

BRUNO LINA : « LE RISQUE D'UNE
NOUVELLE PANDÉMIE EST RÉEL » PAGES 18 ET 19

GRATUIT

PRINTEMPS 2025 /// N°27

ma santé

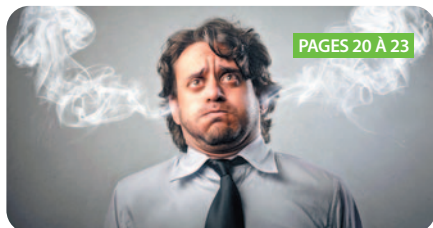
VOTRE MAGAZINE SANTÉ, FORME & BIEN-ÊTRE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

DOSSIER
SPÉCIAL

PAGES 26 À 34

MON
PRINTEMPS
SERA ZEN!

SANTÉ AU TRAVAIL
**DIRIGEANTS, PRENEZ
(ENFIN !) SOIN DE VOUS**



PAGES 20 À 23

TÉMOIGNAGE
**DÉPRESSION
POST-PARTUM,
« MA VIE EN
ENFER »**

PAGE 40



**ABONNEZ-VOUS
À MA SANTÉ**

PAGE 49

CHUTE DE LA NATALITÉ
**LE SEUIL D'ALERTE
EST DÉPASSÉ**

PAGES 16 ET 17

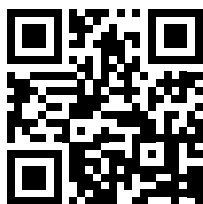


TRIMESTRIEL CONSULTABLE EN LIGNE SUR WWW.MA-SANTE.NEWS

#docteurClown30ans

MERCI

**DEPUIS 30 ANS
VOUS DONNEZ,
NOUS AGISSONS.**



**Continuons à
leur offrir des rires !**

www.docteurclown.org

Conception, création : **chou
noys**
LAURENCE
Crédit photo Edgar Barraclough - 2025

On vous prévient !



P..., cinq ans. Cinq ans déjà que la France s'avance en terre inconnue, pénétrant brutalement dans un long tunnel à l'issue incertaine. Cinq ans que les habitants d'Auvergne-Rhône-Alpes découvraient les vicissitudes du confinement, les restrictions de circulation, les attestations de déplacement, le

port du masque obligatoire, les gestes barrières, les centres de vaccination, les concerts de casseroles et autres mesures arbitraires destinées à ralentir l'avancée d'une pandémie inédite.

17 mars 2020. Cinq ans après le premier confinement, la vie a repris son cours et les souvenirs de cette sombre période se sont progressivement dissipés. Même si certaines séquelles demeurent bien vivaces, tant sur le plan psychologique qu'au niveau économique, au point de percevoir aujourd'hui cet épisode épidémique comme un marqueur temporel. Car dans l'imagerie populaire, il y a bien un avant et un après Covid.

En première ligne de l'information dès l'apparition du cluster initial en Haute-Savoie, la rédaction du groupe *Ma Santé* a pu constater durant ces trois années chaotiques la pertinence de sa ligne éditoriale basée sur la prévention. Prévenir plutôt que guérir. Ce principe de base aura encore guidé les journalistes de cette édition de printemps, qu'il s'agisse de prendre soin de nos enfants, de nos aînés... ou tout simplement de notre santé. Notre bien le plus précieux.

Bonne lecture.

Pascal Auclair

PESTICIDES ET CANCER

14

« On utilise ces produits tous les jours »



SEXUALITÉ

15

Chemsex : pourquoi cette pratique sulfureuse inquiète ?

CANCER

24

Poumon : les signes qui doivent alerter

26-34

DOSSIER
SPÉCIAL

PRINTEMPS

- 7 TRUCS BIEN-ÊTRE À TESTER
- EN AVANT, MARCHE !
- GARE AUX POLLENS
- NUTRITION : VOTRE PANIER DU PRINTEMPS
- CHIENS, LE GUIDE ANTI-TIQUES



URO

38

Levers nocturnes : à quel moment c'est anormal ?

PARENTS

41

Crises infantiles : les clés pour bien réagir

SÉNIORS

42

Pourquoi fatigue-t-on plus en vieillissant ?

Notre conseil consultatif

ma santé...

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



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



SOPHIE MÉRIGOT
déléguee générale
de la Fondation HCL



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



PHILIPPE REY
président URPS
Infirmiers libéraux AuRA



GUILLEM BERRUYER
président URPS
Sages-Femmes AuRA



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



TEDDY BREYTON
directeur général
Lyonbiopôle AuRA



VINCENT LAFAY
vice-président
des Ostéopathes de France



SOPHIE LEFEBVRE
présidente URPS
Orthophonistes AuRA



XAVIER CLARIS
président FHP AuRA



SOPHIE MOREAU
présidente de Courir POUR ELLES



FLORENT MOULIN
président URPS
Pédicures-Podologues AuRA



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



Dr OLIVIER ROZAIRE
président URPS
Pharmaciens AuRA



Dr SYLVIE FILLEY-BERNARD
présidente URPS
Médecins libéraux



LAURENCE DELAIRE VOURLAT
présidente URPS
Orthoptistes AURA



Pr PIERRE HAINAUT
président du directoire
du CLARA



Dr ÉRIC LENFANT
président URPS
Chirurgiens-Dentistes ARA



NADIA ALIBAY
Présidente de
Docteur Clown



ÉRIC FLATIN
président de l'URPS
Biologistes AuRA

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

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

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

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

DEMANDE DE DOCUMENTATION

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



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

☐ Madame ☐ Monsieur

Prénom : Nom :

Adresse :

Code postal : Ville :

E-mail (facultatif) :

Téléphone (facultatif) :

■ fondationhcl.fr

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



« Je serai pour vous
une oreille attentive.
Il n'y a pas de mauvaises
questions. N'hésitez pas
à me contacter, je suis
à votre disposition, sans
que cela ne vous engage à quoi que ce soit.
À bientôt ! »*

Sophie Mérigot

Déléguée générale de la Fondation HCL
sophie.merigot-fondationhcl@chu-lyon.fr
07 89 83 03 91

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

LE CHIFFRE

66%

DES FEMMES ONT PEUR DE VIEILLIR
(CONTRE 54% DES HOMMES).

Source : Observatoire « Âge & Société »
des Laboratoires Expanscience 2025.



C'EST DIT

L'IA AU SERVICE DE LA SANTÉ

« EN FRANCE, PRÈS DE
78 000 FEMMES SONT
DIAGNOSTIQUÉES CHAQUE
ANNÉE AVEC UN CANCER
DU SEIN OU UN CANCER
GYNÉCOLOGIQUE, ET 20 000
EN MEURENT. COMBINER NOTRE
EXPERTISE AVEC LES CAPACITÉS
TECHNOLOGIQUES DE GOOGLE
OFFRE L'ESPOIR DE PROGRÈS
SIGNIFICATIFS DANS NOTRE
AMBICTION D'AMÉLIORER
NOTRE COMPRÉHENSION DE
LA PROGRESSION DU CANCER,
ET DE DÉVELOPPER
DES TRAITEMENTS
PLUS EFFICACES. »

Pre Anne Vincent-Salomon, directrice
de l'Institut des Cancers des Femmes.

Retrouvez ici
notre article
sur le boom
de l'intelligence
artificielle dans
la santé :



ESTHÉTIQUE

TROP BELLE... POUR ÊTRE VRAIE



Attention, danger ! De faux chirurgiens esthétiques sévissent actuellement en masse sur les réseaux sociaux (TikTok, Instagram). Le SNCPRE⁽¹⁾ alerte ainsi sur les promesses de corps parfaits, à des prix défiant toute concurrence. Ces fraudeurs réalisent des interventions sans qualification médicale, dans des conditions d'hygiène déplorables, avec à la clé de lourdes conséquences (infections, nécroses des tissus...). Pour éviter l'arnaque, méfiez-vous des offres trop alléchantes, vérifiez toujours les diplômes du praticien et demandez un RDV en cabinet.

⁽¹⁾ Syndicat national de chirurgie plastique reconstructrice et esthétique.

VRAI/FAUX

LE RISQUE D'AVC EST PLUS ÉLEVÉ CHEZ LES ENFANTS DE DIVORCÉS

VRAI. Plusieurs études récentes ont mis en évidence un lien entre un divorce parental vécu dans sa jeunesse et le risque d'accident vasculo-cérébral.

Des chercheurs de l'Université de Toronto (Canada) démontrent ainsi très concrètement que le risque d'AVC s'accroît de 33 % chez les enfants de divorcés. Les raisons ? Une insécurité émotionnelle à l'enfance, facteur de stress, puis, à l'âge adulte, de troubles variés (sommeil, anxiété, dépression, obésité) et comportements à risque (tabac, alcool).



« AVEC SA COMMUNAUTÉ SANTÉ, LA CAISSE D'ÉPARGNE RHÔNE ALPES S'INSCRIT AU CŒUR DE L'ÉCOSYSTÈME RÉGIONAL »

Guidée par une volonté de contribuer au « mieux soigner », et forte de sa position centrale au sein de l'écosystème médical, la Caisse d'Épargne Rhône Alpes vient de lancer sa Communauté Santé. Pour qui ? Pourquoi ? Les explications de François Codet, Président du Directoire de la Caisse d'Épargne Rhône Alpes.

POURQUOI LA CAISSE D'ÉPARGNE RHÔNE ALPES A-T-ELLE PRIS L'INITIATIVE DE CRÉER UNE COMMUNAUTÉ SANTÉ ?

Parce que cela s'inscrit dans la philosophie de la Caisse d'Épargne Rhône Alpes d'accompagner les grands projets sociétaux, à l'instar du « mieux soigner ». Un sujet essentiel sur lequel nous souhaitons être acteur. Après la création de l'Agence Santé en 2017, le lancement d'une véritable Communauté Santé, fin 2024, illustre cette ambition avec une cinquantaine de collaborateurs experts mobilisés. Tous connaissent parfaitement l'écosystème et sont capables d'apporter des réponses adaptées à leurs interlocuteurs tout en jouant un rôle fédérateur.

À QUI S'ADRESSE CETTE COMMUNAUTÉ ?

À tous les acteurs de la santé présents dans le Rhône, mais aussi l'Isère, les deux Savoies et l'Ain. Cela va des grands hôpitaux aux industriels, en passant par les professions libérales, les start-up de la medtech, les centres de recherche, les institutions, etc.

QUELLE EST LA VALEUR AJOUTÉE APPORTÉE PAR CETTE COMMUNAUTÉ ?

Avoir des interlocuteurs de proximité compétents, parlant le même langage et capables de comprendre leurs préoccupations dans un écosystème complexe



et très réglementé. Autre intérêt, créer du lien entre tous ces acteurs régionaux pour avoir une approche globale et apporter ainsi des réponses concrètes, efficaces. Une organisation qui a fait ses preuves avec notamment le lancement de la Communauté Montagne en 2021.

QUELS SONT LES PROCHAINES ÉTAPES, LES PROCHAINS PROJETS À CONCRÉTISER AU SEIN DE CETTE COMMUNAUTÉ ?

Renforcer les collaborations entre les différents acteurs de l'écosystème régional, créer des synergies nouvelles tout en relevant les futurs défis sanitaires et médico-sociaux de notre territoire. Le développement de nouvelles technologies, notamment l'usage de l'IA, figure parmi ces priorités, au même titre que l'accompagnement des grandes mutations sociales et l'optimisation du dispositif de santé régional. ■

À SAVOIR

La Caisse d'Épargne Rhône Alpes est une banque régionale et coopérative de plein exercice présente sur cinq départements (Ain, Isère, Rhône, Savoie et Haute-Savoie) et sur tous les métiers de la banque. Elle agit au quotidien pour le développement de son territoire. Elle compte 1,4 million de clients, 454 000 sociétaires, 3 000 collaborateurs, 280 agences, 7 centres d'affaires.



**CAISSE
D'ÉPARGNE**
Rhône Alpes



LIVRES SANTÉ LE CHOIX DE LA RÉDACTION

La cuisine de la minceur durable



Marre de l'effet yoyo ? Apprenez à répartir vos apports nutritionnels tout au long de la journée pour conserver une alimentation saine, mais toujours gourmande, grâce aux conseils d'une diététicienne et aux recettes de Marie Chioca, experte installée à Vinay, en Isère. Éditions Terre vivante, 23 € (13 janvier).

Mon anxiété, c'est du passé



Kévin Bouthéon, spécialiste de la gestion du stress à Clermont-Ferrand, livre une boîte à outils pratique pour réussir à dompter son anxiété, à travers des activités pratiques inspirées de la sophrologie, de la PNL (programmation neurolinguistique) et du journaling (le fait de tenir un journal). Éditions Vuibert, 14,90 € (13 mars).

Cours complet de réflexologie plantaire



Podo-réflexologue dans la Loire, Michel Henri rend accessible, à tous ceux qui souhaitent s'initier, les techniques de massage des pieds. Idéal pour détendre et équilibrer le corps dans sa globalité. Éditions Dauphin, 28 € (29 janvier).

Comprendre son bébé



Professeur de neurosciences à l'Université de Saint-Étienne, Nicolas Mathevon décrypte le tout premier langage du bébé : le pleur. Chaque cri du nourrisson, en effet, a une signification différente (faim, fatigue, inconfort...) : un guide idéal pour les parents ! Éditions Tana, 18,90 € (23 janvier).

ACTIVITÉ PHYSIQUE

LES FEMMES MOINS MOTIVÉES ?



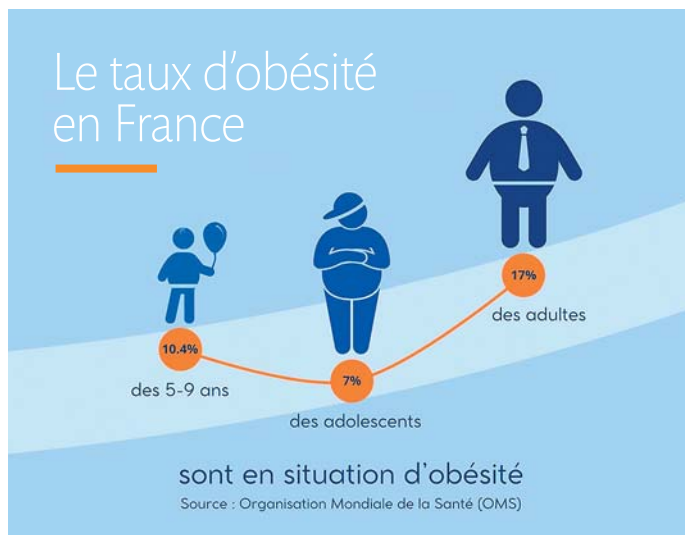
Une femme sur trois (38 %, contre 30 % des hommes) avoue ne pratiquer aucun sport ou presque. Les raisons principales de cette nouvelle inégalité entre les sexes, alors même que l'activité physique et sportive a été promue Grande

cause nationale de l'année 2024 par le gouvernement ? Le manque de motivation (pour 39 % d'entre elles), l'état de santé (31 %), les contraintes familiales (26 %) et le coût (26 %).

Source : sondage OpinionWay pour Aesio Mutuelle - décembre 2024.

OBÉSITÉ

UNE ÉPIDÉMIE QUI S'AGGRAVE



TABAGISME

CHAQUE CIGARETTE TUE



CANCER

FROTTIS : LE GRAND VIDE

90% des cancers de l'utérus sont évités grâce au frottis cervico-utérin, dépistage recommandé tous les 3 ans après 25 ans et remboursé à 100% par l'Assurance Maladie.

MAIS

40% des femmes ne font pas de frottis et 3 000 nouveaux cas de cancer de l'utérus sont détectés chaque année en France.

Source : The Lancet 2024.

KÉSAKO ?

C'EST QUOI, LE PHUBBING ?

Cette expression, qui résulte de la fusion des mots anglais « phone » et « snubbing » (snober) désigne l'acte de délaisser une personne en face de soi pour se concentrer sur son portable. Un phénomène qui explose : en France, 14,5 millions de personnes seraient cyberdépendantes, selon une étude de l'Institut d'études indépendantes Odoxa.



© PHOTOS : NEW AFRICA/DEPOSITPHOTOS - MA SANTÉ.

LE RITUEL BIEN-ÊTRE QUOTIDIEN

TOUS LES BIENFAITS DES HUILES PURES* CBD

1^{er} PRIX

PRIX TOP Santé 2025

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE DIÉTÉTIQUE

Compléments alimentaires
*Isolat de CBD - 99% pur

Disponible en pharmacie et sur [boiron.fr](https://www.boiron.fr)

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. [WWW.MANGERBOUGER.FR](https://www.mangerbouger.fr)

Votre santé mérite le plus grand respect

LE CHIFFRE

102

COMME LE NOM DU PREMIER CENTRE DE SANTÉ MENTALE DES ÉTUDIANTS QUI A OUVERT FIN JANVIER AU 102 RUE DE MARSEILLE, À LYON, POUR OFFRIR UN ACCOMPAGNEMENT À CETTE POPULATION PARTICULIÈREMENT VULNÉRABLE DEPUIS LA CRISE COVID. SUR LE TERRITOIRE DE LYON/SAINT-ÉTIENNE, PRÈS DE 40% DES CONSULTATIONS EN SERVICES DE SANTÉ ÉTUDIANTS CONCERNENT LA SANTÉ MENTALE.

SANTÉ PUBLIQUE

L'OMS A OUVERT SON CAMPUS LYONNAIS

La nouvelle Académie de l'Organisation Mondiale de la Santé, destinée à devenir le centre de référence mondial pour la formation en santé publique, a ouvert ses portes à Lyon cet automne. Emmanuel Macron, très impliqué dans l'implantation de ce campus du futur en France, s'est personnellement déplacé pour inaugurer le site, le 17 décembre dernier.



ENDOMÉTRIOSE

UN TEST RÉVOLUTIONNAIRE DÉVELOPPÉ ET TESTÉ À LYON

De 10 à 15% des femmes en âge de procréer souffrent d'endométriose, une pathologie gynécologique bénigne, mais très invalidante et douloureuse. Jusqu'ici, le diagnostic de cette maladie nécessitait un recours à l'imagerie médicale, voire à des examens invasifs tels que la coéloscopie, engendrant des risques et des inconforts. Aujourd'hui encore, la maladie est diagnostiquée avec un retard moyen de sept années.

« UNE PETITE RÉVOLUTION »

Mais cette errance diagnostique insupportable pour bien des femmes pourrait être gommée grâce à l'Endotest®, un test salivaire révolutionnaire mis au point par une start-up lyonnaise, Ziwig. Sous la houlette du ministère de la Santé et de la Haute Autorité de Santé, une expérimentation clinique débute dans 80 établisse-

ments hospitaliers français, dont deux à Lyon : l'hôpital Lyon Sud et l'hôpital de la Croix-Rousse (Hospices Civils de Lyon). « L'Endotest est une petite révolution », confirme le Pr François Goffier, chef du service de chirurgie gynécologique et cancérologique-obstétrique à l'hôpital Lyon Sud. « Il permet de détecter la maladie plus tôt et de manière moins invasive, ce qui est essentiel pour une prise en charge adaptée. En raccourcissant le délai de diagnostic, nous pouvons offrir des traitements mieux ciblés et soulager plus rapidement les douleurs des patientes. Cette avancée représente également une source d'espoir pour les femmes qui souffrent depuis trop longtemps sans explication ». Une excellente nouvelle pour toutes celles qui souffrent en silence : selon Ziwig, les résultats cliniques préliminaires de l'Endotest® présentent en effet une fiabilité supérieure à 95%... ■ P.A.

© PHOTOS : PASCAL AUCLAIR - PRESSE

TELEX

- **RHÔNE**. Changement de gouvernance aux Laboratoires Boiron, où Thierry Boiron, directeur général par intérim depuis le départ l'été dernier de Valérie Lorentz-Poinsot, est remplacé par Pascal Houdayer (ex Naos et Orveon Global). - **LOIRE**. Biogroup, le premier réseau français de laboratoires d'analyses, ouvrira un nouveau laboratoire en septembre à Renaison. - **PUY-DE-DÔME**. Le CHU de Clermont-Ferrand a vu son expertise en développement de nouveaux traitements innovants contre le cancer distingué à travers la labellisation CLIP2 (Centre labellisé INCa de phases précoces). - **ARDÈCHE**. La faculté de médecine de Lyon Sud ouvre à compter de la rentrée de septembre 2025 une première année délocalisée à Aubenas, au sein de l'Hôpital d'Ardèche méridionale.

GREFFE

LES HCL TOUJOURS À LA POINTE



Les équipes de transplantation de l'Hôpital Édouard-Herriot (Hospices Civils de Lyon), ont réalisé la toute première greffe simultanée d'un rein et d'îlots pancréatiques. Cette procédure combinée, en réduisant le risque de complications et en favorisant un rétablissement plus rapide, constitue une évolution sans précédent pour la prise en charge des patients souffrant de diabète de type 1 en insuffisance rénale terminale. Depuis la réussite de cette première greffe, deux autres malades ont déjà pu en bénéficier à Lyon, en octobre et en décembre.

C'EST DIT

FAUT-IL AVOIR PEUR D'UNE TRANSMISSION HUMAINE DE LA GRIPPE AVIAIRE ?

« L'INFLUENZA AVIAIRE A TOUCHÉ CES DERNIÈRES ANNÉES DE NOMBREUX FOYERS EN ÉLEVAGE EN FRANCE. POUR L'INSTANT, IL N'EXISTE PAS DE CONTAMINATION D'HOMME À HOMME, MAIS CETTE POSSIBILITÉ INQUIÈTE FORTEMENT ET L'ON CRAINT QUE L'INFLUENZA AVIAIRE NE SOIT LA FUTURE GRANDE PANDÉMIE. IL FAUT DONC SURVEILLER DE PRÈS L'ÉVOLUTION DE LA SITUATION. »

MIREILLE BOSSY, vétérinaire et directrice générale de VetAgro Sup, campus vétérinaire à Marcy-l'Étoile (Rhône).

CERVEAU

ET SI VOUS VOUS METTIEZ AU BRAIN BALL ?

Développée par un éducateur spécialisé originaire de Belley (Ain), le Brain Ball est une méthode innovante et sensorimotrice destinée à favoriser la concentration, la coordination, la coopération et la confiance. Elle se pratique en musique, en solo ou en groupe, muni de balles ou d'anneaux de couleurs, à travers une série de mouvements combinant agilité cérébrale et physique. Un outil de plus pour les psychomotriciens, ergothérapeutes et autres réflexologues.

www.brainball.fr



© PHOTOS : KALINOVSKY/DEPOSITPHOTOS - PRESSE

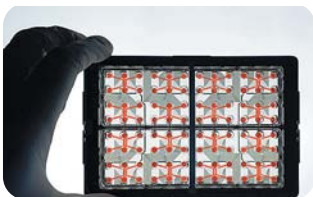
TELEX

- **RHÔNE.** L'ancien patron du Groupe Boehringer Ingelheim, Erick Lelouch, succède à Philippe Sans à la tête de Lyonbiopôle, le pôle de compétitivité dédié à l'innovation santé en Auvergne-Rhône-Alpes, qui fête ses 20 ans cette année. - **SAVOIE.** Le Médipôle de Savoie, hôpital privé situé à Challes-les-Eaux, a obtenu en décembre la certification A de la Haute Autorité de Santé, gage de qualité dans la prise en charge des patients. - **RHÔNE ET LOIRE.** EKLIA School of Business, l'école de commerce de la CCI Lyon Métropole Saint-Étienne Roanne, a annoncé en février la création d'un cursus inédit dédié aux jeunes en situation de handicap, porteurs de trisomie 21 ou atteints de troubles de l'autisme.

INNOVATION

DES ORGANES HUMAINS SUR PUCE !

À Lyon, la start-up NETRI a inauguré le 4 février son usine de production d'organes-sur-puce dans le biodistrict de Gerland.



Objectif : concevoir et fabriquer de mini-organes humains pour prédire les effets cliniques des traitements de demain. Ce concept révolutionnaire, récompensé par un Award lors du dernier salon de l'innovation de Las Vegas, devient réalité au terme d'une décennie de recherche académique.

MÉDICAMENTS

BENTA LYON AU CŒUR DE LA RELANCE FRANÇAISE

Les récentes pénuries dans les pharmacies ont conduit l'État à mobiliser des fonds pour favoriser la relance de la filière de production nationale de médicament. Le laboratoire pharmaceutique Benta Lyon, qui a récemment investi 1 million d'euros dans la fabrication de paracétamol pédiatrique dans son usine de Saint-Genis-Laval, a ainsi perçu une aide de 200 000 € dans le cadre de ce plan France 2030.



PREMIERS SECOURS

PARÉS À SAUVER DES VIES



La Croix-Rouge française poursuit le déploiement de son dispositif « Premiers Répondants », destiné à créer une communauté de volontaires prêts à intervenir en cas de malaise cardiaque ou d'urgence vitale. Cinquante kits d'intervention, équipés de défibrillateurs portatifs Lifeaz, ont ainsi été distribués en février à des secouristes bénévoles de Savoie par l'antenne départementale de la Croix-Rouge.

UN HÔPITAL... POUR ANIMAUX

Une nouvelle clinique de 2 200 m², dotée d'équipements de pointe et ouverte 24h/24, avec urgences et soins spécialisés (chirurgie, médecine digestive, échographie...) a ouvert ses portes en janvier dans le quartier des Gravanches, à Clermont-Ferrand (Puy-de-Dôme). La particularité



de cet « hôpital » ultra-moderne, baptisé Vet'Ovalia ? Il est entièrement dédié aux soins vétérinaires, et donc aux animaux.

TELEX

- RHÔNE. La Fondation Dispensaire Général de Lyon redéploie son offre médicale : le centre Sévigné (Lyon 3) ne conserve qu'une activité de gynécologie-obstétrique, quand celui de Gerland (Lyon 7) s'agrandit pour suivre l'évolution de la demande de soins. - LOIRE. Le CHU de Saint-Étienne étoffe son arsenal de lutte contre le cancer en se dotant d'un nouvel accélérateur de radiothérapie, inauguré fin février.

L'ARS lance sa campagne : les métiers du soin et de l'accompagnement recrutent !

En 2050, dans la région Auvergne-Rhône-Alpes, plus de 1,4 million de personnes seront âgées de 75 ans et plus. Face à ce phénomène, l'ARS se mobilise. En 2024, l'Agence régionale de santé Auvergne-Rhône-Alpes a lancé une campagne pour faire découvrir un secteur créateur d'emploi : les métiers du soin et de l'accompagnement.

Les explications de Christine Martin, référente régionale ressources humaines à la direction de l'autonomie de l'ARS.



prendre soin de votre proche et vous informer sur leur santé au quotidien.

“ Ils sont là pour prendre soin de votre proche et vous informer sur leur santé au quotidien ”

Ces professionnels font partie d'une équipe plurielle au service de l'utilisateur et des bénéficiaires. Cette équipe est composée, entre autres et selon le lieu d'exercice, d'un directeur, de médecins, de restaurateurs, de cuisiniers, d'animateurs.

Riche de rencontres et d'expériences partagées, l'exercice de ces métiers relève d'une formation qualifiante et/ou diplômante qui apporte des compétences, des connaissances spécifiques, une véritable technicité et un statut professionnel reconnu.

En quoi ces métiers offrent-ils des perspectives de carrière attractives ?

Les possibilités de mobilité et d'évolution dans ce domaine du soin et de l'accompagnement sont

nombreuses. Changer de secteur ou de lieu d'exercice, comme travailler auprès des personnes âgées puis de personnes en situation de handicap, expérimenter selon les métiers, en hôpital, ou encore préférer le domicile à l'établissement permettent d'enrichir un parcours professionnel.

En outre, les dispositifs de formation actuels offrent des occasions de progression de carrière tout au long de la vie en capitalisant sur l'expérience acquise ou bien en suivant une formation pour accéder à un autre métier.

Auriez-vous un message en particulier à faire passer aux personnes qui hésitent à se lancer dans une carrière autour du soin et de l'accompagnement ?

Vous aimez l'univers du social ? Soigner les autres ? Apprendre et vous inscrire dans un projet collectif ? Rejoignez ces équipes !

Pourquoi, aujourd'hui, est-il primordial de s'intéresser aux métiers du soin et de l'accompagnement ? Quels sont-ils ?

Les métiers du soin et de l'accompagnement sont nombreux et diversifiés. Les plus connus sont le plus souvent les premiers interlocuteurs quand vous rendez visite à un proche ou quand ils viennent chez vous. Il s'agit des infirmiers, des aides-soignants, des éducateurs, des accompagnants éducatifs et sociaux. Ils sont là pour

L'Agence régionale de santé Auvergne-Rhône-Alpes a élaboré un plan d'actions qu'elle pilote pour l'attractivité des métiers du grand âge et de l'autonomie. Plusieurs leviers sont activés comme la construction de partenariats avec les acteurs de l'emploi et de la formation, et l'accompagnement de l'évolution des organisations et des pratiques professionnelles.

Certaines actions sont menées avec les acteurs institutionnels (le Conseil régional, la Direction régionale de l'économie, de

l'emploi, du travail et des solidarités - DREETS, les Opérateurs de compétences - OPCO, l'Agence régionale pour l'amélioration des conditions de travail - ARACT). Parallèlement, les ministères de la santé et de l'accès aux soins, des solidarités, de l'autonomie et de l'égalité entre les femmes et les hommes, et celui du travail et de l'emploi, ont lancé une plateforme dédiée à la valorisation de ces métiers. Ce site internet, nommé prendresoin.fr, a été réalisé en partenariat avec France Travail.

Retrouvez toutes les informations via ce QR code :



Cancer & pesticides

« On utilise certains de ces produits **tous les jours** »



Alors que les sources d'exposition aux pesticides font partie de notre quotidien, les liens avec le développement de cancers ont clairement été établis. Explications.

NOS EXPERTES

ÉMELINE GIRARD, chef de projet en prévention santé environnement, et **ASTRID COSTE**, docteur en santé publique et chercheur en épidémiologie, spécialiste des liens entre environnement et santé, Centre Léon Bérard (Lyon).

Le lien entre une exposition aux pesticides et le développement d'un cancer est-il avéré ?

Oui, un certain nombre ont été reconnus comme cancérogènes probables ou certains par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC), comme le lindane, le DDT, le diazinon, trois insecticides, ou le glyphosate, un

herbicide. Pour les autres pesticides pointés du doigt, nous en sommes toujours au « *peut-être probable* ».

Quelles sont les sources principales de pesticides ?

Principalement l'alimentation et l'eau, à travers plusieurs origines. La plus connue, sans surprise, reste l'activité agricole, qui contamine les sols, l'eau, l'air. Mais on a aussi recours à de nombreux pesticides sans même s'en rendre compte, en utilisant des produits ménagers, en chassant les parasites et les insectes, en traitant nos plantes d'intérieur ou nos animaux domestiques, en recourant à des herbicides dans son jardin... Une partie des expositions vient aussi des traitements de la voirie, des espaces verts, des équipements sportifs...

Ces expositions sont-elles perceptibles par la population ?

Non, au contraire. Une étude baptisée Pesti'Home a identifié dès 2019 plus de 5 400 produits courants, disponibles à la vente en France et contenant des pesticides. Et révélé que plus de 75% des ménages utilisaient au moins un pesticide chaque année, comme l'antimoustique.

Est-ce que l'on peut échapper à une exposition aux pesticides ?

On peut diminuer nos sources d'exposition, en observant des conseils simples, comme rincer et peler soigneusement ses fruits et légumes, consommer des produits contrôlés ou issus de l'agriculture biologique, choisir des produits domestiques parmi les moins à risques, remplacer l'antimoustique par une moustiquaire, rester à l'intérieur pendant les temps d'épandage, ou encore choisir des produits écolabellisés pour les jeunes enfants...

■ PROPOS RECUEILLIS
PAR PHILIPPE FRIEH



À SAVOIR

Le Centre Léon Bérard, centre de lutte contre le cancer à Lyon, et le Cancéropôle Lyon Auvergne-Rhône-Alpes (CLARA) ont lancé en décembre 2024 la campagne de sensibilisation « Protégeons-nous des pesticides », réalisée en co-construction avec la Métropole de Lyon et des citoyens. L'objectif de cette campagne est d'aider le public à identifier les sources de pesticides dans le quotidien.



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



CHEMSEX

Une pratique dangereuse qui **explose**

Jusqu'ici réservé à la communauté gay, le phénomène commence à toucher d'autres pratiquants, de tous âges et de tous milieux, souvent moins sensibilisés aux risques encourus.

Plan chems», «slam party»... Le chemsex, qui combine l'usage de substances psychoactives à un rapport sexuel dans le but d'intensifier le plaisir et les sensations, se pratique dans des lieux privés, souvent à plusieurs. «*Le phénomène est clairement en augmentation*», commente Yann Botrel, hypnothérapeute et addictologue dans le sud de la métropole de Lyon. «*On estime de 12 à 15% la part de la population gay à pratiquer le chemsex. Mais la tendance commence à se propager aussi aux milieux libertins et aux hétérosexuels*», un public moins averti de ses dangers : perte de contrôle, non-respect du consentement, mauvais dosages conduisant à des overdoses, usage de produits de basse qualité, contaminations au VIH et à l'hépatite C, addictions, expériences traumatisantes, dépression,

risques neurologiques, et même décès...

15 À 16% DES PRATIQUANTS SONT DES FEMMES

L'étude Sea, Sex and Chems, lancée en 2021 par les Hospices civils de Lyon, a mis en lumière cette évolution : 6% des chemsexuels interrogés dans le cadre de cette étude sont des hétérosexuels, et 15 à 16% sont des femmes. «*Cela va à l'encontre de l'image que l'on a de ce phénomène*», sous-estimé et méconnu, même si l'affaire Pierre Palmade, entre autres cas récents, a révélé au grand public tous les risques du sexe sous drogue et les enjeux en matière de sensibilisation.

«*Il ne faut pas minimiser l'impact de cette pratique, qui touche aujourd'hui tous les âges, y compris des jeunes de 16 à 18 ans qui entrent*

dans la sexualité par cette expérience», enjoint Yann Botrel. «*Et il ne faut pas non plus croire que le chemsex est réservé aux grandes métropoles : le phénomène, notamment depuis la crise Covid, touche aussi les zones rurales*».

Autre question émergente, celle du consentement et des viols présumés, comme l'illustre l'expert lyonnais : «*Nous pouvons observer de premières études réalisées auprès de chemsexuels tout à fait révélatrices, puisque 35 à 40% d'entre eux estiment avoir été abusés sexuellement. La question du consentement se pose inévitablement, lorsque l'on est sous substance et que l'on n'est pas maître de son comportement. Mais elle se pose aussi bien pour les victimes que pour les bourreaux*»...

■ P.F.



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

NATALITÉ

en CHUTE LIBRE : pourquoi c'est inquiétant ?

Depuis plusieurs années, la natalité en France diminue de manière alarmante. Mais pourquoi faisons-nous moins d'enfants ? Et quelles en sont les conséquences pour l'avenir ?

En 2023, seuls 678 000 bébés sont nés en France, un chiffre historiquement bas selon l'Insee. C'est 6,6% de moins qu'en 2022 et près de 20% de moins qu'en 2010. Cette tendance, bien qu'intensifiée, n'est pas nouvelle ! Depuis 2010, le taux de fécondité ne cesse de baisser, passant de 2,02 enfants par femme à 1,68 en 2023 en France. Pourtant, la France reste l'un des pays les plus féconds d'Europe, mais cet avantage s'effrite rapidement.

Des raisons sociétales

En moyenne, les Françaises deviennent mères à 31 ans, contre 27 ans en 1990.

Les études s'allongent, les carrières se construisent plus tard et la stabilité financière prend du temps à s'installer. Pour beaucoup, le projet d'enfant passe après l'épanouissement professionnel et personnel. Le coût de la vie, le prix des logements et l'incertitude économique sont aussi des facteurs majeurs. Selon l'Insee, 45% des jeunes cou-

UNE TENDANCE MONDIALE

Aujourd'hui, le taux de fécondité mondial est légèrement supérieur à 2,2 enfants par femme, juste assez pour assurer le renouvellement des générations. En comparaison, il y a 70 ans, ce taux était d'environ 5 enfants par femme.



ples estiment qu'avoir un enfant représente une charge financière trop lourde.

Des inquiétudes face à l'avenir

La pandémie de Covid-19, les crises climatiques et les incertitudes géopolitiques ont amplifié les doutes. Beaucoup se demandent s'il est responsable ou même

moral d'amener un enfant dans un monde en crise.

Le phénomène connu sous le nom de « solastalgie » – une angoisse face à la dégradation de l'environnement – influence aussi ces choix.

Le phénomène est nouveau, mais certains jeunes hommes font même clairement le choix d'une contraception définitive. Ce boom de la vasectomie précoce inquiète clairement les spécialistes, de plus en plus nombreux à tirer la sonnette d'alarme.

Envie d'en savoir plus sur la vasectomie précoce ? Lire ici notre article



OUTRE UNE SENSIBILISATION SUR LES ENJEUX, LES JEUNES PARENTS DOIVENT AUSSI ÊTRE RASSURÉS ET ACCOMPAGNÉS. CRÉER D'AVANTAGE DE PLACES EN CRÈCHE, ENCOURAGER LE TÉLÉTRAVAIL ET PROMOUVOIR L'ÉGALITÉ HOMME-FEMME SONT DES PISTES À EXPLORER.





Quelles conséquences sur notre avenir ?

Actuellement, 20% de la population française a plus de 65 ans (Insee). Si cette tendance se poursuit, cette proportion pourrait atteindre 33% d'ici 2060, selon l'Institut national d'études démographiques (Ined). Autrement dit, un habitant sur trois sera un sénior. Mais ces derniers consomment davantage de soins, ce qui coûte cher à la société. D'autant qu'avec moins de jeunes entrant sur le marché du travail, c'est toute la croissance économique du pays qui pourrait ralentir. Et les actifs, pour maintenir les services publics et financer les retraites, devront payer davantage d'impôts.

En 2021, les dépenses liées à la dépendance des personnes âgées représentaient 1,7% du PIB français⁽¹⁾. Ce chiffre pourrait doubler d'ici 2060 si le vieillissement s'accroît, mettant à rude épreuve les finances publiques.

Enfin, et ce n'est pas la moindre des conséquences, les générations plus jeunes jouent aussi un rôle impor-

tant dans l'accompagnement des aînés et le renouvellement des valeurs communautaires. Une faible natalité peut conduire à un individualisme significatif et à un affaiblissement des liens sociaux.

Quelles solutions pour redresser la natalité ?

En France, les aides aux familles existent, mais elles pourraient être renforcées (augmentation des allocations, congé parental mieux rémunéré, réduction des coûts de garde...)

Outre une sensibilisation sur les enjeux, les jeunes parents doivent aussi être rassurés et accompagnés. Créer davantage de places en crèche, encourager le télétravail et promouvoir l'égalité homme-femme dans la répartition des tâches familiales sont des pistes à explorer. Ces mesures permettraient aux parents de mieux concilier vie professionnelle et personnelle.

■ MARIE BRIEL

⁽¹⁾ Source : Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques.

COMBIEN SERONS-NOUS SUR TERRE DANS 100 ANS ?

La population mondiale atteint aujourd'hui 8,05 milliards d'habitants (Nations Unies). Trois scénarios se dessinent, à partir de projections effectuées par l'Organisation mondiale de la Santé.

● **Stabilité actuelle (environ 2 enfants par femme)** : si le taux de fécondité reste stable, la population mondiale atteindrait un pic de 10,4 milliards autour de 2086, avant de se stabiliser à 9 à 10 milliards en 2123. C'est le scénario le plus probable.

● **Baisse de la natalité (1,5 enfant par femme)** : si la natalité mondiale chute, comme en Europe ou en Asie de l'Est, la population pourrait commencer à diminuer dès 2080 pour atteindre 5 à 6 milliards d'habitants en 2123. Cette baisse toucherait surtout les pays développés.

● **Forte natalité (3 enfants ou plus par femme)** : dans un scénario improbable de remontée, la population pourrait croître jusqu'à 12 à 14 milliards d'ici un siècle, avec des pressions majeures sur les ressources et l'environnement.

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

Pr Bruno Lina

« Le risque d'une **nouvelle pandémie** est bien réel »

Associé au CoVARS (Comité de Veille et d'Anticipation des Risques Sanitaires) et président du Biocluster sur l'innovation en maladies infectieuses, le professeur Lina revient sur la période de confinement en 2020 et évoque le spectre de nouvelles pandémies, notamment d'origine animale.

Cinq ans après le premier confinement, quels sont les enseignements à tirer de la première grande pandémie du XXI^e siècle ?

Les enseignements sont nombreux. D'une part, on s'est aperçu que le scénario du pire, en l'occurrence une émergence virale provenant du réservoir animal, pouvait se produire... et risque de se reproduire. On a vu aussi, dans un contexte de mondialisation et de multiplication des transports aériens, que des épidémies auparavant limitées à une région du globe pouvaient prendre rapidement une dimension planétaire et, en quelques mois, devenir un enjeu de santé mondial.

Avec du recul, avez-vous des regrets ?

Des regrets, non. Je n'ai pas non plus le sentiment qu'il y a eu d'erreurs manifestes, plutôt de l'approximation dans cette période inédite car on a appris au fur et à mesure de l'avancée de la pandémie. Notre système n'était pas suffisamment préparé pour y faire



face. D'autres pays l'ont mieux géré que nous. Je pense notamment à la Corée du Sud qui disposait de capacités de dépistage et de prise en charge des patients bien supérieures au début de l'épidémie.

Pourquoi ?

Parce que les Coréens ont une culture du port du masque depuis longtemps et ils avaient l'expérience de l'émergence du SARS, en 2003. Ils avaient retenu les leçons de leurs erreurs. Nous, nous avions

un système organisationnel cohérent mais sous-dimensionné par rapport aux moyens diagnostics et de prise en charge de cas sévères. Résultat, en moins d'un mois, le système sanitaire s'est trouvé dépassé par les événements. Il a fallu aussi inculquer les gestes barrières, apprendre l'utilisation des masques, assurer la protection des personnels soignants, les sensibiliser aux risques du virus respiratoire.

Aujourd'hui, quelle est votre intime conviction sur l'origine de la pandémie ?

Il y a toujours deux hypothèses, dont celle d'une fuite dans un laboratoire. Mais, selon moi, l'hypothèse de l'émergence du virus à partir d'un réservoir animal et d'une transmission à l'homme sur le marché d'animaux vivants de Wuhan, sans doute *via* des chiens vivants infectés, est la plus plausible. Ce scénario illustre la menace de zoonose à partir de la faune animale. On le voit actuellement avec le H5N1, un virus qui n'a pas été fabriqué en laboratoire mais dont l'agent pathogène circule dans la faune animale avec un risque de contamination à l'homme.

Vous avez évoqué le H5N1, nom scientifique de la grippe aviaire. Est-ce la prochaine pandémie ?

Je ne sais pas... À ce jour, on constate une très forte contamination des oiseaux sauvages aux États-Unis, avec un virus capable



À SAVOIR

Vous souvenez-vous ? Si le premier cluster de Covid-19 a été détecté en Auvergne-Rhône-Alpes le 7 février 2020 aux Contamines-Monjoie, station de Haute-Savoie, il a fallu attendre le 16 mars pour que le président de la République, Emmanuel Macron, décrète le confinement national. En vigueur le lendemain à 12 heures, cette mesure de prévention inédite sera prolongée deux fois et perdurera jusqu'au 11 mai. Un second confinement, moins strict, interviendra du 30 octobre au 15 décembre 2020.



de contaminer rapidement les animaux d'élevage et autres mammifères terrestres, notamment les vaches laitières, mais aussi des chiens, des chats, des renards, des rats... Face à cette menace, les Américains ont déjà abattu plus de deux cents millions d'oiseaux d'élevage. Malgré tout, on a déjà répertorié près de 70 cas humains sans que l'on ne constate, à ce jour, de chaîne de transmission interhumaine. Cela limite les risques de pandémie, au moins à très court terme, car il faudrait plusieurs mutations sur plusieurs gènes. Mais ce risque existe, d'où l'importance de maîtriser l'épidémie de grippe aviaire avant que le virus ne s'adapte à l'homme.

Aujourd'hui, comment se traduit la contamination du H5N1 à l'homme ?

Il y a deux lignages de virus. Le premier, appelé B3.13, transmis par les vaches laitières, est responsable de conjonctivites virales banales et quelques signes d'infection



LE RISQUE EXISTE, D'OÙ L'IMPORTANCE DE MAÎTRISER L'ÉPIDÉMIE DE GRIPPE AVIAIRE AVANT QUE LE VIRUS NE S'ADAPTE À L'HOMME. ”

modérée des voies respiratoires supérieures. Le deuxième lignage, le D1.1, plus préoccupant, est hébergé par les oiseaux sauvages. Dans plusieurs cas, il s'est traduit par des infections sévères des voies respiratoires basses, avec même un décès aux États-Unis.

Autre menace qui nous guette, une résurgence de l'épidémie de coronavirus. Est-ce un scénario plausible, voire probable ?

Non, il est peu vraisemblable. Tous les virus SARS-COV 2 qui circulent depuis deux ans sont issus d'Omicron, avec une forte transmissibilité mais avec un taux de mortalité très inférieur. Omicron a déjà subi seize mutations et une nouvelle mutation « reverse » qui rendrait le virus plus agressif est peu probable.

Etes-vous le même homme qu'il y a cinq ans ?

Non, j'ai cinq ans de plus ! Plus sérieusement, bien sûr que non. Pendant 28 mois, au sein du conseil scientifique Covid, j'ai été au cœur du réacteur par rapport aux réponses à apporter à la crise. Il a fallu apprendre, comprendre et réagir au fil de l'eau pour éclairer les politiques, les aider dans leurs prises de décisions et dans leur capacité à activer certains leviers, mais aussi lutter contre la multiplication des *fake news*. Cette période a été très particulière mais d'une richesse incroyable.

■ PROPOS RECUEILLIS
PAR PASCAL AUCLAIR



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



Et si vous preniez votre **santé en main** ?

Stress, surmenage, solitude... Rares sont les chefs d'entreprise qui s'autorisent à prendre soin d'eux. Face à ce mal insidieux, aux conséquences parfois dramatiques, il existe pourtant des dispositifs et remèdes aux vertus salutaires. Car le capital santé de son dirigeant reste bel et bien la première richesse d'une entreprise.

Je sentais que j'allais exploser, j'étais très fatiguée et proche du burn-out». Dany Morsilli est la fondatrice de la Sphère des Possibles, une agence de communication événementielle à Lyon. « Mon boulot, c'est ma vie, mais je n'en pouvais plus. Mon corps ne l'a pas supporté et, en 2019, j'ai appris que j'avais un cancer du sein », témoigne celle qui, après avoir surmonté la maladie, s'est « éloignée de tout ce qui était toxique » pour elle.

Dany en est aujourd'hui persuadée : les dérives insidieuses de son activité professionnelle ont clairement amplifié, voire engendré, le mal dont elle était atteinte. Ce qui soulève une lourde interrogation : nos entrepreneurs, indépendants, libéraux, véritables parents pau-

vres de la santé au travail, sont-ils condamnés à faire subir le pire à leur corps comme à leur mental ? Entre surmenage, stress et isolement, ils sont les premiers exposés aux risques psychosociaux, alors même que de leur état de forme dépend directement celle de leur activité et, de fait, celle de leurs collaborateurs.

«IL A MOINS LE DROIT QUE LES AUTRES D'ÊTRE MALADE»

« Ce sont des patients qui ne consultent quasiment jamais leur médecin », confirme le Dr Charles Guinchard, généraliste à Caluire-et-Cuire, près de Lyon. « D'abord parce qu'ils ont le sentiment d'aller très bien, et ensuite et surtout par manque de temps et de disponibi-

lité. En proportion, les chefs d'entreprise et les professionnels libéraux comme les avocats, les restaurateurs ou les artisans sont beaucoup moins nombreux que les salariés dans ma patientèle ».

Selon le dernier baromètre de la Fondation MMA des Entrepreneurs du Futur (mars 2024), « 32% des sondés confient avoir renoncé à aller voir un médecin », principalement par « nécessité de privilégier leur activité ». Un dirigeant ou un libéral, en matière de santé, est pourtant confronté aux mêmes aléas qu'un salarié, si ce n'est plus, compte-tenu du stress engendré par leur fonction, au poids des responsabilités, aux difficultés à concilier vie pro/vie perso, à une hygiène de vie potentiellement défaillante... »»

CADRES ET DIRIGEANTS : Le bilan santé, une formule en vogue



Parce que le manque de temps est souvent un frein, de plus en plus d'opérateurs proposent des checkups médicaux express et personnalisés aux dirigeants surchargés.

Un rendez-vous chez le cardiologue, un autre chez l'ophtalmo, un troisième pour une prise de sang, une radio à programmer... Face à l'avalanche de démarches, nombre de dirigeants préfèrent jeter l'éponge, faisant passer leur santé à l'arrière-plan de leurs priorités.

C'est pour répondre à cette problématique de temps et de disponibilité que les acteurs de la santé sont de plus en plus nombreux à échauffer une réponse adaptée : des bilans médicaux complets, concentrés sur un court délai.

Parmi les cliniques et hôpitaux régionaux qui proposent des formules spécifiques aux cadres et dirigeants, celle de l'Infirmier Protestante, CheckupIP, est sans doute l'une des plus abouties. « Plus de 400 dirigeants, issus de la Métropole de Lyon, mais aussi d'Ardèche, d'Isère, de Savoie ou de Haute-Savoie, ont suivi ce parcours en 2024 », livre Céline Adnet, la référente du dispositif. « Sur une demi-journée et au même endroit, ils bénéficient d'un bilan complet comprenant toutes les consultations et examens nécessaires à la prévention et au dépis-

tage des maladies cardiovasculaires, des maladies nutritionnelles (diabète, surpoids...), des troubles nerveux (stress, surmenage, dépression...) et des cancers. Et le gros avantage du dispositif est de permettre d'intégrer à ce parcours d'autres spécialistes de la clinique, en fonction de leurs besoins particuliers. » Pratique et efficace, puisque les délais sont généralement courts (un mois et demi après inscription) et les résultats rapides (sous huit jours). Seule réserve, les bilans santé ne sont pas pris en charge par l'Assurance maladie. ■ P.F.

© PHOTO : MONKEY BUSINESS/DEPOSITPHOTOS.

Dîner - débat

"La santé du dirigeant"

Lundi 7 avril 2025 - Hôtel Lyon Métropole

Informations et réservations





» « On sait qu'il s'agit d'une population dont le seul repas équilibré est souvent celui du dimanche en famille, qui est aussi particulièrement exposée aux addictions, aux troubles du sommeil, aux maladies cardiovasculaires... », énumère le Dr Guinchard. « Avec en prime une pression mentale : il a moins le droit que les autres d'être malade, sous peine de ne plus réussir à assurer la vie de l'entreprise et ses devoirs auprès des clients, des collaborateurs, des fournisseurs... »

DES SOLUTIONS, MAIS PAS ENCORE DE RÉFLEXES

Une entreprise dont le patron va bien, en revanche, est une entreprise plus performante, ce qui bénéficie inévitablement à ses salariés. D'où l'intérêt de sensibiliser les dirigeants,

POUR UNE BONNE SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE, LES TROIS LEVIERS SONT UN BON SOMMEIL, UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE.

managers, professionnels libéraux ou travailleurs indépendants à anticiper le pire en prenant à bras le corps leur santé physique et mentale, notamment autour de trois leviers essentiels : un bon sommeil, une alimentation équilibrée et une activité physique adaptée.

Plus facile à dire qu'à faire ? Certains n'attendent pas que le train passe, à l'image de Sacha Rosenthal, le patron du groupe Xefi (lire page 23). Pour les autres, les bouées de sauvetage existent, ce qui n'était pas forcément le cas il y a encore une quinzaine d'années.

En Auvergne-Rhône-Alpes, l'association des Antilopes Entrepreneurs Solidaires aide ainsi depuis 2013 les dirigeants en difficulté à reprendre en main leurs affaires et leur santé avant qu'il ne soit trop tard (lire ci-contre). De nombreux organismes ou établissements hospitaliers proposent aussi des bilans santé complet spécialement dédiés aux cadres et dirigeants, compatibles avec leurs impératifs professionnels (lire p21). Les solutions ne manquent pas, mais le réflexe n'y est pas encore, même si le voile se lève peu à peu sur ce tabou persistant : les dirigeants, aussi, ont le droit – et même le devoir – de prendre soin d'eux...

■ PHILIPPE FRIEH

LES ANTILOPES, UN SOUTIEN GRATUIT ET PERSONNALISÉ

Fondée et présidée par le Caladois Guillaume Bourdon, dirigeant d'une agence de design à Lyon marqué par sa propre expérience traumatisante, les Antilopes Entrepreneurs Solidaires (180 bénévoles) sont une déclinaison lyonnaise du réseau Second Souffle en France. L'association propose un accompagnement individuel et gratuit aux entrepreneurs en difficulté, autour de trois directives : rompre l'isolement, organiser le chaos et baliser le chemin.

TROIS DISPOSITIFS D'AIDE

1 Un accompagnement par des « antilopes » bénévoles et spécialement formées, à raison de 3 à 5 rendez-vous sur deux à quatre mois et, si besoin, 3 séances avec un psychologue spécialiste des risques psychosociaux.

2 Le groupe « Oxygène » : réunion d'un groupe « d'antilopes » expertes dans la problématique de l'entrepreneur en difficulté.

3 Le dispositif « Bol d'air » : consultations gratuites et confidentielles avec des experts (banquier, expert-comptable, avocat, juge du tribunal de commerce), permanence chaque troisième jeudi du mois.

DES CHIFFRES QUI EXPLOSENT

1 000 dirigeants d'entreprises de toutes tailles accompagnés depuis 2013, dont :

100 en 2022 **300** en 2023 **400** en 2024

www.lesantilopes.org



Sacha Rosenthal

Le sport-santé **taille patron**

Entrepreneur à succès, Sacha Rosenthal a fait de sa carrière professionnelle une course de fond, au sens propre comme au sens figuré. Une passion de l'effort physique qu'il partage avec ses salariés, persuadé que le sport... c'est la santé !

Voilà un chef d'entreprise qui ne manque pas de souffle... À 54 ans, Sacha Rosenthal fait la course en tête sur le terrain économique. Leader sur le marché des services informatiques auprès des TPE/PME, Xefi, son groupe fondé en 1997, emploie plus de 2 000 personnes pour un chiffre d'affaires de 380 millions d'euros.

Une réussite entrepreneuriale exemplaire pour cet autodidacte déscolarisé en troisième et devenu le meilleur ambassadeur du sport-santé. «*J'ai un principe : il faut être fort dans son corps pour s'épanouir et se donner les moyens d'atteindre ses objectifs*», explique ce triathlète au départ de neuf Ironman, dont cinq sur le mythique Embrunman, référence absolue en matière de triathlon.

Une endurance exceptionnelle qu'il cultive chaque jour pour garder son poids de forme (68 kilos pour 1m76)... et les idées claires. «*Pour moi, le sport, c'est six séances de 1 à 3 heures chaque semaine, à pied, sur un vélo ou dans l'eau*».

Favoriser la cohésion des équipes

Ce goût de l'effort, il le partage avec ses équipes, au point d'avoir transformé son siège de Rillieux-la-Pape, près de Lyon, en véritable complexe omnisports. Dès l'accueil, l'allée centrale prend la forme d'une piste d'athlétisme de plus de 100 mètres

de long, couloirs menant à des salles de réunion aux noms évocateurs (Zátopek, Pérec, Owens, El-Guerrouj, Bekele...). Le bâtiment abrite aussi une salle de biking, une salle «calme» pour le yoga et les pilates, ainsi que des espaces dédiés à la muscu et au basket.

Des activités variées pratiquées par 55% de ses salariés, sous le contrôle de sept professionnels à temps plein (quatre coaches sportifs, deux kinés et un nutritionniste) et une trentaine de prestataires extérieurs.

«*C'est important pour le corps mais aussi pour l'esprit et la cohésion des équipes.*

En short et maillot, il n'y a plus de hiérarchie», résume Sacha Rosenthal dont le futur siège, la Cité de l'IT,

sera érigé en temple du sport, avec piscine de 25 mètres et espace futsal sur le toit !

Des investissements qu'il justifie par un simple constat : depuis le lancement de son programme Sport & Santé, le taux d'arrêt maladie au sein de Xefi est deux fois inférieur à la profession. CQFD...

■ PASCAL AUCLAIR



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

À SAVOIR

En 2022, Sacha Rosenthal a créé sa propre épreuve d'endurance ouverte à tous, la Yotta XP. Le principe : un diptyque course à pied-natation à parcourir cinq fois en améliorant à chaque fois sa performance, sous peine d'élimination, seul ou en relais. Rendez-vous pour la quatrième édition du 18 au 20 juillet à Vichy.

Poumons

Quels sont les signes qui alertent ?



Le cancer du poumon, l'un des plus fréquents et plus meurtriers, est encore souvent diagnostiqué trop tardivement. D'où l'intérêt d'être attentif à ses premiers symptômes, pour une prise en charge précoce.

Le cancer du poumon est une tumeur maligne qui se développe à partir des cellules pulmonaires. Ces cellules, sous l'effet de mutations génétiques, commencent à croître de manière incontrôlée. On distingue principalement deux formes : le « cancer bronchique non à petites cellules » (CBNPC, 85 % des cas), qui évolue relativement lentement et offre des opportunités thérapeutiques qui ont énormément progressé ces dernières années, et le « cancer à petites cellules » (CPC, 15 % des cas), beaucoup plus agressif et rapide.

Des premiers signes qui peuvent passer inaperçus

Les premiers symptômes sont souvent discrets, voire inexistants, ce qui complique un diagnostic précoce.

- **Une toux persistante** : contrairement à une toux classique, elle ne disparaît pas après quelques semaines et a tendance à s'aggraver avec le temps.
- **Essoufflement** : un souffle court ou une sensation de gêne respiratoire, même lors d'efforts modérés.
- **Douleur thoracique** : localisée ou diffuse, elle peut s'accroître lors de la respiration ou de la toux.

Des symptômes avancés qui nécessitent une consultation urgente

- **Hémoptysie** : la présence de sang dans les crachats est un signe d'alerte majeur.
- **Fatigue chronique** : une faiblesse inhabituelle et persistante, avec assez souvent une perte de poids.
- **Infections respiratoires répétées** : des bronchites ou pneumonies récurrentes peuvent être liées à une obstruction des voies respiratoires par une tumeur.

Si vous présentez l'un de ces symptômes, il est impératif de consulter rapidement. Plus un cancer est détecté tôt, meilleures sont les chances de traitement. ■ **MARIE BRIEL**



FORTE HAUSSE CHEZ LES JEUNES

Les chiffres sont sans appels, les cas de cancer chez les jeunes adultes (20 à 40 ans) sont de plus en plus fréquents (15 000 cas en France en 2022), avec en première ligne les cancers du sein, colon, thyroïde, testicules et peau (mélanome). Les causes probables ? Notre alimentation, la sédentarité, le stress, le tabagisme, l'alcool et une exposition croissante à des substances toxiques dans notre environnement.

EN CHIFFRES

30 000

décès chaque année en France.

80-90 %

des cancers du poumon sont dus au tabagisme.

Source : Institut national du cancer.

VERS UN DÉPISTAGE GÉNÉRALISÉ ?

L'Institut national du cancer a annoncé le lancement d'un projet pilote auprès de 20 000 volontaires visant à évaluer la faisabilité d'un dépistage généralisé du cancer du poumon en France. Une première étape avant une possible généralisation à l'échelle nationale.



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

CAUTION SCIENTIFIQUE :
DR BÉNÉDICTE MASTROIANNI,
PNEUMO-CANCÉROLOGUE AU
CENTRE LÉON BÉRARD, À LYON.

#MONESPACESANTÉ

LA MUTUALITÉ FRANÇAISE, ACTEUR DE L'INCLUSION NUMÉRIQUE EN SANTÉ

Investie dans l'inclusion numérique en santé, la Mutualité Française a rejoint en 2024 le réseau des Ambassadeurs « Mon Espace Santé » (MES). Elle s'inscrit dans cette dynamique en déployant son plan d'actions pour la région Auvergne-Rhône-Alpes. Les explications d'Yves Perrin, Président de la Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes.



MONSIEUR PERRIN, EN QUOI VA CONSISTER CETTE DÉMARCHE ?

Mon Espace Santé a un lien étroit avec l'ADN mutualiste. Son objectif ? Stocker et partager, sous conditions, vos documents et vos données de santé pour que vous soyez mieux soigné. Il participe à moderniser le parcours de soins, en facilitant la coordination entre professionnels et en renforçant la relation patient-soignant. Mon Espace Santé place, ainsi, le patient au cœur du système de santé, ce qui, pour nous, est essentiel.

En Auvergne-Rhône-Alpes, nous avons répondu à un appel à manifestation lancé par l'Agence Régionale de Santé au mois d'octobre 2024. Grâce au soutien obtenu, nous souhaitons contribuer à la dynamique régionale autour du déploiement de ce service gratuit et accessible à tous. C'est ce que nous engageons dans les prochaines semaines,

À SAVOIR

Notre région illustre son succès en se plaçant à la 2^e place dans le classement national (comptes actifs et d'alimentation des dossiers médicaux).

- 25,3 % des assurés de la région ont ouvert déjà leur compte.
 - 460 000 assurés l'ont déjà complété spontanément.
 - 40 millions de documents ont été transmis en 1 an.
- Contact : Pascal Vincent
04 78 41 22 46.**

avec l'appui de notre réseau de mutuelles santé et d'établissements et services de soins et d'accompagnement.

Notre démarche vise à sensibiliser tous les assurés mutualistes et usagers de nos services afin de les inciter à activer leur compte, et à encourager les 10 000 professionnels de nos établissements à alimenter les dossiers médicaux

de leurs patients en les informant. Nous avons d'ores et déjà programmé des formations dédiées, des webinaires de sensibilisation, des événements locaux et un plan de communication grand public, en lien avec les réseaux de CPAM de l'Assurance Maladie, et l'Agence Régionale de Santé.

En 2024, plus d'un assuré sur quatre l'utilise, et cela va continuer d'évoluer de jours en jours ! Nous souhaitons et allons relever ce défi pour permettre au plus grand nombre d'assurés de se saisir de ce carnet de santé numérique. Nous sommes convaincus qu'il participe à l'intérêt général des professionnels et de chacun. ■



www.ara.mutualite.fr

C'est le
PRINTEMPS

prenez

soin de vous !



ps,

Respirez, une nouvelle ère commence ! Finies la grisaille, les longues journées froides et la déprime saisonnière, la nature nous montre la voie et nous incite à remettre le nez dehors. Le soleil est de retour, les températures remontent aussi vite que le moral, et il est plus que temps de se ressourcer ! Dans ce dossier spécial printemps, la rédaction de *Ma Santé* vous propose toute une série d'expériences à tester pour prendre soin de vous... On vous explique aussi la bonne façon de marcher, et on vous donne en prime quelques conseils avisés pour remplir votre garde-manger de bons produits de saison, bourrés d'énergie et d'atouts pour votre santé... Ah, et comme le temps est aux sorties et autres mises au vert, nos experts vous rappellent encore à la vigilance contre deux fléaux bien typiques de la période : les allergies aux pollens et, si vous partez en balade avec votre chien, ces satanés tiques qui guettent votre compagnon à poil bien cachées dans les hautes herbes... ■ P.F.

7 idées bien-être À TESTER

Les températures augmentent, le soleil se couche de plus en plus tard, les arbres retrouvent leurs feuilles et les fleurs sortent de leur hibernation... Oui, c'est le moment rêvé pour s'occuper de soi, à travers sept expériences inédites à mettre en pratique près de chez vous. ■ **STÉPHANIE PAICHELER**



1 Je prends un bain de forêt

Du vert à perte de vue, le bruit du vent dans les feuilles, les rayons du soleil qui s'infiltrent à travers les branches... « *La nature émerveille et apaise. Elle ne coûte rien, mais elle apporte beaucoup* », s'enthousiasme Carole Girard, naturopathe. Au Haut-Valromey (Ain), Véronique Pernod Matte propose des bains de forêt, véritables invitations à ralentir. Pendant 2h30, la frénésie de la vie urbaine est loin, très loin. Ne reste que le pur bonheur de vivre pleinement, intensément, le moment présent. www.lesdemoisellesduplateau.com



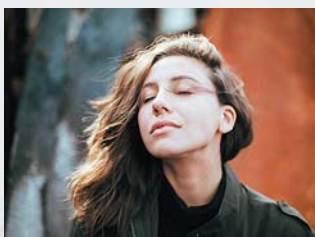
2 Je fais une détox

À Plan-de-Baix (Drôme), La Pensée sauvage offre plusieurs formules, pour s'adapter aux besoins de chacun(e) : jeûne au bouillon, détox végétale, gourmande... De quoi vivre cette expérience sans frustration. Dans le superbe massif du Vercors, tout est organisé afin de favoriser le repos. Des randonnées, des cours de cuisine, de la méditation ou des soins... Tout est à la carte. Une parenthèse enchantée, qui permet de nettoyer l'organisme en profondeur, et de retrouver toute son énergie, car la simple digestion en mobilise énormément. www.lapenseesauvage.com



3 Je m'initie à la marche afghane

Accompagnatrice en montagne, à Samoëns (Haute-Savoie), Claire Philipczyk encadre des sorties de marche afghane. « Cette technique consiste à caler sa respiration sur le rythme de ses pas. » Les bénéfices ? « La respiration consciente, associée à la marche, apaise le mental. Ça développe également la concentration, une faculté que nous avons tendance à perdre dans notre société. »
www.nature-quintessence.fr



4 J'ose la cohérence cardiaque

Elle ne prend que quelques minutes. Pourtant, la cohérence cardiaque a de multiples bienfaits. Le mode d'emploi : trois fois par jour, on inspire avec le nez en gonflant son ventre, puis on expire très lentement avec la bouche en rentrant le ventre. Et on recommence, pour faire six cycles par minute, pendant trois minutes. Les battements cardiaques se font plus réguliers, l'effet apaisant dure plusieurs heures.



5 Je flotte

Un passage à l'Oasis Meïso, à Lyon, vous offrira un moment d'introspection unique, et profondément apaisant. Comment ? Grâce aux cabines de flottaison. Plongez dans une grande baignoire ronde dans laquelle la température de l'eau, imprégnée de sel d'Epsom, est minutieusement ajustée à celle de votre corps. Vous pourrez vous y abandonner à la sensation d'apesanteur. Pendant une heure, dans l'obscurité et le silence, les stimuli extérieurs, omniprésents dans notre quotidien, s'effacent ici complètement.
www.meiso.fr



6 Je teste le massage sonore aux bols tibétains

Les moines tibétains les utilisent lors de leurs séances de méditation. Sonothérapeute à Lyon, Sophie Barbier les a aussi adoptés, pour des massages sonores, sans contact physique. Dans une tenue confortable, recouverte d'un plaid, on s'allonge sur un futon. Tout autour, des bols tibétains de toutes tailles. Leurs sons et vibrations, pendant une heure, apaisent le corps et le mental.
www.ondsonore.fr



7 Je passe la nuit dans une cabane suspendue

Quoi de mieux pour prendre soin de soi que de s'offrir une nuit entière dans un cocon ultra chaleureux ? À Satillieu (Ardèche), ces cabanes haut perchées, cernées de chênes rouges, peupliers et pins parasols, au bord d'une rivière, donnent envie d'y poser ses valises, et de rester là très longtemps. Pour profiter du calme, du sauna et du jacuzzi privés, savourer le divin petit déjeuner fait de produits locaux, ou se poser dans un transat, avec vue 5 étoiles, pour ne rien faire. Sinon profiter de la vie.
www.cabanessuspendues.fr



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

CAUTION SCIENTIFIQUE :
CAROLE GIRARD, NÂTUROPATHE
HEILPRAKTIKER À CLERMONT-FERRAND
(WWW.CAROLEGIRARD.FR).

Les meilleures façons... de marcher !

La marche est le remède le plus simple et le plus facile au besoin d'activité physique. Vous voulez profiter du printemps pour vous y (re)mettre ? Conseils d'experte.

DOSEZ VOS OBJECTIFS

Trente minutes de marche chaque jour, c'est bien, mais cela reste une moyenne et il faut bien sûr adapter votre effort à votre état de forme et de son poids. Si vous débutez, allez-y *crescendo* avant de viser la durée recommandée, pour mieux la dépasser ensuite. Car l'idée est bien de profiter des bienfaits de l'activité physique, pas de se décourager trop vite...

PAS BESOIN DE MOTIVATION

La marche, c'est partout, tout le temps et dans toutes les conditions. Nul besoin d'équipement, ni de terrain particulier. Il s'agit bel et bien de l'activité physique la plus facile à réaliser et la moins traumatique. Et elle peut s'intégrer dans une foule de pratiques quotidiennes : en allant chercher son pain, en se rendant à son travail, en promenant son chien, en visitant une ville...

ATTENTION AUX CHAUSSURES !

Voilà peut-être la seule obligation pour bien marcher : le choix de chaussures confortables et adaptées à votre pratique. Pour la marche en ville, optez pour un modèle de baskets légères et à la semelle souple. En randonnée, munissez-vous de chaussures de marche garantissant maintien du pied, adhérence et amorti.

CHOISISSEZ LA MARCHÉ QUI VOUS CONVIENT

Outre la marche classique, il existe une foule de variantes à tester en fonction de vos envies : la randonnée, la marche en pleine conscience (pour ceux qui souhaitent y ajouter une dimension méditative), la marche nordique (avec des bâtons, plus dynamique), la marche afghane (surnommée le yoga de la marche), le fast-hiking (très rapide, proche de la course)...

■ ANTOINE AULAGNON

Salon du randonneur les 21, 22 et 23 mars,
Centre de congrès de Lyon (Rhône).
www.randonnee.org

CAUTION SCIENTIFIQUE :
DR ÉLODIE GAILLEDAT, MÉDECIN DU
SPORT AU CHU DE GRENOBLE (ISÈRE).

10 000 PAS, VRAI OU FAUX ?

La recommandation des 10 000 pas par jour ne repose sur aucune base scientifique. Cet objectif chiffré est en réalité tout droit sorti d'une publicité japonaise des années 60 diffusée à l'occasion des Jeux olympiques de Tokyo. En revanche, deux études américaines publiées en 2019 et 2021 ont officiellement confirmé une baisse du risque de la mortalité au-delà de la barre des 7 000 pas.

POURQUOI C'EST SI BON, DE MARCHER ?

La marche multiplie les bienfaits pour la santé, sur le plan préventif (maladies cardiaques, ostéoporose, arthrose...), mais pas seulement. Elle contribue au renforcement musculaire, à l'entretien articulaire, elle est bénéfique pour l'équilibre, permet de maintenir son poids, améliore la circulation sanguine et les capacités cardio-respiratoires, influe sur l'humeur et le bien-être, favorise les relations sociales...

Allergie aux pollens

« Nous sommes submergés »

Alors qu'un quart de la population française souffre déjà de ce qu'on appelle couramment le « rhume des foins », le nombre de cas augmente chaque année, dès l'arrivée du printemps. Les explications du Dr Patrick Ajzenberg, allergologue à Lyon.



Y a-t-il vraiment un boom des allergies aux pollens ?

Oui, nous constatons une augmentation significative des patients allergiques aux pollens, non seulement aux graminées, mais aussi à d'autres pollens comme l'ambroisie, dont le taux d'allergiques a pratiquement doublé en cinq ans. Nous recevons un nombre croissant de demandes de rendez-vous. Nous sommes vraiment submergés, alors que nos disponibilités sont étendues à plusieurs mois d'attente.

Quels sont les publics touchés ?

Le nombre de personnes allergiques augmente dans toutes les tranches d'âge. Mais de plus en plus chez les enfants de quatre ou cinq ans. Cette tendance se manifeste beaucoup plus tôt qu'auparavant. Il est aussi de plus en plus courant d'observer de

nouveaux cas d'allergies chez les personnes âgées de 20 à 40 ans.

Quels sont les traitements ?

Il y a trois approches : l'éviction (éviter les pollens, se protéger), les traitements symptomatiques (anti-histaminiques, corticoïdes locaux) et la désensibilisation, qui agit comme une vaccination contre les pollens et qui reste la plus recommandée. Les formes modernes de désensibilisation, comme les comprimés, sont en effet pratiques et donnent de bons résultats.

Faut-il commencer au plus tôt la désensibilisation ?

Oui, plus tôt on commence, mieux c'est, car les jeunes allergiques peuvent développer de nouvelles allergies avec le temps.

■ PROPOS RECUEILLIS PAR P.A.

QUELS POLLENS ?

Parmi les allergènes polliniques les plus courants, on trouve ceux des graminées (comme le pollen de blé), des arbres (comme le pollen de bouleau) et des herbacées (comme l'ambroisie).

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le « rhume des foins » est une expression ancienne qui désignait les allergies pendant la saison des moissons, principalement en avril et mai.

C'EST QUAND ?

Aujourd'hui, les allergies aux pollens peuvent survenir de janvier à octobre, particulièrement dans la région lyonnaise.

QUELS SYMPTÔMES ?

- Rhinite (nez qui coule, éternuements, obstruction nasale).
- Conjonctivite (brûlures oculaires, larmoiements).
- Démangeaisons de la gorge et des conduits auditifs.
- Asthme avec des difficultés respiratoires.

L'INFO EN +

Certains aliments aident à réduire les allergies au pollen : les fruits riches en vitamine C, les aliments contenant de la quercétine (pommes), les poissons gras riches en oméga-3, les probiotiques des aliments fermentés, ainsi que le curcuma et l'ail. Le miel local peut aussi aider à la désensibilisation.

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

Fruits et légumes :

Le TOP4 de votre panier printanier

On vous aide à faire votre marché, avec un guide des produits de saison et de judicieux conseils, pour (re)découvrir nos quatre champions du printemps !

■ AMÉLIE MARINELLI

FRUITS	mars	avril	mai	juin
cerises				
pamplemousse				
pommes				
fraises				
abricots				
kiwis				

LÉGUMES	mars	avril	mai	juin
asperge				
radis				
artichaut				
chou-fleur				
carotte				
endive				

Certains fruits et légumes, aux vertus pourtant reconnues, sont injustement délaissés. C'est trop souvent le cas de :

LE KIW

Pourquoi c'est bon pour la santé ?

« Concentré de vitamines C et E, le kiwi est le fruit facile à manger pour renforcer le système immunitaire et donner un coup de boost naturel. Il est aussi excellent pour le transit, grâce à sa richesse en fibres. »

Comment l'intégrer ?

- Au petit-déjeuner, à la cuillère ou dans un bowl avec du granola.
- En jus vitaminé, mixé avec de l'orange et du citron.
- Dans une salade de fruits, associé à des fraises et de la menthe.
- En version sucrée-salée, avec de l'avocat et des crevettes.

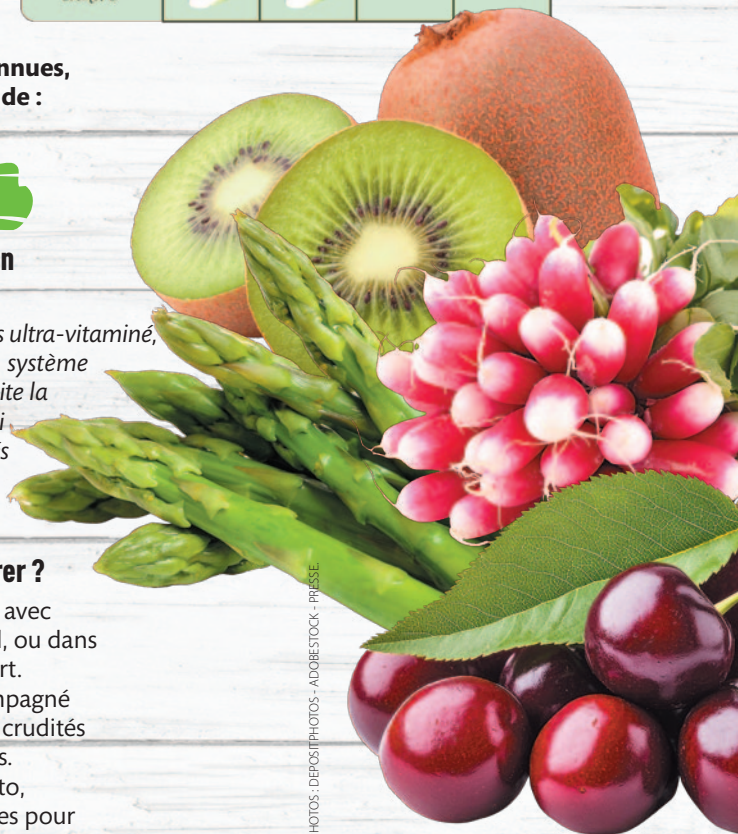
LE RADIS

Pourquoi c'est bon pour la santé ?

« Peu calorique mais ultra-vitaminé, le radis booste le système immunitaire et facilite la digestion. Il est aussi riche en composés soufrés, excellents pour le foie. »

Comment l'intégrer ?

- À l'apéro, nature avec du beurre et du sel, ou dans une sauce au yaourt.
- En salade, accompagné de concombre, de crudités et d'herbes fraîches.
- En soupe ou pesto, en utilisant ses fanes pour éviter le gaspillage.



© PHOTOS: DEPOSITPHOTOS - ADOBESTOCK - PRESSE

LA CERISE

Pourquoi c'est bon pour la santé ?

« Riche en vitamine C, la cerise est un fruit anti-inflammatoire qui favorise la circulation sanguine et aide à réguler le sommeil grâce à sa teneur en mélatonine. Elle est également utile pour la santé des articulations. »

Comment l'intégrer ?

- Nature, en snack rapide ou avec un peu de fromage frais.
- Dans une salade sucrée-salée, avec des noix de pécan et du fromage de chèvre.
- En sauce pour accompagner une viande rouge, comme le canard.
- Plus classique, en dessert, en clafoutis ou en compote avec une touche de vanille.

L'ASPERGE

Pourquoi c'est bon pour la santé ?

« Excellente pour le foie et les reins, l'asperge aide à éliminer les toxines et à réduire la rétention d'eau grâce à son effet diurétique. En prime, elle est riche en fibres et antioxydants, parfaits pour faciliter la digestion. »

Comment l'intégrer ?

- Vapeur ou rôtie, avec un filet d'huile d'olive et du citron.
- Dans un risotto, une quiche ou une salade composée pour une touche printanière.
- En velouté, mixée avec des épices et un peu de lait de coco.

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

Le combo plat et dessert printanier

Mailys
Dusset
signé



On se fait plaisir en misant sur trois produits de saison, le chou-fleur, le kiwi et la fraise, pour concocter un repas aussi savoureux qu'original.

Pâte à pizza au chou-fleur : l'ingrédient surprise

INGRÉDIENTS

- un chou-fleur entier
- deux œufs
- 50g de yaourt
- 50g de fromage râpé

Laver et réduire

le chou-fleur en semoule à l'aide d'un mixeur.

Dans un saladier, ajouter tous les ingrédients et mélanger.

Étaler la pâte sur une plaque allant au four, recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner 15 à 20 min à 180°C.

Sortir la pâte à pizza, la garnir à votre convenance, puis la remettre au four durant 10 à 15 min.

Régalez-vous !



Smoothie : le plein d'énergie

INGRÉDIENTS

- 20 cl de lait végétal (avoine ou épeautre)
- 2 kiwis (environ 150 g pelés)
- 200 g de fraises
- 1 cuillère à café de sucre de coco (facultatif)

Laver et couper les fruits.
Mixer le tout dans un blender.
Dégustez.



Tiques

Comment protéger votre chien ?

À l'heure des sorties printanières, il est essentiel de veiller où votre animal préféré va laisser traîner ses pattes. Car sous les hautes herbes, le danger rôde, et quelques conseils permettent de prévenir d'éventuelles infections.

Les tiques sont de petits acariens difficiles à détecter à l'œil nu, que l'on trouve dans des zones boisées, les hautes herbes, les buissons ou même dans votre jardin. Les chiens sont leurs victimes préférées, et une morsure de tique peut entraîner des infections aux lourdes répercussions.

Quelles maladies sont transmises par les tiques ?

Les tiques possèdent des pattes munies de crochets et de griffes qui leur permettent de s'accrocher fermement à la peau du chien pour se nourrir de son sang. Elles sont susceptibles de transmettre différentes pathologies :

- **La piroplasmose** (ou babésiose), qui entraîne la destruction des globules rouges, affecte les reins et peut être mortelle.
- **L'ehrlichiose**, qui s'en prend aux globules blancs et peut également être mortelle.
- **La maladie de Lyme**, qui se traduit par de la fièvre, des douleurs articulaires, voire de l'anémie.

Comment prévenir les risques d'infection ?

Quelques réflexes simples peuvent vous aider au quotidien.

- Le plus efficace : un produit antiparasitaire adapté, que ce soit sous forme de pipette, de collier ou de comprimé.
- Une inspection régulière du pelage, des oreilles et des pattes.
- Un peigne anti-puces pour éliminer les parasites et leurs œufs.
- Une évacuation régulière des feuilles mortes et des herbes hautes dans votre jardin.
- Un antiparasitaire naturel : terre de Diatomée, huiles essentielles (lavande, citronnelle, eucalyptus...), vinaigre de cidre... Attention, efficacité relative.
- Les vaccins (maladie de Lyme et piroplasmose) : mais ils ne sont pas efficaces à 100% et peuvent créer une fausse impression de sécurité. ■ VINCENT DALLÉE

COMMENT TRAITER UNE INFECTION ?

Si votre animal est déjà infesté par des tiques, il faut agir rapidement. Plusieurs solutions s'offrent à vous, mais il est essentiel de demander conseil à votre vétérinaire, ne serait-ce que pour choisir le produit le mieux adapté et éviter une éventuelle allergie.

- Les antiparasitaires topiques : en pipette ou en spray. Choisissez un produit adapté à l'âge, au poids et à l'espèce.
- Les comprimés antiparasitaires : plus faciles à utiliser car à croquer.
- Les shampoings antiparasitaires : en complément d'un traitement antiparasitaire régulier, car plus difficiles à mettre en œuvre.



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

CAUTION SCIENTIFIQUE :
DR JEAN-MARIE CANONVILLE,
VÉTÉRINAIRE À LA CLINIQUE
VET'OVALIA, À CLERMONT-FERRAND
(PUY-DE-DÔME).



IL Y A AUSSI DES TIQUES EN HIVER ! MOINS CERTES, MAIS SUFFISAMMENT POUR QUE JE CONSEILLE UN TRAITEMENT TOUTE L'ANNÉE, SURTOUT AVEC LES HIVERS MOINS FROIDS QUE L'ON A ACTUELLEMENT. ”

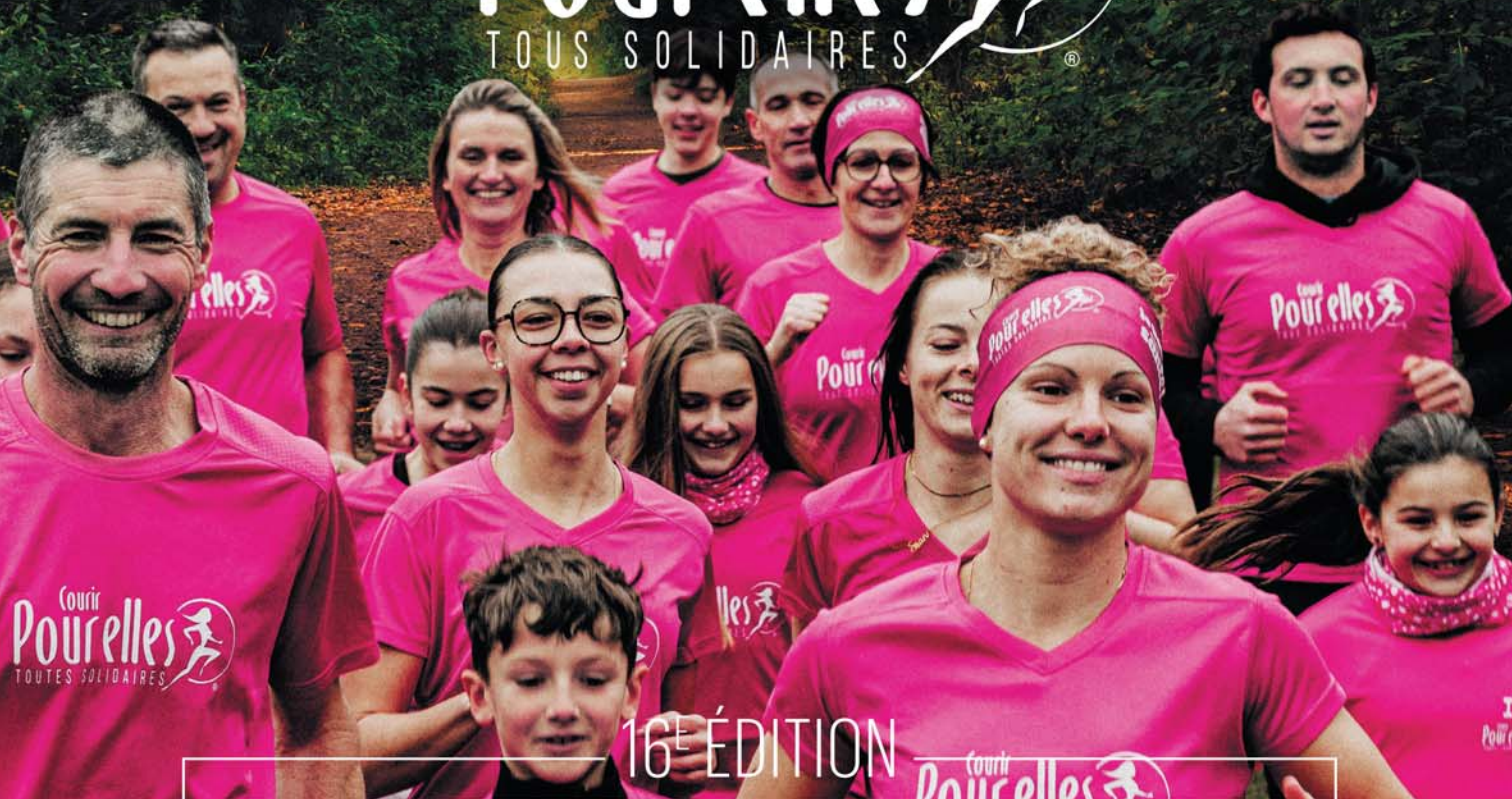
DR JEAN-MARIE CANONVILLE



ASSOCIATION DE LUTTE CONTRE LES CANCERS FÉMININS

Courir Pour elles

TOUS SOLIDAIRES



16^E ÉDITION

MARCHE OU COURSE SOLIDAIRE

grand parc
miribel jonage

VENDREDI
16 MAI
JOURNÉE ENTREPRISE

SAMEDI
17 MAI
EN FAMILLE, ENTRE AMIS

DIMANCHE
18 MAI
ENTRE ELLES

DES FORMATS MIXTES ET CONNECTÉS DU 1^{ER} MAI AU 31 MAI 2025



INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT !
courirpourelles.com

EN PARTENARIAT AVEC

ma santé...
Centre Hospitalier Saint-Jacques & Saint-Etienne

**METROPOLE
GRAND LYON**

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

**GROUPE
APICIL**

BOIRON

**framatome
Healthcare**

MSD
INVENTING FOR LIFE

Crédit Mutuel

FIDUCIAL

MAPEI

Babolat

BJORG

Fermob

INSTITUT MERIEUX

visiativ

edf

JCDecaux

Vertige

Peut-on surmonter sa peur du vide ?

Maman, j'ai le vertige ! Et pourtant, ce sentiment de panique qui s'instaure face au vide et peut aller jusqu'à paralyser sa victime n'est peut-être pas exactement ce que l'on croit. *Ma Santé* démêle le vrai du faux.

LE VERTIGE EST UNE VRAIE PATHOLOGIE ?

FAUX. Le sentiment de panique qui s'instaure face au vide n'est pas le vertige en tant que tel. Ce dernier est en réalité l'un des symptômes de l'acrophobie, le nom scientifique utilisé pour désigner la peur intense du vide. Le vertige, lui, est une sensation liée à un dysfonctionnement du système vestibulaire, qui permet l'équilibre du corps humain.

AVOIR LE VERTIGE N'EST PAS TRÈS FRÉQUENT

VRAI ET FAUX. Si la peur irrationnelle du vide touche un peu moins de 5% des Français, elle reste pourtant l'une des phobies les plus répandues. Et ce sont les femmes qui sont les plus touchées.

ON PEUT DEVENIR SUJET AU « VERTIGE » À TOUT ÂGE

VRAI. L'acrophobie peut être déclenchée de manière naturelle, à tout âge, mais deux facteurs favoriseraient toutefois son apparition. Une éducation trop sévère ou trop protectionniste, ponctuée de « *attention ne t'approche pas tu risques de tomber !* », est susceptible d'entraîner le développement d'une certaine appréhension du vide. Un traumatisme, de manière directe ou indirecte, peut aussi être le déclencheur de cette phobie.

IL EXISTE DES TECHNIQUES FIABLES POUR GUÉRIR DU « VERTIGE »

VRAI. Si les traitements médicamenteux ne sont généralement pas d'une grande

efficacité, certains anxiolytiques permettent toutefois de diminuer cette angoisse. Mais seule une prise en charge psychologique, comme pour toute autre phobie, peut permettre de surmonter une acrophobie. Dans ce cadre, plusieurs techniques ont fait leurs preuves, à l'instar de la Thérapie Cognitive et Comportementale, qui a la vertu de décoder l'origine des peurs, ou encore de l'hypnose.

■ AMANDINE ROUSSET

UNE PEUR IRRATIONNELLE

Cette peur de se retrouver en hauteur, face au vide, n'a aucun lien avec la présence ou non d'un potentiel danger. Mais elle est amplifiée lorsqu'il n'y a aucune protection, aucune barrière, entre soi et le vide.

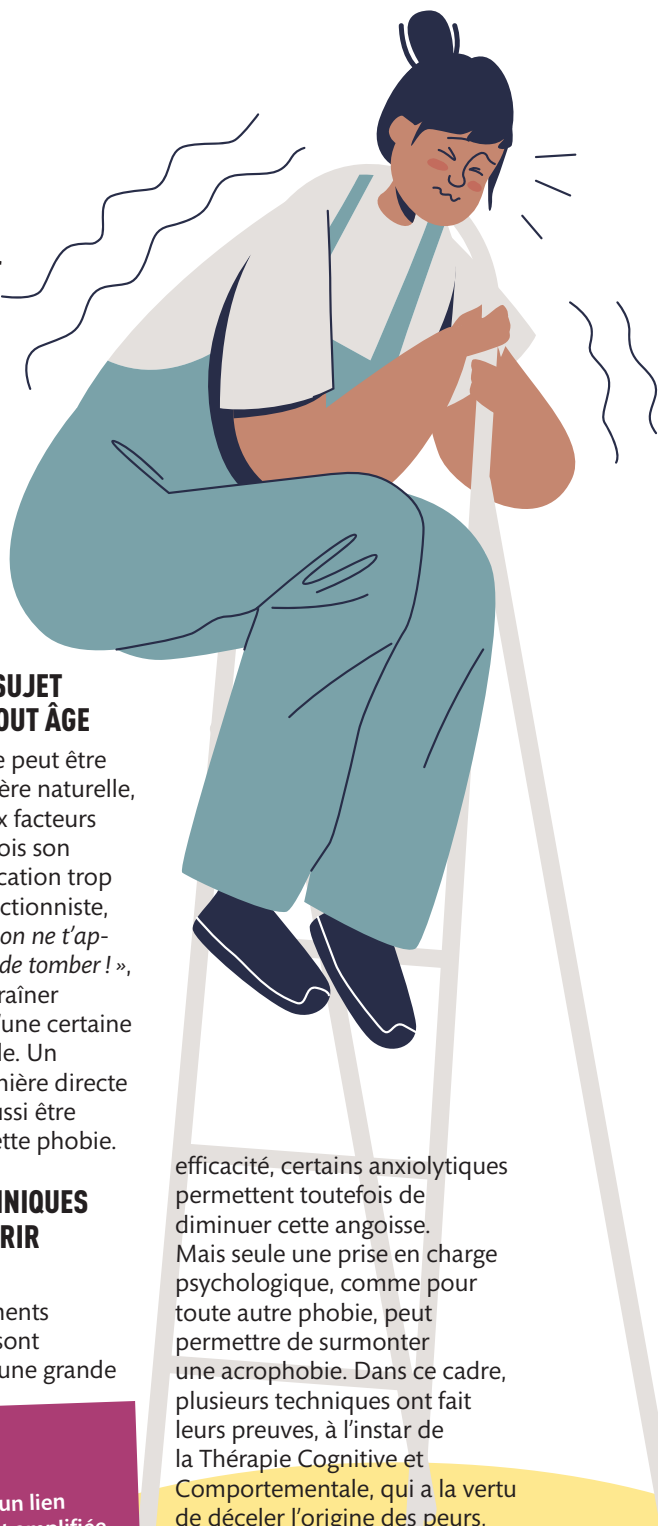
DES SYMPTÔMES VARIÉS

Les acrophobes, confrontés à une panique plus ou moins soudaine, perdent alors tous leurs moyens. La crainte de la hauteur peut également provoquer une paralysie corporelle passagère. Comme toute autre phobie, l'acrophobie est susceptible d'entraîner sueurs froides, nausées ou encore transpiration excessive. Mais aussi certaines réactions spécifiques telles qu'une perte d'équilibre, une sensation d'être attiré par le vide et bien sûr... des vertiges.



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

CAUTION SCIENTIFIQUE :
OCÉANE GIRARD, PSYCHOLOGUE
CLINICIENNE À SALLANCHES
(HAUTE-SAVOIE).



PSYCHIATRIE : LA VOIX UNIE DES USAGERS ET DES SOIGNANTS POUR L'INNOVATION

A

lors que les troubles anxieux et dépressifs explosent (+ 30 % depuis la crise sanitaire), les délais d'attente pour l'accès au soin s'allongent et consti-

tuent une véritable perte de chances pour les patients. Alors qu'une personne sur trois connaîtra, au cours de sa vie, un épisode de maladie mentale, l'innovation n'est-elle pas une opportunité ? Son accessibilité pour tous, une urgence ?

En psychiatrie, l'innovation est désormais foisonnante. Dans le secteur de la recherche mais aussi sur le plan organisationnel, relative aux pratiques et aux prises en charge, à la place et au rôle des patients, familles, proches et personnes concernées par les troubles psychiques. Elle concerne aussi les nouvelles technologies, notamment numériques... Autant de perspectives à explorer pour ouvrir les pistes d'une prévention généralisée, pour mieux et plus vite repérer, diagnostiquer et orienter, enfin soigner avec pertinence.

Cependant, de nombreux freins entravent le déploiement de l'innovation : des questions de méthode, d'encadrement éthique ou juridique, une culture de l'évaluation peu développée, des modèles économiques et de financement trop fragiles pour assurer sa pérennité. C'est surtout la juste adaptation de l'innovation aux besoins concrets des personnes

concernées et des professionnels qui doit être prise en compte, comme un préalable.

Aujourd'hui... le constat est amer. À la lumière du silence assourdissant du politique étourdi par la Grande Cause Nationale, rien ne bouge ou presque. En effet, il faut toujours deux ans, voire plus, pour obtenir un rendez-vous avec un psychiatre dans certains territoires, l'errance thérapeutique reste de 10 ans en moyenne pour des troubles bipolaires... Alors, comment faire bouger les choses ?

C'est tous ensemble, patients, soignants, chercheurs, acteurs du social et du médico-social, proches, que nous voulons voir enfin se transformer les pratiques, la clinique et les soins, pour permettre à tous de disposer des solutions adaptées à chacun selon ses besoins, avec des ressources diversifiées et de proximité, comme ce fut le cas pour les découvertes thérapeutiques pour le sida et le cancer.

Il est urgent de répondre de manière adaptée aux besoins des personnes concernées en centrant l'innovation sur elles et de mesurer l'efficacité des solutions à l'aune de l'expression de leurs attentes.

Il est urgent d'enfin permettre à l'innovation de se déployer pour apporter les réponses tant attendues à tous ceux qui en ont besoin, pour ouvrir la voie aux traitements les plus modernes, à des prises en charge dignes et respectueuses, et assurer – enfin – des parcours de vie dignes pour TOUS. ■



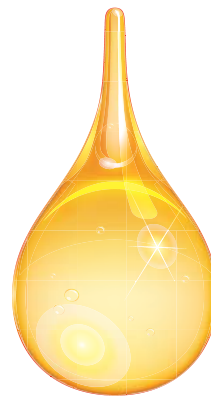
**Rendez-vous le 11 juin 2025
pour les Assises de l'Innovation
en psychiatrie à l'Hôtel de Région AURA
avec l'ADeSm et le soutien de
Ma Santé Auvergne-Rhône-Alpes.
Informations pratiques : www.lin-k.fr**

LES SIGNATAIRES :

Sandrine Broutin, directrice générale de la Fondation Falret - Jean-Philippe Cavozy, délégué général, Santé Mentale France - Dominique Guillot, président d'Argos 2001 - Pascale Groisard, directrice générale de Clubhouse France - Emmanuelle Rémond, présidente de l'UNAFAM - Renaud Maigne, président de Bipolarité France - Pascal Mariotti, président de l'ADESM (Association des établissements participant au service public de santé mentale) - Caroline Matte, cofondatrice et directrice, La Maison Perchée - Jean-Christophe Leroy, directeur général, PositiveMinders.

ENVIES D'URINER LA NUIT

Quand faut-il s'inquiéter ?



Se lever pour un pipi nocturne n'a rien d'anormal. C'est la fréquence, qui s'accroît généralement avec l'âge, qu'il faut surveiller, tant elle peut aussi révéler une pathologie sous-jacente et/ou nuire à votre sommeil, et donc à votre santé.

La fréquence « courante » d'une miction nocturne varie en fonction de l'âge, de l'état de santé général ou encore des habitudes quotidiennes. Lorsque l'on franchit de manière chronique le seuil des deux réveils nocturnes ou plus, on parle alors de nycturie.

- L'alcool agit comme un diurétique, augmentant le volume d'urine produit.

- **Des troubles médicaux :**

- Les infections urinaires provoquent une irritation de la vessie, augmentant la fréquence des envies d'uriner, y compris la nuit.

- Fréquente chez l'homme après 50 ans, l'hypertrophie bénigne de la prostate (HBP) peut comprimer l'urètre et entraîner une nycturie.

- Les insuffisances cardiaques ou rénales augmentent la rétention de liquide dans l'organisme, relâché la nuit sous forme d'urine.

- En cas de diabète, une glycémie mal contrôlée peut stimuler la production d'urine, y compris pendant le sommeil.

QUELLE EST LA FRÉQUENCE NORMALE ?

Se lever une fois par nuit pour uriner est considéré comme normal, notamment après 50 ans. À cet âge, le corps produit moins d'hormones antidiurétiques, ce qui entraîne une augmentation de la production d'urine pendant la nuit.

Se réveiller deux fois ou plus peut être le signe d'une affection sous-jacente. Ce seuil est particulièrement préoccupant si cela perturbe votre sommeil ou s'accompagne d'autres symptômes, comme une soif excessive, des douleurs lors de la miction ou des gonflements au niveau des chevilles ou des jambes. Si vous constatez l'un ou plusieurs de ces symptômes, il est fortement conseillé de consulter votre médecin, qui pourra vous orienter vers des examens adaptés (analyse d'urine, échographie, prise de sang) et, le cas échéant, vers un spécialiste en urologie.

QUELLES SONT LES CAUSES DE LA NYCTURIE ?

- **Des facteurs anodins :**

- Boire beaucoup d'eau ou des boissons stimulantes (thé, café) avant de dormir augmente naturellement la fréquence urinaire nocturne.

POURQUOI FAUT-IL CONSULTER ?

Outre les pathologies sous-jacentes, et potentiellement graves, qu'elle peut révéler, la nycturie peut avoir de lourdes conséquences sur le quotidien.

- Altération du sommeil : les réveils répétés peuvent nuire à la qualité du repos, entraînant fatigue chronique, irritabilité, difficultés de concentration, somnolences...

- Chez les personnes âgées, se lever la nuit dans l'obscurité peut augmenter le risque de chutes.

- Impact sur la santé mentale : un mauvais sommeil chronique accroît le risque d'anxiété et de dépression.

■ **MARIE BRIEL**



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

CAUTION SCIENTIFIQUE :
PR BERNARD BOILLOT, UROLOGUE
AU CHU DE GRENOBLE (ISÈRE).



« FAVORISER L'INSTALLATION DES MÉDECINS LIBÉRAUX, UNE PRIORITÉ »

L'URPS Médecins Libéraux AuRA vient de lancer une cellule d'aide à l'installation. Objectif ? Faciliter l'implantation de jeunes diplômés ou de praticiens désireux de changer de lieu ou de type d'exercice. Les explications du Dr Sylvie Filley-Bernard, présidente de l'URPS Médecins Libéraux AuRA.

L'URPS A LANCÉ UNE CAMPAGNE POUR MIEUX FAIRE CONNAÎTRE L'EXERCICE LIBÉRAL DE LA MÉDECINE. POURQUOI ?

Parce que, pour créer de nouvelles vocations, il faut démystifier ce mode libéral auprès des jeunes internes et des étudiants en médecine. Aujourd'hui, l'exercice médical libéral est le plus à même de répondre à la demande de soins et aux lacunes de notre système de santé. Mais outre sa dimension scientifique, cet exercice exige des compétences de manager entrepreneurial complètement occultées lors des études. Résultat, les jeunes diplômés se retrouvent perdus lorsqu'ils sont lâchés dans le grand bain, en fin d'internat. Pour certains, l'installation a un côté anxiogène que l'on peut combattre en leur apportant un soutien concret. C'est l'ambition de la cellule d'aide à l'installation lancée en début d'année.

CE DISPOSITIF MIS EN PLACE PAR L'URPS PEUT-IL RÉPONDRE AUX PROBLÉMATIQUES DE DÉSERTS MÉDICAUX OU DE ZONES SOUS-DOTÉES ?

Oui, c'est une réponse pragmatique face aux enjeux de santé publique. Beaucoup de médecins ne veulent pas être assistés ou subventionnés. Ils veulent rester autonomes, décider eux-mêmes de leur organisation. Voilà pourquoi nous mettons à leur disposition cette cellule. Nous croyons que des solutions peuvent venir du terrain, il faut écouter les professionnels. C'est le sens de notre démarche.

À SAVOIR

L'URPS Médecins Libéraux Auvergne-Rhône-Alpes est la représentante institutionnelle des 14 500 médecins libéraux en AuRA. Composée de 60 médecins élus, elle est présidée par le docteur Sylvie Filley-Bernard, médecin anesthésiste réanimateur.



CONCRÈTEMENT, COMMENT SE DÉCLINE CE DISPOSITIF D'AIDE À L'INSTALLATION ?

Il s'adresse aux jeunes diplômés et aux praticiens désireux de changer de lieu ou de type d'exercice. Tous souhaitent être guidés dans ce processus complexe. L'idée est de leur mettre à disposition un dispositif d'accompagnement sur-mesure comprenant un diagnostic territorial (NDLR : une statisticienne passe au crible la zone d'implantation envisagée du futur cabinet), des informations pour les orienter sur des sujets juridiques, réglementaires et administratifs, une mise en relation avec des confrères/consœurs du territoire, ou encore la diffusion d'annonces médicales pour effectuer un remplacement, s'associer avec des confrères déjà installés ou reprendre un cabinet. ■

Vous voulez, vous aussi, bénéficier de cet accompagnement ? Envoyez un mail à installation@urps-med-aura.fr.



Dépression post-partum



« Je n'ai jamais autant souffert »

Contrairement au baby-blues, la dépression post-natale peut faire des ravages sur les jeunes mamans. La Lyonnaise Élise Marcende en a fait l'amère expérience, il y a quinze ans.

Dans l'imaginaire collectif, l'arrivée d'un bébé est toujours associée à de grands moments de bonheur. Mais les clichés ont la vie dure, et la réalité, chez les jeunes mamans, n'a parfois rien d'angélique.

Bibliothécaire à Lyon, Élise Marcende n'a pas vécu un simple baby blues, à la naissance de sa fille en 2009. Sa grossesse, déjà, fut un long chemin de croix physique, mais les répercussions mentales ont atteint des sommets qu'une certaine fragilité psychologique liée à sa propre enfance ne suffit pas à expliquer.

« J'ai été alitée quasiment tout le long de ma grossesse. Je me suis retrouvée isolée et je suis devenue hypocondriaque, affolée à l'idée de tomber malade ou de mourir. Cela n'avait rien de rationnel, et le trouble anxieux a vite dégénéré en dépression », se souvient-elle. « J'étais triste, je pleurais sans cesse, je ne dormais plus... »

« J'ÉTAIS TRÈS EN COLÈRE »

L'accouchement ne la soulage pas. Pire, l'expérience, traumatisante, amplifie le mal. *« Les angoisses ont ressurgi, marquées par la peur de mal m'occuper de mon enfant ». Deux heures après le retour à la maison, elle file aux urgences psychiatriques, totalement déboussolée. « Le soir-même, on m'a posé le diagnostic de dépression post-natale »...*

S'ensuivent deux mois loin de sa petite fille, en clinique : *« Je sais que je n'aurais jamais pu lui faire de mal, mais je comprends aujourd'hui les craintes des soignants »*. Élise et

son bébé passent ensuite six mois en Unité de psychopathologie périnatale, avant qu'elle ne puisse reprendre une vie presque normale. Presque, car cette épreuve laisse de lourdes traces : un divorce pour elle, des troubles (alimentaires, sommeil, eczéma) pour sa fille, qui en porte encore le poids aujourd'hui : *« Je n'ai jamais autant souffert psychologiquement, mais je m'en suis relevée. Ma fille, elle, reste impactée par de l'anxiété, des troubles du sommeil... »*

Ce sont ces messages, d'espoir et de prévention, qu'elle porte à travers son engagement au sein de l'association Maman Blues, dont elle est aujourd'hui présidente. *« Je me suis engagée car j'étais très en colère de ne pas avoir été informée qu'un tel épisode puisse survenir. Pourtant, 15 à 20% des femmes sont touchées, à des degrés divers... »* Le tabou doit toujours être brisé...

■ PHILIPPE FRIEH



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

MAMAN BLUES, L'ASSO ANTI-BLUES

Maman Blues est une association nationale qui offre un espace d'écoute et de soutien aux mères confrontées aux difficultés de la maternité. Elle permet à chaque maman de témoigner librement de ses expériences, sans crainte d'être jugée, suspectée de maltraitance ou réduite à des diagnostics médicaux.
www.maman-blues.fr

Retrouvez le témoignage
d'Élise Marcende sur
Ma Santé TV



Pourquoi mon enfant fait-il des

CRISES ?

La crise de colère, chez un enfant, peut prendre des proportions spectaculaires. Conseils pour calmer le jeu et régler le problème.



D'OÙ VIENNENT LES CRISES ?

Les crises chez les enfants résultent d'un mélange de facteurs développementaux (immaturité cérébrale, difficultés d'expression émotionnelle), de besoins non comblés (fatigue, faim, stress) et relationnels (recherche d'attention, test des limites).

L'AVIS DE L'EXPERTE : « *L'évolution sociétale vers plus de stimulations et moins de frustrations peut aggraver ce phénomène naturel.* »

QUELLES SONT LES TYPES DE CRISE ?

Les crises vont des réactions développementales normales (opposition des 2 ans ou à l'adolescence) aux manifestations pathologiques (crises explosives disproportionnées, auto-agressivité). La différence réside dans leur intensité, fréquence, durée et impact sur le quotidien.

L'AVIS DE L'EXPERTE : « *Si les crises perturbent significativement la vie familiale ou sociale, une consultation spécialisée est recommandée.* »

QUELLES CONSÉQUENCES ?

Les crises ont des impacts multiples : pour l'enfant (épuisement émotionnel, stress, sentiment de culpabilité), la famille (tensions, épuisement parental), l'entourage (jugements) et le milieu scolaire (difficultés d'apprentissage, rejet par les pairs).

L'AVIS DE L'EXPERTE : « *Les crises peuvent cependant constituer des opportunités d'apprentissage émotionnel lorsqu'elles sont bien accompagnées.* »

COMMENT PRÉVENIR UNE CRISE ?

Respectez les besoins physiologiques de l'enfant, établissez des routines prévisibles, préparez-le aux transitions, identifiez ses déclencheurs spécifiques, et enseignez-lui à reconnaître et exprimer ses émotions.

L'AVIS DE L'EXPERTE : « *Une communication proactive et l'anticipation des situations difficiles réduisent les explosions émotionnelles.* »

COMMENT RÉAGIR FACE À UNE CRISE ?

Gardez votre calme pour éviter l'escalade, assurez la sécurité physique, utilisez peu de mots et un ton apaisant, proposez un espace calme, et attendez que l'intensité émotionnelle diminue avant toute discussion.

L'AVIS DE L'EXPERTE : « *L'objectif n'est pas de stopper immédiatement la crise mais d'accompagner l'enfant vers un retour au calme.* »

COMMENT RÉAGIR À LONG TERME ?

Établissez un cadre familial cohérent avec des règles claires, enseignez des compétences émotionnelles, valorisez les comportements positifs, et travaillez votre propre gestion du stress. Si les crises persistent, consultez un professionnel (psychologue, psychomotricien, neuropédiatre).

L'AVIS DE L'EXPERTE : « *L'approche doit être constructive et non punitive.* »



À LIRE

50 clés pour aider un enfant qui fait des crises
Éditions Eyrolles, 14,90 € (novembre 2024).

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

Mais pourquoi se sent-on plus **fatigué** avec l'âge ?

Les années qui passent s'accompagnent très souvent d'une fatigue plus fréquente ou plus intense. Si les raisons sont physiologiques, il est possible de ralentir le phénomène.

Avec les années, il est courant et normal de ressentir une fatigue plus marquée. Si le vieillissement s'accompagne de changements physiologiques pouvant influencer sur le tonus, il est tout à fait possible d'en atténuer les effets et de préserver son énergie au quotidien. Différents facteurs peuvent contribuer à cette sensation de fatigue, mais ils ne sont pas une fatalité.

LA MASSE MUSCULAIRE ÉVOLUE, MAIS PEUT ÊTRE ENTRETENUE

La sarcopénie, qui correspond à la diminution progressive des muscles à partir de 50 ans, devient plus marquée après 75 ans. Heureusement, une activité physique régulière, même douce, permet de freiner

cette évolution et de maintenir force et vitalité.

UN SOMMEIL DE QUALITÉ, ÇA SE TRAVAILLE

Avec l'âge, le sommeil profond tend à diminuer, et des réveils nocturnes peuvent survenir plus fréquemment. Une bonne hygiène du sommeil (horaires réguliers, environnement apaisant, gestion des douleurs et des troubles du sommeil) aide à mieux récupérer.

LE MOUVEMENT, CLÉ DE L'ÉNERGIE

Contrairement aux idées reçues, plus on bouge, plus on entretient son énergie. Une activité physique adaptée (marche, jardinage, danse...) stimule les muscles, le cœur et l'esprit, et contribue à se sentir plus alerte et en forme.

LE RÔLE DE L'ALIMENTATION

Favorisez les aliments riches en fer (viande rouge, lentilles), en vitamines B (céréales complètes, œufs) et en oméga-3 (poissons gras). Limitez les sucres rapides qui provoquent des coups de barre après

leur consommation. De même pour les plats « tout-prêt » bourrés de graisse saturée et d'excès de sel.

LES MALADIES CHRONIQUES PEUVENT ÊTRE MIEUX CONTRÔLÉES

Certaines pathologies peuvent influencer le niveau d'énergie, mais un suivi médical adapté et des habitudes de vie saines permettent de mieux les gérer :

- Un diabète équilibré évite les variations d'énergie excessives.
- Une bonne circulation sanguine soutient l'oxygénation du corps et du cerveau.
- Une prise en charge de l'arthrose aide à réduire les douleurs et la fatigue associée.
- Détecter et traiter une dépression, encore trop méconnue chez les seniors, permet de retrouver dynamisme et envie d'agir.

En adoptant quelques ajustements au quotidien, il est possible de préserver son énergie et de continuer à profiter pleinement de chaque journée, même à un âge avancé !

En cas de doute sur une fatigue persistante, voire chronique, n'hésitez pas à consulter. Votre médecin pourra dépister une éventuelle carence ou une pathologie sous-jacente, et proposer des solutions adaptées.

■ MARIE BRIEL



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

CAUTION SCIENTIFIQUE :
DR THOMAS GILBERT, GÉRIATRE
À L'HÔPITAL LYON SUD.



LE COIN *des enfants*

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



LA QUESTION de Garance, 9 ans, Cluses (Haute-Savoie)

Pourquoi est-ce que notre ventre gargouille quand on a faim ?

EN VÉRITÉ, NOTRE VENTRE GARGOUILLE CONTINUUELLEMENT, du fait des contractions musculaires de notre tube digestif en plein travail, qui provoquent des poches d'air et de gaz. Mais ces drôles de grondements, que l'on appelle

aussi borborygmes, font plus de bruit lorsque notre ventre est vide, façon caisse de résonance. C'est la raison pour laquelle nos gargouillements sont depuis toujours associés à tort à la sensation de faim.

LA QUESTION de Jeanne, 8 ans, Valence (Drôme)

Ca vient d'où, les larmes ?



NOTRE ŒIL PRODUIT EN PERMANENCE UN LIQUIDE SALÉ

nommé liquide lacrymal. Ce liquide, stocké dans des petits réservoirs situés au-dessus des yeux (les glandes lacrymales), sert à maintenir les yeux humides, pour éviter qu'ils ne sèchent. Or, ces glandes produisent plus de liquide lorsque l'œil est soumis à une agression extérieure (poussière, froid, oignon...) ou en cas de forte émotion (tristesse, douleur, joie, colère...) Le trop-plein de liquide s'écoule alors en gouttes : les larmes.

LA QUESTION de Noah, 11 ans, Francheville (Rhône)

Pourquoi a-t-on les doigts fripés dans l'eau ?



LA QUESTION N'A PAS ENCORE DE RÉPONSE DÉFINITIVE. On a

longtemps pensé qu'une quantité infime d'eau pénétrait sous la peau.

Mais il semblerait que cette théorie soit fausse et que le phénomène soit plutôt le fruit d'un héritage ancestral, quand l'homme se servait de ses mains pour survivre. En effet, les sillons provoqués par l'exposition dans l'eau facilitent l'adhérence des doigts sur une surface humide : un avantage pratique pour pêcher à main nue ou ramasser des végétaux mouillés...

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* !



Dîner de gala de la Fondation Saint Joseph Saint Luc.
À la table de Damien Parisien (Benta Lyon),
Simon Hoayek (Byblos Groupe), Marylène Millet
(maire de Saint-Genis-Laval), Hani Houssami
(Medica Consulting Group), Pascal Auclair
(Ma Santé), Eric Tannouri (TKT Holding),
Nicolas Bedel et Alexandre Tournier
(Benta Lyon).



À l'Hôtel de Ville de Lyon, Catherine
Moullin (présidente des 111 des Arts)
entourée des membres de l'association
lyonnaise lors de l'expo-vente
en partenariat avec le groupe
Ma Santé au profit des enfants
hospitalisés à l'HOPE.

L'actualité, SANTÉ en images



Soirée « IA et Santé » animée par Pascal Auclair
(groupe Ma Santé) à l'occasion du lancement
de la Communauté Santé de la Caisse d'Épargne
Rhône-Alpes au sommet de la tour Incity.
Autour du président du directoire de la CERA,
François Codet, l'experte en IA, Morgane Soulier,
et les intervenants lors de la table ronde :
Pierre-Yves Guivarch (ACPPA), Pierre Durand
(Imapote de Villeurbanne), Pierre-Damien Martinet
(Sanofi) et Emmanuel Walckenaer (Yseop).



Première Table Ashoka consacrée à l'avenir de la santé. Autour
d'Arnaud Mourot, Guillaume Deprey et Yeleka Barretti, Jacques
de Chilly (CH Saint-Joseph Saint-Luc), Jean Scheffsik de Szolnok
(ex-Boehringer Ingelheim), Philippe Archinard (Institut Mérieux),
Brian Rudkin (OSHAF), Pascal Auclair
Muriel Last (Sigvaris), Nadia Kamal (Harmonie Mutuelle),
(groupe Ma Santé), Lucile Bendarias (Région AuRA) et Christophe André (Sanofi).



Présentation par Sébastien Arcos, directeur d'Eklya,
du nouveau programme de l'école de commerce à destination
de public en situation de handicap mental en présence
de Daniel Buguet, élu de la CCI, Sandrine Chaix (Région
Auvergne-Rhône-Alpes) et Brigitte Ramond, (mairie d'Écully).



Jean-Pierre Martin (président du Comité
du Rhône de la Ligue contre le cancer) remet
un chèque de près de 350 000 euros à Raymond
Le Moign, président des Hospices Civils de Lyon,
pour financer des soins oncologiques de support.



Signature par Olivier Bianchi, le maire de Clermont-Ferrand, et Sandrine Raynal, directrice de l'association APF France Handicap, d'un partenariat en faveur de l'inclusion des personnes en situation de handicap.



Les chefs du 5^e concours interculinaire interEHPAD du groupe ACPPA, avec les membres du jury : Pierre-Yves Guivarch un « Goûter Presque Parfait », avec les membres du jury : Pierre-Yves Guivarch (DG Groupe ACPPA), Dr Brigitte Comte (Présidente Groupe ACPPA), Éric Pansu (MOF et Chef Exécutif des Brasseries Bocuse), Dr Elisabeth Gasiot (Directrice Médicale ACPPA), Moufida Herzi (Directrice Régionale ACPPA), Julien Garnier (Senes Solutions), Claudine Bourgogne (résidente).



Les intervenants des 5^e Rencontres de l'Institut Nutrition autour de sa déléguée générale, Anne Moreau, à la Cité Internationale de la Gastronomie : Marie Kherouf (Nutrikéo), Fabienne Verdureau (Le Sans Fourchette®), Catherine Pinet-Fernandes (sociologue), Romain Brivet (chef cuisine Restalliance), Baptiste Pellicer et Christelle Charton (CH Flumet), Claude Jeandel (Conseil national gériatrie), Guillaume Gardin (Groupe Aesio), Bernadette Grosjeux (Centre de la Gabrielle), Nathalie Politzer (Institut du Goût) et Joséphine Hautin (Fondation Ove).

À L'AGENDA

> Salon du bien-être

● 22 mars, salle des fêtes de Vienne (Isère).

www.salons-bien-etre.fr

● 4,5,6 avril à Rochexpo, à La Roche-sur-Foron (Haute-Savoie).

www.salonbienetrelaroche.com

> Sommet de l'Hypersanté

Les 5 et 6 avril à Lyon (Rhône).

www.lesommetdelhypersante.fr

> Festiv'Allier

7 avril, salle polyvalente de Langogne (Lozère).

www.facebook.com/FestivAllier48

FestivAllier48

> Festival Explore ta santé

80 événements à Lyon, jusqu'au 12 avril.

www.lyon.fr

> Salon des Z'arts Zen

26-27 avril à Roanne (Loire).

www.lezarts-zen.com

> Open Ping Parkinson

9, 10 et 11 mai à Vallon-Pont-d'Arc (Ardèche).

www.fft.com

> Odyssea

Course au profit de la recherche contre le cancer du sein. Le 10 mai, au Parc du Verney, à Chambéry.

www.odyssea.info

> Courir POUR ELLES

Course solidaire en faveur de la lutte contre le cancer du sein. Les 16, 17 et 18 mai au Grand Parc de Miribel Jonage (Rhône).

www.courirpourelles.com

> Course d'Antoine

En faveur de la recherche sur les cancers pédiatriques, le 17 mai 2025 à Chaponost (Rhône).

www.assotellementproches.org

> Festi'Val Santé

1^{re} édition, du 19 au 24 mai en Val-de-Saône (Rhône).

www.cptsvaldesaone.com/festival-sante/



Toujours plus haut !

En ce début d'année, le premier club d'affaires dédié à l'écosystème régional de la santé a convié ses membres sur le toit de Lyon, en l'occurrence le siège du Groupe Apicil, au 40^e étage de la tour To-Lyon. À plus de 170 mètres d'altitude, près d'une cinquantaine de membres a respecté la tradition de l'Épiphanie avant de découvrir les concepts innovants de deux jeunes start-ups lyonnaises :

Liberlo, qui contribue au développement des médecines complémentaires en facilitant la prise de rendez-vous, et My Hospital, première plateforme digitale conçue pour mettre à disposition des patients des chambres d'hôtel à proximité des hôpitaux. En février, le Club s'est ensuite offert une parenthèse de bon goût à Écully, au cœur de l'Institut Lyfe (ex Institut Paul Bocuse), la prestigieuse école hôtelière de l'ouest lyonnais.

Accueillis sur le nouveau campus Gérard Pélisson par Dominique Giraudier, directeur général de Lyfe, et Agnès Giboreau, directrice du centre de R&D de l'Institut, une quarantaine de membres privilégiés ont pu découvrir quelques-unes des études passionnantes menées au sein du centre de recherche et d'innovation de l'Institut pour une alimentation saine et durable au profit de la santé. Ce temps d'échange s'est conclu par une visite des installations et un agréable déjeuner préparé par les élèves du campus. « Life is Lyfe » pour le Club de la Santé AuRA !



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...).



1
Philippe Friehe (Groupe Ma Santé),
Kevin Berthon (Liberlo),
Nathalie Aulnette (Fondation Apicil),
Pascal Auclair (Groupe Ma Santé),
Nicolas Meynaud (Club de la Santé),
Alexandra Caringi (Groupe Apicil),
Vincent Boisset (My Hospital) et
Amaury Auclair (Club de la Santé).

2
Les membres du Club au sommet
de la Tour To-Lyon, début janvier.

3
Agnès Benoist (Club de la Santé),
Amaury Auclair (Club de la Santé),
Sarah Domingie (Institut Lyfe),
Agnès Giboreau (Institut Lyfe),
Reisya Riantiningtyas (Institut Lyfe),
Pascal Auclair (Groupe Ma Santé),
Anestis Dougkas (Institut Lyfe),
Philippe Friehe (Groupe Ma Santé).

4
Les participants de la visite
de l'Institut Lyfe, en février.

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

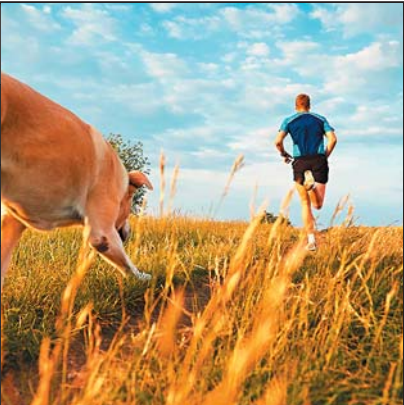


Ah ben, c'est **malin** !

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

1 - LES LUNETTES ALIEN. Bollé, dont le siège est à Villeurbanne (Rhône), lance une version contemporaine d'une paire de lunettes popularisée il y a trente ans par Jim Carrey. Un modèle futuriste et high-tech doté d'un booster de couleurs développé avec l'aide de l'IA. 400 €. **/// 2 - LE BRACELET REMEDEE LABS.** Lancé par une start-up grenobloise, le premier dispositif médical non médicamenteux dédié aux douleurs chroniques. Le principe ? Un bracelet stimulateur d'endorphine à base d'ondes millimétriques régule la perception de la douleur. Ingénieux. Abonnement de 49,90 €/mois. **/// 3 - LES ANTISÈCHES DE TERRE VIVANTE.** Une série de petits ouvrages autour des soins naturels publiés par une SCOP de Mens (Isère). Des fiches au format poche avec de nombreux conseils pratiques rédigés par un médecin généraliste, une docteure en pharmacie et une biologiste. 9,90 €. **/// 4 - LE BIBROND D'ELHEE.** Fabriqué à Saint-Marcelin (Isère), un biberon high-tech, souple et doux au toucher, en silicone médical avec un système de ventilation pour une meilleure circulation de l'air. Finis les ballonnements, gaz et reflux de bébé. De 33 à 39 euros. **/// 5 - LES SPIRITUEUX SOBER.** Ça a l'arôme et la texture de l'alcool... mais ce n'est pas de l'alcool ! Start-up lyonnaise, Sober Spirits a lancé une gamme de spiritueux zéro alcool, zéro sucre. Rhum, gin, whisky bourbon, amaretto et bitter pour réaliser des cocktails... sobres ! 28 €. **/// 6 - LE FILTREUR FILTRABIO.** Filtrabio, une entreprise de Brindas (Rhône), a développé une technologie pour éliminer toutes les substances indésirables (PFAS, pesticides, chlore, résidus de médicaments) dans l'eau. Dispositif placé sous l'évier ou après votre compteur d'eau. Abonnements de 29,90 € ou 49,90 €/mois.

maux fléchés

PRINTEMPS REPU- BLICAIN GRAND AU PRINTEMPS		MÂCHOIRE DE FER AUGMENTE AU PRINTEMPS		APRÈS LE COLLÈGE		MANGÉ À PAQUES PARESSEUX		EN MARS, C'EST LE DÉBUT DU PRINTEMPS	
SERVICE D'URGENCE ENFERMÉ				NOMBRE DES SENS COUPER COURT					
						OBTENU GROUPE SANGUIN			
ADRESSE SUR INTERNET USÉS PAR LA ROUTE		CHANGEAI D'AIR CANTON SUISSE							
				MENÉS PAR ATTILA ROULE EN PROVINCE				DOUX AU PRINTEMPS ALLERGÈNE AU PRINTEMPS	INCULTE RÉFUTE
MIS SOUS LES VERROUS LUMINEUSES						VARIÉTÉ DE THÉ			
						GRANDE TAILLE MONTE AU PRINTEMPS		FIBRE TEXTILE	
FAITS COMME DES HARENGS	MOIS PRINTANIER	JARDIN FLEURI	TRÈS MALIGNE PRENAIT EN FILATURE					PRÉNOM FÉMININ DIMANCHE AVANT PAQUES	
				PRONOM RÉFLÉCHI DOSE LIQUIDE		VIEILLE COLÈRE PORT D'ALGÉRIE			REMUER LES BRAISES
BRUIT DE VOITURE CRÉPITER					AÉRIENNE POIDS EMBARQUÉ				
ONDÉE								ALLEMAGNE DISPARUE	VIEILLES ÉPÉES
ÉCLOSION PRINTANIÈRE	ÉLECTRON- VOLT RISQUONS			INSTITUT DE LA STATISTIQUE		PORT DE ROME			
								JEUNES GARDÉS POUR SOI	
PERMISSIONS	DE GLACE EN MAI TRAIT LUMINEUX					ÉPUISANT MÉDECIN SPÉCIALISTE			
					SIGNE DE BRONCHITE DIVISION DU GRAMME			DRAME JAPONAIS POSSESSIF	
IDIOT FLEUR			ROIS DU PÉTROLE					ARIDE	
		SIGNE DE PRINTEMPS						DÉBUT DE PRINTEMPS	

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 psychologues et psychothérapeutes sont-ils médecins ?

VALENTINE BERNEX, MONTLUÇON (ALLIER)

La seule spécialité médicale est la psychiatrie. Les psychologues suivent un cursus en fac de psychologie. Ils ne sont pas médecins, ne s'occupent pas du diagnostic ni de prescription médicamenteuse. Les psychothérapeutes peuvent être des psychologues qui ont suivi une formation spécifique, ou des médecins psychiatres.

PR NICOLAS FRANCK, CHEF DE PÔLE PSYCHIATRIE DU VINATIER, À LYON.



Quelles sont les maladies provoquées par la pollution de l'air ?

MÉLANIE FONTAINE, ALBERTVILLE (SAVOIE)

La pollution de l'air a des effets sur des maladies cardiovasculaires, tel l'infarctus du myocarde et l'AVC, des maladies respiratoires comme l'asthme chez l'enfant, la bronchite chronique chez l'adulte, le cancer du poumon ainsi qu'une maladie métabolique qu'on appelle le diabète de type 2, qui est tout simplement le diabète de l'adulte.

JEAN-MARC YVON, ÉPIDÉMIOLOGISTE À SANTÉ PUBLIQUE FRANCE.

ma santé

VOTRE MAGAZINE SANTÉ, FORME & BIEN-ÊTRE

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

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

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

Rédaction (France Médias)
Ont participé à ce numéro :
Antoine Aulagnon, Caroline Baldi,
Marie Briel, Vincent Dallée,
Amélie Marinelli, Stéphanie Paicheler,
Amandine Rousset.

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

2E TROPHÉE DE LA SANTÉ AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

25 SEPTEMBRE 2025

SAVE THE DATE

GOLF CLUB DE LYON



UN ÉVÉNEMENT MA SANTÉ EVENTS (www.masante.events)

Professionnels de santé et acteurs de l'écosystème régional, prenez date !

Vous souhaitez devenir partenaire du trophée de la santé ?
Rendez-vous sur www.tropheedelasante.fr



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

PRINTEMPS DU THERMALISME



RESSOURCEZ-VOUS DANS
NOS STATIONS THERMALES :
**3 SOINS
POUR 33€**
DU 19 AU 24 MAI 2025*!



PLUS D'INFOS
auvergnerhonealpes.fr

*Offres sur réservation dans la limite des disponibilités, proposées par les stations thermales de la région Auvergne-Rhône-Alpes.