



ma santé ...

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



DOSSIER SPÉCIAL
SOMMEIL

PAGES 26 À 33

LES CLÉS POUR ENFIN BIEN DORMIR

VIRUS
GRIPPE OU COVID, COMMENT SAVOIR ?



PAGE 20

PSYCHO
LES SEPT VISAGES DE LA MÈRE TOXIQUE



PAGE 24

SEXUALITÉ
COMMENT BOUSCULER LA ROUTINE ? PAGE 38



ABONNEZ-VOUS À MA SANTÉ PAGE 49



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

Ma mutuelle
Région Auvergne-Rhône-Alpes



**Une
mutuelle santé
pour tous
en Auvergne -
Rhône-Alpes**

Informations via notre numéro dédié :

04 2800 2800*



ou sur notre site internet :

auvergnerhonealpes.fr

*Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.
Prix d'un appel local.

La Région qui agit

édito ●●●

Bonne nuit 2024, bonjour 2025 !



Le groupe Ma Santé Auvergne-Rhône-Alpes a soufflé en 2024 son cinquième anniversaire. Cinq bougies qui illustrent la vitalité et les ambitions du premier groupe de presse multimédias régional dédié à l'information santé grand public. Notre jeune entreprise aura su traverser toutes les tempêtes et autres crises sanitaires pour s'imposer

comme un acteur incontournable dans l'univers régional de la santé, mais aussi un interlocuteur privilégié, crédible et fiable, pour toutes celles et ceux qui évoluent au cœur de cet univers.

Élément fédérateur, le groupe Ma Santé a aussi pris l'initiative de créer le Club de la Santé AuRA devenu, en quelques mois, le reflet du dynamisme d'un écosystème aux multiples facettes. Des grands laboratoires aux start-ups innovantes, des institutions au milieu associatif, tout ce microcosme régional se retrouve lors de rendez-vous réguliers devenus autant d'occasions de nouer des liens et de générer des partenariats riches de promesses.

Sur le front de l'actualité sanitaire, 2024 aura épargné la plupart de ces acteurs de la santé. L'épidémie de Covid-19 n'est plus qu'un mauvais souvenir, même si le virus rode toujours, avec heureusement une moindre virulence.

Maintenant, que nous réserve 2025 ? Entre grogne des professionnels de santé, déficit récurrent de la Sécurité sociale, baisse de remboursement – voire déremboursement – de certains médicaments, flambée des cotisations des complémentaires... l'avenir à court terme n'incite pas à un enthousiasme débordant. Sans compter sur l'émergence d'une nouvelle crise sanitaire redoutée par tous les milieux scientifiques.

Dans ce contexte, la prévention et une bonne hygiène de vie quotidienne constituent les meilleurs des remparts à toutes ces turpitudes. Voilà pourquoi la rédaction de *Ma Santé* a décidé, ce trimestre, de consacrer son dossier principal au sommeil. Car bien dormir, c'est bon pour la santé ! Encore faut-il connaître les clés pour tomber dans les bras de Morphée...

Bonne lecture, bonne santé

Pascal Auclair

ma santé ●●●

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

GRANDS FROIDS 18-19

Cet hiver, on booste notre système immunitaire !

MAMAN 22

Retrouver un ventre plat après l'accouchement, c'est possible



FEMMES 23

Ménopause : c'est vrai, tout ce qu'on dit ?

DOSSIER SPÉCIAL SOMMEIL 26-33

- LES FRANÇAIS DORMENT MAL
- LE (BON) CHOIX DE LA LITERIE
- BONS CONSEILS, BONNES NUITS
- LE SOMMEIL ET SES IDÉES REÇUES
- QUE RÉVÈLENT NOS RÊVES ?

SÉNIORS 34

Attention, ça grince : et si c'était de l'arthrose ?

CONTRACEPTION 39

Quels sont les dangers de la pilule ?

VISION 40

Myopie de l'enfant : les signes qui alertent

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)



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



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



VINCENT LAFAY
 vice-président des Ostéopathes de France



SOPHIE LEFÈBVRE
 présidente URPS Orthophonistes AuRA



XAVIER CLARIS
 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 ARA



NADIA ALIBAY
 Présidente de Docteur Clown



ÉRIC FLATIN
 président de l'URPS Biologistes AuRA



"On prend le temps
pour vous"

Dr Bouvier, médecin de PMI

PMi Protection
Maternelle
& Infantile
du Rhône



AUX CÔTÉS DES FAMILLES,
DE LA GROSSESSE À LA PETITE ENFANCE

Rendez-vous dans la Maison du Rhône la + proche
et sur www.rhone.fr/pmi

RHÔNE
LE DÉPARTEMENT

FRONTPRO®

COMPRIMÉS À CROQUER

**UNE PROTECTION
SAVOUREUSE,
FACILE À DONNER
CONTRE LES PUCES
ET LES TIQUES**

NOUVEAU



FRONTPRO est un médicament vétérinaire. Demandez conseil à votre vétérinaire ou votre pharmacien. Lire attentivement la notice. En cas de persistance des symptômes, consultez un vétérinaire. Ne pas utiliser en cas d'hypersensibilité à la substance active ou à l'un des excipients. Se laver les mains après manipulation du produit. **NUMÉRO D'AUTORISATION** : AP 2023/3888 du 30/11/2023. Mise à jour du texte : 22.07.2022 (Version 1). FR-CAN-0114-2023 – Boehringer Ingelheim Animal Health France SCS - 09/2023

LE CHIFFRE

51%

DES MOINS DE 25 ANS CONSIDÈRENT QUE LE RISQUE D'UNE CONTAMINATION AU VIH, LE VIRUS DU SIDA, EST TRÈS FAIBLE. LE SIGNE D'UN INQUIÉTANT RELÂCHEMENT, 40 ANS APRÈS LE DÉBUT DE L'ÉPIDÉMIE.

Source : sondage IFOP pour AIDES - septembre 2024.



LE SAVIEZ-VOUS ?

C'EST QUOI, L'ACUPRESSION ?

L'acupression est une technique de massage encore méconnue en France. Elle consiste à appliquer la pression des doigts sur des points d'acupuncture, mais sans aiguille. Souvent considérée comme la « cousine » de l'acupuncture classique, elle offre des effets similaires, mais se distingue par l'utilisation du simple contact des mains.

Retrouvez sur Ma Santé TV les explications de la naturopathe lyonnaise Sophie Brunet, auteur du livre *Jin Shin Jyutsu : Ma Santé en 21 rituels d'acupression*.

Pour en savoir plus :



MALADIES CHRONIQUES

ORDONNANCES PÉRIMÉES : VOTRE PHARMACIEN VOIT TRIPLE !



Depuis fin novembre, les officines sont autorisées à renouveler à titre exceptionnel vos ordonnances périmées pour traitements chroniques jusqu'à trois mois (au lieu d'un mois auparavant). Cet assouplissement dans la délivrance concerne aussi les dispositifs médicaux prescrits pour au moins trois mois. Les pharmaciens applaudissent, les médecins grognent...

DÉNUTRITION

UNE ÉPIDÉMIE SOUS-ESTIMÉE

2 MILLIONS

de Français souffrent de dénutrition, dont :

30% des personnes hospitalisées.

65% des enfants et adultes polyhandicapés.

40% des malades du cancer.

40% des malades d'Alzheimer.

40% des personnes âgées.

Source : collectif de lutte contre la dénutrition.

« RADIANCE MUTUELLE, UN ACTEUR RÉGIONAL ENGAGÉ »

Radiance Mutuelle vient de lancer son propre fonds de dotation. Baptisé Radiance Impact, ce fonds vise à répondre à des enjeux majeurs en matière de santé publique. Il fera bientôt l'objet d'un appel à projets. Les explications d'Emmanuel Durand, Directeur Général de Radiance Mutuelle.

POURQUOI RADIANCE MUTUELLE A-T-ELLE LANCÉ SON PROPRE FONDS DE DOTATION ?

Cette initiative s'inscrit dans le cadre de nos engagements solidaires, des engagements pour nos adhérents mais aussi le grand public. Radiance Impact entend ainsi soutenir financièrement des projets d'intérêt général sur les thématiques de la santé, de la promotion de la santé et de l'accès aux soins.

PLUS PRÉCISÉMENT, QUELS SONT LES OBJECTIFS RECHERCHÉS PAR RADIANCE IMPACT ?

Contribuer à la concrétisation de projets dédiés à la prévention santé, au bien vieillir, au soutien aux aidants, au handicap, à la gestion des maladies chroniques, à la santé environnementale et à la promotion de l'activité physique... En d'autres termes, il s'agit d'améliorer l'écosystème de la santé et donc la santé de nos concitoyens, avec un effet direct sur nos territoires, en l'occurrence essentiellement Rhône-Alpes et Bourgogne.

CONCRÈTEMENT, COMMENT BÉNÉFICIER DE CE FONDS DE DOTATION ? QUI PEUT EN PROFITER ?

Radiance Impact s'inscrit dans le cadre d'un dispositif réglementaire. Sont éligibles toutes les structures sans but lucratif, à savoir les associations, les entreprises de l'économie sociale et solidaire. Le projet – d'intérêt général – doit avoir un lien avec les objectifs évoqués précédemment. Pour bénéficier d'un soutien financier, il suffit de soumettre le projet qui



est ensuite étudié par notre comité. Début 2025, un appel à projets sera aussi lancé avec une dotation significative pour accompagner plusieurs dizaines de projets dans la région.

QUELLES SONT LES AUTRES ACTUALITÉS DE RADIANCE MUTUELLE ?

Avec quatre autres acteurs mutualistes, nous avons été retenus par la Région Auvergne-Rhône-Alpes pour le lancement de la Mutuelle Régionale. C'est une fierté de contribuer au déploiement de cette mutuelle qui incarne l'engagement de la Région et des acteurs mutualistes envers la santé et le bien-être des habitants, quels que soient leur âge et leurs ressources. Notre autre actualité, plus conjoncturelle, vise à limiter la hausse des cotisations dans un contexte national peu favorable. En clair, en 2025, Radiance Mutuelle s'engage à limiter l'augmentation des cotisations de ses adhérents à moins de 3% alors que les experts du marché évoquent une hausse de plus de 8% pour les particuliers. ■

Vous voulez répondre à l'appel à projets et bénéficier du soutien de Radiance Mutuelle ?
Rendez-vous sur www.radiance.fr/radiance-impact

À SAVOIR

Radiance est la mutuelle régionale du Groupe Malakoff Humanis, leader de la protection sociale en France. En régions Auvergne-Rhône-Alpes et Bourgogne-Franche-Comté, elle associe la puissance du Groupe à la force de son ancrage local. L'Humain, l'expertise, le sens de la qualité, l'engagement sont des valeurs essentielles dans son ambition de mieux protéger et servir durablement ses clients particuliers, entrepreneurs et entreprises.





LIVRES SANTÉ LE CHOIX DE LA RÉDACTION

Prendre soin de mes parents qui vieillissent



L'auteure, psychologue clinicienne, se penche sur l'un des grands défis d'une génération confrontée au vieillissement des baby-boomers. Un guide concret pour aider... les aidants... à mieux aider.
Éditions Le Souffle d'Or, 14 € (25 septembre).

Mon post-partum serein et gourmand



Rédigé par deux sœurs, dont l'une est sage-femme à Clermont-Ferrand, cet ouvrage ludique et surtout pratique donne aux mamans les clés d'un post-partum épanoui. En

bonus, 45 recettes saines et réconfortantes à tester durant cette drôle de période.

Éditions Vuibert, 18,90 € (3 octobre).

Mon manuel pour mieux voir sans lunettes



Dans un monde à la vue qui baisse, le guide parfait pour atténuer ses problèmes de vue ou les retarder : en plus de conseils pour ménager vos yeux, 80 exercices oculaires à faire

en solo, que l'on soit myope, astigmate, presbyte...

Éditions Mosaïque-Santé, 17,90 € (16 octobre).

Hypersensible, du fardeau au cadeau



Coach spécialiste en hypersensibilité, l'auteure raconte comment elle a transformé cette différence, jugée par certains comme un véritable handicap social, en atout

au service de sa vie.

Éditions Solar, 18,90 € (17 octobre).

VIEILLISSEMENT

100 ANS, MÊME PAS PEUR, OU PRESQUE !



Les Français sont de plus en plus nombreux à vouloir devenir centenaires. Ils sont ainsi 59% à espérer une telle longévité, un chiffre qui monte jusqu'à 65% des hommes interrogés. L'allongement de la durée de vie est globalement considéré

comme un progrès pour 88% des sondés, conscients néanmoins des problématiques économiques majeures (pour 78%) et du manque de préparation du système social (pour 69%).

Source : baromètre Landoy de la France qui vieillit - édition 2024.

VRAI/FAUX

LE FLUOR EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ

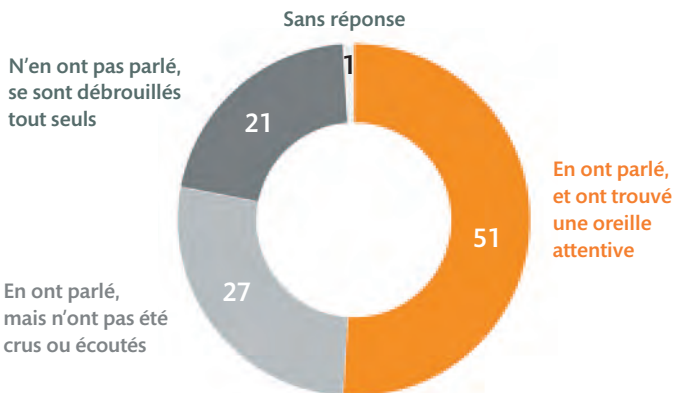
FAUX. Mais attention au surdosage. Le fluor de votre dentifrice est le meilleur moyen de protéger l'émail des dents et d'agir contre les bactéries responsables des caries. Il est toutefois fortement recommandé

de choisir un dentifrice à la concentration fluorée adaptée à l'âge de l'utilisateur, surtout les enfants. Inoffensif à petite dose, le fluor fait en effet partie des substances classées dangereuses par l'OMS lorsqu'elle est absorbée de manière ultra-excessive.



SANTÉ MENTALE

UN TABOU PERSISTANT ?



Sur les 18% de Français qui déclarent être atteints d'un trouble psychique, près de la moitié n'en parle pas ou n'est pas écoutée. Source : étude ELABE-Alliance pour Collectif Grande Cause Santé Mentale 2025 - février 2024.

© PHOTO : ELABE-ALLIANCE.

C'EST DIT

IL EST CRUCIAL D'AMÉLIORER LA RECONNAISSANCE DES INFIRMIÈRES PAR DES RÉFORMES INSTITUTIONNELLES, UNE REVALORISATION SALARIALE ET UNE MEILLEURE VISIBILITÉ DE LEUR RÔLE DANS LE SYSTÈME DE SANTÉ. LES SOINS INFIRMIERS SONT ESSENTIELS POUR LA SANTÉ GLOBALE DES PATIENTS, ET IL EST TEMPS QUE CETTE RÉALITÉ SOIT PLEINEMENT RECONNUE ET VALORISÉE.

Syndicat national des Professionnels Infirmiers (18 novembre 2024), alarmé par la fuite de soignants qui voit 50% des infirmiers rendre leur blouse moins de 10 ans après leur diplôme.

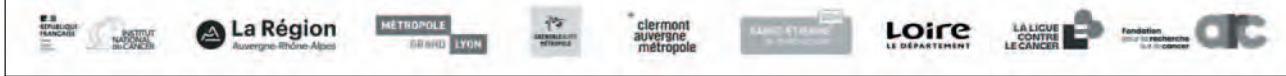
PESTICIDES ET CANCER, DE LA RECHERCHE À LA PRÉVENTION

APRÈS 10 ANS DE RECHERCHE SUR LE TERRITOIRE DE LA MÉTROPOLE DE LYON, ENTREZ DANS LES COULISSES DES PROJETS DE RECHERCHE À TRAVERS UNE BD ILLUSTRÉE...

... ET DÉCOUVREZ UNE CAMPAGNE DE PRÉVENTION POUR VOUS SENSIBILISER ET VOUS INFORMER SUR L'IMPACT DES PESTICIDES AU QUOTIDIEN !

CLARA Sous l'égide de la Fondation Innovation et Transitions

Retrouvez-nous sur les réseaux sociaux !



AUTISME

LE VINATIER OUVRE UNE UNITÉ SPÉCIALISÉE

Le Vinatier, à Lyon, vient d'ouvrir la première unité d'hospitalisation en France entièrement conçue pour et avec les personnes autistes. Une innovation qui mise sur l'approche architecturale pour améliorer le quotidien physique et mental des patients. Au total, dix lits leur sont réservés pour des hospitalisations programmées d'une durée moyenne de six à huit semaines.

LE CHIFFRE

14,9%

DES HABITANTS D'AUVERGNE-RHÔNE-ALPES SONT AIDANTS D'UN PROCHE EN SITUATION DE HANDICAP OU EN PERTE D'AUTONOMIE.

Source : Caisse nationale de Solidarité pour l'Autonomie - septembre 2024.



ACCÈS AUX SOINS

LA RÉGION LANCE SA PROPRE MUTUELLE SANTÉ



Le modèle vertueux des mutuelles communales fait tache d'huile. Inspirée par l'exemple pionnier de la ville de Mornant, au sud de Lyon, qui avait lancé une couverture santé spécialement dédiée à ses habitants il y a déjà dix ans, la Région Auvergne-Rhône-Alpes a officialisé le 17 octobre, à l'occasion des Assises Régionales de la Santé, sa propre complémentaire santé.

Ma mutuelle Région Auvergne-Rhône-Alpes, estampillée moins chère mais toute aussi qualitative, s'adresse principalement aux 300 000 habitants actuellement sans mutuelle, le plus souvent pour des questions d'économie, et donc en rupture de certains soins. Les principaux publics visés

sont les étudiants, les séniors, les indépendants et les personnes en situation précaire.

« Ce dispositif, en lui facilitant l'accès à une mutuelle, doit permettre à chaque habitant de bénéficier des soins auxquels il peut prétendre. Nous ne laissons personne au bord du chemin », livre Fabrice Pannekouck, le successeur à la tête de la Région de Laurent Wauquier, initiateur du projet.

Pour en bénéficier, il suffit d'être résident dans la région et de ne pas avoir de mutuelle. L'adhésion, en outre, est proposée sans conditions de revenus, sans limite d'âge, sans questionnaire de santé ni délai de carence.

Infos + : 04 28 00 28 00
et www.auvergne-rhonealpes.fr

© PHOTOS : PHILIPPE FRIEH - PRESSE

TELEX

- **RHÔNE.** Sanofi a annoncé un investissement de 40 millions d'euros dans le biodistrict de Lyon-Gerland pour produire un immunosuppresseur pour les patients transplantés et un traitement pour les diabétiques de type 1. - **LOIRE.** Le CHU de Saint-Étienne vient de se doter d'un nouveau robot de neurochirurgie pour atteindre de façon précise les structures cérébrales profondes. Montant de l'investissement : 550 000 euros. - **PUY-DE-DÔME.** Le CHU de Clermont-Ferrand a signé la charte « lieu de santé sans tabac » en s'engageant autour de trois axes prioritaires : création d'environnements sans tabac, accompagnement et soutien aux professionnels fumeurs, repérage et accompagnement des patients.

« **PROMEOM**, LE FUTUR GUICHET UNIQUE DE LA SANTÉ AU TRAVAIL SUR LA MÉTROPOLE DE LYON »

Agemetra et AST Grand Lyon, les deux acteurs de la prévention et de la santé au travail sur la Métropole de Lyon, vont officiellement fusionner le 1^{er} janvier 2025 au sein d'une nouvelle entité baptisée **PROMEOM**. Pourquoi un tel rapprochement ? Quelles conséquences pour les entreprises adhérentes ? Les explications de Jean-Robert Steinmann, directeur général de **PROMEOM**.

POURQUOI CE RAPPROCHEMENT ENTRE AGEMETRA ET AST GRAND LYON ?

Parce que la santé au travail est confrontée à des changements majeurs, à la fois réglementaires et conjoncturels. Depuis le Covid, on enregistre une forte progression des risques psychosociaux, une dégradation globale de la santé mentale. Les crises successives, les changements climatiques, ont aussi modifié la relation au travail. On doit donc être plus près, plus proches des salariés, pour répondre à ces défis. On va aussi gagner en lisibilité avec un seul interlocuteur, un guichet unique capable d'assurer une continuité des dossiers et des services.

CONCRÈTEMENT, QUELLES SERONT LES INCIDENCES DE CETTE FUSION ?

Jusqu'à présent, AST Grand Lyon et Agemetra gèrent chacune environ 20 000 adhérents. La nouvelle entité assurera donc le suivi de près de 40 000 entreprises. Compte tenu des besoins actuels et des problèmes de démographie médicale et para-médicale, l'ensemble des effectifs, soit près de 600 collaborateurs, restera en poste au sein de **PROMEOM**. Les quarante centres implantés sur l'agglomération de Lyon seront aussi conservés pour maintenir un maillage optimum et un vrai lien de proximité, à moins de trente minutes de n'importe quelle entreprise du territoire.

À SAVOIR

PROMEOM est l'union des associations **AGEMETRA** et **AST Grand Lyon**. Ce nouveau service, fort de 600 collaborateurs, va suivre plus de 550 000 salariés dans les 40 centres médicaux répartis sur le bassin d'emploi de la Métropole de Lyon.



QUELS SONT LES GRANDS DÉFIS QUI ATTENDENT PROMEOM ?

D'une part, mettre en pratique les évolutions réglementaires dans une période économique complexe. D'autre part, faire preuve de pédagogie. En effet, il y a une vraie méconnaissance des missions et des possibilités offertes par les services de santé que l'on confond souvent avec les services d'inspection ou de contrôle. Il faut changer l'image de la santé au travail qui est là pour aider, pour accompagner l'entreprise face au défi essentiel de maintenir ses salariés en bonne santé. Dans cette optique, la prévention reste le meilleur moyen de lutter contre l'absentéisme. Et **PROMEOM** entend bien jouer un rôle majeur dans ce domaine. ■

> PREMIER FESTIVAL DE LA SANTÉ MONDIALE

En amont de l'inauguration à Lyon de l'Académie de l'OMS, le 17 décembre, l'agglomération lyonnaise crée l'événement avec le premier Festival de la santé mondiale, du 9 au 20 décembre. Au programme, une cinquantaine de rendez-vous (conférences, tables rondes, visites de site, portes ouvertes...) propres à valoriser le riche écosystème lyonnais de la santé.

Programme complet sur www.rhone.gouv.fr

> Thermalies

Du 17 au 19 janvier, au Centre de Congrès - Cité Internationale de Lyon. www.thermalies.com

> Salon BEMD

Bien-être et médecines douces, du 17 au 19 janvier, au Centre de Congrès - Cité Internationale de Lyon. www.salon-medecinedouce.com

> Salon Essentiel

Du 24 au 26 janvier à Ainterexpo, Bourg-en-Bresse. www.lesalon-essentiel.fr

> Danser POUR ELLES

8 mars, place Bellecour, Lyon. www.courirpourelles.com

> Glisse en cœur

Du 21 au 23 mars au Grand-Bornand. www.glisse-en.coeur-fde.fr

> Salon du Fitness

Du 21 au 23 mars au Palais des Sports de Gerland, à Lyon. www.salonfitness.fr

> Handicap

Forum régional emploi handicap, 26 mars au Polydôme, Clermont-Ferrand. www.handisupauvergne.org

VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

DES MAISONS D'ACCUEIL À L'HÔPITAL



Après celle de Grenoble, ouverte en 2022, deux nouvelles Maisons des Femmes ont été inaugurées le 25 novembre dans le Rhône (Hôpital Édouard-Herriot, à Lyon) et dans le Puy-de-Dôme (CHU de Clermont-Ferrand). Ces établisse-

ments offrent aux victimes de violences physiques, sexuelles et psychologiques un espace sécurisé et une prise en charge pluridisciplinaire (médicale, psychologique, judiciaire...). À Lyon, il est ainsi possible d'y porter plainte en toute confidentialité.

LE CUBE ARRIVE CHEZ VOTRE DENTISTE

Outil pédagogique conçu par le groupement de Gendarmerie de Haute-Savoie avec le soutien de l'Agence régionale de Santé, le Cube trône désormais dans les salles d'attente des cabinets dentaires d'Auvergne-Rhône-Alpes. Objectif : four-

nir discrètement, dans les salles d'attente, un maximum d'informations pour les victimes - et témoins - de violences conjugales ou entre partenaires (numéros d'urgence, rappel de la loi, conseils et bonnes pratiques...). Astucieux et utile !

TELEX

- RHÔNE. Après deux ans de travaux, l'Hôpital Édouard-Herriot (Hospices Civils de Lyon) a rouvert en septembre son pavillon C, historiquement dédié à l'ophtalmologie, l'ORL et l'odontologie. - ISÈRE. À Vienne, le nouveau pôle de pédopsychiatrie du centre de santé mentale des Ports de l'Isère a ouvert ses portes en décembre, à l'initiative de la Fondation Georges Boissel.

INNOVATION

EMMANUEL MACRON INAUGURE L'USINE DU FUTUR



Le Président de la République, ici aux côtés de Paul Hudson, directeur général de Sanofi, est venu en personne inaugurer la nouvelle usine de fabrication de vaccins et de biomédicaments de Neuville-sur-Saône (Rhône), le 10 septembre. Baptisée Modulus, cette méga-usine, capable de produire plusieurs vaccins en simultanément, entrera en service en 2025.

SANTÉ MENTALE

STRESS MAXIMAL DANS LE RHÔNE !

Anxiété, dépression, burn-out... Un sondage révèle que le Rhône est le département de province le plus stressé. À Lyon, le niveau d'insécurité et les difficultés de circulation ne sont sans doute pas étrangers à cette dégradation de la santé mentale. Dans ce classement dominé par Paris, un autre département d'Auvergne-Rhône-Alpes figure dans le top 10 : l'Isère, en septième position...
Étude Voyance Tchat novembre 2024.



CARNET

LYONBIOPÔLE CHANGE DE TÊTE

Directrice générale pendant 11 ans de Lyonbiopôle, pôle de compétitivité santé d'Auvergne-Rhône-Alpes, Florence Agostino-Etchetto a été nommée directrice générale du Lysarc, premier organisme européen de recherche dans la lutte contre le lymphome, à l'hôpital Lyon-Sud. Elle est remplacée par Teddy Breyton, ancien conseiller à l'Économie du Grand Lyon, jusqu'alors membre du comité de direction d'EmLyon business school.



C'EST DIT

« EN 1994, ON NE POUVAIT PAS IMAGINER QUE LA CHIMIOTHÉRAPIE OU QUE DES PANSEMENTS COMPLEXES SE FERAIENT À DOMICILE. C'ÉTAIT UN VRAI PARI SUR L'AVENIR. »

Pr Thierry Philip, ancien directeur général (1989-2009) du Centre Léon Bérard à Lyon, à l'origine de la création de la cellule de Coordination des Soins à Domicile dont bénéficient aujourd'hui, soit 30 ans après, près de 200 patients par jour.

TELEX

- RHÔNE. L'Agemetra et AST Grand Lyon, deux acteurs majeurs de la prévention et de la santé au travail en AuRA, vont fusionner au sein de l'association MC2A, sous le nom de ProMeom. - PUY-DE-DÔME. Le fabricant d'équipements biopharmaceutiques Verdot investit 10 millions d'euros dans la création d'une nouvelle usine à Riom, sur le site du Biopôle Clermont-Limagne. - HAUTE-SAVOIE. Le groupe L'Oréal, qui avait repris en 2016 la gestion des Thermes de Saint-Gervais-les-Bains Le Fayet, dont les marques de produits cosmétiques, a cédé l'ensemble de ses parts à la société Cospal. - LOIRE. Le groupe Thuasne, fournisseur de matériel médical orthopédique, va investir plus de 10 millions sur l'ex-site industriel stéphanois de Mécacentre.

PROTOXYDE D'AZOTE :

Pourquoi faut-il se méfier du gaz hilarant ?

Handicaps moteurs, troubles neurologiques, addictions... Les ravages liés à la consommation en hausse de protoxyde d'azote chez les jeunes inquiètent sérieusement les autorités sanitaires françaises.

L'utilisation récréative de protoxyde d'azote, le fameux gaz hilarant, fait de plus en plus d'adeptes chez les jeunes, et ce malgré les campagnes de sensibilisation aux dangers du gaz hilarant. L'usage détourné de ce gaz, utilisé généralement à des fins médicales ou alimentaires, peut en effet avoir de lourdes conséquences. C'est la raison pour laquelle sa vente a notamment été interdite aux mineurs dès 2021.

« LES USAGERS PENSENT QUE LE PROTO EST INOFFENSIF »

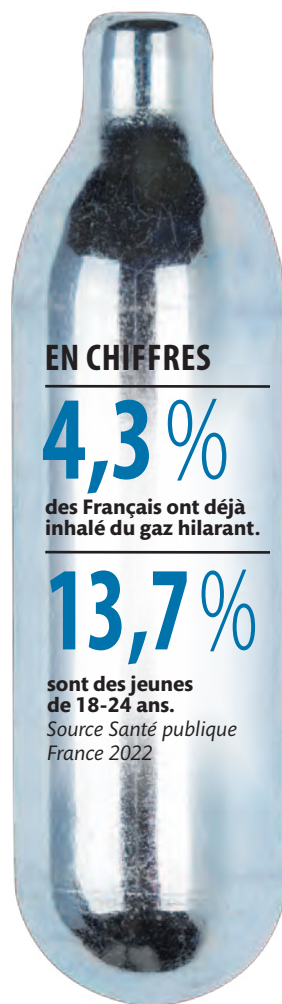
Mais « parce que la vente est légale et l'effet hilarant éphémère, les usagers pensent que le "proto" est inoffensif », constate le Dr Christophe Riou, addictologue à Lyon. « Or, non seulement ce produit a une composante addictive mais il a également un effet neurotoxique : à doses abusives, il peut entraîner des lésions neurologiques graves et irréversibles, avec une paralysie des membres ».

Selon le Dr Alexandra Boucher, responsable du centre d'addictovigilance des HCL, « depuis 2019, le



À SAVOIR

Quatre créneaux de téléconsultation de 30 minutes sont proposés chaque mardi de 15h30 à 17h30 par le Dr Christophe Riou (hôpital Pierre Wertheimer, Lyon). Pour prendre rendez-vous : 04 72 11 78 52 ou myhcl.sante-ra.fr



nombre de dossiers traités a été multiplié par vingt. Et on ne parle ici que des cas cliniques, qui, de surcroît, sont loin d'être tous recensés. C'est la partie émergée de l'iceberg. Nous savons que la consommation, elle, s'avère largement plus importante ».

« DES CAS DE DÉCÈS ONT ÉTÉ RAPPORTÉS »

L'idée est aujourd'hui de dépister les conduites à risque, de prévenir les addictions et d'assurer une prise en charge la plus précoce possible. Car « même si le protoxyde d'azote n'a pas de traitement substitutif, il existe des solutions pour traiter les symptômes de manque », confirme le Dr Riou, qui insiste sur l'enjeu : « Nous sommes sur un vrai sujet de santé publique, avec des risques importants en cas d'usage addictif. Outre les cas cliniques de jeunes patients qui ne peuvent plus marcher, car le système nerveux est endommagé, des cas de décès liés au protoxyde d'azote ont été rapportés. Et, même sans aller jusque-là, dans quel état sera un consommateur actuel dans vingt ans ? Il y a de quoi être inquiet ». ■ PHILIPPE FRIEH



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DE CET ARTICLE SUR WWW.MA-SANTE.NEWS

Cancer :

À Lyon, rendre le goût pour **sauver des vies**

Le projet Onco-Nutribiota, porté par le Dr Nicolas Benech, gastroentérologue à Lyon, vise à développer des aliments personnalisés pour aider les patients à lutter contre leur cancer.

Altération du goût, perte d'appétit, déséquilibre du microbiote... Le cancer et ses traitements ont de lourdes répercussions sur l'alimentation des patients. À tel point qu'un malade du cancer sur deux souffre de dénutrition, et, surtout, que cette dernière est directement responsable de 10 à 20% des décès !

Un constat inacceptable pour le

Dr Nicolas Benech, gastroentérologue à l'Hôpital de la Croix-Rousse (Hospices civils de Lyon). « *Aujourd'hui, nous n'avons pas de solution satisfaisante à leur offrir. Il nous manque des aliments optimisés par rapport à leur impact sur le microbiote intestinal et adaptés au goût et à l'appétence de chaque patient* ».

À partir d'une analyse scientifique des modifications sensorielles



engendrées par le cancer, d'une part, et du microbiote intestinal de chaque patient, d'autre part, le projet Onco-Nutribiota entend mettre au point une nouvelle génération d'aliments, propres à rendre le plaisir de manger aux patients. À la clé ? De précieux bénéfices physiques et psychologiques, pour les aider à supporter les traitements et renforcer leurs chances de rémission et de survie. ■ P.F.

Pour soutenir le projet Onco-Nutribiota : fondationhcl.fr



© PHOTO : OULAPHONE/ADORESTOCK



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

SANTEXPERT

Un nouveau pôle d'expertise au service de tous vos besoins, professionnels et privés.



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 L 512-85 et suivants du Code monétaire et financier - Société anonyme à directoire et conseil d'orientation et dwe surveillance - Capital de 1 150 000 000 euros - Siège social : 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 et titulaire de l'identifiant unique REP Emballages Ménagers et Papiers n° FR232581_01QHNQ (BPCE - SIRET 493 455 042). Crédit photo : Getty Images.

ADDICTION AUX ÉCRANS

Peut-on limiter l'hyperconnexion de nos enfants ?

La prolifération des écrans dans le quotidien des enfants a favorisé l'émergence d'addictions occasionnant troubles du sommeil, difficultés scolaires, isolement, cyberharcèlement... Face au fléau, l'idée n'est plus d'interdire mais de contrer l'hyperconnexion, comme l'explique le Pr Pierre Fournier, pédiopsychiatre au CHU de Lyon (Rhône).

L'addiction aux écrans gagne-t-elle toujours du terrain ?

Oui, et deux facteurs étayent cette progression. L'âge de l'exposition aux écrans, tout d'abord, s'abaisse. Il se situe aujourd'hui à 3 ans, voire deux ans et demi, ce qui n'était pas le cas il y a cinq à six ans. Le temps de consommation, ensuite, continue d'augmenter. La moyenne nationale pour un adolescent est de plus de quatre heures d'exposition par jour.

Quelles sont les conséquences de cette exposition ?

Au-delà des répercussions sur le sommeil ou encore l'apprentissage, la plus inquiétante concerne la contagion émotionnelle de nos ados, connectés « H24 ». Cette contagion émotionnelle voit les préoccupations des uns contaminer les autres. Avec à la clé de profondes répercussions. Les problèmes de harcèlement représentent aujourd'hui 50% des motifs de consultation chez les 13-14 ans dans nos services. Très nuancés dans la vie réelle, les jeunes ont beaucoup moins de filtres dans leur vie virtuelle et se dévoilent paradoxalement sans retenue sur les réseaux



sociaux. Cela crée de profonds dégâts.

Quelles sont les autres répercussions ?

Chez les préados, on relève une forte intolérance à la frustration. Ultra connectés à leurs écrans, ils

perdent la maîtrise du temps et ne parviennent plus à s'arrêter pour aller faire leurs devoirs ou se coucher. Cette addiction aux écrans est également source de conflits avec les parents. Elle occasionne de la fatigue et nuit à leur sommeil, ce qui retentit inévitablement sur le plan scolaire. Certains jeunes, en effet, n'hésitent pas à se relever la nuit pour se connecter à des jeux en ligne, et ce à l'insu de leurs parents.

L'addiction prend-elle naissance dès le plus jeune âge ?

Oui. Nombre de tout-petits prennent leur petit-déjeuner devant la télévision ou s'endorment en regardant une comptine sur un écran. L'écran, sous couvert d'un côté ludique, voire pédagogique, va jusqu'à remplacer le doudou. Cela crée une problématique d'attachement émotionnel à l'égard des écrans dont il sera très difficile de se dégager.

Avec à la clé des conséquences dès la petite enfance ?

Cette addiction précoce pèse sur le développement du langage de l'enfant et sur sa communication.



QUAND UN ENFANT S'ENNUIE, IL ACTIVE SON IMAGINAIRE ET MANIPULE DES OBJETS. LORSQUE L'ÉCRAN DEVIENT LE SEUL EXUTOIRE, LE CERVEAU, QUI A UN NATUREL PARESSEUX, EST BEAUCOUP MOINS SOLlicitÉ.»



Elle nuit à son attention : le cerveau ne peut pas, en effet, être bombardé de sollicitations. Il se met en mode multitâche, face à un zapping permanent qui est générateur de troubles de l'attention et de la concentration. L'exposition à des images non maîtrisées et potentiellement violentes peut entraîner des cauchemars, des troubles du sommeil, des troubles du comportement... La créativité aussi est impactée, lorsque l'écran



L'IDÉE N'EST PAS D'INTERDIRE, MAIS DE POSER DES LIMITES. IL FAUT ÉTABLIR DES RÈGLES D'UTILISATION CLAIRES ET STRICTES. »

se substitue aux Lego ou aux Kiplas. Quand un enfant s'ennuie, il active son imaginaire et manipule des objets. Lorsque l'écran devient le seul exutoire, le cerveau, qui a un naturel paresseux, est beaucoup moins sollicité.

blir des règles d'utilisation claires et strictes.

Vous préconisez donc de s'adapter aux écrans, pas de les interdire ?

Ce serait impossible de nos jours ! Il faut faire avec, car c'est aussi un outil dont on ne pourrait plus se passer. Autant l'encadrer et pousser l'enfant à réfléchir à l'usage qu'il en a. Et ce dès le plus jeune âge. Mieux vaut anticiper en fixant des règles tôt, car ce sera bien plus difficile à l'adolescence, une période où l'autorégulation est très compliquée.

■ PROPOS RECUEILLIS
PAR PHILIPPE FRIEH



LA RÈGLE DES 3, 6, 9, 12

- Pas d'écran avant 3 ans
- Pas de jeux vidéo avant 6 ans
- Pas d'internet accompagné avant 9 ans
- Pas d'internet seul avant 12 ans

La règle des 3, 6, 9, 12 est une liste de recommandations établies par le psychiatre Serge Tisseron pour encadrer l'introduction de l'usage des écrans chez les enfants.

Quels conseils donneriez-vous aux parents débordés par le phénomène ?

Déjà de mesurer leur propre pratique, car beaucoup d'enfants agissent par mimétisme. Ensuite, de bien vérifier la qualité des images auxquelles leurs enfants sont confrontés et de mesurer le temps passé devant l'écran. L'idée n'est pas d'interdire, mais de poser des limites. Il y a aujourd'hui des tablettes et des smartphones dans tous les foyers. Il faut dès lors éta-



**RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ
DE CET ENTRETIEN SUR
WWW.MA-SANTE.NEWS**

8 conseils pour booster son immunité

cet **HIVER**

L'hiver est là, et avec lui son lot de virus, de rhumes et de fatigue. Pas de panique, il existe des solutions naturelles pour renforcer vos défenses immunitaires et traverser la saison froide... à fond la forme ! La preuve par huit... conseils d'expert.

■ MARIE BRIEL

1. Boire du thé vert, blanc, noir ...

Avec près de 70 millions de tasses consommées chaque jour en France, le thé est reconnu pour ses vertus protectrices. Thé vert, blanc, noir ou chai, tous sont riches en antioxydants. Des molécules qui aident à protéger nos cellules et à renforcer nos défenses naturelles. En particulier, le thé contient des catéchines, qui sont de puissants antioxydants capables de renforcer les globules blancs, cellules essentielles dans la lutte contre les infections hivernales.

2. Adaptez votre assiette à la saison

On ne le répètera jamais assez : l'intestin est le premier organe immunitaire du corps humain. Environ 60% de notre système immunitaire dépend directement de notre flore intestinale. Pour soutenir cette armée de cellules protectrices, il faut donc bien nourrir votre intestin. Optez pour des aliments de saison, comme l'artichaut, le chou ou le radis, qui sont faciles à digérer et riches en nutriments. Les agrumes, poivrons ou épinards sont également des sources de vitamine C, qui permettent de réduire la fatigue.

3. Protégez-vous (vraiment) du froid

Le froid, en plus de favoriser la propagation des virus, peut aussi affaiblir votre système immunitaire. Il ralentit la réponse immunitaire de notre corps. Quand la température chute, les vaisseaux sanguins près de la peau se rétrécissent pour garder la chaleur corporelle. Ce qui a pour conséquence de réduire le flux sanguin vers les zones où circulent les cellules immunitaires. Ainsi, le froid limite leur capacité à atteindre les zones infectées. L'organisme a donc plus de mal à lutter contre les virus lorsqu'il est exposé au froid. Au programme de cet hiver, n'oubliez pas votre doudoune et votre écharpe !

4. Prenez soin de votre microbiote intestinal

Une flore intestinale en bonne santé, c'est une meilleure défense contre les infections. Celui qu'on appelle aussi microbiote renforce la barrière intestinale en soutenant la production de cellules protectrices. Ainsi pour l'entretenir, rien de mieux que des probiotiques. Des bonnes bactéries qu'on trouve dans des aliments fermentés. Alors au menu, yaourt, kéfir et même choucroute.

5. Un sommeil de qualité : 8 heures, si possible !

Le sommeil est souvent négligé, mais il est l'un des fondamentaux pour un système immunitaire en bonne santé. En moyenne, 8 heures de sommeil par nuit sont nécessaires pour permettre à votre corps de récupérer et de régénérer ses cellules immunitaires. Un mauvais sommeil peut affaiblir vos défenses et vous rendre plus vulnérable aux infections hivernales. Essayez de maintenir une routine de sommeil régulière et d'éviter les écrans avant de vous coucher !

6. Faites bouger votre corps !

Quand vous faites de l'exercice, vous stimulez la circulation sanguine, ce qui permet à vos cellules immunitaires de circuler plus rapidement et de mieux combattre les infections. Inutile de courir un marathon : 30 minutes de marche rapide par jour suffisent largement à renforcer vos défenses naturelles. Et, si vous en avez la possibilité, pourquoi ne pas essayer des sports d'hiver comme la raquette pour allier l'utile à l'agréable ?

7. Faites le plein de vitamines

En hiver, la vitamine D devient particulièrement importante du fait de sa rareté... Avec la baisse de l'exposition au soleil, notre corps peine à en produire suffisamment. Il ne se suffit pas à lui-même. Pour pallier cette carence, vous pouvez prendre des compléments alimentaires ou consommer des aliments riches comme le saumon, la truite, les œufs... Enrichissez-vous également en vitamine C ! Elle a non seulement des bienfaits antioxydants, mais est également très efficace pour apaiser les rhumes, le stress et la dépression. Vitamine A et E ne sont pas à laisser de côté non plus ! Essentielles pour renforcer ces défenses immunitaires, on les trouve dans les matières grasses comme l'huile d'olive pour la vitamine E et le beurre pour la vitamine A.

8. Les huiles essentielles... essentielles !

Certaines huiles, comme l'huile essentielle de tea tree, de ravintsara ou de lavande, ont des propriétés antivirales, antibactérienne et immunostimulante. L'huile de ravintsara est souvent utilisée pour stimuler les défenses naturelles et prévenir des infections respiratoires. Aussi, l'huile de tea tree est le « must-have » de cet hiver. Active contre bon nombre de virus et d'infections hivernales, vous pouvez la diffuser dans l'air, l'appliquer en petite quantité sur vos poignets ou l'ajouter à un bain chaud. Astuces d'utilisation valables pour toutes les huiles essentielles !

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



Quand faut-il consulter un médecin ?

- Les symptômes s'aggravent ou persistent depuis 48 à 72h. Ces virus peuvent en effet entraîner des complications pouvant aller jusqu'au décès.
 - Vous ressentez une oppression thoracique, des difficultés à respirer ou un essoufflement anormal.
 - Vous faites partie des personnes vulnérables : séniors, femmes enceintes, ou personnes atteintes de maladies chroniques.
- Un test de dépistage (PCR ou antigénique) pourra confirmer une infection à la Covid-19. Le médecin pourra également écarter d'autres causes et proposer une prise en charge adaptée.
- N'oubliez pas, enfin, que la vaccination reste le meilleur outil pour limiter les formes graves de ces infections respiratoires.

Comment les distinguer en hiver ?

Bien que causés par des virus distincts, la grippe et le Covid-19 partagent plusieurs symptômes : toux, fièvre, fatigue, douleurs musculaires. Pourtant, certaines particularités peuvent vous aider à les distinguer. ■ VINCENT DALLÉE

GRIPPE :

Quels sont les symptômes ?

La grippe saisonnière se manifeste généralement de façon brutale. En quelques heures, une forte fièvre, souvent au-delà de 39°C, s'installe, accompagnée de frissons, de courbatures et d'une grande fatigue.

Ces symptômes, bien que très invalidants, sont souvent limités à une durée d'une semaine. Les signes typiques à surveiller :

- **Fièvre élevée**, supérieure à 39°C.
- **Courbatures et douleurs musculaires intenses.**
- **Fatigue importante**, mais de courte durée (5 à 7 jours).
- **Toux sèche ou parfois grasse**, souvent modérée.

Covid-19 :

Quels sont les symptômes ?

La Covid-19 se distingue par une évolution souvent plus progressive et une grande variété de symptômes. Si une fièvre et une fatigue similaires à celles de la grippe peuvent survenir, d'autres signes plus spécifiques comme la perte de goût et d'odorat (agueusie et anosmie) ou des troubles digestifs (diarrhée, nausées) orientent vers cette infection. De plus, la fatigue peut persister plusieurs semaines.

Les signes fréquents de la Covid-19 :

- **Toux sèche persistante.**
- **Fièvre modérée**, parfois absente.
- **Perte de goût et/ou d'odorat.**
- **Troubles digestifs** possibles (diarrhée, nausées).
- **Fatigue prolongée**, pouvant durer plusieurs semaines.

DÉPISTAGE EXPRESS !

Depuis quelques semaines, l'autotest All in Triplex (AAZ) permet de dépister en moins de quinze minutes les virus de la grippe, du Covid et de la bronchiolite.

Les principales infections respiratoires de l'hiver sont ainsi traquées avec une petite éponge de prélèvement nasal indolore et une fiabilité de 98,3%.

Objectif : une prise en charge rapide et ciblée, mais aussi un bon moyen de lutter contre l'antibiorésistance.

Prix : 9,97 € TTC.



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DE CET ARTICLE SUR WWW.MA-SANTE.NEWS

CAUTION SCIENTIFIQUE : DR SARAH MALOSSE, MÉDECIN GÉNÉRALISTE À AUBENAS (ARDÈCHE).

« CHEZ LES SÉNIORS, LA GRIPPE N'EST PAS TOUJOURS UNE MALADIE BÉNIGNE »

Malgré une opinion largement positive sur les vaccins, les séniors méconnaissent ou sous-estiment l'importance de la vaccination pour vieillir en bonne santé. Tel est le principal enseignement d'une récente étude sur le bien vieillir réalisée par A+A pour le laboratoire Sanofi avec le support de membres de la coalition À-grippe-Toi⁽¹⁾. Face à cette méconnaissance, Élisabeth Botelho-Nevers, Professeur de Maladies Infectieuses et Tropicales au CHU de Saint-Étienne, rappelle l'importance de cette vaccination auprès de la population sénior.

POURQUOI EST-IL NÉCESSAIRE DE SENSIBILISER LES PERSONNES ÂGÉES SUR L'IMPORTANCE DE SE PROTÉGER CONTRE LA GRIPPE ?

Parce que la grippe peut ne pas être une maladie bénigne chez les personnes âgées, particulièrement vulnérables face à cette maladie. L'infection en elle-même peut avoir de multiples conséquences. D'une part, en termes de gravité, avec parfois des fièvres élevées, des surinfections bactériennes et des atteintes pulmonaires à l'origine d'une sur-hospitalisation chez les sujets âgés, voire une surmortalité liée à l'âge. D'autre part, au-delà des complications infectieuses, la grippe peut être associée à une décompensation de pathologies chroniques sous-jacentes, comme le diabète et les problèmes cardiaques.

C'EST-À-DIRE ?

Une personne âgée souffrant d'une pathologie chronique aura huit fois plus de risques d'AVC (Accident Vasculaire Cérébral) dans les 28 jours suivants la grippe et dix fois plus de risques de faire un infarctus du myocarde dans les 7 jours. Par ailleurs, chez les plus fragiles, même s'il n'y a pas d'atteintes respiratoires sévères, la grippe peut être à l'origine d'une perte d'autonomie.

DANS L'ÉTUDE SUR LE BIEN VIEILLIR, 64% DES PERSONNES INTERROGÉES SOUHAITENT PLUS D'INFORMATIONS SUR LES EFFETS INDÉSIRABLES DE LA VACCINATION. ONT-ELLES RAISON D'ÊTRE INQUIÈTES ?

Non, dans la mesure où les personnes interrogées devraient avoir peur de la maladie et non de la vac-



ination ! Celle-ci est bien tolérée avec des effets secondaires le plus souvent bénins. En l'occurrence, des douleurs passagères dans la zone d'injection, un peu de fatigue ou de fièvre dans certains cas. Rien à voir avec les symptômes d'une vraie grippe...

COMMENT SE FAIRE VACCINER AVANT L'ARRIVÉE DU PIC ÉPIDÉMIQUE ?

Dans un souci d'augmenter le taux de couverture vaccinale, de plus en plus de professionnels de santé peuvent administrer et même prescrire la vaccination, qu'il s'agisse du médecin traitant ou du pharmacien, d'un infirmier et d'une sage-femme. En principe, toutes les personnes de plus de 65 ans, mais aussi celles souffrant de pathologies chroniques, ont dû recevoir un bon de la Sécurité Sociale pour une prise en charge à 100%. ■

⁽¹⁾ Enquête réalisée du 19/12/2023 au 15/01/2024 auprès d'un panel de 1 039 Français de 60 ans et plus. Échantillon représentatif de la population des séniors.

sanofi



Accouchement :

Trucs et astuces pour vite retrouver... **un ventre plat**

Récupérer sa silhouette après une naissance, mission impossible ? Le défi est... de taille, mais pas insurmontable. Conseils d'experte pour vous y aider !

Boire, boire, boire !

L'hydratation : le secret numéro un pour un ventre moins gonflé. En effet, l'eau aide à éliminer les toxines et à réduire le phénomène de rétention d'eau. Et si vous allaitez, il est d'autant plus important de boire pour la production de lait. Alors, au minimum 1,5 à 2 litres d'eau par jour.

Le sport, oui, mais en douceur

Pas de sport intense tout de suite. La priorité est de renforcer votre périnée, souvent affaibli après l'accouchement. Cette rééducation doit commencer entre 6 et 8 semaines après la naissance. Vous pouvez ensuite vous remettre au sport, mais en douceur. La marche, le vélo ou la natation sont parfaits pour démarrer. Les exercices de renforcement abdominal peuvent débuter un peu plus tard, quand le corps est prêt. Le bon réflexe ? N'allez pas plus vite que la mu-

sique : cela pourrait vous jouer des tours.

Manger de tout, mais équilibré

Pas besoin de se priver ! Il faut juste manger équilibré. Consommez des fruits, des légumes, des protéines maigres (poisson, poulet, légumineuses) et de bonnes graisses (fruits oléagineux, avocat, poisson gras). Évitez les excès de sucre et de sel, qui favorisent la rétention d'eau et les ballonnements. En clair, il faut une alimentation riche, ni trop grasse, ni trop sucrée, ni trop salée !

Ceinture post-accouchement : utile mais pas magique

Certaines mamans utilisent une ceinture post-accouchement pour soutenir leur ventre. Bien qu'elle fasse ses preuves dans le soutien des muscles abdominaux et dans le maintien d'une bonne posture, elle n'est pas aussi efficace en ce

qui concerne le retour à la silhouette d'antan. Et si elle contribue à soulager certaines douleurs, elle ne fera pas disparaître les kilos en trop. Alors, oui, c'est un complément efficace, mais pas une solution miracle !

Soyez patiente !

Retrouver un ventre plat ne se fait pas en un jour. Il faut parfois six mois pour que le ventre commence à se raffermir. Chacune avance à son rythme, alors pas de pression ! L'important est d'écouter son corps et de lui donner le temps dont il a besoin.

■ MARIE BRIEL



**RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ
DE CET ARTICLE SUR
WWW.MA-SANTE.NEWS**

CAUTION SCIENTIFIQUE :
MAILYS DUSSET, DIÉTÉTICIENNE-
NUTRITIONNISTE À VALENCE (DRÔME).

Ménopause : c'est vrai ce qu'on dit ?

QUEL EST L'ÂGE DE LA MÉNOPAUSE ?

En moyenne, la ménopause survient autour de 51 ans, mais elle peut se produire plus tôt ou plus tard. Avant 40 ans, la ménopause est considérée précoce. Au-delà de 55 ans, elle est dite tardive. Mais pas de panique ! Si vous êtes ménopausée précocement ou au contraire trop tardivement, cela ne signifie pas nécessairement que vous avez un problème de santé.

LA MÉNOPAUSE EST-IL UN PROCESSUS INSTANTANÉ ?

La ménopause ne se produit pas du jour au lendemain. En réalité, il y a une période de transition appelée la périménopause, qui peut durer de 2 à 10 ans. Ainsi, c'est à cette période que les symptômes désagréables que l'on connaît de la ménopause surviennent : bouffées de chaleurs, cycles irréguliers, etc. Mais attention, une contraception est toujours nécessaire durant cette période.

LES SAUTES D'HUMEUR SONT-ELLES INÉLUCTABLES ?

C'est l'un des symptômes les plus fréquemment rapportés. Environ

La ménopause est une période particulièrement bouleversante pour une femme.

Dans son corps comme dans son esprit : la preuve par cinq.

40 à 60% des femmes souffrent de troubles de l'humeur, d'anxiété, voire de dépressions légères. La raison ? Le chamboulement hormonal qu'elles sont en train de vivre !

EST-CE QUE L'ON PREND DU POIDS À LA MÉNOPAUSE ?

La ménopause n'entraîne pas directement une prise de poids. Cependant, la baisse des hormones, notamment les œstrogènes, modifie la répartition des graisses.

Ainsi le processus entraîne un changement dans la silhouette. Mais d'autres facteurs comme la sédentarité ou une alimentation déséquilibrée ont bien plus de responsabilités dans une éventuelle prise de poids !

LA MÉNOPAUSE SIGNE-ELLE LE GLAS DE LA SEXUALITÉ ?

Faux, bien au contraire. Si des symptômes, comme les sécheresses vaginales ou des bouffées de chaleur, peuvent venir perturber la libido, la plupart des femmes continuent de vivre une vie sexuelle épanouie après leur ménopause. Et même parfois plus active !

■ MARIE BRIEL



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DE CET ARTICLE SUR WWW.MA-SANTE.NEWS

« SI VOUS SOUFFREZ DE SYMPTÔMES OU DE TROUBLES LIÉS À LA MÉNOPAUSE, N'HÉSITÉS PAS À CONSULTER VOTRE MÉDECIN OU VOTRE GYNÉCOLOGUE. SELON LA TYPOLOGIE ET LE DEGRÉ DES SYMPTÔMES OBSERVÉS, DES TRAITEMENTS SPÉCIFIQUES EXISTENT. » PROFESSEUR CÉLINE CHAULEUR

CAUTION SCIENTIFIQUE : PR CÉLINE CHAULEUR, CHEFFE DE SERVICE DE GYNÉCOLOGIE-OBSTÉTRIQUE DU CHU DE SAINT-ÉTIENNE (LOIRE).

Les 7 profils de la mère toxique

Vous avez du mal à identifier d'où vient le problème avec votre maman ? Le point sur les signes d'une relation jugée toxique.



Dans les familles, la parole se libère et de nombreuses filles témoignent de l'emprise, inconsciente ou non, que leur mère a (eu) sur elles, conditionnant de manière plus ou moins profonde leur construction vers l'âge adulte. Avec à la clé, dans les cas les plus graves, des dégâts psychologiques très difficiles à surmonter. Compliqué à établir, le diagnostic est le préalable indispensable à une émancipation réussie. D'où l'intérêt de savoir derrière quel visage se cache la mère toxique. ■ **PHILIPPE FRIEH**

LA MAMAN VICTIME

Elle joue la victime dont il faut prendre soin. Elle demande à sa fille de jouer le rôle de sauveuse, ce qui est une sorte de narcissisme déguisé car elle est tellement centrée sur son mal-être qu'il n'y a pas de réciprocité.

LA MAMAN INDIFFÉRENTE

Elle est très mal à l'aise avec la proximité émotionnelle et physique, insensible aux besoins de sa fille qui apprend à être transparente et à ne pas exprimer ses émotions.

LA MAMAN NARCISSIQUE

Elle veut être perçue comme supérieure aux autres et utilise souvent ses enfants et leurs réussites pour renvoyer l'image qu'elle est une bonne mère. La fille, du coup, a l'impression de n'être aimée que pour ses succès.

LA MAMAN ÉTOUFFANTE

Elle aime trop sa fille, ne met pas de limites et lui dit qu'elle est sa raison de vivre. C'est très étouffant pour sa fille, qui suffoque et risque à l'âge adulte de confondre l'amour et la codépendance.

LA MAMAN CONTRÔLANTE

Elle est convaincue de savoir mieux que sa fille ce qu'elle ressent, ce dont elle a besoin, qui elle est... Cela prive la fille de sa propre voie et d'être elle-même.

LA MAMAN QUI A BESOIN D'ÊTRE MATERNÉE

Elle réclame à sa fille l'amour dont elle a manqué lorsqu'elle était enfant. Avec le message principal qui est : « *Qu'est-ce que je ferais sans toi ?* », qui fait peser une très lourde responsabilité sur les épaules de sa fille.

LA MAMAN IMPRÉVISIBLE

Elle passe de la mère gentille et complice à la mère impitoyable en un claquement de doigts, sans équilibre émotionnel. La fille grandit alors dans un climat d'hypervigilance, toujours sur le qui-vive, avec le sentiment que les relations sont toujours anxiogènes.



À LIRE

Clémence Biel a publié *Et si c'était votre mère le problème*, le 18 septembre 2024 aux éditions Albin Michel. Un guide complet comprenant des explications sur le mécanisme de la toxicité, une présentation des sept types de mères toxiques et un programme en 6 étapes pour poser les limites.



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DE CET ARTICLE SUR WWW.MA-SANTE.NEWS

CAUTION SCIENTIFIQUE : CLÉMENCE BIEL, COACH CERTIFIÉE SPÉCIALISÉE DANS LA RELATION MÈRE-FILLE À ANNECY (HAUTE-SAVOIE).

NUTRISENS : LUTTER CONTRE LA DÉNUTRITION... AVEC PLAISIR !

Pour lutter contre le fléau de la dénutrition, Nutrisens, expert en nutrition santé, propose une gamme complète de compléments nutritionnels oraux (CNO) adaptés aux besoins de chacun. À découvrir dès aujourd'hui chez votre pharmacien.

La dénutrition est un problème de santé majeur qui concerne de nombreuses personnes fragiles, comme les personnes âgées, les malades chroniques ou celles en convalescence. Avec des produits disponibles dans plus de 8 000 pharmacies en France, Nutrisens s'engage à accompagner patients et aidants dans leur parcours de soin.

UNE OFFRE VARIÉE POUR UNE MEILLEURE ADHÉSION

Pour répondre aux goûts et aux préférences de tous, Nutrisens propose à la fois des solutions lactées classiques – comme des boissons ou des crèmes gourmandes – et des alternatives différenciantes pour éviter la lassitude. Parmi ces solutions :

- Purées concentrées : riches en protéines, elles offrent une alternative rassasiante aux boissons classiques.
- Veloutés, céréaliers et jus : des formats variés qui répondent aux appétits spécifiques des patients.

Cette diversité permet de lutter contre l'inobservance, un enjeu crucial pour l'efficacité des CNO. Malheureusement, 30% des traitements nutritionnels ne sont pas consommés régulièrement, ce qui limite leur bénéfice pour la prise de poids, la récupération musculaire et l'amélioration de l'état général.

POURQUOI CERTAINS COMPLÉMENTS NE SONT-ILS PAS CONSOMMÉS ?

Les patients peuvent abandonner leur traitement pour plusieurs raisons :

- Lassitude des saveurs : un manque de diversité peut décourager sur le long terme.
- Formats peu adaptés : certains produits, trop volumineux ou trop liquides, ne conviennent pas aux pa-



tients avec un faible appétit. C'est pourquoi Nutrisens s'efforce de proposer une gamme complète et variée, adaptée aux besoins individuels.

UNE MISSION PORTÉE PAR DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Nutrisens travaille avec les pharmaciens, médecins, diététiciens et chefs cuisiniers pour offrir des solutions efficaces et agréables à consommer. En diversifiant les formats et les saveurs, l'entreprise aide à rendre les traitements plus simples à suivre, réduisant ainsi les risques liés à la dénutrition, comme les infections, la perte musculaire ou les retards de guérison.

Que vous soyez patient ou aidant, demandez conseil à votre pharmacien pour découvrir les solutions Nutrisens ! ■

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.

Et si on **s'offrait** enfin **un bon** **SOMMEIL?**

La tendance s'accroît au fil des ans : la France est un pays en manque cruel de sommeil, phénomène qui impacte inévitablement notre santé physique et mentale. Bien dormir, c'est pourtant essentiel, et Ma Santé vous explique pourquoi.



Les Français, année après année, dorment de moins en moins. On connaît pourtant toutes les répercussions d'un mauvais sommeil sur notre santé, et on a de longue date identifié les coupables, entre stress, multiplication des écrans, informations anxiogènes ou pression du travail...

Mais saviez-vous que la qualité de votre sommeil peut aussi être altérée par une foule de facteurs méconnus ? Vous faites ainsi peut-être partie de ceux qui n'accordent pas d'importance à leur literie, qui négligent leur environnement nocturne, qui estiment que moins de 7 heures de sommeil leur suffisent ou qui, sans le savoir, sont sujets à des apnées du sommeil ou à des crises de somnambulisme...

Le sommeil est une composante trop importante de notre vie pour en dédaigner les troubles éventuels. Nous passons en moyenne 25 à 27 années à dormir dans sa vie, autant que ce soit dans les meilleures conditions ! *Ma Santé*, au fil de ce dossier, vous donne les pistes pour retrouver, enfin, des nuits sereines et réparatrices.

■ PHILIPPE FRIEH

EN CHIFFRES

6h42

Le temps moyen du sommeil en France la semaine (contre 6h58 en 2023).

7h25

Le temps moyen du sommeil en France le week-end (contre 7h40 en 2023).

Source : Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV).

63%

des Français dorment mal

Source : étude Ipsos 2023.

42%

des Français se réveillent la nuit pour stress ou anxiété

Source : enquête ResMed 2024.

Comment bien choisir... son lit ?

En moyenne, nous passons un tiers de notre vie à dormir ! D'où l'intérêt de ne pas se tromper au moment de sélectionner sa literie. Conseils d'expert.

Mal de dos ? Difficultés pour s'endormir le soir ? Il est possible que vos conditions de couchage ne soient pas adaptées ! Le choix de sa literie influence ainsi grandement la qualité du sommeil, qui a lui-même des répercussions sur le confort de tout l'organisme, en particulier du dos. ■ JEANNE GUINAND

LE MATELAS

Pour la longueur, prévoir 15 à 20 centimètres de plus que la taille de la personne. Pour la largeur, cela dépend des préférences individuelles.

Certains matelas présentent des particularités intéressantes :

- Le matelas à mémoire de forme, qui épouse la morphologie du dormeur.
- Le matelas à ressorts, qui assure une ventilation optimale et convient ainsi aux personnes qui transpirent beaucoup.
- Le matelas en latex, qui présente des propriétés antiacariens et hypoallergéniques.

Les différents types de matelas offrent des avantages qui leur sont propres, mais le premier critère doit être celui du confort : il faut s'y sentir bien !

« Il n'existe pas un matelas pour tout le monde. Chaque personne a une morphologie et un sommeil différent. Le poids, la taille, le fait de dormir à deux ou seul, bouger la nuit... tous ces facteurs influencent le bon choix d'une literie. Ainsi, le choix d'un matelas, d'un sommier, et d'un oreiller doit inévitablement passer par un test ».

OREILLERS, DRAPS, COUETTES

- En ce qui concerne l'**oreiller**, il est essentiel de le choisir en fonction de sa position de sommeil. « L'**oreiller idéal**, en termes de texture et d'épaisseur, sera celui qui offre le meilleur confort en fonction de la position de sommeil préférentielle. »
- Des **draps** en matières naturelles comme le coton ou le lin permettent d'être très doux, de réguler la température corporelle, d'évacuer la transpiration et évitent d'avoir les cheveux électriques.
- Enfin, pour assurer 365 nuits paisibles par an, pensez à changer de **couettes** dans l'année. Une couette légère pour l'été et une plus épaisse pour l'hiver permettent d'assurer un meilleur sommeil à chaque saison.

LA LITERIE A BON DOS

Un sommeil insuffisant ou perturbé peut avoir de lourdes répercussions sur notre bien-être général :

- **difficultés de concentration**
- **mauvaise gestion du stress et des émotions**
- **maux de dos : douleurs cervicales, dorsales, lombaires**
- **à plus long terme : aggravation des risques d'AVC, d'obésité, de diabète et de dépression.**



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ
DE CET ARTICLE SUR
WWW.MA-SANTE.NEWS

CAUTION SCIENTIFIQUE :
VINCENT LAFAY, OSTÉOPATHE
À L'ARBRESLE (RHÔNE).





Les bons commandements pour une bonne nuit

Stress, écrans et mauvaises habitudes n'aident pas à réunir les conditions idéales pour bien dormir. Quelques réflexes simples peuvent toutefois tout changer et faire de vos nuits un vrai moment de repos.

CONSEIL N°1

Faites de votre chambre un cocon

Trois éléments sont essentiels : la température, le confort et l'obscurité. Idéalement, la température de votre chambre devrait être comprise entre 16 et 20°C. Pourquoi ? Une pièce trop chaude empêche votre corps de baisser naturellement sa température, ce qui retarde l'endormissement. Une ambiance légèrement fraîche, en revanche, invite votre corps à se détendre.

CONSEIL N°2

Adoptez un rythme régulier

Votre corps est une horloge bien huilée... à condition de respecter son cycle. Ce cycle, le rythme circadien, est facilement dérégulé par des horaires irréguliers : grasses matinées le week-end, couchers tardifs... Résultat, votre cerveau ne sait plus quand dormir ou rester éveillé. Pour synchroniser votre horloge interne, essayez de vous lever et de vous coucher à des heures fixes, même le week-end.

CONSEIL N°3

Dites stop aux écrans

Difficile à entendre, mais tellement vrai : oui, les écrans perturbent votre sommeil. Téléphone, tablette ou télévision émettent une lumière bleue qui bloque la production de mélatonine. Résultat, votre cerveau croit qu'il fait encore jour et repousse le moment où vous vous endormez. Pour retrouver des nuits sereines, éteignez vos écrans une demi-heure, voire une heure avant d'aller vous coucher.

CONSEIL N°4

Adaptez vos repas

Ce que vous mangez le soir peut faire toute la différence pour bien dormir. Les repas lourds ou épicés, par exemple, alourdissent la digestion et nuisent à votre repos. Laissez passer deux ou trois heures entre le repas et le coucher. Favorisez des aliments riches en tryptophane (bananes, noix, poissons gras, lait chaud) : cet acide aminé aide votre corps à produire de la sérotonine, qui favorise la re-

laxation. Attention aux stimulants ! La caféine peut rester dans votre organisme jusqu'à huit heures. Et même si l'alcool donne l'impression d'endormir plus vite, il fragmente le sommeil et empêche de récupérer pleinement.

CONSEIL N°5

Faites du sport, mais pas trop tard

Le sport aide à mieux dormir. En vous dépensant, vous réduisez votre niveau de stress et préparez votre corps à une fatigue saine. Le bon moment ? En journée ou en fin d'après-midi. Pratiquer une activité intense juste avant le coucher peut, au contraire, retarder l'endormissement en augmentant votre température corporelle et votre fréquence cardiaque. Alors, nul besoin d'une séance de sport complète. D'autant plus si vous manquez de temps.

■ MARIE BRIEL



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ
DE CET ARTICLE SUR
WWW.MA-SANTE.NEWS

CAUTION SCIENTIFIQUE : DR BERTRAND DE LA GISLAIS, MÉDECIN DU SOMMEIL,
RESPONSABLE DU CENTRE DU SOMMEIL DE LA CLINIQUE D'ANNECY-ARGONAY (HAUTE-SAVOIE).

Somnambulisme :

Dormez, vous êtes réveillé !

Ce mystérieux trouble du sommeil se caractérise par la réalisation d'actions, complexes ou non, par un dormeur pendant la nuit.

QUELLES SONT LES CAUSES ?

L'hérédité : gare aux antécédents familiaux.

L'âge : le somnambulisme est plus fréquent chez les enfants que chez les adultes, en raison de l'immaturation de leur système nerveux central.

Le stress : événements traumatiques, situations stressantes, stress émotionnel.

Un mauvais sommeil : en cas de perturbation des cycles de sommeil normaux.

Autres facteurs : consommation d'alcool, fluctuations hormonales, prise de certains médicaments, certains troubles psychiatriques ou problèmes médicaux sous-jacents.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

Une marche automatisée : le somnambule se lève de son lit et marche dans la chambre ou la maison.

Des yeux ouverts et un regard vide.

Des comportements répétitifs, comme ouvrir et fermer des portes, ranger des objets ou déplacer des meubles.

Parler ou murmurer bien que les propos tenus puissent être incohérents ou dénués de sens.

Une difficulté à se réveiller car en sommeil profond.

Une amnésie : le somnambule, au réveil, ne se souvient pas de sa crise.

QUELS SONT LES DANGERS ?

Pendant une crise, le somnambule n'est pas en état de pleine conscience et peut donc facilement chuter dans les escaliers ou se cogner contre un meuble, surtout loin de chez lui. Il peut, dans les cas les plus extrêmes, reproduire des actions du quotidien, comme aller à



15 À 20%

des enfants de moins de 12 ans touchés.

l'extérieur et même conduire un véhicule ! Mieux vaut donc fermer les portes de l'habitation, les fenêtres, éviter les lits superposés et cacher les objets dangereux.

FAUT-IL RÉVEILLER UN SOMNAMBULE ?

Réveillé brutalement, un somnambule peut chuter et se faire mal, devenir nerveux et même se montrer violent. Le réveil doit être fait en douceur. Il est d'ailleurs plutôt conseillé de le raccompagner doucement dans son lit sans forcément le réveiller.

ÇA SE SOIGNE ?

Le somnambulisme disparaît souvent de lui-même. Chez les enfants, il peut se résoudre spontanément vers l'âge de 14 ou 15 ans. Chez les adultes, cela dépend des causes du trouble. N'hésitez pas à consulter un médecin spécialiste du sommeil, qui vous prescrira le traitement adapté, entre médicaments et thérapies douces (sophrologie, hypnothérapie, relaxation...).

■ ISIS LAIGNEAU



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DE CET ARTICLE SUR WWW.MA-SANTE.NEWS

CAUTION SCIENTIFIQUE : DR BERTRAND DE LA GICLAIS, MÉDECIN DU SOMMEIL, RESPONSABLE DU CENTRE DU SOMMEIL DE LA CLINIQUE D'ANNECY-ARGONAY (HAUTE-SAVOIE).

Le **SOMMEIL** et ses grands *Mythes*

Pleine lune, sport le soir, sommeil avant minuit... Nos nuits sont hantées par une foule d'idées reçues, qu'il est temps ici de démystifier.

AFFIRMATION N°1 :

Le sommeil avant minuit est plus reposant

VRAI ET FAUX. Le sommeil avant minuit est souvent jugé plus réparateur, mais c'est partiellement vrai. Si ce mythe aide les parents à coucher les enfants tôt, la vérité est que toutes les périodes de la nuit sont nécessaires à un bon repos, puisqu'un dormeur alterne entre sommeil lent, en début de nuit, et sommeil paradoxal, nécessaire à notre mémoire, en fin de nuit. Ce qui est sûr ? Un coucher tardif réduit le sommeil lent et crée une dette difficile à rattraper.

AFFIRMATION N°2 :

Dormir une heure de moins par nuit, ce n'est pas grave

FAUX. Perdre même une heure de sommeil peut affecter la mémoire, l'humeur, le jugement et le système immunitaire. C'est pourquoi il faut respecter ses besoins de sommeil, surtout lorsqu'on est malade, car le corps a besoin de toutes ses ressources pour se rétablir.

AFFIRMATION N°3 :

La pleine lune perturbe notre sommeil

FAUX. Certaines études montrent de légères perturbations pendant la pleine lune, mais les résultats sont contradictoires. La lumière lunaire est trop faible pour affecter directement le sommeil, mais elle peut gêner les personnes sensibles. L'effet semble davantage lié aux croyances qu'à des preuves scientifiques.

AFFIRMATION N°4 :

« Je n'ai pas fermé l'œil de la nuit »

FAUX. Il est courant de penser qu'on n'a pas dormi, mais en réalité, le sommeil peut être divisé en plusieurs courtes périodes. La fragmentation du sommeil, bien qu'inaperçue, peut en réduire la qualité et nuire au fonctionnement de la journée.

AFFIRMATION N°5 :

L'alcool aide à mieux dormir

FAUX. L'alcool aide à s'endormir plus vite, mais perturbe le sommeil ensuite, réduisant la qualité des phases profondes nécessaires à la récupération. Il augmente aussi le risque d'apnée, avec des ronflements plus forts et irréguliers sous son effet.

AFFIRMATION N°6 :

Le sport nuit au sommeil

VRAI ET FAUX. Si une activité physique modérée durant la journée favorise le sommeil, une activité intense en soirée peut le perturber en stimulant le corps plutôt qu'en le préparant à la détente. Une simple marche peut toutefois aider à se relaxer avant de dormir.

AFFIRMATION N°7 :

En cas d'insomnie, levez-vous

VRAI. Rester au lit en cas d'insomnie peut renforcer l'association entre le lit et l'anxiété plutôt qu'avec le sommeil. Après 20 minutes d'éveil, mieux vaut se lever pour une activité calme, ce qui aide à associer le lit au sommeil et facilite l'endormissement.

■ VINCENT DALLÉE

@ RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DE CET ARTICLE SUR WWW.MA-SANTE.NEWS

CAUTION SCIENTIFIQUE : DR MARC REY, NEUROLOGUE ET PRÉSIDENT DE L'INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE, INTERVENANT RÉGULIER AUX CHU DE CLERMONT-FERRAND (PUY-DE-DÔME) ET SAINT-ÉTIENNE (LOIRE).

Mais que révèlent nos rêves ?

Tout le monde rêve, mais certaines de ces pensées inconscientes semblent partagées par des millions de personnes. Que révèlent-elles de nos émotions, de nos peurs et de nos désirs ? Zoom sur les sept rêves les plus fréquents.

Être poursuivi

Se faire poursuivre dans un rêve est souvent lié à :

- Une anxiété ou un conflit intérieur.
- Une fuite face à une situation difficile ou une peur non affrontée.
 - Des émotions refoulées avec lesquelles vous pourriez devoir vous confronter.

Être en retard

Ce rêve récurrent peut être le reflet de :

- Un stress lié aux responsabilités ou à des occasions ratées.
 - La peur de ne pas être à la hauteur ou de manquer une opportunité importante.
 - Un sentiment de perte de contrôle face au temps.

Perdre ses dents

Ce rêve est fréquemment associé à :

- Un manque de confiance en soi ou des préoccupations sur l'apparence.
 - Des périodes de grands changements (comme un deuil).
 - Une difficulté à exprimer ses émotions ou une peur d'être mal perçu.

Tomber dans le vide

Le rêve de chute est l'un des plus répandus, touchant plus de la moitié des rêveurs. Il reflète souvent :

- Un sentiment de perte de contrôle.
- Un manque de soutien ou des peurs liées à la vie quotidienne.
 - Un stress intense, une peur de l'échec ou un sentiment de vulnérabilité face à une situation importante.

Être nu en public

Se retrouver nu en public dans un rêve peut refléter :

- Une peur du jugement ou un sentiment de vulnérabilité.
- Un sentiment d'exposition ou la crainte que vos failles personnelles soient découvertes.

Se retrouver dans une maison ou une pièce inconnue

Rêver d'une maison ou d'une pièce inconnue symbolise souvent :

- Des aspects inexplorés de soi-même ou de nouvelles situations dans la vie.
- Une phase où vous vous sentez perdu.
 - Des traits de votre personnalité que vous n'avez pas encore découverts.

Voler

Rêver de voler peut avoir plusieurs significations selon le contexte :

- **Si le vol est paisible**, cela évoque un sentiment de liberté et de puissance, montrant que vous avez le contrôle de votre vie.
- **Si le vol est effrayant**, cela peut signaler une perte de contrôle ou une fuite face à un problème.



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DE CET ARTICLE SUR WWW.MA-SANTE.NEWS

CAUTION SCIENTIFIQUE :
CHANTAL FAIVRE, PSYCHOTHÉRAPEUTE
À ANNECY (HAUTE-SAVOIE).



EN CHIFFRE

30 000

personnes souffrent
de narcolepsie
en France.

Narcolepsie : Attention, vous dormez !

Ce trouble chronique du sommeil, aux effets toujours impressionnants, provoque des assoupissements irrésistibles et brutaux, parfois plusieurs fois dans la journée.

QUELLES SONT LES CAUSES?

Les origines de cette maladie, qui se déclare généralement vers l'adolescence, mais également vers la quarantaine, et reste tout au long de la vie, ne sont pas officiellement connues.

L'hypothèse la plus probable serait une maladie auto-immune qui provoquerait une atteinte de certains neurones spécifiques entraînant une insuffisance de sécrétion d'un neurotransmetteur cérébral : l'hypocrétine, qui régule les cycles du sommeil. Un bouleversement psychologique, un traumatisme physique important ou une exposition à des substances toxiques peuvent en être l'élément déclencheur.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES?

La maladie se manifeste par des crises de somnolence excessive, avec endormissement irrésistible à certains moments de la journée. Ces crises, qui durent jusqu'à 30 minutes, peuvent survenir brutalement, ce qui n'est pas sans danger (au volant de sa voiture, sur un vélo, au travail...) Autre symptôme caractéristique, la cataplexie, qui se traduit par des pertes brusques du tonus des muscles du cou, de la mâchoire et des genoux. Certains narcoleptiques peuvent également être victimes d'hallucinations sensorielles, auditives ou visuelles le soir au coucher, accompagnées parfois de paralysies au réveil, avec la sensation temporaire de ne pas pouvoir bouger en étant pourtant éveillé.

QUELS SONT LES TRAITEMENTS?

Il n'existe actuellement aucun traitement curatif. Néanmoins, certains médicaments permettent d'éliminer ou de limiter les symptômes : le Modafinil, le Pitolisant, le Sunosi et les médicaments amphétaminiques. Ils permettent de stimuler l'attention d'une personne narcoleptique et tendent à éviter les endormissements diurnes. L'oxybate de sodium ou certains antidépresseurs peuvent également être prescrits contre la cataplexie. Une bonne hygiène de vie, entre alimentation équilibrée, activité physique régulière, siestes, horaires de sommeil réguliers) contribue aussi à mieux contrôler les symptômes.

■ EMMA RESSEGAIRE



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ
DE CET ARTICLE SUR
WWW.MA-SANTE.NEWS

CAUTION SCIENTIFIQUE : DR BERTRAND DE LA GISLAIS, MÉDECIN DU SOMMEIL, RESPONSABLE DU CENTRE DU SOMMEIL DE LA CLINIQUE D'ANNECY-ARGONAY (HAUTE-SAVOIE).

Arthrose :

Quels sont les signes qui alertent ?

Aïe, des rhumatismes ? Insidieuse, l'arthrose est une maladie de l'articulation qui peut vous rendre la vie impossible. Le top 5 des symptômes qui doivent mettre la puce à l'oreille.



Articulation saine

Arthrose

Polyarthrite rhumatoïde

Des douleurs articulaires, surtout après l'effort

Le premier signe le plus courant de l'arthrose, c'est la douleur. On commence à ressentir une gêne ou une douleur dans une articulation, généralement après une activité physique ou en fin de journée. Souvent au niveau des genoux, des hanches ou des mains. Si l'effort aggrave la douleur, le repos l'atténue rapidement.

Une raideur matinale

Vous vous réveillez avec des articulations qui semblent « rouillées », difficiles à bouger. Contrairement à d'autres formes de douleur articulaire, la raideur liée à l'arthrose se dissipe généralement après quelques minutes. En revanche, si cette sensation persiste, il est peut-être temps de consulter.

Des craquements ou des grincements

Le fameux bruit de « grincement » dans les genoux ou les hanches,

courant, mais que l'on n'a pas toujours le réflexe d'associer à l'arthrose. Pourtant, ces bruits sont bien liés à l'usure du cartilage qui rend les surfaces articulaires plus rugueuses. On parle alors de « grincements articulaires ».

Une mobilité réduite

Au fil du temps, l'arthrose peut limiter l'amplitude des mouvements d'une articulation. Vous pourrez ainsi constater des difficultés à vous accroupir, à monter les escaliers ou même à saisir certains objets. En cause, la dégradation progressive du cartilage.

Des gonflements

L'arthrose peut provoquer une légère inflammation des articulations touchées et entraîner des gonflements. Ces derniers sont souvent le résultat de l'irritation du cartilage usé ou d'une accumulation de liquide dans l'articulation. On parle alors « d'épanchement de synovie ».

■ MARIE BRIEL

Rhumatisme, arthrose et arthrite : quelles différences ?

LES RHUMATISMES désignent toutes les douleurs articulaires, y compris l'arthrose et l'arthrite.

L'ARTHROSE est une maladie dégénérative des articulations, causée par l'usure du cartilage. Elle résulte généralement du vieillissement, mais un traumatisme articulaire, une surcharge pondérale ou des anomalies anatomiques peuvent également accélérer son développement.

L'ARTHRITE, en revanche, est une inflammation des articulations multifactorielle : un trouble infectieux (arthrite septique), une maladie auto-immune (comme la polyarthrite rhumatoïde) ou un trouble métabolique (comme la goutte). Dans les formes inflammatoires, le système immunitaire attaque par erreur les articulations et entraîne douleur et gonflement.

EN CHIFFRE

65%

des plus de 65 ans touchés.
Source : Inserm.



RETROUVEZ
L'INTÉGRALITÉ DE
CET ARTICLE SUR
WWW.MA-SANTE.NEWS

CAUTION SCIENTIFIQUE :
PR PHILIPPE GAUDIN,
MÉDECIN RHUMATOLOGUE AU
CHU DE GRENOBLE (ISÈRE).

En Auvergne-Rhône-Alpes, un plan antichute pour protéger les personnes âgées

En France, les chutes des personnes âgées entraînent chaque année plus de 100 000 hospitalisations et plus de 10 000 décès. Les conséquences sont à la fois physiques, psychologiques et sociales, la perte d'autonomie amène une véritable rupture dans la vie de ces individus. Face à cette problématique, le ministère en charge des solidarités a lancé en 2022 un plan national quinquennal. L'ARS ARA a décliné ce plan en direction des personnes âgées de 65 ans et plus.

Le docteur Marfisi-Dubost est conseillère médicale à la direction de l'autonomie au sein de l'Agence régionale de santé Auvergne-Rhône-Alpes.



Aujourd'hui, face au nombre de chutes des personnes âgées, y a-t-il urgence ?

La région Auvergne-Rhône-Alpes comprend 8 millions d'habitants dont 1,5 million de personnes âgées de 65 ans et plus. En 2022, ce sont 21 000 personnes âgées qui ont été hospitalisées pour une chute grave ou invalidante. Il s'agit d'une chute qui a entraîné une fracture ou

« En 2022, ce sont 21 000 personnes âgées qui ont été hospitalisées pour une chute grave ou invalidante. »

un traumatisme crânien avec commotion cérébrale. Parmi ces 21 000 personnes, 2 900 sont décédées dans les suites directes ou indirectes de la chute soit au cours du séjour hospitalier soit à domicile. On sait que le taux d'hospitalisation pour chute augmente plus que la population elle-même. La prévention de ces chutes est donc plus que jamais nécessaire.

Concrètement, quelles sont les solutions qui vont être mises en place par ce plan antichute ?

Le plan régional antichute a pour vocation de mobiliser l'ensemble des acteurs régionaux et de faire connaître au plus grand nombre les actions de prévention qui existent sur notre territoire. L'objectif est que les professionnels de santé et les usagers s'en emparent pour mettre en place une prévention adaptée. On sait que selon son âge, ses antécédents, ses capacités physiques, son environnement, une personne n'aura pas les mêmes besoins qu'une autre. Par exemple,

une personne qui est autonome à domicile et qui a 65 ans ne nécessite pas les mêmes actions de prévention qu'une personne qui est dépendante et qui vit en Ehpad. De multiples actions remarquables existent, nous avons l'ambition de les faire connaître afin qu'elles puissent concerner le plus largement les personnes âgées de notre région.

Quels conseils souhaitez-vous faire passer aux personnes âgées ?

Le mot-clé est la prévention. L'activité physique est la meilleure arme antichute, elle permet de prévenir les risques de troubles de l'équilibre et de la marche. Par une alimentation correcte, il est possible de prévenir les risques de dénutrition. On pense à tort, qu'avec l'âge, on a besoin de moins manger et de moins manger de protéines. Cela est faux, il y a un risque de fonte musculaire. Enfin, en adaptant son habitat, on peut diminuer de 28% les risques de chute. Les chutes peuvent aussi être liées à un surdosage ou sous dosage médicamenteux.

Depuis février 2022, l'ARS Auvergne-Rhône-Alpes coordonne le plan antichute des personnes âgées sur la région, dans l'objectif de réduire de 20 % en cinq ans les chutes mortelles ou invalidantes chez les personnes âgées de plus de 65 ans. Pour permettre son déploiement, l'ARS coordonne avec le Gérontopole AURA le travail des différents acteurs et partenaires, dont notamment CARSAT Auvergne et Rhône-Alpes (Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail), le Centre hospitalier Anancy Genevois,

la Fédération régionale des maisons de santé, l'Association nationale française des ergothérapeutes, le groupement régional des centres de santé, la DRAJES, les URPS, l'association SOLIHA... Une lettre d'information est envoyée chaque trimestre afin de permettre de suivre le déploiement de ce plan. Pour recevoir les prochains numéros de la lettre d'information, abonnez-vous en ligne sur le site de l'agence. Une journée régionale avait été organisée le 17 octobre 2023. Une nouvelle édition est prévue en 2025.

Retrouvez toutes les informations via ce QR code :





Maladie de Charcot

Lorène Vivier, « vivre à 100% »

Diagnostiquée en 2022, la jeune Annécienne est atteinte de la maladie de Charcot. Depuis, elle se bat pour relever des défis et médiatiser une pathologie à ce jour incurable.

Une simple perte de force du pouce en fermant une portière. Puis, une moindre tonicité de la main gauche. C'est ainsi que Lorène Vivier, jeune masseuse-esthéticienne d'Annecy, a pris conscience que quelque chose « clochait ». Jusqu'au verdict, quelques mois plus tard. Implacable. « Un séisme de haute magnitude », confie sa sœur, Marine. « Au début, je pensais que c'était une tendinite. Mais après trois jours d'hospitalisation, on m'a diagnostiqué une sclérose latérale amyotrophique. Je n'avais jamais entendu parler de la maladie de Charcot », se souvient Lorène, avant de vite évoquer son désir de faire abstraction de sa pathologie invalidante pour « vivre à 100% ». Un leitmotiv repris lors de la dernière campagne de l'association ARSLA (Association pour la recherche sur la SLA) dont elle est devenue l'ambassadrice de choc et de charme.

De la Laponie à Fort Boyard

De fait, cette farouche volonté, cette force de caractère hors du commun, l'ont conduit aux quatre coins de la France, mais aussi vers des contrées bien plus lointaines, pour médiatiser sa maladie et faire avancer la recherche en multipliant les défis. « En janvier 2024, je suis allée en Laponie avec l'organisation Défi D'Elles. Une véritable aventure polaire par -28°C ! ». Lors de ce raid sportif composé de trail (15 km), de ski de fond (10 km) et de vélo sur glace (15 km), elle parvient à collecter plus de 100 000 euros au profit de l'ARSLA. En juillet dernier, entre Passe-Partout et le

Père Fouras, la France entière découvre son sourire d'ange lors de Fort Boyard avec son ami, l'animateur-producteur Pascal Bataille. « On forme un binôme de choc. Il me fait découvrir le monde et on avance d'un même pas pour faire bouger les choses ! ».

Ensemble, en juin prochain, ils organiseront la deuxième édition des 24 heures du lac au départ de Bluffy, près de Menthon-Saint-Bernard. Un événement cycliste dont le but est d'enchaîner les tours du lac d'Annecy, en solo ou en relais par équipes de deux à cinq. Elle espère être en selle, même si la maladie gagne peu à peu du terrain, des épaules aux jambes. Pas de quoi entamer toutefois son éternel optimisme. « J'aurais pu sombrer dans la dépression. J'ai préféré le dépassement de soi, savourer chaque seconde pour me sentir encore plus vivante », sourit Lorène, avant de conclure : « J'aime beaucoup ma vie aujourd'hui. Elle a plus de sens que celle d'avant ». ■ PASCAL AUCLAIR

À SAVOIR

La SLA, maladie neurodégénérative incurable, conduit à la paralysie progressive du patient et à son décès, en moyenne en trois à cinq ans, généralement par insuffisance respiratoire. Un projet de loi est à l'étude à l'Assemblée nationale. Il vise à améliorer la prise en charge des personnes atteintes de la maladie de Charcot.

Retrouvez l'intégralité de ce témoignage sur Ma Santé TV



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DE CE TÉMOIGNAGE SUR WWW.MA-SANTE.NEWS

BIOMÉRIEUX, PLUS DE 60 ANS AU SERVICE DE LA SANTÉ PUBLIQUE

bioMérieux est un acteur majeur du diagnostic *in vitro*. La société, qui emploie 15 000 personnes dans le monde, reste très attachée à la région lyonnaise où se trouve son siège social. Pierre Boulud, Directeur Général, revient sur les engagements de bioMérieux.

EN QUOI LES SOLUTIONS DE DIAGNOSTIC DE BIOMÉRIEUX CONTRIBUENT-ELLES À AMÉLIORER LA SANTÉ DANS LE MONDE ?

Notre engagement au service de la santé publique est le fil conducteur de tout ce que nous entreprenons. Nous développons, produisons et commercialisons des instruments et des tests de diagnostic utilisés dans les laboratoires et les hôpitaux pour identifier les virus, bactéries et autres micro-organismes responsables de maladies infectieuses. Ces tests diagnostiques sont essentiels car ils aident les professionnels de santé à prendre les bonnes décisions – par exemple faut-il ou non un traitement antibiotique, si oui lequel – pour optimiser la prise en charge des patients. Nous contribuons ainsi à la lutte contre la résistance aux antibiotiques responsable de 1,3 million de morts chaque année dans le monde.

LES MALADIES ÉVOLUENT TRÈS VITE ET N'ONT PAS DE FRONTIÈRES : COMMENT VOS ÉQUIPES PEUVENT-ELLES ANTICIPER LES ÉPIDÉMIES DE DEMAIN ?

bioMérieux se distingue par sa vision à long terme, ce qui se traduit par une politique soutenue en matière d'innovation. Chaque année, nous réinvestissons environ 12% de notre chiffre d'affaires en recherche et développement, ce qui est bien supérieur à la moyenne de notre secteur. L'objectif est de proposer des tests diagnostiques qui répondent toujours mieux aux besoins des professionnels de santé et



des patients qu'ils soignent. Au regard de l'enjeu que représente la lutte contre l'antibiorésistance, nous avons ainsi fait le choix d'y allouer 75% de notre effort de R&D. Chez bioMérieux, l'innovation est un état d'esprit que nous cultivons au sein de nos équipes, avec des environnements de travail propices à la créativité et au développement.

BIOMÉRIEUX POSSÈDE 6 SITES EN RHÔNE-ALPES : QUE REPRÉSENTE POUR VOUS CETTE IMPLANTATION RÉGIONALE ?

bioMérieux est très attachée à ses racines françaises et rhônalpines, c'est là que tout a commencé sous l'impulsion de la famille Mérieux. En plus de notre siège social, nous disposons en région Rhône-Alpes de plusieurs unités de production, de sites R&D de pointe et d'un centre international de distribution. Nous investissons continuellement sur nos sites pour accompagner notre croissance tout en veillant à réduire notre empreinte carbone et à renforcer la qualité de vie au travail de nos collaborateurs. Aujourd'hui, plus de 90% de l'activité de bioMérieux est réalisée à l'international avec un tiers de nos effectifs en France. ■

CHIFFRES CLÉS BIOMÉRIEUX

- 15 000** collaborateurs dans le monde
- 4 400** collaborateurs en France (dont 4 000 en Rhône-Alpes)
- 3,7** milliards de chiffre d'affaires en 2023
- 85%** de l'activité dans le domaine clinique
- 9** sites en France (dont 6 en Rhône-Alpes)
- 12%** du chiffre d'affaires réinvesti en R&D



6 conseils pour une vie sexuelle... épanouie

Dans un couple, la routine peut mener à la monotonie. Comment raviver le désir et surprendre son partenaire ? Voici quelques conseils pour réinventer vos moments intimes.

COMMUNIQUER

Une communication ouverte et sincère est essentielle pour une vie intime harmonieuse. Exprimer ses désirs, ses appréhensions et ses préférences renforce la compréhension mutuelle et permet de mieux répondre aux besoins de chacun. Cela favorise une meilleure connaissance de soi et une écoute attentive de l'autre, et crée ainsi une complicité et une intimité plus profonde et durable.

OSER LA NOUVEAUTÉ

Avec le temps, la routine peut réduire la spontanéité et l'excitation dans le couple. Pour raviver le désir et la complicité, introduire de la nouveauté peut être bénéfique. Changer d'environnement, intégrer de la musique ou explorer de nouvelles idées ensemble, parfois avec une dimension spirituelle, stimule les sens et renforce la connexion.

BRISER LES STÉRÉOTYPES

Il n'existe pas de norme universelle en sexualité, chaque couple ayant une dynamique unique. Ce qui épanouit l'un peut ne pas convenir à l'autre. L'essentiel est de rechercher ce qui procure une satisfaction authentique, sans se comparer aux autres ni se laisser influencer par les médias et la société.

RESPECTEZ LES LIMITES

Le respect des limites de soi et de l'autre est essentiel dans une relation saine. Chacun doit pouvoir exprimer ses désirs et refus en toute sérénité, sans pression ni jugement. Cette écoute réciproque crée un espace de sécurité émotionnelle pour les deux partenaires. Le consentement, libre et renouvelable, permet à chacun de se sentir respecté et valorisé.

TOUCHER AVEC SENSUALITÉ

La sensualité du toucher est un pilier essentiel de l'intimité conjugale, souvent négligé au profit d'une sexualité axée sur l'intensité. Avant la dimension sexuelle, explorer le corps de l'autre permet de redécouvrir le plaisir du contact physique et favorise une meilleure connexion émotionnelle et sensorielle.

'ÉLOIGNER LES ATTENTES DE PERFORMANCE

Une sexualité épanouissante repose sur la qualité de l'expérience et le plaisir mutuel, pas sur la fréquence ou la durée des rapports. En se libérant des attentes de performance, les partenaires se concentrent sur le moment présent, favorisant une connexion authentique. La lenteur intensifie chaque geste et permet une meilleure écoute des sensations partagées.



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DE CET ARTICLE SUR WWW.MA-SANTE.NEWS

CAUTION SCIENTIFIQUE : DR CÉLINE CANDILLIER, MÉDECIN PSYCHIATRE ET SEXOLOGUE À LYON (RHÔNE).

Contraception :



Faut-il avoir peur de la pilule ?

Utilisée par 60% des femmes non ménopausées en France, la pilule continue de susciter des craintes. Le point sur les risques réels du moyen de contraception le plus courant.



La pilule agit en modifiant le cycle hormonal. Elle empêche l'ovulation et/ou rend l'environnement moins favorable aux spermatozoïdes.

En plus de sa fonction contraceptive, la pilule présente plusieurs avantages pour la santé, entre réduction des douleurs menstruelles, amélioration de l'acné, prévention de certains cancers ou encore amélioration des symptômes prémenstruels (migraines cycliques, rétention d'eau, ballonnements...)

POURQUOI FAUT-IL RESTER VIGILANTES ?

Comme le révèle l'infographie ci-dessus, issue d'une étude Ifop pour Biogaran publiée en mai 2024 sur un échantillon de 1 000

femmes de 15 à 24 ans, les inquiétudes subsistent quant à de potentiels effets délétères.

Comme toute méthode hormonale, la pilule peut effectivement générer des effets secondaires, et chaque femme peut y réagir différemment.

- **Des effets secondaires légers :** maux de tête, sautes d'humeur, prise ou perte de poids, baisse de libido, nausées en début de traitement et parfois saignements irréguliers (spotting), surtout au cours des premiers mois.

- **Des risques plus sérieux :** certains risques graves existent, en particulier avec la pilule combinée (œstroprogestative), qui augmente le risque de thrombose veineuse, en particulier durant les six premiers mois de prise, et peut légè-

rement accroître les risques cardiovasculaires.

Une augmentation du risque de cancer du sein est également constatée au cours de la prise, mais diminue après l'arrêt puis disparaît dans les dix ans après l'arrêt.

Pour réduire ces risques, une prise en compte des antécédents est indispensable avant prescription, et un suivi médical régulier est nécessaire.

■ VINCENT DALLÉE



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DE CET ARTICLE SUR WWW.MA-SANTE.NEWS

CAUTION SCIENTIFIQUE : DR CHRISTINE ROUSSET-JABLONSKI, GYNÉCOLOGUE AU CENTRE LÉON BÉRARD ET À L'HFME, À LYON (RHÔNE).



Comment savoir si mon enfant est myope ?

L'épidémie de myopie s'étend, à tel point qu'un enfant sur deux pourrait être atteint d'ici 2050. Un trouble qui, comme les autres pathologies de la vue, peut se détecter dès la tendre enfance : suivez le guide !

LES SIGNES À SURVEILLER DÈS LA NAISSANCE

Dès ses premiers mois, un bébé utilise ses yeux pour explorer le monde. Si vous remarquez qu'il ne suit pas bien les mouvements d'un jouet ou qu'il peine à fixer un objet, soyez vigilant, cela peut en effet révéler un problème de vision. Un simple test avec un hochet ou un doudou peut déjà donner des pistes.

DES CLINS D'ŒIL, VRAIMENT ?

Votre enfant plisse souvent les yeux pour regarder quelque chose ? Cela peut être lié à une myopie, un astigmatisme ou une hypermétropie. De même, des clignements fréquents pourraient indiquer qu'il a du mal à faire la mise au point. Un signe à ne pas ignorer, surtout si cela arrive même dans une pièce bien éclairée. Dans le doute, direction l'ophtalmo !

DES DIFFICULTÉS À L'ÉCOLE

À l'école, certains comportements peuvent révéler un trouble de la vue, à l'image d'un enfant qui se rapproche trop de son cahier ou qui plisse les yeux pour voir le tableau. S'il rechigne à certaines activités comme la lecture, l'écriture ou même le coloriage, il est peut-être temps de faire vérifier ses yeux. Ces petits gestes anodins peuvent vrai-

ment faire la différence dans son quotidien scolaire.

LE STRABISME : UN REGARD À SURVEILLER

Un mauvais alignement des yeux de votre enfant est peut-être le signe d'un strabisme. Ce trouble peut apparaître tôt, dès les premiers mois, ou entre 3 et 4 ans. Souvent, il se remarque davantage à l'école, lorsque la concentration visuelle devient fondamentale. Si votre enfant semble avoir du mal à fixer un objet sans que ses yeux « dévient », mieux vaut consulter rapidement pour un diagnostic.

MAUX DE TÊTE, ROUGEURS ET YEUX QUI PIQUENT

Des douleurs aux yeux, des rougeurs fréquentes ou des maux de tête après avoir lu ou regardé la télévision ? Cela peut être un signe que ses yeux se fatiguent trop vite. Si votre enfant se frotte souvent les yeux, c'est un signe qui doit... vous sauter aux yeux !

UNE SOLUTION : LE DÉPISTAGE

Que vous ayez constaté l'un de ces signes chez votre enfant ou non, il est fortement recommandé de procéder à un dépistage dès l'âge de 3 ans chez un spécialiste.

■ MARIE BRIEL



En panne d'ophtalmo ?

Si les délais d'attente se sont améliorés, les ophtalmologues ne sont pas les professionnels de santé les plus faciles à contacter.

D'autres spécialistes de la vision plus faciles d'accès comme les orthoptistes et certains opticiens sont toutefois habilités à réaliser des tests de visions chez les petits.



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DE CET ARTICLE SUR WWW.MA-SANTE.NEWS

CAUTION SCIENTIFIQUE : DR PHILIPPE LEYNAUD, OPHTHALMOLOGUE À LYON (RHÔNE).

LE COIN des enfants

Parce que vous n'avez pas toujours réponse à leurs interrogations, *Ma Santé* vous aide à assouvir leur soif de connaissance.



LA QUESTION de Diego, 11 ans, Nyons (Drôme)

À quoi ca sert, les dents de sagesse ?

À RIEN! LES DENTS DE SAGESSE, QUI SONT LES DERNIÈRES MOLAIRES À APPARAÎTRE,

aidaient autrefois nos lointains ancêtres préhistoriques à mâcher des aliments très durs, comme la viande crue. Mais avec le changement

de notre alimentation, la forme de notre mâchoire s'est rétrécie. Ces dents, devenues inutiles, ont ainsi moins de place pour sortir et doivent donc souvent être retirées par le dentiste pour éviter une foule de problèmes dentaires.

LA QUESTION de Zoé, 9 ans, Clermont-Ferrand (Puy-de-Dôme)

D'où ca vient, les aphtes ?



LES APHTES SONT DE PETITES BLESSURES DÉSAGRÉABLES

mais sans danger localisées dans la bouche.

Si les parents en attribuent souvent la cause aux doigts sales dans la bouche, leur origine reste mystérieuse. Ces plaies bénignes et non contagieuses, qui guérissent généralement toutes seules en quelques jours, pourraient être dues à des causes variées comme le stress, certains aliments (gruyère, noix, agrumes...) et même les hormones.

LA QUESTION de Capucine, 7 ans, La Motte-Servolex (Savoie)

Ca fait mal, un vaccin ?



DANS LA MAJORITÉ DES CAS, LE VACCIN FAIT BIEN MOINS MAL

que ce à quoi on s'attend ! Il est toutefois possible de ressentir une légère douleur lorsque l'aiguille

(très fine) traverse la peau, voire une petite sensation de brûlure lorsque le produit est injecté. Il est en revanche naturel de ressentir, dans les heures qui suivent, une douleur au bras, heureusement sans conséquence.

Papa, maman, expliquez-moi...

Envoyez les questions de vos enfants (avec leur photo) à l'adresse

contact@masante-aura.fr.

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

CHATS DIABÉTIQUES

Quelles sont les solutions ?

Trop gâtés, mal nourris, sédentaires... Les chats sont de plus en plus exposés au diabète de type 2, ou « diabète sucré », dont le traitement par injections, jusqu'ici, était très lourd, comme l'explique le Dr Jean-François Ravier, vétérinaire à Lyon.

Pourquoi le risque de diabète est-il élevé chez les chats ?

Parce que près d'un chat sur deux, en France, est en surpoids ou obèse. Comme chez l'homme, l'obésité et la sédentarité, avec l'âge, favorisent l'arthrose, la cardiopathie, l'hyperthyroïdie et, donc, le diabète de type 2 ou « diabète sucré ».

Quels sont les signes qui doivent alerter ?

Les premiers symptômes de diabète sont un chat qui boit beaucoup et qui urine beaucoup (polyurie-polydipsie). Les propriétaires ne le voient pas toujours immédiatement. Et ce délai va favoriser le retard de diagnostic.

Quels sont les autres symptômes alarmants ?

Il est courant de constater que le chat semble abattu, particulièrement fatigué. Il peut aussi maigrir, alors même qu'il mange. Et avoir une démarche un peu bizarre que l'on appelle plantigradie, qui le fait marcher sur les coudes de ses pattes arrière.

EN CHIFFRES

44 %

des 15 millions de chats français sont en surpoids.

33 %

des chats diagnostiqués diabétiques euthanasiés dans l'année.

Pourquoi la mortalité est-elle si élevée en cas de diabète chez le chat ?

Les propriétaires, souvent, baissent les bras : ils n'ont pas le cœur à faire une piqûre d'insuline deux fois par jour, n'y arrivent pas convenablement... Et, parfois, le chat est tellement malade, qu'il est trop tard pour lancer le traitement. D'où l'intérêt d'un diagnostic précoce, d'autant qu'aujourd'hui on dispose d'un traitement qui se donne par voie orale, beaucoup plus facile à administrer et tout aussi efficace.



Une fois qu'un diabète est diagnostiqué, peut-on l'enrayer ?

Oui, mais il a de fortes chances de rechuter, et plus gravement, même en ayant changé son alimentation.

Est-il facile de changer son alimentation ?

Généralement non. Habitué à manger ce qu'il aime, il risque de ne pas vouloir ses nouvelles rations. Mais c'est aussi le signe d'une gamelle un peu trop abondante. Car un chat ne se laisse pas mourir de faim : s'il n'aime pas, il prendra juste ce dont il a besoin.

Le plus simple n'est-il pas de prévenir le diabète du chat ?

Si la nourriture et le poids du chat sont contrôlés, il y a très peu de chance qu'il fasse du diabète. Il faudrait surtout instaurer des bilans annuels de santé du chat, à partir de ses sept ou huit ans, pour dépister plus rapidement la maladie.

■ PROPOS RECUEILLIS PAR PHILIPPE FRIEH



À SAVOIR

Le groupe pharmaceutique Boeringer Ingelheim (ex-Merial), dont le siège français est à Lyon (Rhône), a développé une solution novatrice pour le traitement du diabète de type 2 chez le chat : un médicament buvable, administrable une seule fois par jour, directement dans la gueule de l'animal ou dans sa nourriture.



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DE CET ARTICLE SUR WWW.MA-SANTE.NEWS

Nos rencontres santé en ligne

2025



NUTRITION

➤ Lecture des étiquettes alimentaires

- Découvrir les bases de l'équilibre alimentaire ;
- Apprendre à analyser les emballages et les étiquettes de produits du quotidien.

20 FÉVRIER • 10 AVRIL • 30 SEPTEMBRE • 4 DÉCEMBRE

➤ Planète, assiette et bicyclette

- Tendre vers une alimentation et une activité physique plus durables pour contribuer à limiter les impacts sur l'environnement, la biodiversité et les écosystèmes ;
- Identifier les leviers possibles pour allier habitudes favorables à la santé humaine et à la santé de la planète.

20 MARS

➤ 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.

12 FÉVRIER • 21 MAI

➤ Cœur de femmes

- Informer les femmes sur le cœur, les maladies cardio-vasculaires, les facteurs de risques ;
- Connaître les comportements favorables à la santé en matière d'alimentation, d'activité physique et de gestion du stress.

18 / 25 SEPTEMBRE • 2 / 9 / 16 OCTOBRE



SANTÉ ENVIRONNEMENT

➤ La famille des 7 perturbateurs endocriniens

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

30 JANVIER • 14 AVRIL • 1^{ER} JUILLET • 7 NOVEMBRE

➤ Prévention des piqûres de tiques et maladies vectorielles associées

- S'informer sur les tiques, leur mode de vie et sur les moyens de prévenir une piqûre de tique ;
- Mieux connaître les maladies vectorielles associées : symptômes, étapes de la maladie, traitements proposés et l'état actuel des consensus en France.

27 MARS

➤ Climat et santé : comprendre pour agir !

- Identifier les leviers permettant de limiter les impacts du changement climatique sur la santé mentale et ainsi favoriser le mieux-être.

13 MAI



SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

➤ Cultiver sa santé mentale

- Promouvoir une santé mentale positive et déstigmatiser la santé mentale ;
- Identifier les stressors socio-environnementaux et les ressources à mobiliser ;
- Expérimenter des comportements promoteurs d'une bonne santé mentale.

10 JUIN • 18 NOVEMBRE

➤ (Ré)conforter son sommeil

- Promouvoir l'importance d'un sommeil de qualité pour la santé, en expliquant les mécanismes du sommeil et en partageant des habitudes de vie favorables au sommeil.

9 JUILLET • 16 DÉCEMBRE



Renseignements et inscription :

scannez le QR code
ou par téléphone
au **06 24 69 48 25**



www.ara.mutualite.fr



Le Club des Partenaires de l'association Docteur Clown au grand complet sur les planches du restaurant Aux Pieds dans l'eau (Rochetaillée-sur-Saône) pour sa garden-party annuelle.



Lors du Össur Junior Day, une trentaine d'enfants de 6 à 18 ans amputés des membres inférieurs ont pu découvrir l'athlétisme auprès de champions paralympiques à la Halle Stéphane Diagana Duchère.



Cérémonie des 30 ans de l'Ifross (Institut de formation et de recherche sur les organisations sanitaires et sociales) dans les salons de l'Hôtel de Ville de Lyon. Autour de Jean-Baptiste Capgras (directeur de l'Ifross), Céline de Laurens (Ville de Lyon), Gilles Bonnet (Président de l'Université Lyon 3), Olivier Gout (Doyen de la faculté de Droit de Lyon) et Pascal Auclair (groupe Ma Santé).

L'actualité,
SANTÉ
en images



Jean Deguerry (président du Département de l'Ain) reçoit le D d'or de l'innovation en santé et attractivité médicale des mains de Martine Vassal, présidente du Département des Bouches-du-Rhône.



Olivier Rozaire (président de l'AREPS Pharmaciens AURA) donne le ton lors du Grenelle de la santé organisé à l'Hôtel de Région autour du thème : « Vers un pacte citoyen en santé ».



Près de 600 invités au Grand Dîner de la Fondation HCL. Aux côtés de Sophie Mériçot, son président, (déléguée générale de la fondation), Bruno Lacroix, Raymond Le Moign (directeur général des HCL) et l'animateur de la soirée, Pascal Auclair (groupe Ma Santé).



Remise du prix de l'ANEH (Association Nationale pour la Formation permanente du personnel Hospitalier) à Anne Gallet, directrice Pôles, Projets et Performance du Centre Hospitalier Métropole Savoie, entourée de Christelle et Thierry Sécherresse.



Le Pr Philippe Berthelot (Doyen de la faculté de médecine de Saint-Étienne), le Pr Jean-Philippe Camdessanche (chef pôle Médecines spécialisées au CHU de Saint-Étienne), le Pr François Vassal (chef de service de neurochirurgie du CHU de Saint-Étienne), le Pr Thierry Thomas (président de la CME) et Olivier Bossard (DG du CHU) inaugurent le nouveau robot de neurochirurgie.



**Le Club
de la Santé**

**Vous êtes un acteur de la santé
en Auvergne-Rhône-Alpes ?**

Rejoignez le Club de la Santé !



Déjeuners-débats,
petits-déjeuners « découverte »,
visites de sites, ateliers
thématiques, événements
culturels ou sportifs...
Des rendez-vous réguliers pour
fédérer toutes les composantes
de l'écosystème régional
de la santé (associations,
fédérations, laboratoires,
groupes industriels,
PME-PMI, start-up...).

Vous voulez adhérer
au Club de la Santé ?
Plus d'informations sur

www.clubdelasante.fr



Réunir lors de rendez-vous réguliers
les différentes composantes
de l'écosystème de la santé
en Auvergne-Rhône-Alpes.



Diffuser et promouvoir l'actualité
des membres du club dans
l'univers de la santé régional,
national ou international.



Créer de nouvelles opportunités
d'affaires en favorisant les échanges
et la mise en réseau lors
d'événements informels.



Briefing pour les participants devant le club-house.



TROPHÉE DE GOLF DE LA SANTÉ AURA

Essai transformé sur les greens du GLC !

Reporté une première fois en raison du passage de la tempête Aitor, le premier Trophée de golf de la Santé Auvergne-Rhône-Alpes a fait souffler un vent de renouveau sur les greens du Golf Club de Lyon, à Villette-d'Anthon. Médecins, chirurgiens-dentistes, kinés, ostéopathes, infirmiers... Au total, près de 80 professionnels de santé et acteurs de l'écosystème régional de la santé ont participé à cette compétition inédite en formule scramble à deux, alors que les novices effectuaient leurs premiers swings lors d'une séance d'initiation sur le practice.

Doté par de nombreux partenaires (La Région, UNIM, Lavorel Hotels, Mercedes-Chopard, Dicma, Anahita, Nutrisens, Predictis, BFM Lyon...), le tournoi a vu la victoire en brut d'Alban Vincent et Paul-Antoine Mastier, alors qu'Alain Chiron et Pierre Bouchet triomphaient au classement net.

Rendez-vous à l'automne 2026 pour la deuxième édition !



Alban Vincent et Paul-Antoine Mastier, vainqueurs en brut.



Alain Chiron et Pierre Bouchet, la meilleure équipe en net.



Les partenaires du trophée réunis sous la tente d'hospitalité.



Séance d'initiation sur le practice.



Sur tous les fronts !

La fin d'année 2024 aura été particulièrement animée pour les membres du Club de la Santé AuRA. Dès le 26 septembre, Vivien Thomson (Imadis) et le Dr Éric Lenfant (URPS Chirugiens-Dentistes) venaient « pitcher » lors du traditionnel petit-déjeuner « innovation » dans les salons du Selcius (1).

Le Trophée de la Santé a ensuite réuni près de 80 golfeurs sur les greens du GCL, le 10 octobre à Villette-d'Anthon (voir par ailleurs).

La semaine suivante, le Dr David Atchoarena (directeur de la future Académie de l'OMS) levait le voile sur ce grand projet lors du déjeuner-débat organisé au Warwick Reine Astrid (2).

Les membres mélanomes, quant à eux, ont pu assister au concert d'Ibrahim Maalouf, Hiba Tawaji et de l'orchestre symphonique Confluences à la Salle 3000. Quelques semaines plus tard, la visite du siège de bioMérieux, à Marcy-L'Étoile, a permis de sensibiliser

les membres à l'antibiorésistance, un enjeu majeur de santé publique (3). Enfin, le club a fini en beauté cette – riche – année 2024 en embarquant sur L'Hermès II à l'occasion d'un déjeuner-débat passionnant avec Paul-Alan Dollinger, directeur général délégué de Sanofi Vaccins (4).

1

Amaury Auclair (Club de la Santé), le Dr Éric Lenfant (URPS Chirugiens-Dentistes), Pascal Auclair (Club de la Santé), Vivien Thomson (Imadis) et Philippe Friehe (Groupe Ma Santé), lors du petit-déjeuner innovation.

2

Pascal Auclair (Club Ma Santé) interroge le Dr David Atchoarena (directeur de l'Académie de l'OMS), intervenant principal du déjeuner-débat du mois d'octobre au Warwick Reine Astrid.

3

Les membres du Club de la santé lors de la visite de bioMérieux.

4

Le Club de la Santé grimpe à bord de l'Hermès II, le 2 décembre, en compagnie de Paul-Alan Dollinger (Sanofi), invité du dernier déjeuner-débat de l'année.



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 », visites de sites, ateliers thématiques...).

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

maux fléchés

MAUVAIS RÉVES PHASE DU SOMMEIL	GRASSE POUR LE GROS DORMEUR	AIDE À DORMIR GRAND COUTURIER	ÇA PEUT EMPECHER DE DORMIR	BALANÇÉES				
METTRE EN MARCHÉ	PETIT TIMOTHÉE POUR ENDORMIR BÉBÉ		DANS LA GAMME					
PRÉNOM MASCULIN BRINGUE			FAIRE DU BRUIT EN DORMANT	BLONDE ANGLAISE				
		RESQUILLA				TROUBLE DU SOMMEIL OBTINSSE	DES HEURES POUR UNE BONNE NUIT BOUT DE TARTE	
SOUS LA CROUTE VOITURE À CHEVAL		VENT DIVIN ÉVADÉ				CELLE DU NOIR EMPECHE DE DORMIR		
		VILLE DE LA MAYENNE				C'EST LE MOMENT DE DORMIR PENSÉE		
ILE DE FRANCE CHAMPION		MÈNE À L'AUTEL SOMMEIL PERTURBÉ		SOMMEIL RÉPARATEUR ABIMER				
	CONIFÈRE		FEUILLETÉ			CUBES TERRIBLE TSAR	BRUIT	PASSÉ SOUS SILENCE
ENTRÉE EN PRIMAIRE	PIPI AU LIT PHASE DU SOMMEIL					POINT CARDINAL DÉSERTS DE CAILLOUX		
	CONDITION FIGURÉE		AVOIR DES VISIONS				CONJONCTION FERMÉ PENDANT LA NUIT	
VILLE DU BRÉSIL FONCTION VITALE		SORTI DE PRISON	DIEU ÉGYPTIEN NOTE DU CHEF		CHEVALIER EN JUPONS SONORE		COUVERTE	
				FAIT DES LONGUEURS NETTOYA			GRATIN DE LÉGUMES	
GROUPE RÉFLÉCHIT		FÊTE POPULAIRE		EMPLOYÉ FAUTE DE FILET				
			100% PAYÉ PAR LA SECU ARTICLE ÉTRANGER		ENDROIT DE RÉVE LOGARITHME			
APPARUE PETIT POÈME		SORTIE DU LIT				L'OR DU CHMISTE		
		HORMONE DU SOMMEIL						

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 : ----

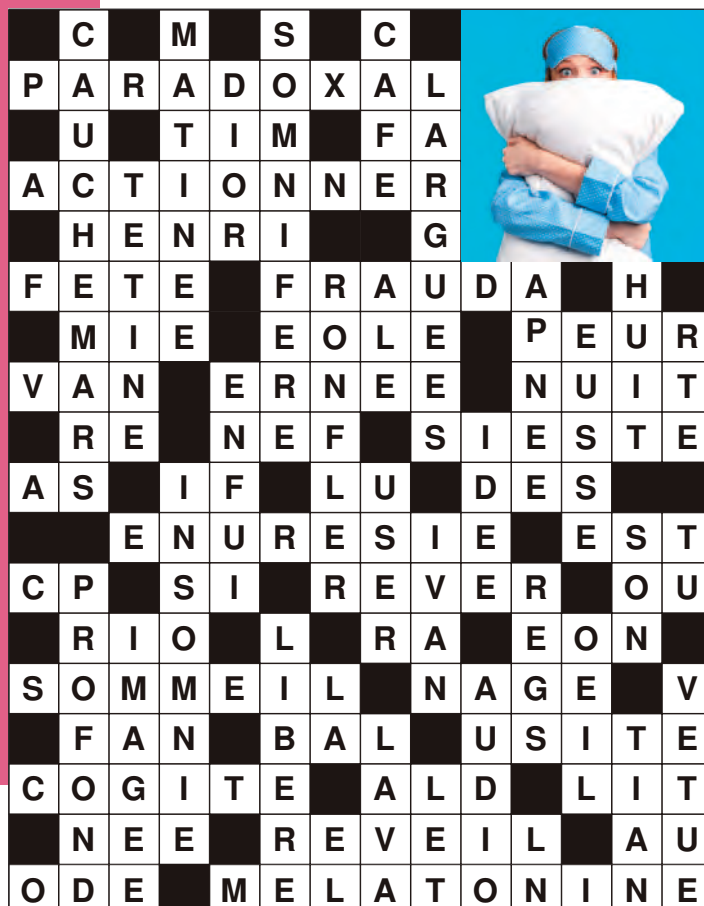


RETROUVEZ VOTRE SANTÉ

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



Est-il vrai que la chimiothérapie altère le goût et l'appétit ?

MICHÈLE LONGUET, VALENCE (DRÔME)

Absolument. Les effets classiques de la chimiothérapie incluent les nausées et les mucites, qui causent un inconfort buccal et des difficultés alimentaires. De plus, des troubles sensoriels comme la modification du goût et de l'odorat sont fréquents. Certains patients ressentent des altérations qui influent sur leur capacité à apprécier les repas.»

DR AMANDINE BRUYAS, ONCOLOGUE À L'HÔPITAL LYON-SUD (RHÔNE).



Combien de temps doit-on attendre un don de gamètes ?

MATHILDE DESROYAT, ANNECY (HAUTE-SAVOIE)

En moyenne, pour un don de spermatozoïdes, le temps d'attente en France est d'environ 15 mois. Concernant les ovocytes, le délai est généralement plus long, entre 20 et 24 mois, car le processus est plus complexe.»

DR LAURENCE PRAL, GYNÉCOLOGUE-OBSTÉTRICIEN À L'HFME, LYON-BRON (RHONE).

ma santé...

VOTRE MAGAZINE SANTÉ, FORME & BIEN-ÊTRE PREVENIR-MIEUX-VIEILLIR

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 :
Marie Briel, Vincent Dallée,
Jeanne Guinand, Isis Laigneau
et Emma Ressegaire.

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
Pôl'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 BLG Toul
2780 route de Villey-Saint-Étienne
54200 Toul



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

ma santé
events

L'EXPERT DE VOS ÉVÉNEMENTS
SANTÉ
EN AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



MA SANTÉ EVENTS, le pôle de compétences événementiel du groupe Ma Santé AuRA

04 72 14 01 03

masante.events

contact@masante-aura.fr

STORINYL®

SYMPTÔMES DU

RHUME

TOUX



**MÉDICAMENT HOMÉOPATHIQUE TRADITIONNELLEMENT UTILISÉ
DANS LE TRAITEMENT SYMPTOMATIQUE :**

● **du rhume** ● **de la toux sèche et grasse**

Médicament aux 5 substances actives homéopathiques d'origine minérale et végétale.

Si le symptôme pour lequel vous envisagez de prendre ce médicament évoque une infection Covid19, contactez votre pharmacien ou votre médecin.

Storinyl, sirop. Médicament homéopathique aux 5 substances actives, traditionnellement utilisé dans le traitement symptomatique du rhume (congestion nasale, écoulement nasal, éternuement, mal de gorge mineur), de la toux sèche et grasse. Avant 6 ans prendre un avis médical. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent au-delà de 3 jours, consultez votre médecin.

VISA N°24/03/67561492/GP/001



Votre santé mérite le plus grand respect