



ENTRETIEN : « LA SANTÉ EST UN BIEN PRÉCIEUX QU'IL FAUT PRÉSERVER » PAGES 16 ET 17

GRATUIT

AUTOMNE 2024 /// N°25

ma santé ...

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

DOSSIER SPÉCIAL
**SANTÉ
AU TRAVAIL**
PAGES 28 À 37

AU BUREAU RESTONS ZEN!

SÉNIORS
**LE SEXE APRÈS 75 ANS,
C'EST PAS FINI!** PAGE 24



TENDANCE
**LA VASECTOMIE
FAIT FUREUR
CHEZ
LES JEUNES** PAGE 18 ET 19



**ABONNEZ-VOUS
À MA SANTÉ** PAGE 49

SANTÉ ANIMALE
**CHATS : N'OUBLIEZ PAS
SES VACCINS** PAGE 43



LA SEMAINE

BLEUE 30 sept. > 6 oct. 24



Activités,
rencontres
et découvertes
pour tous !

CHANGEONS DE REGARD SUR LES AÎNÉS !

Au cours de cette semaine, la Métropole de Lyon et ses partenaires proposeront diverses animations à l'attention des personnes âgées et des aidants, notamment dans le domaine de la santé : sport adapté, alimentation, atelier sur la mémoire, prévention des chutes, etc.

Le 4 octobre, journée nationale des aidants, la Métropole de Lyon accueillera le collectif « Métropole aidante » pour faire connaître l'offre d'aides aux aidants.

Tout le programme sur
grandlyon.com/semainebleue



MÉTROPOLE

GRAND LYON

édito ●●●

La santé, quel boulot !



La récente crise sanitaire traversée par notre pays a généré de multiples bouleversements sociétaux, au point de devenir un véritable marqueur temporel. Pour un événement familial, une naissance, un décès, un dîner, une réunion, il y a désormais l'avant et l'après Covid. Mais cette référence récurrente à la pandémie planétaire dans la sphère privée vaut aussi pour l'environnement professionnel.

De fait, depuis ce maudit virus, le rapport au travail a été modifié, voire bouleversé, avec de multiples conséquences sur la perception même de la valeur travail. Aspirations nouvelles, besoin de plus de flexibilité et d'autonomie, essor du télé-travail, désintérêt à l'égard de certaines professions, taux d'absentéisme en hausse, démissions...

Cette lame de fond n'aura pas été sans incidences sur la vie de l'entreprise, mais aussi sur l'état physique et mentale des salariés. Troubles du sommeil, états anxieux, dépressions, burn-out, troubles musculo-squelettiques... La liste est longue et non exhaustive, illustration d'un sentiment de dégradation, de fragilisation d'une large frange de la population. Autant d'éléments qui ont incité la rédaction de *Ma Santé* Auvergne-Rhône-Alpes à concevoir un dossier complet sur la santé au travail, à la veille du salon Préventica (du 8 au 10 octobre à Lyon-Eurexpo) dont votre magazine est partenaire. Des articles informatifs écrits dans un souci de rigueur éditoriale grâce à la caution scientifique de nombreux experts régionaux, comme tous les sujets traités dans ce riche numéro d'automne.

Bonne lecture, bonne santé.

Pascal Auclair

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

ma santé ●●●

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

TROUBLES ALIMENTAIRES 14

Le nombre d'anorexies et de boulimies explose



MAMANS 20

Tracas digestifs de la grossesse : les bons conseils de la sage-femme

ENFANTS 22

Comment détecter un trouble de l'apprentissage ?

DOSSIER SPÉCIAL SANTÉ AU TRAVAIL

28-37

- PRÉVENTICA, AU CŒUR DE L'ACTU
- 5 CONSEILS BIEN-ÊTRE AU BUREAU
- MON COLLÈGUE EST-IL TDA/H ?
- BURN, BORE, BROWN OU BLUR-OUT
- AU BOULOT, BOUGEZ !

NUTRITION 38-39

Fruits et légumes : que faut-il mettre dans son panier cet automne ?

PSYCHO 40

Stockage compulsif d'objets : c'est quoi, le syndrome de Diogène ?

BEAUTÉ 42

Ketchup, bière, fraise... Gare aux gommages farfelus !

Notre conseil consultatif

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



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



SOPHIE MÉRIGOT
 déléguée générale de la Fondation HCL



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



FLORENCE AGOSTINO-ETCHETTO
 directrice générale de Lyonbiopôle



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



PHILIPPE REY
 président URPS Infirmiers libéraux AuRA



GUILLEM BERRUYER
 président URPS Sages-Femmes AuRA



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



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



VINCENT LAFAY
 vice-président des Ostéopathes de France



SOPHIE 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 YOURLAT
 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 Clowin



ÉRIC FLATIN
 président de l'URPS Biologistes AuRA

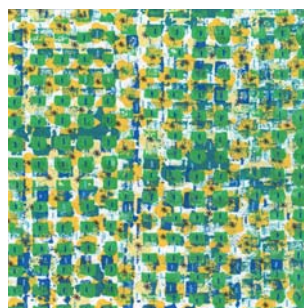
E



X



P



De **11h00 à 19h00**
à l'Hôtel de Ville de Lyon.
Entrée gratuite
www.les111desartslyon.com

O

du **22**
au **27**
Nov. 2024



EXPOSITION-VENTE

organisée au profit de la recherche sur les cancers pédiatriques
et du bien-être des enfants et adolescents hospitalisés
à l'Institut d'Hématologie et d'Oncologie Pédiatrique (IHOPe) de Lyon.

LE CHIFFRE **60%**

LA HAUSSE DE LA CONSOMMATION D'ANTIDÉPRESSEURS CHEZ LES JEUNES DE 12 À 25 ANS EN 4 ANS. EN CAUSE ? LA PANDÉMIE DE COVID-19, BIEN SÛR, MAIS AUSSI UN ACCÈS AUX SOINS PÉDOPSYCHIATRIQUES DE PLUS EN PLUS TENDU, SELON LES EXPERTS.

Source : Assurance Maladie 2024.



LE SAVIEZ-VOUS ?

VARIOLE DU SINGE : IL Y A ERREUR SUR L'ANIMAL

La variole du singe (ou monkey-pox) est un virus appartenant à la même famille que celui de la variole humaine, éradiquée depuis près d'un demi-siècle. Il s'agit d'une zoonose, terme qui définit une maladie transmise d'un animal à l'homme. Le singe, pourtant, n'y est pour rien, puisque les vrais fautifs sont les rongeurs. Mais c'est sur un singe que le virus a pu être isolé pour la première fois en 1958, douze ans avant le premier cas humain (en 1970 en République Démocratique du Congo). Le nom est resté, jusqu'à ce que l'OMS, désireuse d'éviter la confusion avec la variole humaine, ne décide fin 2022 de rebaptiser le virus, devenu Mpxv par simplification.

ENFANTS ET ÉCRANS

PAUSE NUMÉRIQUE DANS 200 COLLÈGES TEST



Annoncée fin août par le gouvernement, la « pause numérique » consistant à bannir les smartphones de la classe fait l'objet depuis la rentrée scolaire d'une expérimentation dans 200 collèges. Les téléphones

portables ont beau y être interdits depuis 2018, cette règle n'est que très peu respectée : les élèves sont donc invités à les déposer dans un casier, pratique qui pourrait être généralisée dès le mois de janvier à tous les autres collèges.

LES FRANÇAIS PRÊTS À JOUER LE JEU ?

90% des Français favorables à la suppression des écrans en crèche et 88% en maternelle.

84% des Français prêts à renoncer à l'achat d'un téléphone avant 11 ans.

69% des Français prêts à renoncer à l'achat d'un téléphone avant 13 ans.

75% des Français favorables à une restriction de l'usage des écrans au lycée.

73% des Français favorables à l'interdiction des réseaux sociaux avant 15 ans.

Source : baromètre Harris Interactive par Midelca sur les usages des écrans et problématiques associées.



CBD
by Boiron®



CONFORT
PHYSIQUE

ÉQUILIBRE
QUOTIDIEN



VOTRE SOURCE D'ÉQUILIBRE AU QUOTIDIEN

TOUS LES BIENFAITS DU
CBD PUR ET NATUREL¹



¹Isolat de CBD d'origine naturelle – 99% pur
Produits cosmétiques et compléments alimentaires

Disponible en pharmacie et sur boiron.fr



Votre santé mérite le plus grand respect



LIVRES SANTÉ LE CHOIX DE LA RÉDACTION

La vie d'un mal de dos : guéri



Le Lyonnais Daniel Moïnier, qui a souffert d'un mal de dos chronique pendant trente ans, raconte comment il est parvenu à surmonter son mal et à retrouver goût à de nombreuses pratiques qui lui étaient devenues impossibles, comme le tennis ou le jardinage.
Éditions Baudelaire, 17 € (2 juillet).

Mon tatouage et moi



Le plus tatoué des dermatologues, le Dr Nicolas Kluger, résume tout ce qu'il faut savoir avant de se lancer : choix du tatoueur, risques et contre-indications médicales, techniques, vieillissement du tatouage...
Éditions Vuibert, 19,90 € (18 septembre).

Votre ado



Spécialiste du développement de l'enfant, le Dr Arnault Pfersdorff propose aux parents un véritable mode d'emploi de l'ado. Le guide parfait pour l'accompagner dans les différentes

étapes de sa construction : puberté, sexualité, harcèlement...
Éditions Hatier Parents, 25,95 € (25 septembre).

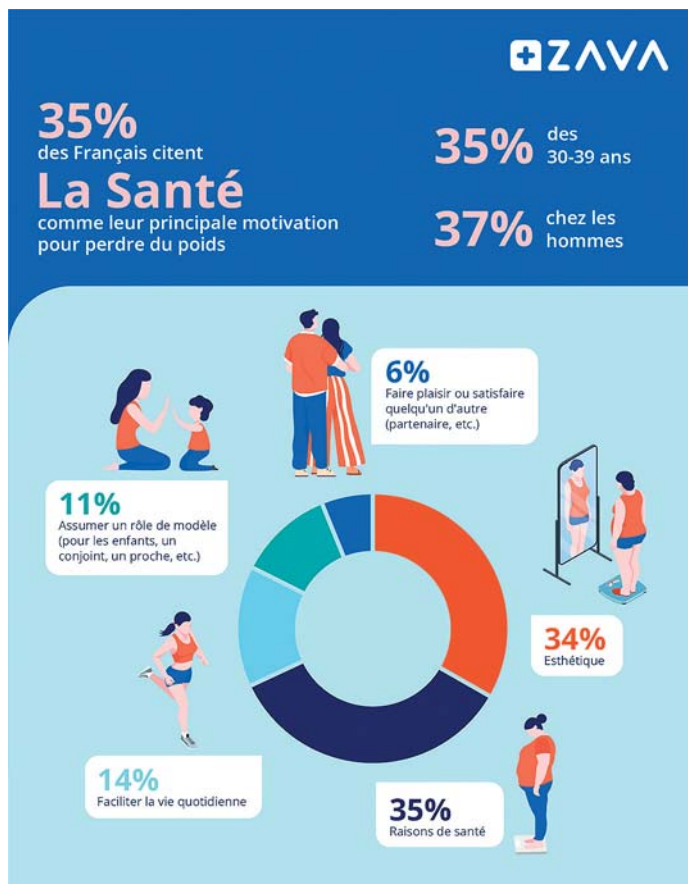
356 jours en pleine santé



Naturopathe certifiée, Julie Pradines offre un support simple et pédagogique à tous ceux qui souhaitent faire évoluer leurs pratiques quotidiennes de manière plus vertueuse. Un guide bien-être idéal, à suivre toute l'année.
Éditions Tana, 26 € (31 octobre).

OBÉSITÉ

PERTE DE POIDS : ET VOUS, QUELLE EST VOTRE MOTIVATION ?



ON AIME

LE PODCAST QUI PRÔNE « LA FIN DES RÈGLES »

Dans cette nouvelle série de son podcast, l'auteur, Aude Hayot, démocratise encore le débat sur la ménopause en interrogeant des femmes des cinq continents. Du Pérou au Canada en passant par la Bulgarie et le Japon, ces observatrices privilégiées contribuent à balayer les tabous en mettant en valeur leur vécu et l'impact de leur patrimoine culturel sur la question des règles. Le défi ultime ? « La fin des règles, libérer la midlife et la ménopause ».

Pour en savoir plus :



VIEILLISSEMENT



ON A TROUVÉ L'ÂGE... DU COUP DE VIEUX !

Le vieillissement, contrairement à ce que l'on a longtemps pensé, ne serait pas totalement linéaire. Des chercheurs des Universités de Stanford (États-Unis) et de Nanyang (Singapour) ont en effet déterminé que le corps était

confronté à deux périodes de vieillissement particulièrement prononcé, autour des 44 ans et des 60 ans. Des variations moléculaires accélérées seraient responsables de ces importants changements métaboliques...

© PHOTOS : UFABIZ PHOTO/DEPOSITPHOTOS.

C'EST DIT

« L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST L'UNE DES FORMES LES PLUS IMPORTANTES DE PRÉVENTION SANTÉ. PROBLÈME : LES JEUNES N'AIMENT PAS BOUGER. J'EN SUIS VENU À PARLER DE PHÉNOMÈNE D'ADDICTION À LA CHAISE. »

Pr François Carré, cardiologue et médecin du sport, au sujet d'une étude de la Fondation APRIL révélant que 33% des 18-25 ans ne pratiquent pas de sport au moins une fois par semaine.



Préventica
Pour un monde [du travail] meilleur

SANTÉ, SÉCURITÉ ET QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

RENDEZ-VOUS À **LYON** 8 > 10 Oct.

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT
Code invitation : **YM6**

BADGE GRATUIT → preventica.com

COMMUNICA ASSOCIATION

KÉSAKO

C'EST QUOI, LE SYNDROME DE TANGUY ?

Le nom, inspiré de la comédie d'Étienne Chatilliez (2001), définit ces jeunes adultes ne parvenant pas à quitter le foyer familial, malgré leur âge avancé, leurs diplômes et même leur autonomie financière. Les parents, d'ailleurs, contribuent parfois/souvent à entretenir un syndrome loin d'être rare : on estime en effet que 20% des jeunes Français de 25 à 35 ans vivent toujours chez leurs parents, avec à la clé d'inévitables répercussions sociales et psychologiques.

LA QUESTION

EST-CE QUE LE CBD, C'EST LÉGAL ?

Oui, la vente de cannabidiol est autorisée depuis fin 2022 en France, car cette substance, pourtant cousine du cannabis, n'est pas considérée comme faisant partie des stupéfiants. La consommation de produits à base de CBD est même en plein boom : les boutiques spécialisées fleurissent à tous les coins de rue, et un Français sur dix y a déjà goûté, pour des raisons variées : 41,4% pour les vertus apaisantes du CBD, 29,8% en substitut au THC (le principal psychoactif du cannabis) et 26% pour lutter contre la douleur.

Source : Enquête Visual CBD publiée en mai 2024.



CANCER

DES CHIFFRES QUI EXPLOSENT



A lors que l'ONU a confirmé une hausse de 77% du nombre de cas de cancer d'ici 2050 dans le monde, une étude australienne publiée en août a démontré que les hommes seraient les plus mal lotis. Cette projection, établie sur l'analyse d'une trentaine de cancers dans 185 pays, prévoit un nombre de cas de cancers masculins de 19 millions (pour 10,5 millions de décès) en 2050, contre 10 millions (pour 5,4 millions de décès) en 2022. Pas très rassurant...

Source : étude Université du Queensland publiée dans la revue Cancer le 12 août 2024.

VRAI/FAUX

L'ARRIVÉE D'UN ENFANT NUIT À LA SEXUALITÉ DU COUPLE

VRAI. L'impact de la première naissance se mesure aussi... sous la couette. L'affirmation selon laquelle la libido parentale s'évaporerait dans les couloirs de la maternité n'a rien

d'un cliché : 48% des parents avouent une baisse de fréquence des rapports sexuels, selon un sondage réalisé en février 2024 par WeMoms, réseau social dédié aux mamans. En cause ? De la fatigue, bien sûr, mais aussi un corps qui change et, surtout, un nouvel équilibre à construire à trois.



NOUVEAU GRENELLE DE LA SANTÉ : « REPENSER LE LIEN ENTRE LES USAGERS ET LE SYSTÈME DE SOINS »

L'Hôtel de Région, à Lyon, accueillera le 25 septembre la première étape décentralisée du « nouveau Grenelle de la Santé ». Pour qui ? Pourquoi ? Les réponses d'Olivier Rozaire, président de l'URPS Pharmaciens AuRA et animateur influent du collectif.

COMMENT EST NÉ LE COLLECTIF « POUR UN NOUVEAU GRENELLE DE LA SANTÉ » ?

Dans l'après Covid, l'essor des besoins médicaux et la dégradation du contexte social, ainsi que la détresse des soignants, ont donné le sentiment d'un certain abandon dans le système de santé.

Il y avait donc urgence à repenser les parcours, la prise en jeu, avec un triple objectif, permettre aux patients d'être mieux écoutés, et entendus, prendre en compte leurs ressentis et assurer une réponse collégiale et coordonnée des acteurs du système.

Dans ce contexte de souffrance généralisée, il est devenu important de pouvoir réunir tous ces acteurs avec les patients en premier lieu.

QUI SONT LES ACTEURS DE CE COLLECTIF ?

Ce collectif s'est structuré en association, regroupant tous ceux qui souhaitent repenser le lien entre les usagers et le système de soins. Nous y retrouvons donc des associations de patients, des responsa-



bles, des établissements de santé, des responsables du médico-social, mais aussi des professionnels de santé libéraux.

LYON ACCUEILLERA LE 25 SEPTEMBRE UNE DÉCLINAISON DE CETTE AGORA CITOYENNE. POURQUOI ORGANISER UN ÉVÈNEMENT DÉCENTRALISÉ EN AUVERGNE-RHÔNE-ALPES ?

Après le premier colloque organisé au Sénat en 2023, il était important de recueillir les avis et les opinions des acteurs sur les territoires. Le Grenelle a donc organisé une « tournée », qui démarre avec la région Auvergne-Rhône-Alpes, en s'associant au Colloque International sur le Partenariat dans le Soins organisé aussi à Lyon. Mutualisant ainsi les synergies sur des sujets communs. Il est prévu ensuite d'autres régions comme le Nord ou la Bretagne.

QUI POURRA PARTICIPER À CE GRENELLE DÉCENTRALISÉ ?

Il est ouvert à tous les utilisateurs du système de soins, de quelque côtés qu'ils se trouvent. Tous les usagers qui souhaitent porter leurs paroles ou venir écouter les solutions proposées sont invités à l'Hôtel de Région, de même que tous les acteurs de notre système de santé. Tout le monde est concerné par cette thématique et l'URPS des Pharmaciens y est pleinement associée.

QUELS SERONT LES PRINCIPAUX THÈMES ABORDÉS ?

Le thème principal sera bien évidemment l'attente des patients et des soignants. Il y aura donc beaucoup de regards croisés sur notre système. Un état des lieux sera proposé, concernant la santé mentale des soignants par exemple ou la perte de confiance dans le système, par les usagers.

À PLUS LONG TERME, QUELS SONT LES GRANDS ENJEUX DE CE « NOUVEAU GRENELLE DE LA SANTÉ » ?

Au-delà du simple constat, l'objectif est de pouvoir échanger pour construire une charte de bientraitance au sein de ce système. La valider, la faire reconnaître par nos institutions et travailler sur sa mise en œuvre en fédérant tous les acteurs. ■

Inscription obligatoire via ce QR Code :



ACCÈS AUX SOINS

DES MÉDICOBUS DANS LA DRÔME ET LA LOIRE

Particulièrement touchés par la problématique de désertification médicale, les habitants de la Drôme et de la Loire vont bénéficier d'un service médical inédit, avec la mise en place de deux cabinets itinérants. Ces medicobus, destinés à sillonner les territoires les moins fournis en offre de soins durant trois ans, proposeront des consultations de médecine générale (prises en charge par l'Assurance maladie) et, à terme, des services de téléexpertise.

LE CHIFFRE

5

COMME LE NOMBRE DE BOUGIES SOUFLÉES CETTE ANNÉE PAR LE MÉDIPÔLE LYON-VILLEURBANNE, QUALIFIÉ À SON OUVERTURE EN 2019 DE PLUS GRAND CENTRE HOSPITALIER PRIVÉ DE FRANCE.



FORMATION

L'OMS OUVRE SON ÉCOLE DES HÉROS À LYON



L'histoire d'amour entre Lyon et l'Organisation Mondiale de la Santé s'intensifie encore. Après l'inauguration en grande pompe du Centre international de recherche sur le cancer, le 12 mai 2023, c'est au tour cet automne de l'Académie de l'OMS d'ouvrir ses portes dans le Biodistrict de Lyon Gerland.

Ce campus futuriste est dédié à la formation des agents de l'organisme dans la gestion des flambées épidémiques, catastrophes naturelles ou toute autre situation d'urgence sanitaire.

En attendant son ouverture, prévue courant octobre, la Métropole de Lyon a validé l'attribution d'une subvention de 250 000 euros

pour accompagner le programme d'actions 2024 de cette école très spéciale : « En soutenant financièrement les actions réalisées par le Bureau OMS de Lyon, la Métropole confirme son engagement aux côtés de ce grand acteur de la santé mondiale, qui contribue au renforcement de nos capacités à dépister et à lutter contre les maladies émergentes ou épidémiques au niveau national et international », confirme Émeline Baume, vice-présidente de la Métropole de Lyon déléguée à l'Économie, l'Emploi, le Commerce, le Numérique et la Commande publique. ■ P.F.



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

© PHOTOS: SOGELYM DIXENCE - G. PERRET.

TELEX

- **CANTAL.** Le Centre médico-chirurgical de Trinquières, à Aurillac, se dote d'un Tep-scan, outil d'imagerie de pointe pour le cancer, qui évitera aux patients des déplacements à Clermont-Ferrand ou Brive. - **ALLIER.** Un médecin généraliste a ouvert en juillet son cabinet dans le village de Toulon-sur-Allier, au sud de Moulins. Une première pour cette commune et une bonne nouvelle sur le front des déserts médicaux. - **HAUTE-SAVOIE.** Le laboratoire Pierre Fabre a annoncé son intention de vendre son site de recherche de Saint-Julien-en-Genevois, qui devrait passer sous pavillon indien (groupe Jubilant Biosys). - **RHÔNE.** La directrice générale de Lyonbiopôle, Florence Agostino-Etchetto, quitte ses fonctions en octobre après dix ans à la tête du pôle de compétitivité.

INNOVATION

SAINT-ÉTIENNE À LA POINTE DE LA ROBOTIQUE

Le CHU de Saint-Étienne dote sa plateforme robotique d'un nouveau système chirurgical de pointe baptisé da Vinci SP. Cette technologie, qui allie imagerie 3D et contrôle avancé pour une plus grande précision chirurgicale, favorise une incision unique, au lieu de quatre auparavant. Le CHU devient ainsi le premier établissement de santé en France et parmi les premiers en Europe à s'équiper de cette innovation, renforçant ainsi ses capacités et son expertise en chirurgie mini-invasive robot-assistée.



ATTRACTIVITÉ MÉDICALE

LE CHOIX NUMÉRO... AIN

Le département de l'Ain mène une politique particulièrement volontariste en matière de démographie médicale. Lancé en 2020, ce plan d'actions porte ses fruits, entre recrutement de médecins salariés, premières rencontres des pros de santé en avril dernier, installation de cabines de téléconsultations, soutien à

la formation d'infirmiers en pratiques avancées... Cet été, le territoire a mis en ligne un site web spécifiquement dédié aux professionnels de santé afin de mettre en valeur son attractivité et d'accompagner au mieux tous les candidats à une installation dans le département.

www.pros-sante.ain.fr



© PHOTOS : PRESSE.

CRISE DES SOIGNANTS DE MOINS EN MOINS D'INFIRMIÈRES

Entre 2013 et 2021, Auvergne-Rhône-Alpes a vu le nombre d'infirmiers/ières baisser de 3,53 % (416 infirmiers/ières pour 100 000 habitants contre 431/100 000), dans des proportions équivalentes aux moyennes nationales (-3,61%). Une diminution alarmante, qui témoigne aussi bien du mal-être d'une profession en mal d'attractivité que des difficultés grandissantes pour la population à accéder aux soins.

Source : étude Réassurez-moi « Désertion des soignants », juin 2024.

www.pros-sante.ain.fr

C'EST DIT

« NOUS MANQUONS CRUELLEMENT DE MOYENS : LE RATIO ENTRE LES BESOINS EN SCOLARISATION ET LE NOMBRE D'ENSEIGNANTS EST TRÈS LARGEMENT INSUFFISANT ! RÉSULTAT : DES ENFANTS QUI N'ONT QUE QUELQUES HEURES D'ENSEIGNEMENT PAR SEMAINE, ET D'AUTRES, AUCUNE. POUR CES ENFANTS ET POUR LEURS FAMILLES, IL Y A URGENGE... »

Valérie Bérard, présidente de l'Adapei 69, au sujet de l'accueil scolaire des enfants en situation de handicap intellectuel et cognitif dans le Rhône.

TELEX

- **ALLIER.** Les travaux de restructuration des urgences de l'hôpital de Moulins-Yzeure (21,8 millions d'euros d'investissement) ont débuté cet été. Livraison du chantier en 2026. - **PUY-DE-DÔME.** À Issoire, les résidents de l'Ehpad La Providence ont reçu cet été dans leurs chambres la visite... d'un poney. Une expérience aux effets vertueux, qui devrait être renouvelée. - **RHÔNE.** Partenaires de longue date, les spécialistes en téléradiologie Imadis et Deeplink Medical, dont les sièges se situent à Lyon, ont annoncé leur regroupement sous l'entité Imadis Groupe, où exercent désormais 550 radiologues.

TROUBLE DES CONDUITES ALIMENTAIRES

« Depuis le Covid, on constate une **nette augmentation** »

Les Troubles des conduites alimentaires (TCA), souvent entourés de malentendus et de stigmatisation, explosent depuis la crise sanitaire.

Les explications du Dr Diane Morfin, psychiatre de l'enfant à Lyon (Rhône).

Q u'est-ce que les Troubles des conduites alimentaires ?

Les Troubles des conduites alimentaires (TCA) sont un terme large qui regroupe plusieurs maladies. Les trois principales sont l'anorexie mentale, la boulimie nerveuse et l'hyperphagie boulimique. L'anorexie mentale caractéristique avec une grande dénutrition est assez rare. On connaît moins l'hyperphagie boulimique, avec ses crises sans compensation. Pourtant, elle figure parmi les troubles les plus fréquents.

Constatez-vous une augmentation des TCA ?

Oui. Depuis la crise du Covid, on a constaté une nette augmentation des TCA causée par cette vague d'anxiété, de mal-être et de recherche de reprise de contrôle. On dit qu'il y a des profils types, mais en fait, ça concerne tout le monde. Ça touche principalement les femmes, mais les hommes en souffrent aussi. L'émergence de l'anorexie mentale arrive plutôt autour de 15 ans. On dit que c'est le « pic de fréquence », mais ça peut arriver avant la puberté ou à l'âge adulte. Pour le cas de la boulimie hyperphagique, ce sont beaucoup d'adultes qui sont touchés.

Est-ce que les réseaux sociaux peuvent jouer un rôle ?

Il a été étudié que les réseaux sociaux ont une influence sur l'insatisfaction corporelle, l'image de soi, facteur qui prédispose à entrer dans les troubles alimentaires. Les jeunes, durant la crise du Covid, ont été plus confrontés aux réseaux sociaux. Ils ont eu l'envie de reprendre le contrôle sur leur alimentation et leurs activités physiques, ce qui a été propice à l'émergence de TCA.

Quels sont les signaux d'alerte ?

Tous les mouvements de poids anormaux des enfants et des adolescents doivent alerter. Un enfant qui ne prend pas de poids durant sa croissance est inquiétant. Un enfant qui perd du poids ou prend

du poids rapidement est aussi un signal d'alerte. Les premiers signes se trouvent dans le changement du rapport à l'alimentation. Devenir plus rigide, plus obsédé par la nourriture, le corps ou la pratique excessive de sport sont des symptômes qui doivent pousser à consulter sans même attendre qu'il y ait un impact sur le poids.

■ PROPOS RECUEILLIS
PAR MARIE BRIEL

Pour voir
l'émission
en replay sur
Ma Santé TV



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



L'ARS se mobilise pour rendre les soins palliatifs accessibles à tous.

Les soins palliatifs ont deux objectifs principaux : prolonger la qualité et l'espérance de vie des patients ayant une maladie grave ou incurable. Dans ce contexte, l'Agence régionale de santé a pour mission de soutenir leur développement sur tout le territoire en proposant entre autres une prise en charge adaptée à un stade précoce de la maladie. Pour cela, des formations seront proposées à un plus grand nombre de professionnels de santé. Des renforts de financement sont également prévus pour 2024.



Pourquoi est-il primordial de développer les soins palliatifs, à quoi servent-ils ?

Les soins palliatifs visent à améliorer la qualité de vie des personnes atteintes d'une maladie grave ou incurable en prévenant et en soulageant leurs souffrances physiques, psychiques

« Les soins palliatifs visent à améliorer la qualité de vie des personnes malades en prévenant et en soulageant leurs souffrances physiques, psychiques... »

ou encore spirituelles. Ils sont susceptibles d'intervenir quel que

soit le lieu de vie ou de soins à travers une prise en charge globale qui inclut les proches de la personne malade. Ils peuvent intervenir au cours d'une période de soins ou en phase avancée ou terminale de la maladie.

Une feuille de route a été adoptée pour mettre en place des actions entre 2024 et 2028, en quoi consiste-t-elle ?

La feuille de route vise à préserver tout ce qui existe déjà en termes de soins palliatifs et à favoriser ces soins au plus près des lieux de vie des patients, soit chez eux ou en structure médico-sociale, notamment les EHPAD. L'objectif est de couvrir la région de la meilleure façon possible. Il s'agit aussi de faire connaître et rendre lisible l'offre en soins palliatifs auprès des patients et de leurs proches aidants ainsi qu'auprès des professionnels de santé. En développant la formation à destination des professionnels de santé, en renforçant à la fois les équipes en soins pédiatriques, les équipes mobiles et l'hospitalisation à domicile, tout ceci permettra une amélioration de la prise en charge des patients et de leurs proches aidants, au plus près de leur lieu de vie.

Concrètement, comment l'ARS va-t-elle améliorer la qualité de soins palliatifs pour les adultes mais aussi les enfants ?

Très concrètement, l'accès aux soins palliatifs sera amélioré par la création d'un annuaire numérique où seront répertoriés l'ensemble des lieux proposant cet accompagnement. Des séances d'information et de sensibilisation seront organisées auprès des professionnels de santé médicaux, paramédicaux et sociaux, pour montrer l'importance de proposer des soins palliatifs le plus tôt possible aux patients. L'Agence régionale de santé va aussi créer et renforcer des dispositifs de soins palliatifs au sein des hôpitaux à destination des adultes et des enfants. L'ARS souhaite également développer et renforcer le maintien à domicile pour des patients ayant besoin de soins palliatifs.

« Notre feuille de route vise à préserver et à développer les soins palliatifs, au plus près des lieux de vie des patients et quand cela est possible, chez eux. »

La feuille de route permet de créer 13 filières de soins palliatifs qui correspondent aux 13 zones géographiques de groupement hospitalier du territoire. Cinq principes vont guider ces filières :

- L'égalité d'accès aux soins palliatifs quels que soient le bénéficiaire - adulte ou mineur - la situation, le lieu de soins et/ou de vie ;
- Favoriser des prises en charges coordonnées et à domicile en soins palliatifs sur l'ensemble de la région.
- La garantie de soins palliatifs pertinents et de qualité ;
- La préservation de l'expertise en soins palliatifs de l'ensemble des professionnels et intervenants ;
- La diffusion de l'information pour l'exercice libre et éclairé des droits de la personne malade ou du proche aidant, avec une attention particulière envers les mineurs.

Retrouvez toutes les informations via ce QR code :



Cécile Courrèges :

« La santé est un bien précieux qu'il faut préserver »

La directrice générale de l'Agence régionale de Santé fait le point sur les grands enjeux régionaux. Tirant les enseignements de la récente crise sanitaire, elle insiste sur l'importance de maintenir une offre de soins de qualité malgré une raréfaction des professionnels de santé sur certains territoires.

Quels sont, en cette rentrée 2024, les grands enjeux de l'ARS ?

D'une part, la prévention/promotion de la santé pour la rendre plus visible et plus concrète. Cela se traduit déjà, par exemple, par la campagne menée auprès des collégiens pour la vaccination contre le papillomavirus ou la promotion du traitement préventif Beyfortus contre la bronchiolite. Deuxième enjeu, l'accès aux soins avec une priorité, maintenir l'offre existante sur l'ensemble de nos territoires avec le même degré d'exigence en termes de qualité et de sécurité des soins. Le troisième enjeu tourne autour de l'accompagnement des personnes âgées et celles vivant avec un handicap. Enfin, le dernier enjeu concerne la lutte contre les inégalités territoriales en matière de santé. Un enjeu complexe compte tenu de la taille et de la diversité de notre région.

L'une des préoccupations de nos concitoyens concerne effectivement l'impossibilité de trouver un médecin traitant. Quelles sont les solutions en Auvergne-Rhône-Alpes ?

En France, on est au creux de la



démographie médicale, et pour quelques années encore. Auvergne-Rhône-Alpes n'échappe pas à cette situation. Contrairement à certaines idées reçues, cette problématique n'est pas spécifique au milieu rural. Sachant que le nombre de médecins n'augmentera pas avant quelques années, il faut faire évoluer les modalités d'exercice et d'installation pour encourager les professionnels de santé à s'implanter dans les zones sous-dotées.

Comment ?

D'abord, via la formation. Les premiers effets de la suppression du

numerus clausus pour les médecins devraient être perceptibles d'ici deux ans avec une augmentation, en fonction des disciplines, de 20 à 30% des internes qu'il faudra inciter à aller vers certains territoires plus éloignés des centres de formation. Autre levier, la qualité de vie au travail. Les jeunes veulent travailler en équipes, avec un exercice partagé et des tâches administratives allégées. Le développement des maisons de santé pluriprofessionnelles constitue une réponse à leurs aspirations. Les CPTS (NDLR : Communautés professionnelles territoriales de santé) sont aussi une solution. Dans ce cas, les professionnels de santé n'exercent pas sous le même toit mais ils fonctionnent en réseau. Enfin, dans chaque département, le SAS (NDLR : Service d'accès aux soins), accessible via les centres 15, à



AUJOURD'HUI, LA SANTÉ EST L'UNE DES PRÉOCCUPATIONS MAJEURES DES FRANÇAIS AVEC L'ÉDUCATION ET LA SÉCURITÉ.

toute heure, permet désormais de gérer les demandes de soins urgents mais aussi de soins non programmés en cas d'indisponibilité d'un médecin traitant. Au bout du fil, un régulateur est présent pour orienter le patient, voire lui fournir un simple conseil médical en fonction de son état de santé.

D'autres professions de santé voient aussi leur champ de compétences s'élargir...

Oui, c'est le cas des infirmiers libéraux qui peuvent, à titre expérimental dans la région, délivrer les certificats de décès. Les pharmaciens, eux, ont désormais la faculté de vacciner ou de délivrer certains médicaments sans prescription initiale. Enfin, pour dégager du temps médical, on essaie d'alléger les médecins de certaines tâches. C'est le rôle des assistants médicaux développés avec l'Assurance maladie.

La crise sanitaire liée au Covid a constitué un formidable coup de projecteur sur les professionnels de santé, avec concerts de casseroles et applaudissements aux fenêtres. Quatre ans plus tard, l'état de grâce est-il terminé ?

Pour les personnels soignants, ce n'était pas vraiment l'état de grâce ! Notre système de santé a été sous tension et il a su faire face. Aujourd'hui, la santé est l'une des préoccupations majeures des Français avec l'éducation et la sécurité, ce qui n'était pas le cas avant la crise sanitaire. Chacun a pris conscience que la santé était un bien précieux et que la préservation de ce bien passait par l'investissement quotidien des professionnels de santé.

La région a payé un lourd tribut humain lors de la précédente crise sanitaire. Craignez-vous une nouvelle épidémie ? L'ARS est-elle prête à relever de nouveaux défis ?

Le Covid nous a rendu humble. On a beaucoup appris en matière de gestion des risques. Mais on ne



sait pas d'où viendra le prochain. Avant le Covid, on craignait surtout les attentats. Demain, ce sera peut-être un grand accident industriel type AZF. Il faut donc se préparer à réagir à tous les risques, pas seulement épidémiques. Cela exige des plans, de la formation mais aussi des exercices réguliers, sur site. Enfin, le Covid a mis en évidence que la gestion de crise, c'était l'affaire de tous. Pas seulement des experts. On a compris que chacun devait apporter sa pierre à l'édifice pour faire face à cette crise inédite. Bref, il y aura un avant et un après Covid. Tout n'a pas été oublié. Heureusement...

■ PROPOS RECUEILLIS
PAR PASCAL AUCLAIR



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



À SAVOIR

Cécile Courrèges, nommée directrice générale de l'Agence régionale de santé Auvergne-Rhône-Alpes le mercredi 19 avril 2023 en conseil des ministres, a pris ses fonctions le lundi 15 mai 2023. Diplômée de l'École nationale de l'administration (ENA) et étant passée par l'École nationale de la santé publique (ENSP), elle a occupé plusieurs fonctions ministérielles, dirigée l'Institut national du cancer (INCa) et les ARS Bourgogne et Pays de la Loire avant d'être chargée, en 2022, de proposer une réorganisation ministérielle de la préparation et de la gestion des crises sanitaires.

Vasectomie

Un boom inquiétant... chez les jeunes

Le nombre de stérilisations masculines a été multiplié par quinze en douze ans. Une tendance qui soulève aujourd'hui des inquiétudes chez les professionnels de santé, alarmés par le profil de candidats de plus en plus jeunes. L'analyse du Pr Israël Nisand, gynécologue obstétricien.

Pourquoi le nombre de vasectomies a-t-il tant augmenté ?

Beaucoup d'hommes décident de ne plus risquer une descendance accidentelle qui contraindrait leur compagne à faire une IVG ou garder une grossesse non désirée. La seule autre solution, c'est le préservatif, gênant pour certains. D'où le recours à ce geste chirurgical sous anesthésie locale.

Pourquoi sont-ils de plus en plus jeunes ?

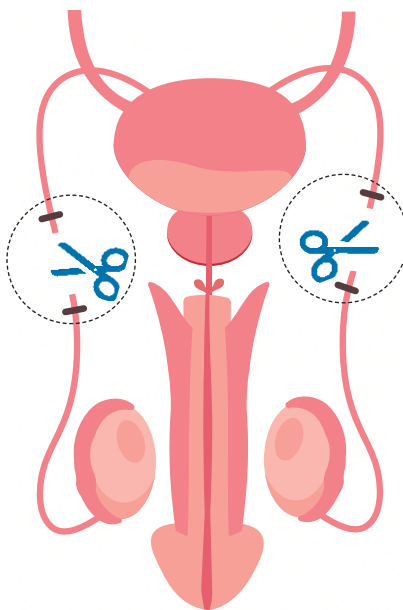
Le fait de décider de ne pas avoir d'enfant pour des raisons écologiques est apparu récemment. Le partage de la charge contraceptive avec les femmes est aussi une notion récente. Ces grands mouvements sociétaux expliquent l'augmentation de la vasectomie. Aujourd'hui, il y en a près de 30 000 en France chaque année, contre quelques centaines auparavant.

Quel est le profil de ces jeunes ?

Globalement, il y a les quarantennaires et les tout jeunes. Chez les quarantennaires, cela n'a pas vraiment augmenté, contrairement aux tout jeunes. Et ce phénomène touche toutes les classes sociales.

Comment gérez-vous la question éthique ?

Le médecin propose, le patient dispose. Une personne majeure est libre de décider pour elle-



La **VASECTOMIE** est une forme de stérilisation masculine consistant à sectionner et ligaturer les canaux déférents, dont le rôle est de conduire les spermatozoïdes vers la prostate, où ils se mêlent au liquide séminal pour former le sperme.

même. Il y a un délai de réflexion de quatre mois. Une fois ce délai passé, on peut engager la procédure. Toutefois, un médecin peut faire valoir sa clause de conscience et refuser de pratiquer l'acte. Dans

ce cas, il oriente le patient vers un autre médecin.

Quel est votre rôle dans l'information des jeunes hommes ?

Bien informer sur l'irréversibilité de cette contraception. Peu de jeunes souhaitent conserver leur sperme, et donc décident de ne jamais avoir d'enfant. On doit les informer des conséquences, notamment démographiques. Et j'ai vu tellement de gens changer d'avis quelques années plus tard... Nous risquons de voir augmenter d'ici à dix ans les demandes de reperméabilisation (ou vasovasostomie, NDLR). À titre personnel, je pense qu'il faut prévenir dès aujourd'hui que ces demandes ne seront pas totalement prises en charge.

Pourquoi ?

La question est de savoir ce qui est pris en charge par la collectivité. C'est un avis personnel, mais à l'heure où la Sécurité Sociale est en déficit, on pourrait peut-être choisir les choses qu'on paye et celles qu'on ne paye pas. Oui, ce sont de grands garçons, mais avec le porte-monnaie de la Sécurité Sociale...

■ PROPOS RECUEILLIS
PAR VINCENT DALLÉE



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



stérilisation

« L'idée de ne pas avoir d'enfants était ancrée en moi »

En couple depuis deux ans, Sébastien envisage aujourd'hui d'avoir un enfant avec sa nouvelle compagne. Problème : en 2019, alors marié à une autre femme, il a décidé de subir une vasectomie.

À l'époque, la vasectomie de Sébastien Duraffourg, agent des finances publiques à Annecy, était motivée par plusieurs raisons. « *Mon ex-femme souffrait de règles douloureuses dues à la pilule contraceptive. Et je souhaitais partager la responsabilité de la contraception.* »

Une enfance douloureuse, marquée par l'alcoolisme de son père, avait étouffé ses désirs d'enfants. « *L'idée de ne pas avoir d'enfant était ancrée en moi. Très tôt, j'ai réalisé que je ne voulais pas reproduire ma propre expérience familiale. Être parent est une tâche difficile, et je ne me sentais pas prêt à assumer cette responsabilité.* »

Son ancienne compagne avait déjà deux enfants, qu'il considérait comme les siens. « *C'était une décision réfléchie, prise en accord avec mes propres valeurs et mes aspirations personnelles.* »

Le délai de réflexion de quatre mois l'a conforté dans sa décision. « *J'étais sûr de moi. Je trouvais que c'était un acte d'amour et en même temps militant.* ». L'intervention s'est déroulée sans soucis, et aucune complication n'est venue perturber sa convalescence.

Mais sa conscience l'a aussitôt titillé : « *La première question que je me suis posée était de savoir si je pourrais être de nouveau un homme. Je reconnais qu'il s'agit d'une pensée assez primitive, mais cette opération a touché une partie assez im-*

portante de mon anatomie, qui représente l'homme que je suis. »

Lorsqu'il a informé sa nouvelle compagne de sa vasectomie, un défi de taille s'est présenté. « *Au début, cela a été un choc pour elle.* ». À 42 ans, l'horloge biologique de son amie tourne, inexorablement. « *Elle avait ce désir profond d'être mère.* ». Cette nouvelle vie bouleverse ses convictions et « *l'envie d'avoir des enfants est revenue.* »

Les alternatives ne sont pourtant pas nombreuses, d'autant que Sébastien avait refusé de procéder à une conservation de ses spermatozoïdes. « *Nous avons consulté une obstétricienne pour explorer nos options en Procréation médicalement assistée (PMA). Au final, une intervention a été programmée pour récupérer mes gamètes, afin qu'elles soient utilisées pour la fécondation avec les ovocytes de ma compagne.* »

L'espoir de paternité n'a donc pas disparu chez Sébastien. Mais son expérience, très personnelle, le pousse à lâcher ce judicieux conseil : « *Si vous envisagez une vasectomie, acceptez de faire congeler vos spermatozoïdes. Moi, je ne l'ai pas fait, et aujourd'hui, je le regrette.* »...

■ PROPOS RECUEILLIS PAR V.D.



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



et ses petits tracés digestifs !

Attendre un enfant est merveilleux mais aussi, parfois, source de petits ennuis gastriques et autres troubles de la digestion. La preuve par quatre.

LES NAUSÉES

« Mal de cœur », envie de vomir, estomac lourd... Les qualificatifs ne manquent pas pour ce symptôme très courant au premier trimestre de leur grossesse. Les nausées, d'intensité et de fréquence variables, peuvent survenir épisodiquement comme de manière récurrente et brutale. On parle alors d'hyperémèse gravidique. À la clé, carence en nutriments et déshydratation, ce qui nécessite donc de consulter sans tarder.

NOTRE CONSEIL : prenez l'air, évitez les grosses chaleurs, limitez les trajets en voiture, les sources de stress, l'excès de fatigue et fractionnez les repas.



ALLO MAMAN, BOBO !

Les bouleversements de la grossesse peuvent être physiques ou émotionnels. Parmi les maux les plus courants figurent aussi les vergetures, les troubles veineux, le mal de dos ou encore les troubles du sommeil. N'hésitez pas à en parler à votre sage-femme ou votre gynécologue.

LES REFLUX GASTRIQUES

Ah, ces brûlures d'estomac ! Courants en fin de grossesse, les reflux gastro-œsophagiens sont le plus souvent bénins. À l'origine, des causes anatomiques (pression de l'utérus sur l'abdomen) mais aussi des modifications hormonales qui vont ralentir la digestion, diminuer le tonus du sphincter inférieur de l'œsophage et donc favoriser les remontées acides.

NOTRE CONSEIL : évitez les excès (gras, sel, sucre), les aliments acides, les sodas, mangez lentement, fractionnez vos repas, ne vous couchez pas juste après le repas.

LA CONSTIPATION

Un transit régulier représente une selle par jour en moyenne. Chez la femme enceinte, la constipation est souvent présente (- 3 selles/semaine). Les modifications hormonales (augmentation de la progestérone) vont ralentir le transit intestinal. D'autres facteurs influent : baisse fréquente de l'activité physique durant la grossesse et pression de l'utérus sur les intestins.

NOTRE CONSEIL : privilégiez les aliments riches en fibres (légumes, fruits, pruneaux, graines de lin et chia trempées dans l'eau...), beaucoup boire et faire de l'exercice physique. Aux WC, relevez les jambes avec un marche-pieds/tabouret physiologique.

LES HÉMORROÏDES

Aïe ! Désagréable et parfois douloureuse, cette inflammation de l'anneau rectal est souvent la conséquence de la constipation ! Le volume de l'utérus va aussi augmenter la pression sur les vaisseaux sanguins de l'anus et du rectum. À la clé de ces thromboses hémorroïdaires internes et/ou externes, inconfort, démangeaisons et parfois saignements.

NOTRE CONSEIL : portez des bas de contention, évitez les charges lourdes et la station debout statique, essuyez votre zone anale avec un linge humide ou mieux encore, avec une douche intime ; ne passez pas trop de temps aux toilettes.

■ PASCAL AUCLAIR

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

CAUTION SCIENTIFIQUE : KARINE GERBAY-MARCE, SAGE-FEMME À RENAISON (LOIRE).

GUILLEM BERRUYER : « MIEUX VALORISER LE MÉTIER DE SAGE-FEMME »

Obstétrique, gynécologie, orthogénie, prévention... Dans un système de santé en mutation, les sages-femmes voient leurs compétences progressivement s'élargir. Dernière évolution en date, le statut de sage-femme référente. Les explications de Guillem Berruyer, président de l'URPS sages-femmes Auvergne-Rhône-Alpes.



QUELLE EST LA COMPÉTENCE HISTORIQUE DE LA SAGE-FEMME ?

L'obstétrique. Cela englobe le suivi de la grossesse physiologique, le bilan prénatal, le dépistage des pathologies, le suivi échographique, la préparation à l'accouchement, l'accouchement en lui-même et toute la partie post-natale, qu'il s'agisse des visites à domicile, des premiers examens du nouveau-né ou du bilan *post-partum*. Un aspect important dans la mesure où le suicide figure parmi les principales causes de mortalité en *post-partum*. De gros progrès ont été réalisés au niveau de la sécurisation de l'accouchement. Il faut maintenant améliorer le suivi psychologique et psychiatrique de la maman pour détecter la dépression post-natale. L'entretien prénatal et post-natal est essentiel pour dépister les situations à risques.

OUTRE SON EXPERTISE EN OBSTÉTRIQUE, LA SAGE-FEMME A AUSSI UN RÔLE MAJEUR EN GYNÉCOLOGIE...

Effectivement, et cela concerne toute la vie génésique de la femme, de la puberté à la ménopause. Il peut s'agir de l'éducation à la sexualité, du dépistage des cancers gynécologiques, de la contraception ou du dépistage de l'endométriose.

ON LE SAIT MOINS MAIS LA SAGE-FEMME A AUSSI DES COMPÉTENCES EN ORTHOGÉNIE...

Oui. Outre la pratique de l'IVG médicamenteuse, l'IVG chirurgicale a été récemment intégrée dans nos compétences après une expérimentation concluante.

ENFIN, IL Y A TOUT LE VOLET LIÉ À LA PRÉVENTION SANTÉ...

Les sages-femmes libérales participent effectivement aux campagnes

de santé publique, assurant notamment des vacations dans les collèges pour sensibiliser aux cancers liés aux papillomavirus. Nous avons aussi un rôle de conseil en santé environnementale dans le cadre des 1 000 premiers jours de l'enfant.

PLUS RÉCEMMENT, UN DÉCRET PUBLIÉ EN NOVEMBRE 2023 A INSTAURÉ LE STATUT DE SAGE-FEMME RÉFÉRENTE. QUELLE EST SA VOCATION ?

Désormais, la femme enceinte a la possibilité de déclarer à l'Assurance maladie le nom d'une sage-femme référente avant 24 semaines d'amé-norrhée. Celle-ci va l'accompagner tout au long de son parcours de maternité. C'est important avant l'accouchement mais aussi dans le suivi post-natal pour préparer le retour à domicile. Trop de femmes se retrouvent en difficulté lorsqu'elles reviennent à la maison.

ET MAINTENANT, QUELLES SONT LES PERSPECTIVES DE LA PROFESSION ?

En priorité, l'intégration dans les CPTS (Ndlr : Communauté professionnelles territoriales de santé) et les SAS (Ndlr : Services d'accès aux soins), les deux derniers projets phares de la loi Santé 2022. Il reste beaucoup de missions pour lesquelles les sages-femmes sont compétentes et aptes à mettre leur expertise dans une démarche inter professionnelle. Le chemin est long pour faire reconnaître notre profession à sa juste valeur. ■

À SAVOIR

L'URPS sages-femmes Auvergne-Rhône-Alpes regroupe et défend les intérêts de plus de 1 000 sages-femmes libérales de la région.



U.R.P.S. SAGES-FEMMES
Rhône-Alpes - Auvergne

TROUBLES DE L'APPRENTISSAGE

Les signes qui alertent

Dyslexie, dysgraphie, TDA/H... La plupart des troubles de l'apprentissage peuvent être détectés avant l'entrée en CP et favoriser ainsi une meilleure prise en charge.

Vers quel âge les troubles de l'apprentissage peuvent-ils être détectés ?

Il est possible de repérer certains signes durant la maternelle, mais c'est généralement à l'entrée au CP, voire en CE1 que le diagnostic pourra être posé. Avant l'âge scolaire, c'est compliqué, car il faut faire la différence entre un simple retard pour acquérir la marche ou la parole, une difficulté passagère comme un bégaiement, et un véritable trouble.

Quels sont les principaux troubles que l'on retrouve chez les petits ?

D'abord, toute la famille des « dys », avec les troubles du langage oral (dyslexie, dysphasie...), les troubles du langage écrit (dysgraphie, dysorthographe), la dyscalculie... Les autres troubles « classiques » sont le TDA/H qui concerne l'attention, ou encore les troubles des fonctions exécutives, qui caractérisent des difficultés à intégrer une consigne, une tendance à répéter les erreurs ou le fait de développer des comportements inappropriés...

Certains enfants sont-ils plus à risque ?

Un trouble de l'apprentissage est souvent génétique. S'il y a des cas dans l'entourage de l'enfant, et notamment s'ils en ont développé eux-mêmes dans leur enfance, les parents doivent se mettre en alerte. Ils seront

EN CHIFFRE

5% des enfants développent des troubles de l'apprentissage.

Source : ameli.fr

plus à même de voir s'il y a un décalage avec les autres enfants.

Quels sont les signes qui ne trompent pas ?

Le premier signe, c'est le « trop » : mon enfant est « trop » rêveur, « trop » distrait, « trop » maladroit...

Le plus simple, ensuite, est de comparer l'enfant aux autres. Il faut être attentif aux remarques du personnel de la crèche ou de l'enseignant qui, lui, est à même de le comparer avec un groupe d'enfants du même âge.

Comment réagir en cas de suspicion ?

Il faut d'abord tenter d'identifier les causes du trouble, qui peut être lié à un contexte (un problème familial, du harcèlement...), à des émotions (timidité, peur de rater, anxiété...), à une maladie ou un handicap (mauvaise audition ou vision, retard intellectuel...) Une fois toutes les autres pistes écartées, on peut alors envisager que l'on est face à un véritable trouble de l'apprentissage et se tourner vers les bons spécialistes, qui mettront en place une prise en charge le plus souvent pluridisciplinaire.

■ PROPOS RECUEILLIS
PAR PHILIPPE FRIEH



À LIRE

MON ENFANT NE VEUT PLUS ALLER À L'ÉCOLE
Un guide pratique pour faire face à la phobie scolaire.
Éditions DBS.



RETROUVEZ
L'INTÉGRALITÉ
DE CET ARTICLE SUR

WWW.MA-SANTE.NEWS

CAUTION SCIENTIFIQUE :
MARIE COSTA, COACH
PARENTAL CERTIFIÉE À LYON
(RHÔNE) ET CONSULTANTE
MA SANTÉ EN PARENTALITÉ.

Migraines

« Mes crises durent encore entre huit heures et trois jours »

Atteinte de violentes crises de migraine, Cassandra a vu son adolescence détruite par cette maladie neurologique. Entre errance médicale, incompréhension et harcèlement scolaire, elle raconte ce voyage au bout de l'enfer.

À 12 ans, Cassandra n'imaginait pas voir sa vie d'adolescente sombrer dans une spirale infernale : celle de la migraine. « *La première fois, je refoulais ma douleur mais j'avais tellement mal que j'ai fait un malaise* ». L'un de ses trois frères est aussi touché, mais moins fréquemment. « *J'étais très souvent absente de l'école. Quand j'y faisais une crise, mes parents devaient venir me chercher, c'était très handicapant pour moi. Je n'ai pas réussi à créer de liens, les professeurs critiquaient mes absences, ce qui a entraîné des moqueries et par la suite un harcèlement scolaire. L'infirmière scolaire est même allée jusqu'à me traiter de folle...* »

Trop souvent, la migraine reste associée à de simples maux de tête pulsatoires. Pourtant, les vrais migraineux font face à une pluralité de symptômes : vertiges, perte d'équilibre, brouillard, altération de la vision, paralysie partielle, nausées, désorientation... « *Parfois, la douleur prend toute la tête, comme si je portais un casque. Mes crises durent encore entre huit heures et trois jours et se produisent environ vingt fois par mois* », explique la jeune fille.

« TROIS ANS D'ERRANCE MÉDICALE »

Une migraine, chez l'enfant, est rarement prise au sérieux. « *J'ai eu la chance d'avoir des parents très compréhensifs. Mais j'ai vécu trois ans d'errance médicale. Les médecins ne voyaient rien d'anormal. On pensait que ma douleur était psychologique* ».

À 16 ans, Cassandra quitte l'école et déménage dans le Val d'Oise, où elle est enfin prise en charge par une neurologue. « *J'ai passé une IRM cérébrale et on m'a prescrit un traitement de fond, mais qui ne fonctionne pas vraiment. Pour soulager la douleur, je porte un bonnet avec des poches de gel froid. Cela me permet de pouvoir dormir. C'est la meilleure solution que j'ai trouvée* ». Aujourd'hui âgée de 18 ans, elle est contrainte de renoncer à une partie de sa jeunesse. « *J'ai toujours peur de sortir dans des endroits où il y a trop de monde ou*



trop de bruit. Ce sont des déclencheurs de crises ». En attendant d'être reconnue travailleuse handicapée, Cassandra entame un service civique. Et continue de faire face, avec courage : « *Il est crucial de persévérer, même si les médecins décrédibilisent notre situation. Il faut aller au bout et bien s'entourer, que ce soit par des professionnels compétents ou par des proches compréhensifs* ». ■ MARIE BRIEL



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



Le **SEXE** après **75 ANS** : et pourquoi pas ?

Contrairement aux idées reçues, les rapports intimes changent et diminuent, mais ne cessent pas chez le quatrième âge. Une très bonne chose, selon le Dr Céline Candillier, psychiatre et sexologue à Lyon.

La sexualité des superséniors est-elle toujours aussi taboue ?

Oui. Nous vivons dans une société qui valorise clairement la jeunesse. Et il y a une idée fausse que les séniors perdent tout intérêt pour la sexualité, que ceux qui sont actifs sont perçus comme anormaux, qu'il est anormal d'avoir des fantasmes ou de pratiquer la masturbation à un âge avancé, que le plaisir sexuel diminue avec l'âge... Cette pression sociale est très forte.

Qu'est-ce qui explique le déclin du désir sexuel en vieillissant ?

Il y a certes une diminution avec l'âge, mais elle n'est pas totale. En France, environ 30% des séniors de 80 à 85 ans sont encore sexuellement actifs. Il est possible d'avoir une sexualité épanouie en vieillissant, mais cela nécessite d'accepter les changements de son corps et de s'adapter. L'érection chez l'homme prend plus de temps, tout comme la lubrification chez la femme. À partir d'un certain âge, il est ainsi essentiel d'intégrer plus de tendresse et d'intimité dans les relations.

Quels sont les avantages pour la santé d'une activité sexuelle après 70 ans ?

Une activité sexuelle régulière a des bienfaits sur le plan cardiovasculaire, libère des hormones du bien-être, et aide à lutter contre la dépression. Il y a aussi des études qui montrent que cela peut prévenir certains troubles cognitifs.

Comment faire évoluer les mentalités dans les établissements pour personnes âgées ?

Permettre aux couples d'avoir des lits doubles serait un bon début. Ensuite, il faudrait inclure des questions sur la vie intime des résidents lors de leur admission, pour respecter leur vie de couple. Enfin, il est important que les professionnels de santé soient formés à ces questions, pour pouvoir accompagner les séniors de manière adéquate.

Quel message passeriez-vous à ceux qui pensent que le sexe n'est plus de leur âge ?

Qu'ils s'interrogent : « *Mon absence de désir est-elle réelle, ou est-elle liée à une méconnaissance de mon corps qui a changé ?* ». Être en vie, c'est être désireux. Il ne faut surtout pas s'interdire de ressentir des désirs sexuels sous prétexte que la société nous l'interdit. Cela fait partie de nous.

■ PROPOS RECUEILLIS PAR VINCENT DALLÉE

UNE APPLI SPÉCIALE POUR LES SÉNIORS

Fondée par le Dr Céline Candillier, Always Valentines est une plateforme d'informations, d'éducation et d'accompagnement à la vie amoureuse et intime des personnes âgées. En juillet, l'application a noué un partenariat avec le dispositif numérique Gabby, dédié à faciliter la vie des séniors (et aidants) et à contribuer au maintien à domicile.
www.alwaysvalentines.com
www.gabby-appli.com

EN CHIFFRE

31%

des séniors de 70 à 79 ans ont une vie sexuelle active.
 Source : EHESP 2019.

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

ASSOCIATION DE LUTTE CONTRE LES CANCERS FÉMININS



DANS LE CADRE
D'OCTOBRE ROSE



DU 1^{ER} AU 31 OCTOBRE 2024

Bouger pour Elles!

CHAQUE JOUR MOBILISEZ-VOUS POUR LA PRÉVENTION



PARCOURS SOLIDAIRE 8 KM
Seul ou en groupe

DÉPART ET ARRIVÉE — PLACE BELLECOUR
VIA CONFLUENCE

OUVERT À TOUS
ET AUSSI PARTOUT EN FRANCE

INSCRIPTIONS
JUSQU'AU 31 OCTOBRE 2024 SUR



courirpourelles.com



EN PARTENARIAT AVEC *ma santé*

MÉTROPOLE
GRAND LYON

GRUPE
APICIL

BOIRON

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

framato
Healthcare

MSD
INVENTING FOR LIFE

Crédit Mutuel

FIDUCIAL

MAPEI

Babolat

BjORG

Fermob

INSTITUT MERIEUX

visiativ

EDF

JCDecaux

CAUCHEMARS

Comment s'en débarrasser ?

Vos nuits s'apparentent à des voyages au bout de l'enfer ? Une fois la cause de vos cauchemars identifiée, quelques réflexes simples peuvent aider à y remédier.

Un cauchemar est un type de rêve désagréable, effrayant ou perturbant qui se produit pendant la phase de sommeil paradoxal, caractérisée par une activité cérébrale intense. Contrairement au rêve ordinaire, le cauchemar suscite des émotions négatives telles que la peur, l'anxiété, la terreur ou le désespoir. Ils semblent réels et immersifs, ce qui peut provoquer un réveil soudain ou agité.

QUELLES SONT LES CAUSES ?

■ **Le stress et l'anxiété** sont les déclencheurs courants des terreurs nocturnes. Les soucis quotidiens, les problèmes relationnels, les pressions au travail ou à l'école peuvent contribuer à un stress élevé, tout comme les changements significatifs dans la vie (déménagements, nouvel emploi, deuils...).

■ **Les traumatismes passés** sont stockés dans la mémoire à long terme et réactivés pendant le sommeil, ce qui peut conduire à la répétition des cauchemars liés à l'événement traumatique.

■ **Les troubles du sommeil** (insomnie, apnée du sommeil, jambes sans repos...), en perturbant le cycle de sommeil et provoquant un regain d'anxiété, accentuent le risque.

■ **Les médicaments** (antidépresseurs, antipsychotiques, somnifères, antihistaminiques...) peuvent avoir des effets secondaires qui incluent des cauchemars.

■ **Les drogues** (marijuana, cocaïne, amphétamines ou hallucinogènes), perturbent les neurotransmetteurs du cerveau, ce qui peut se refléter dans les rêves et les cauchemars.

■ **L'alcool** peut perturber à la fois le sommeil lent profond et le sommeil paradoxal.

■ **La caféine** stimule le système nerveux central et peut ainsi nuire au sommeil.

■ **Certains troubles mentaux**, tels que le trouble de stress post-traumatique (TSPT), l'anxiété généralisée, la dépression ou les troubles dissociatifs, peuvent être associés à des cauchemars fréquents ou persistants.

■ **Les émotions refoulées** (colère, culpabilité, honte ou tristesse) peuvent se manifester la nuit sous forme de scénarios effrayants ou menaçants.

COMMENT LUTTER CONTRE LES CAUCHEMARS ?

■ **Un cocon de sommeil serein** : une ambiance apaisante rendra votre préparation au sommeil plus agréable. Évitez les stimuli perturbateurs comme la lumière bleue des écrans et les vidéos rapides. Préférez une lecture non stressante (éviter polars et romans angoissants) pour chasser les idées toxiques.

■ **Les médecines douces** : la sophrologie, la méditation, le yoga ou des exercices de respiration peuvent soulager le stress et aider à la détente.

■ **Le recours à un médecin** : un spécialiste des troubles du sommeil pourra évaluer votre situation et proposer des solutions adaptées, y compris médicamenteuses.

■ ISIS LAIGNEAU



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

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

Il a **GAGNÉ** **BATAILLE** du **REIN!**

Souffrant d'une malformation des voies urinaires à la naissance, Rémi Reibel a été longtemps dialysé avant de subir deux greffes rénales. L'entrepreneur villeurbannais raconte son quotidien de malade chronique dans un livre intitulé *Rencontre avec la vie*. Une bouffée d'optimisme.

Vous vivez depuis 57 ans sous maladie chronique. Quand avez-vous découvert cette pathologie ?

À la naissance. Les médecins ont constaté une malformation des voies urinaires. La dialyse n'était alors pas du tout adaptée aux nourrissons. À l'hôpital Debrousse (Ndlr : ex-établissement pédiatrique à Lyon), le Pr Mollard m'a sauvé en réalisant une urétérostomie cutanée⁽¹⁾, qui m'a évité d'être dialysé jusqu'à mes 10 ans. Ensuite, j'ai été dialysé trois fois par semaine pendant 22 ans. À 33 ans, le Pr Dubernard m'a greffé une première fois. J'ai découvert le plaisir d'uriner normalement. Une sensation inédite...

Cette greffe a changé votre vie...

Oui, d'autant plus qu'elle a tenu 19 ans, contre 12 à 15 ans en moyenne. Le Pr Dubernard s'est donc révélé un excellent plombier pour ma tuyauterie en mauvais état !

Malgré tout, il a fallu repasser sur le billard en 2020...

Un rejet de greffe m'a obligé à redialyser au Pavillon P d'Édouard-Herriot. Une sorte de retour en enfer et une période éprouvante moralement. Heureusement, grâce à un donneur compatible, j'ai été réopéré trois mois plus tard avec succès, juste avant le Covid.

EN CHIFFRE

3500

En moyenne, le nombre de greffes rénales réalisées chaque année en France.

Pourquoi avoir publié *Rencontre avec la Vie*⁽²⁾ ?

Pour remercier ceux qui m'ont aidé dans les épreuves, les médecins, mon entourage, et rendre hommage à mes donateurs. Sans eux, je ne serais plus là. Le don d'organe, c'est la transmission de la vie. Une personne qui décède peut continuer à vivre au travers d'autres personnes.

Ce livre, c'est aussi un hymne à la vie...

Oui. J'ai très tôt compris que ma maladie ne me quitterait pas. À douze ans, je me suis dit que si j'emm... mon entourage, je finirais par n'avoir plus personne autour de moi. Je ne me suis donc jamais plaint. J'ai compris qu'il fallait vivre avec, l'accepter. C'est ainsi que j'ai pu avancer.

■ PROPOS RECUEILLIS
PAR PHILIPPE FRIEH

⁽¹⁾ L'urétérostomie cutanée consiste à faire dériver l'écoulement des urines vers une poche externe via la paroi abdominale.

⁽²⁾ À commander sur www.rencontresaveclavie.com



Rémi Reibel invité de l'émission *Votre Santé* sur BFM Lyon entouré de Victoria Solano et Pascal Auclair.



LEXIQUE

Lorsque les reins ne peuvent plus nettoyer le sang, la dialyse prend le relais pour éliminer les liquides en excès dans l'organisme tels que le potassium, la créatinine... Solution privilégiée en cas d'insuffisance rénale terminale, la transplantation consiste à greffer un rein prélevé sur un donneur décédé ou vivant pour restituer toutes les fonctions rénales avec un traitement immunosuppresseur pour éviter les rejets.

Retrouvez
le témoignage
de Rémi Reibel
sur Ma Santé TV



SANTÉ

AU TRAVAIL

Le grand

DÉFI

Depuis la crise sanitaire, le monde du travail est touché par de profonds bouleversements, qui modifient ses codes et amplifient les changements sociétaux initiés par les envies émergentes des nouvelles générations. Dans ce contexte, la santé au travail, portée par une prise de conscience générale, s'adapte et évolue, tant pour relever des défis inédits que pour faire face à la pénurie de médecins spécialisés.

Les salariés sont-ils heureux en **Auvergne-Rhône-Alpes** ?

Globalement oui ! Pour 78% des employés, il fait bon travailler dans notre région, selon une toute récente étude. Alors, heureux ? Pas forcément...

CÔTÉ FACE

En région Auvergne-Rhône-Alpes, première région industrielle de France, 78% des salariés se disent heureux d'aller travailler. 34% d'entre eux se sentent motivés, 28% sont tout à fait confiant dans leur sphère professionnelle et 23% se disent même épanouis. 81% estiment aussi avoir réussi à trouver un bon équilibre entre vie pro et vie perso.

CÔTÉ PILE

Paradoxalement, 42% des salariés déclarent avoir été sur le point de craquer au cours de ces derniers mois, majoritairement du fait d'une surcharge de travail. Pour 37% des salariés, le travail a un impact négatif significatif sur leur santé physique : troubles musculosquelettiques pour 30%, stress pour 54%, troubles du sommeil pour 42%...

ET DEMAIN ?

57% des salariés de la région ne se sentent pas accompagnés en santé au travail par leur entreprise. Et selon 84% d'entre eux, ces conditions de santé doivent constituer un axe majeur dans la politique RH de leur entreprise.

■ MARIE BRIEL

Source : observatoire 2024
Harmonie Mutuelle/Lead Opinion.



DES **ACTIONS ATTENDUES** PAR LES SALARIÉS

Proposer des outils
contre le stress
(pour 86% des sondés)

Faire des enquêtes
internes sur
le bien-être (82%)

Inciter
les collaborateurs
à prendre soin
de leur santé (76%)

Encourager le sport
(76%)

Proposer des bilans
et dépistages
pour prévenir
les maladies (75%)

Source : étude Ipsos
pour Perdilife
janvier-février 2024

Éric Dejean-Servières:

« On ne fait plus de santé au travail par obligation, mais **par conviction** »

À la tête depuis 1997 du salon Préventica, qui s'installe du 8 au 10 octobre à Lyon Eurexpo, le directeur général de Préventica est bien placé pour évoquer les domaines où la prévention en santé, sécurité et qualité de vie au travail doit encore s'améliorer.

Longtemps parent pauvre, la santé au travail continue-t-elle de s'imposer comme l'un des grands défis de nos entreprises ?

Oui. Les entreprises, organisations publiques et collectivités locales prennent de plus en plus conscience que la santé au travail est un moteur pour la bonne marche de l'entreprise. C'est là la grande révolution : on ne fait plus de santé au travail par obligation, mais par conviction, car on voit que des salariés en bonne santé, c'est une entreprise qui est plus performante. C'était évident, mais il fallait que les dirigeants, les cadres arrivent à l'intégrer.

En quoi le succès du salon Préventica révèle-t-il cette prise de conscience ?

Édition après édition, il y a toujours plus de monde. Cela veut bien dire que ces sujets, aujourd'hui, alertent. On vient y chercher des solutions pour améliorer la qualité de vie et la sécurité au travail.

À Lyon, on a 500 exposants de toute la France qui proposent des innovations et solutions d'aménagement des bureaux, de prévention du burn-out, de réduction de la pénibilité, de sécurisation des activités de production... On mesure aussi cet engouement par le nombre de conférences, d'ateliers



POUR QU'UNE ENTREPRISE MARCHE BIEN, IL FAUT QU'ELLE DONNE DU SENS AU TRAVAIL.

et d'animations. Il y en aura ainsi près de 200, durant les trois jours du salon.

Dans quels domaines la prévention doit-elle encore s'améliorer ?

Outre les TPE-PME, encore trop éloignées de la prévention, on peut citer la fonction publique, le secteur industriel ou encore le BTP

qui, malgré l'amélioration des chiffres d'accidents du travail, reste un secteur propice aux chutes.

La santé, et plus largement le secteur sanitaire et social, est aussi l'un des parents pauvres de cette prévention, du fait de cadences souvent infernales. L'aide à domicile se développe beaucoup, entraînant la prise en compte de risques nouveaux. C'est aussi le cas du secteur des plateformes logistiques, également en plein boom.

Comment faire face à la pénurie toujours plus importante de médecins du travail ?

La nouvelle organisation de la médecine du travail est justement l'un des sujets phares du moment. Face à la pénurie, les services interentreprises s'organisent pour former des infirmières, des psychologues, des médiateurs chargés d'aller en entreprise... Il y a aussi des prestations de médecines du travail privées qui émergent. Il existe des solutions.

Le télétravail a-t-il trouvé une juste place ?

Le télétravail est devenu un phénomène de société, imposant un nouveau rythme. Au-delà de ses bienfaits, de nombreuses entreprises reviennent sur le sujet, en réduisant le nombre de jours de télétravail, face aux difficultés de



management, à l'incapacité d'être à l'écoute des équipes et de prévenir les risques de burn-out.

Qu'en est-il des nouveaux codes imposés par les nouvelles générations ?

Le monde du travail fait face à une forte évolution des mentalités. On veut travailler moins, mais en donnant du sens à ses activités. On cherche l'équilibre parfait

entre vie professionnelle et personnelle, on veut que le travail soit épanouissant... Alors, pour qu'une entreprise marche bien, il faut aujourd'hui qu'elle favorise un environnement rassurant, motivant, mobilisant... Et qu'elle donne du sens au travail, une donnée essentielle pour améliorer la santé mentale des collaborateurs.

■ PROPOS RECUEILLIS
PAR PHILIPPE FRIEH



À L'AGENDA

Salon Préventica, prenez date !

Préventica 2024, le grand salon dédié à la santé, la sécurité et la qualité de vie au travail, fait une nouvelle escale à Lyon du 8 au 10 octobre.

L'événement, pour accueillir ses 500 exposants et ses 15 000 visiteurs, a une nouvelle fois choisi les travées de Lyon-Eurexpo (Hall 6, de 9h à 18h - sauf jeudi de 9h à 17h). Parmi les temps forts, des ateliers participatifs, des concours, des animations ludiques et un cycle de 180 conférences, tables rondes et keynotes.
www.preventica.com

© PHOTO : JEAN HAEUSSER/ACCENT VISUEL

**ORCHESTRE SYMPHONIQUE
CONFLUENCES**
Dir. Philippe Fournier

Ibrahim Maalouf & Hiba Tawaji

Concert Symphonique
Hommage à la chanson Française
20h - Amphithéâtre 3000-Lyon

le **24**
Octobre
2024

5 bons conseils pour garder LA **FORME** AU TRAVAIL

En moyenne, on consacre sept heures de notre journée au travail, alors mieux vaut rester en bonne forme ! Au bureau ou en télétravail, à temps plein ou à temps partiel, voilà quelques petits tips pour garder la pêche. ■ **MARIE BRIEL**

1. Trajets, pauses... Bouger !

La sédentarité engendre de nombreux problèmes de santé, y compris au bureau, où elle favorise notamment les troubles musculo-squelettiques. Si vous le pouvez, rendez-vous au travail à pied ou à vélo. Quant à votre pause, elle sera beaucoup plus bénéfique si elle est active. Ne restez pas collé à votre écran pendant votre déjeuner ! Descendez à la cafétéria, marchez, prenez les escaliers. En télétravail, les options sont encore plus variées, entre jogging à la pause déjeuner, sortie jusqu'à la boîte aux lettres ou toute autre activité qui vous fera bouger.

2. Changer de position

Rester assis toute la journée n'a rien de naturel. Une longue période statique peut ainsi provoquer des douleurs à la nuque et au dos. Pour y remédier, adoptez des réflexes bienfaiteurs : travaillez debout quand c'est possible, utilisez un gros ballon plutôt qu'une chaise pour renforcer vos muscles, et/ou privilégiez une position assise ergonomique. Ces ajustements simples peuvent vraiment faire la différence.

3. Attention les yeux !

Pour celles et ceux qui travaillent derrière un écran, un conseil, levez le pied, enfin... les yeux ! La fatigue oculaire, appelée « syndrome de vision artificielle », est courante chez les personnes qui utilisent souvent les écrans. Ainsi, faites des pauses régulières. Toutes les 20 minutes, regardez au loin pendant au moins 20 secondes. Cette habitude peut améliorer votre confort visuel et aider à maintenir votre énergie et votre efficacité tout au long de la journée.

4. Soignez votre sommeil

Les nuits courtes, ça arrive. Pour mieux récupérer, maintenez un rythme régulier pendant la semaine et réservez vos soirées tardives pour le week-end. La sophrologie ou la méditation sont autant de thérapies douces qui peuvent améliorer la qualité de vos nuits, voire vous aider à remédier à vos troubles du sommeil. Elles peuvent se pratiquer au bureau, où vous pouvez aussi facilement vous accorder une petite sieste de 20 minutes, suffisante pour recharger vos batteries. Un bon sommeil permet en effet de garder l'esprit vif et la mémoire en forme.

5. Une alimentation équilibrée

Pour maintenir votre énergie, choisissez des aliments nutritifs et évitez les produits transformés. Optez pour des repas avec des protéines maigres, des glucides complexes et des légumes frais. Pour les petites faims, privilégiez des collations saines comme des fruits ou des noix plutôt que des sucreries. Et surtout, buvez beaucoup d'eau pour rester hydraté et éviter la fatigue !

CAUTION SCIENTIFIQUE :
DR CONSTANCE D'AUBAREDE,
MÉDECIN DU TRAVAIL À L'AST
GRAND LYON (RHÔNE).



TDA/H, mon collègue ? Les signes qui ne **trompent pas**

Faute de reconnaissance durant l'enfance, de nombreux adultes présentent un trouble du déficit de l'attention... sans le savoir ! Et si c'était le cas de votre voisin de bureau ?

Le TDA/H, ou Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, fait partie des troubles du neurodéveloppement. Cette pathologie, pas toujours simple à détecter, peut provoquer des difficultés à se concentrer, un niveau élevé d'agitation ou d'impulsivité. Et les répercussions, dans un cadre professionnel, peuvent s'avérer catastrophiques...

COMMENT RECONNAÎTRE LES SIGNES CHEZ L'ADULTE ?

Le manque d'attention :

- Tendance à être facilement distrait ;
- Oublis récurrents, perte régulière d'objets ;
- Difficultés à se concentrer sur les détails ;
- Incapacité à écouter les autres lorsqu'ils parlent ;
- Difficultés à suivre les instructions ou à réaliser certaines tâches ;
- Tendance à être toujours en retard ;
- Difficultés d'organisation.

« Ce défaut d'attention, qui peut alterner avec des périodes "d'hyperfocus", est souvent vécu

douloureusement, aggravé par l'appréhension du jugement d'autrui et l'anxiété qui en découle ».

L'hyperactivité, à la fois verbale et motrice à l'âge adulte :

- Agitation fréquente du corps ;
- Sensation subjective d'impatience ;
- Incapacité à rester assis lors d'une réunion ;
- Tendance à trop parler.

« Cette agitation est parfois un atout dans la pratique de certaines activités, dans la vie associative ou politique... »

L'impulsivité, à la fois verbale et motrice :

- Sentiment d'impatience ;
- Tendance à couper la parole ;
- Réponse aux questions avant qu'elles ne soient entièrement formulées ;
- Difficulté à suivre des réunions (sauf si la personne est l'organisatrice).

« Cette impulsivité est souvent source de conflits inter personnels... parfois lourds de conséquences ».

■ VINCENT DALLÉE

QUELLES SOLUTIONS ?

La psychoéducation, qui commence au moment de l'annonce diagnostique, joue un rôle essentiel. Elle consiste à expliquer aux patients les spécificités de leur fonctionnement. Des ateliers leur apprennent à mettre en œuvre les meilleures stratégies pour mieux gérer leurs symptômes et optimiser leur quotidien, dans la vie personnelle comme professionnelle. Par ailleurs, un traitement médicamenteux (Méthylphénidate, un psychostimulant) est souvent utile quand la psychoéducation n'améliore pas suffisamment le quotidien. Ce médicament agit en régulant la dopamine, neurotransmetteur qui influe directement sur le comportement.

EN CHIFFRE

3%

des adultes français touchés, soit environ 1,5 million de personnes.



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

CAUTION SCIENTIFIQUE :
DR PHILIPPE NEUSCHWANDER,
NEUROLOGUE HALPPY CARE
(RHÔNE).

« C'est **VRAI**, ce que j'ai **ENTENDU**? »

Le syndrome de l'imposteur existe-t-il vraiment ?

OUI. Ce terme désigne ces salariés incapables de reconnaître les mérites de leur propre travail, et qui passent leur temps à se dévaloriser et à attribuer le fruit de leurs réussites à des éléments extérieurs (collègues, chance, conjoncture...) Les victimes de ce syndrome, surtout des femmes, estiment ne pas avoir les compétences pour exercer et pensent voler la place de quelqu'un d'autre : leur grande peur, génératrice de mal-être, de perte de confiance en soi, d'épuisement et d'anxiété, serait donc d'être démasquées... La bonne nouvelle ? Ça se soigne facilement, avant tout en en parlant.

Est-il vrai que les longs trajets domicile/bureau nuisent à la santé ?

OUI. On s'en doutait, mais une étude publiée fin 2023 en Corée du Sud, le pays où ces délais sont les plus long, l'a confirmé : la durée du trajet vers le bureau a un réel impact sur la santé, et surtout mentale. L'étude pointe ainsi clairement le rapport entre le temps passé dans les embouteillages et l'apparition de symptômes dépressifs, du fait du stress engendré au-delà des 30 minutes de trajet. Pas très rassurant, lorsque l'on sait que le temps moyen domicile/travail, en France, est de 50 minutes...

En constante évolution, la notion de santé au travail s'accompagne sans cesse de nouvelles interrogations, nourries par l'émergence de tendances et de syndromes inédits. La preuve par quatre.

C'est bien, cette mode du travail debout ?

OUI, MAIS ! Travailler debout, c'est très tendance, et pour de bonnes raisons, puisqu'il s'agit d'un excellent moyen de lutter contre la sédentarité au bureau, la prise de poids, les troubles musculosquelettiques, la pression artérielle... Travailler debout contribue ainsi à une meilleure circulation sanguine, active nos muscles et maintient notre vigilance, et donc notre concentration. Mais gare à la station debout prolongée : le fait, instinctif, de déporter notre poids sur une seule jambe favorise les tensions musculaires, la fatigue et le mal de dos. Alors, assis ? Debout ? Un conseil : alternez !

C'est quoi, le workaholisme ?

Dérivé du mot alcoolisme, ce néologisme désigne l'addiction au travail, qui découle du basculement d'une pratique comportementale saine (un fort investissement) à une véritable dépendance nuisant au bien-être de son auteur. Un addict au travail, en effet, focalise son énergie et son attention à ses tâches professionnelles, ce qui le conduit à négliger sa vie familiale et sociale, son état physique et sa santé mentale. Avec à la clé isolement, irritabilité, anxiété, frustration ou encore culpabilité...

■ ANTOINE AULAGNON



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

Burn-out

Bore-out

Brown-out

Blur-out

c'est quoi

la différence ?

Il n'existe pas un, mais plusieurs types d'épuisement professionnel. *Ma Santé*, avec ce petit lexique pour les nuls, vous aide à y voir plus clair.

L'épuisement professionnel est souvent résumé au seul burn-out, le plus courant. Mais l'on sait aujourd'hui que ce syndrome multifactoriel peut revêtir plusieurs formes.

On les identifie sous le terme des 3B : burn-out, brown-out et bore-out. Auxquelles on peut ajouter une dernière-née toute droite issue de la crise sanitaire : le blur-out. ■ PHILIPPE FRIEH

BURN-OUT

C'EST QUOI ?

Le plus courant des épuisements professionnels, lié à une surcharge de travail et/ou un surinvestissement. L'anglicisme, issu du jargon aérospatial, désigne la surchauffe d'un engin lorsque son carburant est épuisé.

LES SIGNES :

Principaux symptômes : fatigue, stress chronique, cynisme, irritabilité, baisse de la concentration, difficultés relationnelles, présence accrue au bureau.

QUELS EFFETS ?

Isolement, surmenage, incapacité à atteindre ses objectifs, sentiment d'échec, baisse de l'estime de soi, perte de contrôle, blocage, incapacité à retourner sur son lieu de travail, troubles émotionnels, dépression...

BORE-OUT

C'EST QUOI ?

L'inverse du burn-out. Le bore-out (to bore = s'ennuyer en anglais) correspond à l'épuisement par l'ennui, du fait de la sous-charge de travail, au manque d'activités et/ou de responsabilités.

LES SIGNES :

Principaux symptômes: sentiment d'être sous-utilisé, absence d'objectifs, désinvestissement (arrivée tardive et départ précoce du bureau), boule au ventre matinale, fatigue permanente, travail au ralenti...

QUELS EFFETS ?

Manque de reconnaissance, démotivation, stagnation, frustration, apathie, baisse de l'estime de soi, anxiété, dépression...

BROWN-OUT

C'EST QUOI ?

Cet épuisement professionnel résulte en grande partie de la perte de sens accordé aux tâches accomplies, considérées comme absurdes et/ou en décalage avec les valeurs. Le mot est un dérivé de « black-out » (coupure de courant en anglais).

LES SIGNES :

Insatisfaction chronique, baisse d'énergie, désinvestissement, irritabilité, retard et absences, manque d'enthousiasme face aux nouveaux projets, désabusement.

QUELS EFFETS ?

Isolement, troubles du sommeil, perte d'appétit, baisse de l'estime de soi, anxiété, dépression...

BLUR-OUT

C'EST QUOI ?

Alimentée par le télétravail, l'hyperconnexion et la notion de flexibilité, cette forme récente d'épuisement professionnel résulte de l'absence de frontières entre vie professionnelle et personnel. « Blur », en anglais, signifie « brouiller ».

LES SIGNES :

Travail sans limites de temps, connexion permanente, gestion de mails et visios le soir et le week-end, « tracances » (travail pendant les vacances)

QUELS EFFETS ?

Stress, disputes avec l'entourage, sentiment de perte de contrôle, surmenage, fatigue, troubles du sommeil...

Au bureau, travaillez... **vosre CORPS !**

Les mauvaises postures au travail sont souvent à l'origine des troubles musculo-squelettiques. Certains exercices simples à pratiquer au bureau permettent de limiter (en toute discrétion) la survenue de ces pathologies invalidantes. Les conseils de notre coach, Sylvain Brechbuhl.

EXERCICE 1 : ÉTIREZ VOS JAMBES

- Sur votre chaise de bureau, mettez votre buste bien droit afin que votre dos ne touche pas le dossier. Vos pieds sont bien à plat sur le sol, les genoux pliés à 90 degrés.
- Doucement, mettez une jambe en extension, le pied à quelques centimètres du sol, puis ramenez la pointe du pied en arrière. Maintenez la position quinze secondes. Vous devez sentir un étirement derrière le mollet. Votre quadriceps se contracte.
- Répétez l'exercice avec l'autre jambe.



L'ASTUCE DU COACH

« Délaissez la chaise pour un Swiss Ball.

Asseyez-vous sur ce gros ballon, par nature instable, qui va mécaniquement stimuler vos muscles et donc renforcer vos articulations et votre colonne vertébrale ».

EXERCICE 2 : MUSCLEZ VOS CUISSES

- Mettez les mains de chaque côté du siège, jambes fléchies.
- Tout en inspirant, montez doucement les deux jambes, pour qu'elles forment une ligne droite parallèle au sol, pointe des pieds vers le ciel. Tenez cette position quinze secondes.
- Repliez les jambes lentement tout en expirant.
- Renouvelez l'exercice.

EXERCICE 3 : SOIGNEZ VOS ABDO

- Pour faire travailler discrètement votre ceinture abdominale, mettez vos bras sur le bureau, paumes de main à plat, dos bien droit et épaules relâchées.
- Ouvrez vos jambes de la largeur de vos hanches. Décollez vos pieds du sol de quelques centimètres et restez en équilibre. Vos abdos se contactent. Tenez la position dix secondes.
- Expirez et répétez cinq fois l'exercice.

Bougez, même au bureau !

Faute d'activité, nos muscles s'habituent à une sorte d'amnésie. Ils oublient de fonctionner, ce qui conduit à une perte de masse musculaire et, à terme, à des troubles musculo-squelettiques. En effet, les muscles jouent un rôle primordial pour la stabilité de nos articulations. Plus ils sont faibles, plus nos articulations vont souffrir de dysfonctionnements en raison d'une trop grande laxité.



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

CAUTION SCIENTIFIQUE : SYLVAIN BRECHBUHL, COACH
SPORTIF À IDEAL CLUB, À LYON (RHÔNE).

Fruits & légumes : quelles sont les stars de l'automne ?

Face aux frimas qui s'annoncent, boostez votre système immunitaire en choisissant les bons produits. Nos conseils pour composer votre panier automnal.

À l'automne, notre organisme a besoin d'une variété de fruits et légumes bien spécifique pour nous aider à faire face aux agressions saisonnières, du stress de la rentrée et de la reprise d'activités à la dépression hivernale en passant par le froid, la pollution ou encore le manque de soleil. L'idée, faire le plein de vitamine C pour renforcer notre système immunitaire, d'antioxydants pour contrer les affres du stress ou de la pollution, et de magnésium, élément clé pour conserver sa bonne humeur et un bon sommeil.

CÔTÉ FRUITS

Si les clémentines et les grenades ne sont pas loin de présenter les mêmes vertus, c'est le kiwi, riche en fibres et

vitamine C, qui doit dominer votre plateau de fruits automnal !

Côté antioxydants, on privilégiera les pommes et les poires, réputées pour leurs bienfaits contre le cholestérol et le risques d'AVC.

Et pour booster notre magnésium, rien de tel que les fruits secs comme l'amande, les noix ou les noisettes, riches en vitamine E, qui est aussi un antioxydant majeur.

CÔTÉ LÉGUMES

Difficile d'échapper à la couleur de l'automne : l'orange. Les fruits et légumes qui ont des teintes orangées ou jaunes sont riches en caroténoïdes... qui permettent de lutter contre le vieillissement du corps et surtout de maintenir une bonne vision. Aux côtés des carottes, les cucurbitacées occupent donc les places d'honneur du panier automnal. Et c'est tant mieux, puisque l'on recense près de 800 espèces de courges, potimarrons, citrouilles, butternuts et autres potirons...

Autre famille à privilégier, celle des choux ! Chou-fleur, chou de Bruxelles et autres choux multiplient les bienfaits pour la santé.

Ils sont peu caloriques, contiennent de la vitamine B9 (idéale pour les femmes enceintes) et sont riches en calcium.

■ BENJAMIN NOËL



Ne leur faites surtout pas la peau !

La peau des fruits et légumes « concentre 85 % des minéraux et des vitamines intéressantes. En les épluchant, on perd une grande partie de leur intérêt nutritionnel », confirme Aline Bernachot.



LES FRUITS ET LÉGUMES APPORTENT QUANTITÉS DE FIBRES, DE MINÉRAUX, DE VITAMINES ET SUBSTANCES ANTIOXYDANTES INDISPENSABLES À LA SANTÉ DE NOS CELLULES. ILS NOUS AIDENT À NOUS MAINTENIR EN FORME NATURELLEMENT ET À NOUS RASSASIER SANS TROP DE CALORIES.

ALINE BERNACHOT

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

CAUTION SCIENTIFIQUE : ALINE BERNACHOT, DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE À ANNECY (HAUTE-SAVOIE).



La tarte rustique, douce et réconfortante

PLAT 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 35 MN

INGRÉDIENTS

PÂTE À TARTE :

- 100 g de beurre mou
- 100 g de farine blanche
- 100 g de farine complète
- 15 cl de lait d'avoine tiède

GARNITURE :

- Sel, poivre, huile d'olive
- 1 butternut
- 2 oignons rouges
- 2 blancs de poulet
- 2 poignées d'épinards frais
- 1 poignée de cerneaux de noix
- 1 cube de bouillon de légumes
- 2 c. à s. de miel
- 25 cl de lait d'avoine
- 2 œufs
- 1 bûchette de chèvre



+ LA RECETTE EN PLUS :

Green detox, le smoothie vert

INGRÉDIENTS

1 poignée d'épinards,
1 poignée de feuilles de chou kale, 2 poires, 2 kiwis,
½ citron, miel, 20cl de lait d'amande.

RECETTE

Enlever la nervure centrale des feuilles du chou, épluchez les poires et les kiwis, ajoutez les épinards, le jus du demi-citron, un peu de miel et le lait d'amande. Mixez et buvez !

PÂTE À TARTE

- 1 Dans un saladier, mélangez farine, beurre et lait d'avoine, puis pétrissez jusqu'à ce que la pâte se décolle du bol.
- 2 Étalez la pâte en forme de cercle sur une feuille de papier sulfurisé. Enfourez à 170°C jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

LA GARNITURE

- 3 Coupez le butternut en dés et oignons en quartiers, disposez sur une feuille sulfurisée et enfourez 15 minutes à 170°C, avec un filet d'huile d'olive.
- 4 Cuisez les blancs de poulet 10 minutes dans le bouillon de légumes, émincez une fois refroidis et mélangez aux pousses d'épinards lavées. Disposez le mélange sur votre fond de tarte.
- 5 Mélangez au mixeur le lait d'avoine, les œufs et la demi-bûchette de chèvre. Recouvrez votre tarte de ce mélange et disposez le reste de la bûche en tronçons.
- 6 Faites cuire 20 min à 170°C, puis ajoutez oignons, butternut et cerneaux de noix, avant d'enfourner 5 minutes de plus. À la sortie du four, arrosez d'un filet de miel.



“ L'AVIS D'ESTEL ET AUDREY
TRIPLÉ GAGNANT POUR CETTE TARTE RUSTIQUE, AVEC LE FROMAGE DE CHÈVRE RICHE EN TRYPTOPHANE ET LES ÉPINARDS ET LE BUTTERNUT RICHES EN MAGNÉSIUM. L'ENSEMBLE DES LÉGUMES APPORTE DES FIBRES DOUCES, FAVORISANT LA DIGESTION. ”

Estel Barellon, pharmacienne naturopathe, et Audrey Ligot-Ange, naturopathe spécialisée en phytonutrition, sont les deux co-auteurs lyonnaises de l'ouvrage *Cuisiner pour se soigner*. Un blog pour en savoir plus : www.cuisinerpoursesoigner.fr

SYNDROME DE DIOGÈNE, ou la folie du stockage compulsif

Cette étonnante pathologie psychologique voit notamment les personnes touchées accumuler leurs possessions de manière compulsive, son symptôme le plus troublant.

Le syndrome de Diogène peut être causé par des troubles psychologiques, dus par exemple à des traumatismes passés, abus, deuils ou tout autre événement stressant ou choquant, ou encore à d'autres pathologies plus sévères comme l'anxiété chronique ou la dépression.

DES IMPACTS TERRIBLES

Le syndrome de Diogène est loin d'être anodin. Il a généralement un impact dévastateur sur la vie des personnes touchées. L'accumulation d'objets, sans volonté de ranger ni de nettoyer, transforme l'espace de vie des patients : il devient encombré, jusqu'à ne plus permettre une libre circulation dans leur propre logement. Cette pathologie se traduit quasi systématiquement par un isolement progressif, qui affecte les relations sociales, au point parfois de les rompre, et nuit à la perception de soi et à la capacité à prendre des décisions rationnelles. Les problèmes de santé mentale préexistants, comme la dépression ou l'anxiété, sont susceptibles d'empirer, jusqu'à des extrémités dangereuses.

Les répercussions ne sont pas seulement mentales : les conditions d'hygiène parfois désastreuses favorisent le développement d'infections et de maladies. Et l'isolement engendre également une baisse de l'activité physique, forcément néfaste.

QUELS SONT LES TRAITEMENTS ?

L'évaluation initiale du patient, ainsi que l'élaboration d'un plan de traitement individualisé, est confiée à des psychiatres ou psychologues.

Les solutions thérapeutiques couramment utilisées sont :

- La thérapie cognitivo-comportementale (TCC), qui permet aux patients de comprendre leur comportement, leur situation et de travailler sur leurs émotions et leurs impulsions pour sortir de ce schéma autodestructeur.
- Le travail d'exposition est l'une des solutions déployées en TCC, pour aider les patients à surmonter leur peur de se séparer de leurs objets accumulés, en les exposant progressivement à des situations qui suscitent de l'anxiété.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le Syndrome de Diogène tire son nom de Diogène de Sinope, un philosophe grec ancien qui avait adopté un mode de vie simple et non conventionnel en vivant dehors, vêtu d'un simple manteau. Comme Diogène, les patients de ce syndrome négligent leur hygiène, s'isolent socialement et vivent dans le déni de leur condition.

- Les médicaments sont prescrits dans certains cas pour traiter les troubles parallèles, tels que l'anxiété ou la dépression.

■ JEANNE GUINAND



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

CAUTION SCIENTIFIQUE : Océane Girard, psychologue clinicienne à Sallanches (Haute-Savoie).

V O L V O

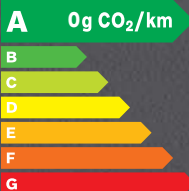
NOUVEAU VOLVO EX30

LE CONCENTRÉ DU MEILLEUR DE VOLVO.



Avec notre nouveau Volvo EX30, découvrez le meilleur de Volvo, concentré dans son plus petit SUV, 100% électrique, à la plus faible empreinte carbone de la gamme, pour une mobilité plus durable et en toute sécurité.

RCS 389270893



Cycle mixte WLTP Volvo EX30 Single Extended Range Ultra : Consommation (kWh/100km) : 15.7.
CO₂ en phase de roulage (g/km) : 0.
Modèle présenté avec options. Valeurs données avec jantes de série, hors options et accessoires qui peuvent varier selon la conduite et l'environnement.
Données en cours d'homologation.

VOLVOCARS.FR

Au quotidien, prenez les transports en commun. #SeDéplacerMoinsPolluer

VULCAIN
FELIX FAURE AUTOMOBILES

Lyon Sud | Lyon Nord | Villefranche-sur-Saône | Saint-Etienne | Grenoble

www.groupevulcain.fr

Gommages naturels :

Gare aux aliments absurdes !

À la mayo, à la fraise ou à la bière... Popularisées sur les réseaux sociaux, certaines tendances beauté maison font parfois plus de mal que de bien. Le point.

Le mouvement beauté DIY (« Do It Yourself »), qui vise à adopter une routine beauté plus naturelle en réduisant l'utilisation de produits chimiques et, au passage, en faisant quelques économies, est en plein boom. Mais certaines de ces tendances, au-delà d'être inefficaces, flirtent avec l'absurde et ont même parfois de fâcheuses conséquences sur la santé.

Le masque au ketchup :

Certains lui prêtent des vertus pour réduire les pores et éliminer les imperfections. Bien que la tomate soit riche en antioxydants, le ketchup, en raison de son contenu en sucre et additifs, est loin d'être idéal pour la peau. Cette tendance est non seulement inefficace, mais peut aussi irriter la peau.

Le soin hydratant à la bière :

Voilà, après le « beer tanning » (la bière pour remplacer la crème solaire), un autre usage incongru de cette boisson, que certains appliquent directement sur leur peau en guise de masque hydratant. Sauf que l'alcool contenu dans la bière peut assécher la peau et provoquer des irritations, rendant ce

soin plus problématique qu'efficace.

La mayonnaise en soin capillaire ou facial :

La mayonnaise est parfois utilisée comme masque capillaire pour ses propriétés nourrissantes. Certains vont même plus loin en l'appliquant sur le visage pour hydrater la peau. Toutefois, la teneur élevée en huile peut obstruer les pores, et les œufs crus introduire des bactéries indésirables, en plus d'engendrer des allergies alimentaires.

Le masque au miel et à la cannelle :

Le miel et la cannelle sont connus pour leurs propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires. Cependant, la cannelle est un irritant potentiellement puissant, surtout sur les peaux sensibles. Si ce masque est populaire pour lutter contre l'acné, il peut surtout provoquer des brûlures ou des rougeurs.

Le vinaigre de cidre :

Le vinaigre de cidre est souvent utilisé en cosmétique maison pour équilibrer le pH de la peau. Cependant, son acidité élevée peut

causer des brûlures, des irritations ou même altérer la barrière cutanée si utilisée à tort. Alors mieux vaut l'éviter en soin facial.

Le yaourt et le curcuma :

Si le yaourt peut hydrater la peau, le curcuma, bien que puissant antioxydant, peut laisser des taches jaunes sur la peau, difficiles à enlever. Ce masque nécessite donc une grande prudence pour éviter de finir avec un teint jaunâtre.

Le masque à la purée de fraises :

Les fraises sont riches en vitamine C et antioxydants, mais leur acidité peut causer des irritations sur les peaux sensibles. Utiliser des fraises écrasées comme masque peut sembler séduisant, mais cela peut faire plus de mal que de bien, notamment en termes d'urticaire.

■ VINCENT DALLÉE



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

CAUTION SCIENTIFIQUE :
DR FLORENCE HACARD,
DERMATOLOGUE AUX HOSPICES CIVILS
DE LYON (RHÔNE).



CHATS :

Pourquoi faut-il les vacciner ?

Rage, leucémie féline, infections... Les menaces qui planent sur votre chat sont bien réelles. Le point sur les vaccins recommandés par les vétérinaires.


QUELS SONT LES VACCINS ESSENTIELS ?

Les recommandations vaccinales de base concernent les pathologies suivantes :

- **Typhus félin** : une maladie infectieuse potentiellement mortelle.
- **Coryza** : une infection des voies respiratoires supérieures, similaire à un rhume.
- **Calicivirus** : un virus provoquant des symptômes respiratoires et buccaux, tels que des ulcères dans la bouche.

Le coût de ces primo-vaccinations s'élevé généralement à un maximum de 55 €. Un vaccin plus complet est également recommandé et peut inclure une protection contre :

- **Leucémie féline (FeLV)** : une infection par le virus cancérogène FeLV.
- **Rage** : une maladie virale, transmissible à l'homme, est quasi systématiquement mortelle une fois les symptômes apparus.
- **Péritonite infectieuse féline (PIF)** : une maladie virale causée par un coronavirus.

 **À SAVOIR**
Si la vaccination n'est pas une obligation, la rage fait exception : le vaccin contre cette pathologie est obligatoire dans certains cas, comme les voyages internationaux ou les séjours en centres de vacances.

EN CHIFFRE

12 000

chats sont vaccinés chaque jour en France.

Source : SIMV (Syndicat de l'Industrie du Médicament Vétérinaire).

- **Chlamydie féline** : une pathologie infectieuse pouvant entraîner des troubles oculaires et/ou respiratoires.

Comme pour nos amis canins, ces traitements peuvent coûter jusqu'à 80€. Et ils sont particulièrement recommandés pour les chats d'extérieur, plus exposés à ces maladies.

QUEL EST LE CYCLE DE VACCINATION RECOMMANDÉ ?

La première série de vaccinations d'un chaton doit débuter entre 6 et 8 semaines. Il s'agit d'un traitement de base essentiel pour tous les chatons.

Le cycle initial de vaccination doit inclure des doses de rappel géné-

ralement administrées aux âges suivants :

- 9-12 semaines : deuxième dose.
 - 12-16 semaines : troisième dose.
- Par la suite, un rappel annuel est recommandé pendant les premières années. Ensuite, les rappels peuvent être espacés tous les trois ans. ■ V.D.



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

CAUTION SCIENTIFIQUE :
DR VALENTIN BEAU, VÉTÉRINAIRE
À LA CLINIQUE VÉTÉRINAIRE
DU PARMELAN, À ANNECY
(HAUTE-SAVOIE).



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



LA QUESTION d'Éloïse, 10 ans, Roanne (Loire)

Pourquoi j'ai de la cire dans les oreilles ?

CETTE SUBSTANCE JAUNÂTRE ET CIREUSE S'APPELLE LE CÉRUMEN. Contrairement à ce que pensent ceux qui la nomment crotte d'oreille, il ne s'agit pas d'un déchet produit par notre corps. Sa présence dans notre conduit auditif est même tout à fait normale : le cérumen sert

en effet à lubrifier le canal, mais aussi à le nettoyer et surtout à le protéger, en créant une sorte de barrière contre les agressions extérieures (bactéries, poussières, etc.) La nécessité de le conserver explique en partie pourquoi il est recommandé de ne pas se servir de cotons-tiges.

LA QUESTION de Léonard, 9 ans, Vienne (Isère)

Pourquoi on pue des pieds ?



FIGURE-TOI QUE CETTE QUESTION EST TRÈS COURANTE, puisqu'il s'agit de l'une des requêtes les plus fréquentes sur

internet ! Les mauvaises odeurs de pieds sont dues à la transpiration : en effet, le pied est l'une des zones du corps qui sue le plus (en raison de la présence d'un nombre plus élevé de ce qu'on appelle les glandes sudoripares). Entretenues toute une journée dans les chaussures, l'humidité et la macération font proliférer les bactéries, les vraies responsables de cette odeur forte et, souvent, nauséabonde.

LA QUESTION de Camille, 9 ans, Chambéry (Savoie)

C'est quoi l'ambrosie ?



L'AMBROISIE EST UN TYPE DE PLANTES

qui vient à l'origine d'Amérique du Nord mais qui est aujourd'hui très répandue en France, et notamment dans notre région Auvergne-Rhône-Alpes. On en parle beaucoup vers la fin de l'été, car c'est la période où cette plante très invasive (qui se développe très vite) libère son pollen. Ce pollen a la particularité d'être très allergisant : c'est la raison pour laquelle nombreux sont ceux qui toussent, qui ont les yeux qui piquent ou qui reniflent, entre août et octobre.

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* !

1ER TROPHÉE DE LA SANTÉ AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

26 SEPTEMBRE 2024

GOLF CLUB DE LYON



www.tropheedelasante.fr - 06 15 23 97 44 - amaury.auclair@clubdelasante.fr



Compétition réservée aux professionnels de santé. Inscription gratuite.



Présentation du service d'accueil et de prise en charge des femmes victimes de violences intra familiales au Médipôle Lyon-Villeurbanne en présence d'Éric Chenut, président de la Mutualité française, Yves Perrin (président de la Mutualité française AuRA), Bruno Delattre (président de RESAMM), Sandrine Croze-Fayard (directrice du Médipôle Hôpital Mutualiste) et des animatrices du service médico-juridique.



Catherine Staron, vice-présidente de la Région déléguée à l'Enseignement supérieur, à la Recherche et à l'Innovation, le Pr Fabien Zoulim, Directeur de l'Institut hospitalo-universitaire de Lyon, et des porteurs du projet immobilier, lors de l'annonce d'un investissement de la Région pour le futur bâtiment de l'IHU, à hauteur de 7 millions d'euros. Mise en service prévue fin 2027.



Richard Brunet, directeur général de l'Opéra de Lyon, et Raymond Le Moign, directeur général des HCL, scellent la création d'une chaîne culturelle gratuite diffusée dans les 13 établissements des Hospices Civils de Lyon.



Anicet Gohi, conseiller en transition énergétique au CHU de Grenoble, Marc Soulier, directeur de la restauration à la ville d'Annecy et Xavier Laveze, responsable de la restauration du CHU de Grenoble, officialisent l'engagement du centre hospitalier dans la démarche Mon restau responsable.



Le Pr Sébastien Couraud, chef du service de pneumologie à l'hôpital Lyon Sud, Sylvain Brissot, directeur de la coordination de la transition climatique à la Caisse d'Épargne Rhône Alpes, Bruno Éric Fournier, président d'Aïmo Auvergne Rhône Alpes, Bruno Bernard, président de la Métropole de Lyon et Sylvain Godinot, 2^e adjoint au Maire de Lyon présentent l'affichage lumineux qui détaille, chaque soir au sommet de la Tour Incity, à Lyon, le niveau de la pollution atmosphérique.

À L'AGENDA

> **Carrefour de l'autonomie**

Les 20 et 21 septembre au Parc des Congrès de Valence.
carrefourdelautonomie.fr

> **Natexpo**

Salon du bio, les 23 et 24 septembre à Eurexpo Lyon.
natexpo.com

> **Bouger POUR ELLES**

Marche/course à effectuer entre le 1^{er} et le 31 octobre ou challenge inter-équipes « Mon défi rose ».
www.courirpourelles.com

> **Préventica**

Salon santé au travail en partenariat avec le magazine *Ma Santé*, du 8 au 10 octobre à Eurexpo Lyon.
www.preventica.com

> **Triathlon des roses**

11^e édition (Fondation Arc), le 11 octobre au Grand Parc Miribel Jonage, à Lyon.
www.triathlondesroses.fr

> **Nordic Walkin Lyon**

9^e édition, les 12 et 13 octobre à Lyon.
www.nordicwalkinlyon.com

> **Salon Zen & Bio**

Du 15 au 17 novembre à Eurexpo Lyon.
www.salon-zenetbio.com

> **Les 111 des Arts**

Exposition-vente solidaire en partenariat avec le magazine *Ma Santé*, du 22 au 28 nov. dans l'Atrium de l'Hôtel-de-Ville de Lyon.
www.les111desartslyon.com

> **Salon Horizon séniors**

Les 27 et 28 novembre 2024 à la Cité Internationale de Lyon.
www.salon-horizon-seniors.fr

> **Naturissima**

Salon du vivre mieux, du 27 novembre au 1^{er} décembre à Alpexpo Grenoble.
naturissima.com



**Le Club
de la Santé**

Un club... en pleine santé !

La pause estivale a été courte pour le Club de la Santé, qui a vécu deux beaux événements avant de mettre cap sur la plage ! Le 18 juin, la terrasse ensoleillée du Warwick Reine Astrid, près du Parc de la Tête d'Or à Lyon, a accueilli le désormais grand rendez-vous trimestriel des acteurs de la santé en Auvergne-Rhône-Alpes autour d'une nouvelle thématique brûlante.

La soixantaine de participants du déjeuner-débat du Club de la Santé était en effet invitée à échanger autour d'une question très actuelle : « *L'hôpital privé est-il en danger ?* ». En préambule, Jean-Baptiste Capgras, directeur de l'Ifross - Université Lyon 3, a donné le contexte - chiffres à l'appui - avant que Jean-Loup Durousset, président du Groupe Noalys et ancien président de la Fédération de l'Hospitalisation Privée (FHP), ne développe ce sujet passionnant.

Autre ambiance, quelques semaines plus tard, avec un temps de partage purement convivial organisé sur la terrasse du Zucca - Lavorel Hotels, à la Cité Internationale de Lyon. Ce 16 juillet, le Club de la Santé a mis le rosé au frais et sorti les boules de pétanque pour un *afterwork* décontracté, mais tout aussi riche en échanges.



1
Plus d'une soixantaine de participants, membres du club et leurs invités, pour échanger au Warwick Reine Astrid sur l'avenir de l'hôpital privé en France.



2
Jean-Loup Durousset, intervenant principal lors du déjeuner-débat, entourée de Nicolas Meynaud (Club de la Santé), Pascal Aulair (Groupe Ma Santé), Agnès Benoist (Club de la Santé) et Amaury Auclair (Club de la Santé).



3
Les membres du Club de la Santé réunis lors de l'*afterwork* de l'été.



4
Isabelle Dutel (Cadéa Solutions Aménagements) et Pierre Pégon (Ostéopathes de France), vainqueurs du premier tournoi de pétanque du Club de la Santé.



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

ACCIDENTÉE INVALIDITÉS		ÇA SE SENT NON À POUTINE		SERVICE NON RENDU OBSCÈNE		RUGUEUX ASTATE AU LABO		COUPÉE DU MONDE			
CONFORT DE VIE VITESSE EN MER											
				FADAISE		OBTENU COUP DE CHAUD					
NUIT À LA QUALITÉ DU TRAVAIL VERTÈBRE							PRODUCTIONS LITTÉRAIRES				
		DISPUTE	A UN PRIX FAÇON DE SE TENIR					CONTAGION MONDIALE WEEKENDS PROLONGÉS		RYTHME DE TRAVAIL	SITUÉE
ATTENDUE DROIT DE NE PAS ÊTRE JOIGNABLE								BÉRETS ROUGES OU VERTS PARTICULE			
											501 À ROME
TELLEMENT	VILLA ROMAINE ÉBERLÉ					RASÉES TENIR BON					
				DES DENIERS POUR JUDAS PAYSANNE							NÉGATION PRONOM PERSONNEL
CHOQUÉS APERÇU							PETIT SALAIRE FIT OBSTACLE			APPEL À L'AIDE	
		VOIES DE PASSAGE COMMENCE LE REPAS				CHAMPS		VIERGES OU MARQUISES			
BRAMER DÉLICAT					EN FIN DE MESSE VOISIN DU NORD			ÇA RAPPORTE 20%	DÉGOUTÉ	COULEUR DE CHEVEUX	
			PAS À SON POSTE NON BLANCHI					SYSTÈME DE FREINAGE PALMIER			
PERSÉCUTER	TRAVAIL À LA MAISON CONFIDENT									OUTIL DE GOLFEUR	
							LANGUE VERTE APPRIS				
EAU SALÉE DÉVOTE				MATÉRIAU DE POTIER				FLEUVE D'IRLANDE			
						RISQUE PSYCHO- SOCIAL					

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

LES RÉPONSES DU DR SARAH MALOSSE,
MÉDECIN GÉNÉRALISTE À AUBENAS (ARDÈCHE).

« **Est-ce que je peux avoir une angine en plein été ?**
RAOUF BOUGAA, GENAS (RHÔNE)

Oui, il est tout à fait possible d'avoir une angine en été. Les virus et bactéries ne disparaissent malheureusement pas avec le soleil. L'immunité diminue particulièrement si notre nez est exposé au froid : c'est la première porte d'entrée. Les variations de températures favorisent donc les infections de la gorge, même pendant les mois chauds : attention à la climatisation et évitez les changements brusques de température. »

« **Est-il vrai que la coqueluche ne touche que les enfants ?**
LUCIE BAZIN, CLERMONT-FERRAND (PUY-DE-DÔME)

Non, cette maladie respiratoire très contagieuse, dont on constate une forte résurgence depuis le début de l'année, n'est pas réservée qu'aux enfants. La coqueluche, que l'on peut contracter plusieurs fois dans sa vie, peut être grave chez toutes les personnes fragiles : les nourrissons, mais aussi les personnes âgées, immunodéprimées ou enceintes. Une façon simple de s'en protéger est de se faire vacciner. »

ma santé...

VOTRE MAGAZINE SANTÉ, FORME & BIEN-ÊTRE www.francecommunication.info

Le Magazine Ma Santé AuRA
est édité par
France Communication International
22, rue Robert, Lyon 69006
RCS LYON 539 158 493 00012
www.francecommunication.info

Directeur de la publication
et de la rédaction
Pascal Auclair
p.auclair@francecommunication.info
+33 (0)4 72 14 01 03

Rédacteur en chef adjoint
Philippe Friehe
p.friehe@francemedias.fr

Rédaction (France Médias)
Ont participé à ce numéro :
Antoine Aulagon, Marie Briel,
Vincent Dallée, Isis Laigneau
et Benjamin Noël.

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



La Région

Auvergne-Rhône-Alpes

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES, DESTINATION THERMALE



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



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

auvergnerhonealpes.fr



La Région qui agit

LONGINES EQUITA LYON CONCOURS HIPPIQUE INTERNATIONAL

LYON
EUREXPO
30 OCTOBRE
3 NOVEMBRE
2024

30 *ans*

© GL events | Photo: Tim Flach



equitalyon.com



LONGINES

LONGINES
FEI
JUMPING
WORLD CUP
LYON

LONGINES
FEI
DRESSAGE
WORLD CUP
LYON

LONGINES
FEI
DRIVING
WORLD CUP
LYON

LONGINES
FEI
JUMPING
PORES' TROPHY
LYON



CIRCUITS FFE