



# ma santé

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

DOSSIER SPÉCIAL  
**THERMALISME**

PAGES 26 À 35



# AUX SOURCES DU BIEN-ÊTRE

SÉNIORS  
**MÉMOIRE : LES SIGNES  
QUI ALERTENT**

PAGE 24



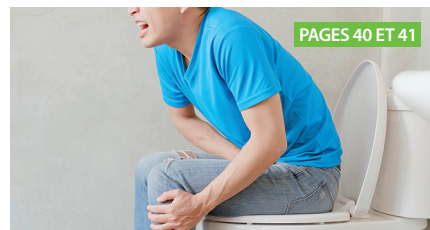
SEXUALITÉ  
**LE TOP 5 DES  
QUESTIONS...  
SUR LE PÉNIS**

PAGE 38



NUTRITION  
**10 ALIMENTS POUR NE  
PLUS ÊTRE CONSTIPÉ**

PAGES 40 ET 41



**ABONNEZ-VOUS  
À MA SANTÉ**

PAGE 49

# MICROBIOTE

Cité  
internationale  
de la gastronomie  
de Lyon

Grand Cloître  
du Grand Hôtel-Dieu

d'après « Le charme discret de l'intestin »



Exposition  
du 16 février  
au 30 juin 2024

MÉTROPOLE

GRAND LYON

Une exposition  
réalisée par

cité  
sciences  
et industrie

En partenariat  
avec

INRAE

[grandlyon.com/cite-gastronomie](http://grandlyon.com/cite-gastronomie)

## Dans le grand bain



Source de bienfaits, le thermalisme constitue aujourd'hui une véritable valeur ajoutée pour l'économie d'Auvergne-Rhône-Alpes. Si le Covid-19 a jeté un froid sur cette filière, nos stations thermales retrouvent progressivement la santé, soutenues par une politique régionale volontariste. Une vitalité décu-

plée par le traitement de nouvelles pathologies, mais aussi l'émergence d'offres de nature à séduire des curistes adeptes de séjours bien-être.

Autant de raisons qui ont conduit la rédaction de *Ma Santé* à enfileur un peignoir avant de se jeter à l'eau et plonger dans le grand bain du thermalisme. Une vraie cure de jouvence pour nos journalistes qui, malgré tout, n'ont pas oublié le sens de leur mission première : vous informer sur l'actualité santé en Auvergne-Rhône-Alpes et vous instruire en matière de prévention santé avec une approche pragmatique, des questions simples, des réponses claires et la caution scientifique de nombreux experts régionaux. Qu'ils en soient remerciés.

Bonne lecture, bonne santé.

**Pascal Auclair**

**Retrouvez le magazine *Votre Santé* chez votre pharmacien, chez votre professionnel de santé ou dans la plupart des établissements hospitaliers d'Auvergne-Rhône-Alpes.**

### MALADIE

19

Diabète : un homme sur deux a des troubles de l'érection



### TÉMOIGNAGE

20

Fibromyalgie : « Tout a commencé par une fatigue extrême »

### GROSSESSE

22

Trisomie 21 : pourquoi faut-il faire un dépistage prénatal ?



### BEAUTÉ

39

Dangers, durée, zones traitées : le vrai du faux sur le botox

### SANTÉ AU TRAVAIL

43

Horaires décalés : les conseils pour rester en forme

### SANTÉ ANIMALE

44

Chienne en chaleur : comment gérer la crise ?

# Notre conseil consultatif

*ma santé*...  
VOTRE MAGAZINE SANTÉ, FORME & BIEN-ÊTRE



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



**SOPHIE MÉRIGOT**  
 déléguée générale de la Fondation HCL



**Pr PHILIPPE VANHEMS**  
 épidémiologiste-spécialiste en santé publique (HCL/CIRI)



**FLORENCE AGOSTINO-ETCHETTO**  
 directrice générale de Lyonbiopôle



**Dr GAETANO SABA**  
 directeur coordonnateur gestion du risque & lutte contre la fraude DRSM AuRA



**PHILIPPE REY**  
 président URPS Infirmiers libéraux AuRA



**GUILLEM BERRUYER**  
 président URPS Sages-Femmes AuRA



**Dr JEAN-PIERRE MARTIN**  
 président Comité du Rhône Ligue contre le Cancer



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



**VINCENT LAFAY**  
 vice-président des Ostéopathes de France



**SOPHIE LEFEBVRE**  
 présidente URPS Orthophonistes AuRA



**BRUNO MASSON**  
 président FHP AuRA



**SOPHIE MOREAU**  
 présidente de Courir POUR ELLES



**FLORENT MOULIN**  
 président URPS Pédicures-Podologues AuRA



**Pr JEAN-YVES BLAY**  
 président d'Unicancer directeur général du CLB



**Dr OLIVIER ROZAIRE**  
 président URPS Pharmaciens AuRA



**Dr SYLVIE FILLEY-BERNARD**  
 présidente URPS Médecins libéraux



**LAURENCE DELAIRE VOURLAT**  
 présidente URPS Orthoptistes AuRA



**Pr PIERRE HAINAUT**  
 président du directoire du CLARA



**Dr ÉRIC LENFANT**  
 président URPS Chirugiens-Dentistes AuRA



**NADIA ALIBAY**  
 Présidente de Docteur Clowin



**ÉRIC FLATIN**  
 président de l'URPS Biologistes AuRA

# « Je lègue à l'hôpital de ma vie, pour le meilleur et pour l'avenir. »

Présents dans les moments forts tout au long de la vie, de la naissance aux derniers instants, les hôpitaux des HCL font partie de l'histoire de milliers de familles de notre région.

**LEGS, DONATION, ASSURANCE-VIE...** En transmettant tout ou partie de votre patrimoine à la Fondation HCL, vous perpétuez ce lien si particulier. Vous permettez de financer des projets essentiels afin que vos hôpitaux continuent d'innover pour accélérer les progrès médicaux, et offrir ainsi le meilleur des soins aux patients d'aujourd'hui et de demain.

La Fondation HCL est reconnue d'utilité publique, gage de bonne gestion, de transparence et de traçabilité des dons.

## DEMANDE DE DOCUMENTATION

À compléter et adresser à la Fondation HCL -  
3 quai des Célestins BP 2251 - 69229 Lyon Cedex 02



### Je souhaite recevoir votre documentation gratuite et confidentielle dédiée aux legs, donations et assurances-vie.

Madame     Monsieur

Prénom : ..... Nom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

E-mail (facultatif) : .....

Téléphone (facultatif) : .....

■ [fondationhcl.fr](http://fondationhcl.fr)

La Fondation HCL collecte et traite vos données personnelles pour vous envoyer la documentation demandée et communiquer avec vous dans le cadre de votre demande. Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles et pour exercer vos droits, vous pouvez adresser votre demande à [fondation.hcl@chu-lyon.fr](mailto:fondation.hcl@chu-lyon.fr)



« Je serai pour vous une oreille attentive. Il n'y a pas de mauvaises questions. N'hésitez pas à me contacter, je suis à votre disposition, sans

que cela ne vous engage à quoi que ce soit. À bientôt ! »\*

**Sophie Mérigot**

Déléguée générale de la Fondation HCL  
[sophie.merigot-fondationhcl@chu-lyon.fr](mailto:sophie.merigot-fondationhcl@chu-lyon.fr)  
07 89 83 03 91

\*Si vous souhaitez mener votre projet en toute autonomie, vous pouvez également consulter votre notaire, muni de notre documentation.

LE CHIFFRE **250 000**

LE NOMBRE DE BÉBÉS AYANT REÇU CET HIVER UNE DOSE DU BEYFORTUS®, LE TOUT PREMIER VACCIN CONTRE LA BRONCHIOLITE, DÉVELOPPÉ PAR SANOFI ET DISPONIBLE EN PHARMACIE DEPUIS LE 15 SEPTEMBRE DERNIER. UN ENGOUEMENT RECORD.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

9/10

Neuf parents sur dix souhaitent connaître le sexe de leur enfant avant la naissance. Soit très exactement 89% des mères et 84% des pères. Un choix possible depuis les années 70, à l'occasion de l'échographie du cinquième mois.

Source : étude Ined - Décembre 2023.



CÉKOIÇA ?

### LE « SLEEP DIVORCE »

Cette expression illustre le choix délibéré de faire chambre à part pour mieux dormir. Un phénomène de plus en plus courant, selon une étude consacrée aux habitudes de sommeil des couples en France publiée en février 2024 par le fabricant de matelas Emma. Ronflements, mouvements, température de la chambre... Selon cette enquête, 56% des couples sont gênés et 33% des Français dorment ainsi déjà séparément ou envisagent de le faire.

LE BON GESTE

## TONY PARKER, DES PANIERS AUX URGENCES



Le basketteur et homme d'affaires Tony Parker s'est engagé à verser 375 000 € à travers sa participation à l'émission « Qui veut être mon associé ? », diffusée sur M6. Objectif : accélérer le développement de la start-up lyonnaise Urgentime, outil digital conçu par Anthony Tabuyo, victime d'un grave accident de moto en 2013.

Le concept ? En appelant le 15 ou le 18, le témoin d'un accident reçoit un lien de connexion par SMS pour activer à distance la caméra de son smartphone. En France, un quart des SAMU utilisent déjà l'application, qui permet aux urgentistes de voir la victime, évaluer la situation et donner les premiers conseils de secours. [www.urgentime.com](http://www.urgentime.com)

### C'EST DIT

## HARCÈLEMENT SCOLAIRE : 1 JEUNE SUR 5 SOUS LA MENACE

5% DES ÉCOLIERS DU CE2 AU CM2, 6% DES COLLÉGIENS

ET 4% DES LYCÉENS SONT CONSIDÉRÉS COMME VICTIMES DE HARCÈLEMENT. ET 19% DES JEUNES SONT À RISQUE.



Nicole Belloubet, ministre de l'Éducation nationale et de la Jeunesse de France, le 12 février 2024, à l'annonce des résultats de l'enquête sur le harcèlement scolaire réalisée à l'automne auprès de 7,5 millions d'écoliers, collégiens et lycéens.

# Près de 3 800<sup>(1)</sup> patients en attente d'une greffe en Auvergne-Rhône-Alpes : le point avec le Dr Vincent Audigier, référent sur le sujet à l'Agence régionale de santé (ARS).

Le don d'organe est un sujet sensible, parfois tabou et douloureux mais c'est un acte de générosité éminemment précieux qui concerne chaque année en France près de 5 600 patients bénéficiaires. Alors que l'épidémie de Covid19 a entraîné une diminution du nombre de greffes sur le territoire national de l'ordre de 20 %, l'activité, bien que repartie à la hausse, n'a pas encore regagné le niveau d'avant. L'objectif pour l'ARS est qu'un nouveau souffle soit retrouvé pour répondre aux besoins des patients en attente d'un don. Pour cela, elle a nommé un référent chargé de mettre en œuvre les mesures nationales portées par le gouvernement.



## Dr Audigier, quels sont aujourd'hui les dons d'organe possibles et les types de greffes réalisées ?

Il existe trois types de greffes :

- Les greffes d'organes : les reins, le foie, le cœur, les poumons ou le pancréas par exemple ;
- Les greffes de cellules souches du sang pour soigner des cancers notamment ;
- Les greffes de tissu : la cornée, la peau, les ligaments ou même les os.

Pour réaliser ces greffes, il faut des donneurs vivants (qui peuvent faire don d'un rein et parfois d'un lobe de foie) ou décédés chez qui il est possible de prélever plusieurs organes ou tissus.

Ensuite, le don repose sur trois grands principes :

- **Le consentement présumé** : nous sommes tous donneurs sauf si nous avons exprimé notre refus de notre vivant ;
- **La gratuité** : le don d'organe est un acte de générosité et de solidarité sans aucune rémunération.
- **L'anonymat** : le nom du donneur ne peut être communiqué au receveur, et réciproquement.

## Quel est le rôle de l'ARS sur le sujet des greffes et des dons d'organe ?

Le prélèvement d'organes a baissé de 15 % dans notre région en 2023. Il est donc fondamental d'encourager le don d'organes, de cellules ou de tissus. En même temps, le don pour la greffe repose sur une organisation

complexe avec des pratiques spécialisées qui impliquent de nombreux professionnels. L'ARS, en tant qu'interlocuteur privilégié, a pour mission de coordonner tous les acteurs de santé pour faciliter la mise en œuvre des mesures nationales notamment le plan greffe, encourager les échanges, informer sur les niveaux d'activités et sensibiliser la population au don.

## Les enjeux sont nombreux pour notre région, si on devait retenir un message, quel serait-il ?

L'ARS souhaiterait que tout patient qui a besoin d'une greffe puisse en bénéficier. Pour cela, elle réaffirme que le don d'organe est l'affaire de tous. Si on est prêt à recevoir un

« Le don d'organe est l'affaire de tous. »

organe, il faut se poser la question de savoir si l'on est prêt à donner et le faire savoir à son entourage !

### LE DON D'ORGANE EN CHIFFRES

En France, en moyenne 15 greffes sont réalisées chaque jour et près de 30 000 personnes sont en attente d'une greffe d'organe.

En Auvergne-Rhône-Alpes, les 4 Centres hospitaliers universitaires (Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon et Saint Etienne) réalisent chaque année entre 600 et 700 greffes alors que 3 800 patients<sup>1</sup> sont en attente d'une greffe.

(1) Toutes les données chiffrées pour l'année 2022 (les données 2023 sont en cours de consolidation) – Source : Agence de la Biomédecine.

Retrouvez toutes les informations via ce QR code :





## LIVRES SANTÉ LE CHOIX DE LA RÉDACTION

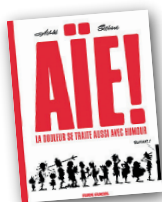
### Un nouveau chemin s'offre à vous



Isabelle Bonnet, qui réside dans la Drôme, publie le journal de bord d'une femme embarquée dans le difficile combat contre le cancer du sein. Un témoignage aux vertus d'espoir pour toutes celles qui sont ou

pourront être confrontées à la maladie. Autoédition, 15 € (sur commande via Facebook/Ysadora YB), 17 novembre.

### Aïe, la douleur se traite aussi avec humour



Achdé, le dessinateur (lyonnais) de Lucky Luke s'associe à un rhumatologue spécialisé dans la douleur pour évoquer avec humour, et en bande dessinée, tous nos petits bobos du quotidien.

Éditions Fluide Glacial, 13,90€, 10 janvier.

### Manger sain pour 3 fois rien



160 pages de menus et de conseils pratiques pour se nourrir plus sainement (produits bio, plats équilibrés) sans se ruiner, avec notamment 200 recettes à concocter pour moins de 2€ par personne.

Éditions Terre Vivante, 11 €, 14 février.

### Ça ne peut plus durer



Spécialiste en coaching parental, l'auteur propose un mode d'emploi pour mettre fin aux comportements difficiles de nos chères têtes blondes : les bons mots pour une éducation plus efficace, en somme.

Éditions Marabout, 18,90€, 28 février.

## SOLITUDE

# PRÈS D'UN FRANÇAIS SUR DEUX SE SENT SEUL

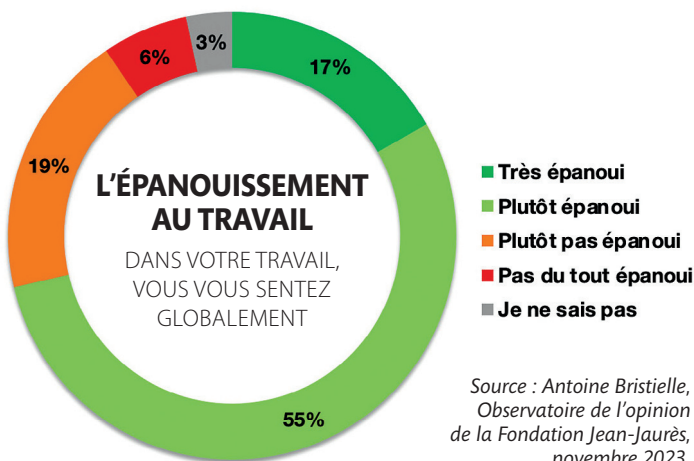


Près de 44% des Français ressentent régulièrement de la solitude, selon une récente étude Ifop. La moitié en souffrirait, avec à la clé des crises de larmes (pour 67% d'entre eux), des problèmes d'anxiété (66%), des troubles du sommeil (61%) ou de la libido (30%), voire des états dépressifs (50%) et des pensées suicidaires (34%). Les palliatifs les plus fréquents ? Les réseaux sociaux (pour 69% des sondés) et l'adoption d'un animal (pour 32%).

Source : étude Ifop pour Goodflair - Février 2024.

## SANTÉ MENTALE

# UN QUART DES ACTIFS NE S'ÉPANOUIT PAS AU TRAVAIL

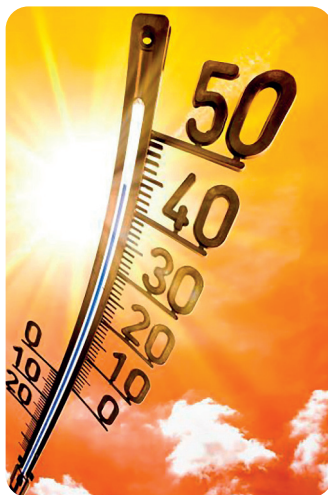




CANICULE

## 2023, NOUVEL ÉTÉ MEURTRIER

Dans son dernier bilan Canicule et Santé, Santé publique France fait de l'été 2023 le quatrième été le plus chaud de l'histoire en France. Avec à la clé 5 000 décès directement attribués aux vagues de chaleurs qui se sont succédées sur le pays. Un impact sanitaire élevé qui a particulièrement touché Auvergne-Rhône-Alpes, la seule région à avoir subi de plein fouet les quatre épisodes caniculaires.



© PHOTOS: SHUTTERSTOCK

C'EST DIT

## DES PHÉNOMÈNES QUI VONT S'INTENSIFIER

« CE BILAN SOULIGNE, CETTE ANNÉE ENCORE, UN IMPACT IMPORTANT DE LA CHALEUR EN TERMES DE MORBIDITÉ ET DE MORTALITÉ, PENDANT ET HORS ÉPISODES DE CANICULE, QUI CONCERNE TOUTES LES TRANCHES D'ÂGE. CES DONNÉES CONFORTENT LA NÉCESSITÉ D'UNE STRATÉGIE D'ADAPTATION AU CHANGEMENT CLIMATIQUE AFIN D'ANTICIPER L'INTENSIFICATION DE L'EXPOSITION À CES PHÉNOMÈNES MÉTÉOROLOGIQUES. »

**Dr Caroline Semaille,**  
directrice générale Santé publique France.

NOUVEAU

CAPTURER  
POUR MIEUX  
DÉLIVRER

TOUS LES BIENFAITS DU  
CBD ENCAPSULÉ

Produits cosmétiques



SCIENCE  
VÉGÉTALE  
BOIRON

BOIRON®

Votre santé mérite le plus grand respect.

## PERTE D'AUTONOMIE

### 7% DES SÉNIORS CONCERNÉS EN AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



7% des personnes de 60 ans ou + vivant à domicile sont en **perte d'autonomie** en 2021

Chiffre comparable à la moyenne nationale



Soit environ **135 000 seniors** concernés en Région

22% DES SÉNIORS À DOMICILE SONT TOUCHÉS PAR UNE OU PLUSIEURS LIMITATIONS FONCTIONNELLES

16%



Limitation physique

10%



Limitation sensorielle

6%



Limitation cognitive

LES SÉNIORS À DOMICILE EN PERTE D'AUTONOMIE ONT QUASIMENT TOUS RECOURS À UNE AIDE

96%



Aide professionnelle ou technique

93%



Aide de l'entourage

Auvergne-Rhône-Alpes

Insee.fr



Pour aller plus loin

Insee Flash Auvergne-Rhône-Alpes n° 135, Décembre 2023

## HYGIÈNE

### DENTIFRICE, DÉODORANT ET SHAMPOING : DES PRODUITS DE LUXE ?

La hausse du coût de la vie a une conséquence directe sur les produits jugés de moindre nécessité. Mais la liste de ces derniers s'allonge, dans des domaines jusqu'ici préservés. C'est ce que révèle le dernier baromètre « Hygiène & précarité en France » réalisé par l'Ifop pour l'association Dons Solidaires, avec 34% des Français contraints de limiter la consommation de produits de base, faute de moyens : le déodorant



pour 6 millions de Français, le shampoing pour 4 millions et le dentifrice pour 3,5 millions. Retrouvez l'étude complète sur [www.donsolidaires.fr](http://www.donsolidaires.fr)

## PIPIS NOCTURNES

### LES ÉCRANS EN CAUSE ?

Vous vous levez la nuit pour uriner ? Une étude chinoise, publiée le 21 février dans la revue *Neurourology and Urodynamics* révèle que l'exposition aux écrans, ordinateurs, smartphones ou télévisions, durant la journée favoriserait l'envie pressante nocturne (ou nycturie). Si les statistiques sont formelles, les chercheurs ne sont toutefois pas parvenus à identifier les causes du mécanisme...



## VRAI/FAUX LA VASECTOMIE EST DÉFINITIVE

**FAUX.** Pratique contraceptive en plein boom, la vasectomie est trop souvent considérée comme définitive.

Les raisons ? Un faible taux de remord chez les hommes, qui ne sont que 5% à faire machine arrière et, aussi, le coût et la complexité de l'opération inverse, appelée vasovasostomie. La réversibilité est donc bel et bien possible, mais reste aléatoire (80% de réussite et une fertilité mise à mal). D'où l'intérêt du délai obligatoire de quatre mois de réflexion...



# RENCONTRES DES PROS DE SANTÉ

Ensemble pour bien soigner



Cabinet médical  
Hôpital  
SDIS  
CPA  
Masseur-kinésithérapeute  
Chirurgien-dentiste  
Sage-femme  
Diététicienne  
Pharmacien  
Infirmier  
Pédicure-podologue

Ici, c'est  
l'Ain !



JEU 11  
AVRIL

AINTEREXPO  
BOURG-EN-BRESSE

Rencontres animées par :



MARINE LORPHELIN

Médecin généraliste, autrice,  
chroniqueuse et créatrice de  
contenus santé

Grand témoin

MARTIAL JARDEL

Jeune médecin généraliste  
et créateur de l'association  
Médecins solidaires

Matin

3 TABLES RONDES

- La coopération entre professionnels de santé
- Le parcours de soin des patients
- Le partage d'informations entre professionnels de santé

Après-midi

- Plusieurs ateliers au choix



Cet événement est organisé par le Département de l'Ain, en partenariat avec les Ordres des professions de santé, les hôpitaux publics et privés du département, le SDIS, la CPAM et l'ARS.

[www.ain.fr/rencontres-pros-sante](http://www.ain.fr/rencontres-pros-sante)

**AIN**<sup>01</sup>  
le Département

L'INITIATIVE

**UN BEAU PÉRIPLE...  
SANTÉ**

Deux jeunes soignants du Puy-de-Dôme, une médecin généraliste (ex-miss Auvergne 2021!) et un kiné, se sont lancés cette année dans un drôle de road-trip. Avec leur van, Anaïs Werestchack et Brice Philippon sillonnent la France pour effectuer des remplacements dans des territoires en manque de blouses blanches. L'occasion de voir du pays tout en apportant une réponse provisoire à des besoins vitaux. Après le Grand-Serre, dans la Drôme, le couple a poursuivi son « tour de France des remplas » en Haute-Savoie. À suivre sur Insta !



Pour en savoir plus :



RÉSEAUX SOCIAUX

**À PARTIR DE QUAND  
SOMMES-NOUS ADDICTS ?**



**S**napchat, TikTok, X, Instagram, LinkedIn... Les réseaux sociaux sont partout, avec leurs bons... et leurs mauvais côtés. Dans quelle mesure leur usage devient-il préjudiciable à notre santé mentale ? Quelle part de la population française est-elle à risque de développer une véritable dépendance ? Et comment, surtout, éviter la spirale négative ?

Ces interrogations toutes légitimes font l'objet d'une étude baptisée Purple, pilotée par le SUAL, le Service universitaire d'addictologie de Lyon des Hospices Civils de Lyon. Un questionnaire de 80 questions, anonyme et accessible à tous publics, sera ainsi diffusé (via les réseaux sociaux !) à l'automne pour interroger sur les types d'usages, le

temps passé, les stratégies déployées pour réguler leur utilisation en famille, les comportements induits... « Ces données nous permettront d'établir des profils à risque et d'émettre des recommandations nationales à destination des parents, enseignants, soignants, en lien notamment avec Santé publique France », détaille le Dr Julia de Ternay, médecine psychiatre et addictologue au SUAL. Avec en toile de fond un objectif, prévenir un danger aux répercussions potentiellement terribles, à l'heure où « l'addiction aux réseaux sociaux n'est toujours pas reconnue officiellement comme une addiction »... ■ PF

Le projet Purple est financé par les dons collectés par la Fondation HCL. Pour donner : [fondationhcl.fr](http://fondationhcl.fr)

© PHOTOS : DEPOSITPHOTOS - ADOBESTOCK - PRESSE.

**TELEX**

- **CANTAL**. Vingt-quatre professionnels de santé, dont cinq médecins, ont pris possession début janvier de la nouvelle Maison de Santé de Maurs, aménagée dans une ancienne école privée. - **ARDÈCHE**. Sous la menace d'une fermeture suite au départ du chef de service, le service de médecine de l'hôpital des Cévennes Ardéchoises, à Joyeuse, va poursuivre son activité grâce au recrutement in extremis d'un nouveau médecin. - **HAUTE-LOIRE**. Monsenior, le spécialiste lyonnais de l'accueil familial pour personnes âgées, déploie son concept dans ce nouveau département en ouvrant en 2024 quatre « hameaux » à Coubon, Rosières, Saint-Julien-du-Pinet et Le Pertuis.

VIEILLISSEMENT

## ICOPE, DÉPISTER POUR BIEN VIEILLIR



ICOPE est un programme national destiné à prévenir les problématiques liées au vieillissement. Treize expérimentations ont été lancées, dont l'une en Auvergne-Rhône-Alpes, portée par l'Institut du Vieillissement des Hospices Civils de Lyon sur un échantillon de 90 communes et 100 000 habitants.

L'objectif de ce test qui bat actuellement son plein : pousser les plus de 60 ans à évaluer leurs capacités (mobilité, nutrition, ouïe, vue, moral, cognition) pour prévenir d'éventuelles pathologies, à travers un questionnaire de dépistage proposé par les professionnels de santé.

[www.icopegrandlyon.fr](http://www.icopegrandlyon.fr)

DÉSERTS MÉDICAUX

## LE GREENCAB DENTAIRE DANS LE CANTAL

Après avoir fait durant six mois le bonheur des habitants de Saint-Julien-en-Saint-Alban (Centre-Ardèche), le GreenCab dentaire s'est installé cet hiver à Chaudes-Aigues (Cantal). Le premier cabinet dentaire éphémère et mobile sera stationné au moins jusqu'à la fin du printemps au cœur de la station thermale avant de poursuivre sa mission de lutte contre les



déserts médicaux dans une autre commune d'Auvergne-Rhône-Alpes. [www.urps-cd-ara.fr](http://www.urps-cd-ara.fr)

HÔPITAUX

## DONNÉES CONNECTÉES

Lauréats d'un appel à projets de l'État pour la création d'un centre commun d'entreposage des données de santé, les quatre centres hospitaliers universitaires (CHU) d'Auvergne-Rhône-Alpes (les HCL de Lyon, Grenoble-Alpes, Clermont-Ferrand et Saint-Étienne) vont mutualiser leurs données médicales, administratives et de recherche à partir de fin 2025. Objectifs : mettre en commun les données pour des recherches cliniques de plus grande envergure et soutenir le développement de l'intelligence artificielle dans le milieu médical, rapporte *La Tribune*. Coût du projet : 9,8 millions d'euros, dont la moitié versée par l'État.

© PHOTOS : SHUTTERSTOCK - ADOBESTOCK - PRESSE.

TELEX

- **ALLIER.** À Moulins, le projet Santé Ville Hôpital, qui mêle centre de santé, logements et commerce, se concrétise avec l'ouverture en mars du chantier sur 12 000 mètres carrés situés en face de l'entrée du centre hospitalier. - **ISÈRE.** La startup grenobloise CardioRenal lance la commercialisation cette année de son dispositif connecté Ténor, qui permet de mesurer le taux de potassium des insuffisants rénaux à domicile. - **RHÔNE.** Les HCL ouvrent deux hôpitaux de jour en soins palliatifs pour favoriser le maintien à domicile des malades, sur les sites de Lyon-Sud et d'Édouard-Herriot, à Lyon.

LE CHIFFRE

200

EN ANNÉES, L'ÂGE DU CENTRE HOSPITALIER PSYCHIATRIQUE SAINT-JEAN-DE-DIEU, À LYON, QUI FÊTE EN 2024 SON BICENTENAIRE AVEC UNE SÉRIE D'ÉVÉNEMENTS COMMÉMORATIFS.  
[www.sjd.arhm.fr](http://www.sjd.arhm.fr)

PHARMA

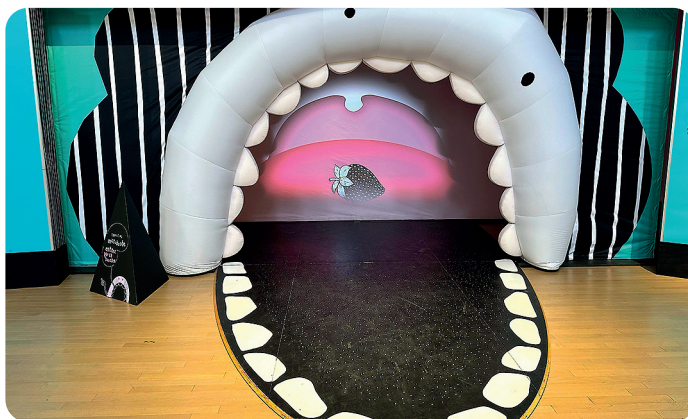
### LES PHARMACIENS D'AUVERGNE RHÔNE-ALPES CRÈVENT L'ÉCRAN !

Votre pharmacien passe à la télé ! Sous le feu des projecteurs, l'URPS Pharmaciens Auvergne-Rhône-Alpes, l'instance qui défend les intérêts de la profession, vient de réaliser sa première campagne télévisée. Objectif : valoriser le métier de pharmacien d'officine et susciter de nouvelles vocations dans un contexte de crise de notre système de santé. Au total, une série de six spots d'une minute diffusés sur BFM Lyon aux heures de grande écoute. Conçus et réalisés par l'agence France Communication International, ces spots mettent en scène six pharmaciens d'officine qui déclinent leurs principales compétences (premier recours, vaccination, entretien femme enceinte...) face à la caméra.

[www.urps-pharmaciens-aura.fr](http://www.urps-pharmaciens-aura.fr)

CULTURE & SANTÉ

## LE MICROBIOTE SE MANGE « SHOW »



Jusqu'au 30 juin, la Cité Internationale de la Gastronomie de Lyon accueille une nouvelle exposition temporaire intitulée *Microbiote, d'après Le charme discret de l'intestin*. Un voyage ludique, pédagogique et immersif pour découvrir le microbiote intesti-

nal. Autrefois appelé flore intestinale, ce terme regroupe l'ensemble des bactéries, champignons et autres virus peuplant notre intestin, micro-monde indispensable au bon fonctionnement de nos systèmes digestifs et immunitaires.

[www.grandlyon.com](http://www.grandlyon.com)

## LE MUSÉE DES SCIENCES BIOLOGIQUES ROUVRE SES PORTES

Inauguré en 2007, le musée des sciences biologiques de Marcy-L'Étoile (Rhône) a rouvert après un an et demi de travaux. Tableaux, illustrations, objets et ateliers jalonnent désormais cette déambulation chronologique de l'Antiquité au Covid, pour mieux comprendre les avancées scientifiques et technologiques contre la menace infectieuse. L'occasion de découvrir aussi le destin de la famille Mérieux et de mieux comprendre les liens étroits entre santé humaine et santé animale.

[www.musee-docteur-merieux.com](http://www.musee-docteur-merieux.com)

© PHOTOS : P. AUCLAIR - ADOBESTOCK

TELEX

- **PUY-DE-DÔME**. Les travaux de rénovation du centre hospitalier de Thiers, avec notamment l'aménagement d'un Ehpad, débutent au printemps. Montant de l'investissement : 36 millions d'euros. - **ISÈRE**. La toute première unité hospitalière de soins palliatifs en Nord-Isère, dotée de dix lits, ouvrira à l'automne à Pont-de-Beauvoisin. - **DRÔME**. Le centre de santé mutualiste géant de Romans-sur-Isère ouvrira fin 2024 dans les anciens locaux de la Cpm, avec une offre élargie en médecine générale, ophtalmologie, cardiologie, pneumologie, ORL, dentaire, kiné...



**Professionnels de santé,  
ce que nous faisons  
pour vous.**

 **SANTEXPERT**

**Conseils, outils et experts pour vous  
accompagner dans la durée.**



Scannez-moi pour un accès  
direct à SantExpert.



**CAISSE  
D'ÉPARGNE**  
Rhône Alpes  
*Vous être utile.*

Document à caractère publicitaire et sans valeur contractuelle.

Caisse d'Épargne et de Prévoyance de Rhône Alpes - Banque coopérative régie par les articles L512-85 et suivants du Code monétaire et financier - Société anonyme à directoire et conseil d'orientation et de surveillance - Capital de 1 150 000 000 euros - 116 Cours Lafayette BP 3276 69404 Lyon Cedex 03 - 384 006 029 RCS Lyon - Intermédiaire d'assurance, immatriculé à l'ORIAS sous le n°07 004 760 (www.orias.fr) et titulaire de l'identifiant unique REP Papiers n° FR232581\_03FWUB (BPCE - SIRET 493 455 042). Crédit photo : GettyImages.

## LA SANTÉ PRIORITÉ DU DÉPARTEMENT DE L'ARDÈCHE



**« La santé : une priorité pour le Département ».** Sous la houlette de Olivier Amrane et en lien avec Christian Féroussier, la cellule santé, pilotée par Sandrine Genest et Remy Fontanel (à gauche sur la photo), travaille au quotidien sur le terrain auprès de tous les acteurs pour lutter efficacement contre la désertification médicale en Ardèche.

Lutter efficacement contre la désertification médicale et garantir à tous les Ardéchois un accès à la santé et aux soins est une ambition forte et assumée par le Département de l'Ardèche et son Président Olivier Amrane. Sous la houlette de Sandrine Genest, vice-présidente en charge de la santé, la collectivité départementale entend incarner un rôle de chef de file en matière d'attractivité du territoire pour les

professionnels de santé au sens large et pour ceux en devenir, les étudiants internes en médecine.

C'est dans cette optique de promouvoir tous les atouts de l'Ardèche et les richesses d'un exercice médical dans un milieu rural et pour être au plus près du terrain, qu'une cellule santé a été créée co-pilotée par Rémy Fontanel, jeune interne en médecine.

Les premiers résultats sont là avec 44 médecins installés ou en cours d'installation sur le territoire ardéchois. De nombreuses actions sont portées par le Département en lien avec l'ensemble des partenaires (associations de médecins, collectivités, professionnels de santé, etc.) comme le soutien aux étudiants par des bourses ou encore l'accompagnement des maisons de santé privées et publiques.

De belles perspectives seront également au programme de 2024 avec le

GIP Santé Région qui permet de salarier des médecins dans des zones en difficulté ou encore la mise en place d'une première année d'études de santé en Ardèche.

A l'image de la nouvelle journée départementale d'accueil dédiée aux internes qui a eu lieu il y a quelques semaines et qui a connu un franc succès et parce qu'ils constituent le vivier des médecins de demain, le Département a un message clair :

**« Futurs médecins,  
choisissez l'Ardèche ! »**



**Contact :**

07 87 700 700

Cellule.sante@ardeche.fr



## INFECTIONS NOSOCOMIALES

# Faut-il avoir peur de l'hôpital ?

Environ 4 200 personnes meurent chaque année en France à la suite d'une infection contractée lors d'un séjour dans un établissement de soins. C'est plus que les accidents de la route. Les explications du Pr Philippe Vanhems, responsable du service d'hygiène hospitalière et de prévention des infections nosocomiales aux Hospices Civils de Lyon (HCL).

**C**e sont 5,71 % des patients, soit 1 sur 18, qui contractent une infection nosocomiale. Telle est la conclusion de la dernière enquête nationale de prévalence 2022 de Santé publique France. « Je pense qu'il sera difficile de baisser ces chiffres dans un avenir proche », estime le Pr Vanhems. « Car les patients hospitalisés sont de plus en plus âgés. Ils présentent souvent des pathologies lourdes, des comorbidités. Ils sont de plus en plus fragiles, et donc plus exposés au risque de contracter une infection nosocomiale. »

### Infection nosocomiale, quésaco ?

« C'est une infection acquise dans un établissement de soins (hôpital, clinique...) qui n'était pas présente lors de l'admission du patient », ré-

pond le Pr Vanhems. « Les plus fréquentes sont les infections urinaires, suivies par les pneumonies, les infections du site opératoire (suite à une intervention chirurgicale, NDLR), et les bactériémies (la présence de bactéries dans le sang, NDLR). »

### Des risques à géométrie variable

« Ces infections peuvent se transmettre soit par contact direct, par exemple avec des mains mal désinfectées, soit par transmission aérienne (gouttelettes ou air), comme avec la grippe ou la Covid-19. » L'âge est un facteur favorisant. Les services de réanimation (23,17 %) et les centres de lutte contre le cancer (15,81 %) paient le plus lourd tribut à ce type d'infections. « D'une part parce que l'état de santé des patients y est souvent sé-

**« JE PENSE QU'IL SERA DIFFICILE DE BAISSER LES CHIFFRES DANS UN AVENIR PROCHE. »**

PR PHILIPPE VANHEMS,  
RESPONSABLE DU SERVICE D'HYGIÈNE  
HOSPITALIÈRE ET DE PRÉVENTION  
DES INFECTIONS NOSOCOMIALES AUX HCL.

vère, et d'autre part parce que les gestes invasifs y sont nombreux (assistance respiratoire, cathéters...). »

### La guerre aux microbes

Réduire la propagation des micro-organismes pathogènes passe d'abord par le lavage des mains, incontournable, avant et après tout soin. « Tout comme le port de gants pour réaliser un geste invasif, le port du masque, l'aération régulière des pièces... » La peau du patient doit être désinfectée dans les règles de l'art avant tout geste invasif. Le matériel doit être nettoyé et désinfecté entre chaque patient.

■ STÉPHANIE PAICHELER



### LA GRANDE MÉCHANTE ANTIBIORÉSISTANCE

Parmi les bactéries souvent incriminées dans les infections nosocomiales, certaines sont devenues hautement insensibles à des antibiotiques. D'où l'absolue nécessité de n'utiliser ces précieuses molécules que pour des infections bactériennes, uniquement après avoir obtenu une prescription médicale, de respecter à la lettre la durée du traitement, et de rapporter les éventuels antibiotiques restants en pharmacie.



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ  
DE CET ARTICLE SUR  
[WWW.MA-SANTE.NEWS](http://WWW.MA-SANTE.NEWS)



# L'hydroxychloroquine responsable de plus de 17 000 décès ?

Selon une étude lyonnaise, le fameux remède anti-Covid aurait été pire que le mal. Les explications du Pr Jean-Christophe Lega, professeur de thérapeutiques aux Hospices Civils de Lyon et pilote de l'enquête.

## Comment avez-vous mené votre étude ?

Au départ, nous voulions savoir si les médicaments qui avaient été utilisés à très large échelle avaient produit un effet globalement positif. Ces médicaments ont été donnés sans connaître leurs propriétés, à des patients qui étaient touchés par le Covid-19. Nous avons estimé trois paramètres : le nombre de patients hospitalisés, le taux de décès des patients hospitalisés pour le Covid-19, et le taux de prescription de l'hydroxychloroquine. Ce travail n'est pas finalisé, mais nous avons des données qui montrent une toxicité de l'hydroxychloroquine.

## Quels ont été les résultats ?

La prescription d'hydroxychloroquine serait à l'origine de 17 000 morts dans six pays. Pire, on craint que les résultats de cette étude soient sous-évalués. En effet, la molécule a été très largement délivrée, à l'hôpital mais pas que. Des patients commandaient ces médicaments sur internet,

on pourrait donc penser que ce chiffre est encore supérieur.

## À quoi a été due la surprescription de l'hydroxychloroquine ?

Il y a eu un sur-emballement sociétal et médiatique autour de son utilisation. Pour rappel, les propriétés de cette molécule sont qu'elle n'a pas d'effet bénéfique et qu'elle a une toxicité cardiaque. Je tiens à préciser que les agences de régulation, notamment françaises, et les sociétés savantes, ont toujours appelé à la plus grande prudence concernant ce médicament. Mais nous avons anticipé un effet bénéfique qui n'existait pas et nous avons sous-estimé la toxicité de ce médicament qui était quasiment nulle dans les autres indications.

■ PROPOS RECUEILLIS  
PAR PASCAL AUCLAIR



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ  
DE CETTE INTERVIEW SUR  
MA SANTÉ TV



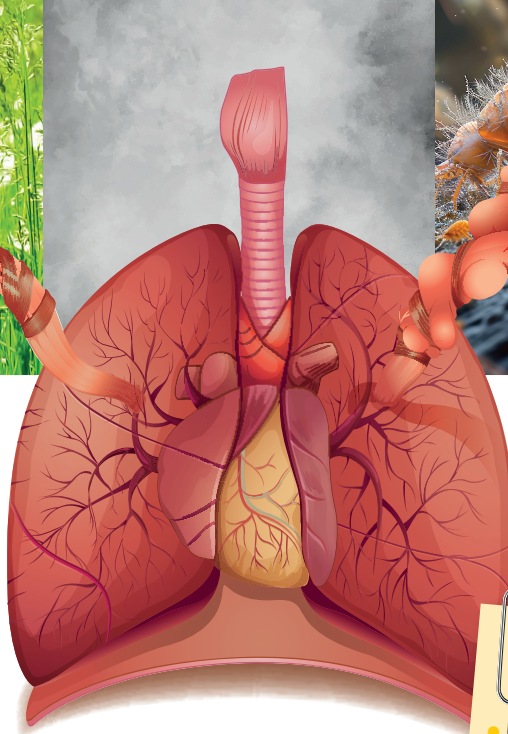
## Médicaments : bientôt la fin de la notice ?

Essentielles pour les informations légales et pratiques qu'elles recèlent, les notices contenues dans les boîtes de médicaments finissent la plupart du temps... au fond de la corbeille. C'est la raison pour laquelle l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) a lancé au premier trimestre 2024 une expérimentation de QR codes ajoutés sur l'emballage en carton. Une solution plus écologique, qui pourrait aboutir à la suppression, à terme, des notices en papier, si tant est que soit résolu la problématique des usagers non connectés, souvent parmi les plus âgés... et les plus consommateurs de médicaments. À suivre !

Hydroxychloroquine  
Sulfate Tablets, USP  
200 mg



ÉTAT NORMAL



AVEC ASTHME

# Asthme:

## Peut-on échapper au fléau ?

Cette pathologie chronique, globalement sous-diagnostiquée, est devenue en quelques décennies la première maladie respiratoire chez les enfants. Le point sur les causes et les traitements.

**Q**uintes de toux, sifflements, crises respiratoires... Selon l'OMS, le nombre d'asthmatiques a augmenté de 40% en un peu plus de vingt ans chez les adolescents. En cause, l'hérédité, mais surtout des facteurs environnementaux de plus en plus importants et un boom des allergies.

### L'ASTHME, C'EST QUOI ?

L'asthme est une maladie chronique du système respiratoire. Les bronches d'un asthmatique, plus sensibles, réagissent anormalement à divers stimuli (allergènes, fumée, pollution...), ce qui provoque une inflammation. Les bronches se contractent alors et produisent du mucus (des sécrétions visqueuses et translucides) qui s'accumule dans les voies respiratoires et engendre une gêne de la respiration.

Lorsque le muscle lisse bronchique se contracte, le diamètre des bronches se réduit. L'air a donc du mal à passer : on parle alors d'une crise d'asthme, épisode de gêne respi-

atoire (dyspnée) avec respiration sifflante et toux. Une crise peut survenir à tout moment mais est plus fréquente lors d'un effort physique ou dans le milieu de la nuit.

### QUELLES SONT LES CAUSES ?

- **L'hérédité** : une personne a plus de risques d'être asthmatique si des membres de sa famille proche sont également asthmatiques.
- **Les allergènes** : poussière, acariens, poils d'animaux, pollens, etc.
- **Certains médicaments** anti-inflammatoires
- **Le tabac**
- **Le stress, l'anxiété**
- **Les infections respiratoires**
- **Les activités physiques**
- **La pollution aérienne** : pollution atmosphérique, fumée, gaz d'échappement...

### QUELS TRAITEMENTS ?

On ne peut pas guérir de l'asthme, mais on peut en atténuer les

**QUELS SYMPTÔMES ?**

- Une sensation d'oppression de la cage thoracique.
- Une respiration sifflante, avec difficulté à l'inspiration et l'expiration profonde.
- Une toux sèche et persistante survenant par quintes.
- L'essoufflement.

symptômes à travers deux types de traitements.

- **Le traitement des crises d'asthme** apporte un soulagement rapide, grâce à des médicaments par inhalation appelés « bronchodilatateurs de courte durée d'action ». Ils permettent de dilater les bronches pour faciliter le passage de l'air et diminuer ainsi immédiatement les symptômes de la crise.
- **Le traitement de fond** vise à soigner l'inflammation elle-même des bronches. Il a pour but de diminuer les symptômes, de prévenir et réduire les crises et de maintenir une bonne capacité respiratoire. Deux types de médicaments, souvent associés, sont utilisés : les corticoïdes inhalés et les bronchodilatateurs de longue durée d'action. ■ **EMMA RESSEGAIRE**

**@ RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DE CET ARTICLE SUR [WWW.MA-SANTE.NEWS](http://WWW.MA-SANTE.NEWS)**

**CAUTION SCIENTIFIQUE : DR ANNIE RUSSO, MÉDECIN GÉNÉRALISTE À TASSIN-LA-DEMI-LUNE, RHÔNE.**

# Diabète

## Un effet fréquent sur l'impuissance ?

La moitié des hommes diabétiques seraient sujets à des troubles de l'érection. Par quel mécanisme ? Comment gérer et, bien sûr, y remédier ?

**L**e diabète est une maladie métabolique chronique qui se caractérise par une augmentation anormale de la glycémie dans le sang. Elle peut avoir un impact significatif sur la qualité de vie, et son influence sur la sphère intime est un aspect souvent négligé. Le diabète fait en effet partie des facteurs favorisant les troubles sexuels, de la baisse de la libido à la dysfonction érectile.

### QUEL MÉCANISME ?

Le diabète endommage les vaisseaux sanguins et les nerfs, ce qui peut affecter la circulation sanguine vers les organes génitaux masculins et entraver la réponse nerveuse nécessaire à une érection. De plus, les troubles hormonaux associés au diabète peuvent également jouer un rôle dans le développement des troubles de l'érection.

### COMMENT PRÉVENIR ?

Si vous êtes diabétique, il est essentiel de prendre des mesures préven-

tives pour réduire le risque. D'abord en vous aidant d'une gestion adéquate de votre glycémie. Cela implique de suivre les recommandations d'un professionnel concernant la prise de médicaments, l'insuline et le contrôle de l'alimentation.

Adopter un mode de vie sain est également essentiel dans la prévention des complications du diabète, y compris l'impuissance. Cela comprend la pratique régulière d'une activité physique, l'adoption d'une alimentation équilibrée, des efforts pour favoriser la réduction du stress et de diminuer, voire cesser, la consommation de tabac. Le maintien d'un poids correct, adapté à l'âge, peut également contribuer à prévenir l'impuissance.

■ ISIS LAIGNEAU



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ  
DE CET ARTICLE SUR  
[WWW.MA-SANTE.NEWS](http://WWW.MA-SANTE.NEWS)

CAUTION SCIENTIFIQUE :  
PR NATACHA GERMAIN, CHEF DU  
SERVICE D'ENDOCRINOLOGIE  
AU CHU DE SAINT-ÉTIENNE (LOIRE).

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le diabète en bref

Il existe deux principaux types de diabète : le diabète de type 1, qui survient généralement dans l'enfance ou l'adolescence et est lié à une production insuffisante d'insuline, et le diabète de type 2, qui se développe souvent à l'âge adulte et est associé à une résistance à l'insuline.

Quels symptômes ?

Les signes d'alerte sont généralement une soif excessive, l'augmentation de la miction, de la fatigue, une vision floue ou encore une perte de poids inexpliquée.

Quelles complications ?

Le diabète peut engendrer de graves complications à long terme, affectant divers organes du corps dont les yeux, les reins, les nerfs, les vaisseaux sanguins et le cœur. L'hyperglycémie chronique peut endommager ces systèmes, augmentant le risque de maladies cardiovasculaires, de cécité, d'insuffisance rénale et de neuropathie.





# Fibromyalgie

## « Il n'existe pas de remède pour guérir complètement »

Stéphane Canque, un habitant de l'Ain de 49 ans, se bat depuis deux ans pour la reconnaissance officielle de cette fatigue chronique qui finit par rendre le quotidien insupportable.

**E**n France, deux millions de personnes seraient atteintes de fibromyalgie, ou syndrome fibromyalgique. Une pathologie chronique, dont la gravité varie mais qui, dans la plupart des cas, a des répercussions terribles sur le quotidien. Par la manifestation de ses symptômes, bien sûr, mais aussi par le combat perpétuel pour en faire reconnaître la réalité.

« J'ai fait la découverte de ma maladie il y a un peu plus de deux ans », révèle Stéphane Canque, père de famille de 49 ans. « Le diagnostic est compliqué en raison de la multitude de symptômes. C'est le premier obstacle auquel j'ai dû faire face dans ce parcours médical ». Car après l'errance diagnostique, un autre défi s'ajoute : « La fibromyalgie est une maladie encore taboue. De nombreux médecins refusent de la reconnaître, ce qui donne naissance à ce que l'on appelle les "fibrosceptiques" ».

### « LA FIBROMYALGIE RESTE CLASSÉE COMME UN SIMPLE SYNDROME »

La double peine, pour ce fondu de moto, qui a dû mettre sa passion entre parenthèses tant sa vie s'est peu à peu transformée en calvaire. « Tout a commencé par une fatigue extrême, accablante et omniprésente, que l'on attribue au début à la vie quotidienne. Mais progressivement les douleurs musculaires,

très difficiles à supporter, ont fait leur apparition ».

Stéphane Canque est arrêté. Deux ans plus tard, il n'a toujours pas pu reprendre son poste de monteur chez Renault Trucks, à Bourg-en-Bresse. Tous les deux mois, il se rend à l'hôpital Édouard-Herriot, à Lyon, pour y recevoir un traitement apaisant ses douleurs. « Il n'existe pas de remède pour guérir complètement : les traitements actuels visent simplement à soulager les symptômes et à améliorer le quotidien ».

Il jette aujourd'hui ses maigres forces dans un combat, celui d'une prise en compte officielle de la maladie. « Si de plus en plus de professionnels de la santé admettent qu'elle représente un véritable problème sociétal, la fibromyalgie reste actuellement classée comme un simple syndrome et non comme une maladie de longue durée par l'Assurance maladie. Il est primordial que les responsables politiques se saisissent enfin de la question et prennent des mesures appropriées ». Un vœu partagé par d'innombrables victimes, silencieuses et incomprises...

■ CARLA CASADEI AVEC ANTOINE AULAGNON



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DE CE TÉMOIGNAGE SUR [WWW.MA-SANTE.TV](http://WWW.MA-SANTE.TV)

L'émission Votre Santé est diffusée tous les mardis à partir de 12h45 (et en replay) sur BFM TV Lyon.

# PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ : DÉCOUVREZ LES RENCONTRES SANTE EN LIGNE DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE

La Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes propose des rencontres santé en ligne, gratuites et ouvertes aux adhérents mutualistes et au grand public sur inscription

préalable. Elles s'articulent autour de trois axes : la santé environnement, la nutrition et la santé mentale et le bien-être. Découvrez-les et inscrivez-vous ! ■



## Savoir déchiffrer les étiquettes alimentaires

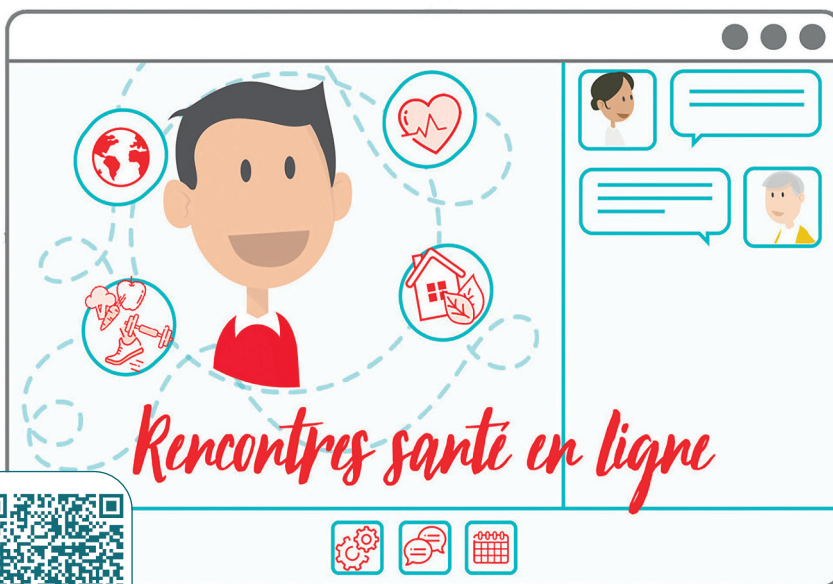
- Découvrir les bases de l'équilibre alimentaire,
- Apprendre à analyser les emballages et les étiquettes des produits.

## Alimentation du jeune enfant

- S'informer et échanger sur l'alimentation du jeune enfant.
- Mieux connaître ses habitudes alimentaires et les évolutions et changements avec l'âge.

## Pour mon bien-être, j'agis pour la planète

- Définir ce qu'est la biodiversité.
- Identifier les enjeux et comprendre les liens entre biodiversité et santé.
- Repérer les leviers favorisant la biodiversité et le bien-être.



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :  
SCANNEZ LE QR CODE OU  
PAR TÉLÉPHONE AU 06 24 69 48 25

## Prévention des piqûres de tiques et de la maladie de Lyme

- S'informer sur les tiques et sur les moyens de prévenir une piqûre.
- Mieux connaître la maladie de Lyme : symptômes, étapes de la maladie, traitements proposés et l'état actuel des consensus en France.

## La famille des 7 perturbateurs endocriniens

- Sensibiliser à la présence des perturbateurs endocriniens et leur impact sur la santé.
- Identifier des produits moins dangereux et plus respectueux de l'environnement.

## Chez moi, je dis stop aux polluants

- Identifier les sources de pollution dans le logement.
- Découvrir des conseils et des solutions pour limiter les expositions aux polluants.

**LA MUTUALITÉ FRANÇAISE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES**

La MfARA, c'est 4,4 millions de personnes protégées par plus de 200 mutuelles santé. Plus de 400 interventions en Prévention Santé et plus de 450 établissements mutualistes.

[www.ara.mutualite.fr](http://www.ara.mutualite.fr)

# DÉPISTAGE PRÉNATAL

## Mon enfant est-il atteint de **trisomie 21** ?

Selon la loi, toutes les femmes doivent être informées de la possibilité de réaliser un test de dépistage d'une trisomie 21 au cours de leur grossesse. Le point.

### QU'EST-CE QUE C'EST ?

Grâce à une échographie et des prises de sang, le dépistage prénatal évalue la probabilité que le fœtus soit porteur ou non d'une trisomie 21. Cet examen pris en charge par l'Assurance maladie n'est pas obligatoire mais il permet aux parents de faire le choix d'interrompre ou non la grossesse si le diagnostic de la trisomie 21 est confirmé.

### QUELS EXAMENS PRATIQUER ?

L'échographie est la méthode de dépistage prénatal la plus courante. Elle permet notamment de mesurer la clarté nucale (épaisseur au niveau de la nuque du fœtus) qui se trouve être l'une des trois composantes du triple test. Les deux autres critères sont le dosage des marqueurs sériques (substances sécrétées par le placenta ou le fœtus) et l'âge maternel. Ces critères vont permettre d'établir une probabilité que l'enfant soit porteur ou non de trisomie 21. Si un risque est présent, un DPNI est proposé.

### QU'EST-CE QUE LE DPNI ?

Le Dépistage prénatal non invasif consiste à analyser du matériel génétique circulant dans le sang maternel. À partir d'une prise de sang, il est possible de doser les

fragments d'ADN. Un taux élevé de matériel provenant du chromosome 21 peut évoquer une trisomie 21. Le DPNI est un test de dépistage fiable à 99% mais seule l'amniocentèse permettra de poser un diagnostic définitif.

### L'AMNIOCENTÈSE EST-ELLE RISQUÉE ?

L'amniocentèse consiste à prélever des cellules fœtales dans le liquide amniotique pour établir le caryotype de l'enfant (ensemble des chromosomes). Il s'agit là d'un geste invasif qui peut provoquer une fausse couche (risque inférieur à 0,5%).

### QUE FAIRE SI LE DIAGNOSTIC EST CONFIRMÉ ?

Les parents pourront choisir de poursuivre la grossesse ou pratiquer une IMG (Interruption médicale de grossesse). C'est une décision difficile, influencée par de nombreux facteurs : convictions religieuses, peur de l'avenir, manque de moyens, absence de soutien familial... Des accompagnements avec des professionnels de santé dédiés et des associations peuvent être mis en place pour aider à la discussion et à prendre une décision.

■ AUDREY ROLLET

### L'INFO EN +

La trisomie 21 est la 1<sup>re</sup> cause de déficit mental d'origine génétique. Cette maladie est causée par la présence d'un chromosome 21 surnuméraire. Elle entraîne un déficit intellectuel et des conséquences physiques plus ou moins graves selon les cas.



RETROUVEZ  
L'INTÉGRALITÉ DE  
CET ARTICLE SUR  
[WWW.MA-SANTE.NEWS](http://WWW.MA-SANTE.NEWS)

CAUTION SCIENTIFIQUE :  
GABRIELLE LANJON,  
SAGE-FEMME AU CABINET  
VOLCANBULLE À CLERMONT-  
FERRAND (PUY-DE-DÔME).

# La santé des femmes aux HCL

Des soins pour chacune d'elles, à tous les âges de la vie

## Endométriose

Parcours de soins optimisé et personnalisé et prise en charge pour préserver la fertilité.



## Permanence d'accès aux soins de santé périnatale

Assurer l'inscription en maternité des femmes en situation de vulnérabilité, sans couverture sociale.

## Troubles des conduites alimentaires

Information, traitement et recherche.



## Règles abondantes

Diagnostic et prise en charge des femmes souffrant de règles abondantes



## Aide médicale à la procréation

Service clinique, laboratoire de biologie de la reproduction et Cecos (centred'étude et de conservation des œufs et du sperme humains).



## Planning familial

Accueil, information et consultation gratuite sur la contraception et l'éducation sexuelle.



## Transition

Accompagnement des variances de genre et des parcours de transitions.



## Accouchement physiologique

Suivi de grossesse, préparation à la naissance, accouchement et suivi post-natal.



## Maison des femmes

Accompagnement sécurisé et confidentiel pour les femmes victimes de violences (ouverture printemps 2024).



## Centre de périnéologie

Pour les femmes souffrant de troubles de la statique pelvienne.



## Unités de prise en charge des grossesses à risque

Suivi personnalisé, ateliers, avant, pendant et après la grossesse pour nouer un lien de qualité avec son enfant.



## Urgence Sein

Dispositif qui apporte une réponse rapide et coordonnée en cas de suspicion d'une maladie du sein.



Consultez toute l'offre de soins dédiée à la santé des femmes



**HCL**  
HOSPICES CIVILS  
DE LYON

# Perte de mémoire :

## Quels sont les signes qui **alertent** ?

Avoir des troubles de la mémoire n'est jamais anodin, surtout chez les seniors. Raison de plus pour rester vigilant et savoir réagir aux premiers symptômes inquiétants.



### LES CAUSES

Différents facteurs favorisent les troubles de la mémoire, qui peuvent tout aussi bien résulter ou signifier une tumeur cérébrale, un AVC, un dysfonctionnement de la thyroïde ou une dépression. La perte de mémoire peut également être un symptôme précoce ou le signe de maladies neurodégénératives, pathologies chroniques qui altèrent le système nerveux central, telles que la maladie d'Alzheimer ou la maladie à corps de Lewy.

### LES SIGNES QUI NE TROMPENT PAS

- La perte de mémoire immédiate (se souvenir des faits anciens mais pas des récents);
- La désorientation dans le temps et l'espace;
- Les difficultés à reconnaître des visages;
- Les troubles subits de langage;
- L'incapacité à effectuer une tâche habituelle.

### COMMENT PRÉVENIR ?

On ne connaît pas assez les causes des maladies dégénératives responsables des pertes de mémoire

### EN CHIFFRE

# 1 MILLION

de Français souffrent de la maladie d'Alzheimer, qui représente 65% des maladies de la mémoire.

pour savoir comment les prévenir. Cependant, il est possible de réduire les risques de perte de mémoire en prévenant les autres causes connues.

Ainsi, il est recommandé de :

- pratiquer une activité physique régulière;
- faire contrôler la tension artérielle par le médecin traitant;
- éviter la consommation de tabac et d'alcool;
- maintenir une glycémie stable en cas de diabète.

### QUEL IMPACT SUR LE QUOTIDIEN ?

En matière de santé mentale, la perte plus ou moins partielle de mémoire peut contribuer à l'isolement et à la désociabilisation des malades. Sur le plan pratique, elle peut aussi rendre vulnérable

dans la vie de tous les jours (conduite automobile, gestion des comptes, cuisson au gaz, dénutrition, chutes...).

### COMMENT RÉAGIR ?

Dès l'apparition de signes inquiétants, parlez-en à votre médecin traitant, un professionnel de santé qui vous connaît et qui saura détecter les comportements inhabituels. Il pourra vous conseiller, et vous orienter vers une « consultation mémoire » pour évaluer les troubles et déterminer les prises en charge nécessaires. Un suivi spécifique avec un gériatre et/ou un neurologue pourra alors être mis en place.

Ne tardez pas à réagir : un diagnostic précoce augmente sensiblement les chances d'une prise en charge efficace, susceptible d'atténuer les symptômes.

■ JEANNE GUINAND



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DE CET ARTICLE SUR [WWW.MA-SANTE.NEWS](http://WWW.MA-SANTE.NEWS)

CAUTION SCIENTIFIQUE : DR MURIEL CARTRON, CHEFFE DU PÔLE GÉRIATRIE D'AIX-LES-BAINS (SAVOIE).



# « ALIMENTATION ET PLAISIR, UN GAGE DE BONNE SANTÉ »

Expert en nutrition médicale, Nutrisens vient d'être labellisé « entreprise à mission ». La reconnaissance du rôle sociétal du groupe lyonnais. Les explications du président de Nutrisens, Georges Devesa.

## LE GROUPE NUTRISENS VIENT D'ÊTRE LABELLISÉ « ENTREPRISE À MISSION ». POURQUOI CE LABEL ?

Pour officialiser la vocation de Nutrisens, en l'occurrence améliorer la vie des malades et des personnes âgées en trouvant les meilleures solutions nutritionnelles. Le plaisir est au cœur de l'alimentation et une alimentation saine est un gage de bonne santé. Autrement dit, si l'assiette apporte du plaisir à des malades souffrant de maladies chroniques ou à des personnes âgées dépendantes ayant des difficultés d'alimentation, nous aurons rempli notre mission.

## CONCRÈTEMENT, CELA CHANGE QUOI D'ÊTRE LABELLISÉ « ENTREPRISE À MISSION » ?

Cela ne change rien au quotidien. En revanche, c'est une forme de reconnaissance du travail accompli depuis treize ans. Ce label, qui apparaît désormais dans nos statuts, est une signature pour nos collaborateurs, un élément de



fierté aussi, puisqu'ils peuvent s'enorgueillir de travailler pour une entreprise qui a du sens et qui se fixe des ambitions et des objectifs dans les années à venir. C'est aussi ce que ce statut nous engage à faire. Un groupe qui apporte sa pierre à l'édifice afin de concevoir et diffuser des produits sains, de qualité, fabriqués en France, pour une population fragilisée.

## COMMENT SE PORTE NUTRISENS ?

En pleine forme ! Depuis treize ans, l'entreprise est en croissance avec un chiffre d'affaires qui dépasse 170 millions d'euros et plus de 500 collaborateurs. Nutrisens est devenue une entreprise européenne avec cinq filiales et une présence dans une trentaine de

pays via des distributeurs. Nous sommes en train de renforcer actuellement notre présence en Allemagne.

Concernant nos gammes produits, nous travaillons beaucoup sur la néphrologie (dialyse) et le cancer, de nouveaux axes de développement. Nous sommes aussi en train de construire une usine dans le sud de l'Espagne pour de nouvelles gammes de dénutrition. Enfin, nous venons de lancer une gamme innovante de produits dédiés aux problématiques de troubles de la déglutition, gamme spécifique pour les cuisines d'Ehpad. ■

**NUTRISENS** \*

## À SAVOIR

Spécialiste de la nutrition clinique et de l'alimentation médicale, Nutrisens est le partenaire privilégié des professionnels de santé. Moteur d'innovation, le groupe lyonnais répond aux besoins de ses clients (hôpitaux, maisons de retraites, instituts spécialisés, pharmacies, particuliers...) Pour remplir cette mission, Nutrisens produit en France des aliments répondant aux besoins nutritionnels des patients tout en redonnant le goût de manger aux personnes fragiles.

Thermalisme :  
**et si on s'offrait.  
une vraie**

**CURE DE  
JOUVENCE**



# Aux sources du bien-être

Un vent nouveau souffle sur les stations thermales d'Auvergne-Rhône-Alpes, alimenté par l'engouement post-Covid pour le « prendre soin de soi », entre cures bien-être et courts séjours holistiques.

**L**a cure de jouvence n'a jamais aussi bien porté son nom. Le thermalisme, en Auvergne-Rhône-Alpes, est en pleine mutation : après avoir bu le bouillon durant une crise sanitaire dont l'impact a laissé des traces, la filière retrouve progressivement des couleurs et se découvre de nouvelles orientations, thérapeutiques, bien sûr, mais un peu plus que cela.

Si les stations thermales tardent à voir revenir leurs « vieux curistes », le secteur se dépoussière par la grâce d'une tendance forte, plébiscitée par un public plus jeune : celui du séjour bien-être, décliné autour de vertus nouvelles que sont relaxation, lâcher-prise, détox et autres aspirations contemporaines.

Dans ce contexte de révolution thermale, la région Auvergne-Rhône-Alpes occupe une place majeure. Ses stations historiques peuvent faire valoir de sérieux atouts, à commencer par leur capacité à s'adapter à ces nouvelles tendances.

Aux côtés de ses spécialités traditionnelles, que sont la rhumatologie et les maladies respiratoires, une foule de cures nouvelles ont ainsi fait leur apparition durant ces trois dernières années, dans des domaines parfois étonnants (*lire en page 30*). L'idée, aujourd'hui, n'est plus de se contenter de soigner le corps, mais aussi l'esprit, dans un schéma de santé globale où activités physiques, nutrition, connexion à la nature ou gestion du stress ont toute leur place.

Le renouveau est en marche et ces stations peuvent aussi compter sur un soutien de poids, celui d'un conseil régional qui ne lésine pas sur les moyens pour rénover et moderniser des stations parfois vieillissantes. Alors, oui, le thermalisme en Auvergne-Rhône-Alpes a su se sortir de la crise, pour s'offrir des lendemains encore plus radieux. Si ça, ce n'est pas une belle cure de jouvence... ■ **PHILIPPE FRIEH**

# Bernard Riach :

## « Une cure de rajeunissement dans nos stations thermales »

Ébranlé par trois années de crise sanitaire, le marché du thermalisme retrouve progressivement du tonus en Auvergne-Rhône-Alpes. Une résurrection associée à l'émergence de nouvelles pratiques et à la prise en charge d'autres pathologies. Le point avec Bernard Riach, vice-président du Conseil national des établissements thermaux (CNETh) et président du groupe Valvital.

**L'**épidémie de Covid a marqué un véritable coup d'arrêt dans le développement du marché du thermalisme. Comment se porte ce marché quatre ans après le début de cette crise sanitaire inédite ?

Le thermalisme a été beaucoup plus touché par la crise Covid que d'autres secteurs comme le tourisme par exemple. Cela étant, la situation est très contrastée car il y a deux marchés bien distincts. Concernant le marché des cures médicales, il n'a pas redémarré aussi vite que prévu après la crise Covid. On est sur un recul de 21 % en 2023 par rapport à 2019, année de référence avant la crise sanitaire. En revanche, le marché du bien-être en milieu thermal se porte bien. Il a vite rebondi après la pandémie puisque l'on dépasse les chiffres de 2019.

**Comment expliquer cette frilosité sur le marché des cures conventionnées ?**

Dans le thermalisme, l'âge moyen se situe autour de 68 ans. Les cu-



ristes les plus âgés, ceux qui ne sont pas venus durant deux ans en raison du Covid, n'ont pas retrouvé le chemin des stations. La plupart des personnes âgées viennent chaque année. Elles ont leurs habitudes, leurs repères qu'elles ont perdus. Résultat, après deux ans d'inactivité, ces anciens curistes sont plus fatigués... et le fait de ne pas repartir en cure les affaiblit encore plus. C'est notamment vrai pour la tranche la plus âgée de nos curistes, ceux entre 70 et 80 ans, qui représentent entre 15 et 20 % de la fréquentation des stations thermales.

**Pour compenser en partie cette perte, avez-vous réussi à attirer une nouvelle génération de curistes ?**

Oui, le niveau des primo-curistes, ceux qui viennent donc pour la première fois en cure, est comparable à 2019. C'est plutôt rassurant. C'est la preuve que le marché n'est pas en train de disparaître mais il est en mutation.

**Au-delà de ce constat, la région Auvergne-Rhône-Alpes figure-t-elle toujours parmi les places fortes du thermalisme en France ?**

Oui, car la région dispose de multiples stations avec des orientations très différentes. On a aussi la chance d'avoir un conseil régional qui soutient activement la filière. Un deuxième plan d'investissement est en cours. Sans ces aides, la plupart des projets ne pourraient voir le jour car le thermalisme n'a pas



### À SAVOIR

Créé en 2002, le CNETh regroupe la totalité des établissements thermaux français. Sa vocation est de travailler, en cohérence avec les pouvoirs publics, à l'amélioration et à une meilleure reconnaissance de la médecine thermale. Fondé en 1989, le groupe Valvital rassemble quinze stations thermales dont quatre en Auvergne-Rhône-Alpes (Aix-les-Bains, Thonon-les-Bains, Montbrun-les-Bains et Royat).

une rentabilité suffisante pour supporter de tels investissements immobiliers. Imaginez, par exemple, que sur Royat, on est parti sur un plan d'investissement de 32 millions d'euros. Impossible d'amortir avec une approche purement capitalistique d'investisseur privé.

### Quels sont les atouts d'Auvergne-Rhône-Alpes par rapport aux régions concurrentes ?

D'abord le nombre puisque la région recense 24 stations thermales<sup>(1)</sup>, ce qui situe Auvergne-Rhône-Alpes dans le top 3 national. L'autre force, c'est la diversité des orientations thérapeutiques que l'on soit en Auvergne ou dans les Alpes. La rhumatologie reste notre atout numéro 1 puisque cela attire 80% des curistes. Même si la filière des voies respiratoires est en perte de vitesse, l'expertise régionale reste forte dans ce domaine. Enfin, la phlébologie progresse bien, surtout en seconde orientation.

### Quel est le profil du curiste en 2024 ?

65% des curistes sont des femmes, avec un âge moyen de 67 ans depuis le rajeunissement post-Covid.

### Et la provenance des curistes ?

Plus la station est petite, plus elle recrute localement. Cela peut aller jusqu'à 80% de curistes locaux pour les plus petites stations. En revanche, dans les grandes stations, comme Aix-les-Bains, qui accueille plus de 25 000 curistes par an, le recrutement se fait sur toute la France avec une offre d'hébergement en adéquation. Dans ces grandes stations, les régionaux ne représentent que 20 à 30% de la fréquentation.

### Quelles sont les grandes tendances à l'aube de cette nouvelle saison ?

Compte tenu des réservations, sur les cures médicales, on table sur une progression de 5% par rapport à 2023. Sur le marché de la remise en forme, les signaux sont



**LA RÉGION RECENSE 24 STATIONS THERMALES, CE QUI SITUE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES DANS LE TOP 3 NATIONAL.**

très positifs. On espère une hausse de 8%. Pour cela, on a imaginé de nouveaux forfaits d'une semaine, donc six jours de soins, avec des thérapies ciblées pour traiter, par exemple, la fibromyalgie, ou des cures post-cancer du sein.

### Quels sont les prochains grands défis à relever ?

Il y a deux grands défis. Le premier, c'est de répondre à une problématique de désertification médicale. Il devient de plus en plus difficile d'avoir des médecins thermaux. Il faut savoir que dans le cadre d'une cure conventionnée, un médecin doit effectuer trois visites : au début, au milieu et à la

fin de la cure. C'est un vrai problème car on manque de praticiens dans la plupart des stations. On a aussi une problématique de ressources humaines sur les massages. On ne trouve plus de kinés pour masser dans les établissements thermaux. On milite donc pour la création d'un nouveau diplôme sur deux ans, et non plus sur cinq ans. Un diplôme de physiothérapeute. L'autre grand défi concerne le développement de nouveaux champs de compétences. Dans ce domaine, on travaille avec la Sécurité sociale pour que nos médecins et infirmières puissent diagnostiquer à l'avenir les personnes en situation de faiblesse. Cette approche préventive est au cœur de la réflexion du ministère de la Santé. Nous sommes prêts !

■ PROPOS RECUEILLIS  
PAR PASCAL AUCLAIR

<sup>(1)</sup> 24 stations, ou 23 si l'on retire celle de Challes-les-Eaux, fermée en 2023.

 **RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DE CET ENTRETIEN SUR**  
[WWW.MA-SANTE.NEWS](http://WWW.MA-SANTE.NEWS)



## Les vertus insoupçonnées... de l'eau thermale

Fertilité, acouphènes, addiction aux écrans... L'offre thermale, vitrine de bienfaits parfois inattendus, ne cesse de se diversifier pour répondre à des besoins nouveaux. ■ P.F.

### AVOIR UN BÉBÉ

Environ 20% des couples français connaissent des difficultés à procréer, pour de multiples raisons (insuffisance ovarienne, surpoids, perturbateurs endocriniens, endométriose...). Des soins thermaux (conventionnés et donc remboursés) peuvent être prescrits dans le cadre de cures à orientation gynécologique. Ce type de séjours, dédiés aux femmes uniquement, donc, sont notamment proposés à La Léchère-les-Bains (Savoie) et Bourbon-l'Archambault (Allier). Leur but : doper la production d'hormones féminines et favoriser l'ovulation.

### UNE DÉTOX ANTI-ÉCRAN

Voilà une spécificité purement régionale, puisque cette cure n'est proposée qu'aux Thermes de Vichy (Allier). Pur produit d'une inquiétante évolution sociétale, marquée par une addiction grandissante aux écrans, la cure Vichy Digital Detox est destinée aux cadres et autres entrepreneurs surbookés. Durant quatre jours, téléphones et ordinateurs sont remis au coffre pour être remplacés par des soins relaxants, entrecoupés d'activités zen (lecture, musique, jeux...) et, surtout, 100% déconnectées !

### FAIRE TAIRE LES ACOUPHÈNES !

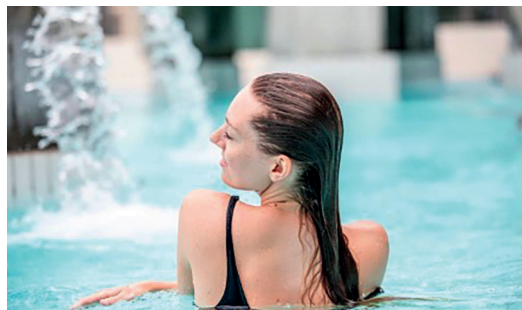
Les entendez-vous, ces satanés bourdonnements, voire sifflements, dans les oreilles ? Si la prise en charge de vos acouphènes relève bien sûr d'un ORL, ce dernier peut tout à fait vous inciter à profiter des bienfaits d'un séjour en station thermale. En Auvergne-Rhône-Alpes, les thermes de Saint-Gervais-les-Bains proposent ainsi une mini-cure (non remboursée par l'Assurance maladie) dont l'objectif est de vous aider à mieux vivre avec vos acouphènes, à travers séances de thérapies douces (relaxation, sophrologie, hypnose...), soins bien-être et consultations de spécialistes (ORL, diététicien, psychologue...)



### Covid long : sortir de la fatigue

On estime à deux millions de Français souffrant de symptômes attribués au Covid long. Plusieurs établissements ont développé des cures dédiées, dont quatre en Auvergne-Rhône-Alpes : les stations d'Allevard-les-Bains (Isère), de la Bourboule (Puy-de-Dôme), de Brides-les-Bains (Savoie) et de Saint-Gervais-les-Bains (Haute-Savoie). De courts séjours (mini cures) non remboursés par l'Assurance maladie.

## VALVITAL



## RESSOURCEZ-VOUS AVEC LA MINI CURE BIEN-ÊTRE !

**Au cœur des montagnes et lacs d'Auvergne-Rhône-Alpes, une expérience revigorante vous attend. La mini cure Bien-être ValVital, une escapade de 6 jours dédiée au relâchement du corps et de l'esprit, s'inscrit comme une parenthèse de douceur dans le tourbillon du quotidien.**

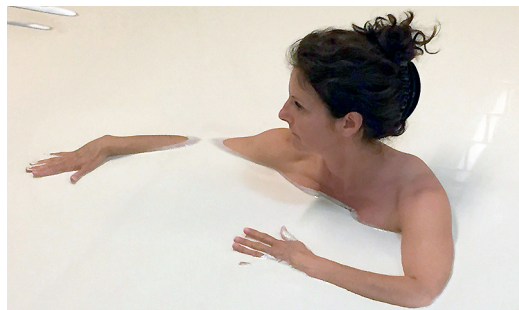
Trois choix de destinations s'offrent à vous : les Thermes Chevalley, sur les hauteurs d'Aix-les-Bains, ville authentique savoyarde; les Thermes de Montbrun-les-Bains, nichés au cœur de la Drôme; et enfin les Thermes de Thonon-les-Bains, aux portes du magnifique lac Léman.

C'est dans ces lieux uniques de repos que vous pourrez découvrir les bienfaits de l'eau thermale. Les soins prodigués lors de cette mini cure, par des experts attentifs, réveillent les sens et apaisent les tensions accumulées. Après ou avant vos soins, vous pourrez profiter de l'espace Aqua-détente de la station et vous relaxer dans les bassins d'eau naturellement chaude, les hammams et saunas. On quitte ces havres de paix régénéré, détendu et rempli d'une énergie nouvelle.

Informations et réservations :  
04 79 35 38 50.



## FIBROMYALGIE



## DESTINATION SAINT- LAURENT-LES-BAINS

Affection chronique invalidante, la fibromyalgie peut considérablement affecter la vie quotidienne. Elle trouve des réponses avec des cures spécifiques et bénéfiques dans les stations thermales de la Chaîne Thermale du Soleil, dont le programme des Thermes de Saint-Laurent-les-Bains.

Cette affection, prédominante chez les femmes, associe des douleurs musculaires et articulaires diffuses, accompagnées de troubles du sommeil et de l'humeur. Parmi les approches non-médicamenteuses, la médecine thermale est une solution efficace, approuvée par la Ligue Européenne contre les Rhumatismes (EULAR).

En complément d'une cure thermale conventionnée, La Chaîne Thermale du Soleil propose un programme « Répit Fibromyalgie », aux thermes de Saint-Laurent-les-Bains, station thermale renommée pour cette affection. Cette dernière a élaboré un protocole de soins, d'activités et d'ateliers axés sur 3 objectifs :

- Se réapproprier son corps par la gestion de la douleur et la fatigue (conférence, yoga-relaxation, la musicothérapie et les lits hydro-massant...)
- Échanger son vécu, en partageant ses expériences
- Améliorer la qualité de vie grâce à une activité physique modérée et adaptée.

Cette année, les Thermes de Saint-Laurent-les-Bains proposent un nouveau programme « Répit Fibromyalgie », en complément de la cure conventionnée de 18 jours ou de la cure libre de 5 à 18 jours.

**Thermes Saint-Laurent-les-Bains : 04 66 69 71 95**  
[saintlaurentlesbains@chainethermale.fr](mailto:saintlaurentlesbains@chainethermale.fr)

# Une bonne cure... d'idées reçues !

Cher, pour les vieux, ennuyeux... Les préjugés sur les cures thermales ont décidément la peau bien dure. *Ma Santé* balaye les six idées reçues les plus fréquentes sur le thermalisme. ■ PHILIPPE FRIEH

## IDÉE REÇUE N°1

### Le thermalisme, c'est pour les vieux

Cet *a priori* est tenace, et en partie vrai puisque l'âge moyen des curistes en Auvergne-Rhône-Alpes est de 65-67 ans. Mais il doit être tempéré, tant cet âge moyen a tendance à baisser depuis la crise sanitaire (68-70 ans avant Covid). Les cures bien-être, en plein boom, attirent un public de plus en plus jeune. Et n'oublions pas que les vertus curatives des eaux thermales ont fait de longue date leurs preuves chez les enfants.

## IDÉE REÇUE N°2

### Thermalisme et thalasso, c'est pareil

Si le thermalisme et la thalassothérapie ont tous deux recours à l'eau, c'est là leur seul point commun. Le thermalisme vise à soigner des pathologies chroniques, quand la thalassothérapie est vouée au bien-être et à la relaxation, à travers des massages, des jets d'eau, des bains bouillonnants, des enveloppements d'algues ou de boue...

## IDÉE REÇUE N°3

### Une cure thermale, ça coûte cher

Oui et non, car les cures conventionnées (18 jours) sont bien prises en charge par la Sécurité sociale (lire en p34). Une partie des frais d'hébergement et de transport également. En revanche, ce n'est pas le cas des courts séjours et autres formules bien-être.

## IDÉE REÇUE N°4

### Les cures, c'est barbant

On privilégie le repos pendant une cure, ce qui entretient très certainement cette fausse impression. Fausse, car le rythme et la teneur des soins engendrent une fatigue qui justifie amplement ce repos. En outre, les stations thermales proposent de nombreuses activités culturelles et sportives, propres à pleinement occuper le temps libre !

## IDÉE REÇUE N°5

### L'eau thermale est la même partout

Si c'était le cas, les stations thermales ne pourraient mettre en avant leurs spécificités de prise en charge (lire en p34). Les sources n'ont pas la même propriété : certaines contiendront plus de sulfates, d'autres du bicarbonate de sodium, certaines du soufre, du chlorure de sodium ou encore du fer ou du cuivre (eaux oligo-métalliques). Autant de différences permettant de traiter des pathologies bien distinctes.

## IDÉE REÇUE N°6

### Une cure thermale, ça ne soigne pas vraiment

Et bien si ! Les soins thermaux ne se contentent pas d'apporter un mieux-être passager. Des études ont prouvé leurs bénéfices sur la durée, notamment en réponse à certaines maladies chroniques. L'une des forces des cures est d'ailleurs d'ajouter aux soins eux-mêmes une dimension d'éducation thérapeutique qui fait ses preuves chez les patients.



SUIVEZ LE GUIDE

## UN NOUVEAU TOTEM THERMAL



Les stations thermales d'Auvergne-Rhône-Alpes soignent aussi... leur image ! Bien déterminée à faire du territoire la référence française en matière de santé et de bien-être, la Région investit lourdement dans le thermalisme (plus de 100 millions d'euros depuis 2016) et œuvre à la définition d'une identité forte. Un défi qui se concrétise avec la mise en place de totems, dont le premier a été inauguré le 18 janvier à Vals-les-Bains, en Ardèche, par Florence Duvand, conseillère régionale déléguée au Thermalisme.

LE CHIFFRE

# 50

EN MILLIONS D'EUROS, LE MONTANT DE LA RÉHABILITATION SPECTACULAIRE DES ÉQUIPEMENTS THERMAUX DE VICHY (ALLIER). FIN DU CHANTIER EN 2025. À NOTER ÉGALEMENT LES 40 MILLIONS D'EUROS INVESTIS CETTE

ANNÉE DU CÔTÉ DE ROYAT (PUY-DE-DÔME) POUR AUGMENTER LA CAPACITÉ D'ACCUEIL.

LE BAROMÈTRE DES STATIONS

### FERMÉ, OUVERT

Le paysage thermal auvergnolpin, avec ses 24 stations, est en constante évolution.



Au rayon des bonnes nouvelles, le premier trimestre 2024 est marqué par la réouverture du centre thermoludique de Chaudes-Aigues (Cantal) en février/mars 2024, après 6 années de fermeture.



En revanche, les thermes de Divonne-les-Bains (Ain), qui attendent un repreneur depuis fin 2022 et de Challes-les-Eaux, définitivement fermés par la Chaîne Thermale du Soleil en 2023, n'accueilleront pas de curistes cette année.



L'avenir du centre de Nérès-les-Bains (Allier) est en suspens : le projet de reprise par le groupe France Thermes est en effet... tombé à l'eau cet automne. Un repreneur est donc toujours recherché.

## MINI CURE BIEN-ÊTRE

ValVital

Venez profiter durant 6 jours d'un moment de détente dans l'une de nos stations d'Auvergne-Rhône-Alpes.



Thonon-les-Bains

Aix-les-Bains

Montbrun-les-Bains



Plus d'informations sur  
[www.valvital.fr](http://www.valvital.fr) ou au 04 79 35 38 50

# Cures: mode d'emploi

Vous souhaitez suivre une cure thermale ? *Ma Santé* répond à toutes les questions que vous vous posez... ■ P.A.

## Combien dure une cure ?

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 6 ou 12 jours.

## Une même cure peut-elle avoir une double orientation ?

Oui. Une cure peut associer la prise en charge d'une indication principale et d'une indication secondaire.

## Qui peut prescrire une cure thermale ?

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

## Quel est le coût d'une cure ?

Les frais liés à votre cure sont pris en charge par l'Assurance maladie, sous certains critères. Seule la cure de 18 jours, avec soins 6 jours sur 7, est remboursée (à raison d'une cure par an). Cette cure doit être prescrite et le formulaire doit mentionner l'une des douze orientations thérapeutiques prises en charge, ainsi que la station thermale choisie.

Les modules complémentaires et autres soins bien-être ne font pas l'objet de remboursements. Certaines complémentaires santé proposent la prise en charge de certains frais non couverts par l'Assurance maladie.

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

Oui, partiellement, et sous réserve de conditions de ressources. Ainsi, le montant de vos ressources ne doit pas excéder 14 664,38 € (21 996€ pour un couple marié sans enfant). Les frais de transport et d'hébergement sont alors remboursés à hauteur de 65%. La mutuelle peut également prendre en charge une partie de ces frais.

## Comment choisir sa destination thermale ?

C'est au médecin de choisir la station thermale en fonction de votre affection.

## Quelles sont les pathologies prescrites ?

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.

## Quelles démarches faut-il effectuer ?

Vous devez faire une demande de prise en charge auprès de l'Assurance maladie, en fournissant la prescription médicale et une déclaration de ressources. Un accord de prise en charge, décliné en trois volets (honoraires médicaux, forfait thermal et frais de transport et d'hébergement) est alors délivré.

## Les enfants peuvent-ils aussi faire une cure thermale ?

Oui, et ce très tôt, dès l'âge de 3 mois, pour 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.

# « AUVERGNE-RHÔNE-ALPES, UNE TERRE DE THERMALISME ET DE PRÉVENTION SANTÉ »

**Auvergne-Rhône-Alpes s'est imposée comme l'une des régions leaders en matière de thermalisme en France. Quelles en sont les raisons ? Les réponses de Fabrice Pannekoucke, président d'Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme.**

## LA RÉGION AUVERGNE-RHÔNE-ALPES EST-ELLE TOUJOURS DANS LE TOP 3 DES RÉGIONS FRANÇAISES EN MATIÈRE DE THERMALISME ?

Oui, bien sûr. Avec 92 000 curistes en 2022, Auvergne-Rhône-Alpes représente 21 % des curistes au niveau national, ce qui nous place juste derrière l'Occitanie et la Nouvelle-Aquitaine. La richesse et la diversité de nos vingt-trois stations thermales contribuent à cette forte attractivité, à la montagne, au bord des lacs ou au pied des volcans. À terme, notre ambition est d'accélérer cette diversification et d'imposer Auvergne-Rhône-Alpes comme la région de référence en matière de prévention santé et bien-être thermal.

## QUELS SONT LES SOUTIENS APPORTÉS AU THERMALISME EN AUVERGNE-RHÔNE-ALPES ?

On a fait le pari du bien-être et de la pleine santé. Autrement dit prendre soin de soi et de son capital santé. La Région, avec le travail mené par ma collègue Florence Duvand, conseillère régionale déléguée au thermalisme, participe activement à cet enjeu sociétal majeur. Les plans thermaux engagés depuis 2016 soutiennent la filière et accompagnent le développement des stations. Au total, ce sont déjà plus de 100 millions d'euros qui ont été investis pour consolider les structures existantes, développer de nouvelles activités et s'ouvrir à de nouveaux publics comme les personnes en situation de handicap avec la démarche H+ Destination Tourisme. Ce plan thermal ambitieux intègre aussi la



Fabrice Pannekoucke.

rénovation de certains sites et la création d'activités périphériques pour optimiser l'attractivité des stations.

## À PLUS LONG TERME, QUELLE EST LA STRATÉGIE POUR GAGNER ENCORE DES PARTS DE MARCHÉ ?

Dans un monde où tout s'accélère et où les facteurs de stress augmentent, où les maladies chroniques se développent du fait de l'évolution des modes de vie, le prendre soin de soi et de son capital santé est plus que jamais un enjeu sociétal majeur. En témoignent les offres proposées par les stations : à Vichy, le resort thermal avec des offres complémentaires prévention santé, loisirs et beauté. À Vals-les-Bains, priorité au bien-être avec le spa Sequoia Wood, un parcours sensoriel inédit, alors qu'à Aix-les-Bains, on privilégie la prévention santé avec par exemple du yoga ou de la sylvothérapie. ■

## À SAVOIR

**Auvergne-Rhône-Alpes Tourisme est une agence qui assure la promotion touristique de la région au niveau régional, national et à l'étranger. Elle met en œuvre la stratégie de développement touristique définie par le Conseil Régional.**



<https://www.auvergnerhonealpes-tourisme.com/bien-etre-thermal>



**Auvergne  
Rhône-Alpes  
Tourisme**

# Les bons conseils pour avoir... de **BONS** **ABDOS!**

Ventre plat, tablettes de chocolat... Avoir et garder des abdominaux tracés n'est pas une mince affaire. Le mode d'emploi pour des abdos au top !

■ ISIS LAIGNEAU

## LES EXERCICES À ADOPTER

- **LES CRUNCHS** : allongez-vous sur le dos, pliez les genoux et croisez les bras sur la poitrine. Levez le haut du corps en contractant les abdominaux. Faites 3 séries de 15 répétitions pour commencer, en augmentant progressivement le nombre de répétitions au fil du temps.
- **PLANCHE** : adoptez une position de pompes, mais appuyez-vous sur les avant-bras au lieu des mains. Maintenez cette position aussi longtemps que possible, en visant 30 secondes à 1 minute. Répétez 3 fois avec une pause d'une minute entre chaque série.
- **FLEXION DES JAMBES** : allongez-vous sur le dos, pliez les genoux et levez les pieds du sol. Fléchissez les jambes en direction de la poitrine, en contractant les abdominaux. Effectuez 3 séries de 12 à 15 répétitions.

## QUELLE ALIMENTATION ADOPTER ?

- Pour obtenir des abdominaux en béton, l'alimentation est presque aussi importante que les exercices pratiqués ! Optez pour des protéines maigres (poulet, tofu...), des graisses saines, des légumineuses, de bons féculents (pâte ou riz complet), et bien sûr fruits et légumes à volonté ! Évitez les aliments transformés.
- Pour un maximum de résultat, pensez à vous hydrater suffisamment. Une hydratation adéquate aide à maintenir un métabolisme actif et contribue à la digestion.

## LES ASTUCES POUR PROGRESSER

- **AUGMENTATION DE LA RÉSISTANCE** : utilisez des poids ou des bandes de résistance pour rendre vos exercices plus exigeants. Par exemple, tenez un haltère contre votre poitrine lors des crunchs pour ajouter de la résistance.
- **FRÉQUENCE D'ENTRAÎNEMENT** : augmentez progressivement la fréquence de vos séances d'entraînement abdominales. Visez au moins trois séances par semaine pour des résultats optimaux.
- **COMBINER LES EXERCICES** : les abdominaux sont une partie du corps très sollicités durant une activité sportive. Pour avoir de meilleurs résultats, n'hésitez pas à combiner vos exercices spécial abdos avec des exercices types cardio. Travailler différents muscles est essentiel pour une bonne évolution.



### LE CONSEIL DU COACH JULIEN DUMAS :

« La régularité est très importante, travailler beaucoup d'un coup ne vous fera pas progresser plus rapidement. En revanche respecter un certain nombre de séance chaque semaine, vous fera obtenir de bon résultats ».



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DE CET ARTICLE SUR [WWW.MA-SANTE.NEWS](http://WWW.MA-SANTE.NEWS)

CAUTION SCIENTIFIQUE : JULIEN DUMAS, COACH SPORTIF DANS LA RÉGION DE LYON.

# « LA FRANCE EST DEVENUE UN PAYS LEADER EN MATIÈRE D'OSTÉOPATHIE »

L'ostéopathie fête cette année ses 150 ans. L'occasion pour le président d'Ostéopathes de France, Dominique Blanc, de revenir sur la riche histoire de cette discipline paramédicale.

## OÙ EST NÉE L'OSTÉOPATHIE QUI SOUFFLE CETTE ANNÉE SES 150 BOUGIES ?

Elle est née aux États-Unis, inventée par Andrew Taylor Still qui en a défini le concept. Elle s'est diffusée sur l'ensemble des États-Unis avant que la discipline ne traverse l'Atlantique, d'abord en Angleterre, puis en France. L'ostéopathie n'a vraiment pris son essor dans l'Hexagone que dans les années 70, jusqu'à la publication d'une loi et de décrets dans les années 2000.

## QU'EST-CE QUE CHANGE CETTE RECONNAISSANCE LÉGISLATIVE ?

Elle fixe un cadre réglementaire pour la formation (cinq ans) qui lui permet d'être une profession de première intention. Cela signifie que l'on vient nous consulter sans passer par son médecin traitant. Si l'Assurance maladie ne prend toujours pas en charge les consultations, la plupart des mutuelles proposent des contrats qui remboursent une partie des séances.

## LA FRANCE, « TERRE D'OSTÉOPATHIE » ?

Oui, sans être chauvin, la France est le pays moteur en matière d'ostéopathie. Aux États-Unis, la chiropraxie s'est plus vite développée. En Angleterre, le système de santé est un frein au développement de l'ostéopathie. La France possède aujourd'hui le plus grand nombre d'ostéopathes (15 000).

## QUELLE EST LA SPÉCIFICITÉ DE L'ÉCOLE D'OSTÉOPATHIE FRANÇAISE ?

À l'origine, les Américains ont eu une approche plu-



Dominique Blanc.

tôt vertébrale avant que les Anglais n'apportent le concept crânien et que les Français n'y rajoutent le concept viscéral. C'est ainsi que s'est créé un concept mondial basé sur une approche globale du corps et de son fonctionnement.

## ET DEMAIN, QUEL SERA L'AVENIR DE L'OSTÉOPATHIE ?

Il passera par une meilleure reconnaissance et la création d'un statut d'ostéopathe indépendant de la kinésithérapie et de la médecine ouvrant la porte des hôpitaux publics, des cliniques, des maisons de santé.

## L'OSTÉOPATHIE SERA-T-ELLE UN JOUR REMBOURSÉE EN FRANCE ?

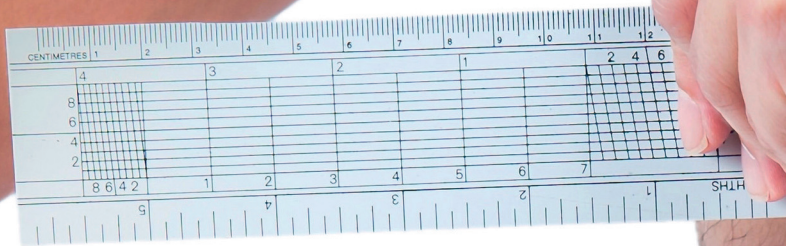
L'ostéopathie se trouve confrontée à des contraintes économiques défavorables, l'Assurance maladie cherchant à faire des économies pour réduire son déficit. Notre combat porte plutôt sur une meilleure prise en charge des mutuelles. C'est dans l'intérêt des complémentaires santé car, l'ostéopathe consulté en première intention, va orienter le patient vers le professionnel de santé ad-hoc et éviter de multiples frais supplémentaires. ■

### À SAVOIR

Premier syndicat de la profession, Ostéopathes de France regroupe plus de 1 200 adhérents. Fondée en 1987, l'association organisera son congrès annuel le 31 mai prochain, à Lyon. De nombreuses sommités internationales interviendront lors de cet événement dont le thème sera *Autour des 150 ans de l'ostéopathie*.



**Ostéopathes**  
de France



# Les 5 questions (cruciales) que l'on se pose sur... **le pénis**

Taille moyenne, micropénis, croissance, effet matinal, différences sociologiques... Tout, tout, tout, vous saurez tout sur le zizi.

## 1. QUELLE EST LA TAILLE MOYENNE D'UN PÉNIS ?

La taille moyenne d'un pénis en érection est de 15,24 cm, selon la dernière étude sérieuse réalisée en 2021. Des chercheurs de l'université de Stanford (USA) ont démontré, en examinant les résultats de 75 études réalisées entre 1942 et 2021 sur 55 700 hommes en tout, que cette taille moyenne avait augmenté de 24% depuis 1992 (12,1 cm). Pas vraiment une bonne nouvelle, puisque cette hausse serait liée à l'exposition aux pesticides chimiques et autres perturbateurs endocriniens...

## 2. À PARTIR DE QUAND PARLE-T-ON DE MICROPÉNIS ?

Lorsque la verge mesure moins de 4 cm au repos et 7 cm en érection. Les cas sont relativement rares (moins de 3% de la population masculine française) et peuvent se détecter dès la naissance, si la verge du nourrisson mesure moins de 2 cm. Le rôle de l'entourage est primordial pour donner l'alerte et permettre la mise en place d'un traitement par un endocrinologue. Un micropénis, à l'adolescence et à l'âge adulte, peut en effet nuire à l'estime de soi et, incidemment, aux relations amoureuses.

## 3. À QUEL ÂGE LE PÉNIS ARRÊTE-T-IL DE GRANDIR ?

La taille définitive d'un pénis est acquise à la fin de la puberté, qui correspond à la fin de la croissance osseuse, soit entre 17 et 22 ans selon les hommes.

## 4. POURQUOI LE PÉNIS DURCIT-IL LE MATIN ?

Incontrôlée, cette érection dite réflexe par les spécialistes se déclencherait pendant la période du sommeil paradoxal, celui des rêves. Soit juste avant la fin de la nuit, ce qui explique que le phénomène soit associé au réveil. La plupart des hommes sont concernés par cette érection matinale.

## 5. LES ORIGINES ETHNIQUES ONT-ELLES UNE INFLUENCE SUR LA TAILLE ?

Les hommes d'origine asiatique auraient un sexe plus petit, ceux d'origine africaine plus grand... En vérité, aucune étude scientifique n'est venue étayer ces idées reçues colportées depuis des décennies et parfaitement ancrées dans l'imaginaire occidental. Des préjugés qui relèvent donc bel et bien de l'élucubration, mais qui restent copieusement entretenues par les fantasmes et l'industrie du cinéma pornographique.

■ ANTOINE AULAGNON

La taille moyenne d'un pénis correspond généralement à 6 à 10% de celle de l'homme.

Le saviez-vous ?

Dans la Grèce antique, la virilité d'un homme se caractérisait plutôt par un petit sexe. Aristote prétendait même qu'un pénis trop long était signe d'infertilité.

Les Romains, eux, voyaient dans une trop grande taille une manifestation de vulgarité.

Une perception qui explique les représentations des statues masculines de l'époque.

# Faut-il avoir peur du BOTOX?

Lèvres XXL, rides cachées, visage lifté... Dans l'imaginaire collectif, on assimile souvent au botox toutes les injections réalisées en chirurgie esthétique pour contrer les affres du vieillissement. Face aux idées reçues, Ma Santé démêle le vrai du faux. ■ ISIS LAIGNEAU

## IDÉE REÇUE N°1

**Les injections, c'est toujours du botox**

**FAUX.** Il faut bien différencier botox, qui est à la base une marque commerciale, et les injections à base d'acide hyaluronique. Le botox permet de diminuer l'action des muscles et donc des rides, surtout dans le tiers supérieur du visage. L'acide hyaluronique permet d'augmenter les volumes donc les creux et ridules des deux tiers inférieurs du visage.

## IDÉE REÇUE N°2

**Il y a des produits toxiques dans le botox**

**VRAI ET FAUX.** La toxine botulique, principal ingrédient actif du botox, est un produit « naturel » car fabriqué par une bactérie *Clostridium botulinum*. Elle peut être toxique, mais seulement en cas de très fortes doses. Il s'agit d'un médicament très contrôlé par les autorités sanitaires. Seuls les chirurgiens esthétiques, dermatologues et ophtalmologues y ont accès.

## IDÉE REÇUE N°3

**Le botox n'est utilisé que pour le visage**

**VRAI LE PLUS SOUVENT.** Le botox est principalement utilisé pour les lèvres et le front. Mais il peut aussi être utilisé pour traiter l'hyperhidrose (une transpiration excessive des aisselles) et dans certains cas les spasmes musculaires des jambes ou des pieds.

## IDÉE REÇUE N°4

**Le botox est définitif**

**FAUX.** Non, le botox, dont on mesure l'effet complet au bout de 15 jours, perd peu à peu en efficacité au fil des mois. Le corps élimine progressivement la toxine botulique, un processus naturel qui met généralement entre 3 et 6 mois à aboutir. C'est la raison pour laquelle on recommande un délai de 6 mois entre deux injections de botox.

## IDÉE REÇUE N°5

**Le botox, c'est dangereux**

**FAUX.** Mais l'acide hyaluronique peut l'être. Les grosses lèvres et les visages bouffis ne sont pas liés à un excès de botox mais bien d'acide hyaluronique, qui est produit en laboratoire. S'il n'est pas toxique aux doses habituelles, il peut néanmoins provoquer des lésions sévères s'il est injecté en intravasculaire (dans le vaisseau). Il est important d'avoir recours à un expert qualifié pour ces injections, qui doivent être effectuées dans un environnement médical approprié, avec des produits authentiques et conformes aux normes de sécurité.



CAUTION SCIENTIFIQUE : DR BAPTISTE PINATEL, CHIRURGIEN ESTHÉTIQUE À ANNECY (HAUTE-SAVOIE).

# Constipation

## Le TOP 10 des aliments à privilégier

Et si votre alimentation venait au secours de votre inconfort passager ? *Ma Santé* lève le voile sur les aliments les plus propices à soulager la constipation, des fameux pruneaux aux légumes verts en passant par quelques ingrédients... beaucoup plus surprenants.

### LES PRUNES ET LES PRUNEAUX

LE grand classique ! Non seulement ces fruits sont riches en fibres, mais les prunes et les pruneaux contiennent aussi du sorbitol, un sucre naturel qui agit comme un laxatif doux. Délicieux nature comme en compote.



### LES HARICOTS ET LÉGUMINEUSES

Les haricots noirs, les lentilles et les pois chiches sont d'excellentes sources de fibres et de protéines. À consommer dans des soupes, des salades ou même des plats comme le chili ou le dahl.



### LES GRAINES DE LIN

Ces petites graines sont une excellente source d'oméga-3 et de fibres. Elles peuvent être moulues et ajoutées à des smoothies, des salades ou même des pâtes à pain pour augmenter leur teneur en fibres.



### LES POMMES ET LES POIRES

Ces fruits sont non seulement délicieux mais aussi bénéfiques pour la digestion. Une pomme avec la peau est une excellente collation, et les poires peuvent être cuites au four pour un dessert sain.

### LES LÉGUMES À FEUILLES VERTES

Épinards, chou frisé, et laitue romaine ne sont que quelques exemples de légumes riches en fibres. Ils peuvent être utilisés dans des smoothies verts, des quiches ou en accompagnement de vos plats principaux.



### LE YAOURT ET LE KÉFIR

Ces produits laitiers contiennent des probiotiques naturels qui peuvent aider à maintenir l'équilibre de la flore intestinale. Ils sont parfaits pour le petit-déjeuner ou comme base pour des smoothies.





## LES CÉRÉALES COMPLÈTES

Remplacer les céréales raffinées par des versions complètes peut avoir un impact significatif sur votre santé digestive. Essayez le riz brun, le pain complet ou le quinoa pour vos repas.



## LES FRUITS SECS

Les abricots secs, les figues et les dattes sont non seulement délicieux mais aussi riches en fibres. Ils sont parfaits comme en-cas ou peuvent être ajoutés à des céréales ou des yaourts.

## L'EAU ET LES TISANES

L'importance de l'hydratation ne peut être sous-estimée en matière de santé digestive. Buvez régulièrement de l'eau tout au long de la journée et essayez des tisanes sans caféine pour varier.



## LE KIWI

Ce fruit est une petite bombe de vitamines et de fibres. Il peut être consommé seul, ajouté à des salades de fruits ou comme topping sur des yaourts ou des céréales.

■ ANTOINE AULAGNON



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ  
DE CET ARTICLE SUR  
[WWW.MA-SANTE.NEWS](http://WWW.MA-SANTE.NEWS)



## QUELS SONT LES SIGNES QUI INQUIÈTENT ?

Les signes d'alarme d'une constipation sévère doivent vous mettre la puce à l'oreille. Des douleurs abdominales sévères, une perte de poids inexplicable ou la présence de sang dans les selles sont des signes qui nécessitent une consultation médicale.

## À TESTER

### 3 RECETTES SIMPLES AVEC DES PRUNEAUX

#### Smoothie énergétique aux pruneaux

Ingrédients :

- 5 pruneaux dénoyautés
- 1 banane
- 1/2 tasse de yaourt nature
- 1 cuillère à café de miel
- 1/2 tasse d'épinards frais (facultatif, pour plus de nutriments)

> Mélangez tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ce smoothie énergétique est parfait pour un petit-déjeuner rapide et nutritif.

#### Salade légère aux pruneaux et aux noix

Ingrédients :

- 2 tasses de roquette
- 5 pruneaux dénoyautés, coupés en morceaux
- 1/4 de tasse de noix concassées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron
- Sel et poivre, selon votre goût

> Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol et assaisonnez avec l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre. Une salade délicieuse et nutritive en un rien de temps.

#### En-cas sain : pruneaux enrobés de chocolat noir

Ingrédients :

- 10 pruneaux dénoyautés
- 50 g de chocolat noir à haute teneur en cacao
- 1 cuillère à soupe de noix de coco râpée (facultatif, pour un peu de croquant)

> Faites fondre le chocolat noir au bain-marie, puis trempez chaque pruneau dans le chocolat fondu. Saupoudrez de noix de coco râpée si vous le souhaitez. Laissez-les refroidir sur du papier sulfurisé. Un en-cas sucré et sain pour satisfaire votre envie de dessert.



LA QUESTION de Félix, 10 ans, Privas (Ardèche)

## Comment on attrape des poux ?

**LES POUX SE TRANSMETTENT D'UNE TÊTE À L'AUTRE**, que l'on ait les cheveux propres ou sales. Ils ont en effet la particularité de se fixer très facilement sur les bonnets, écharpes, barrettes, chouchous. Ils ne volent pas ni ne sautent pas, mais rampent

au moindre contact. Tout le monde peut attraper des poux, mais ce sont les enfants qui sont les plus touchés, tout simplement parce qu'ils passent leur temps dans des lieux qui favorisent les échanges : école, club de sport, cantine, piscine...

LA QUESTION de Clotilde, 8 ans, Lyon (Rhône)

## C'est quoi les règles ?



**LES RÈGLES, QUE L'ON NOMME AUSSI MENSTRUATIONS**, sont un écoulement de sang venu du vagin. Elles durent entre 3 et 7 jours et permettent d'évacuer

la muqueuse (appelée l'endomètre) que le corps de la maman fabrique naturellement tous les mois (dans un organe appelé l'utérus) pour accueillir un bébé. S'il n'y a pas de bébé, la muqueuse est donc éliminée : c'est pour cela que ce saignement survient une fois par mois entre 12 et 50 ans, soit la période de sa vie où la femme est en capacité de faire un bébé.

LA QUESTION de Romane, 11 ans, Le Puy (Haute-Loire)

## Pourquoi est-ce qu'on bégaié ?



**LE BÉGALEMENT EST UN TROUBLE DU LANGAGE**

qui apparaît généralement dans la petite enfance (entre 3 et 7 ans),

à l'âge où l'on apprend à parler. Il se manifeste par une répétition des syllabes, des blocages en milieu de phrases et des hésitations. Ce trouble correspond à l'incapacité à coordonner trois actions : la respiration, la production des sons (phonation) et la prononciation des sons (articulation). On ignore encore les causes précises, mais on sait qu'avoir un parent bègue augmente le risque de le devenir soi-même.

**Papa, maman, expliquez-moi...** Envoyez les questions de vos enfants (avec leur photo) à l'adresse [contact@masante-aura.fr](mailto:contact@masante-aura.fr).

Nos experts y répondront dans le prochain numéro de *Ma Santé* !



# 6 astuces pour bien gérer les horaires décalés

20% des actifs en France travaillent en horaires décalés, avec à la clé un mode de vie très particulier à adopter pour préserver sa santé. Top 6 des conseils simples à appliquer.

## 1. FAITES DU SPORT AU BON TIMING

Faire du sport est recommandé pour maintenir un équilibre physique et mental. Pour permettre à votre corps de se détendre, il faut prévoir un intervalle d'environ deux heures entre l'exercice et l'heure du coucher.

## 2. VEILLEZ À UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Avant le travail, votre repas doit être riche en protéines (viandes, légumes) pour vous donner de l'énergie. À l'inverse, avant de dormir, privilégiez les aliments à digestion lente comme les féculents pour favoriser un sommeil de qualité.

## 3. ADOPTEZ UN MODE DE VIE SAIN

Alcool, tabac, boissons énergisantes et autres substances nocives affectent la qualité de votre som-

meil, votre concentration, votre patience et bien d'autres qualités nécessaires à votre rythme. Supprimez-les au maximum de votre quotidien.

## 4. DORMEZ AU MOINS 7H !

Selon les études, les travailleurs en horaires décalés dorment 1 à 2 heures de moins que ceux en horaires de journée. Il est pourtant crucial de dormir au moins 7 heures par nuit en moyenne, pour éviter l'accumulation d'une « dette de sommeil ». La sieste est recommandée si besoin.

Notre corps est régulé par une horloge biologique composée d'une horloge interne, qui définit nos besoins en sommeil, et d'une horloge externe influencée par la lumière, la température...

## 5. ÉVITEZ LES ÉCRANS

Pendant vos instants de repos, ne succombez pas à la tentation de l'ordinateur ou de la té-

## EN CHIFFRE

# 5 MILLIONS

de Français travaillent en horaires décalés.

l'évision. La lumière bleue émise par ces écrans perturbe votre horloge biologique : elle envoie en effet des « signaux de jour » au cerveau, qui ne se prépare donc pas à l'endormissement.

## 6. GARE AUX SOMNIFÈRES !

La tolérance aux somnifères se développe rapidement. Ainsi, vous aurez très vite besoin de doses plus élevées pour obtenir le même effet. De plus, l'usage excessif de somnifères peut perturber le cycle naturel du sommeil.

■ JEANNE GUINAND

## Les erreurs à ne pas commettre :

- Remplacer des vrais repas par des grignotages, propices à la prise de poids.
- Vouloir vivre « comme tout le monde » : il faut maintenir des activités, tout en respectant votre rythme de travail et vos besoins de sommeil.
- Se laisser submerger par la fatigue et s'enfermer : au contraire, sortez et bougez sur vos temps libres.



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DE CET ARTICLE SUR [WWW.MA-SANTE.NEWS](http://WWW.MA-SANTE.NEWS)

CAUTION SCIENTIFIQUE :  
DR DOUNIA BAKKARI, MÉDECIN DE PRÉVENTION ET DE SANTÉ AU TRAVAIL À SAINT-FONS (RHÔNE) ET BALAN (AIN).

# Chaleurs de la chienne :

## Comment faire face à la période ?

Tous les six mois, les chiennes non-stérilisées connaissent une période de chaleurs, qui correspond à sa période d'accouplement. Un moment pas toujours simple à gérer : mode d'emploi.

**L**es signes de chaleurs n'apparaissent pas tous au même moment. Chaque étape des chaleurs a des effets différents sur l'organisme de la chienne. Les plus communs sont les suivants :

- des saignements vaginaux ;
- un gonflement de la vulve ;
- un gonflement des mamelles ;
- des montées de lait.

En cas de pertes en dehors des périodes de chaleur attendues, un contrôle chez le vétérinaire est recommandé pour s'assurer qu'il ne s'agisse pas d'une métrite (ou pyomètre), infection utérine importante.

### LES DIFFÉRENTES ÉTAPES :

- **Pro-oestrus** : la phase de pro-oestrus marque le début de la période de chaleur, et dure en moyenne une quinzaine de jours. Pendant cette phase, la chienne n'est pas encore réceptive à la reproduction.
- **Oestrus** : la phase d'ovulation est une période pendant laquelle la chienne est réceptive à la reproduction et où elle peut être fécondée. Elle dure en moyenne de 9 à 11 jours.
- **Metooestrus** : elle correspond à la durée d'une période de gestation, soit entre 57 et 65 jours.
- **Anoestrus** : une période de repos reproducteur qui dure de 2 à 9 mois.

### COMMENT GÉRER LES CHALEURS DE VOTRE CHIENNE ?

Pour que votre chienne ne soit pas saillie (accouplée par un mâle) pendant

ses chaleurs, il est recommandé de la garder sous surveillance constante, en la laissant attachée à l'extérieur ou en la maintenant à l'intérieur pour éviter tout accouplement non désiré.

Il n'y a pas de ménopause chez les chiennes. Ainsi, pour mettre fin définitivement aux chaleurs de votre chienne, la stérilisation est l'option couramment retenue. Deux interventions sont possibles : l'ovariectomie consiste à retirer uniquement les ovaires de la chienne, tandis que l'ovario-hystérectomie implique le retrait des ovaires et de l'utérus.

■ JEANNE GUINAND



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DE CET ARTICLE SUR [WWW.MA-SANTE.NEWS](http://WWW.MA-SANTE.NEWS)

CAUTION SCIENTIFIQUE : MARGAUX PINTON, VÉTÉRINAIRE À VALENCE (DRÔME).

LE+

Pendant ses chaleurs, la chienne libère des sécrétions vaginales contenant des phéromones. Ce sont ces molécules chimiques, les phéromones, qui attirent les chiens mâles qui se trouvent autour. Par conséquent, il est faux de dire qu'un chien est « en chaleur », le terme restant réservé aux femelles. On dit des mâles qu'ils sont « en rut » lorsqu'ils sont réceptifs aux signaux émis par les femelles.



1



2



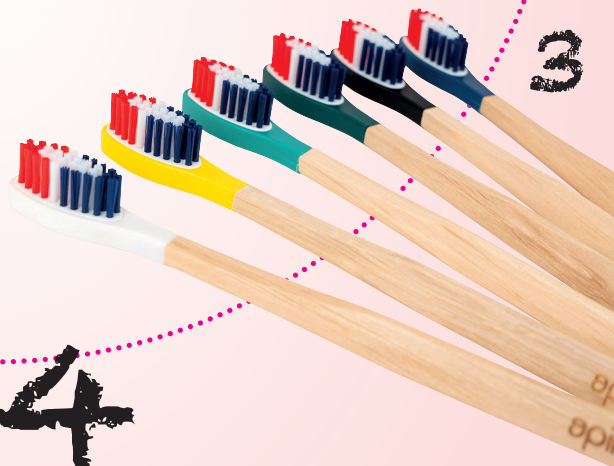
## Ah ben, c'est **malin** !

Chaque semaine, en ouverture de l'émission Votre Santé sur BFM Lyon, l'Objet de Pascal. Des innovations dédiées à la santé, à la forme ou au bien-être. Petite sélection des produits plébiscités par les téléspectateurs.

5



3



4

**1 - DODO TOTAL DÉFENSE.** L'arme fatale contre les parasites du plumard ! Une couette diabolique traitée au géraniol (une molécule végétale) pour faire fuir punaises de lit, acariens et moustiques. **79,90 € la couette en 240x220.** // **2 - ATTELLE FLEXI-OH.** Fini le traditionnel plâtre lourd et disgracieux. Cette attelle en polymère 100% étanche va sous la douche et s'enfile comme une chaussette avec sa fermeture éclair. **Entre 65 et 130 € selon le membre immobilisé.** // **3 - BROSSÉ À DENTS APIMANI.** Une brosse à dents en bois dotée d'une tête amovible - donc interchangeable - pour réduire l'empreinte carbone. À associer avec les dentifrices écologiques à croquer ou à frotter à base d'ingrédients naturels. **9,90 € la brosse à dents, 11 € le dentifrice.** // **4 - HOOKID.** Conçu par des pédopsychiatres, un livre audio qui aide vos enfants à apprivoiser leurs émotions. Au total, une centaine de contenus audio (histoires, séances de méditation ou de yoga, ambiances). **79 €.** // **5 - MASQUE MAGIC.** Pour les adeptes du ski de printemps, la dernière génération de masque pour éviter les brûlures oculaires. Deux écrans aimantés interchangeables en fonction des conditions météo et un insert optique amovible pour les verres correcteurs... **189 €.**



À Aix-les-Bains, inauguration du salon des familles « Une bulle pour vous » en présence de Florent Chambaz (directeur général du CH Métropole Savoie), du Dr Etienne Auray (chef de service de l'hôpital de jour d'oncologie) et du Dr Guillaume Moriceau, médecin oncologue.



Inauguration de la nouvelle salle de rythmologie du CHU Saint-Étienne. De gauche à droite : Michaël Battesti (directeur général adjoint du CHU), Dr Nicolas Desseigne (vice-président de la CME) et Pr Antoine Da Costa, chef du service de cardiologie.



Remise d'un chèque de 50 000 euros à l'association Petits Princes par Les Compagnons du Goût (CDG). De gauche à droite : Virginie Zambardi (CGD), Anaïs Garnier et Dominique Bayle (Petits Princes), Jérôme Harouel et Thierry Castagnet (CDG).



Yaël Braun-Pivet, présidente de l'Assemblée nationale, remet la Victoire de la catégorie « management » à Raymond Le Moign (DG des HCL), Armelle Dion et Peggy Leplat.



Les chefs des Ehpad du Groupe ACPPA réunis pour la finale du concours Le Goûter Presque Parfait, autour de Pierre-Yves Guivarch (DG Groupe ACPPA) et d'Éric Pansu, MOF et chef exécutif des Brasseries Boucuse.

L'actualité, **SANTÉ** en images

À L'AGENDA

> **Glisse en cœur**

Course de ski solidaire, du 22 au 24 mars au Grand-Bornand (Haute-Savoie).  
[www.glisse-en.coeur-fde.fr](http://www.glisse-en.coeur-fde.fr)

> **Salon du randonneur**

Du 22 au 24 mars au Centre de Congrès de Lyon, Cité Internationale (Rhône).  
[www.randonnee.org/](http://www.randonnee.org/)

> **Soirée solidaire**

Concert et animations, dans le cadre de l'opération « Mon portrait contre Parkinson, je relève le défi », le 22 mars à la salle des fêtes de Couzon-au-Mont-d'Or (Rhône).  
[www.photographes-et-parkinsoniens.org](http://www.photographes-et-parkinsoniens.org)

> **Salon du Bien-Être**

Du 5 au 7 avril à Rochexpo, à La Roche-sur-Foron (Haute-Savoie).  
[www.salonbienetrelaroche.com](http://www.salonbienetrelaroche.com)

> **Sommet de l'Hypersanté**

Le 6 avril à l'Hôtel Pullman, à Lyon (Rhône).  
[www.lesommetdelhypersante.fr](http://www.lesommetdelhypersante.fr)

> **Journées Environnement et Santé Reproductive**

Le 11 avril à l'Hôpital Natecia, à Lyon (Rhône) en visioconférence. Inscriptions obligatoires.  
[www.fertilyon.com](http://www.fertilyon.com)

> **Forum des médecines de l'âme**

6<sup>e</sup> édition, du 3 au 5 mai au Centre des Congrès de Chambéry (Savoie).  
[www.forum-ame.com](http://www.forum-ame.com)

> **Courir POUR ELLES**

Course solidaire en faveur de la lutte contre le cancer, le 26 mai au Grand Parc de Miribel Jonage (Rhône).  
[www.courirpourelles.com](http://www.courirpourelles.com)

> **Salon des K-Fighteuses**

Événement contre le cancer, le 30 mai au Centre Léon Bérard, à Lyon (Rhône).  
[www.centrelleonberard.fr](http://www.centrelleonberard.fr)



**Le Club  
de la Santé**

## En pleine forme !

**L**e Club de la Santé Auvergne-Rhône-Alpes a démarré l'année 2024 aussi bien qu'il avait terminé la précédente... en pleine forme !

Deux nouveaux rendez-vous d'exception ont rassemblé les acteurs de l'écosystème régional de la santé.

Le premier a réuni une centaine de membres, de partenaires et d'invités au huitième étage du Lyon Marriott Hotel Cité Internationale, pour un passionnant déjeuner-débat consacré à l'industrie du médicament.

Thierry Hulot, président du Leem et PDG de Merck France, est venu expliquer les tensions, voire les pénuries, concernant diverses gammes de médicaments, avant d'évoquer la problématique de la relocalisation de certaines productions pharmaceutiques et les enjeux de l'innovation en France.

L'innovation était aussi au cœur d'un autre temps fort, le petit-déjeuner organisé en janvier dans les salons du The Lyinc - The International Club de Lyon. Le Club de la Santé avait convié deux belles entreprises régionales en plein développement : Ziwig Biotech, concepteur du premier test salivaire de diagnostic de l'endométriose, et Stane, premier réseau de santé intégré en France. Deux présentations ponctuées de nombreux échanges et prises de contact, en phase avec la vocation du club : fédérer, informer, partager.



**Démarche inédite en France, le Club de la Santé AuRA vise à fédérer tous les acteurs de l'écosystème régional de la santé autour de rendez-vous réguliers (déjeuners-débats, petits-déjeuners « découverte », visite de sites, ateliers thématiques...).**



**1**  
Thierry Hulot, président du Leem et PDG de Merck France, intervient lors du déjeuner-débat du 15 décembre au Lyon Marriott Hotel Cité Internationale - Lavorel Hotels.

**2**  
Philippe Friehe (Groupe Ma Santé), Agnès Benoist (Club de la Santé), Pascal Auclair (Groupe Ma Santé), Thierry Hulot (Président Leem et PDG Merck France), Nicolas Meynaud et Amaury Auclair (Club de la Santé).

**3**  
Petit-déjeuner innovation avec Mehdi Djelamani (Stane) et Norbert Nabet (Ziwig Biotech), le 25 janvier.

**4**  
Les membres du Club dans les salons de The Lyinc - The International Club de Lyon.



**Vous souhaitez adhérer au Club de la Santé AuRA ?**

Contactez-nous par mail (amaury.auclair@clubdelasante.fr) ou par téléphone (04 72 14 01 03). Le Club de la Santé est une initiative du Groupe Ma Santé.

[www.clubdelasante.fr](http://www.clubdelasante.fr)





N'attendez plus pour lire

*ma santé* ...

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

**ABONNEZ-VOUS !**

Recevez chaque trimestre dans votre boîte aux lettres MA SANTE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES.



Retournez ce bulletin d'abonnement accompagné du règlement par chèque bancaire à l'ordre de France Communication International à : **Ma Santé - Service Abonnements - 22, rue Robert - 69006 Lyon**

Abonnement 1 an : 19 € - Abonnement de soutien : à partir de 30 €.

NOM : ..... PRÉNOM : .....

ADRESSE : .....

CODE POSTAL :      VILLE : ..... ÂGE : .....

EMAIL : .....@..... TÉLÉPHONE :   -   -   -   -

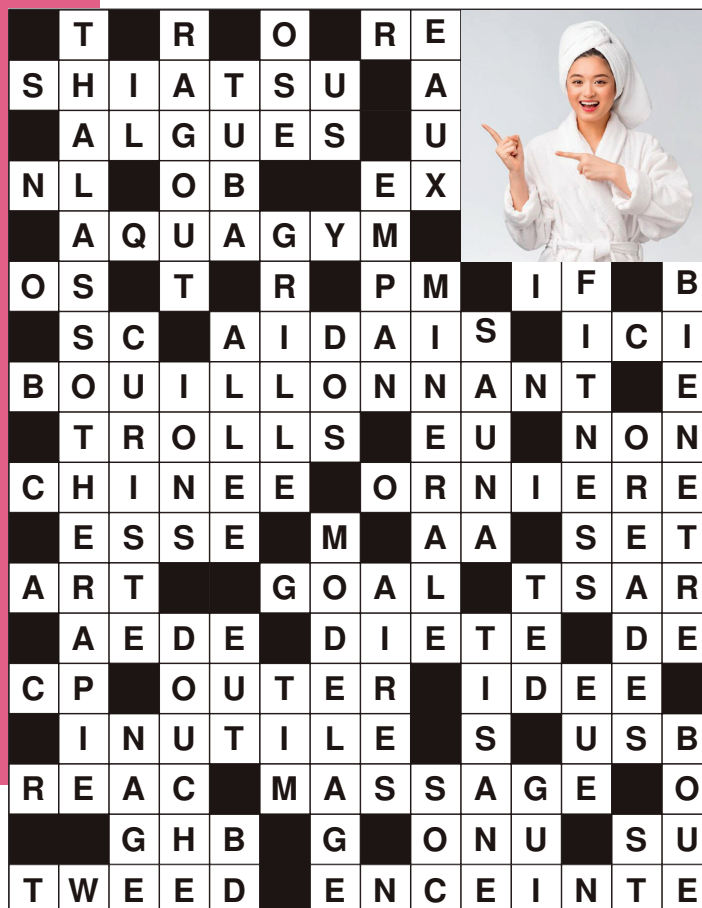


**RETROUVEZ VOTRE SANTÉ**

CHAQUE MARDI  
12H45

La première émission d'information santé régionale  
Multidiffusion le mardi et le week-end sur BFM Lyon (canal 30 de la TNT)

solution



**Courrier**  
des lecteurs



**Le burn-out est-il toujours lié au travail ?**

ANGELA AMAURY, MOULINS (ALLIER).

Oui, dans la définition officielle, le burn-out n'est lié qu'au travail. Seulement en pratique non : vous pouvez faire un burn-out parental, un burn-out conjugal, un burn-out domestique. Aujourd'hui, vous comme moi sommes aussi sensibles au burn-out numérique ou digital car nous passons beaucoup de temps devant nos écrans. »

DR DIDIER LECHÉMIA, MÉDECIN SPÉCIALISTE DU BURN-OUT À LYON (RHÔNE).



**Qu'est-ce que la maladie de Verneuil ?**

PATRICIA BLOT, BOURG-EN-BRESSE (AIN).

La maladie de Verneuil est une maladie inflammatoire chronique et récidivante de la peau. Cette maladie se manifeste sous la forme de nodules très douloureux, également appelés abcès, furoncles... Ces nodules inflammatoires sous-cutanés apparaissent essentiellement au niveau des plis du corps : sous les bras, dans les plis de l'aîne, sous les seins ou sous les fesses. »

DR PHILIPPE GUILLEM, CHIRURGIEN VISCÉRAL ET DIGESTIF À LYON (RHÔNE).

ma santé

VOTRE MAGAZINE SANTÉ, FORME & BIEN-ÊTRE

**Le Magazine Ma Santé AuRA**  
est édité par

France Communication International  
22, rue Robert, Lyon 69006  
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 72 14 01 03

**Rédacteur en chef adjoint**

Philippe Friehe  
p.friehe@francemedias.fr

**Rédaction (France Médias)**

Ont participé à ce numéro :  
Antoine Aulagnon,  
Jeanne Guinand, Isis Laigneau,  
Stéphanie Paicheler, Emma Ressegaire  
et Audrey Rollet.

**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**

Pô'arts Lyon

**Service commercial**

contact@francecommunication.info  
+33(0)4 72 14 01 03

ISSN : 2610-3141

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.

**Diffusion**

Coyote Diffusion  
à Marcilly d'Azergues (69)

**Impression**

Imprimerie Rotimpres,  
Girona, Espagne.  
Magazine éco-responsable  
papier certifié PEFC 100%

Ne peut être vendu  
Ne pas jeter sur la voie publique  
Ce magazine comprend un supplément  
encarté de 8 pages publié par la Région  
Auvergne-Rhône-Alpes

**MAGAZINE OFFERT PAR**

Ajoutez votre tampon ou votre signature

# Courir Pour elles

TOUS SOLIDAIRES



15<sup>e</sup>  
ÉDITION

# MARCHE OU COURSE SOLIDAIRE

DIMANCHE  
**26 MAI 2024**

grand parc  
miribel jonage

NOUVEAU  
LIEU!



DES FORMATS MIXTES  
AUDIOGUIDÉS ET CONNECTÉS  
DU 1<sup>ER</sup> MAI AU 25 MAI 2024



**INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT!**  
[www.courirpourelles.com](http://www.courirpourelles.com)

EN PARTENARIAT AVEC *ma santé...*  
VOTRE MAGAZINE SANTÉ, FORME & BIEN-ÊTRE

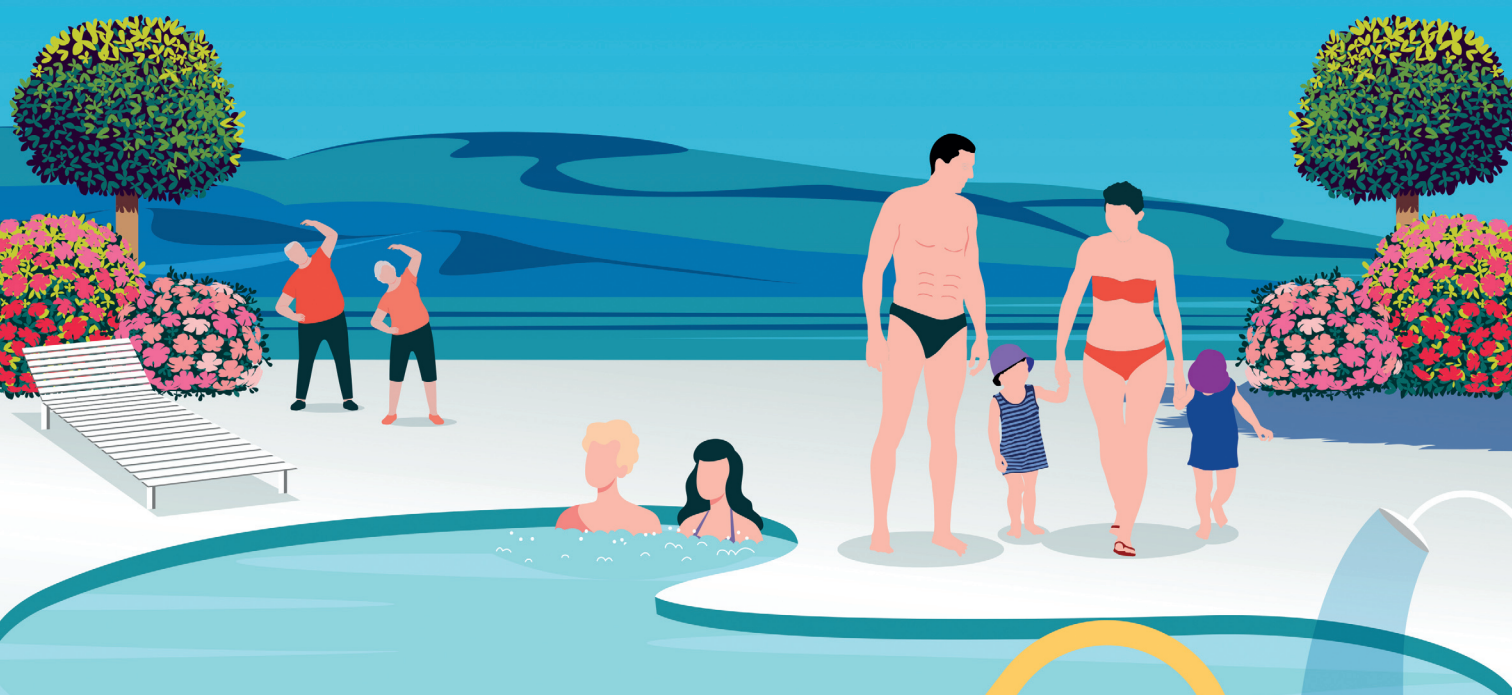




# La Région

Auvergne-Rhône-Alpes

## AUVERGNE-RHÔNE-ALPES, DESTINATION THERMALE



Prenez soin de vous et ressourcez-vous au sein d'une nature d'exception et des eaux bienfaitrices d'Auvergne-Rhône-Alpes, terre de bien-être et de pleine santé.



DÉCOUVREZ LES 23 STATIONS THERMALES  
DE LA RÉGION AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

[auvergnerhonealpes.fr](https://auvergnerhonealpes.fr)



La Région qui agit