



HIVER 2019 - N°7

ma santé...

VOTRE MAGAZINE SANTÉ, FORME & BIEN-ÊTRE

AUVERGNE RHÔNE-ALPES



DOSSIER SPÉCIAL
NOS CONSEILS
POUR UN HIVER
EN PLEINE SANTÉ
PAGES 26 À 32

C'EST DINGUE... J'AI RETROUVÉ LA FORME !



TABAC
ET SI ON
ARRÊTAIT ?

PAGES 34-35

MONOXYDE
DE CARBONE
**LE TUEUR SILENCIEUX
DE L'HIVER** PAGE 14

BON PLAN
**ABONNEZ-VOUS
À MA SANTÉ** PAGE 47

ENFANTS
**HARCÈLEMENT :
SAVOIR FAIRE FACE**



PAGES 22-23

RHÔNE

LE DÉPARTEMENT



Un Département au service des

SOLIDARITÉS



à toutes les étapes de la vie

© Département du Rhône - Conception / Réalisation : Direction de la communication et du protocole - Novembre 2019

   www.rhone.fr

Crise de foi



J'ai eu malheureusement l'occasion à plusieurs reprises, au cours des derniers mois, de côtoyer de près le monde hospitalier. Internes, infirmiers, aides-soignantes, brancardiers... Du personnel compétent, dévoué, humain, qui consacre son temps et son énergie à atténuer les souffrances

des uns, prodiguer des soins aux autres, être à l'écoute de tous. Tous ces anonymes qui œuvrent pour le bien d'autrui sont aujourd'hui en colère. Une crise de foi durable, profonde. Le remède ? Une véritable réforme de notre système de santé capable de fournir les moyens financiers, matériels et humains en adéquation avec les attentes du monde hospitalier.

Au-delà des initiatives – passées ou futures – de nos gouvernants, il est du ressort de chacun de faire preuve de tolérance et de compréhension lors d'une prochaine visite à l'hôpital, mais aussi d'un peu de civisme pour éviter par exemple d'engorger de manière infondée les services d'urgences cet hiver. Rester en forme, éviter les épidémies et autres maladies pour ne pas trop solliciter les praticiens, telle est justement l'ambition de la rédaction de *Ma Santé*. Avec la complicité des meilleurs experts régionaux, nos journalistes sont partis traquer virus, microbes et bactéries, histoire de prévoir – ou de soigner – les maux hivernaux. Des sujets sérieux traités, comme toujours, de manière ludique mais simple et explicite.

Bonne lecture, bonne santé !

Pascal Auclair

MALADIES

Les aidants aussi ont besoin d'aide !

12

SÉNIORS

Alzheimer : les signes qui alertent

16



ENFANTS

Les bons conseils pour ne plus sucer son pouce

20



AVC

Pourquoi faut-il agir très vite ?

36

SEXUALITÉ

Contraception : la vasectomie se démocratise

38

ANIMAUX

Bien nourrir son chat, mode d'emploi

39



Notre *conseil* consultatif



Dr PATRICK CARLIOZ
membre de l'Académie Nationale de
Chirurgie et du Conseil Départemental
de l'Ordre des Médecins du Rhône



Dr GEORGES GRANET
président du Conseil Régional
de l'Ordre des médecins
d'Auvergne-Rhône-Alpes



SOPHIE MOREAU
présidente de Courir POUR ELLES



Dr PIERRE-JEAN TERNAMIAN
président URPS
Médecins Libéraux AuRA



BRUNO DUGAST
président URPS Masseurs-
Kinésithérapeutes ARA



CÉCILIA HAAS
directrice de cabinet
et de la communication de
l'Agence régionale de santé (ARS)



FLORENT MOULIN
président URPS
pédicures-podologues AuRA



Pr VÉRONIQUE TRILLET-LENOIR
présidente du directoire
du CLARA



FLORENCE AGOSTINO-ETCHETTO
directrice générale
de LYONBIOPOLE



Dr OLIVIER DEVON
psychiatre, représentant
de la FHP AuRA et président
de la FHP nationale psy



VINCENT LAFAY
vice-président
des Ostéopathes de France



MARIE-PIERRE ROYER
présidente URPS
sages-femmes ARA



LUCIEN BARAZA
président URPS
Infirmiers Libéraux AuRA



Dr ELISABETH GORMAND
radiologue - présidente de l'Ordre
des médecins du Rhône



BRIGITTE LESPINASSE-GODDARD
présidente URPS
Orthophoniste AuRA



OLIVIER ROZAIRE
président URPS
Pharmaciens AuRA

Également membres du conseil consultatif de « Ma Santé » :
Dr ÉRIC LENFANT, président URPS Chirurgiens-Dentistes ARA;
CATHERINE RICARD, Commission Santé de la CPME Rhône.

ma santé ...
VOTRE MAGAZINE SANTÉ, FORME & BIEN-ÊTRE www.masanté.fr

DEVENEZ

NATUROPATHE

OSTÉOPATHE



FORMATION POST BAC

5 années, 5 000 heures :
théorique, pratique et clinique



www.isosteo.fr



FORMATION POST BAC

5 années, 4 000 heures :
théorique, pratique et clinique



naturo.isosteo.fr

Etudiez à ISOstéo Lyon-Écully

Citoyenne et responsable, ISOstéo Lyon-Écully offre :



un enseignement
de qualité



des formations
tout au long de la vie

Contact : 04 78 43 24 50



DEVENEZ OSTÉOPATHE ANIMALIER



animale.isosteo.fr

DÉMOGRAPHIE

GARE AU PAPY BLUES !

Selon une étude de l'Insee, le nombre de personnes âgées dépendantes va doubler en Auvergne-Rhône-Alpes d'ici 2050. En cause, le vieillissement de la génération du baby-boom, lié à l'allongement de l'espérance de vie. L'Agence Régionale de Santé, qui appelle à trouver des solutions concrètes (hausse des places en Ehpad, aides au maintien à domicile...), évalue à 410 000 le nombre de séniors en situation de dépendance d'ici 30 ans, sur 1,5 million d'Auverhônalsins de plus de 75 ans.

NUTRITION

RECETTES GOURMANDES, MAIS DIET !



Avec plus de 300 000 followers sur Instagram, le Clermontois Willy Trussardi, alias Big Will, se fait un nom dans l'univers de la nutrition. Cet ingénieur agronome passionné de sport a mis au point un programme alimentaire décliné sur mesure pour perdre du poids tout en gardant le plaisir : le concept #pornfoodiet. Des burgers, tacos ou beignets revisités en plats sains, dont il dévoile les secrets dans un ouvrage de 150 recettes tout juste paru aux éditions Solar. À table ! www.willburner.fr

BRONCHIOLITE

HARO SUR LA KINÉ RESPIRATOIRE



Coup de tonnerre en pédiatrie ! La Haute Autorité de Santé, à l'aube de l'épidémie classique de bronchiolite qui touche durant l'hiver un bébé de moins de deux ans sur trois, a émis de fortes recommandations sur l'inefficacité de la kinésithérapie respiratoire. Jugée inutile, voire

contreproductive par les autorités sanitaires, cette technique de manipulation visant à désencombrer les bronches du bébé était pourtant plébiscitée par de nombreux parents, mais aussi par certains pédiatres, pour lutter contre cette infection aiguë des voies respiratoires. Affaire à suivre...

LE CHIFFRE

200 000

LE NOMBRE DE DMP (DOSSIER MÉDICAL PARTAGÉ) OUVERTS EN UN AN DANS LE RHÔNE DEPUIS LEUR LANCEMENT EN NOVEMBRE 2018. CE CARNET DE SANTÉ NUMÉRIQUE, GRATUIT ET OUVRABLE EN QUELQUES CLICS (DMP.FR), COMPILE LES DONNÉES MÉDICALES DU PATIENT ET LES REND ACCESSIBLES EN TEMPS RÉEL À TOUS LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ. UN OUTIL PRÉCIEUX POUR OPTIMISER LA COORDINATION, LA RAPIDITÉ ET L'EFFICACITÉ DES SOINS !





FONDATION
HCL
HOSPICES CIVILS
DE LYON



Pour
+ de confort
+ de recherche
+ d'accompagnement

dans VOS hôpitaux

DONNEZ
à la Fondation HCL



Ensemble, donnons des **AILES** À NOTRE **SANTÉ** !

APPLI MOBILE

LES INFIRMIERS, LANCEURS D'ALERTE !

Une application web originale a été créée par l'URPS Infirmiers Auvergne-Rhône-Alpes. Baptisée Infirmiers Éclaireurs, elle vise à améliorer le système de santé en France en signalant et recensant tout incident évitable ou détérioration inhabituelle de l'état des patients, repérés lors d'une visite à domicile : chutes, vertiges, fatigue anormale... À la clé ? Une meilleure prise en charge et une valorisation du rôle de l'infirmier.

www.infirmiers-eclaireurs.fr

LE CHIFFRE

226 000

LE NOMBRE DE MÉDECINS EN ACTIVITÉ EN FRANCE AU 1^{er} JANVIER 2018 : UN RECORD, QUI CACHE UNE AUTRE RÉALITÉ, CELLE D'UNE RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE TRÈS INÉGALE ET D'UN NOMBRE TOUJOURS PLUS RESTREINT DE PRATICIENS LIBÉRAUX (38%, CONTRE 62% DE MÉDECINS HOSPITALIERS).
Source : Direction Générale du Trésor, octobre 2019.



CANCER

UN ROBOT POUR LES PETITS MALADES



Le service d'oncohématologie pédiatrique du CHU de Saint-Étienne, qui prend en charge de jeunes enfants atteints de cancers, leucémies et hémopathies, vient de se doter d'un robot de téléprésence. Son rôle ? Rompre l'isolement des petits malades, confinés en chambre stérile loin de leur famille. Développé par une société de Villeurbanne (69), Awabot, ce concept s'est aussi invité dans certains clubs de football (Olympique Lyonnais, FC Barcelone) pour permettre aux jeunes malades d'assister à distance à des matchs et rencontrer leurs idoles.

SOINS

LA CROIX-ROUGE EN FORCE À LYON

Inauguré le 18 octobre dans le quartier du Point du Jour, à Lyon, le nouveau Centre des Massues est le plus grand établissement sanitaire de la Croix-Rouge en France, avec 423 lits



et 598 professionnels. Regroupement de trois sites (hôpital gériatrique des Charmettes, Centre de Réadaptation de la Pinède et Centre Médico Chirurgical de Réadaptation des Massues), l'établissement propose une offre de soins globale, avec l'ambition de demeurer le site de référence de l'orthopédie complexe, en particulier du rachis et de rééducation.

ACCÈS AUX SOINS

DENTISTE... À DOMICILE

La consultation d'un dentiste, pour un résident en Ehpad, a tout du chemin de croix. C'est la raison pour laquelle l'URPS chirurgiens-dentistes Auvergne-Rhône-Alpes vient de lancer avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé un dispositif expérimental de soins mobiles dans le Puy-de-Dôme. Cette unité itinérante, volontairement déployée dans un secteur en déficit de praticiens, fera bénéficier de soins bucco-dentaires les pensionnaires de 46 établissements.



© PHOTOS : ARS ARA - L'HARMATTAN

SANTÉ ET JUSTICE

LE « POIDS » DU MEDIATOR

Le procès du tristement célèbre Mediator s'est ouvert en septembre à Paris. Ce médicament commercialisé de 1976 à 2009 par les laboratoires Servier aurait fait, selon les estimations, 500 à 2 000 victimes en France du fait de sa toxicité génératrice de troubles cardiovasculaires. Une conclusion sur laquelle revient le professeur lyonnais Gilbert Kirkorian, cardiologue à l'hôpital Louis Pradel, qui a publié début septembre aux Éditions L'Harmattan un ouvrage intitulé *Mediator, et si ce n'était qu'une question de poids ?*.



**900 000 habitants
d'Auvergne Rhône-Alpes
ont déjà ouvert leur carnet
de santé numérique.**

Et vous ?



**Le Dossier Médical Partagé.
Ouvrez-vite le vôtre en pharmacie ou sur dmp.fr**



QUALITÉ DE L'AIR

LES LYCÉENS SE MOBILISENT

Une initiative étonnante vient de voir le jour en Haute-Savoie, où 70 lycéens de Passy et de Cluses s'impliquent en faveur d'une amélioration de la surveillance de la qualité de l'air, à travers la construction de stations de mesures et d'analyse des résultats.



Ce projet, qui a pour cadre la vallée de l'Arve, l'un des sites les plus sensibles de la région en matière de pollution atmosphérique, bénéficie du soutien d'Atmo Auvergne-Rhône-Alpes et du fonds de dotation pour l'air d'Auvergne-Rhône-Alpes, ConvAIRgence.

SANTÉ ANIMALE

CONTRE LA FIÈVRE APHTEUSE

Face aux menaces de futures épidémies animales (fièvre aphteuse, peste porcine africaine, influenza aviaire), la France renforce son arsenal de réponses en lançant la construction, à Jonage près de Lyon, du plus grand centre de production biotechnologique vétérinaire en Europe. Ce site hautement sécurisé de 15 000 m², édifié par le géant de la santé animale Boehringer Ingelheim, sera susceptible de produire 400 millions de doses de vaccins par an à sa mise en service, au premier semestre 2022.

GRIPPE

VACCINATION : ET VOUS, C'EST POUR QUAND ?



La grippe saisonnière, comme chaque année, va profiter de l'hiver pour souffler son vent nauséabond sur le pays. En Auvergne-Rhône-Alpes, où la campagne nationale de vaccination bat son plein, l'Agence Régionale de Santé a déjà rappelé tous les enjeux d'une prévention efficace, face à une couverture vaccinale encore trop insuffisante. Les moins de 65 ans n'étaient ainsi que 29,5% à s'être fait vacciner l'hiver dernier. Avec 51,5% de vaccinés, les seniors se sont révélés meilleurs élèves, mais ce taux est encore dramatiquement bas pour une population qui paie systématiquement le tribut

LE CHIFFRE

1570

DÉCÈS DUS À LA GRIPPE
EN 2018-2019 EN AUVERGNE-
RHÔNE-ALPES.

le plus lourd. Plus inquiétant, seuls 33% des professionnels de santé en Ehpad étaient vaccinés l'hiver dernier : ils interviennent pourtant au quotidien auprès des plus fragiles. « Lorsque l'on est vacciné, on se protège soi-même, et on protège les autres », résume le professeur Bruno Lina, directeur du Centre national de référence des virus à Lyon et président du conseil scientifique du collectif Immuniser Lyon. Une démarche pionnière initiée en 2016 qui, depuis, a fait tache d'huile avec l'émergence d'un réseau national Territoires & Vaccination. Une nouvelle étape dans la lutte contre l'« hésitation vaccinale »...

LE SAVIEZ-VOUS ?

> Depuis cet automne, les pharmaciens volontaires peuvent également procéder à la vaccination contre la grippe saisonnière, aux côtés des médecins, infirmiers et sages-femmes.

> Salon du Fitness

Du 24 au 26 janvier, au Palais des Sports de Gerland, Lyon.
www.salon-fitness-and-co.fr

> BEMD Lyon

Salon bien-être et médecine douce, du 7 au 9 février à Eurexpo Lyon.
www.salon-medecinedouce.com

> Les Thermalies

Salon bien-être et santé par l'eau, du 14 au 16 février à la Sucrière, Lyon.
www.thermalies.com

> Danser pour elles

Rassemblement solidaire contre le cancer du sein, le 8 mars sur



la place Bellecour, Lyon.
www.courirpourelles.com/danser-pour-elles

> Glisse en Cœur

Ski en relais & concerts au profit de l'association MEEO, du 20 au 22 mars au Grand-Bornand.
www.glisseencoeur.com

> Salon Métiers du bien-être

- 25 et 26 janvier au Palais des Festivités, Évian-les-Bains (Haute-Savoie).

- 1^{er} et 2 février, salle du Vidolet, Cessy (Ain).
- 8 et 9 février, salle Agora, Saint-Ismier (Isère).
- 15 et 16 février, salle des fêtes, Chaponost (Rhône).
- 21 et 22 mars, Casino Grand Cercle, Aix-les-Bains (Savoie).
www.therapeutes-zen.com

> Expositions

- *Voir les antibiotiques*, dédiée aux pubs médicales sur les antibiotiques.
- *L'aventure intérieure*, présentation d'ouvrages animés et livres à système sur l'anatomie. Jusqu'au 1^{er} mars au musée de l'Imprimerie de Lyon.
www.imprimerie.lyon.fr

PHARMACIE

LES MÉDICAMENTS EN LIBRE ACCÈS SUR LA SELLETTE

L'Agence Nationale de Sécurité du Médicament a recommandé cet automne la fin de la vente libre des médicaments à base de paracétamol, aspirine et ibuprofène dans les officines. Efficaces lorsqu'ils sont utilisés correctement, ces médicaments accessibles sans ordonnance peuvent en effet s'avérer dangereux en cas de surdosage. Le point avec Olivier Rozaire, président de l'URPS Pharmaciens d'Auvergne-Rhône-Alpes.



Que pensez-vous de la fin potentielle du libre-service de ces médicaments ?

C'est une excellente mesure. Ces

produits sont des médicaments et ne doivent pas être assimilés à de simples produits de consommation. Cela conforte le principe de monopole du médicament en pharmacie, face aux souhaits de la grande distribution de pouvoir les proposer dans ses rayons.

Quels sont les risques de ce libre accès pour les patients ?

La tentation est de se servir en excès et sans conseils. En cas d'abus, le paracétamol peut en effet toucher le foie. Il peut aussi permettre à ceux qui souhaitent mettre fin à leurs jours de passer à l'acte. Quant à l'ibuprofène, il peut entraîner de sérieux problèmes rénaux.



En quoi la mesure renforce-t-elle le rôle du pharmacien ?

Elle conforte sa capacité à conseiller les patients. Le processus n'est pas le même lorsque l'on demande ces médicaments au comptoir de la pharmacie. Un dialogue naturel s'installe et le pharmacien est ainsi plus à même de discuter du bien-fondé de l'achat.

■ PROPOS RECUEILLIS PAR
PHILIPPE FRIEH



Aidants, il est temps... de réagir !

En France, les aidants consacrent de plus en plus de temps aux personnes malades ou handicapées. Tel est l'un des enseignements du 5^e Baromètre des Aidants publié par la Fondation April. Inquiétant.

Les années passent et la situation des aidants dans notre pays continue de se détériorer. Un constat implacable confirmé par les résultats du 5^e Baromètre des Aidants publié par la Fondation April en partenariat avec l'institut BVA. « *Notre objectif est de suivre, année après année, cette problématique sociale en pleine évolution et d'appréhender, le plus exhaustivement possible, la situation de ces personnes qui accompagnent de façon régulière et bénévole un proche en situation de maladie, de handicap ou de dépendance* », explique Nathalie Hassel, directrice de la Fondation April.

11 MILLIONS D'AIDANTS EN FRANCE

Quatre ans après la publication du 1^{er} baromètre, la France compte 11 millions d'aidants. 90 % d'entre eux accompagnent d'abord un membre de leur famille. Près de la moitié s'occupe d'un proche malade (48 % en 2019 contre 27 % en 2018, soit + 21 points !) et/ou d'un

Près de 11 millions d'aidants... soit 1 Français sur 5



► Portrait-type de l'aidant en 2019

57 %
des aidants
sont des
femmes et
43 % des
hommes



81 %
ont moins
de 65 ans
et 44 % moins
de 50 ans



61 %
travaillent
(52 % en 2018)
dont 53 %
sont salariés
(44 % en 2018)



34 %
apportent
une aide
à 2 personnes
ou plus



54 % des aidants
ignorent qu'ils sont
aidants (74 % en 2015)

41 % des Français
ont entendu parler
du sujet (28 % en 2015)

proche en situation de dépendance due à la vieillesse (46 % en 2019). Parmi les principales aides apportées aux personnes en difficulté figurent le soutien moral (67 %), une aide aux activités domestiques (58 %) et une surveillance régulière (téléphone ou visite). « *Non seulement, les aidants perçoivent de plus en plus les impacts négatifs de leur statut particulier sur leur vie professionnelle mais ils s'inquiètent des effets néfastes sur leur vie sociale ou leur santé, avec des problèmes de fatigue chronique, de*

stress ou de troubles du sommeil », insiste Nathalie Hassel.

Autre phénomène inquiétant, l'investissement en temps des aidants ne cesse d'augmenter. 24 % d'entre eux consacrent désormais 20 heures et plus par semaine à leurs proches (+ 8 points par rapport à 2018). Face à ce constat, les solutions tournent essentiellement autour d'une « *meilleure coordination entre les acteurs* », d'une aide financière et/ou matérielle et d'un maintien à domicile facilité. Reste à souhaiter que le plan pour les aidants adopté récemment par le gouvernement – avec 400 millions d'euros débloqués sur 2020/2022 – contribue à leur simplifier la vie... ■ P.A.



LES SALARIÉS AIDANTS INDEMNISÉS

À partir d'octobre 2020, les salariés ou travailleurs indépendants consacrant du temps à un proche dépendant (malade, âgé, handicapé...) pourront faire valoir leurs droits à un « *congé de proche aidant* », à raison de 43 € par jour pour une personne en couple et 52 € pour une personne seule.



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ
DES RÉSULTATS 2019 DU
BAROMÈTRE DES AIDANTS SUR
WWW.FONDATION-APRIL.ORG

Marre du parcours du combattant juridique et administratif
lié au handicap, à la maladie ou à la dépendance ?



Découvrez

hizy
for me

Perte
d'autonomie

Vieillesse

Maladie
chronique

Handicap



Le numéro unique pour toutes
vos réponses santé – droit- démarches
administratives - logement- emploi



[Hizy.org](https://hizy.org) rubrique
Services Hizy for Me

04 26 68 75 03



MONOXYDE DE CARBONE

Attention, danger !

Ce gaz indétectable pour l'homme, émanant d'installations de chauffage défaillantes et appareils de combustion mal utilisés, entraîne une centaine de décès par an en France. Le point sur les bons gestes à adopter.

L'hiver vient, et avec lui l'un de ses fléaux les plus implacables. Plus de 4 000 cas d'intoxication au monoxyde de carbone sont signalés chaque année en France, un nombre suffisamment élevé pour pousser l'Agence Régionale de Santé Auvergne-Rhône-Alpes à tirer la sonnette d'alarme.

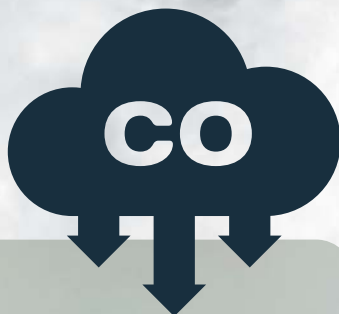
POURQUOI EST-IL DANGEREUX ?

Le monoxyde de carbone (CO) est un gaz inodore, invisible et non irritant dégagé par une mauvaise combustion d'un appareil de chauffage, que ce soit au bois, gaz, charbon, essence, fuel ou éthanol. Hautement toxique, il se répand rapidement et, agissant comme un gaz asphyxiant, peut s'avérer mortel en moins d'une heure.

QUELS SONT LES SIGNES QUI ALERTENT ?

Les symptômes d'une intoxication au monoxyde de carbone, qu'il faut savoir interpréter pour agir vite, sont graduels. Le danger principal réside dans le fait que ces accidents peuvent apparaître durant le sommeil des victimes.

- **Intoxication légère ou chronique** : maux de tête, nausées, fatigue.
- **Intoxication grave et rapide** : vertiges, troubles du comportement, perte de connaissance, coma, décès.



LES BONS GESTES EN CAS D'INTOXICATION

- Aérez les pièces en ouvrant portes et fenêtres.
- Stoppez les appareils en marche.
- Évacuez les lieux.
- Alertez les secours en composant le 15 (SAMU) ou le 18 (pompiers).
- Attendez le passage d'un professionnel agréé pour réintégrer les lieux.

COMMENT PRÉVENIR UNE INTOXICATION ?

- Avant l'hiver, faites inspecter vos appareils de chauffage et les conduits de fumée auxquels ils sont raccordés. Faites aussi ramoner vos cheminées.
- Aérez régulièrement vos locaux.
- Veillez à ne pas boucher les aérations.
- Respectez les règles d'utilisation de vos appareils.

ET EN CAS DE COUPURE D'ÉLECTRICITÉ ?

Notamment en période de conditions climatiques exceptionnelles :

- N'utilisez pas d'appareil à contreemploi pour vous chauffer (four, brasero, cuisinière...).
- Installez votre groupe électrogène à l'extérieur (hors cave, garage, sous-sol).
- Ne faites pas fonctionner en continu vos chauffages d'appoint (poêle à pétrole, radiant gaz), conçus pour des usages brefs et intermittents.

■ ANTOINE AULAGNON





Autour de la conférencière Pénélope Restoy, Philippe Maisonneuve, Thierry Detrain, Patrice Ostorero et Richard Perrin, les quatre directeurs de caisses du Crédit Mutuel.

COMMUNIQUÉ

LE CRÉDIT MUTUEL PREND SOIN DE SES CLIENTS

« **P**rendre soin de sa santé passe par son assiette... mais pas que ! ». Tel est le message diffusé par Pénélope Restoy en préambule de la conférence organisée à la Manufacture des Tabacs/Université Lyon 3, par quatre caisses lyonnaises du Crédit Mutuel (Saxe-Préfecture, Maréchal Lyautey, Montchat et Duquesne), en partenariat avec les Assurances du Crédit Mutuel (ACM).

Près de 250 personnes ont assisté à la conférence de la diététicienne-nutritionniste Pénélope Restoy organisée par quatre caisses lyonnaises du Crédit Mutuel, en partenariat avec les ACM.

Objectif : sensibiliser à la notion d'approche globale de la santé.

lité de son sommeil...», a expliqué Pénélope Restoy, qui préconise notamment la cohérence cardiaque, technique basée sur des exercices respiratoires simples. À l'issue de la conférence, les invités du Crédit Mutuel et des ACM ont pu échanger avec l'intervenante sur ces problématiques d'alimentation, de sommeil et de stress autour d'un généreux buffet dressé dans les salons de la Manufacture des Tabacs.

BIEN MANGER POUR MIEUX SE PORTER

Près de 250 auditeurs, clients et prospects de ces quatre caisses ont assisté à un exposé passionnant et très instructif sur « l'approche globale au service de la santé », thème cher à la célèbre diététicienne-nutritionniste lyonnaise. « *La santé humaine est un vrai puzzle. Chaque pièce contribue à l'équilibre corporel. Certes, bien manger est essentiel pour bien se porter. Cela étant, il faut aussi savoir gérer ses émotions, maîtriser son stress, travailler sur la confiance et l'estime de soi, améliorer la qua-*



Grosse affluence dans l'Amphi A de la Manufacture des Tabacs.



Alzheimer

Soyez attentifs aux symptômes !

Sournoise et progressive, la maladie se manifeste à travers des signes qu'il faut savoir identifier pour mieux en ralentir les effets. Zoom sur les dix alertes les plus courantes.

1 Les troubles de mémoire

Au début isolés, les oublis liés aux événements importants et récents de la vie personnelle se multiplient. Les souvenirs plus anciens en revanche, sont mieux conservés.

2 Une perte de la notion du temps et de l'espace

Le sens de l'orientation s'altère dans les lieux peu connus puis dans les endroits plus familiers. La perte des repères dans le temps est également un symptôme récurrent.

3 Un manque d'autonomie

Lorsque la maladie a évolué, les activités familières du quotidien (faire les courses, préparation des repas, prise de médicaments...) deviennent plus complexes et nécessitent souvent la présence d'un proche.

4 Une perte récurrente d'objets

Une tendance à ne pas ranger les objets et documents aux endroits appropriés, ou à ne pas se souvenir

« SI L'ON NE PEUT TOUJOURS PAS GUÉRIR LA MALADIE D'ALZHEIMER, ON PEUT REPOUSSER L'APPARITION DES SYMPTÔMES. PLUS LE DIAGNOSTIC EST PRÉCOCE, MEILLEURE EST LA QUALITÉ DE VIE »

PR KROLAK-SALMON,
NEUROLOGUE ET GÉRIATRE À LYON.

de leurs places habituelles, se fait jour.

5 Des difficultés à s'exprimer

Troubles du langage, difficultés à tenir une conversation, oublis progressifs de mots de vocabulaire se multiplient.

6 Une baisse de la concentration

L'attention se réduit, comme la capacité à suivre une conversation et à comprendre ce qu'il se passe autour de soi.

7 Une modification du comportement

Une irritabilité inhabituelle, de l'impulsivité, voire un rejet de ses proches apparaissent, contrastant souvent avec la personnalité de l'individu.

8 Des troubles de l'humeur

Les situations donnant généralement lieu à des manifestations de joie ou de tristesse peuvent induire à une certaine indifférence. Chez d'autres, morosité ou anxiété apparaissent subitement.

9 Une altération du jugement

Les capacités de raisonnement s'amenuisent, entraînant des actions inconsidérées ou illogiques (achats insensés, invitation d'étrangers chez soi...).

10 Une augmentation de passivité

La motivation diminue, comme la prise d'initiatives, ne serait-ce que dans la réalisation d'activités quotidiennes ou habituelles.

■ MÉLISSA GAJAH

Lyon, « ville inclusive » !

L'association France Alzheimer lance le dispositif « ville inclusive ». Courant 2020, Lyon sera la première ville de France à tester cette opération de communication sur les maladies d'Alzheimer et apparentées. Objectif : sensibiliser aux symptômes de ces pathologies pour améliorer le vivre ensemble. www.francealzheimer.org



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ
DE CET ARTICLE SUR
WWW.RA-SANTE.COM

CAUTION SCIENTIFIQUE : PR PIERRE KROLAK-SALMON, NEUROLOGUE ET GÉRIATRE À L'HÔPITAL DES CHARPENTES DES HOSPICES CIVILS DE LYON (HCL).

Nous construisons l'Avenir...



▼ Futur siège
social



AnaHome
Immobilier

LYON

PARIS

41 rue Garibaldi - CS 80016 - Lyon cedex 06
Tél Lyon : 04 37 48 48 48

72 Faubourg Saint-Honoré - 75008 Paris
Tél Paris : 01 75 43 89 89

contact@anahomeimmobilier.com

www.anahomeimmobilier.com | [anahomeimmobilier](https://www.facebook.com/anahomeimmobilier)



Au secours, j'ai une cystite !

Envies fréquentes, suivies de brûlures ? Pas grave mais – très – inconfortable, voilà la cystite ! Tout ce qu'il faut savoir pour qu'elle arrête de nous empoisonner la vie.

Une femme sur deux a déjà eu un épisode de cystite. La « faute » à leur anatomie. Non seulement l'urètre – le tuyau d'où s'écoule l'urine – est très proche de l'anus, zone où prolifèrent les bactéries, mais en plus, il est très court. C'est donc un jeu d'enfant pour les bactéries de « l'escalader » pour atteindre la vessie. « *La cystite est l'inflammation de la vessie par ces bactéries* », explique le Pr Laurent Guy, urologue au CHU de Clermont-Ferrand.

SIMPLE, COMPLIQUÉE OU RÉCIDIVANTE

Quand il n'y a pas de facteur de risque de complication, on parle de **cystite aiguë simple**. Le diagnostic est rapidement posé en face de brûlures et douleurs à la miction, d'envies fréquentes et impérieuses, et dans 30% des cas, d'un peu de sang dans les urines. « *Il faut alors consulter son médecin traitant* », recommande le Pr Guy. « *Il fera une bandelette urinaire, et si le résultat est positif, vous donnera des antibiotiques* ».

La cystite est dite **compliquée** en présence de certains facteurs de risque : grossesse, anomalie de l'arbre

urinaire, insuffisance rénale sévère, ou immunodépression grave. Enfin, la cystite est dite **récidivante** à partir de quatre épisodes par an.

PRÉVENIR LES RÉCIDIVES

Pour prévenir ou réduire la fréquence de ces infections urinaires, il faut boire beaucoup d'eau (1,5 litre par jour). Diluer les urines évite que les bactéries ne stagnent trop longtemps dans la vessie. Il est impératif de ne pas se retenir d'aller faire pipi. Aux toilettes, pour ne pas « transporter » les germes, on s'essuiera d'avant en arrière, jamais dans le sens inverse. Il faut aussi lutter contre la constipation. S'il y a lieu, l'arrêt des spermicides est recommandé. À proscrire également, les douches vaginales, trop agressives. Enfin, la canneberge (cranberry) peut être proposée en prévention des cystites récidivantes.

■ STÉPHANIE PAICHELER



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ
DE CET ARTICLE SUR
WWW.RA-SANTE.COM

CAUTION SCIENTIFIQUE : PR LAURENT
GUY, CHEF DU SERVICE D'UROLOGIE
AU CHU DE CLERMONT-FERRAND.

LE+

Pyélonéphrite,
urgence !

La cystite est une infection urinaire basse. Si elle n'est pas grave, elle doit cependant être traitée.

Car si rien n'est fait, l'infection peut continuer de se propager.

Quand elle remonte dans les reins, c'est la pyélonéphrite. La fièvre est l'un des symptômes. Le problème doit être traité immédiatement, pour ne pas qu'il dégénère en septicémie. Il faut alors consulter son médecin traitant ou se rendre aux urgences. Un traitement adapté permettra de stopper la prolifération des agents pathogènes dans le reste de l'organisme.

» ÊTRE PLUS PROCHE POUR MIEUX VOUS PROTÉGER

ENCORE UNE PREUVE
DU POUVOIR DU COLLECTIF.

PREUVE
18



Avec Harmonie Mutuelle et ses réseaux partenaires, vous pouvez compter sur 11 000 professionnels de santé partout en France. Pour que tout le monde puisse bénéficier de soins de qualité à des tarifs maîtrisés en optique, dentaire, audio et ostéo. Découvrez nos solutions sur [harmonie-mutuelle.fr](https://www.harmonie-mutuelle.fr)



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**

AVANÇONS collectif

Suçage de pouce

Quand faut-il arrêter ?

Essentiel chez le nourrisson, le suçage de pouce peut s'avérer dangereux pour le jeune enfant. Conseils d'experte pour un sevrage au bon moment.

Pourquoi l'enfant suce-t-il son pouce ?

Le nourrisson suce son pouce sans même s'en rendre compte, déjà dans le ventre de sa mère. Cette action naturelle est indispensable à sa survie puisqu'elle lui permet de déglutir et de se nourrir. Avant le coucher, lorsqu'il est fatigué ou troublé, l'enfant trouve ainsi réconfort et détente dans le suçage de son pouce.

Quand cela devient-il un problème ?

Jusqu'à l'âge de 3 ans, il n'y a quasiment pas de danger pour l'enfant, les effets néfastes du suçage étant réversibles. Au-delà de cet âge, sucer son pouce peut être dangereux. Les principaux risques sont des béances dentaires pouvant entraîner des problèmes de mastication et de locution, une déglutition atypique et infantile et une



POUR FAVORISER LE SEVRAGE DE POUCE DE SON ENFANT

► UN COUP DE POUCE DU DOUDOU

L'enfant a tendance à sucer son pouce en même temps qu'il se sert de son doudou. L'encourager à le délaissier progressivement peut le motiver à faire de même avec son pouce. Attention, ne pas l'en priver, pour lui laisser une source de réconfort.

► LE CACHE-POUCE

Revêtir le pouce de l'enfant d'un sparadrap ou d'un gant peut permettre à l'enfant de prendre conscience

qu'il a quelque chose dans la bouche. Ainsi, il pourra plus facilement l'arrêter.

► LA DISTRACTION

Réaliser des activités avec l'enfant et l'occuper pour qu'il ait les mains prises et moins souvent dans sa bouche. Le réflexe du suçage de pouce va ainsi diminuer.

► LUI LAISSER DU TEMPS

Les habitudes sont difficiles à perdre, ne pas forcer son enfant au sevrage, mais aller à son rythme, en douceur et en évitant la frustration.

déformation du palais pouvant favoriser les apnées du sommeil.

À quel moment l'enfant doit-il arrêter de sucer son pouce ?

Aider son enfant à se sevrer du suçage de pouce, c'est l'aider à grandir. Il s'agit en effet, d'un geste physiologique typique du nourrisson qui, passée la petite enfance, devient un signe d'immaturité. Le

moment idéal du sevrage pour l'enfant est celui de l'entrée à l'école : il commence à avoir d'autres centres d'intérêt et un rythme différent. Cette période de changement va favoriser l'arrêt de cette habitude.

■ PROPOS RECUEILLIS PAR
MÉLISSA GAJAH



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ
DE CET ARTICLE SUR
WWW.RA-SANTE.COM



À SAVOIR Selon le Dr Prévé, les dispositifs d'aide au sevrage du pouce ne sont ni utiles ni efficaces. Si leur composition peut poser question, il s'agit surtout d'une contrainte supplémentaire pour l'enfant et un moyen de substitution au pouce qui ne résout pas le problème de l'habitude.

CAUTION SCIENTIFIQUE :
DR MARIE-HÉLÈNE PRÉVÉ, SPÉCIALISTE
EN ORTHODONTIE ET MEMBRE
DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE
D'ORTHODONTIE (FFO), GRENOBLE.

États grippaux

Aussitôt Oscillo



Illustration : Pascal Campion

MÉDICAMENT HOMÉOPATHIQUE

Fièvre, frissons, courbatures... pensez homéo, pensez Oscillo ! Oscillococcinum® est un médicament homéopathique qui aide à lutter contre les états grippaux dès les premiers signes.

- Sans effet de somnolence.
- Indiqué pour toute la famille*.
- Compatible avec d'autres traitements en cours.
- Facile à prendre avec sa dose unique.

0 810 809 810 Service 0,05 € / min
* prix appel



www.oscillo.fr

*Chez l'enfant de moins de 6 ans, dissoudre les granules dans de l'eau avant la prise en raison du risque de fausse route. Oscillococcinum®, granules en récipient unidose (extrait fluide peptoné de foie et de cœur d'*Anas barbariae* dynamisé à la 200K) est un médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans le traitement des états grippaux : fièvre, frissons, maux de tête, courbatures. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent après 3 jours, consultez votre médecin. **Oscillococcinum® ne peut se substituer à la vaccination contre la grippe saisonnière.** Visa 18/03/67947501/GP/032.

Harcèlement scolaire

Les signes qui alertent

Un jeune sur dix serait victime de harcèlement scolaire. Une souffrance violente dont il faut savoir identifier les signes pour avoir une chance de l'enrayer.

LE HARCELEMENT SCOLAIRE, C'EST QUOI ?

Il s'agit d'une violence répétée, continue et à long terme de la part d'un ou plusieurs élèves à l'égard d'un autre. Il relève d'un rapport de domination, de prise de pouvoir et d'intention de nuire. Le processus est amplifié par le phénomène de groupe : l'intimidateur développe sa popularité, et les suiveurs y voient un moyen de s'intégrer, voire d'échapper eux-mêmes aux brimades.

DES VICTIMES FRAGILES

Quel que soit l'âge, les profils à risque sont l'hypersensibilité, la timidité, les enfants surdoués, précoces, DYS (dyslexiques, dysphasiques...), en difficulté scolaire ou au contraire très bons élèves,

EN CHIFFRES

750 000

cas par an.

50 %

des 13-15 ans ont déjà été victimes d'actes de violence à l'école.

les enfants en surpoids, en situation de handicap, les jeunes déstabilisés sur le plan familial (décès, divorce...) Les questions d'identité, qu'il s'agisse de l'accent, de la couleur de peau ou de l'orientation sexuelle peuvent aussi engendrer du harcèlement scolaire, qui prospère sur le rejet de la différence. ■ **PHILIPPE FRIEH**



UN CENTRE DE FORMATION PIONNIER À LYON

Le tout premier Centre français de formation au harcèlement scolaire (CFHS) a ouvert ses portes en septembre à Lyon.

Sa mission, proposer des cycles de formations de trois jours aux différents professionnels (éducation, santé, droit) susceptibles d'être en contact avec des cas de harcèlement scolaire. À l'origine, l'association HUGO, fondée en 2018 par Hugo Martinez pour sensibiliser le public, initier des actions en faveur d'une lutte efficace, accompagner les victimes et, donc, former les professionnels.

www.asso-hugo.fr



© PHOTO : MYRIAM FOTOS PRIVACY



DES SIGNES QUI NE TROMPENT PAS

- Changement brutal du comportement : perte de la joie de vivre, isolement prononcé
- Baisse soudaine des résultats scolaires
- Absentéisme
- Perte d'appétit
- Problèmes de concentration
- Altération du sommeil
- Perte de confiance en soi

LES FORMES DE HARCÈLEMENT

- Violences physiques : jeux dangereux, vols d'affaires, coups
- Violences verbales : moqueries, dénigrement, insultes
- Violences sociales : intimidation, racket, isolement, rejet dans la cour, à la cantine ou dans les équipes sportives
- Harcèlement sexuel : gestes obscènes, attouchements
- Cyberharcèlement : diffamation, atteinte à la réputation, insultes, cybersexisme...

COMMENT AGIR ?

En amont :

- Faire preuve d'une grande vigilance.
- Évoquer la question de manière préventive en famille.

En cas de harcèlement avéré :

- Appeler le 30 20 : numéro vert gratuit « Non au harcèlement ».
- Prévenir enseignant, CPE, référent académique.
- Ne pas intervenir directement.
- Le cas échéant, déposer une main courante ou une plainte.



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ
DE CET ARTICLE SUR
WWW.RA-SANTE.COM

CAUTION SCIENTIFIQUE :
CATHERINE VERDIER, PSYCHOLOGUE
ET THÉRAPEUTE, ANALYSTE SPÉCIALISTE
DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS,
AUTEUR D'OUVRAGES ET FORMATRICE
AU CFHS DE LYON.

TÉMOIGNAGE

Hugo,
20 ans, Lyon



« Pour moi, le harcèlement a duré douze ans, de l'école au lycée. J'avais un niveau scolaire élevé et des lunettes, j'étais donc l'intello et le bigleux de service. J'ai pris du poids et je suis aussi devenu le "gros lard". Les violences étaient d'abord verbales, jusqu'à une dizaine d'insultes de suite. J'ai reçu des coups au collège. Au lycée, c'était plus insidieux, mais tout aussi dur, notamment avec les réseaux sociaux qui suppriment toutes limites. Je pensais être seul, sans aucune aide ni réponse efficace. J'ai clairement pensé à des choses extrêmes... J'ai terriblement souffert, et savoir que d'autres souffrent m'est insupportable. C'est pourquoi je me bats aujourd'hui pour sensibiliser le public au harcèlement scolaire, contre lequel il y a beaucoup de paroles, mais peu d'actions. C'est pourtant l'affaire de tous et chacun peut agir à son niveau. »

Taches blanches sur les ongles

STOP *aux idées reçues !*

Manque de soins ? Carence en lait ? Effets de la manucure ou du vernis ? Démêlez le vrai du faux, pour mieux retrouver des ongles parfaits.

Les petites taches blanches sur les ongles, ou leuconychies, sont généralement sans gravité et disparaissent spontanément avec la repousse de l'ongle. Mais elles doivent amener à consulter si elles s'étendent, comme le préconise le Dr Trabelsi-Messai, dermatologue à Grenoble.

Les taches blanches révèlent un manque de calcium ou de magnésium

FAUX Les taches blanches ne sont pas synonymes d'un manque de calcium ou de magnésium. Il est donc inutile de consommer davantage de produits laitiers pour y remédier.

Un choc peut être à l'origine des marques

VRAI Ces taches blanches sont souvent dues à des microtraumatismes sur la matrice unguéale, causés par les chocs légers.

Les marques blanches révèlent parfois la présence d'une pathologie

VRAI Si elles sont bénignes dans la majorité des cas, les taches blanches peuvent s'étendre ou couvrir plus de la moitié d'un ongle, signalant des maladies inflammatoires (psoriasis, eczéma) ou encore des infections (bactérie ou mycose). Dans ce cas, il est préférable de consulter un dermatologue.

EN CHIFFRES

3mm

Pousse de l'ongle, en moyenne, par mois.

4-6 mois

Temps nécessaire pour renouveler l'ongle d'un doigt.

Un traitement est indispensable

FAUX Il n'existe aucun traitement spécifique pour soigner les leuconychies. Il suffit d'attendre que l'ongle repousse, afin de pouvoir couper la partie sur laquelle est apparue la tache blanche. En revanche, si ces marques blanches sont liées à un autre problème de santé, il faut traiter la cause médicale.

On ne peut pas utiliser du vernis à ongles sur un ongle tâché

FAUX Si ces taches sont gênantes d'un point de vue esthétique, un camouflage, grâce à un vernis de couleur foncée, est possible. Il est préférable cependant de privilégier les formules non agressives pour les vernis et dissolvants.

Les manucures provoquent des taches blanches

VRAI Les manucures agressives (verniss, dissolvants, faux ongles), les mouvements répétés pour repousser les cuticules ou les petites peaux, ou le rongement des ongles peuvent provoquer ces marques.

Il est possible de prévenir l'apparition des taches blanches

VRAI Il faut éviter au maximum les microtraumatismes. Il est recommandé de prendre soin de ses ongles et de régulièrement les tailler, de porter des gants lors des tâches ménagères ou des travaux de bricolage et de jardinage.

■ FLAVIE REYES

CAUTION SCIENTIFIQUE :
DR SABIHA TRABELSI-MESSAI,
DERMATOLOGUE AU CHU
GRENOBLE ALPES.



Dents de sagesse

La racine du mal

Sages ? Pas vraiment ! Bien mal nommées, les dents de sagesse poussent souvent de manière anarchique, avec à la clé douleurs, infection et parfois extraction.

À QUOI ÇA SERT ?

À rien ! Dernières molaires à pousser, les dents de sagesse facilitaient la mastication de nos ancêtres. Mais avec l'évolution de l'hygiène dentaire et de l'alimentation, elles sont désormais source de soucis pour les enfants et leurs parents. Elles percent généralement entre 17 et 20 ans, mais parfois beaucoup plus tard.

COMBIEN ?

En principe, quatre. Et c'est bien suffisant. Mais certains n'en possèdent qu'une, deux ou trois, voire aucune. Mystère...

QUAND FAUT-IL LES EXTRAIRE ?

Lorsqu'elles sont mal positionnées ou poussent de manière anarchique. C'est surtout le cas des troi-

sièmes molaires de la mandibule (mâchoire inférieure) qui ont tendance à « jouer des coudes » pour montrer le bout de leur émail, quitte à pousser leurs petites voisines. Dans ce cas, le dentiste ou l'orthodontiste préconisent l'extraction – parfois dès 12 ans – pour éviter un phénomène de « chevauchement » peu esthétique. La survenue d'une carie et des infections à répétition de la gencive sont aussi à l'origine de bien des extractions.

COMMENT SE PASSE L'OPÉRATION ?

Sous anesthésie locale, parfois régionale, très rarement générale (en cas d'extraction des quatre molaires). Généralement, le chirurgien bucal extrait une ou deux dents de sagesse d'un même côté.



Qu'est-ce qu'une dent « incluse » ?

Certaines dents de sagesse, notamment en fond de mâchoire inférieure, ne parviennent pas à percer la gencive. Retenues dans l'os, souvent positionnées de travers, ces molaires récalcitrantes justifient parfois une extraction.

L'intervention dure en moyenne moins d'une heure. Pour faciliter l'extraction et limiter le traumatisme, il est fréquent que le dentiste découpe au préalable la dent en plusieurs morceaux.

ET APRÈS ?

Antibiotiques pour éviter l'infection, anti-inflammatoires pour limiter l'œdème, éventuellement antalgiques contre la douleur et alimentation adaptée (molle et tiède, voire froide). Vive la glace, même en plein hiver... À proscrire, la cigarette et les aliments très chauds.

QUEL REMBOURSEMENT ?

Dans un cabinet conventionné, l'extraction est prise en charge par la Sécurité sociale de manière partielle. Le solde est remboursé par votre mutuelle, sauf en cas d'anesthésie générale dans un hôpital ou une clinique. Demandez alors un devis. ■ PASCAL AUCLAIR



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DE CET ARTICLE SUR WWW.RA-SANTE.COM



À SAVOIR Avec le programme « M'T dents », l'Assurance maladie permet à tous les enfants et adolescents de bénéficier d'un rendez-vous gratuit chez le chirurgien-dentiste tous les trois ans.

CAUTION SCIENTIFIQUE :
DR FRÉDÉRIQUE DAVID,
CHIRURGIEN-DENTISTE À LYON.



A person wearing a yellow ski jacket and a grey knit glove has their fist raised in a celebratory gesture. They are also wearing a purple and white striped knit hat. The background is a bright blue sky with a snowy mountain slope and evergreen trees in the distance.

Un hiver à fond la **FORME!**

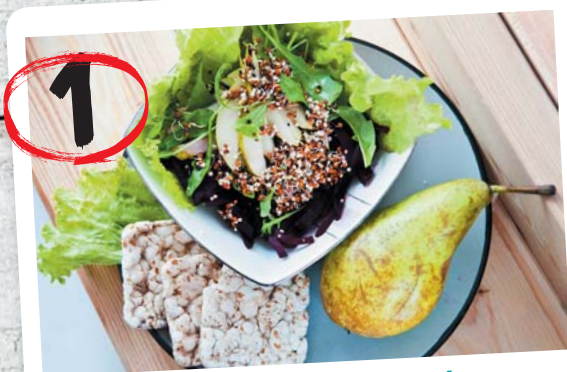
Brrr, c'est l'hiver, et avec lui son lot de désagréments glacés pour notre santé. La chute du mercure, c'est bien connu, annonçant souvent celle du moral, *Ma Santé* vous donne les clés pour évacuer les humeurs maussades, préparer votre organisme à résister aux froids et aux virus et, surtout, garder la pêche jusqu'au printemps. Conseils d'experts pour des frimas... sans frissons.

10 conseils

pour booster votre santé !

Pour faire face aux petits maux de l'hiver et aux baisses de moral, découvrez tous les conseils du naturopathe drômois Frédéric Bourgogne.

■ PAULINA JONQUÈRES D'ORIOLA



1 MISEZ SUR LES GRAINES GERMEES

Alfalfa (luzerne), moutarde, radis, pois rouge, choux rouge, courge, tournesol, sésame, pavot ou lin... Lorsque ces plantes sont consommées en graines germées, elles procurent à l'organisme un shoot d'énergie grâce à leurs minéraux, acides aminés et vitamines. Pourquoi ? Parce qu'en début de croissance, les plantes possèdent des propriétés nutritives inégalées.

L'ASTUCE EN + : vous pouvez faire germer vos plantes en 3 à 5 jours dans un petit bocal avec de la gaze et un élastique. Mettez-les ensuite dans vos soupes ou salades. Simple et pas cher !



2 ADOPTEZ LES JUS VERTS

Savez-vous que l'on peut faire des jus à base de céleri, blette, épinard, brocoli ou concombre ? Ces légumes sont reminéralisants et bourrés de chlorophylle, ce « sang vert » dont la structure est proche du sang humain, possède des vertus drainantes, détoxifiantes et dynamisantes.

L'ASTUCE EN + : faites-vous une cure de jus de raisin bio maison en début d'hiver. Très pourvu en potassium, magnésium, sodium, vitamines B et polyphénols, le raisin est dynamisant, anti-parasitaire et anti-fatigue.



MANGEZ CRU

En hiver, nous mangeons en général beaucoup moins cru, pensant que la chaleur d'un plat mijoté va nous réchauffer. En réalité, cette perception est biaisée car plus les aliments sont cuits, plus leurs qualités nutritives sont dégradées. De ce fait, le corps est moins bien nourri et ne peut pas bien s'adapter aux changements de température.

L'ASTUCE EN + : râpez votre potiron ou votre courge comme des crudités, mangez de la salade d'épinard ou encore adoptez le haricot cru. Pensez aussi à ne pas trop cuire vos potages et ajoutez-y des légumes mixés crus.



FAVORISEZ LES OLIGO-ÉLÉMENTS

Le magnésium, le zinc et le cuivre sont essentiels au fonctionnement de notre organisme, et notamment notre système immunitaire. Mais ces oligo-éléments ne sont pas synthétisés par le corps et doivent donc être apportés par l'alimentation.

L'ASTUCE EN + : prenez soin de votre intestin afin que celui-ci assimile correctement les oligo-éléments. Buvez suffisamment, mangez davantage cru et évitez les laitages ou la viande rouge le soir car c'est la nuit que le foie se détoxifie. Quant aux produits industriels raffinés, délogez-les définitivement de vos placards !



CONSOMMEZ DES SUPERALIMENTS

Le miso, la spiruline ou encore les purées d'oléagineux sont considérés comme des super-aliments, notamment en raison de leur forte teneur en protéines ou encore de leur fort pouvoir reminéralisant. Or, vous le savez désormais, les oligo-éléments sont primordiaux pour le système immunitaire.

L'ASTUCE EN + : le matin, intégrez quelques cuillères de pollen dans votre petit-déjeuner (tartine, yaourt...). Il aide à lutter contre la fatigue, favorise le transit intestinal et booste les défenses immunitaires.



PRATIQUEZ L'HYDROTHERAPIE

Prendre une douche à l'eau froide n'est jamais très agréable. Pourtant, notre corps réagit instantanément en accélérant la circulation sanguine, en décongestionnant nos organes internes ou encore en relaxant les muscles. Et, cerise sur le gâteau, l'eau froide stimule et renforce notre système immunitaire.

L'ASTUCE EN + : si vous n'avez pas le courage de vous immerger totalement, faites-vous un bain d'eau froide pour vos bras et votre visage. Vous pouvez aussi prendre une baignoire d'eau chaude et une baignoire d'eau froide pour vos pieds, et alterner toutes les 1,30 minute.

1

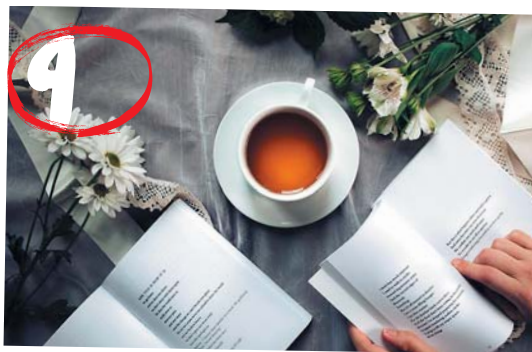


LUTTEZ EN PRÉVENTION CONTRE LES MAUX DE L'HIVER

Misez sur les plantes comme le thym dont les propriétés anti-infectieuses sont redoutables. Si vous pouvez en cueillir, faites-vous une décoction en portant à ébullition 0,5 l d'eau froide avec des branches. Autrement, mettez deux gouttes d'huile essentielle de thym à thujanol dans du miel. De la même façon, l'argent colloïdal est un puissant antibiotique naturel.

L'ASTUCE EN + : faire une cure de plasma marin hypertonique sur deux ou trois semaines. L'eau de mer est idéale pour combattre la fatigue, le stress et la déprime saisonnière.

9



PRÉPAREZ VOTRE CORPS AU SOMMEIL

En hiver, notre horloge interne peine à se synchroniser avec la clef des insomnies. Mais sachez que le sommeil se prépare dès le lever ! Exposez-vous donc à la lumière du jour autant que possible, pratiquez du sport de préférence le matin ou le midi, évitez les écrans le soir, couchez-vous aux premiers signes de fatigue et dormez dans le noir complet.

L'ASTUCE EN + : au goûter, n'hésitez pas à manger une banane. Celle-ci est riche en tryptophane, un acide aminé précurseur de la sérotonine (hormone du bonheur) et de la mélatonine (hormone du sommeil).

8



RESPECTEZ LE RYTHME DES SAISONS

Alors qu'en hiver, nous devrions ralentir le rythme et dormir davantage, nous en faisons toujours plus sans respecter les signaux de fatigue. Prenez donc le temps de vous reposer en vous accordant si possible une sieste après le repas. Celle-ci est essentielle pour bien digérer et tenir le coup toute la journée.

L'ASTUCE EN + : lorsque vous vous sentez débordé, prenez du recul avec trois grandes inspirations. Vous serez étonné des solutions qui pourront s'offrir à vous si vous prenez le temps de réfléchir au milieu du chaos.

10



NOURRISSEZ-VOUS DE L'INTÉRIEUR

L'hiver est une période idéale pour faire fleurir notre intériorité. Le chant ou encore la musique peuvent être de bons supports pour se reconnecter à soi et ses émotions. Vous pouvez aussi recourir à la chromothérapie en visualisant des couleurs comme le vert (pour la guérison), le jaune (très relaxant) ou le bleu (propice à l'introspection).

L'ASTUCE EN + : la nature est un puissant vecteur anti-déprime. Alors, comme les nordiques, faites une balade en forêt au moins une fois par semaine, par tous les temps !

CAUTION SCIENTIFIQUE : FRÉDÉRIC BOURGOGNE, NATUROPATHE À DIE (DRÔME).



...Et les **remèdes** de *grands-mères*, alors ?

Nos aïeules ont toujours un « remède miracle » à proposer : le vrai du faux sur leurs antidotes plus ou moins farfelues contre les maladies du froid.

De la moutarde contre la toux ?

Oui !

Si en général les personnes optent plutôt pour les sirops et les tisanes, les plus téméraires peuvent essayer le cataplasme à la moutarde. Très efficace dans une vinaigrette, elle peut aussi l'être contre la toux. Mélangez de la farine de moutarde et de lin à de l'eau chaude, et étalez la fameuse pâte obtenue sur l'estomac. Plus besoin d'assiette pour la salade !

Le cola pour soigner la gastroentérite ?

Oui !

Durant la froide période de l'hiver, les épidémies de gastroentérites sont courantes. Le conseil favori de nos grands-mères dans ces cas là : le cola. Contrairement à l'idée de manger plus gras pour se réchauffer, le conseil du cola n'est pas si mauvais ! Substance riche en calories, elle peut aider à pallier les carences dues à une faible alimentation. En plus de ses propriétés antiseptiques, son format liquide favorise également la réhydratation. **LE BON CONSEIL** : optez pour la

forme originale (et non zéro ou light), à boire sans bulles et à température ambiante. Petit plaisir dans un monde de reflux. Pensez aussi aux riz, carottes cuites et bananes !

De l'ail contre le nez bouché ?

Non !

Bien qu'elles aient des propriétés antibactériennes, manger deux gousses d'ail frais ne servira qu'à vous donner une haleine à faire fuir. Les anciens disaient peut-être cela aux jeunes pour s'assurer qu'ils soient sages...

LE BON CONSEIL : pour décongestionner le nez, optez plutôt pour un lavement à l'eau salée à l'aide d'un compte-goutte dans chaque narine.

Le grog contre les maux de gorge ?

Non !

Remède préféré de nos grands-parents, l'incontournable grog composé d'ingrédients divers et d'alcool est à éviter ! Délétère pour la santé, l'alcool risque plutôt d'aggraver l'irritation de votre gorge. En revanche, le mélange de douces

infusions et de miel sans ajout de rhum peut apaiser les maux de gorge.

LE BON CONSEIL : pour un résultat efficace contre la douleur, rien de mieux que les gargarismes à l'eau chaude salée (avec ou sans thym) pour laver le fond de la gorge.

Dormir près d'un oignon ?

Oui !

Si l'idée de croquer dans un piment rouge ne vous fait pas brûler d'envie, essayez plutôt l'oignon. Selon les conseils avisés des anciens : placer un oignon frais coupé en deux près de son lit peut aider à guérir d'un rhume. Farfelu mais pourtant vrai, l'oignon possède des propriétés anti-inflammatoire et antiseptique, qui permettraient d'assainir les voies respiratoires.

■ VÉRONIQUE VALMONT



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DE CET ARTICLE SUR WWW.RA-SANTE.COM

AVEC L'AIMABLE CONCOURS DU DR GRÉGORIE ROUCHER, MÉDECIN GÉNÉRALISTE À RIOM (PUY-DE-DÔME).



Aromathérapie

Des solutions... essentielles

L'aromathérapie, qui puise son savoir-faire dans la nature, aide à booster nos défenses immunitaires. Petit guide des huiles essentielles pour soigner les maladies hivernales.

FATIGUE, BAISSÉ DE TONUS

Pour un réveil tonique, massez vos tempes avec deux gouttes d'huile essentielle d'épinette noire légèrement diluées dans une huile végétale (abricot, macadamia, sésame...). Au cours de la journée, optez pour deux gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée déposées sur le poignet et à sentir pour un regain d'énergie.

MAUX DE GORGE ET ANGINES

Pour apaiser rapidement ce type de douleur, délayez deux gouttes d'huile essentielle de thym à thujanol ou à linalol dans une cuillère à café de miel, trois fois par jour. Il est également possible de masser la gorge avec un mélange de deux gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus citronné, de laurier noble et d'huile végétale de macadamia.

MALADIES INFECTIEUSES ET VIRALES

Les huiles essentielles de Ravintsara,

d'arbre à thé et de Niaouli sont de parfaits alliés contre les maladies infectieuses. À dose de deux gouttes chacune, le mélange peut être administré en massage au niveau des ganglions, du thorax et des plantes de pieds. Puissants antiviraux, ils peuvent également être utilisés sur les poignets, en amont, pour prévenir les pathologies hivernales.

SINUSITES, BRONCHITES, MALADIES ORL

Rhumes, laryngites, trachéites... L'huile essentielle d'eucalyptus, précieux décongestionnant des voies respiratoires (comme celles de l'arbre à thé et de Ravintsara), favorise la guérison des troubles ORL viraux.

Pour soigner une bronchite, deux gouttes d'huile essentielle de cyprès peut renforcer l'efficacité d'un sirop pour la toux. En cas de toux grasse, diluez deux gouttes d'huile essentielle de myrte vert dans une cuillère de miel après chaque repas.

■ MÉLISSA GAJAH

LE+

L'aromathérapie, c'est quoi?

L'aromathérapie est une médecine complémentaire, généralement utilisée en supplément de la médecine traditionnelle.

Précaution oblige...

Gare aux interactions nocives avec certains médicaments ! Les huiles essentielles contiennent des actifs très concentrés potentiellement nocifs voire toxiques pour des personnes fragiles. Certaines sont déconseillées aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes et dans le cadre de certaines maladies.

Consultez !

Pour votre santé, il est impératif de demander conseil à un professionnel de santé avant toute pratique d'automédication, notamment par le biais des huiles essentielles.



RETROUVEZ
L'INTÉGRALITÉ
DE CET ARTICLE SUR

WWW.RA-SANTE.COM

CAUTION SCIENTIFIQUE :
DR FRANÇOISE COUIC
MARINIER, SPÉCIALISÉE
EN PHARMACOGNOSIE
ET FORMATRICE
EN AROMATHÉRAPIE.



ENVIE DE PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ
AVEC DES SOLUTIONS NATURELLES ?

OUI, MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT !



Nature
en Tête

AROMATHÉRAPIE - PHYTOTHÉRAPIE - GEMMOTHÉRAPIE



Recettes
d'experts



Fiches
pratiques



Ateliers de
formation

www.nature-en-tete.fr



by  Alptis

Tabac

Et si on arrêta pour de bon ?

Arrêter de fumer fait souvent partie de nos bonnes résolutions. Là où la simple volonté ne suffit pas toujours, zoom sur les questions à se poser pour couper enfin les ponts avec le tabac, avec le Dr Dominique Triviaux, tabacologue à Lyon.



Arrêter de fumer, mission impossible ?

Non, bien sûr. Il faut d'abord comprendre le rapport qu'entretient le fumeur avec le tabac et la place que celui-ci a pris dans sa vie. Lorsque la motivation est limitée, il est important de déterminer les freins (appréhensions, idées reçues...). Réussir à déconstruire ces limites est le point de départ d'une thérapie efficace.

Pourquoi est-ce si dur ?

D'un point de vue physique, le tabac est la substance la plus addictive qui soit (plus que l'héroïne). Il s'agit d'une drogue dure qui modifie le fonctionnement du cerveau. C'est pourquoi arrêter de fumer n'est pas uniquement une question de volonté. S'en défaire demande du temps et une thérapie adaptée.

Comment surmonter la difficulté ?

Dès la première semaine, des signes de manque peuvent faire surface. Ces symptômes sont le résultat d'une dépendance physique. Ils disparaissent au fil du temps et peuvent être soulagés

EN CHIFFRES

(source baromètre Santé Publique France de 2017)

1 500 000

fumeurs quotidiens en Auvergne-Rhône-Alpes en 2017.

10 000

décès par an à la suite de pathologies liées au tabac.

27 %

des moins de 17 ans sont fumeurs.

par un traitement médicamenteux adapté. À long terme, il s'agit de changer ses habitudes, d'apprendre à mieux gérer ses émotions sans les associer à la prise de substance. De réapprendre, donc, à « vivre sans tabac ». Des techniques comme les thérapies comportementales et cognitives, ont démontré leur efficacité.

Quels effets secondaires doit-on redouter ?

Les symptômes d'un manque de nicotine sont nombreux : irritabilité, nervosité, anxiété, agitation, gain d'appétit, troubles du sommeil, humeur dépressive avec parfois des idées suicidaires... Ils sont d'intensité variable, selon le niveau de dépendance et les individus, mais peuvent rendre l'arrêt difficile.

Quels sont vos conseils pour arrêter en douceur et ne pas rechuter ?

Se faire accompagner par un professionnel et aider par des traitements médicamenteux multiplient par quatre les chances. Ces traitements prescrits de façon adaptée permettent d'arrêter de fumer de façon confortable. Se donner un peu de temps, sans pression inutile, permet souvent au fumeur de prendre confiance en lui et de (re-)découvrir une vie sans tabac. Toutefois, un fumeur qui arrête devient un ex-fumeur mais plus jamais un non-fumeur. L'envie peut revenir et il faut apprendre à la gérer pour ne pas rechuter.

■ PROPOS RECUEILLIS PAR
MÉLISSA GAJAH



Vapotage :
le flou demeure

L'état de santé
des fumeurs passant
au vapotage,
considéré comme
un moyen de sevrage
tabagique efficace,
semble s'améliorer :
diminution des risques
cardiovasculaires,
amélioration des
fonctions respiratoires...
En revanche,
si sa moindre toxicité
par rapport au tabac
est avérée, ses dangers
réels sur la santé
restent méconnus.
Un premier décès
attribué à la cigarette
électronique
aurait été identifié
en Belgique.



RETROUVEZ
L'INTÉGRALITÉ
DE CET ARTICLE SUR

WWW.RA-SANTE.COM

CAUTION SCIENTIFIQUE :
DR DOMINIQUE TRIVIAUX,
MÉDECIN, TABACOLOGUE-
ADDICTOLOGUE AU CENTRE
LÉON BÉRARD, À LYON.

LE MAGNÉTISME

Pascale, 58 ans

« Je cherchais un moyen
d'aller à la source de
mon besoin de
fumer pour arriver
à comprendre et
à rompre ce lien
avec le tabac...
Je suis donc allée voir
un magnétiseur ! Après
la première et unique séance,
je n'avais plus du tout envie de
fumer. Je me suis complètement
détachée du tabac. C'est comme
si j'avais oublié le geste ! »



L'HYPNOSE

Florence, 45 ans

« Une seule séance d'une heure
a suffi. Après un entretien
individuel, l'hypnothérapeute
m'a fait fermer les yeux, puis il a
modifié ma perception du tabac
en relativisant ma dépendance.
Il m'a conseillé de penser à un
lieu agréable, où je me sentais
bien, chaque fois que l'envie
de fumer me
prendrait.
Comme un
antidote au
mal... Lorsque
je suis sorti
de la séance,
je trouvais aberrant
de fumer ! J'ai jeté le paquet
qui trainait dans mon sac ! ».



LES PATCHS

Bernard, 67 ans

« Pendant 55 ans, j'ai fumé
quatre paquets par jour.
Durant deux ans, j'ai porté
des patchs de nicotine mais
la dose était trop faible :
je continuais à fumer.
À l'annonce de mon
cancer des poumons,
les tabacologues m'ont
administré des patchs
nicotiniques à 50 mg :
j'ai arrêté de fumer
en deux jours ! »

TÉMOIGNAGES

Comment j'ai arrêté de fumer...

Tous les moyens sont bons
pour stopper sa dépendance
à la cigarette. Ceux qui
ont réussi témoignent.

LA SOPHROLOGIE

Cécile, 40 ans

« Lors d'un week-end de formation
à la sophrologie, j'ai appris à me
recentrer sur moi-même et à gérer
le stress et l'anxiété grâce aux
exercices de respiration.
J'ai complètement arrêté de fumer
au bout du premier jour ! Cela
m'est sorti de la tête: j'ai réalisé
que je pouvais passer une
journée sans tabac.

J'ai fumé trois
paquets par jour
pendant 25 ans, et
la simple odeur du
tabac m'insupporte
aujourd'hui. »



L'AURICULOTHÉRAPIE

Florence, 55 ans

« J'ai fait trois séances, à raison
d'une par mois. Le médecin m'a
implanté un fil sur les récepteurs
nicotiniques de l'oreille droite et
complété cette technique par des
séances de sympathicothérapie
(réflexologie nasale)
pour lutter contre
le stress post-
addiction. Ce n'est
pas douloureux !
Je suis sortie de
la première séance
en laissant mon paquet de
cigarettes au cabinet. L'effet
a été immédiat même si le fil
n'a été retiré de l'oreille
qu'un mois plus tard ».



AVC

Chaque minute compte !

Agir vite et bien augmente les chances en cas d'accident vasculaire cérébral, générateur de graves séquelles et parfois mortel.

L'AVC, C'EST QUOI ?

L'accident vasculaire cérébral est une pathologie grave, brutale et fréquente. Il s'agit en France de la première cause de handicaps physiques chez l'adulte, de la deuxième cause de démence et de la troisième cause de mortalité. L'AVC est provoqué par une interruption brutale de la circulation sanguine d'une zone du cerveau, entraînant de graves déficits neurologiques. Il est dans 80% des cas dû à l'obstruction d'un vaisseau (AVC ischémique) et dans 20% dû à une rupture du vaisseau entraînant une hémorragie.

LE NUMÉRO

15

C'EST LE NUMÉRO À RETENIR ET À COMPOSER EN CAS D'AVC. CHAQUE MINUTE COMPTE !

AVC : LES FACTEURS DE RISQUE

Si le risque augmente avec l'âge, 25% des AVC concernent des gens de moins de 65 ans. Parmi les facteurs de risque les plus courants figurent l'hypertension, le tabac, le cholestérol, le stress, le diabète

LES SYMPTÔMES DE L'AVC

- Paralysie faciale.
- Déficit moteur sur un côté.
- Troubles d'élocution, de vision ou d'équilibre.
- Maux de têtes intenses, brutaux, inhabituels.

ou encore le manque d'activité physique.

POURQUOI FAUT-IL RÉAGIR VITE ET BIEN ?

Une victime d'AVC perd 2 millions de neurones par minute. Plus on attend, plus le risque de séquelles (perte de la parole, altération de la motricité, troubles de la vision, troubles cognitifs...), voire de décès augmente. Il arrive que les symptômes ne soient pas douloureux et que les victimes perdent un temps précieux avant de se rendre aux urgences. Il est pourtant essentiel d'aller très vite pour améliorer l'efficacité du traitement, qui ne peut être mis en route qu'une fois identifié le type d'AVC, via un scanner ou un IRM.

■ PHILIPPE FRIEH

« COMPTE TENU DU TEMPS DE TRANSPORT PAR LES SECOURS, DE LA PRISE EN CHARGE À L'HÔPITAL, DE L'EXAMEN RADIOLOGIQUE, IL EST INDISPENSABLE DÈS LA MANIFESTATION DES SYMPTÔMES, DE CONTACTER LE 15, QUI A UN ACCÈS DIRECT À UNE PRISE EN CHARGE SPÉCIFIQUE, SOIT EN UNITÉ NEUROVASCULAIRE, SOIT AUX URGENCES OÙ LE PERSONNEL EST FORMÉ À CETTE NÉCESSITÉ D'ALLER TRÈS VITE. »

DR PORTHUALT-CHATARD, EX-MÉDECIN AU SAMU DE L'HÔPITAL ÉDOUARD-HERRIOT, À LYON.

LE+

AVC ou AIT ?

Dans certains cas, il arrive que les signes ne durent que quelques minutes. On parle alors d'un accident ischémique transitoire (AIT). Les symptômes apparaissent et disparaissent très rapidement sans laisser de séquelles. Ce sont de véritables signes d'alerte. En effet, l'AIT est souvent le signe précurseur d'un AVC.

EN CHIFFRES

(source : Inserm)

140 000

AVC par an en France.

1 AVC/4 MN

Un accident vasculaire cérébral toutes les 4 minutes en France.

40 %

de cas avec séquelles.

20 %

de décès dans l'année suivant l'AVC.



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DE CET ARTICLE SUR WWW.RA-SANTE.COM

CAUTION SCIENTIFIQUE : DR SYLVIE PORTHUALT-CHATARD, EX-MÉDECIN AU SAMU DE L'HÔPITAL ÉDOUARD-HERRIOT À LYON (AUJOURD'HUI AU SAMU DE FORT-DE-FRANCE), ET DR EMMANUEL PERROT, URGENTISTE AUX HÔPITAUX DRÔME NORD, À ROMANS-SUR-ISÈRE.

ALERTE AVC

SI VOUS REPÉREZ UN DE CES SIGNES



VISAGE PARALYSÉ

TROUBLE DE LA PAROLE

MEMBRE INERTE

PAS UNE MINUTE À PERDRE

Faites le **15**

CELA PEUT ÊTRE UN **A**CCIDENT **V**ASCULAIRE **C**ÉRÉBRAL

Rejoignez-nous :



au cœur de l'AVC



aucoeurdelavc.fr





VASECTOMIE

Le grand boom !

Ce moyen de contraception masculine définitif, contrairement aux idées reçues, est très efficace et ne modifie pas la vie sexuelle des patients. Les explications du Dr Jean-Michel Clavel, urologue à Lyon.

En quoi consiste la vasectomie ?

La vasectomie est une intervention de stérilisation masculine simple qui consiste à sectionner le canal déférent au niveau du scrotum afin d'empêcher les spermatozoïdes de se mélanger au liquide spermatique. Cette intervention est bénigne et généralement pratiquée sous anesthésie locale. Les chirurgiens urologues peuvent proposer une congélation des spermatozoïdes avant de réaliser l'opération.

Pourquoi cette augmentation du nombre de vasectomies en France ?

Les demandes augmentent sans toutefois exploser. De plus en plus de couples se tournent vers cette méthode contraceptive car il y a une volonté pour l'homme de participer à la contraception du couple. On note par ailleurs une remise en cause des moyens de contraception féminins actuels, souvent responsables d'effets secondaires sur la santé des femmes.

La stérilité est-elle immédiate ?

La stérilisation n'est pas immédiate : la fécondité persiste tant qu'il reste des spermatozoïdes dans les vésicules séminales. On conseille donc de maintenir une méthode contra-

ceptive durant les 12 semaines qui suivent la vasectomie.

Existe-t-il des répercussions sur la sexualité ?

Cette méthode ne modifie en rien la production des hormones masculines. La vasectomie n'entraîne pas de troubles de l'érection ni de l'éjaculation.

Cette méthode est-elle efficace et définitive ?

La vasectomie est la méthode contraceptive la plus fiable. On estime son efficacité à 99% avec un risque très faible de grossesse. Les causes principales d'échec sont dues à des rapports sexuels non protégés dans les semaines qui suivent l'intervention, ou encore à de rares cas de reperméabilisation secondaire (qui nécessitent une nouvelle intervention). La vasectomie est une méthode définitive. Si la possibilité d'une reperméabilisation existe, son efficacité reste aléatoire.

■ PROPOS RECUEILLIS PAR FLAVIE REYES



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ
DE CET ARTICLE SUR
WWW.RA-SANTE.COM

CAUTION SCIENTIFIQUE : DR JEAN-MICHEL
CLAVEL, CHIRURGIEN-UROLOGUE
AU MÊDIPÔLE LYON-VILLEURBANNE.

TÉMOIGNAGE

Olivier,
35 ans,
Dargoire (Loire)

« Nous avons déjà deux enfants lorsque sont arrivés nos jumeaux, en 2017. Nous avons voulu trouver une méthode efficace permettant notamment à ma femme, qui a des antécédents de cancers dans sa famille, de stopper la contraception hormonale. Le chirurgien s'est d'abord assuré que ma demande était pertinente. L'opération a ainsi pu être programmée durant l'été 2018. Elle s'est très bien passée : j'ai eu quelques difficultés à marcher durant quelques jours, mais je n'ai ressenti ni gêne particulière, ni douleur. Et nous avons rapidement repris une vie sexuelle normale. »



EN CHIFFRES

9240

vasectomies en France
en 2018.

500%

d'augmentation des
vasectomies depuis 2010.

5 COMMANDEMENTS

pour bien nourrir son chat

Croquette ou pâtée ? Rationnement ou nourriture à volonté ? Retrouvez tous les conseils de Maude Charbonnier, vétérinaire à Bourgoin-Jallieu.

1 PRIVILÉGIEZ LES CROQUETTES

Les croquettes demeurent l'idéal pour votre chat car elles lui assurent une bonne hygiène bucco-dentaire. De plus, elles contiennent des acides aminés essentiels qu'on ne retrouve pas dans les rations ménagères sauf si celles-ci sont rigoureusement préparées pour éviter toute carence. De son côté, la pâtée doit demeurer un petit complément « plaisir ».

2 ÉQUILIBREZ SA RATION

Pour éviter que votre chat ne prenne trop de poids, veillez à respecter les bonnes rations. L'alimentation du chat doit rester à sa disposition en permanence, mais il ne doit pas l'avoir à volonté. Comptez 50 grammes de croquettes pour un chat stérilisé de 3 kg. Et pour les propriétaires désireux de mitonner pour leur pro-

tégé, il faut adapter les rations en fonction du profil du matou, selon son besoin énergétique d'entretien, différent pour chaque chat. Ayez bien à l'esprit que les besoins de votre chat évoluent tout au long de sa vie. Parlez-en à votre vétérinaire.

3 NE CHANGEZ PAS BRUTALEMENT SON ALIMENTATION

Pour éviter tout trouble digestif, ménagez une transition sur 7 ou 8 jours en ajoutant progressivement des portions de la nouvelle alimentation.

4 VEILLEZ À SA BONNE HYDRATATION

Proposez une gamelle d'eau fraîche renouvelée chaque jour. En ce qui concerne les chats plus âgés, il est possible de leur donner de l'eau en bouteille faiblement minéralisée

► Un chat en bonne santé mange et boit régulièrement. Si vous constatez une baisse d'appétit, même modérée, mieux vaut consulter un vétérinaire car cela peut cacher une maladie grave. Plus vous intervenez tôt, plus votre félin aura de chances de guérir.

► C'est prouvé : votre chat vous aime ! Une étude publiée dans *Current Biology* démontre que les félins partageraient certains traits sociaux d'ordinaire dévolus aux humains et aux chiens. Comme nous, ils jouiraient de « capacités sociocognitives » et seraient capables de développer un certain attachement pour leur maître. Alors, rassurés ?

pour limiter les problèmes urinaires, l'eau de notre région étant fortement pourvue en calcaire.

5 BANNISSEZ LES ALIMENTS DANGEREUX

Attention à vos restes ! De nombreux aliments sont toxiques pour les chats comme l'ail, l'échalote, l'oignon, les pâtes crues, le raisin, le poireau, l'avocat ou le chocolat. Le thon en boîte n'est pas non plus une bonne idée : trop gras et trop salé. Enfin, le lait de vache n'est pas digéré par le chat adulte.

■ PAULINA JONQUÈRES D'ORIOLO



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DE CET ARTICLE SUR WWW.RA-SANTE.COM

CAUTION SCIENTIFIQUE : MAUDE CHARBONNIER, VÉTÉRINAIRE AU SEIN DU CABINET MÉDICO-CHIRURGICAL DE LA MALADIÈRE À BOURGOIN-JALLIEU.





« Le thermalisme fait une cure de rajeunissement ! »

Quelles sont les grandes tendances du thermalisme ? Les nouvelles cures en vogue ? L'analyse de Karelle Geyer, commissaire générale des Thermalies de Lyon, du 14 au 16 février, à La Sucrière.

Le profil-type du curiste a-t-il évolué en 2020 ?

Oui, on assiste à un rajeunissement et à une ouverture vers d'autres tranches de population dans la mesure où les cures proposées suivent l'évolution de nos modes de vie. Dans les stations thermales, on traite aujourd'hui de pathologies ou de problématiques nouvelles. C'est le cas des cures « digital detox » pour se déconnecter ou de cures dédiées aux aidants (conjoint, parents, proches) pour leur offrir un répit dans leur quotidien. Avec 11 millions d'aidants en France, ce concept a du potentiel...

Quelles sont les tendances de cette édition 2020 des Thermalies ?

On assiste à l'émergence des cures nature qui conjuguent soins et sorties en extérieur. La Chaîne Thermale du Soleil mise ainsi sur la sylvothérapie (NDLR : thérapie par les arbres) au Mont-Dore. Idem aux thermes de la Léchère.

Des cures de mini jeûne et de randonnée sont aussi organisées à Challes-les-Eaux. Autre tendance, le « mieux bouger » avec des cures pour les personnes souffrant d'arthrose ou de spondylarthrite ankylosante, avec des soins spécifiques liés aux articulations. On assiste aussi à la création de nouveaux protocoles pour traiter des « accidents de la vie » : cures post-cancer, comme à La Roche-Posay, cures liées à Parkinson ou aux pathologies psychologiques tels burn-out ou dépression... Enfin, les cures consacrées au traitement de la ménopause et de l'endométriose connaissent un succès croissant.

Les mini cures ont-elles toujours le vent en poupe ?

Plus que jamais, même si elles ne sont pas remboursées par la Sécurité Sociale. Ces cures de quelques jours ont contribué à rajeunir le marché. Prendre soin de sa santé passe par l'alimentation, le sport

KARLE Geyer,
COMMISSAIRE GÉNÉRALE
DES THERMALIES
DE LYON



**« CETTE RÉGION
EST INCONTOURNABLE,
TANT PAR LE NOMBRE
DE SES STATIONS QUE
LA QUALITÉ ET
LA DIVERSITÉ
DE SON OFFRE. »**

mais aussi le souci de prendre soin de soi. Rien de mieux qu'un break d'une semaine en thalasso ou en thermalisme pour se régénérer !

Auvergne-Rhône-Alpes reste-t-elle une région thermale phare ?
Évidemment ! Cette région est incontournable, tant par le nombre de ses stations que la qualité et la diversité de son offre. Voilà pourquoi nous avons créé les Thermalies de Lyon qui répondent à une vraie attente locale. Pour cette quatrième édition, on espère ainsi flirter avec les 10 000 visiteurs, preuve de l'engouement du salon et du thermalisme dans la région.

■ PROPOS RECUEILLIS PAR P.A.



À SAVOIR Les Thermalies de Lyon, du 14 au 16 février 2020, présenteront les dernières tendances en matière de thermalisme, thalassothérapie et bien-être avec près de 150 exposants réunis à La Sucrière (quartier de la Confluence). Ouverture chaque jour de 10 à 18 heures. Tarif : 5 € (gratuit sur présentation d'une invitation Thermalies à télécharger sur www.thermalies.com).



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL

agit naturellement pour votre santé

- 1^{er} choix de destinations**
avec 20 stations thermales dans des cadres naturels exceptionnels.
- 1^{er} choix de cures** : Rhumatologie, Phlébologie, Voies Respiratoires, Appareil Digestif, Dermatologie...
- 1^{er} éventail de soins exclusifs**, mis au point en concertation avec les Centres Hospitaliers Universitaires, le Corps Médical et les équipes thermales.
- 1^{ère} équipe d'experts en médecine et soins thermaux**, complétée d'éducateurs sportifs, diététiciens, psychologues et sophrologues, en relation avec 52 associations de patients.
- 1^{er} choix de cures spécifiques** : Lombalgie, fibromyalgie, gonarthrose, acouphènes, troubles du sommeil, suite de cancer du sein...
- 1^{er} suivi médical de post-cure**
à 3, 6 et 9 mois.
- 1^{er} choix d'hébergements** réservables en une fois avec votre cure.
- 1^{er} choix de cures pour les actifs** : mini-cures de 6 jours et cures nocturnes.
- 1^{er} choix des curistes** : 190 000 curistes nous ont fait confiance en 2019.

EXIGEZ LE MEILLEUR POUR VOTRE CURE THERMALE

**POUR VOTRE CURE,
EXIGEZ LE N°1 DE
LA MÉDECINE THERMALE**



Je désire recevoir gratuitement le guide 2020 des cures de la Chaîne Thermale du Soleil

Nom : Prénom :
Adresse :
Ville : Code postal :
Téléphone : Email :

Merci de renvoyer ce coupon à : Chaîne Thermale du Soleil : 32 av. de l'Opéra - 75002 Paris

Les données collectées sur ce coupon font l'objet d'un traitement au sens de la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée et du RGPD. Vos données seront conservées 3 ans afin de mieux communiquer avec vous et vous proposer des produits ou services analogues. Vous disposez, à tout moment, d'un droit d'accès, de rectification, de limitation, d'effacement et de portabilité de vos données, du droit de définir des directives relatives au sort de ces données après votre décès, d'un droit d'opposition et du droit de retirer votre consentement à tout moment. Vous pouvez exercer vos droits par voie postale à l'adresse suivante : CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL, Service de traitement des données à caractère personnel, 32 avenue de l'Opéra, 75002 PARIS ou par email à : dpo@chainethermale.fr. Vous disposez également du droit d'introduire une réclamation auprès de la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés.

**TROUVEZ VOTRE CENTRE
DE CURE chainethermale.fr**

Documentation & renseignements gratuits

01 88 32 86 36



Vive les nouvelles cures!

Pour les mamans, les sportifs, les seniors ou les aidants, petit tour d'horizon des principales nouveautés en matière de cures en Auvergne-Rhône-Alpes.

CHALLES COMBAT L'ENDOMÉTRIOSE

Les Thermes de Challes-Les-Eaux soulagent les effets de l'endométriose, maladie chronique. Une cure complémentaire de 18 jours pour une prise en charge pluridisciplinaire (gynécologue, sage-femme, sophrologue, ostéopathe, diététicienne) de cette pathologie douloureuse et évolutive. **664 €.**

HALTE JEUNE MAMAN

Les Thermes Chevalley Aix-les-Bains ont conçu une mini-cure baptisée « Halte Jeune Maman » dès le cinquième mois après l'accouchement. Pendant trois demi-journées, les mamans reçoivent divers soins bien-être/thermaux et participent à des ateliers. **289 €.**

STOP AU TABAC !

Les Thermes d'Aix-les-Bains ont conçu une mini cure de 6 jours (18 soins) baptisée « Anti-Tabac ». Objectif ? S'oxygéner et se libérer de la nicotine avec un programme riche en soins dédiés aux voies respiratoires, séances de sophrologie, massages relaxants et balnéothérapie. **594 €.**

HARO SUR LA FIBROMYALGIE

Cap sur Allevard ! La station du massif de Belledune soulage les souffrances physiques des victimes de la fibromyalgie avec un programme complémentaire à une cure conventionnée « rhumatologie ». Ce protocole inclut sophrologie, méditation, yoga et ateliers. Décliné sur 6 ou 18 jours. **365 €.**

ET LA CARTE « JEÛNE », ALORS ?

La formule « Jeûne & Rando » des Thermes de Challes-les-Eaux s'inspire d'un jeûne hydrique, de type Buchinger, avec un apport d'environ 250 calories/jour, sous forme de jus de fruits et légumes, de bouillons et tisanes. Cette méthode de détox met la digestion au repos, nettoie et régénère l'organisme. **610 €.**

ON SE BOUGE À NEYRAC

La station ardéchoise a imaginé une mini cure baptisée « Bouger + Bouger Mieux ». Six jours pour se remettre en forme avec un programme riche en bains bouillonnants, douches thermales, modelages, aquagym et autres soins corporels. **671 €.**

LA LÉCHÈRE SORT DU PELOTON

Les Thermes de La Léchère-les-Bains ont mis au point des cures capables d'aider les as de la petite reine. La mini cure « Récupération thermique spéciale cycliste » à base de soins thermaux. **149 € les trois jours.**

La station thermale de la Tarentaise propose aussi un module « spécial aidants » pour évacuer fatigue physique et psychologique. **197 € les trois jours.**

ENTRE DE BONNES MAINS

Une mini cure à Montbrun, en Drôme Provençale, pour traiter l'arthrose des mains, retrouver mobilité et souplesse. L'eau thermale et l'enveloppement à la paraffine agissent comme un antalgique et un dé-contracturant. Programme proposé en complément d'une cure de 18 jours. **79 €.**

SAINT-GERVAIS BAISSÉ LE SON

Au pied du Mont-Blanc, une cure de six jours baptisée « Acouphène » pour ceux qui souffrent de cette pathologie du système nerveux auditif. La cure associe un bilan complet avec des experts, des soins

personnalisés, des activités physiques, de la sophrologie et un accompagnement par une diététicienne. **789 €.**

PROGRAMME « POST CANCER » À URIAGE

À proximité de Grenoble, la station iséroise propose une cure « post cancer ». Les bienfaits de l'eau thermale d'Uriage permettent de retrouver un confort cutané, suite à un traitement (chimiothérapie, radiothérapie) ou une intervention chirurgicale. **678 €.**

■ JEAN-CLAUDE BOYER



Publi-rédactionnel

Asthme, allergies, affections ORL et dermatologiques

LES GRANDS THERMES DE LA BOURBOULE SONT FAITS pour vous

Bénéficiant d'une eau thermale à 57° venue des profondeurs volcaniques de l'Auvergne, les Grands Thermes de La Bourboule disposent de techniques de soins très efficaces pour le traitement des allergies respiratoires et cutanées mais également d'affections telles que l'asthme, les sinusites, la BPCO, l'eczéma, le psoriasis ou encore les séquelles cutanées de cicatrices et de brûlures.

CURE THERMALE DE 3 SEMAINES

Accessible aux adultes comme aux enfants, la cure thermale traditionnelle s'effectue à raison de 4 à 6 soins quotidiens pendant 3 semaines (18 jours de traitement), selon l'orientation de cure, à savoir VOIES RESPIRATOIRES, DERMATOLOGIE et/ou AFFECTIONS DES MUQUEUSES BUCCO-LINGUALES.

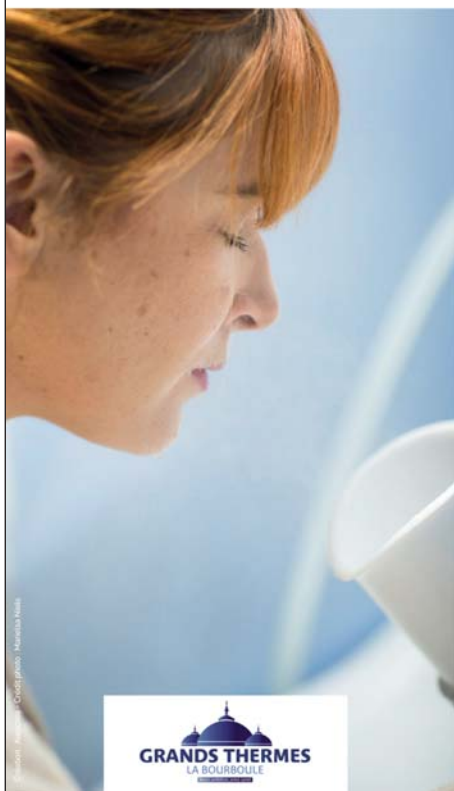
COURTS SEJOURS THERMAUX

Pour les personnes ne disposant pas de trois semaines à consacrer à la cure, sachez que les Grands Thermes de La Bourboule disposent d'une gamme complète de séjours de remise en santé (6 à 12 jours) ainsi que de Matinées Découverte pour permettre de tester les bienfaits des soins thermaux... à son rythme !

Nouveauté 2020 : mini-cure enfants de 6 jours*, mini cure tout au féminin pour la peau et les muqueuses*

*Non pris en charge par la sécurité sociale

04 73 81 21 00 - contact@grandsthermes.com
www.grandsthermes-bourboule.com





LA CURE THERMALE en questions

Quelles sont les conditions pour obtenir une cure ? Comment faire ? Pour quels soins ? La rédaction répond à vos interrogations.

Combien de temps dure une cure conventionnée ?

Pour être efficace, la durée d'une cure est de 18 jours à raison de 6 jours par semaine. Cependant, et selon les patients et leurs pathologies, certaines cures peuvent durer 12 jours. Mais seule la cure de 18 jours est remboursée par la Sécurité Sociale.

Quel est le coût d'une cure ?

Le coût global d'une cure est en moyenne de 1 600 € tout confondu (déplacement, séjour, soins thermaux et surveillance médicale). Les organismes d'assurance maladie (régimes obligatoires et régimes complémentaires) remboursent en moyenne de 400 à 800 €, le reste est à la charge du patient.

Les frais de transport et l'hébergement peuvent-ils être pris en charge ?

Oui, très partiellement, et sous réserve de conditions de ressources. Ainsi, pour une cure prescrite en 2018, le montant de vos ressources ne doit pas excéder 14 664,38 €.

Qui peut prescrire une cure ?

Un médecin, généraliste ou spécialiste, voire un chirurgien-dentiste dans le cas d'affection des muqueuses bucco-linguales.

Une même cure peut-elle prendre en charge deux pathologies différentes ?

Oui. Une cure peut associer la prise

PROCÉDURE À SUIVRE POUR SE FAIRE PRESCRIRE UNE CURE THERMALE

- 1 **Retrait du formulaire Cerfa** auprès de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) de votre département ;
- 2 **Le médecin remplit le document** en mentionnant la ou les orientations thérapeutiques ;
- 3 **Vous adressez le formulaire** à votre centre de Sécurité sociale, qui rendra son accord sous 15 jours (à défaut, l'accord est réputé acquis) ;
- 4 **Vous prenez directement contact** avec l'établissement thermal pour fixer les dates de la cure et organiser votre hébergement.

infos + : www.medecinethermale.fr

en charge dans une orientation principale et dans une orientation secondaire.

Comment choisir sa destination thermique ?

C'est au médecin de choisir la station thermique en fonction de votre affection, mais aussi de vos contraintes géographiques, d'hébergement...

Quels soins sont pratiqués pendant la cure ?

L'hydrothérapie externe ou générale (bains, douches, applications

de boues, vapeurs et gaz thermaux), l'hydrothérapie interne ou locale (aérosolthérapie, inhalations, gargarismes, nébulisations, pulvérisations, administration intra-vaginale, intra-rectale...) et la cure de boisson (ingestion d'eau minérale au griffon).

Pour quelles pathologies, les cures thermales sont-elles à prescrire ?

Pour douze orientations médicales précises : rhumatologie, voies respiratoires, phlébologie, dermatologie, neurologie et affections psychosomatiques, gynécologie, voies digestives et métabolisme et les voies urinaires et métabolisme, affections des muqueuses buccales, troubles du développement de l'enfant, maladies cardio-artérielles.

À partir de quel âge la prise en charge des enfants peut-elle commencer ?

Très tôt, dès l'âge de 3 mois, dans certaines pathologies (la dermatite atopique en particulier). Les autres pathologies de l'enfant couramment traitées sont l'asthme, l'allergie, les infections ORL, l'énurésie, les séquelles traumatiques, le psoriasis de l'adolescent, les cicatrices et brûlures, l'obésité.

■ PASCAL AUCLAIR

CAUTION SCIENTIFIQUE :
CLAUDE-EUGÈNE BOUVIER,
DÉLÉGUÉ GÉNÉRAL DU CONSEIL
NATIONAL DES ÉTABLISSEMENTS
THERMAUX - CNETH.

Les **24 stations thermales** d'Auvergne-Rhône-Alpes
vous donnent rendez-vous aux **Thermalies de Lyon**
du 14 au 16 février 2020 à la Sucrière



Auvergne
Rhône-Alpes
Tourisme

*Se faire du bien
et...*
RENAÎTRE ICI





Oh!

mon cadeau...

En panne d'inspiration ?
Pour votre santé, votre
bien-être ou votre
beauté, quelques idées
de cadeaux originales
pour tous les budgets.

1 - COFFRET DE THÉS ET INFUSIONS BIO. Une offre de huit recettes de parfums variés (thé vert mangue abricot, thé noir fraise rubarbe, infusion verveine...) de la marque ardéchoise Pagès, pour prendre soin de soi (30 € le coffret de 80 sachets) /// **2 - NUBRIBULLET 900W.** Le nouvel allié nutrition pour préparer en quelques secondes soupes, smoothies... et même produits de beauté ! Un blender design pour prendre soin de son corps et de sa santé. (119,99 €) /// **3 - COMME LA NEIGE.** Cocktail de plantes alpines (edelweiss, arnica, gentiane...) antioxydantes, la crème corps ultra-nourrissante de Pure Altitude s'offre un packaging en édition limitée pour les fêtes (58 € le pot de 200 ml) /// **4 - BAUME MIRACULEUX MULTI USAGE.** Soin protecteur et nourrissant de la marque Snö Eternelle d'Annecy, pour différents usages : masque, crème, démaquillant ou baume à lèvres. Composition naturelle et bio (39 €) /// **5 - BRAUN SÉRIE 8.** Dernier né de la gamme premium de Braun, ce rasoir électrique coupe le poil en réduisant le risque d'irritation. Recharge rapide et autonomie optimum (à partir de 229 €) /// **6 - WINKY.** Fabriqué à Annemasse (Haute-Savoie), le premier robot éducatif français initie les 5-12 ans à la programmation, la robotique et l'intelligence artificielle à travers des jeux éducatifs (199 €) /// **7 - PHILIPS LUMEA PRESTIGE.** Épilateur à lumière propulsée pour une épilation définitive sans douleur et sans effort en une minute seulement. Pour visage, aisselles et maillot (488,99 €).

VOTRE MAGAZINE SANTÉ, FORME & BIEN-ÊTRE AUVERGNE RHÔNE-ALPES

TÉLÉPHONE: - - - -



Jacques Marcout (organisateur du Village Santé), Thomas Rudigoz (député), Grégory Cuilleron (parrain du Village Santé 2020), Céline Faurie-Gauthier (Ville de Lyon), Gwendal Peizerat (parrain du Village Santé 2020) et Philippe Friehe (Ma Santé).



Jacques Marcout (président de Prisme Consulting et hypnothérapeute) et Pascal Auclair, rédacteur en chef de Ma Santé, partenaire officiel du Village Santé, place Bellecour, à Lyon.

L'actualité, SANTÉ en images



Le chef Christian Têtedoie, parrain de l'expo-vente des 111 des Arts, entouré des forces vives de l'association lyonnaise.



À droite, Christophe Guilloteau, président du Département du Rhône, en compagnie de Lola-Olivera Salipur, Maître Conan et Fabrice Schiff lors de la vente aux enchères de photos au profit de l'association Liv et Lumière.



Remise d'un chèque record pour la prévention et le soin des femmes atteintes d'un cancer. De gauche à droite, David Kimelfeld (Métropole de Lyon), Sophie Moreau (Courir POUR ELLES), Georges Képénékian (Ville de Lyon) et Max Vincent (maire de Limonest).



L'universitaire Stéphanie Mazza et Nathalie Hassel, directrice de la Fondation April, avant la conférence sur l'hyperconnexion à l'Université Lyon 2.

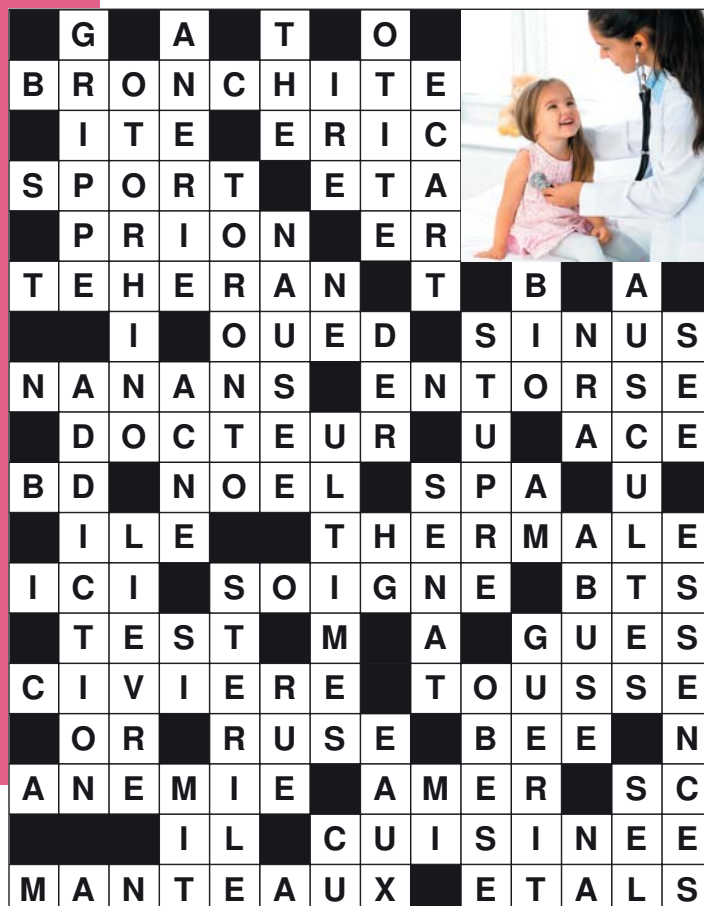


À Albigny, les cyclistes solidaires de l'opération « Vivons Vélo », le 12 octobre, remettent leur chèque à L'institut Pasteur, dans le cadre du Pasteurdon.

maux fléchés

CONTRE ELLE, ON SE VACCINE	C'EST BÊTE UN PRO POUR LES MALADIES HIVERNALES	BOISSON ANTIOXYDANTE	ÇA FAIT LA SOURDE OREILLE	CHANGE-MENT DE RÉGIME, SURTOUT À NOËL	
AFFECTION HIVERNALE			VIEILLE COLÈRE		
FIN DE MESSE		PRÉNOM MASCULIN			
UTILE POUR GARDER LA FORME		VILLE DU CANADA	LETTRE GRECQUE		
AGENT PATHOGENE			SIGNE D'INDIGESTION	ERBIUM AU LABO	
CAPITALE DE L'IRAN				SORTI DE LA MATRICE	
				TOUR DE CARTES	100% NATUREL DÉBAUCHE
					EXAMINÉS PAR LE MÉDECIN
					LIGUE PRO-ARMES
					SE JETTE DANS LA BAIE DU MONT SAINT-MICHEL
DÉLICES	UN PROBLÈME AVEC LE CHOCOLAT ?	COURS DU DÉSERT			BOUCHÉS PAR LE RHUME
		MALADIE DE PEAU			
			ACCIDENT DU SKIEUR		
			VRAIMENT LES DERNIERS		
AVEC LUI, ON EST PATIENT					LIEU DE BIEN-ÊTRE
NEUVIÈME ART					SERVICE SANS RETOUR
					AVANT MIDI
	PÉRIODE DE CADEAUX... ET D'EXCÈS			MERCURE AU LABO	FAIT DES EXCÈS
	COUREUR DES BOIS				HUILES AROMATIQUES ET BIENFAISANTES
TERRE OCÉANE		NE DONNE PAS DE FRUITS	SE DIT D'UNE EAU DE SOURCE		
INDICATION DE LIEU					
		DONNE UN TRAITEMENT			DIPLOME
		CONDITION			REMET SUR PIED
ESSAI			VOIE PUBLIQUE	CHAMBRE HAUTE	PASSAGES HUMIDES
MOYEN DE TRANSPORT					A PRIS TROP DE POIDS
DU SAMU				SE RACLE LA GORGE	
				ON LES PREND EN CURE	
VALEUR REFUGE		S'OPPOSE À LA FORCE		GRANDE OUVERTE	
MANQUE DE FER		PLAÇA		DANS LA GAMME	SOUVENT TROP DANS LA CUISINE
			DUR À AVALER		SCANDIUM AU LABO
			CUIVRE AU LABO		CAPRICE ENFANTIN
ILS VOUS HABILLENT POUR L'HIVER	PRONOM PERSONNEL		PRÉPARÉE POUR LE REPAS		
				PLACES DE MARCHÉ	

solution



ma santé

Le Magazine Ma Santé AuRA
est édité par
France Communication International
74, cours Lafayette - Lyon 69003
RCS LYON 539 158 493 00012
www.francecommunication.info

Directeur de la publication
et de la rédaction
Pascal Auclair
p.auclair@francecommunication.info
+33 (0)4 81 91 95 59
Rédacteur en chef adjoint
Philippe Friehe
p.friehe@francemedias.fr

Rédaction (France Médias)
Ont participé à ce numéro :
Antoine Aulagnon, Jean-Claude Boyer,
Mélissa Gajahi, Paulina Jonquères
d'Oriola, Stéphanie Paicheler,
Flavie Reyes, Véronique Valmont.
Courriel rédaction :
contact@francemedias.fr

Tous les articles publiés
dans ce magazine sont rédigés
par des journalistes indépendants
avec la caution scientifique
de professionnels de la santé
de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

Graphisme, maquette
Pol'arts Lyon

Service commercial :
contact@francecommunication.info
+33 (0)4 81 91 95 59

ISSN : 0753-3454
Dépôt légal à parution
Commission paritaire : en cours
Le contenu de ce magazine, articles et
photos, ne peut être reproduit sur tout
type de support sauf accord préalable
écrit du directeur de la publication.

Impression
Imprimerie Chirat
à Saint-Just-la-Pendue (42)
Magazine éco-responsable
papier certifié PEFC 100%
Ne peut être vendu
Ne pas jeter sur la voie publique

MAGAZINE OFFERT PAR

Ajoutez votre tampon ou votre signature



Courrier des lecteurs

Comment éviter la gastro-entérite cet hiver ? (DELPHINE PERRIER - ARDÈCHE)

La gastro-entérite se transmet facilement par contact
avec une personne ou un objet contaminés. Des gestes simples permettent
cependant de s'en prémunir : se laver les mains le plus souvent possible
(après une poignée de main, en descendant des transports...), éviter de
partager ses affaires ou encore nettoyer régulièrement les meubles et lieux
à risques. »

DR AMÉLIE LEFÈVRE HENRY (MÉDECIN GÉNÉRALISTE À LYON - RHÔNE)

Enceinte, puis-je aller en montagne cet hiver ? (ÉLISE THIERS - AIN)

Aller profiter du fameux bol d'air pur est plutôt conseillé pour les futures
mamans. Mais s'il est possible de skier jusqu'à 4 mois de grossesse, mieux
vaut prendre garde aux collisions et donc éviter les zones surpeuplées. Les
activités plus douces (balades, raquettes) sont possibles même après 4 mois.
Gare au soleil, qui favorise les masques de grossesse. L'altitude n'est pas
un problème, mais on préférera rester en dessous de 2 000 mètres.

DR ARNAUD CIBRARIO (MÉDECIN GÉNÉRALISTE AU CARROZ-D'ARÂCHES -
HAUTE-SAVOIE)

Je travaille pour

UNE VRAIE MUTUELLE,

qui prend soin de vous
à chaque moment de votre vie.

Nacim, *aide-soignant dans un Ehpad mutualiste*

4,2 millions de personnes protégées, plus de 400 établissements de soins et services, et plus de 850 actions de prévention partout en Auvergne-Rhône-Alpes. Faites le choix d' [#UneVraieMutuelle](#).

Pour en savoir plus, unevraiemutuelle.fr*



*Organisme régi par le Code de la Mutualité.



Nouveaux cas de cancers féminins
(col de l'utérus, vulve, vagin et anus)
liés aux papillomavirus humains (HPV)
estimés chaque jour en France¹

≈ 12

1. Shield KD et al. New cancer in France in 2015 attributable to infectious agents : a systematic review and meta-analysis. *European Journal of Epidemiology* 2017.

FR-GSL-00162 - Novembre 2019



Flashez-moi pour visiter
www.papillomavirus.fr



Pour tout savoir sur l'infection, les conséquences et la prévention, rendez-vous sur

www.papillomavirus.fr



@nonauxcancerspapillomavirus



MSD

INVENTING FOR LIFE

Les informations contenues sur ce site ne remplacent en aucun cas les conseils
personnalisés de votre médecin.

papillomavirus.fr est un site réalisé par MSD