



ENTRETIEN : « LE CANCER
N'EST PAS UNE FATALITÉ » PAGES 16 ET 17

GRATUIT

HIVER 2025 /// N°30

ma santé...

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

DOSSIER
SPÉCIAL
NUTRITION
PAGES 26 À 34

CET **HIVER**
ON MANGE **SAIN!**

TÉMOIGNAGE
**MYTHE OU RÉALITÉ :
« JE SUIS UNE
COUPEUSE DE FEU »**

PAGE 36



SEXUALITÉ
**SEXE ORAL :
GARE
AUX IST!**

PAGE 39



**ABONNEZ-VOUS
À MA SANTÉ**

PAGE 49

SOMMEIL
**LA MEILLEURE FAÇON
DE DORMIR** PAGE 42





La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

Ma mutuelle
Région Auvergne-Rhône-Alpes

Une mutuelle santé pour tous en Auvergne-Rhône-Alpes

**5 niveaux de garanties
adaptés à tous les budgets**

Informations via notre numéro dédié :

04 2800 2800*



ou sur notre site internet :

auvergnerrhonealpes.fr

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

Offres et garanties assurées par les 5 mutuelles partenaires de la Région, soumises aux dispositions du Livre II du Code de la Mutualité. La Région n'a aucun rapport financier avec les mutuelles partenaires et leurs adhérents.

La Région qui agit

Défense nationale



L'hiver est là, avec son lot d'épidémies et autres pathologies saisonnières. Alors que le mercure va dévaler une piste noire, les plus jeunes devront slalomer pour éviter quelques vilains virus. Qu'il s'agisse du VRS (Virus Respiratoire Syncytial), autrement dit la bronchiolite, ou de la gastro-entérite. Les plus

fragiles et les seniors devront aussi faire preuve de vigilance pour ne pas contracter une mauvaise grippe, à l'origine de nombreuses hospitalisations.

De fait, toutes ces pathologies hivernales sont synonymes d'encombrement des services d'urgences. Une tension hospitalière d'autant plus regrettable que nos autorités de santé disposent aujourd'hui d'un arsenal très efficace pour combattre les épidémies. Cette immunité collective passe avant tout par la vaccination. Depuis deux ans, le nombre de nourrissons et de jeunes enfants hospitalisés pour une bronchiolite a chuté brutalement grâce à la mise sur le marché d'un anticorps monoclonal (Beyfortus) et d'un vaccin (Abrysvo) administré à la femme enceinte pour immuniser son futur bébé. Quant à la grippe, elle continue de faire des ravages et apporte son lot de surmortalité alors qu'en France, la couverture vaccinale demeure bien en-deçà des recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Incompréhensible voire désespérant !

Loin de céder au découragement, la rédaction de *Ma Santé* continuera de promouvoir avec vigueur – et rigueur – toutes les initiatives de nature à renforcer votre immunité. Qu'il s'agisse de l'acte vaccinal ou du respect des gestes barrières.

Mais une défense naturelle efficace passe aussi par une bonne hygiène de vie, et notamment une alimentation saine et équilibrée. Voilà pourquoi votre magazine préféré a décidé de consacrer son dossier trimestriel à la nutrition, sans occulter toutes les autres problématiques de santé susceptibles de perturber votre quotidien.

Bonne santé, bonne lecture.

Pascal Auclair

ma santé...

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

MALADIES

18-19

Comment prévenir les maux de l'hiver ?



HYGIÈNE

20

Au secours, j'ai des punaises de lit !

FEMMES

24

Gros seins : et non, ce n'est pas un cadeau

DOSSIER NUTRITION

26-34

- 10 CONSEILS POUR BIEN MANGER
- CHIC, UNE SOUPE !
- RÉGIME : GARE À L'EFFET YOYO
- LES ALTERNATIVES AU PAIN BLANC
- NUTRI-SCORE : FIABLE OU PAS FIABLE ?

LEXIQUE

37

Ostéo, chiro, étiope, c'est quoi la différence ?

SANTÉ ANIMALE

38

La maison de tous les dangers

SÉNIORS

40

Cancer de la prostate : à la chasse aux idées reçues

Notre conseil consultatif

ma santé...

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

Le conseil consultatif du magazine *Ma Santé* est composé d'experts et de personnalités reconnues dans le domaine de la santé en Auvergne-Rhône-Alpes.



NADIA ALIBAY
présidente de
docteur CLOWN



GUILLEM BERRUYER
président URPS
Sages-Femmes AuRA



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



TEDDY BREYTON
directeur général
Lyonbiopôle AuRA



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



XAVIER CLARIS
président FHP AuRA



CLÉMENT CHAUVET
Centre International
de Recherche sur le Cancer



LAURENCE DELAIRE VOURLAT
présidente URPS
Orthoptistes AURA



Dr SYLVIE FILLEY-BERNARD
présidente URPS
Médecins Libéraux



ÉRIC FLATIN
président de l'URPS
Biologistes AuRA



VINCENT LAFAY
vice-président
des Ostéopathes de France



SOPHIE LEFÈBVRE
présidente URPS
Orthophonistes AuRA



Dr ÉRIC LENFANT
président URPS
Chirurgiens-Dentistes ARA



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



SOPHIE MÉRIGOT
délégue générale
de la Fondation HCL



SOPHIE MOREAU
présidente de Courir POUR ELLES



STÉPHANIE PARIS
directrice des relations publiques et
de la communication de l'ARS ARA



PHILIPPE REY
président URPS
Infirmiers libéraux AuRA



Dr OLIVIER ROZAIRE
président URPS
Pharmaciens AuRA



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

A photograph of a woman and a man interacting with a baby in a clinical setting. The woman, with long dark hair and wearing a green jacket, is smiling and holding a red heart-shaped object. The man, with short dark hair and wearing a green shirt, is also smiling and looking at the baby. The baby, wearing a striped shirt, is sitting on a yellow surface and playing with a red toy truck. The background shows a clinical setting with a white paper towel dispenser and a window.

“ Pour mon bébé,
je m'appuie sur
les professionnels
de santé de la PMI. ”

Credit photo : Olivier Chassignole

MÉTROPOLE

GRAND

LYON



grandlyon.com

LE CHIFFRE

46 %

DES JEUNES DE 16 À 21 ANS PRÉFÈ-
RAIENT ÊTRE JEUNES DANS UN MONDE
SANS INTERNET. UN CHIFFRE RÉVÉLA-
TEUR D'UN PHÉNOMÈNE NOUVEAU :
LE « DIGITAL BURN-OUT », OU ÉPUISE-
MENT NUMÉRIQUE.

**RETROUVEZ NOTRE ARTICLE
COMPLET :**



LE SAVIEZ-VOUS ?

VOTRE CARTE VITALE SUR VOTRE SMARTPHONE

Depuis le 18 novembre, la carte
vitale version numérique est
disponible pour tous les assurés
français. Pour l'avoir, il suffit
de télécharger l'application
(App Store ou Google Play).
Suivez ensuite les étapes pour
valider votre identité et l'activer
en quelques minutes.
L'intérêt ? L'avoir toujours
sur soi, une mise à jour
en continu, un historique
des dépenses de santé et
une transmission simplifiée
des informations.



SEXUALITÉ

SEXE FESTIF, CÔTÉ PILE ET CÔTÉ FACE

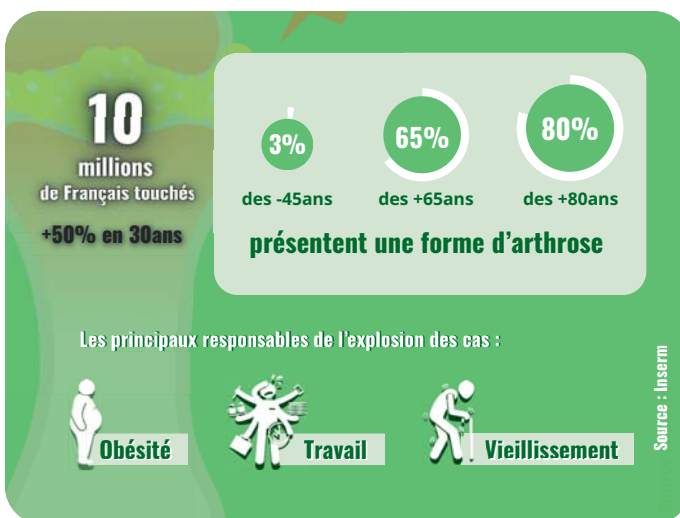


On s'en doutait, c'est désormais confirmé par une vraie
étude : les occasions spéciales (week-end en amoureux,
Saint-Valentin...) favorisent l'expérimentation d'une sexua-
lité jugée « hors routine ». 29 % des Françaises pratiquant la sodo-
mie l'ont ainsi testée dans ce contexte. Le revers de la médaille ?
30 % de ces pratiquantes l'ont fait uniquement « pour faire plaisir à
leur partenaire » et 21 % sous l'influence d'alcool ou drogue.

Source : Étude Ifop pour LELO, août 2025.

ARTHROSE

UNE ÉPIDÉMIE SILENCIEUSE





Françaises, Français, notre système de santé a besoin de vous.



→ Je participe sur
placedelasante.fr

**Accès aux soins, petite enfance, prévention,
vieillesse de la population, financement du système...**

Les États Généraux vous permettent de reprendre la main sur l'avenir de notre modèle de santé et de protection sociale en partageant votre vécu, vos besoins et vos propositions.

Dans un contexte où les inégalités territoriales et sociales d'accès à la santé se creusent, cette initiative vise à **donner la parole à tous les citoyennes et les citoyens ainsi que les professionnelles et professionnels de la santé et de l'accompagnement**, pour repenser ensemble le modèle français de protection sociale. Vos réponses au questionnaire nourriront les réflexions des ateliers territoriaux qui se tiendront partout en France au printemps 2026 et qui permettront d'élaborer des propositions concrètes pour l'élection présidentielle de 2027.

Contact : Estelle Merle / T. 06 16 45 56 09

États Généraux de la Santé et de la Protection Sociale

sur placedelasante.fr



LE CHIFFRE **38%**

DES ÉTUDIANTS SONGENT À ABANDONNER LEURS ÉTUDES EN RAISON DE LEUR MAL-ÊTRE.

Source : baromètre IPSOS pour teale et l'IESEG - 2024.



LIVRES SANTÉ LE CHOIX DE LA RÉDACTION

Le guide des médicaments sans ordonnance



À travers l'étude de 4 500 médicaments notés de 1 à 20, les auteurs guident le lecteur vers une automédication saine et éclairée, en rappelant bonnes pratiques et pièges à éviter.
Dauphin Éditions, 25 € (1^{er} octobre).

Les bienfaits de la marche



10 000 pas par jour, différentes techniques de marche... Mélanie de Coster décortique l'univers de la marche et délivre les meilleurs conseils pour s'approprier une pratique idéale pour se sentir bien et vivre mieux.
Éditions Mosaïque-santé, 17,90 € (12 février).

Vie de Carabin



Dans ce 5^e opus, l'auteur, toujours anonyme, continue de remonter le fil de ses souvenirs d'étudiant en médecine en racontant avec son humour habituel son expérience d'aide-soignant en EHPAD.
Éditions Hachette, 16,99 € (5 novembre).

J'arrête définitivement la cigarette



Et si c'était ça, le guide miraculeux pour se libérer du tabac et ne jamais recommencer ? Caroline Cospain donne sa « méthode d'acceptation programmée » pour redevenir non-fumeur.
Éditions Albin Michel, 19,90 € (29 octobre).

ON AIME

LES VIDÉOS DE L'ASSO SPARADRAP

C'est quoi un médicament ? Qu'est-ce qu'une anesthésie générale ? Conçues pour préparer les enfants aux soins médicaux, ces questions-réponses en vidéo viennent s'ajouter à l'excellente collection « Dis-moi SPARADRAP », utile aussi bien pour les parents que les professionnels de santé. À tester !

POUR ACCÉDER AUX VIDÉOS SPARADRAP :



VRAI/FAUX

CERTAINS D'ENTRE-NOUS NE TOMBENT JAMAIS MALADES EN HIVER



FAUX. Personne n'échappe totalement aux virus hivernaux. Ceux qui semblent ne jamais tomber malades sont en réalité infectés comme les autres, mais leur système immunitaire réagit rapidement et efficacement. Résultat : les symptômes sont absents ou très discrets. Leur bonne hygiène de vie, leur génétique ou encore leur microbiote peuvent expliquer cette résistance apparente aux maladies de l'hiver.

RETROUVEZ NOTRE ARTICLE COMPLET :



LA QUESTION

FAIRE CRAQUER SES DOIGTS EST-IL DANGEREUX?

Non. Le bruit vient d'une bulle de gaz qui se forme dans l'articulation, pas d'un os qui se brise. Aucune preuve sérieuse n'indique que cette habitude pourrait favoriser, à plus ou moins long terme, de l'arthrose ou de l'arthrite. Seul bémol : si le craquement s'accompagne de douleur, gonflement ou raideur, il vaut mieux consulter.



DEVINETTE RIRE, C'EST LA SANTÉ !

QUEL EST LE COMBLE POUR UN MÉDECIN ?

Réponse : de travailler comme un malade.

C'EST DIT

« ON A MIS 9 MOIS À POSER UN DIAGNOSTIC SUR MON CANCER DU POUMON, CE QUI A PERMIS ÉVIDEMMENT À LA TUMEUR DE PROGRESSER ET M'A CONTRAINT À SUBIR UN TRAITEMENT DE CHIMIOTHÉRAPIE ET D'IMMUNOTHÉRAPIE QUI AURAIT PEUT-ÊTRE PU ÊTRE ÉVITÉ SI UN SCANNER AVAIT ÉTÉ PRESCRIT BEAUCOUP PLUS TÔT. »

Pascal Bataille, ambassadeur du Collectif Ensemble Nous Poumons, qui milite pour l'instauration d'un dépistage organisé du cancer du poumon.



© PHOTOS : FREEPIK - COLLECTIF ENSEMBLE NOUS POUMONS.



Groupe associatif : maisons de retraite, service de soins à domicile, résidences autonomie

Expert en gérontologie depuis 40 ans

Être en confiance, tout simplement.



Suivez nos actualités



@Groupe ACPPA

Notre groupe lyonnais est une association à but non lucratif, composée d'une trentaine de résidences en Auvergne Rhône Alpes.

Ensemble, nous construisons un parcours de vie personnalisé, adapté à vos souhaits et à votre état de santé, tout en respectant les besoins de vos aidants.

Notre priorité est de vous offrir un environnement où vous vous sentez soutenu.



Choisissez une résidence qui vous ressemble !

LE CHIFFRE 10 000

LE NOMBRE IMPRESSIONNANT D'ANALYSES QUE PEUT ASSURER CHAQUE JOUR LE NOUVEAU PLATEAU TECHNIQUE INAUGURÉ EN OCTOBRE À CHASSE-SUR-RHÔNE (ISÈRE) PAR LE LABORATOIRE DE BIOLOGIE MÉDICALE INDÉPENDANT UNIBIO.

SECOURISME SOS MOUNTAIN, L'ALERTE EN UN CLIC



Vous skiez cet hiver ? Téléchargez SOS Mountain, la nouvelle appli mobile gratuite et accessible à tous, qui permet de

transmettre aux secours en temps réel ses coordonnées et position GPS en cas d'accident. Ses concepteurs, deux professionnels du secours basés à Monistrol-sur-Loire (Haute-Loire), ont de la suite dans les idées, puisqu'ils se sont déjà fait récemment connaître en lançant Tatondef', le plus petit défibrillateur portatif au monde.

FLASH NEWS

● **RHÔNE.** Le groupe franco-autrichien Valneva, fabricant de vaccins contre les maladies infectieuses (chikungunya, choléra, Lyme...) va repositionner son siège social à Lyon, ville « reconnue à l'international comme pôle majeur dans le domaine des vaccins ».

● **SAVOIE.** Le Centre hospitalier Métropole Savoie poursuit sa mutation avec la mise en service d'un nouveau bâtiment à l'entrée de l'hôpital de Chambéry, accueillant services de santé au travail, laboratoire d'analyses médicales et consultations pour victimes de violences.



SOLIDARITÉ

À LYON, LES PATIENTS DANS UNE BULLE... DE SÉRÉNITÉ

L'hôpital, ça impressionne, et l'un des défis actuels de notre système de santé est de parvenir à infuser un peu plus de sérénité dans les différents parcours de soins. Cette démarche se concrétise à Lyon à travers de nombreuses initiatives, à l'image du projet Bulle, dédié à un public particulièrement sensible à l'environnement de la prise en charge.

Ce projet s'adresse en effet aux patients atteints de troubles du neurodéveloppement (autisme, troubles du développement intellectuel, TDAH, troubles DYS...) Il consiste au déploiement d'espaces « refuges » sous forme de cabane, où les adultes et enfants souffrant de ces TND peuvent s'isoler du bruit, de la lumière, de l'agitation et de toute autre source anxiogène grâce à du matériel adapté (type « fauteuils à étreindre »).

Un premier espace bulle a déjà été créé à l'Hôpital Édouard Herriot, soutenu par la Fondation Hospices Civils de Lyon. Aujourd'hui, la Fondation fait appel aux dons pour pouvoir étendre ce dispositif dont l'utilité est avérée, comme l'explique la directrice adjointe (et référente handicap) de l'hôpital, Evolène Muller-Rappard : « Le projet Bulle, très innovant, est une réponse concrète et pragmatique à l'accès aux soins des patients les plus sensibles ». Et l'objectif de la Fondation HCL est de favoriser son déploiement dans un maximum de services hospitaliers lyonnais, tant les besoins sont immenses. « Sur la Métropole de Lyon, on estime à 240 000 le nombre de personnes concernées par des troubles du neurodéveloppement »... ■ P.F.

Infos et dons : fondationhcl.fr

SPÉCIALITÉS

ET SI VOUS RÉDUISIEZ VOS DÉLAIS D'ATTENTE ?

Gynéco, ophtalmo, dermato... Face à des délais souvent très long, une start-up lyonnaise a lancé Firstdoc, une plateforme digitale qui recense en temps réel depuis cet automne les créneaux disponibles chez les spécialistes. Malin ! Inscriptions sur firstdoc.fr

GRIPPE ET COVID : LES URPS LIBÉRALES UNIES POUR PROMOUVOIR LA VACCINATION

Alors que le risque épidémique reste élevé cet hiver, les Unions régionales des Infirmiers, Médecins, Pharmaciens et Sages-Femmes ont décidé de montrer l'exemple en Auvergne-Rhône-Alpes. Pour promouvoir la vaccination, leurs présidents se sont prêtés au jeu des injections réciproques. Inédit et symbolique !



De gauche à droite, Dr Olivier Rozaire (URPS Pharmaciens), Dr Sylvie Filley-Bernard (URPS Médecins Libéraux), Guillem Berruyer (URPS Sages-Femmes) et Philippe Rey (URPS Infirmiers Libéraux).

Le lundi 17 novembre, les présidents des URPS Infirmiers Libéraux AuRA, Médecins Libéraux AuRA, Pharmaciens Libéraux AuRA et Sages-Femmes Libérales AuRA avaient rendez-vous à la mairie du 7^e arrondissement, à Lyon, pour une séance de vaccination réciproque. Lors de ce rendez-vous matinal, Philippe Rey (Infirmiers), le Dr Sylvie Filley-Bernard (Médecins), le Dr Olivier Rozaire (Pharmaciens) et Guillem Berruyer (Sages-Femmes) ont ainsi prêté leur bras à cette opération de sensibilisation inédite. Par ce geste symbolique, ces quatre unions de professionnels, dont les membres sont habilités à

prescrire et administrer des vaccins, ont voulu marquer les esprits et sensibiliser l'ensemble des soignants à l'importance d'une immunisation à jour, tout en cultivant une culture de confiance interprofessionnelle.

LA VACCINATION, UN DEVOIR PROFESSIONNEL ET ÉTHIQUE

À cette occasion, les présidents des quatre URPS ont rappelé que la protection contre la grippe et la COVID-19 permet de réduire le risque de contamination des professionnels, de leurs patients et des proches fragiles. Mais cet acte vaccinal est aussi le meilleur moyen d'assurer la continuité

des soins en période épidémique. Au terme de cette séquence de vaccination collective, les représentants des URPS ont invité l'ensemble des professionnels de santé libéraux à se faire vacciner afin de protéger leurs patients, leurs proches et ainsi renforcer la sécurité sanitaire de la région Auvergne-Rhône-Alpes.

Rappelons que l'épidémie grippale 2024/2025 a été de forte intensité en France, avec une surmortalité très élevée (environ 17 600 toutes causes confondues), mais aussi 2,7 millions de consultations pour syndrome grippal en médecine de ville, 155 947 passages aux urgences pour syndrome grippal, dont 28 697 ont conduit à une hospitalisation. Des chiffres suffisamment éloquentes pour justifier le geste symbolique des quatre présidents d'URPS ! ■

À SAVOIR

Sur la saison 2024/2025, la couverture vaccinale contre la grippe en Auvergne-Rhône-Alpes n'était que de 53 % chez les plus de 65 ans.

> Thermalies

Du 16 au 18 janvier, au Centre de Congrès - Cité internationale de Lyon.

www.thermalies.com

> Salon BEMD

Bien-être et médecines douces, du 16 au 18 janvier, au Centre de Congrès - Cité internationale de Lyon.

www.salon-medecinedouce.com

> Salon Essentiel

Du 30 janvier au 1^{er} février à Ainterexpo, Bourg-en-Bresse.

www.lesalon-essentiel.fr

> Glisse en cœur

Du 20 au 22 mars au Grand-Bornand.

www.glisse-en.coeur-fde.fr

> Salon du Fitness

Du 13 au 15 mars au Palais des Sports de Gerland, à Lyon.

www.fitlyon.fr

> Salon du randonneur

Du 20 au 22 mars au Centre de Congrès, à Lyon.

www.randonnee.org

PREMIERS SECOURS

VOUS AUSSI, SAUVEZ DES VIES !

SAUV Life, l'appli mobile qui alerte les volontaires proches d'un arrêt cardiaque, était de passage au CHU de Grenoble le 16 octobre, où 30 citoyens-sauveteurs ont été formés avant de se voir remettre un défibrillateur personnel connecté. Et vous, à quand votre tour d'être volontaire ?



DÉFIS SANTÉ

LES ISÉROIS DANS LA COURSE

À 66 ans, Francis Poirat, un habitant de La Chapelle-de-la-Tour, a relevé un incroyable challenge : courir les 120 kilomètres du Marathon des Sables, en novembre au Maroc, deux ans après une prothèse du

genou. Le Grenoblois Jérôme Bas, lui, participe en janvier au Paris-Dakar à moto avec un objectif : reverser 1 € par kilomètre parcouru à deux associations dédiées aux enfants malades (Locomotive et Clara tous avec toi). Chapeau !



ÉCO

UNE DEUXIÈME USINE POUR URGO

Urgo, le spécialiste des petits bobos (pansements, bandages, anti-ampoules, anti-aphtes...), investit 60 millions d'euros dans la construction d'une usine XXL à Andrézieux-Bouthéon, sa cinquième en France et deuxième dans la Loire. Ce site de 35 000 m² sera dédié à la production de sa gamme de compression médicale, en forte



croissance. Ce complexe ultra-moderne sera livré à l'horizon 2029, avec 300 emplois à la clé.

VACCINATION

IMMUNISER LYON FÊTE SES DIX ANS !

Lancé en 2015 par la Ville de Lyon, le collectif Immuniser Lyon, dédié à la promotion de la vaccination et de la prévention, a fait tache d'huile. Ce modèle pionnier, qui compte à son actif plus de 300 actions concrètes en faveur de la vaccination, s'est exporté avec succès dans d'autres régions (Vacci Nice, Vacci'Tanie...) Prochaines étapes de cette mobilisation hors norme, toucher les publics où les besoins sont les plus criants : les jeunes adolescents et les plus de 65 ans.



Les Hospices Civils de Lyon franchissent une nouvelle étape de la grande modernisation de l'hôpital Édouard-Herriot avec la réouverture du Pavillon T. Après près de deux ans de travaux et un investissement de 6,5 millions d'euros, ce pa-

villon abrite désormais sur deux niveaux une plateforme bucco-dentaire modernisée, des urgences dentaires restructurées (29 000 consultations programmées et non programmées par an) et un hôpital de jour gériatrique étendu.

CANCER

UN LIEU UNIQUE POUR PRÉVENIR ET DÉPISTER

À Lyon, le Centre de lutte contre le cancer Léon Bérard a inauguré le 16 décembre son Centre de prévention qui regroupe l'ensemble de ses activités de prévention et de dépistage du cancer. Le centre, situé au cœur du site du CLB, propose des consultations, mais aussi de nombreux événements pédagogiques (ateliers, expositions...) et un espace ressources pour les professionnels de santé. Coût de l'investissement : 3,9 millions d'euros.

MONOXYDE DE CARBONE

ATTENTION, DANGER !

178 épisodes d'intoxication en 2024 en AuRA.

692 personnes intoxiquées.

+50% hospitalisés. **3** décès.

C'EST DIT

« CES NOMBREUX ACCIDENTS, QUI AUGMENTENT CHAQUE ANNÉE ENTRE OCTOBRE ET AVRIL, PEUVENT ÊTRE ÉVITÉS GRÂCE À L'ENTRETIEN ANNUEL DE SON APPAREIL DE CHAUFFAGE ET L'ADOPTION DE GESTES SIMPLES TELS QUE L'AÉRATION QUOTIDIENNE DE SON LOGEMENT. »

Ysaline Cuzin, chargée de mission environnement intérieur à l'ARS Auvergne-Rhône-Alpes.

MATERNITÉ

LES BÉBÉS PRIVÉS DE SMARTPHONE

Le CHU de Clermont-Ferrand part en guerre contre les écrans dans sa maternité (3 500 naissances par an), en proposant des boîtes à téléphone à l'entrée des chambres. L'objectif ? Pousser les parents à poser leur smartphone durant les temps de soins et d'éveil du nourrisson, pour favoriser les interactions, limiter les fautes d'inattention et renforcer le lien parent-enfant dès les premiers jours. Une mesure qui en dit long sur l'hyperconnexion de notre société contemporaine...



FLASH NEWS

● **AIN.** Lancés en avril 2023, les travaux de modernisation de la résidence autonomie l'Aubépin (Groupe Dynacité), située à Polliat près de Bourg-en-Bresse, se sont achevés en octobre dernier. Montant du chantier : 2,8 millions d'euros.

● **LOIRE.** Le propriétaire de l'ASSE, le milliardaire canadien Larry Tanenbaum, va offrir une dotation de plus d'un million d'euros au profit du CHU de Saint-Étienne afin de cofinancer un programme de recherche innovant à la croisée du sport et de la santé.

● **ISÈRE.** Roche Diagnostics, filiale française du groupe pharmaceutique suisse Roche, s'associe avec la biotech Diadeep (Lyon) pour développer une nouvelle solution d'intelligence artificielle dédiée à la lutte contre le cancer du sein.

Santé au travail :



Sieste, petit somme, grand impact ?

Dans un monde où stress et fatigue au bureau explosent, la sieste au travail est un remède qui, malgré de puissants freins culturels, gagne bel et bien du terrain, notamment dans les grandes entreprises où elle est même parfois encouragée.

Près de 19% des salariés français reconnaissent s'assoupir après le repas, selon l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). Ce coup de fatigue est naturel, lié à notre horloge biologique.

Mais la façon dont on y répond est plus étonnante. Au lieu de lutter, pourquoi ne pas accueillir ce besoin avec une micro-sieste de 10 à 20 minutes ? Cette idée, longtemps moquée, peut-elle se transformer en véritable stratégie de performance et de bien-être au travail ?

LA SIESTE, BOOSTER NATUREL DE PERFORMANCE

Une étude de la Nasa, réalisée en 1995 auprès de pilotes, a montré qu'une sieste courte augmente la productivité de 34% et la vigilance de 54%.

La micro-sieste permet de relâcher la pression accumulée, de réduire le taux de cortisol (l'hormone du stress) et de favoriser la consolidation de la mémoire. Elle stimule aussi la créativité, réduit les risques d'accidents liés à la fatigue...

LA SIESTE IDÉALE AU TRAVAIL

- **DURÉE LIMITÉE :** 10 à 20 minutes maximum, pour éviter la somnolence prolongée ou la sensation de groggy.
- **ESPACE CALME ET CONFORTABLE :** un coin isolé, tempéré, avec un mobilier adapté.
- **DES HORAIRES :** idéalement après le déjeuner, pour bénéficier du pic naturel de somnolence.

DES ENTREPRISES PIONNIÈRES EN FRANCE

La sieste s'inscrit pleinement dans la démarche actuelle de qualité de vie au travail (QVT). L'ancien ministre de la Santé, Yannick Neuder, avait surpris son auditoire en juillet dernier en s'avouant « *très favorable à la sieste en général* », clé pour améliorer la santé au travail et booster la productivité, dans un contexte où le mal-être des salariés reste préoccupant.

De grands groupes comme Renault, Orange ou Sanofi, ont déjà aménagé des espaces dédiés à la sieste. Ces « *siestothèques* » modernes offrent un cadre calme, des fauteuils relaxants, parfois même des capsules spéciales, pour s'accorder ce temps de récupération.

DES FREINS PERSISTANTS

Malgré ce mouvement, la sieste en entreprise peine à se généraliser. Beaucoup d'employeurs et de salariés l'associent à une forme de paresse ou à une perte de temps. Ensuite, l'investissement requis pour aménager des espaces adaptés peut freiner. Surtout dans les PME. Enfin, la peur de l'abus ou de la mauvaise image persiste : certains redoutent que la sieste soit mal perçue. Reste donc, pour que la sieste s'invite durablement au bureau, à convaincre les derniers sceptiques et à dépasser quelques clichés bien ancrés dans notre paysage professionnel...

■ MARIE BRIEL



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

Infirmier en pratique avancée (IPA) : des missions élargies pour faciliter l'accès aux soins

Ce sont plus de 300 infirmiers en pratique avancée (IPA) qui exercent aujourd'hui dans la région Auvergne-Rhône-Alpes. Les Infirmiers en pratique avancée (IPA) jouent un rôle clé dans le suivi et l'accompagnement des patients atteints de pathologies chroniques ou complexes. Soutenus financièrement par l'Agence régionale de santé Auvergne-Rhône-Alpes, les IPA sont des professionnels de santé titulaires d'un diplôme de niveau master, leur permettant d'assurer des missions élargies entre celles d'un infirmier et celles d'un médecin, ils travaillent en coordination avec celui-ci.

Les explications de Sophie Gehin, Médecin Inspecteur de Santé Publique, responsable du pôle formation médicale, paramédicale et démographie médicale à l'Agence régionale de santé.

Sophie Gehin



Qu'est-ce qu'un IPA et quelles sont ses missions ?

Les IPA jouent un rôle important dans le suivi des patients, surtout dans les zones où il y a peu de médecins. Ils peuvent recevoir en consultation les patients avec des maladies chroniques stabilisées (comme le diabète ou l'insuffisance cardiaque). Hors situation

« Les IPA jouent un rôle important dans le suivi des patients. »

d'urgence, ils prescrivent et renouvellent des traitements médicamenteux ou des examens complémentaires.

Ils expliquent aussi aux patients comment bien gérer leur maladie et connaître les facteurs de risque et comment les éviter, coordonner les différents professionnels de santé qui s'occupent du patient. Au final, les IPA accompagnent les patients ayant des maladies chroniques en état de stabilisation, des situations de soins complexes, des patients ayant des troubles psychiques ou également dans des services d'accueil des urgences.

Comment les contacter ?

Ils travaillent dans des cabinets libéraux au sein d'une structure d'exercice coordonné (comme une maison ou centre de santé), toujours en collaboration avec les médecins et d'autres professionnels comme les pharmaciens, psychologues ou assistants sociaux. Les IPA sont accessibles via les plateformes de RDV en ligne. Ils apparaissent également sur l'annuaire tenu par l'Ordre National des Infirmiers et disponible sur leur site internet. Un IPA peut également exercer en établissement de santé, en établissement médico-social. Dans ce cas, c'est dans le cadre du parcours de

soins au sein de l'établissement que le médecin orientera le patient vers un IPA.

Quel est le rôle de l'ARS dans le déploiement de ce nouveau métier ?

L'ARS collabore avec les universités de la région notamment pour la proposition de lieux de stage. L'agence mène également des actions de communication auprès du grand public et des professionnels de santé sur ce nouveau métier. Elle soutient financièrement les infirmiers libéraux durant leur formation en pratique avancée, dès lors qu'ils ont un projet

« Elle (L'ARS) soutient financièrement les infirmiers libéraux durant leur formation »

construit d'installation en région Auvergne-Rhône-Alpes. Enfin, elle s'engage financièrement auprès des établissements de santé durant la formation des infirmiers pour les mentions urgences et psychiatrie/santé mentale.

Un IPA intervient dans un des domaines suivants qu'il/elle choisit en deuxième année de Master :

1. Maladies chroniques stabilisées et polyopathologies courantes en soins primaires : diabète, insuffisance respiratoire chronique, AVC, artériopathie chronique,

cardiopathie, maladie coronaire, Alzheimer et autres démences, Parkinson, épilepsie.

2. Oncologie et hémato-oncologie ;

3. Psychiatrie et santé mentale ;

4. Maladies Rénales Chroniques, dialyse et transplantation rénale ;

5. Urgences et soins non programmés.

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à consulter le site de l'Agence Régionale de Santé Auvergne-Rhône-Alpes.

Dr Elisabete Weiderpass

« Le cancer n'est pas **une fatalité** »

Première cause de mortalité en France devant les maladies cardio-vasculaires, le cancer continue sa fuite en avant morbide... et les dernières estimations ne sont pas optimistes. Directrice du Centre international de recherche sur le cancer depuis 2019, le Dr Elisabete Weiderpass répond aux questions de *Ma Santé* pour mieux comprendre, prévenir et combattre ce fléau planétaire.

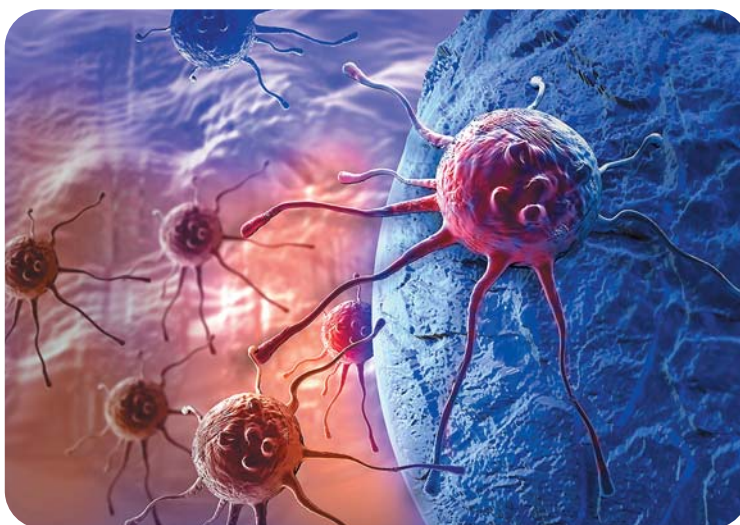
Les dernières projections du CIRC⁽¹⁾, relayées par l'OMS, sont particulièrement inquiétantes, avec une explosion du nombre de cas de cancers. S'agit-il d'un scénario alarmiste ou d'une réalité ?

Nos projections indiquent effectivement une forte augmentation dans les prochaines décennies. Il ne s'agit pas d'un scénario alarmiste, mais d'une anticipation fondée sur des données démographiques et épidémiologiques : la population mondiale vieillit, et continue de croître, et le risque de cancer augmente avec l'âge.

Ces chiffres doivent être interprétés comme un appel à l'action. Ils soulignent l'importance de renforcer la prévention et les politiques de santé publique car 40 à 50 % des cancers pourraient être évités grâce à des mesures de prévention efficaces et à la réduction de l'exposition aux principaux facteurs de risque.

Comment expliquer une telle accélération de la maladie ?

L'allongement de l'espérance de vie reste un déterminant majeur, car le risque de développer un cancer augmente avec l'âge. L'urbanisation et les changements des



modes de vie – notamment le tabac, l'alcool, la sédentarité, et une alimentation déséquilibrée – jouent également un rôle important. À cela s'ajoutent la pollution environnementale et l'exposition à certains agents cancérigènes.

Par ailleurs, les progrès dans le dépistage permettent de détecter davantage de cas, souvent à un stade plus précoce, ce qui contribue à l'augmentation apparente du nombre de cancers.

Des études récentes révèlent que le cancer touche des patients de

plus en plus jeunes. Comment expliquer ce phénomène ?

L'exposition précoce à des risques environnementaux et liés au mode de vie (tabac, alcool, obésité) joue un rôle important. On observe notamment une augmentation des cancers colorectaux et du sein chez des personnes de moins de 50 ans, tendance liée à ces facteurs.

Le CIRC souligne également le rôle croissant de la pollution atmosphérique et des perturbateurs endocriniens dans l'apparition précoce de certains cancers.

“ LES THÉRAPIES CIBLÉES, L'IMMUNOTHÉRAPIE ET LA MÉDECINE PERSONNALISÉE PERMETTENT AUJOURD'HUI DE PROPOSER DES TRAITEMENTS PLUS EFFICACES ET MIEUX ADAPTÉS À CHAQUE PATIENT. ”

Comment améliorer la prévention du cancer pour freiner cette catastrophe annoncée ?

La prévention repose sur plusieurs leviers complémentaires :

- Adoption de modes de vie sains : alimentation équilibrée, activité physique régulière, réduction de la consommation de tabac et de l'alcool.
- Vaccination contre certains virus liés au cancer, comme le papillomavirus humain.
- Diminution de l'exposition à des agents nocifs, tels que la pollution et certains produits chimiques, et renforcement du dépistage afin de détecter les cancers à un stade précoce et améliorer le pronostic.
- Éducation à la santé et sensibilisation du public pour encourager l'adoption de comportements protecteurs.

La recherche scientifique joue également un rôle fondamental dans la prévention du cancer. Elle permet d'identifier de nouveaux facteurs de risque, de mieux comprendre les mécanismes de développement des cancers et d'adapter en conséquence les recommandations de santé publique.

La recherche avance aussi dans la mise au point de nouvelles thérapies. Y a-t-il quelques raisons d'espérer ?

Oui. Les thérapies ciblées, l'immunothérapie et la médecine personnalisée permettent aujourd'hui de proposer des traitements plus efficaces et mieux adaptés à chaque patient.

De nombreux cancers sont aujourd'hui mieux pris en charge, avec des taux de survie en constante amélioration. L'espoir ne réside pas seulement dans le traitement, mais aussi dans la prévention et le dépistage précoce, qui permettent de détecter la maladie à un stade plus favorable et d'augmenter les chances de succès des soins.

Pensez-vous que l'on pourra un jour vaincre le cancer ?

Vaincre le cancer dans son en-



À SAVOIR

Projet initié par le général de Gaulle dès 1963 pour « *unir les chercheurs par-delà des frontières* », le CIRC a officiellement vu le jour en mai 1965 à Lyon. Désormais implanté dans une tour ultra moderne du quartier de Gerland, le centre fédère trente pays, dont les cinq membres fondateurs (France, Italie, États-Unis, Royaume-Uni, Allemagne).

semble est un défi complexe. Cependant, grâce à la recherche, à la prévention et aux innovations médicales, il est possible de réduire considérablement son impact, d'augmenter les chances de guérison et d'améliorer la qualité de vie des patients.

L'objectif n'est peut-être pas d'éradiquer toutes les formes de cancer, mais de maîtriser la maladie de façon de plus en plus efficace, pour qu'elle devienne, pour de nombreux patients, une affection

chronique gérable plutôt qu'une fatalité.

■ PROPOS RECUEILLIS

PAR PASCAL AUCLAIR

⁽¹⁾ Dans le monde, un cancer est diagnostiqué toutes les 2 secondes et un décès par cancer enregistré toutes les 3 secondes. Les plus récentes projections font état d'une augmentation de 60% de ces chiffres à l'horizon 2040, soit 30,2 millions de nouveaux cas et 16,3 millions de décès chaque année.



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

ATTRAPER FROID :

mythe ou réalité ?

« Mets une écharpe, tu vas attraper froid ! » Mais que cache réellement cette croyance populaire ? Le froid est-il vraiment responsable de nos maladies hivernales ?

De tous temps, le froid a été accusé de tous les maux : rhume, nez qui coule, toux, gorge irritée, voire fièvre légère. Pourtant, dans la majorité des cas, ces maladies hivernales sont dues à des virus respiratoires, et non directement au froid, dont le rôle indirect contribue à entretenir cette croyance.

Les virus prolifèrent mieux l'hiver

Si le froid n'est pas directement responsable, il crée en effet un environnement propice à la survie et à la propagation des virus, comme les rhinovirus, principaux responsables des rhumes.

Respirer un air très froid réduit la température de notre nez et diminue l'efficacité des défenses locales.

L'air sec, fréquent en hiver et aggravé par le chauffage, assèche aussi les muqueuses de notre nez

et de notre gorge. Or, ces muqueuses sont nos premières barrières contre les microbes.

Le froid affaiblit notre système immunitaire

Une exposition prolongée au froid intense peut ralentir l'activité des cellules immunitaires dans les muqueuses nasales. L'organisme est alors légèrement plus vulnérable. Cependant, d'autres facteurs jouent un rôle clé : fatigue, stress, alimentation déséquilibrée... Le froid agit bien comme un facilitateur, mais n'est pas donc pas le seul coupable.

Le mythe du « coup de froid »

Lorsqu'on évoque un « coup de froid », on parle en réalité des symptômes d'une infection virale :

nez bouché, toux, fatigue, voire légère fièvre. Ces symptômes sont déclenchés par des virus, et non par la température extérieure.

Ainsi, sortir sans écharpe ou oublier ses gants ne suffira pas à vous rendre malade... sauf si un virus opportuniste en profite pour s'installer.

Adoptez les bons réflexes

- Multipliez les couches de vêtements pour maintenir une bonne isolation.
- Protégez vos mains, pieds, et tête, d'où la chaleur corporelle s'échappe le plus vite.
- Évitez les courants d'air, notamment dans des espaces mal isolés ou surchauffés.

Renforcez vos défenses naturelles

- Adoptez une alimentation riche en vitamines C (kiwi, agrumes) et D (poissons gras, œufs). Le zinc, présent dans les fruits de mer ou les graines de courge, est également un allié précieux.
- Aérez régulièrement votre logement : 10 minutes par jour suffisent pour renouveler l'air.
- Lavez-vous les mains fréquemment. ■ MARIE BRIEL



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les enfants, avec leur système immunitaire encore en développement, sont plus touchés : ils attrapent jusqu'à 8 rhumes par an, contre 2 à 4 pour les adultes, selon l'Institut Pasteur. Mais la clé reste la même : ce sont bien les microbes, et non le froid, qui sont responsables de ces infections.



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

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

VIRUS DE L'HIVER :

Suivez le GUIDE !

LA GRIPPE (INFLUENZA) : SOUS-ESTIMÉE ET REDOUTABLE

QUELS SYMPTÔMES ?

La grippe se manifeste de manière brutale, souvent par une montée soudaine de fièvre, dépassant 39°C.

Elle s'accompagne de :

- **Courbatures intenses** qui rendent les mouvements difficiles.
- **Maux de tête pulsatifs.**
- **Une fatigue extrême** pouvant durer plusieurs semaines.
- **Une toux sèche et irritante**, parfois accompagnée d'un mal de gorge.

COMMENT PRÉVENIR ?

Le vaccin est le moyen le plus efficace pour se protéger. Recommandé dès l'automne, il est particulièrement conseillé aux seniors, aux femmes enceintes, aux enfants de moins de 5 ans, et aux personnes souffrant de maladies chroniques.

LA BRONCHIOLITE, OU VIRUS RESPIROIRE SYNCYTIAL (VRS)

QUELS SYMPTÔMES ?

Chez les nourrissons, la bronchiolite se manifeste par :

- Une **toux sèche** qui devient rapidement sifflante.
- Une **respiration rapide et difficile**, avec un creusement visible des côtes.
- Une **perte d'appétit** et un **sommeil perturbé**.
- Parfois, une **fièvre modérée**.

COMMENT PRÉVENIR ?

- Limitez les contacts des nourrissons avec des personnes enrhumées.
- Désinfectez régulièrement jouets, tétines...
- Lavez-vous soigneusement les mains avant de manipuler un bébé.

Chaque hiver, de nombreux virus circulent, provoquant des infections respiratoires ou digestives parfois graves. Comment les reconnaître ?

Quels sont leurs symptômes ?

Et, surtout, comment s'en protéger ?

■ M.B.

LA GASTRO-ENTÉRITE : TRÈS CONTAGIEUSE

QUELS SYMPTÔMES ?

- **Vomissements** soudains et souvent violents.
- **Diarrhée** aqueuse.
- **Nausées** persistantes.
- Parfois une **légère fièvre** ou des **douleurs abdominales**.

COMMENT PRÉVENIR ?

- Lavez-vous les mains fréquemment avec de l'eau et du savon.
- Nettoyez les surfaces contaminées avec des produits à base d'eau de Javel.
- Faites bien cuire les fruits de mer et lavez les légumes crus avant de les consommer.

LE RHUME : BANAL MAIS GÊNANT

QUELS SYMPTÔMES ?

- Éternuements fréquents
- **Nez qui coule**
- **Gorge qui gratte** ou chatouille,
- **Légère fatigue** et, parfois, un **mal de tête**. Environ 80% des adultes contractent un ou plusieurs rhumes chaque hiver.

COMMENT PRÉVENIR ?

- Lavez-vous régulièrement les mains.
- Utilisez un spray nasal à base d'eau salée pour décongestionner.
- Évitez de partager des objets personnels comme des verres ou des couverts.

COVID-19 (SARS-COV-2) : TOUJOURS ACTIF

QUELS SYMPTÔMES ?

Les formes actuelles du Covid-19 présentent des symptômes plus proches d'un rhume sévère :

- Une **toux** persistante et sèche.
- Une **fatigue** importante, parfois accompagnée de **courbatures**.
- Un **mal de gorge** et un **nez bouché**.
- Des **troubles digestifs**, type diarrhée.
- Une **perte temporaire du goût ou de l'odorat**, bien que cela soit moins fréquent avec les nouveaux variants.

COMMENT PRÉVENIR ?

Les rappels vaccinaux restent essentiels pour les populations à risque. Aussi, le port du masque dans les lieux fermés et bondés, une hygiène des mains rigoureuse, et une bonne ventilation des espaces intérieurs sont toujours efficaces.



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

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



Le taux d'infestations par des punaises de lit ne cesse d'augmenter en France. Le point sur les moyens de les éviter et, le cas échéant, de s'en débarrasser.

Les punaises de lit avaient été quasiment éradiquées dans les années cinquante, avant de réapparaître en raison de leur résistance croissante aux insecticides, de la multiplication des voyages et échanges internationaux, et de l'essor du commerce de seconde main.

Quel impact sur la santé ?

Bien que peu dangereux, ces nuisibles peuvent transformer notre quotidien en calvaire. Les punaises de lit ne transmettent pas d'infections mais peuvent engendrer de fortes démangeaisons et des réactions allergiques. Avec à la clé des conséquences sur la qualité du sommeil, et donc sur la santé mentale, entre fatigue, irritabilité et anxiété.

Une propagation très rapide

Ces insectes parasites de petite taille (4 à 7 mm pour les adultes) fuient la lumière et sont actifs principalement la nuit, lorsqu'ils partent en quête de leur repas préféré : notre sang. Ils restent discrètes au début, l'infestation commence au niveau des lieux de repos (matelas, sommiers, canapés...), puis peut s'étendre à toutes les fissures et interstices de la pièce. Sans action adaptée, les punaises

COMMENT S'EN DÉBARRASSER ?

- Agissez rapidement.
- Aspirez et brossez à sec les zones touchées.
- Nettoyez le linge infesté à 60°C.
- Congelez petits objets et linge non lavable à -20°C pendant 72 h.
- Nettoyez les zones infestées (recoins) à la vapeur à haute température (120°C).

Si l'infestation est déjà étendue, faites appel à une entreprise en désinfection. N'utilisez surtout pas de produits chimiques issus du commerce ! Ils sont inefficaces et dangereux pour la santé.

Numéro vert national :
0 806 706 806
www.stop-punaises.gouv.fr

peuvent coloniser l'ensemble d'un logement en quelques mois.

Comment les détecter ?

Dès l'apparition de piqûres suspectes, recherchez des taches noires d'environ 1 mm de diamètre nichées dans les recoins du sommier ou sur les coutures et poignées du matelas. La présence de piqûres et de ces traces, qui sont les déjections des punaises de lit, confirmera le diagnostic.



À LYON, OH PUNAISE !

La Métropole de Lyon a lancé « Oh Punaises » en 2023. Ces points de service offrent des conseils et du matériel pour aider à gérer une invasion de punaises de manière autonome. www.ohpunaises.org

Comment éviter de ramener des punaises de lit chez vous ?

Lors de vos voyages, ne placez pas vos bagages sur le lit, vérifiez la literie. Au retour, vérifiez vos bagages. En cas de doute, lavez vos affaires à plus de 60° ou congelez-les pendant 72h. Lavez les vêtements d'occasion à plus de 60° ou congelez-les. Évitez la literie récupérée dans la rue ou provenant de brocante. ■ PHILIPPE FRIEH



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

CAUTION SCIENTIFIQUE :
CÉDRIC THENOZ, ENTOMOLOGISTE ET
SPÉCIALISTE EN STRATÉGIE DE LUTTE
CONTRE LES PUNAISES DE LIT À LYON.



Hortense, la vie au bout **des mains**

Future infirmière dans la Loire, Hortense Guillet a sauvé son père d'un arrêt cardiaque. Depuis, elle milite pour la formation du public aux gestes qui sauvent.

Cette nuit-là, j'ai entendu ma mère crier. Mon père était affalé sur le canapé, inconscient. J'ai tout de suite compris.»

Nous sommes en janvier 2021 : Hortense Guillet, 20 ans, sauve son père victime d'un arrêt cardiaque soudain.

Grâce à son sang-froid et à sa formation de sapeur-pompier volontaire, elle alerte immédiatement les secours et commence un massage cardiaque décisif. « Les pompiers sont arrivés en huit minutes et le Samu en dix. Ils ont pris le relais et transporté mon père en réa à l'Hôpital Nord de Saint-Étienne. Mais si je n'avais pas été là, mon père ne serait plus de ce monde. D'ailleurs, je ne devais même pas être à la maison ce soir-là ». Heureux hasard.

Après un long parcours médical – coma, pompe cardiaque, puis greffe –, François Guillet a survécu. Depuis, il a repris son travail dans une manufacture d'armes. « Il est resté longtemps sur liste d'attente et il a finalement été greffé avec succès en février dernier. Aujourd'hui, il va bien ». Le quinquagénaire n'avait aucun antécédent et rien, hormis sa consommation de tabac, n'aurait pu présager d'une telle issue.

La course de fond d'Hortense Guillet

Sauf que tout le monde n'a pas la chance d'avoir une fille secouriste. Et que, pour un François, il y a de nombreux papas brutalement disparus faute d'avoir reçu les gestes de premier secours. Cette prise de conscience a poussé Hortense à transformer

cette épreuve en combat. Étudiante infirmière, elle a fondé l'association Courir pour le Cœur, qui sensibilise le grand public aux gestes qui sauvent et finance la recherche cardiovasculaire. Elle multiplie les défis sportifs solidaires, comme un marathon couru en juin au profit de l'Hôpital Louis Pradel de Lyon.

Ambassadrice de Tatondef', startup de Haute-Loire qui a conçu le plus petit défibrillateur personnel au monde, la jeune femme milite pour réduire le manque de formation et la peur persistante d'utiliser les défibrillateurs publics, alors que chaque minute perdue réduit de 10 % les chances de survie. « Il faut vraiment sensibiliser les gens aux pathologies cardiaques et à la formation au massage cardiaque. Si ces lacunes étaient comblées, cela permettrait de sauver de nombreuses vies », martèle-t-elle avec conviction.

En novembre, elle a participé au Cardio Challenge Heroes à Paris, où chaque coureur a reçu une initiation aux bons réflexes : « alerter, masser, défibriller ».

■ P.F.



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

Le 1^{er} défibrillateur cardiaque personnel... et le plus petit au monde, ne pèse que 450 grammes. Commercialisé depuis par TaTonDef', une entreprise de Monistrol-sur-Loire (Haute Loire), le CellAED est un dispositif connecté et facile d'utilisation, qui peut être glissé dans un sac ou la boîte à gants d'une voiture.





Les examens à ne pas rater **avant 2 ans**

Dépistages, tests auditifs, bilans... Dès ses premiers jours, votre bébé démarre un marathon d'examens destiné à protéger sa future santé. Le point.

À LA MATERNITÉ : PREMIERS TESTS, PREMIERS RÉFLEXES

Le dépistage néonatal systématique (à J2)

Au plus proche des 48 heures de vie, un professionnel de santé effectue sur le lieu de naissance un test appelé Guthrie, qui consiste à prélever quelques gouttes de sang au talon ou à la main de votre bébé. Ce prélèvement est en réalité un géant de la prévention : il permet de détecter 13 maladies rares mais graves comme l'hypothyroïdie congénitale, la mucoviscidose ou la phénylcétonurie. Ces maladies sont souvent invisibles à la naissance, mais peuvent avoir des conséquences majeures si elles ne sont pas prises en charge dès les premières semaines.

Le test auditif systématique

Dans le calme d'une chambre de maternité (ou dans le cabinet d'un centre de dépistage), un embout est glissé dans l'oreille de bébé pendant qu'il dort. Ce test mesure la façon dont l'oreille interne réagit à certains sons. Il est indolore, rapide, et surtout capital : 1 enfant

EN CHIFFRES

86,4 %

Le nombre d'enfants de 33 mois en Auvergne-Rhône-Alpes ayant bien reçu les deux doses du vaccin ROR (rougeole - oreillons - rubéole) en 2023.

676 000

Le nombre d'enfants ayant bénéficié du test de Guthrie en 2023.

1 400

Le nombre de cas de pathologies graves diagnostiquées grâce au test de Guthrie en 2023.

Source : Santé publique France 2023.

sur 1 000 naît avec une surdité permanente. Plus le dépistage est précoce, mieux l'enfant pourra bénéficier d'une prise en charge adaptée (appareillage, langue des signes, rééducation...). Le test n'est pas obligatoire, mais systématiquement proposé.

Calendrier vaccinal

- **À 2 MOIS** : première injection des vaccins contre : diphtérie - tétanos - poliomyélite (DTP), coqueluche, haemophilus influenza B, hépatite B, pneumocoque.
- **À 3 MOIS** : première dose méningocoque B.
- **À 4 MOIS** : rappel des premiers vaccins.
- **À 5 MOIS** : deuxième dose méningocoque B.
- **À 6 MOIS** : première dose méningocoques ACWY
- **À 9 MOIS** : visite médicale obligatoire pour faire le point sur le développement moteur, sensoriel et le langage de bébé. C'est aussi l'occasion de détecter d'éventuels troubles du neurodéveloppement (troubles du spectre de l'autisme, retard moteur...)
- **À 11 MOIS** : troisième dose vaccinale pour les vaccins initiaux
- **À 12 MOIS** : première dose de vaccin ROR (rougeole - oreillons - rubéole), obligatoire, deuxième dose méningocoques ACWY et troisième dose méningocoque B.
- **À 16-18 MOIS** : deuxième dose du vaccin ROR (obligatoire)
- **À 24 MOIS** : rappel de la dernière dose méningocoque B.

ET ENSUITE

12 premiers vaccins obligatoires

Depuis le 1^{er} janvier 2025, deux nouveaux vaccins sont devenus également obligatoires pour les nourrissons : le méningocoque B et les méningocoques ACWY (remplaçant le méningocoque C). Ils s'ajoutent au 11 obligatoires depuis 2018 : diphtérie, tétanos, polio, coqueluche, Haemophilus influenzae B, hépatite B, pneumocoque, rougeole, oreillons, rubéole (et anciennement méningocoque C).

■ MARIE BRIEL



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

CAUTION SCIENTIFIQUE :
GUILLEM BERRUYER, SAGE-FEMME
À DÉCINES-CHARPIEU.

« LE PROFESSIONNEL DE SANTÉ RESTE LE MAILLON ESSENTIEL POUR AMÉLIORER LES COUVERTURES VACCINALES »



Alors que les couvertures vaccinales contre la grippe et le Covid-19 demeurent insuffisantes en France, une étude réalisée par Ipsos BVA* pour Sanofi confirme le rôle déterminant des professionnels de santé dans l'amélioration de cette couverture. L'analyse du Dr Anne Mosnier, médecin épidémiologiste et membre de Open Rome, qui a participé à cette étude.



La France est-elle vraiment un mauvais élève en matière de couverture vaccinale ?

Tout dépend de la tranche d'âge. Pour les enfants, l'obligation vaccinale entraîne de bonnes couvertures. À partir de l'adolescence, on reste au stade des recommandations et la situation se dégrade progressivement au fil des âges pour arriver à une couverture vaccinale loin d'être optimale chez les adultes. C'est notamment le cas pour la prévention des infections respiratoires, qu'il s'agisse de la grippe, du Covid ou du pneumocoque. Malgré les recommandations et les incitations des autorités, en 2024-2025, la couverture vaccinale contre la grippe chez les plus de 65 ans a atteint péniblement 54 % alors que l'objectif est de 75 %. Pour la COVID-19, la couverture vaccinale était encore moindre, à moins de 22 % chez les plus de 65 ans.

Comment expliquer ce retard, notamment pour la grippe et le Covid-19 chez les personnes âgées et fragiles ?

D'abord, l'effet de récurrence. Il y a une forme de lassitude à réaliser ces vaccinations chaque année. La plupart des personnes à risque non vaccinées n'ont pas conscience qu'une grippe peut ne pas être anodine. C'est une maladie qui peut être grave, voire mortelle, par exemple en cas de complications respiratoires. Chez les personnes à risque, on constate aussi une augmentation des cas d'infarctus du myocarde dans la semaine suivant l'infection et des cas d'AVC dans le mois qui suit⁽¹⁾. Parmi les autres freins à la vaccination des personnes âgées, il y a aussi la peur des effets indésirables et le doute sur l'efficacité de la vaccination alimenté par les antivax. Toutes ces craintes sont assez irrationnelles.

L'étude Ipsos BVA/Sanofi a révélé l'importance de la recommandation des professionnels de santé. Est-ce vraiment un levier ?

Oui. Le médecin généraliste, et sans doute aujourd'hui le pharmacien, est le professionnel de santé de confiance, celui qui a la plus grande faculté de convaincre. Et plus on avance dans l'âge, plus le professionnel de santé est un acteur essentiel dans la couverture vaccinale. C'est lui, le mieux placé pour faire de la pédagogie et expliquer l'importance de se faire vacciner. Plus largement, les professionnels de santé vaccineurs (médecins, pharmaciens, infirmiers et sage-femmes) apparaissent incontournables pour atteindre les objectifs de protection collective. ■

⁽¹⁾ Warren-Gash C.

sanofi

* Pour en apprendre plus, l'enquête complète est disponible sur le site de BVA Ipsos :



Sanofi Winthrop Industrie - S.A. au capital de 463.631.520 euros - RCS Créteil 775 662 257 - 82 avenue Raspail - 94 250 Gentilly - MAT-FR-2504107 - 11/2025.



Seins

Que faire quand ils sont **trop lourds** ?

Symboles de féminité absolue, les poitrines volumineuses attirent les regards, font jaser, jalouser... Mais dans la vraie vie, elles ne sont pas toujours un cadeau, entre mal de dos et inconfort.

Les conséquences physiques et psychologiques d'une forte poitrine sur la santé ne sont pas neutres. Le dos supporte une charge importante, les épaules se creusent et, peu à peu, les douleurs au cou, aux épaules et au dos s'accumulent, parfois durablement. À force de compenser, la posture s'affaisse et, avec le temps, la poitrine subit la gravité plus vite.

Pour certaines, ce changement d'aspect peut devenir source de malaise, parfois plus difficile à vivre que la douleur elle-même. D'autant qu'au poids des douleurs s'ajoute celui du regard des autres, parfois tout aussi lourd. Encore objets de bien des fantasmes, certaines femmes à forte poitrine finissent par cacher leur silhouette sous des vêtements amples, pour éviter les remarques graves.

L'inconfort lié à une taille de seins trop volumineuse peut également avoir des répercussions sur la vie quotidienne : difficultés à pratiquer un sport, démangeaisons et infections sous les seins, complexité à constituer une garde-robe...

CE CHANGEMENT D'ASPECT PEUT PARFOIS ÊTRE PLUS DIFFICILE À VIVRE QUE LA DOULEUR ELLE-MÊME.

ALORS, COMMENT ALLÉGER LE QUOTIDIEN ?

● Réapprendre à se tenir

Le corps finit par s'adapter, souvent mal, laissant place à des douleurs pouvant devenir chroniques. Quelques séances de kiné, de Pilates ou de yoga postural peuvent aider à redresser le buste, renforcer le haut du dos et réduire les tensions. Prescrites pour douleurs dorsales, ces séances peuvent être remboursées.

● Choisir un soutien-gorge adapté

C'est souvent la première solution pour apaiser les douleurs dorsales et prévenir les seins... en gant de toilettes. Les bretelles doivent être larges, le dos renforcé, les bonnets enveloppants. Ce maintien répartit la charge et limite l'affaissement.

● Quand la chirurgie devient la meilleure option

Lorsque la poitrine s'avère trop lourde à porter, une réduction mammaire peut être envisagée. L'intervention, qui consiste à retirer un excès de glande et de peau, permet à la fois de retrouver une poitrine plus légère et mieux proportionnée, et de redresser des seins qui tombent. En France, elle est prise en charge dès lors que le chirurgien retire au moins 300 grammes par sein.

■ AMÉLIE MARINELLI

LE+

B, TAILLE IDÉALE ?

La taille des seins se mesure souvent à celle du bonnet (de A à E), mais cette donnée varie selon les pays. Dans le monde, la moyenne de taille de poitrine correspond toutefois à la taille B de la classification européenne.

TAILLE ET CANCER ?

Contrairement à certaines idées reçues, avoir une grosse poitrine n'augmente pas le risque de cancer du sein. La masse n'a rien à voir dans le développement des tissus cancéreux. Pour autant, n'oubliez pas de vous faire dépister !

CAUTION SCIENTIFIQUE :
DR BAPTISTE PINATEL,
CHIRURGIEN ESTHÉTIQUE
À ANNECY.

« MON TEST IST » : LA BIOLOGIE MÉDICALE AU CŒUR DE LA PRÉVENTION

Alors que la France connaît une hausse préoccupante des infections sexuellement transmissibles (IST), le dispositif « Mon test IST », mis en place par l'Assurance Maladie en septembre 2024, marque une avancée majeure pour la prévention. Permettant un accès direct, sans ordonnance, au dépistage du VIH, de l'hépatite B, de la syphilis, de la gonorrhée et des chlamydioses, il simplifie le parcours des patients et replace la biologie médicale au centre de la santé publique.

Éric Flatin, président de l'URPS Biologistes AuRA, Candice Catillon, trésorière, et Rayan Sater, vice-président, reviennent sur le succès de « Mon test IST », ses impacts et le rôle clé des biologistes.

DEPUIS LE LANCEMENT DU DISPOSITIF, LES RÉSULTATS SONT TRÈS ENCOURAGEANTS. POUVEZ-VOUS NOUS EN DIRE PLUS ?

Éric Flatin : « Mon test IST » permet un dépistage simple, rapide, confidentiel et certifié. Il a levé de nombreux freins : désormais, chacun peut se faire tester facilement en laboratoire, sans ordonnance.

Candice Catillon : Les chiffres le prouvent : un dépistage sur trois est aujourd'hui réalisé sans ordonnance. Chez les moins de 26 ans, on observe +27% de cas de chlamydia détectés et un jeune sur sept est positif à cette infection souvent silencieuse.

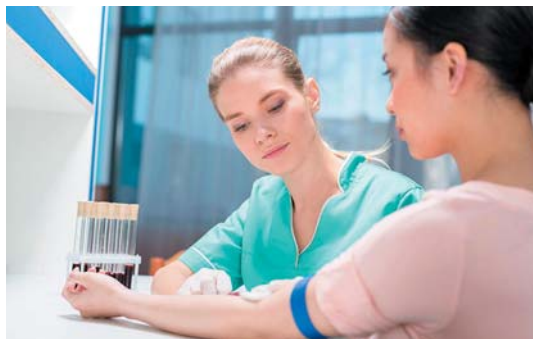
POURQUOI CET ACCÈS DIRECT EST-IL UN LEVIER SI EFFICACE ?

E.F. : Il simplifie le parcours de soin en donnant accès à des spécialistes de l'infectieux capables d'informer, de diagnostiquer et d'orienter.

C.C. : Et comme 99,8% de la population française vit à proximité d'un laboratoire, c'est une force considérable pour la prévention.

CONCRÈTEMENT, COMMENT SE DÉROULE LE DÉPISTAGE ?

Rayan Sater : Le patient se présente librement au laboratoire. Un court questionnaire nous aide à cibler les tests adaptés à ses pratiques sexuelles. En cas de positivité, le biologiste oriente le patient vers une prise en charge médicale adaptée.



QUEL REGARD PORTEZ-VOUS SUR CETTE ÉVOLUTION DU RÔLE DES BIOLOGISTES ?

R.S. : Les biologistes médicaux sont des médecins ou pharmaciens ayant acquis une spécialisation complémentaire de quatre ans en biologie et donc des professionnels de santé, insuffisamment identifiés par les citoyens. Le succès de « Mon test IST » démontre leur efficacité en matière de prévention.

E.F. : Les pouvoirs publics doivent faire confiance aux biologistes qui présentent toutes les compétences pour assumer des missions de santé publique, notamment dans les déserts médicaux.

C.C. : Je suis fière de voir nos équipes mobilisées chaque jour et engagées avec bienveillance, souvent dans l'ombre, pour dépister, informer et protéger. Cette dimension humaine donne, à mes yeux, tout son sens à notre métier. ■

Suivez l'URPS Biologistes AuRA sur LinkedIn :



À SAVOIR

L'URPS Biologistes Auvergne-Rhône-Alpes représente les biologistes médicaux libéraux de la région et agit pour renforcer leur rôle dans la prévention et la santé publique.



Cet **HIVER**, restez... dans votre **ASSIETTE!**

Bien manger, au-delà du plaisir, est aussi une manière de prendre soin de soi. C'est encore plus vrai durant l'hiver, lorsque les températures en berne et les virus saisonniers mettent notre organisme à rude épreuve. En mangeant mieux, on soutient notre système immunitaire, on préserve notre énergie et on entretient notre moral tout au long de la saison froide. C'est la raison pour laquelle les experts de *Ma Santé* vous livrent les clés d'une alimentation saine, vertueuse et équilibrée, condition incontournable pour rester en forme jusqu'au retour des beaux jours !

© PHOTO : WAVEBANKMEDIA/DEPOSITPHOTOS.





10 conseils pour bien s'alimenter cet **HIVER**

Comment rester en pleine forme tout l'hiver, chouchouter son système immunitaire et esquiver les virus ? En dormant bien, en bougeant plus, et, bien sûr, en mangeant équilibré. Le top 10 des bons plans de Barbara Valla, diététicienne-nutritionniste à Lyon.

■ STÉPHANIE PAICHELER

2. Mettre des protéines dans l'assiette

« Les protéines participent à la fabrication des anticorps. Avec tous les virus qui traînent en hiver, elles permettent de chouchouter le système immunitaire. » Une personne sédentaire devrait manger 0,8 g de protéines par jour et par kilo, soit à titre d'exemple 52 g de protéines pour une femme pesant 65 kilos. « Cela correspond à 2 steaks hachés de 100 g chacun, ou 4 œufs ou 500 g d'un mélange de légumineuses et céréales. »

1. Cuisiner des produits bruts

Éviter les produits transformés, voire ultra transformés, à la liste d'ingrédients trop longue, permet d'éviter bien des additifs qui nuisent à la santé. « L'idéal pour y échapper, c'est de choisir des aliments bruts, de meilleure qualité nutritionnelle, plus riches en vitamines et minéraux, et de les cuisiner soi-même ». Efficace pour lutter contre les virus et la fatigue chronique.

3. Manger des fruits et légumes de saison

Les étals des marchés sont certes moins colorés qu'aux beaux jours. Mais pour faire le plein de nutriments, mieux vaut mettre dans son panier des fruits et légumes de saison, qui n'ont pas grandi sous serre. « L'hiver, c'est la saison des courges, des choux, des poireaux, du fenouil, de la betterave, des pommes, des poires, des clémentines et des oranges. » Une astuce : ne pas hésiter à acheter aussi des fruits et légumes surgelés. Surgelés juste après la récolte, ils conservent ainsi une grande partie de leurs vitamines, jusqu'à en être parfois plus riches que leurs équivalents frais.

4. Bien choisir ses compléments

« Une alimentation équilibrée permet de couvrir quasiment tous les besoins. Mais en hiver, avec le faible ensoleillement, il peut y avoir une carence en vitamine D, ce qui peut justifier de prendre des compléments ». La vitamine D est essentielle notamment pour la minéralisation osseuse, et le renforcement de notre système immunitaire. « Certains manquent aussi de vitamine C. Elle est surtout présente dans le kiwi, les fraises... que l'on trouve peu en hiver. »

5. Choisir les bons glucides

« C'est notre carburant. Ceux qui sont soumis aux températures hivernales, par exemple parce qu'ils ont un travail physique en extérieur, devront veiller à augmenter la quantité de glucides. Mais si on travaille dans un environnement chauffé, les besoins en glucides demeurent équivalents quelle que soit la météo ». Les féculents (pâtes, riz, pommes de terre...) apportent des glucides complexes qui fournissent une énergie progressive au corps. Il faut en mettre dans l'assiette à chaque repas.

6. Épicer ses plats

La coriandre, le gingembre, l'ail ou le curcuma aident à lutter contre les petits maux de l'hiver. Ils permettent en plus, en apportant du goût à nos plats, d'y mettre moins de sel.

7. Ne pas zapper l'hydratation

« On sent moins la soif parce qu'il fait froid et qu'on transpire moins. Mais avec le chauffage, on se déshydrate autant que le reste de l'année. L'eau permet en outre d'éliminer les déchets du corps. » Il faut donc veiller à boire au minimum 1,5 litre par jour.

8. Oser les probiotiques

« Ils entretiennent notre flore intestinale, et donc notre transit. Si l'on prend des antibiotiques pour guérir une infection hivernale, la flore intestinale est mise à mal, et les probiotiques permettront de la réparer. » On les trouve dans tout ce qui est fermenté : yaourts, choucroute, pickles, pain au levain...

9. (Re)découvrir les légumineuses

Elles sont les grandes oubliées de nos menus, à tort tant elles cumulent les atouts. « Excellentes sources de protéines végétales, elles permettent de réduire l'apport de protéines animales. » Et ce n'est pas tout ! Haricots, pois chiches, lentilles... renferment aussi nombre de vitamines et minéraux, et sont riches en glucides complexes, fournissant une énergie de qualité.

10. Réhabiliter le (bon) gras

« Un des rôles du gras, c'est de nous protéger contre le froid ». « Notre petite couche de gras est un isolant thermique. » Pas question donc de s'en passer. « L'idéal, c'est de varier les huiles, et de favoriser les aliments riches en oméga 3 (huiles de lin, colza ou noix, sardines, maquereaux...) qui ont un rôle anti-inflammatoire. »

LE CONSEIL EN +

« De manière très ponctuelle, il peut être intéressant de prendre un spray à la propolis. Cela peut aider, en cas d'infection des voies respiratoires, quand il y a un début de toux, une petite gêne au niveau de la gorge. Bien sûr, cela n'exclut pas de consulter son médecin, surtout si l'infection est plus importante. »

La recette gourmande... et minceur de l'hiver

Dans ce numéro hivernal, faites-vous plaisir avec une belle recette de saison, savoureuse mais résolument saine et, surtout, facile à concocter à la maison.

Équilibrer son alimentation sans renoncer aux plaisirs gourmands, c'est possible. Dans son ouvrage *La minceur au fil des saisons*, Nathalie Négro, responsable du Centre nutritionnel des Thermes de Brides-les-

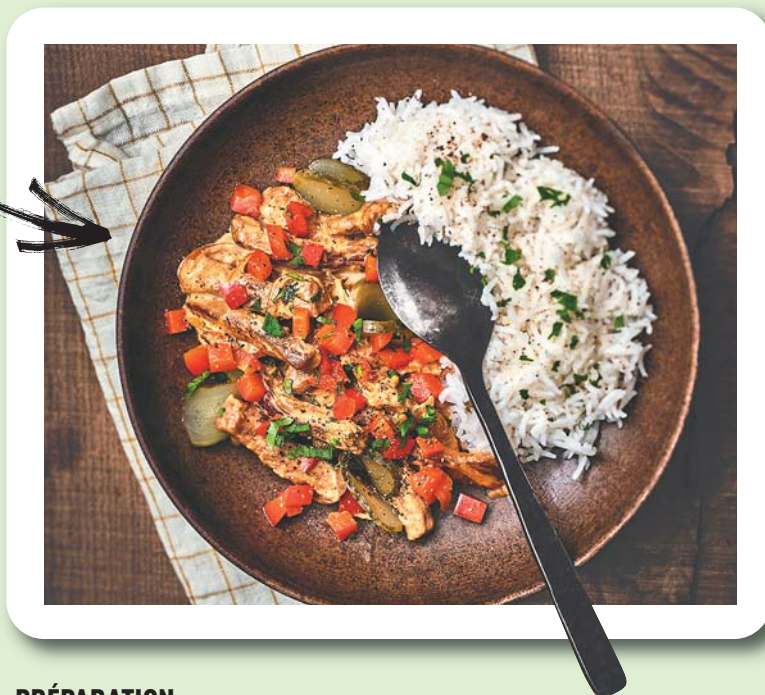
Bains (Savoie), compile le meilleur des recettes proposées tout au long de l'année aux curistes fréquentant cette station spécialisée dans la perte de poids. Le tout agrémenté de judicieux conseils... délicieusement diététiques. ■

Bœuf Stroganov

PLAT POUR 2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 250 g de filet de bœuf
- Un demi oignon
- 1 c. à café d'ail semoule
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à soupe d'huile d'olive (15 ml)
- Sel, poivre
- 30 ml de crème liquide à 12 % MG
- 1 gros cornichon
- 1 c. à soupe de persil plat
- 80 g de riz basmati
- 2 poivrons



LE TRUC EN +

Pas facile de faire une raclette light, tant ses différents ingrédients sont des mines à calories : fromage (150 g/pers. ≈ 540 cal), pommes de terre (300 g/pers. ≈ 210 kcal), charcuterie (100 g/pers. ≈ 300 kcal).

1. On opte pour les charcuteries les moins grasses : bacon, jambon blanc, bœuf séché
2. On remplace les pommes de terre par des légumes : carottes, fenouil...
3. On décide dès le départ du nombre de tranches de fromage que l'on s'accorde.
4. On termine son fromage avant d'en remettre une tranche à fondre.
5. On supprime la salade pour ne pas ajouter de l'huile à un repas déjà gras.
6. On fait l'impasse sur le fromage dans les trois jours suivant.

PRÉPARATION :

- 1 Couper la viande en lanières. Émincer l'oignon, faire suer à sec dans une sauteuse, en remuant constamment pour qu'il ne colore pas.
- 2 Ajouter l'ail, saupoudrez de paprika, mélanger et laisser cuire 1 minute avant de réserver.
- 3 Dans la même poêle, faire chauffer l'huile, y saisir la viande.
- 4 Ajouter le mélange, saler, poivrer, mélanger.
- 5 Couper le cornichon en fines lamelles.
- 6 Avant de servir, incorporer la crème, saupoudrer de persil et décorer avec les cornichons.

Accompagner de riz basmati et d'une brunoise de poivrons.



À LIRE

La minceur au fil des saisons, Nathalie Négro, Sandy Plas, Mélanie Martin, Nicolas Lobbestaël
Parution : septembre 2025, 36 €, Glénat.



RETROUVEZ
L'INTÉGRALITÉ DE
CETTE RECETTE SUR
WWW.MA-SANTE.NEWS

Il fait FROID : chic, une SOUPE!

Pendant la saison froide, notre corps a besoin de chaleur et de nutriments pour rester en bonne santé. La potion magique? Une bonne soupe! Un plat réconfortant, impossible à louper, et bourré d'avantages pour l'organisme.

Une source essentielle de nutriments

Les légumes sont riches en vitamines essentielles à l'organisme telles que la vitamine C, la vitamine A, et la vitamine K et en antioxydants. Les minéraux, comme le potassium, le magnésium et le calcium, sont également présents.

Une barrière contre les infections

Ail, oignon, gingembre ou épices sont connus pour leurs propriétés antibactériennes et antivirales. En les incorporant, vous renforcez votre système immunitaire.

Une source d'hydratation

La soupe est principalement composée d'eau. Garder votre organisme bien hydraté est essentiel pour maintenir vos fonctions corporelles optimales.

Une aide à la digestion

La soupe est facile à digérer, ce qui en fait un excellent choix en cas de problèmes digestifs. Les légumes cuits sont plus doux pour l'intestin et peuvent aider à apaiser les irritations gastro-intestinales.

Un allié anti-kilos

Pour ceux qui veulent garder la ligne, une tasse de soupe avant un repas principal peut aider à contrôler votre appétit en vous faisant vous sentir plus rassasié plus rapidement. Une pratique utile si vous cherchez à maintenir un poids santé pendant l'hiver, sous condition de ne pas ajouter d'ingrédients type crème, fromage, croûtons, huiles, féculents...

■ JEANNE GUINAND

LES CLÉS D'UNE SOUPE 100% SAINES!

- Choisissez des légumes de saison pour maximiser les nutriments.
- Favorisez les cuissons vapeurs et gardez le liquide de cuisson utilisé pour élaborer la soupe, ce qui maximise également l'apport en vitamines et minéraux.
- Utilisez des bouillons de qualité et faibles en sodium pour contrôler la teneur en sel.
- Optez pour le sel de légumes (autant de goût, mais plus diététique).
- Pensez aux légumes surgelés, gage de plus de rapidité pour une soupe tout aussi nutritive et saine. La perte en vitamines C est minime au moment de la surgélation (et même plus importante lors d'une conservation longue au réfrigérateur).
- Ajoutez ail et oignon (surgelé possible aussi pour plus de rapidité).
- Ajoutez des herbes, des épices, et des graines, pour augmenter la saveur et les bienfaits pour la santé.
- Réduisez votre empreinte carbone en optant pour des ingrédients locaux.
- Expérimentez différents légumes, légumineuses et céréales.
- Ajoutez des protéines telles que du poulet, des crevettes ou des lentilles pour une soupe plus consistante.
- Pour les plus petits : un petit fromage fondu peut être ajouté pour couvrir les besoins en calcium sur un même repas.



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

CAUTION SCIENTIFIQUE : JADE FONTAINE,
DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE À LYON.

Régime

Combattre l'effet yo-yo

Mais pourquoi les kilos perdus au gré de tant d'efforts reviennent-ils si facilement ? Les clés pour combattre un phénomène normal après un régime.

Le meilleur moyen d'éviter l'effet yo-yo est... de ne pas faire de régime. « *Un régime n'est pas une stratégie de soins recommandée. D'autant qu'un régime copié-collé, une pratique uniformisée, ne peut être qu'un échec et aggraver la hausse pondérale au long cours* », confirme d'emblée le Dr Pierre, médecin nutritionniste.

D'OÙ VIENT L'EFFET YO-YO ?

● Un métabolisme ralenti

Lors d'un régime hypocalorique, le corps s'adapte à la diminution des apports énergétiques. Lorsque vous reprenez une alimentation normale après un régime, il continue de fonctionner en mode « *économie d'énergie* ». Résultat ? Les calories supplémentaires sont stockées sous forme de graisse, et les kilos reviennent.

● La mémoire des cellules graisseuses

Des recherches récentes ont révélé l'existence d'une « *mémoire*

cellulaire » au sein des adipocytes (cellules graisseuses). Lors d'une prise de poids, elles se multiplient et s'agrandissent. Même après une perte de poids, elles restent actives et prêtes à stocker les graisses à la moindre occasion.

● Le rôle du microbiote intestinal

Le microbiote intestinal, cet ensemble de bactéries qui peuplent nos intestins, joue un rôle clé dans la régulation du poids. Les régimes restrictifs peuvent perturber cet équilibre, favorisant ainsi la reprise pondérale.

ADOPTER UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

● Une alimentation équilibrée

Privilégiez les aliments riches en fibres (fruits, légumes, céréales complètes) et en protéines maigres. Ces nutriments augmentent la sensation de satiété et aident à maintenir la masse musculaire. Intégrez des aliments fermentés (yaourts, kéfir, choucroute) et des

EN CHIFFRE

80 % des personnes qui perdent du poids le reprennent dans les 5 ans.

Source : étude OMS.

prébiotiques (bananes, poireaux, oignons) dans votre alimentation. Ces aliments favorisent un microbiote diversifié et équilibré.

● De l'activité physique régulière

L'exercice est essentiel pour éviter la perte musculaire et maintenir un métabolisme actif. Il faut pratiquer une diversité d'activités et ce de manière régulière pour avoir un effet. Il n'existe pas de meilleure activité qu'une autre.

« *Ces mesures d'hygiène contribuent à préserver la masse musculaire. Toute perte de poids fera perdre du muscle et du gras. L'enjeu est donc que cette perte se fasse préférentiellement sur la masse grasse* ».

■ MARIE BRIEL



Consultez un spécialiste !

Un professionnel peut vous aider à comprendre vos comportements alimentaires, apprendre à reconnaître les vrais signaux de faim et de satiété et adopter des habitudes durables et personnalisées. Cela permet aussi de dépister d'éventuels troubles du comportement alimentaire, largement sous-estimés de nos jours.



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

CAUTION SCIENTIFIQUE :
DR ANTOINE PIERRE, MÉDECIN
NUTRITIONNISTE À LA CLINIQUE
DE LA SAUVEGARDE, À LYON.

LE BON CHOIX :

Par quel pain remplacer le pain blanc

Trop raffiné, trop pauvre en fibres, le pain blanc est pointé du doigt par les nutritionnistes. Alors, entre levain, seigle ou complet, quelle est la meilleure alternative pour notre santé ?

Le pain blanc est le plus consommé en France. Mais derrière son succès se cache une réalité nutritionnelle décevante : fabriqué à partir de farine raffinée, il perd une grande partie de ses fibres, minéraux et vitamines au cours du processus d'usinage. Et son index glycémique élevé favorise une satiété de courte durée. ■ M.B.



LE PAIN COMPLET

Fabriqué à partir de farine intégrale qui conserve toutes les parties du grain (son, amande et germe), il contient deux à trois fois plus de fibres : environ 6 à 7 g pour 100 g, contre seulement 3 g pour le pain blanc.

Ces fibres ralentissent la digestion, limitent l'élévation de la glycémie et favorisent un meilleur transit intestinal. Elles sont aussi bénéfiques pour le microbiote, ces milliards de bactéries qui peuplent notre intestin et jouent un rôle clé dans l'immunité et le métabolisme.

À noter : le pain complet bio garantit l'absence de pesticides sur son enveloppe.



LE PAIN DE SEIGLE

Sa richesse en fibres solubles ralentit l'absorption des glucides et aide à maintenir une glycémie plus stable, favorisant ainsi une meilleure régulation de l'appétit et une sensation de satiété prolongée.

Autre avantage, le seigle contient davantage de minéraux essentiels comme le magnésium et le potassium, qui jouent un rôle dans le fonctionnement nerveux, musculaire et cardiaque.



LES ALTERNATIVES

Le pain d'épeautre : riche en protéines et en minéraux, souvent mieux toléré que le blé moderne.

Le pain de sarrasin (blé noir) : naturellement sans gluten, intéressant pour varier les apports.

Le pain de maïs : doux en goût, mais attention, souvent plus pauvre en fibres.



LE PAIN AU LEVAIN

Sa fermentation lente, grâce à des levures et bactéries naturelles, rend le pain plus digeste, notamment pour les personnes sensibles au gluten. Le pain au levain a un index glycémique plus bas qu'un pain classique, et une meilleure biodisponibilité des nutriments. Ce mode de fabrication artisanal, plus long, confère également au pain une meilleure conservation et des saveurs plus riches.



GARE AUX FAUX AMIS !

Derrière les appellations séduisantes se cachent des produits moins sains qu'il n'y paraît. **Le pain aux céréales** peut n'être qu'un pain blanc recouvert de quelques graines en surface. Quant au **pain de mie** industriel, il contient souvent du sucre ajouté, des matières grasses et des émulsifiants (E471, E472).

EN CHIFFRE

70%

des Français consomment du pain chaque jour.

Source : observatoire du pain.



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

CAUTION SCIENTIFIQUE : MAILYS DUSSET, DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE À VALENCE.



Faut-il toujours croire le Nutri-Score ?

Vert pour « bon », rouge pour « à éviter » : instauré en 2017, ce logo coloré est censé nous guider vers une alimentation plus équilibrée. Mais faut-il toujours lui faire confiance ?

Le Nutri-Score offre au consommateur un repère simple, clair, pour repérer les produits les plus équilibrés. Son fonctionnement repose sur un algorithme qui attribue à chaque produit un score basé sur 100 g ou 100 ml. Les nutriments jugés défavorables (calories, graisses saturées, sucres, sel...) lui retirent des points, tandis que ceux considérés comme bénéfiques (fibres, protéines, fruits et légumes...) en ajoutent.

Un outil efficace...

Une étude européenne de l'Inserm (2024) a révélé que les personnes consommant davantage de produits notés D ou E présentaient un risque plus élevé de maladies cardiovasculaires.

En restauration collective, l'introduction du Nutri-Score a permis de réduire la consommation de sucre et de graisses saturées, tout en augmentant les apports en fibres et en fruits.

Même les industriels s'en servent désormais comme boussole. Certaines marques reformulent leurs recettes pour décrocher une meilleure lettre.

... mais pas parfait !

Le Nutri-Score ne prend pas en compte la transformation industrielle des produits : un plat ultra-transformé, truffé d'additifs mais allégé en sucre, peut obtenir une note flatteuse, tandis qu'un fromage AOP riche en matières grasses sera classé D ou E.

Ensuite, le Nutri-Score n'évalue pas la portion réellement consommée. Un produit noté D peut être parfaitement acceptable si l'on en consomme une petite quantité, quand un produit A englouti en excès n'aura plus rien de vertueux. Enfin, le logo ignore aussi l'origine des ingrédients, les méthodes de production, la présence d'additifs ou l'impact environnemental.

Que faut-il retenir ?

Le Nutri-Score est une bonne base, mais doit toujours être détaillé avec un regard attentif. Le consommateur averti lit la liste des ingrédients, repère les additifs, s'intéresse à la quantité réelle de sel ou de sucre. Le Nutri-Score ne remplace ni le bon sens ni la diversité alimentaire.

■ MARIE BRIEL

LE NUTRI-SCORE EN BREF

A (vert foncé) : excellente qualité nutritionnelle. Produits riches en fibres et peu gras, comme l'eau, les légumes, les céréales complètes ou les yaourts nature.

B (vert clair) : bonne qualité nutritionnelle, mais avec quelques réserves : comme un pain complet, un fromage blanc ou une soupe peu salée.

C (jaune) : qualité moyenne. On y retrouve les plats préparés équilibrés ou certains produits à base de viande.

D (orange) : qualité faible. Produits gras, sucrés ou salés (charcuterie, fromages, desserts industriels...)

E (rouge) : qualité nutritionnelle faible : sodas, snacks, biscuits ou plats transformés.

EN CHIFFRE

230 MILLIONS

d'Européens soumis au Nutri-Score (France, Belgique, Allemagne, Espagne, Luxembourg, Pays-Bas, Roumanie).

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

PILEJE CONFIRME SON EXCELLENCE INDUSTRIELLE ET RENFORCE SON ANCRAGE EN AUVERGNE



Acteur majeur du marché des compléments alimentaires, PiLeJe vient d'inaugurer en Auvergne-

Rhône-Alpes une nouvelle unité de production. Pascaline Gervoson, directrice générale du groupe, revient sur cet investissement stratégique et sur l'expertise du laboratoire en matière de microbiote.



PILEJE EST IDENTIFIÉ COMME PIONNIER DANS L'ÉTUDE DU MICROBIOTE. QUELLE EST L'ORIGINE DE CETTE AVENTURE SCIENTIFIQUE ?

Dès les années 1990, son fondateur, le Dr Christian Leclerc, a orienté la recherche du laboratoire vers le rôle des micronutriments et des probiotiques dans l'équilibre de l'organisme. Il défendait une conviction simple : anticiper plutôt que réparer. Depuis, PiLeJe investit dans la recherche clinique et appliquée, en lien avec des équipes universitaires, pour identifier, comprendre et préserver les souches bénéfiques.

QUEL RÔLE JOUE LE MICROBIOTE DANS NOTRE SANTÉ ?

Chaque individu possède un microbiote unique, façonné par son mode de vie, son alimentation, ses émotions et son environnement.

L'approche de PiLeJe (entreprise certifiée B.Corp) consiste à écouter avant d'agir : comprendre le fonctionnement du microbiote avant de chercher à le corriger.

Le vivant n'est pas un système à réparer mais un écosystème à préserver. Mieux connaître le microbiote, c'est mieux comprendre l'humain.

PILEJE VIENT D'INAUGURER UN NOUVEAU SITE INDUSTRIEL AU CŒUR DE L'Auvergne. DE QUOI S'AGIT-IL ?

L'usine de Saint-Bonnet-de-Rochefort fabrique des compléments alimentaires sous forme sèche. Plus de 25 M€ ont été investis ces sept dernières années, dont 12 M€ pour agrandir le site de 6 000 à 7 000 m² et rénover 800 m² supplémentaires. À la clé : +25% de capacité de production sur l'ensemble des activités.

De 800 millions d'unités (comprimés et gélules) produites en 2024, le volume pourra désormais atteindre 2 milliards d'unités.

Cet investissement confirme l'excellence industrielle du groupe et contribue à la pérennisation de plus de 130 emplois qualifiés au cœur du NaturoPôle Nutrition & Santé. ■

À SAVOIR

Le marché français des compléments alimentaires a connu une croissance de 3 % en 2024, selon les chiffres officiels de Synadiet, l'association professionnelle française des compléments alimentaires. La France représente désormais près de 3 milliards d'euros sur l'ensemble des canaux. La pharmacie représente 55% du marché, soit environ 1,65 milliard d'euros de ventes de compléments alimentaires dans les pharmacies françaises.



« Je suis une coupeuse de feu »

Infirmière en Haute-Savoie, Myriam Mouchet exerce aussi comme coupeuse de feu, un don mystérieux de plus en plus utilisé à l'hôpital pour soulager brûlures et douleurs diverses.

À l'hôpital de Thonon-les-Bains, on la surnommait « la sorcière des urgences ». Infirmière de métier, cette guérisseuse dans l'âme y exerçait en effet un rôle plus singulier : celui de coupeuse de feu, un don mystérieux hérité de sa lignée familiale. « Ma famille a toujours baigné dedans », confie Myriam Mouchet, évoquant une arrière-grand-mère cartomancienne et la fameuse « prière du feu » transmise à ses descendants mais perdue depuis. Ce texte incantatoire, essentiel pour exercer, lui est finalement confié par un collègue à son arrivée à Thonon, où elle est surprise de voir « que l'on faisait régulièrement appel à des coupeurs de feu, ce que je n'avais jamais imaginé possible dans un hôpital. J'ai pratiqué tout de suite. C'était pour moi comme une évidence », explique-t-elle.

Née à Montluel près de Lyon, Myriam rêvait « depuis l'école » de devenir infirmière. Diplômée dans l'Ain, passée par les services de santé de l'armée à Paris, elle rejoint la Haute-Savoie en 2000, exerce à Évian, puis Thonon jusqu'à devenir cadre de santé en 2022. Mais c'est en parallèle de ce parcours classique qu'elle développe et assume progressivement son don.

« Cette pratique est encore sous-exploitée »

Dans son ouvrage *Coupeuse de feu, témoignage d'une infirmière guérisseuse*, elle lève le voile sur cette pratique ancestrale, encore

très mal connue du grand public, mais pourtant utilisée dans de nombreux services hospitaliers : dermatologie, rhumatologie et même oncologie...

Myriam intervient sur des affections variées : brûlures, zonas, verrues, eczémas, migraines, douleurs articulaires... souvent à distance, grâce à une photo. « Je pense sincèrement que cette pratique est encore sous-exploitée pour soulager les douleurs », estime-t-elle.

Elle insiste toutefois : « cela ne remplacera pas la médecine traditionnelle. Mais lorsque l'on voit une cicatrice disparaître sans explication, cela pose tout de même question, non ? »

Consciente du scepticisme qu'elle suscite, elle dédramatise : « ce n'est pas scientifique. Les gens nous prennent pour des gourous, font un lien avec la religion, alors que cela n'a rien à voir ». Elle conclut simplement : « à ceux qui disent qu'ils n'y croient pas, je réponds : essayez, vous verrez bien ».

Une invitation à garder l'esprit ouvert, et peut-être à reconnaître ce que la science n'explique pas encore.

■ PHILIPPE FRIEH

À LIRE

Coupeuse de feu, témoignage d'une infirmière guérisseuse.
Éditions Hugo New Life,
19,95 € (octobre 2025).



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

Ostéopathe,
Étiopathe,
Chiropracteur...

c'est quoi la différence ?

Mal de dos, migraines, troubles digestifs, maux post-grossesse... Faut-il consulter un ostéopathe, un chiropracteur ou un étiopathe ? Petit lexique pour les nuls.

L'OSTÉOPATHIE

C'EST QUOI ?

Une thérapie centrée sur la personne, utilisant la thérapie manuelle, prenant en considération un patient dans toutes ses composantes bio-psycho-sociales. L'ostéopathe réalise un traitement composé de mobilisations et de manipulations.

ÇA SOIGNE QUOI ?

L'ostéopathie agit sur les troubles fonctionnels et leurs conséquences : douleurs, altération de la mobilité, au niveau de l'ensemble des structures de l'organisme. L'ostéopathie est un soin de support en oncologie, une intervention possible en pédiatrie pour de nombreux troubles.

À SAVOIR

L'ostéopathie est reconnue depuis 2002, réglementée depuis 2007. Si les actes ne sont pas pris en charge par la sécurité sociale, certaines mutuelles les remboursent au moins partiellement.

L'ÉTIOPATHIE

C'EST QUOI ?

Une technique thérapeutique proche de l'ostéopathie visant à trouver la cause des maux avec une approche globale du patient et la recherche d'interactions entre les différents organes ou systèmes organiques (articulaire, respiratoire, urinaire...). Après ce travail d'investigation, des manipulations exclusivement manuelles vont rétablir le fonctionnement normal de l'organisme en supprimant les dysfonctions.

ÇA SOIGNE QUOI ?

Les pathologies qui affectent notre vie quotidienne : troubles articulaires, digestifs ou ORL, circulatoires ou respiratoires, gynécologiques... Très efficace pour soulager les crises de migraine et autres maux de tête.

À SAVOIR

L'étiopathie n'est pas prise en charge par l'Assurance maladie mais certaines mutuelles remboursent quelques séances ou une partie des soins.

LA CHIROPRAxie

C'EST QUOI ?

Une médecine alternative non médicamenteuse qui repose sur les relations existant entre la colonne vertébrale, le système nerveux et certains troubles de la santé. Pour détecter et traiter les dysfonctionnements, le chiropracteur manipule presque exclusivement la colonne vertébrale. Comme l'ostéopathe ou l'étiopathe, il travaille avec ses mains mais peut être assisté par des instruments.

ÇA SOIGNE QUOI ?

Les douleurs et dysfonctionnements vertébraux, les céphalées (maux de tête) et bourdonnements. La chiropraxie est aussi indiquée dans le cadre d'une grossesse pour limiter les tensions et faciliter l'accouchement.

À SAVOIR

Le chiropracteur est le seul thérapeute non médecin autorisé à pratiquer des manipulations vertébrales sans autorisation médicale préalable. La technique est reconnue depuis 2002 en France mais non prise en charge par la Sécurité sociale.

■ P.A.

CAUTIONS SCIENTIFIQUES : VINCENT LAFAY (OSTÉOPATHES DE FRANCE),
SOPHIE VIEILLARD (INSTITUT FRANÇAIS D'ÉTIOPATHIE)
ET PIERRE BASTARD (ASSOCIATION FRANÇAISE DE CHIROPRAxie).

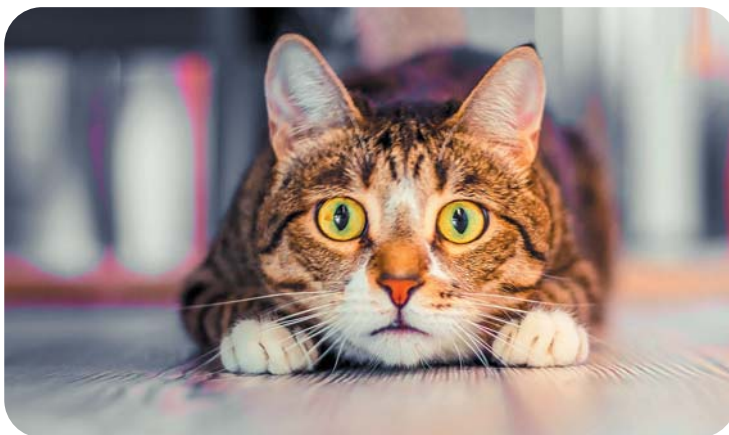


RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ
DE CET ARTICLE SUR
WWW.MA-SANTE.NEWS

CHIENS & CHATS

La maison de
tous les **DANGERS !**

On croit nos animaux en sécurité à la maison. Pourtant, chiens et chats, curieux et parfois imprudents, sont exposés à de nombreux accidents domestiques : intoxications, chutes, brûlures... Tour d'horizon des risques du quotidien et des bons réflexes pour les éviter.

**LES INTOXICATIONS**

C'est l'accident domestique le plus fréquent. Si le chocolat est très toxique, beaucoup ignorent que les raisins, l'avocat ou l'oignon peuvent aussi l'être. Le paracétamol ingéré par erreur constitue un autre danger majeur. Tout comme la mort-aux-rats, toujours responsable d'empoisonnements graves. En cas de suspicion, appeler immédiatement un vétérinaire : une injection dans les trois heures peut faire vomir l'animal et éliminer 90 % des toxiques. **COMMENT PRÉVENIR ? Ranger produits et aliments, fermer les poubelles, vérifier la toxicité des plantes avant achat.**

LES CHUTES

Non, un chat ne retombe pas toujours sur ses pattes. Les jeunes félins, en particulier, sous-estiment les hauteurs et peuvent chuter d'un balcon ou d'une fenêtre. Les conséquences peuvent être graves, même depuis une faible hauteur.

COMMENT PRÉVENIR ? Sécuriser fenêtres et balcons (filets, grillages), aérer quand l'animal est dans une autre pièce.

L'INGESTION D'OBJETS

Jouets, aiguilles, hameçons, chaus-

settes... Les animaux avalent parfois ce qui traîne. Les chiots, notamment, adorent mordiller tout ce qui traîne.

COMMENT PRÉVENIR ? Tout ranger, fermer la poubelle à linge, et éduquer tôt l'animal à ne pas mâchouiller n'importe quoi.

BRÛLURES ET ÉLECTROCUTIONS

Plaques chauffantes, casseroles d'eau bouillante, cheminées ou câbles électriques sont autant de sources de brûlures ou d'électrocution.

COMMENT PRÉVENIR ? Surveiller l'animal lorsque des objets chauds sont manipulés, cacher les câbles, débrancher les appareils inutilisés.

PINCEMENTS ET ÉCRASEMENTS

Une porte qui claque, un tiroir refermé trop vite, un canapé-lit qu'on replie... et la patte ou la queue de l'animal peut être coincée. Les chats aiment se cacher dans les placards ou sous les lits. Les chiens, eux, suivent leur propriétaire de près et risquent de se prendre une porte.

COMMENT PRÉVENIR ? Fermer portes et meubles avec prudence, utiliser des bloque-portes, vérifier avant de lancer une machine à laver ou de fermer un coffre.

■ STÉPHANIE PAICHELER

LE+

Que faire en cas d'accident ?

- 1 Ne jamais improviser (ne pas faire vomir soi-même).
- 2 Contacter immédiatement un vétérinaire, un centre antipoison ou les urgences.
- 3 Décrire précisément la situation : produit ou objet ingéré, quantité, heure, âge et poids de l'animal.
- 4 Suivre strictement les consignes.
- 5 Amener si besoin l'animal chez le vétérinaire, avec précaution.



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

**CAUTION SCIENTIFIQUE :
ANNELIES DE BOOM,
VÉTÉRINAIRE CHEZ VETOMANI
À BESSAY-SUR-ALLIER.**

Sexe oral : attention aux IST !

Les IST sont encore trop souvent associées aux seuls rapports sexuels avec pénétration génito-génitale. Pourtant, fellation, cunnilingus ou anulingus ouvrent une porte largement sous-estimée aux infections sexuellement transmissibles.

Selon le Centre européen de prévention et de contrôle des maladies, le nombre d'infections sexuellement transmissibles a triplé en dix ans. Les taux les plus élevés concernent les cas de gonorrhée, de syphilis et, surtout, d'infection à chlamydia, qui sont trois des IST les plus courantes en cas de rapports sexuels oraux : fellation, cunnilingus et anulingus.

Ces infections passent souvent inaperçues. Les chlamydias et les gonocoques peuvent rester asymptomatiques dans la gorge, ce qui favorise leur propagation. La syphilis également, sous forme de chancre (ulcère au point d'inoculation, classiquement indolore).

Une protection orale trop limitée

Ce rejet des protections tient à la fois au goût, à l'imaginaire érotique et aux habitudes culturelles, éléments clés d'une minimisation du risque.

- Le goût du latex : le goût chimique ou la texture rebutent.
- L'effet anti-érotique de la digue dentaire : cet accessoire en plastique reste méconnu du grand public.
- La pression sociale : de plus en plus de jeunes boudent déjà les préserv-

vatifs lors des pénétrations génitales, ce qui complique encore plus la prévention en cas de sexe oral.

- La méconnaissance et la hiérarchie des peurs : beaucoup n'ont peur que du VIH (rare en cas de sexe oral) et pensent que les autres IST se soignent bien.

Quelles recommandations ?

- 1 Préservatif pour la fellation** : idéalement non lubrifié et sans réservoir pour éviter les fuites. Il existe des préservatifs sans latex.
- 2 Digue dentaire pour cunnilingus ou anulingus** : un carré de latex ou polyuréthane à poser entre la bouche et la zone stimulée.
- 3 Pas de sexe oral en cas de lésions buccales** : aphtes, saignements, soins dentaires récents.
- 4 Dépistage régulier** : gratuit, sans ordonnance ni rendez-vous pour les - 26 ans depuis 2023, pris en charge par l'Assurance maladie et les mutuelles pour les + 26 ans.
- 5 Vaccination anti-HPV recommandée** pour tous les adolescents. Rattrapage anti-VHB et éventuellement anti-VHA.

■ M.B.



© PHOTO : OLENA YAKOBCHUK/SHUTTERSTOCK

Le TOP5 des IST orales

LA GONORRÉE :
maux de gorge, difficultés à déglutir, ganglions.

LA CHLAMYDIA :
maux de gorge, inflammations.

LA SYPHILIS :
ulcère buccal, fièvre, fatigue, éruptions cutanées, douleurs articulaires.

L'HERPÈS :
ulcérations buccales, brûlures, démangeaisons, fièvre.

LE PAPILLOMAVIRUS (HPV) :
verrues génitales (moyen terme), cancers (long terme).

EN CHIFFRES

25 800

cas de gonorrhée diagnostiqués en France en 2024.

61 100

infections à Chlamydia dépistées en 2024, principalement chez les 15-24 ans.

6 500

nouveaux cas de syphilis par an.

Source : Santé publique France.

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

CAUTION SCIENTIFIQUE :
DR ANYA BAKHA, MÉDECIN
INFECTIOLOGUE AU CEGIDD
DU CHU DE SAINT-ÉTIENNE.

Cancer de la prostate: et si on chassait les idées reçues ?

Le cancer de la prostate ne touche que les hommes âgés

FAUX. Bien que l'âge soit un facteur de risque majeur (l'âge moyen au diagnostic est d'environ 70 ans), des hommes de moins de 50 ans peuvent être touchés, notamment en cas d'antécédents familiaux ou de mutations génétiques. Ce mythe conduit à une vigilance insuffisante chez les hommes plus jeunes à risque.

Le cancer de la prostate est forcément héréditaire

FAUX. Seule une minorité des cas (5 à 10%) est liée à une transmission génétique. Avoir un père ou un frère atteint augmente le risque, en particulier si le diagnostic a été posé avant 65 ans. Cependant, la majorité des cancers de la prostate sont dits sporadiques, c'est-à-dire sans cause héréditaire identifiée.

Il n'y a pas de symptômes, donc je ne risque rien

FAUX. Le cancer de la prostate est souvent asymptomatique au début, ce qui explique l'importance du dépistage. Des symptômes urinaires (difficultés à uriner, besoin fréquent, sang dans les urines) apparaissent parfois à un stade déjà avancé.

Il faut forcément un toucher rectal

FAUX. Le toucher rectal est utile pour repérer une anomalie, mais il ne suffit pas à lui seul pour

Le plus fréquent des cancers masculins, qui touche près de 60 000 Français chaque année, suscite de nombreuses interrogations. *Ma Santé* lève le voile, pour encourager son dépistage précoce.



50 ANS, L'ÂGE CLÉ

En France, le dépistage systématique n'est pas recommandé, mais fortement conseillé : un dépistage individualisé est proposé à partir de 50 ans (ou 45 ans en cas de facteur de risque).

détecter un cancer. Certains foyers sont invisibles au toucher, et un examen normal n'exclut pas la maladie. Aujourd'hui, il est complété par un dosage du PSA (Antigène prostatique spécifique), voire une IRM et une biopsie si besoin. Le « TR » demeure donc un geste essentiel en cas de PSA normal, mais aussi pour prédire l'agressivité de la tumeur et la nécessité de faire un bilan plus rapide.

Le test PSA est fiable à 100 %

FAUX. Le PSA (test Antigène prostatique spécifique) est un outil de dépistage utile, mais pas infaillible. Il peut être élevé sans cancer, ou normal malgré une tumeur. Son interprétation repose sur plusieurs paramètres (évolution, rapport libre/total, etc.) et doit toujours s'inscrire dans une approche globale avec examen clinique, imagerie et parfois biopsie.

La chirurgie ou le traitement peuvent rendre impuissant ou incontinent

VRAI. Ces effets secondaires existent, notamment après une prostatectomie, mais ils ne sont pas systématiques. Grâce aux progrès chirurgicaux et à une prise en charge globale (kiné du périnée, accompagnement sexologique), la qualité de vie peut être préservée dans bien des cas. ■ ANTOINE AULAGNON



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

CAUTION SCIENTIFIQUE : DR PHILIPPE PACHECO, CHIRURGIEN UROLOGUE À LYON.



Parce que l'âge
c'est dans la tête...
Mais pas que !

Évaluez votre forme générale
avec **ICOPE**



L'essentiel & plus encore



Téléchargez **ICOPE Monitor** ou une autre application disponible sur **sante.fr**

ICOPE est un programme
de l'Organisation mondiale
de la santé (OMS)

La meilleure position pour BIEN DORMIR

Sur le côté, le dos, le ventre ? Si aucune posture n'est parfaite, certaines favorisent une meilleure respiration, une digestion plus sereine ou encore un soulagement du dos.

On le sait, la qualité du sommeil ne se résume pas au nombre d'heures passées sous la couette. L'environnement, l'hygiène de vie et... la position dans laquelle nous dormons peuvent jouer un rôle déterminant.

Sur le côté : la posture la plus polyvalente

Il s'agit de la position la plus fréquemment adoptée par les Français. Et elle n'a pas volé sa réputation de position « santé », à gauche comme à droite !

Dormir sur le côté gauche réduirait en effet significativement les reflux gastro-œsophagiens nocturnes : en position latérale gauche, l'estomac se trouve en contrebas de l'œsophage, ce qui limite les remontées acides.

Le côté droit serait, lui, plus confortable pour certains cœurs fragiles et permettrait une respiration plus stable.

Sur le dos : l'ami du dos, l'ennemi des ronfleurs

La position sur le dos a longtemps été présentée comme neutre et respectueuse de l'alignement du corps. Et c'est vrai ! Un oreiller sous les genoux permet de soulager les

LA QUESTION

Dort-on toujours sur le même côté ?

NON. « Nous ne sommes pas maître de notre position quand on dort », explique le Dr de la Giclais. « Changer de position est bénéfique déjà pour ne pas risquer de se réveiller le matin avec des débuts d'escarre ! On change plus de 15 fois de position pendant notre sommeil sans s'en souvenir. On peut ainsi s'endormir sur le côté et se réveiller sur le côté en pensant ne pas avoir bougé, ce qui est faux ».

lombalgies et de préserver la courbure naturelle du bas du dos.

Mais dormir sur le dos aggrave le ronflement et l'apnée obstructive du sommeil (SAOS).

Sur le ventre : la position la moins recommandée

Dormir sur le ventre entraîne une torsion importante de la nuque et une pression sur la colonne lombaire. Les spécialistes la déconseillent donc pour les adultes.

Elle est par ailleurs strictement in-

terdite pour les nourrissons, car elle augmente le risque de mort inattendue du nourrisson.

L'importance des oreillers et des coussins

Le confort nocturne se joue aussi dans les détails.

Coussin entre les genoux : recommandé pour ceux qui dorment sur le côté, il permet d'aligner le bassin et la colonne, soulageant ainsi les hanches et le bas du dos.

Oreiller sous les genoux : utile sur le dos, il favorise le relâchement musculaire et réduit la cambrure lombaire.

Dispositifs anti-dos : pour les apnéiques positionnels, certains gilets ou oreillers empêchent de dormir sur le dos. Attention : en cas d'apnées du sommeil pathologiques, on a souvent un aspect multipositionnel, qui nécessite en général un traitement spécifique.

■ MARIE BRIEL



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

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

QUAND LA LITERIE DEVIENT UN VRAI OUTIL DE SANTÉ

Insomnies, mal de dos, courbatures... Une mauvaise literie est souvent à l'origine de fatigue récurrente et de diverses pathologies parfois invalidantes. Comment bien choisir sa literie ? Entretien croisé avec Pierre Pégon, ostéopathe à Lyon, et Fabien Bully, expert de Bellecour Literie.



Pierre Pégon (ostéopathe) : L'impact du sommeil sur la santé reste souvent sous-estimé. Pourtant, un soutien nocturne inadapté peut générer des tensions répétées : cervicalgies, lombalgies, fatigue chronique... Dans ma pratique, une part importante de ces troubles s'explique par l'usage d'un matelas ou d'un oreiller inadapté.

Fabien Bully (spécialiste Bellecour literie) : C'est exactement ce que nous constatons. Beaucoup de gens pensent qu'un bon matelas doit être « dur ». C'est faux : il doit surtout répartir la pression, soutenir la colonne dans son alignement naturel et éviter les micro-réveils. L'oreiller joue un rôle tout aussi décisif : c'est l'outil qui stabilise la tête et décharge les cervicales.

Pierre Pégon : Quand le matelas n'est pas adapté, le corps reste en tension toute la nuit et ne parvient pas à récupérer. Résultat : on se réveille déjà fatigué et douloureux. À l'inverse, une literie adaptée soutient la colonne, aide les muscles à se relâcher et rend le sommeil vraiment réparateur.

Fabien Bully : C'est pour cela que nous concevons nos produits directement dans nos ateliers, sans intermédiaire. Cela nous permet de maîtriser les matériaux, les densités, la ventilation et la durabilité. Nous testons chaque modèle avec des professionnels du mouvement pour garantir un soutien réellement physiologique.

Pierre Pégon : Ce qui change pour mes patients, c'est la cohé-

rence entre la posture de jour et celle de nuit. Lorsque l'oreiller respecte la courbure cervicale et que le matelas accompagne les points de pression, la personne se détend et le sommeil devient plus profond. Avez-vous un modèle de référence pour les patients souffrant de douleurs chroniques ?

Fabien Bully : Notre mission, c'est d'offrir une solution simple : une literie qui corrige, soutient et protège. On ne vend pas un matelas, on vend des heures de vraie récupération. Et c'est ce qui fait la différence dans la santé du quotidien. Je conseille régulièrement le matelas hybride Privilège et l'oreiller à mémoire de forme Bamboo pour les personnes de corpulence comprise entre 60 et 110 kg. ■

À SAVOIR

Bellecour Literie, née en 2014 dans le bassin lyonnais, est une marque qui s'est imposée grâce à la qualité de ses produits dédiés aux professionnels de l'hébergement, mais aussi des particuliers. Dans son atelier, chaque design est conçu avec des matériaux rigoureux, privilégiant le circuit court et une fabrication française responsable. Choisir Bellecour Literie, c'est rejoindre une histoire où confort, savoir-faire et authenticité offrent l'expérience d'un sommeil d'exception.

Pour découvrir nos matelas et oreillers, rendez-vous dans nos magasins d'Auvergne-Rhône-Alpes (Vaulx-Milieu, Chambéry, Mâcon, Villefranche-sur-Saône) ou sur bellecour-literie.com.

BELLECOUR
L'ART DE BIEN DORMIR

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 d'Émilie, 13 ans, Lyon (Rhône)

Je saigne souvent du nez depuis toute petite : est-ce grave ?

LA PLUPART DU TEMPS, UN SAIGNEMENT DE NEZ CHEZ L'ENFANT N'EST PAS GRAVE. Le nez

saigne facilement quand il est sec, après un petit choc ou si on se gratte. On recommande alors de s'asseoir, de se pencher en avant et de se pincer le

nez 10 minutes. En revanche, on peut s'inquiéter et consulter un médecin dans les conditions suivantes : si le saignement dure plus de 20 minutes, s'il revient souvent (plusieurs fois par semaine) ou après un gros choc.

LA QUESTION de Clément
7 ans, Pierrelatte (Drôme)

Pourquoi mes mains deviennent toutes sèches en hiver ?



EN HIVER, L'AIR EST FROID ET TRÈS SEC. Il

enlève peu à peu l'eau qui se trouve dans ta peau. Résultat : tes mains deviennent sèches, parfois rugueuses ou qui tirent. Le fait de les laver souvent peut aussi enlever la protection naturelle de la peau. Pour éviter cela, tu peux bien les sécher après le lavage, porter des gants quand il fait très froid et mettre une crème hydratante pour les aider à rester douces.

LA QUESTION de Marceau,
8 ans, Ville-la-Grand (Haute-Savoie)

Pourquoi j'ai un point de côté quand je cours ?



UN POINT DE CÔTÉ APPARAÎT QUAND TU COURS

parce que ton diaphragme, un muscle qui aide à respirer, se fatigue ou est trop secoué. Cela peut arriver si tu manges juste avant de courir ou si tu respirez trop vite. Pour l'éviter, essaie de respirer calmement, de ne pas partir trop vite et d'attendre un peu après un repas. Si ça arrive, ralentis et respire profondément : la douleur disparaîtra vite.

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* !



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

Chaque semaine, dans l'émission Focus 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 plébiscités récemment par les téléspectateurs.

1 - CONDUIRE SA VIE. Un jeu coopératif, sorte de Mille bornes du développement personnel, basé sur la signalisation routière. Les plus jeunes apprennent le code de la route. Les adolescents grandissent en maîtrisant leurs émotions et les adultes font travailler leur cerveau grâce aux auto-défis. **25 € dans les librairies** /// **2 - NAALI.** Entreprise lyonnaise, Naali s'est spécialisée dans les compléments alimentaires naturels à base de safran. Une plante reconnue pour ses vertus sur l'anxiété et la fatigue. La jeune entreprise décline désormais sa gamme avec des gélules pour la peau à l'acide hyaluronique et des gommes pour freiner la chute des cheveux. **34,90 € en pharmacie ou sur www.naali.fr** /// **3 - HÉRA.** Le premier appareil de cryothérapie portable pour soulager les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes liées à la ménopause. Une simple pression déclenche une vague de froid entre 5 et 10 degrés, envoyant un signal thermique à l'hypothalamus, responsable de la perception des sensations, du stress et des émotions. **149 € sur athana.shop** /// **4 - SOUVENIRS À LA CARTE.** Imaginé par Happy Memories, une jeune entreprise de Meximieux (Ain), un jeu de cartes amusant pour stimuler la mémoire des seniors et freiner de manière ludique leur déclin cognitif. Une innovation qui fait fureur dans les maisons de retraite, les Ehpad et chez les orthophonistes. **35 € sur www.happymemoriesvideo.fr** /// **5 - LXIR.** Fabriquées dans la Loire, des pastilles vitaminées sans sucres ajoutés pour favoriser une hydratation saine et responsable. LXIR propose désormais une gamme chaude à base d'extrait de thé noir pour un apport journalier en vitamines B et en zinc. Trois arômes : citron verveine, gingembre citron et yuzu. **10,50 € le sachet de 12 pastilles. En pharmacie.** /// **6 - CAPTOTHÈQUE.** Atmo Auvergne-Rhône-Alpes prête aux particuliers un micro-capteur pour mesurer la qualité de l'air avec l'aide d'une application à télécharger. Désormais, les entreprises peuvent aussi en faire bénéficier leurs salariés pour collecter des données sur leur lieu de travail. **Renseignements ou prêt d'un capteur sur www.captotheque.fr.**



Une équipe du CHU de Clermont-Ferrand, composée des Dr Vincent Sapin, Jeannot Schmidt, Damien Bouvier, du Dr Charlotte Oris et de Bruno Pereira, s'est vue décerner le prix UNIVANTS of Healthcare Excellence pour son projet innovant visant à optimiser la prise en charge des patients atteints de traumatismes crâniens légers.

L'actualité, SANTÉ en images



80e anniversaire de Radiance Mutuelle au Docks Circus. Autour de Rodolphe Caïron (président) et Emmanuel Durand (directeur général), les forces vives de la Mutualité française AuRA.



Mélanie Gaudillier (directrice générale adjointe du CH Métropole Savoie) signe en compagnie de Thierry Repentin (président du Grand Chambéry) le Plan de Mobilité employeur « Niveau Or » du groupement hospitalier chambérien.



Michaël Fleur, président du Collectif du Cœur 42, remet un chèque de près de 25 000 euros à Laure Bayon, présidente de l'association Nourris'son, au profit de séances de musicothérapie en néonatalogie.



Près de quatre cents participants (enseignants, chercheurs, praticiens, parents...) réunis au siège de la Région AuRA pour la conférence consacrée aux avancées de la recherche sur les Dys. Autour de Nathalie Groh (FFDys) et Nicole Philibert (AtoutDys), Sandrine Chaix (vice-présidente de la Région AuRA), la sous-préfète Anne Laybourne et les bénévoles de l'association AtoutDys.



L'équipe 3D-ONCO du Centre Léon Bérard autour du EOS1, système d'analyse d'imagerie cellulaire à haut débit d'une valeur de plus de 79 000 euros financé grâce à la générosité du Rotary.



Pour sa deuxième édition à Lyon, Danse en cœur a rassemblé 430 danseurs, 45 équipes et 140 bénévoles au H7. En 24 heures de danse en relais, 217 952 € ont été collectés au profit d'associations engagées pour l'enfance.



Toujours au top !

Cet automne, le premier club d'affaires dédié à l'écosystème régional de la santé est resté fidèle à ses habitudes, avec de nouveaux événements toujours aussi riches en découvertes. Le ton était donné dès la rentrée, avec une visite privilégiée du CIRC (Centre international de recherche sur le cancer), en septembre à Gerland, sous la houlette de Clément Chauvet. Quelques jours plus tard, une centaine de membres s'est réunie dans les salons du Warwick Reine Astrid pour un déjeuner-débat marqué par l'intervention éclairante du Pr Franck Chauvin sur la fin de vie et l'évolution nécessaire de notre système de santé. Le club, enfin, a pris de la hauteur mi-novembre pour organiser son traditionnel rendez-vous matinal dédié à l'innovation, dans les locaux d'ARCHIMED au 23^e étage de la Tour Silex.

1

Visite du Centre International de Recherche sur le Cancer.

2

Le Pr Franck Chauvin, interrogé par Pascal Auclair, président-fondateur du Club de la Santé AuRA.

3

Benoît Varichon (ARCHIMED),
Stéphanie Abadie (DiaDeep),
Pascal Auclair (Club de la Santé),
Marina Daubard (Groupe Carso),
Philippe Frieh (Groupe Ma Santé),
Agnès Telouk (Groupe Carso) et
Amaury Auclair (Club de la Santé).



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

Trophée de Golf de la Santé



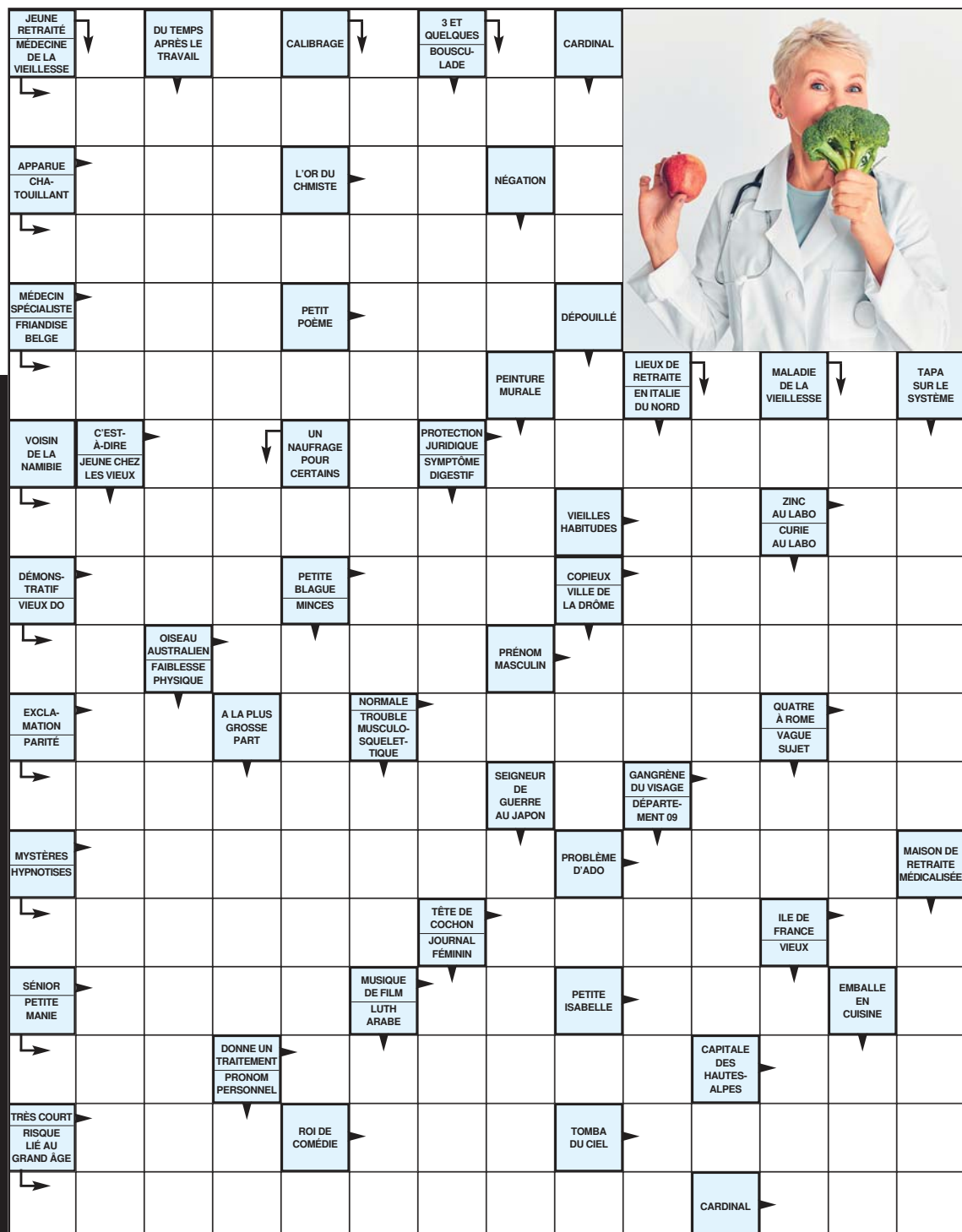
Carton plein pour le 2^e Trophée de Golf de la Santé qui a réuni près de 80 professionnels de santé d'Auvergne-Rhône-Alpes, le 25 septembre, à Villette d'Anthon (Isère). Sur le terrain des Sangliers, la victoire en brut a souri

à l'anesthésiste Alban Vincent et au chirurgien-dentiste Paul-Antoine Mastier (43 points stableford, soit une carte de -7 !). En net, le premier prix est revenu au masseur-kiné Alexandre Mercatello et au Dr Xavier Buttin (urologue),

avec également 43 points stableford devant l'aide-soignant Samuel Aouizerate et l'anesthésiste Simon Devillez.

Rendez-vous le **24 septembre 2026** pour la 3^e édition !

maux fléchés



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 LE FOCUS SANTÉ

CHAQUE LUNDI
18H40

La première émission d'information santé régionale
À voir en direct ou en replay sur BFM Lyon (canal 30 de la TNT)

solution



ma santé

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, Marie Briel,
Jeanne Guinand, Amélie Marinelli
et Stéphanie Paicheler.

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

MAGAZINE OFFERT PAR

Ajoutez votre tampon ou votre signature



Courrier des lecteurs

LES RÉPONSES DU DR GRÉGORIE ROUCHER,
MÉDECIN GÉNÉRALISTE À CALUIRE-ET-CUIRE (RHÔNE).

Peut-on attraper des IST sur les sièges de toilettes ?

CLÉMENCE LALANDE, AURILLAC (CANTAL)

Non, s'il s'agit bien d'un mythe tenace, on ne peut pas attraper une IST sur une cuvette de toilettes. Ces infections se transmettent par contact direct avec les muqueuses. Hors du corps, les virus et bactéries perdent rapidement leur pouvoir infectieux. Pas de risque non plus dans les piscines et jacuzzis, le chlore tue les agents pathogènes.

J'ai le bout des doigts blancs quand il fait froid, dois-je m'inquiéter ?

ROBERT VERNAY, VALENCE (DRÔME)

Par temps froid, les petits vaisseaux peuvent se contracter, rendant les doigts blancs et engourdis : c'est souvent un réflexe banal appelé vasoconstriction. Toutefois, si les épisodes sont fréquents, douloureux ou s'accompagnent de changement de couleur, parlez-en à votre médecin pour écarter un éventuel syndrome de Raynaud.



**Tout le monde compte sur vous,
vous pouvez compter sur nous**
Conseils, expertises et proximité, choisissez
la banque utile à tous les acteurs de la santé.

 **SANTEXPERT** 



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



Scannez-moi pour un accès
direct à SantExpert.

Document à caractère publicitaire et sans valeur contractuelle.

Caisse d'Epargne et de Prévoyance de Rhône Alpes – Banque coopérative régie par les articles L 512-85 et suivants du Code monétaire et financier – Société anonyme à directoire et conseil d'orientation et de surveillance Capital de 1 150 000 000 euros – Siège social : 116, Cours Lafayette BP 3276 69404 Lyon Cedex 03 - 384 006 029 RCS Lyon - Intermédiaire d'assurance, immatriculé à l'ORIAS sous le n°07 004 760 et titulaire de l'identifiant unique REP Emballages Ménagers et Papiers n° FR232581_01QHNQ (BPCE – SIRET 493 455 042). Crédit photo : Getty Images.

oscillo®

DES FORMULES UNIQUES POUR TRAVERSER L'HIVER SEREINEMENT

COMPLÉMENT
ALIMENTAIRE

FABRIQUÉ
EN FRANCE ⁽¹⁾



COMPLÉMENT
ALIMENTAIRE

FABRIQUÉ
EN FRANCE ⁽¹⁾



Gardez le tempo avec Oscillo'®

Vous prenez soin de votre bien-être au quotidien ? Et si la gamme Oscillo® était faite pour vous accompagner et répondre à vos besoins chaque jour. Préparez votre hiver avec Oscillo'immunité, un comprimé bicouche formulé pour soutenir vos défenses immunitaires*. Gardez votre tonus** et assurez toute la journée avec Oscillo'vitalité. En comprimé effervescent, il vous aide à maintenir votre forme physique** et intellectuelle*** tout au long de l'année. Et parce que la gamme Oscillo® répond aux besoins de chaque âge, vous retrouverez aussi des compléments alimentaires adaptés spécifiquement aux enfants dès 3 ans et aux plus de 50 ans. Les formules uniques de nos compléments alimentaires respectent l'équilibre naturel de votre corps !

⁽¹⁾ Origine des matières premières UE/non UE. * Oscillo'immunité : la baie de sureau contribue à soutenir le système immunitaire.

** Oscillo'vitalité : la vitamine C contribue à réduire la fatigue. Le magnésium participe à une fonction musculaire normale. *** Oscillo'vitalité : la vitamine B5 soutient les performances intellectuelles.

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR



Votre santé mérite le plus grand respect