depuis 17 ans. Peinture, chant, ou encore jardinage, l'animatrice fait preuve de créativité pour proposer chaque jour de nouvelles activités aux résidents.

Après avoir travaillé auprès d'enfants pendant quinze



Marie-Claude fait venir des musiciens pour l'anniversaire des résidents. © Chara Phillipe

ans, Marie-Claude Brajeul redécouvre le métier d'animatrice en arrivant en Ehpad. « J'ai eu l'impression de faire un autre métier, avoue-t-elle l'air pensif. Ici, je dois constamment m'adapter. Il y a des gens très dépendants, d'autres avec des troubles cognitifs. Certains sont totalement autonomes. » Lorsque la jeune femme prend ses fonctions, tout est à créer. « Il n'y avait jamais eu d'animatrice auparavant. C'était vide et triste. Parce que c'est un lieu de vie avant d'être un lieu de soins, j'ai voulu y apporter de la joie », décrit Marie-Claude.

Une mission plutôt réussie au vu des créations multicolores qui décorent l'ensemble du bâtiment. Trois fois par jour, l'animatrice met l'ambiance.

Avec une activité le matin et deux l'après-midi, les résidents de Sainte-Anne n'ont pas le temps de s'ennuyer ! « Il y a aussi des animations répétées, détaille Marie-Claude. Le lundi, c'est jeux sportifs. Le mercredi, c'est gym. Et le vendredi, on sort ! Tous les soirs, je propose aussi des jeux de mots, pour faire travailler leur mémoire. »

« Les résidents comptent sur moi »

À l'écoute des résidents, l'organisatrice tient à s'adapter aux souhaits et aux demandes de chacun. « Lorsqu'ils me font part d'une idée, je la mets vite en place. Je ne veux pas les faire attendre, car on ne sait pas ce qui peut arriver », sourit-elle tristement.

Ambitieuse, Marie-Claude n'hésite pas à faire sortir les participants de leur zone de confort. « Une fois, je leur ai fait faire du hip-hop, vous vous rendez compte ? C'était vraiment génial ! », se rappelle-

t-elle en riant. Organiser autant d'activités demande beaucoup d'investissement. Une mission qui n'effraie pas



« La personne âgée est un public avec qui j'adore être », Marie-Claude Brajeul © Chara Phillipe

Marie-Claude, qui travaille à plein-temps, et même parfois le week-end : « Je fais des heures en plus, c'est vrai, mais parce que c'est moi qui le veux », déclare-t-elle. « C'est dur et prenant, mais les résidents comptent sur moi. »

« Je fais le lien entre l'extérieur et l'Ehpad »

Pour certains résidents, il est difficile, voire impossible, de sortir loin du foyer. « Tout le monde ne peut pas aller dehors. Mon rôle est alors de trouver des solutions pour faire rentrer la culture au sein même de l'Ehpad », explique l'animatrice. Expositions ou concerts privés, cette dernière travaille avec des artistes en tous genres, mais aussi avec les autres Ehpad et les centres de loisirs. « Il y a tellement de rencontres. Je vois des résidents s'épanouir, et c'est un vrai bonheur », rayonne Marie-Claude.

Xavier, livreur de repas à domicile, apporte la bonne humeur

Chaque matin, ils sont deux à livrer une centaine de repas à Lannion et ses alentours. Un service qui permet aux personnes âgées de rester à domicile et de voir du monde.



Au volant de sa fourgonnette frigorifique, Xavier livre chaque matin des repas à domicile. © Guillaume Petit-Marzin

Une dernière cigarette roulée, un café et Xavier part pour sa tournée.

Il n'est pas facteur, mais porteur de repas à domicile pour le centre communal d'action social (CCAS) de Lannion. « Aujourd'hui, on distribue 49 plateaux repas. On peut monter jusqu'à 65 par tournée. »

Ils sont deux agents à distribuer une centaine de repas à Lannion, Ploubezre et Ploulec'h. Chaque plateau est unique. « Il y a des personnes qui mangent sans sel, d'autres sans sucre. Certaines n'ont plus de dents, donc on leur prépare des repas moulinés. Ils nous disent aussi ce qu'ils aiment ou non, pour qu'on adapte au mieux les plateaux », détaille Xavier.

« On est souvent leur seule visite de la journée »

Les porteurs de repas ne font pas qu'apporter à manger aux personnes âgées. Ils ont un rôle social très important. « On est souvent leur seule visite de la journée. On a un rôle de veille, on vérifie que tout va bien. On regarde s'ils mangent bien les plats qu'on apporte », confirme le porteur dans la voiture. Xavier se gare et monte chez Madame Morin qui a soufflé ses 100 bougies en début d'année. « Bonjour Madame ! », s'exclame-t-il en pénétrant dans l'appartement. Pas de réponse. « Elle doit être absente. Ah non, elle dort dans son fauteuil. » Une fois le repas rangé dans le réfrigérateur, Xavier s'assure

que tout va bien. Il claque la porte et explique : « J'ai vérifié qu'elle respirait encore ». Les porteurs sont parfois les premières personnes à arriver après un décès. C'est l'un des aspects difficiles du métier.

Vers 9 h 30, retour à l'Ehpad Saint-Anne pour recharger les repas pour la seconde partie de la tournée. Un deuxième café et s'est reparti. Xavier connaît le trajet par cœur. Il optimise les trajets, les demi-tours pour gagner quelques précieuses minutes. Les repas doivent être livrés ni trop tôt, ni trop tard, entre 8h et 12h. Si son temps est compté, de temps en temps, Xavier reste un peu plus longtemps à l'intérieur. « Je vois bien quand ils ont un coup de mou, donc on reste un peu pour discuter et pour prendre un café. »

« Il y a des liens qui se créent »

Monsieur et madame Plunet est l'un des rares couples qui se fait livrer ses repas. Pas très intéressés par le menu du jour, ils préfèrent s'attarder les vacances de Xavier au Québec. « Tu as pris des couleurs ! Et alors, tu étais content de revoir ton fils ? ». Cette question, Xavier y a répondu plusieurs dizaines de fois depuis le début de la tournée. « Forcément, quand tu vois les gens tous les jours, il y a des liens qui se créent. On rentre dans leur intimité. On connaît leurs petites habitudes », explique-t-il en accélérant sur la petite route.

Beaucoup de personnes âgées se font livrer les repas, car ils ne peuvent plus se déplacer pour faire les courses. C'est le cas de Madame le Merrer qui se les fait livrer depuis deux mois. « Mes enfants ne pouvaient plus faire toutes mes courses. Et moi, je ne peux plus y aller », détaille-t-elle. Le menu pourrait paraître presque secondaire. Pour-

tant, tous partagent l'avis de Madame Garnier, qui jette un dernier coup d'œil gourmand aux plats préparés. « Je cuisinais beaucoup avant, donc je suis difficile. Mais je dois reconnaître que les repas sont très bons » avoue la retraitée avec un sourire malicieux.

Que pensent les Lannionnais du projet de loi fin de vie ?



82 % des Français se disent favorables au projet de loi, selon un sondage Ifop-Fiducial pour Sud Radio. © Jade Lelieur

Emmanuel Macron a présenté un projet de loi sur la fin de vie, le 11 mars 2024. Pour éviter les dérives, des conditions très strictes encadrent ce dispositif « d'aide à mourir ». Concrètement, les patients majeurs « capables d'un discernement plein et entier » atteints d'une « maladie incurable » qui engage leur « pronostic vital à court ou moyen terme » pourront être « être aidés afin de mourir ».

Nous sommes allés à la rencontre des Lannionnais pour connaître leur avis sur ce projet de loi. La majorité y est plutôt favorable. C'est le cas de Corinne, ancienne infirmière à la retraite depuis un an. « Chacun doit pouvoir choisir de lutter ou non ». Marie, tirant son chariot rouge, affirme : « Pour avoir vu des proches souffrir, je voudrais que chacun puisse partir le plus dignement possible. »

D'autres redoutent de potentiels abus. C'est le cas d'Oli-

vier et Erwan. Ils discutent du sujet sur le chantier de la place du Marchallac'h. « C'est une bonne chose, mais il faut que ce soit bien arbitré pour qu'il n'y ait pas de dérive. » Une instance de contrôle et d'évaluation placée sous la tutelle du ministère de la Santé est prévue. À 87 ans, Pierre a laissé un mot à ses enfants si quelque chose lui arrivait. Mais cela reste un sujet difficile à aborder pour lui : « On ne peut pas être pour ou contre », argue-t-il. Marie-Lou est étudiante en première année à l'école d'infirmière, l'Ifsi, et se questionne. « C'est une bonne idée, mais comment l'accès va-t-il être contrôlé ? ». Cette question de la fin de vie soulève aussi des oppositions, notamment de la part de la Société française d'accompagnement et de soins palliatifs, mais aussi des organisations religieuses. Le projet de loi devrait arriver en conseil des ministres en avril.



Chaque repas est préparé sur mesure par les préparatrices dans les cuisines de l'Ehpad Saint-Anne. © Guillaume Petit-Marzin

Frédéric André, l'ange gardien des familles endeuillées

Depuis six ans, il arpente les cimetières de la Ville. Avec cinq autres agents, Frédéric André gère six cimetières et 5 000 concessions. De l'entretien à l'accompagnement des familles, il raconte son quotidien.

Cela fait 22 ans que Frédéric André travaille dans le funéraire. Comme la plupart de ses collègues, il a commencé comme marbrier fossoyeur, puis a été responsable d'un crématorium. À Lannion, le service cimetière est un service à part. Les agents ont une mission un peu différente des autres gardiens : ils ont affaire directement aux familles. Une mission que Frédéric André apprécie particulièrement. « Ce qui me motive, c'est d'accueillir les gens, et de les aider à accepter le départ d'un être cher. Je me sens utile. »

S'adapter aux familles

Être gardien de cimetière, c'est aussi rassurer les familles qui sont souvent préoccupées par l'entretien de la concession et sa durée. « On reçoit les familles et on les accompagne dans les démarches administratives, car il y en a de plus en plus », explique Frédéric André. Les agents vendent aussi des concessions, pour 10, 15, ou

50 ans, et aident les familles à choisir s'ils souhaitent pour leur défunt une inhumation en pleine-terre, en caveau, en columbarium, ou encore dans le puits du souvenir, un puits destiné à recevoir les cendres des défunts.

Entre religions et croyances personnelles, les cérémonies funéraires peuvent être très différentes. « On se doit d'être neutre et d'apprendre les caractéristiques de toutes les religions. Lors des cérémonies musulmanes, le gardien de cimetière n'a pas le droit de mettre en bière le corps [mettre le corps dans le cercueil, NDLR], c'est la famille qui le fait, explique Frédéric André. Il faut aussi placer le corps du défunt sur le côté, avec le regard vers la Mecque. » De même, pour les protestants, c'est une autre réalité. « Le défunt arrive avec les pieds vers l'avant, pour être tourné vers le Seigneur, à la différence des catholiques où le corps arrive la tête en avant. »



Frédéric André est fier d'avoir un carré militaire au cimetière Forlac'h de Lannion ©Albane Galloyer

Le responsable du cimetière est également maître de cérémonie. De plus en plus, il observe une augmentation du nombre de cérémonies civiles, qui sont plus personnelles : « On devient le porte-parole des familles, pour qui il peut être compliqué de parler à ce moment-là. » Son rôle est de préparer avec eux la cérémonie, quelques jours avant, en choisissant par exemple les musiques à diffuser.

« On est la police du funéraire »

En plus de l'accompagnement des familles, les agents de cimetière doivent s'occuper de la propreté. « On entretient entre les concessions pour que ça soit propre, les parterres de fleurs, on s'occupe de la tonte... » À Lannion, l'objectif est d'enherber tous les cimetières, pour un côté esthétique et une facilité de nettoyage. « L'objectif est d'apporter un peu de couleur », ajoute Frédéric André qui estime que la Ville lui donne les moyens, à lui et ses collègues, de faire son travail dans de bonnes conditions.

À Lannion, un carré militaire a été construit dans le cimetière Forlac'h. Il y a également un ossuaire où d'anciens combattants ont récemment été exhumés. C'est aussi le rôle de l'agent de s'en occu-

per ; une fierté pour le responsable du cimetière. « Tous les 11 novembre, une cérémonie est organisée, avec le maire et le préfet. C'est un bel hommage. »

Grâce à un logiciel, les gardiens savent qui est enterré et à quel endroit. « Pendant le confinement, lors de la crise du Covid, beaucoup de gens se sont amusés à faire leur arbre généalogique. On a eu énormément de demandes de personnes qui cherchaient leurs aïeux. »

Une autre de leurs tâches est de vérifier la mise en bière. En France, le corps du défunt doit obligatoirement être placé dans un cercueil avant d'être enterré. « On est un peu la police du funéraire », plaisante à ce sujet Frédéric André.

Créer du lien avec les familles endeuillées

De l'accompagnement administratif en passant par le choix de l'inhumation jusqu'à la période de deuil, les gardiens de cimetière accompagnent les familles avant, pendant, et après la perte d'un proche. « Il faut être humain, avoir de l'empathie et aimer rendre service, assure Frédéric André. Mais il faut aussi pouvoir le faire, car cela peut être pesant et triste de travailler ici. On sait que la vie

est fragile et qu'elle peut s'arrêter à tout moment. »

Au fur et à mesure du processus de deuil, le lien se crée entre les agents et les proches des personnes enterrées. « Quand les gens viennent se recueillir, on prend le temps de rester avec eux. Même si c'est cinq minutes, cela ne nous retarde pas dans notre travail, et ça peut les aider. Pour les personnes âgées par exemple, c'est peut-être la seule conversation qu'ils vont avoir de la journée. Leur demander comment ils vont, c'est important », témoigne le gardien.

Une qualité essentielle, que l'agent a acquise petit à petit. « Les gens nous racontent leur vie et veulent se livrer. On reste neutre en étant discret, et on est là pour qu'ils se sentent mieux. S'ils partent d'ici en se sentant plus légers, on aura gagné notre journée », assure le responsable.

Un rôle nécessaire, car faire son deuil est très compliqué. « Quand on perd un proche, les gens autour de nous nous disent que ça va aller, que ça va passer, raconte Frédéric André. Mais perdre un être cher est une plaie qui ne part pas, on s'habitue simplement à vivre avec. »



Les six gardiens doivent gérer plus de trois hectares de cimetière ©Albane Galloyer