



ma santé ...

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



SOURIEZ, VOUS ÊTES MASQUÉS!

VIE QUOTIDIENNE
**ADOPTÉZ LES BONS
RÉFLEXES!**

PAGE 18



PSYCHO
**FAUT-IL AVOIR
PEUR DU
DÉCONFINEMENT?**

PAGE 21

DÉPISTAGE
**TOUT SAVOIR SUR
LES TESTS**

PAGE 22



SÉNIORS
**POURQUOI SONT-ILS
PLUS TOUCHÉS?**

PAGE 28



LA RÉGION DISTRIBUERA UN MASQUE POUR CHAQUE HABITANT



auvergnerhonealpes.fr



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

Demain est un autre jour



« Il nous faudra apprendre à vivre avec le Covid-19 et à s'en protéger ». Lors de son intervention à l'Assemblée Nationale, le Premier ministre, Édouard Philippe, a dessiné les contours de notre avenir à court et moyen terme. Jamais, dans l'histoire contemporaine dans notre pays, la France n'avait été confrontée à une crise sanitaire de

cette ampleur. Dans ce contexte inédit et tragique, « nous allons tous être acteurs du déconfinement », a rappelé Emmanuel Macron.

Depuis l'annonce, par le chef de l'État, de la date charnière du 11 mai, la rédaction de *Ma Santé* s'est lancée dans un projet éditorial inédit : concevoir en quelques jours une édition spéciale dédiée au déconfinement. Son ambition, répondre de manière simple, précise et rigoureuse, à toutes les problématiques de santé relatives à ce retour progressif à une vie « normale ». Un défi relevé avec le soutien de tous les acteurs de la santé en Auvergne-Rhône-Alpes et la caution scientifique de nombreux experts régionaux.

Tous ces articles et interviews sont développés, comme d'habitude, de manière plus exhaustive, sur le site Ma Santé AuRA (www.ra-sante.com), le portail de référence de l'information santé sur le web en Auvergne-Rhône-Alpes.

En attendant de pouvoir tomber le masque, restez vigilants et protégez-vous. « *Demain est un autre jour* », proclamait Scarlett O'Hara dans une célèbre réplique d'*Autant en emporte le vent*. Ainsi soit-il.

Bonne lecture.

Et surtout... prenez soin de vous !

Pascal Auclair

ENTRETIEN

6-7

« Le déconfinement, c'est l'affaire de tous »

Dr Jean-Yves Grall, directeur de l'ARS AuRA

PRATIQUE

19

Faire soi-même son masque : mode d'emploi



ENFANTS

24-25

Le déconfinement expliqué aux petits



GOÛT ET ODORAT

26

Pourquoi perd-on ses sens ?

VACANCES

32-33

Prenez de la hauteur... près de chez vous

SPORT

34

Une reprise... en douceur !





Dr ELISABETH GORMAND
radiologue - présidente de l'Ordre
des médecins du Rhône



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



Dr GEORGES GRANET
président du Conseil Régional
de l'Ordre des médecins
d'Auvergne-Rhône-Alpes



SOPHIE MOREAU
présidente de Courir POUR ELLES



Dr PIERRE-JEAN TERNAMIAN
président URPS
Médecins Libéraux AuRA

Notre conseil consultatif

ma santé...
VOUS GARANTISSEZ SANTÉ, FORME & BIEN-ÊTRE



BRUNO DUGAST
président URPS Masseurs-
Kinésithérapeutes ARA



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



FLORENT MOULIN
président URPS
pédicures-podologues AuRA



PIERRE HAINAUT
président du directoire
du CLARA



FLORENCE AGOSTINO-ETCHETTO
directrice générale
de LYONBIOPOLE



Dr OLIVIER DREVON
psychiatre, représentant
de la FHP AuRA et président
de la FHP nationale psy



VINCENT LAFAY
vice-président
des Ostéopathes de France



NATHALIE ERNOULT
Déléguée Générale
de la Fondation April



Dr ÉRIC LENFANT
président URPS
Chirurgiens-Dentistes ARA



LUCIEN BARAZA
président URPS
Infirmiers Libéraux AuRA



MARIE-PIERRE ROYER
présidente URPS
sages-femmes ARA



BRIGITTE LESPINASSE-GODDARD
présidente URPS
Orthophonistes AuRA



OLIVIER ROZAIRE
président URPS
Pharmaciens AuRA



CATHERINE RICARD
Commission Santé
de la CPME Rhône

TOUT LYON EN UNE SEULE APPLI



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION VILLE DE LYON

COVID19

MOBILISÉE & SOLIDAIRE

LYON, PROCHE DE VOUS

Jean-Yves Grall

« Le déconfinement, c'est l'affaire de tous »

Directeur général de l'Agence Régionale de Santé (ARS) Auvergne-Rhône-Alpes, le docteur Jean-Yves Grall a orchestré dès le début du mois de février la lutte contre l'épidémie de Covid-19 dans la région. Sa prochaine mission ? Gérer la phase de déconfinement en écartant la menace d'une seconde vague. Interview.

Pensiez-vous un jour être confronté à une pandémie comme celle du Covid-19 ?

Dans mon métier, même si on ne s'attend pas forcément à une épidémie de cette ampleur, on s'y prépare. Dans un passé récent, nous avons déjà eu plusieurs alertes avec le SRAS en 2003, le MERS-CoV en 2013, Ebola en 2014, sans parler de la grippe dont l'épidémie chaque année est loin d'être anodine. Toutes les crises que j'ai eu à connaître étaient singulières dans leur intensité, leur mode d'apparition et leurs caractéristiques. Le Covid-19 est encore différent par son caractère hautement pathogène et son infectiosité.

Qu'est-ce qui a été le plus difficile à gérer depuis le début de la pandémie ?

Maintenir la cohésion entre les acteurs de terrain, tout en gérant la masse d'informations qui nous arrive de toutes parts et de manière diffuse. Chaque interlocuteur interfère à sa façon, et à juste titre,

sur la stratégie. Le plus dur, c'est de garder le cap, en obtenant l'adhésion de tous.

Quels enseignements retenez-vous de cette période de confinement ?

Je retiens d'abord qu'en période de crise, l'ensemble du monde soignant, public et privé, a su se mobiliser et se serrer les coudes pour une cause commune. Le sens de l'intérêt collectif a prévalu sur les considérations individuelles. C'est ainsi qu'on a réussi à casser la courbe exponentielle de la contagion pour éviter une saturation des lits de réanimation. Au plus fort de la crise en Auvergne-Rhône-Alpes, jusqu'à 1 000 lits ont

« L'ENSEMBLE DU MONDE SOIGNANT, PUBLIC ET PRIVÉ, A SU SE MOBILISER ET SE SERRER LES COUDES POUR UNE CAUSE COMMUNE. »

été occupés en « réa » pour une capacité que nous avons réussi à monter à 1 200 lits, alors que la capacité théorique au début de la pandémie était de 560.

Voilà pourquoi la région n'a finalement jamais été en tension extrême ?

Oui, sachant qu'à la différence d'autres ARS, nous avons été confrontés à l'épidémie très tôt. Dès le 7 février, il a fallu prendre les dispositions pour gérer le premier cluster de France, aux Contamines-Montjoie, puis celui de la Balme-de-Sillingy. L'opération de « *contact tracing* », menée de manière rigoureuse, a permis d'identifier rapidement tous les porteurs du





BIO

Praticien hospitalier cardiologue, le Dr Jean-Yves Grall a notamment occupé le poste de directeur d'Agence Régionale de l'Hospitalisation (ARH) en Lorraine puis de directeur d'Agence régionale de santé (ARS) dans la même région jusqu'en 2011 où il devient directeur général de la santé (DGS) de 2011 à 2013. Nommé directeur de l'ARS Nord-Pas-de-Calais, il construit l'ARS des Hauts de France dont il devient le directeur au 1^{er} janvier 2016 avant de rejoindre l'ARS Auvergne-Rhône-Alpes en novembre 2016.

virus. On a ainsi pu contenir ce foyer épidémique et préserver le reste de la population d'Auvergne-Rhône-Alpes jusqu'aux contaminations survenues brutalement suite au grand rassemblement religieux qui s'est tenu à Mulhouse. Ensuite, il a fallu gérer l'urgence sur l'ensemble du territoire. Mais l'expérience et les enseignements tirés en Haute-Savoie nous ont mis dans une dynamique de vigilance et de mobilisation. Il n'y a pas eu d'effet de surprise.

En ce qui concerne l'afflux de patients en réanimation, nous avons mis en place une régulation régionale avec la désignation de pilotes territoriaux, à l'instar des Hospices Civils de Lyon, et avec l'accord de

tous les établissements privés ou publics. Ce dispositif a permis d'éviter la saturation et même de pouvoir accueillir plus de 60 malades d'autres régions.

Aujourd'hui, l'heure est au déconfinement. Comment appréhendez-vous cette nouvelle étape ?

Il est fondamental d'éviter la seconde vague. Cela implique de réagir très vite lors de toute apparition de nouveau cas. Cela passe par trois priorités :

- 1) Le dépistage avec des tests PCR réalisés systématiquement en cas de symptômes;
- 2) Casser la chaîne de contamination en isolant les personnes infectées mais aussi les « sujets contacts »,

« LA LUTTE CONTRE LE COVID-19 EST UNE RESPONSABILITÉ INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE. DONC... NE BAISSÉZ PAS LA GARDE ! »

à savoir toutes les personnes susceptibles d'avoir été contaminées en amont par le malade;

3) Assurer le suivi de toutes ces personnes placées en quarantaine à leur domicile ou dans un lieu d'hébergement mis à disposition par la Préfecture.

Vous êtes confiant ?

Oui, en pariant sur une application toujours stricte des mesures barrières. Elles ont fait la preuve de leur efficacité. Cette hygiène collective devra perdurer, même après la crise du Covid-19. Cela doit (re)devenir un mode de vie. Et c'est l'affaire de chacun.

Justement, craignez-vous la résurgence d'autres épidémies ?

Chaque année, on est confronté à une épidémie virale qui s'appelle la grippe. Il y en aura forcément d'autres. En France, la politique vaccinale extrêmement dynamique promue à partir des années 50 nous a collectivement fait presque oublier le risque d'épidémie qui est progressivement sorti de nos préoccupations. Le coronavirus, comme d'autres épidémies, montre qu'il n'en est rien.

Un dernier conseil aux Auvergnats en cette période de déconfinement ?

Encore une fois, les mesures barrières et en particulier se laver les mains, et souvent. La lutte contre le Covid-19 est une responsabilité individuelle et collective. Donc... ne baissez pas la garde !

■ PROPOS RECUEILLIS PAR
PASCAL AUCLAIR



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DE CET ENTRETIEN SUR
WWW.RA-SANTE.COM

LE CHIFFRE **2400**

LE NOMBRE DE TESTS QUOTIDIENS RÉALISABLES GRÂCE À L'ÉQUIPEMENT DE POINTE DONT SE SONT DOTÉS DÈS LE 30 MARS LES HOSPICES CIVILS DE LYON. CETTE MACHINE HAUT DÉBIT A TRIPLÉ LA CAPACITÉ DE DÉPISTAGE PCR DE L'HÔPITAL DE LA CROIX-ROUSSE, PREMIER ÉTABLISSEMENT FRANÇAIS À BÉNÉFICIER DE CETTE INNOVATION QUI SERA À TERME DÉPLOYÉE DANS UNE VINGTAINÉ D'HÔPITAUX.



DÉPISTAGE

LE « CONTACT TRACING », NOUVELLE ARME DE DÉPISTAGE DE LA « SÉCU »



Enjeu majeur du déconfinement, le dépistage des porteurs du virus va faire l'objet d'un dispositif spécifique mis en place par l'Assurance Maladie en lien avec l'ARS. « Chaque personne contaminée sera rappelée afin d'identifier l'ensemble de ses contacts jusqu'à 48 heures avant la manifestation des symptômes. Ces contacts devront effectuer un test biologique. L'objectif est d'identifier toutes les personnes positives au Covid-19 pour stopper la progression de l'épidémie. Quant à la per-

sonne infectée, elle sera invitée à rester en quarantaine chez elle avec toute sa famille, ou dans une structure mise à disposition par la préfecture », explique Emmanuelle Lafoux, directrice générale de la CPAM du Rhône. Dans ce département, une plateforme de 175 personnes a été constituée pour mener cette vaste opération de « contact tracing » inédite en France, relayée en amont par les médecins généralistes. Un dispositif identique est prévu dans les autres départements d'AuRA. ■ P.A.

EXPRESS

ET SI VOUS PASSIEZ PAR UN « CORONA-DRIVE » ?

Un test express... sans sortir de sa voiture. Le laboratoire Novelab a mis en place dès le mois de mars un dispositif de prélèvement pour la réalisation de tests de dépistage au coronavirus, devant ses sites de Villefranche et de la Polyclinique du Beaujolais. Rapide et sécurisé, le dépistage est proposé sur rendez-vous aux personnes munies d'une ordonnance. L'initiative, depuis, a fait des émules dans la région, où plusieurs projets de « corona-drive » (Saint-Priest, Givors...) ont vu le jour.



LA SOLIDARITÉ COMMENCE



JUSTE À CÔTÉ

VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE OU ENVIE DE DONNER UN COUP DE POUCE PRÈS DE CHEZ VOUS ?

PARTICIPEZ SUR NOTRE PLATEFORME D'ENTRAIDE OUVERTE A TOUS.

**AGIR CHAQUE JOUR DANS VOTRE INTÉRÊT
ET CELUI DE LA SOCIÉTÉ**



jaimemonterritoire-ca.fr

AVERTISSEMENT : NOUS VOUS INVITONS TOUTEFOIS À RESTER VIGILANTS AFIN DE NE PAS ACCORDER VOTRE CONFIANCE À DES PERSONNES MAL INTENTIONNÉES.

THERMALISME

EN CURE... À LA MAISON

Les stations thermales ne font pas partie des établissements qui devraient à nouveau pouvoir accueillir du public dans l'immédiat. Le groupe ValVital, qui gère plusieurs stations de la région (Divonne-les-Bains, Montbrun-les-Bains, Aix-les-Bains ou Thonon-les-Bains) a conçu des vidéos dans lesquelles différents spécialistes, qu'il s'agisse de médecins, kinés ou éducateurs sportifs, délivrent des conseils santé et des exercices à faire chez soi. **À découvrir sur Youtube !**
www.valvital.fr



LE CHIFFRE -72%

LA CHUTE DE POLLUTION AUTOMOBILE ENREGISTRÉE DURANT LE CONFINEMENT PAR L'OBSERVATOIRE RÉGIONAL DE SURVEILLANCE DE LA QUALITÉ DE L'AIR, ATMO AURA. L'ORGANISME INVITE CHAQUE AUVERHÔNALPIN À CONTRIBUER À MAINTENIR CETTE ÉVOLUTION POSITIVE EN ADOPTANT DE BONS COMPORTEMENTS, DU DÉPLACEMENT EN MODES DOUX (VÉLO, TROTTINETTE, MARCHÉ) AU TÉLÉTRAVAIL.
www.atmo-auvergnerhonealpes.fr

GRAND LYON

LA MÉTROPOLE DÉBLOQUE 100 MILLIONS D'EUROS D'AIDES



Le Conseil de la Métropole de Lyon a validé le déblocage d'un plan d'aide exceptionnel de 100 millions d'euros. Ces fonds sont principalement destinés aux petites entreprises (1 à 10 salariés) mises à mal par près de deux mois d'activité réduite, voire interrompue. Chaque entreprise éligible au plan d'aide national pourra percevoir 1 000 € par mois. Autres soutiens annoncés par le Grand Lyon, 650 000 € à destination des acteurs du tourisme, et plus de 700 000 € à vocation solidaire (ONG, associations

humanitaires ou impliquées dans la gestion de la crise comme la Croix-Rouge, le Secours Catholique ou encore le Secours Populaire). La Métropole de Lyon a également commandé un stock de masques à l'intention de la population : 2 millions de masques en tissu lavable et réutilisable commandés à des industriels de la région et confectionnés par les bénévoles et associations qui se sont portées volontaires sur la plate-forme d'initiatives solidaires lancée durant le confinement par le Grand Lyon.

INNOVATION

LES PATIENTS DANS UNE BULLE

À Grenoble, des chercheurs et médecins du CHU et du SAMU 38 ont mis au point en un temps record un prototype de bulle de protection dépressurisée destinée au transport des malades du Covid-19. Ce système hermétique permet de confiner le patient de la tête à la poitrine, grâce à un dispositif de filtration jusqu'ici spécifiquement utilisé en chambre stérile. Plutôt économique à la fabrication (quelques centaines d'euros), le système devrait rendre des services dans le monde entier.



VILLE DE LYON

LES BÉNÉVOLES À LA DÉCOUPE DES MASQUES

Désireuse de faire bénéficier d'un masque chacun de ses habitants dans le cadre du déconfinement, la Ville de Lyon a commandé 1,5 million de modèles alternatifs grand public certifiés Afnor. Parmi cette dotation, 350 000 masques à découper : preuve que la solidarité œuvre en cette période, les bénévoles de nombreuses associations lyonnaises se sont mis à l'ouvrage (MJC de quartiers, centres sociaux, clubs sportifs...) pour la fabrication des masques. Le personnel de l'Opéra de Lyon et du Théâtre des Célestins a également été mobilisé. La distribution de masque est organisée à compter du 11 mai sur des sites dédiés et de manière à éviter un afflux massif de candidats.



SOLIDARITÉ

Tous unis contre le virus

Ventes aux enchères, cagnottes en ligne, appel aux dons... Depuis le début de la pandémie, les initiatives se multiplient en



Auvergne-Rhône-Alpes pour recueillir des fonds au profit de la lutte contre le Covid-19. Ainsi, à Lyon, le Club des Amis Fidèles à Lyon (CAFAL) a déposé ses statuts.

En deux semaines, 150 décideurs bons vivants ont mis la main à la pâte pour offrir 100 000 masques aux Ehpad de la Métropole. À Saint-Etienne, l'ASSE a aussi lancé l'opération « La finale contre le Covid-19 ! ». Le principe ? Remplir virtuellement le Stade de France avec des places vendues 1 euro.

Paris... gagnés ! Un peu plus de 70 000 euros ont ainsi été récoltés au profit du CHU de Saint-Etienne.

INITIATIVE

LE RHÔNE ET L'OL FONT ÉQUIPE

Pour rompre l'isolement des personnes handicapées, le Département du Rhône a fait équipe avec l'Olympique Lyonnais afin d'apporter un soutien logistique aux établissements d'accueil pour adultes. « Dans cette période, il est essentiel de trouver des solutions pour maintenir le lien entre les résidents et leurs proches », a expliqué le président du Département, Christophe Guilloteau. C'est ainsi que l'OL Fondation et le Rhône ont pu offrir 70 tablettes numériques aux 49 structures du département.



Autre initiative originale, le Département a mis à disposition de 15 associations d'aide alimentaire du Rhône, les denrées non périssables provenant de 7 collèges du territoire. Au total, plus de 3,8 tonnes de nourriture ont ainsi été distribuées. Fûté !

TRANSPORTS

UN KIT BARRIÈRE DANS LE MÉTRO

Le gestionnaire du réseau des TCL (transports en commun lyonnais), le Sytral, a programmé la mise en vente dans les stations de métro de Lyon de 10 000 kits munis chacun de deux masques et d'un flacon de gel hydroalcoolique (3,5 à 4 €), accessibles dans les distributeurs automatiques habituellement réservés au snacking.

MALENTENDANTS

BIEN DIT, MIEUX LU !

Spécialisée dans la création de bijoux pour appareil auditifs, l'entreprise lyonnaise Odiora travaille à la mise au point d'un système de masques spécialement conçus pour l'entourage des personnes malentendantes. La partie centrale du masque, transparente, permet en effet de pouvoir lire sur les lèvres. Fondée par la créatrice Nathalie Birault, la jeune société lyonnaise contribue à la mobilisation générale tout en favorisant la pérennité de son activité. Jusqu'ici offerts pour toute commande Odiora, ces masques pourraient être produits à grande échelle dans un second temps. www.odiora.fr

DÉCONFINEMENT

LA RÉGION AVANCE... BIEN MASQUÉE



Dès le début de l'épidémie, et durant tout le confinement, la Région Auvergne-Rhône-Alpes a multiplié les actions d'accompagnement sanitaire avec un objectif : préparer l'après. Sa campagne de soutien aux producteurs locaux, à travers un encouragement à consommer local, visait déjà à soutenir une filière fortement touchée. Dès avril, la Région s'est aussi inquiétée du lourd tribut payé dans les Ehpad. En partenariat avec l'Agence Régionale de Santé, elle a lancé un plan de dépistage dans l'ensemble des maisons de retraite, amorçant la délivrance de 131 000 tests PCR⁽¹⁾ aux rési-

dents et personnel et distribuant 900 000 masques chirurgicaux. Et entre autres mesures fortes, l'institution s'est organisée pour assurer la fourniture d'un masque grand public aux normes Afnor à chacun de ses 8 millions d'habitants, « à partir de mi-mai » dans les mairies, mobilisant au passage sept fabricants régionaux. « Il est inimaginable de ne pas protéger déceimment nos habitants, nos salariés, nos élèves et leurs parents avant d'envisager un redémarrage économique de notre région », a martelé Laurent Wauquier, le président de la Région.

*Test écouvillon par prélèvement naso-profond.

PRODUCTION DE MASQUES

LES ACTEURS ÉCONOMIQUES SE MOBILISENT

Plusieurs entreprises de la région se sont réorganisées pour produire des masques grand public. Des grandes, mais aussi des petites, à l'image de la PME haut-savoyarde Atelier F&B, manufacture de prêt-à-porter appartenant au groupe Anthime Mouley (fabricant de cravates pour marques de luxe). Basée à Gaillard, l'entreprise s'est débrouillée pour adapter ses outils de production pour confectionner 1 000 masques adultes et enfants par jour aux normes Afnor. Chapeau !





ASSURANCE MALADIE

AMELI.FR, LA RÉPONSE À TOUTES VOS QUESTIONS

Comment se tenir informé de ses droits en période de déconfinement ?
Les réponses d'Emmanuelle Lafoux, Directrice Générale de la CPAM du Rhône.

En matière d'assurance maladie, il est possible d'avoir des démarches à effectuer après la période de confinement. Comment la CPAM du Rhône y répond-elle ?

Le compte ameli est l'outil le plus simple, le plus rapide, le plus sécurisé et le plus efficient. Toutes les démarches peuvent être réalisées directement à distance (consultation des indemnités journalières et des arrêts de travail, changement des coordonnées bancaires, déclaration de naissance...). Aujourd'hui, 77% des assurés du Rhône utilisent ce compte ameli. C'est le moment, pour les autres, de l'ouvrir en quelques minutes. Il suffit de se rendre sur ameli.fr ou de télécharger l'appli ameli sur smartphone ou tablette, et d'être en possession de sa carte vitale et de son RIB. La création du compte est instantanée.

Quelle est la solution pour avoir une réponse rapide à une question liée à l'Assurance Maladie ?
Allez sur votre compte ameli et

cliquez sur le petit personnage, à droite de l'écran d'accueil. Il vous apporte une réponse immédiate et claire. C'est la solution la plus simple et la plus intuitive. Il est aussi possible de consulter le forum d'ameli.fr sur lequel on obtient rapidement des informations certifiées sur de nombreux sujets.

La téléconsultation s'est beaucoup développée durant la phase de confinement. Tout le monde peut-il profiter de ces consultations à distance ?

Oui. Ces consultations sont prises en charge à 100% par l'Assurance Maladie. Il suffit de contacter son médecin traitant. Si vous ne disposez pas de moyens de visio, la consultation peut se faire par téléphone. À ce jour, plus de 60% des médecins généralistes du Rhône ont déjà effectué au moins une téléconsultation. Sur les deux premières semaines d'avril, 43% des consultations de médecins généralistes ont été réalisées à distance, contre 0,01% sur la même période en 2019! Même après le confine-

ment, il faudra continuer de privilégier la téléconsultation pour éviter les croisements de population dans les cabinets médicaux.

Depuis le 1^{er} mai, l'assurance maladie ne prend plus en charge les arrêts de travail dérogatoires pour garde d'enfants ou risques liés à la pandémie de Covid-19. Quel est désormais le mode d'indemnisation de tous ces salariés ?

La première catégorie bénéficie depuis le 1^{er} mai du dispositif de chômage partiel. Pour les salariés isolés en raison des recommandations sanitaires, les critères ont évolué. Il faut se référer au site officiel du Haut Conseil de la Santé Publique. Dans la plupart des cas, ils doivent contacter leur médecin traitant. Celui-ci évaluera si un certificat médical est justifié. ■



www.ameli.fr

SOINS

LES OSTÉOPATHES DE RETOUR AU CABINET...

Bonne nouvelle pour les coincés du dos ! Les cabinets d'ostéopathie vont rouvrir progressivement à partir du 11 mai sous conditions strictes de sécurité. « *Sachant que notre activité est manuelle et difficilement transposable en téléconsultation, nous restons extrêmement prudents* », explique Dominique Blanc, président d'Ostéopathes de France. L'association a élaboré un questionnaire pour détecter les patients à risque lors de la prise de rendez-vous, ainsi qu'un vademecum pour rappeler les bonnes pratiques aux praticiens.

LES CHIRURGIENS-DENTISTES AUSSI !

Si consigne avait été donnée de fermer les cabinets dentaires depuis le 17 mars, les chirurgiens-dentistes d'Auvergne-Rhône-Alpes ont assuré les urgences avec la mise en place d'un dispositif de régulation. Malgré le confinement, les praticiens de garde dans la région ont ainsi assuré plus de 600 consultations quotidiennes pour soulager rages de dents, abcès et autres traumatismes. L'heure est au déconfinement... avec précaution. « *Les cabinets géreront les rendez-vous en fonction des priorités. Nous avons sensibilisé chaque praticien autour de trois recommandations essentielles : protection des soignants, préparation des patients et aération des locaux* », précise le docteur Eric Lenfant, président de l'URPS Chirurgiens-Dentistes AuRA.

INITIATIVE

LES INFIRMIERS LIBÉRAUX SUR TOUS LES FRONTS



En première ligne, les infirmiers libéraux Auvergne-Rhône-Alpes se préparent à livrer une bataille encore plus éreintante durant la phase de déconfinement. Leur mission : concilier la gestion des soins traditionnels avec les impératifs du dépistage.

Afin de répondre à toutes les demandes, les infirmiers libéraux ont notamment pris l'initiative de créer des « tournées partagées » : plusieurs cabinets partagent leurs agendas pour se répartir le surcroît de travail lié au coronavirus. Une organisation indispensable pour répondre à une charge d'autant plus lourde que les infirmiers libéraux sont aussi sollicités pour

suppléer les équipes défaillantes dans les Ehpad. « *Nous sommes la seule profession de santé à avoir une obligation de continuité des soins. Il a donc fallu trouver des solutions innovantes pour éviter une rupture, quitte à bouleverser nos habitudes* », explique Louise Ruiz, présidente de l'association Infirmiers Éclaireurs.

Dans les prochaines semaines, les 13 500 infirmiers libéraux de la région devront aussi réaliser des prélèvements naso-pharyngés ou biologiques à domicile. « *On est sur la brèche depuis deux mois mais on ne lâchera pas !* », prévient Lucien Baraza, le président de l'URPS Infirmiers-Libéraux AuRA.

C'EST DIT !

« **NOUS INVITONS LA POPULATION À NE PAS REPORTER SA VENUE À L'HÔPITAL. LE CHU A PRIS TOUTES LES MESURES NÉCESSAIRES POUR ACCUEILLIR LES PATIENTS DANS LES MEILLEURES CONDITIONS. CHACUN DOIT CONTINUER À BÉNÉFICIER DE SOINS AFIN D'ÉVITER L'AGGRAVATION POSSIBLE DE LA MALADIE, NOTAMMENT EN CAS DE MALADIE CHRONIQUE.** »

PR HENRI LAURICHESSE, chef du service des maladies infectieuses et tropicales au CHU de Clermont-Ferrand.

EN PREMIÈRE LIGNE AUX CÔTÉS DES ENTREPRISES POUR **REPRENDRE UNE ACTIVITÉ EN SÉCURITÉ** AVEC LES **SERVICES DE SANTÉ AU TRAVAIL**

Depuis le début de la crise du Covid, tous les Services de Santé au Travail Interentreprises (SSTI) sont mobilisés pour aider toutes les entreprises, les conseiller par l'application de mesures de prévention adaptées et répondre aux questions de leurs adhérents : employeurs et salariés.



© LENETS_TANFOTOLIA

Comment continuer à travailler dans des conditions sûres ?

Continuité de la vie économique ou reprise d'activité des entreprises, les SSTI sont là pour vous accompagner, à distance (téléphone, mail, téléconsultation) et sur le terrain, si les conditions de prévention le permettent.

Besoin d'un avis sur votre Plan de Reprise d'Activité ? La mise à jour du Document Unique d'Évaluation des Risques Professionnels ? Les modalités de mise en œuvre d'une nouvelle organisation de travail respectueuse des mesures barrières ?

Les équipes des SSTI peuvent vous accompagner à réorganiser le travail, en privilégiant le télétravail lorsque cela est possible, et dans le cas contraire, en aidant à maintenir l'activité dans des condi-

tions de sécurité pour les salariés.

Tous les SSTI vous informent et proposent des documents numériques, notamment les fiches conseil prévention par métier et secteur d'activité élaborées avec la contribution de médecins du travail du réseau PRESANSE.

Difficile de reprendre le travail... rassurez-vous, les mesures de prévention collectives et individuelles seront mises en place, avec les conseils avisés des SSTI. Savez vous que les SSTI proposent un accompagnement psychologique pour aider employeurs et salariés dans cette période de crise sanitaire sans précédent ?

Une fois de retour au travail, il est important d'appliquer les mesures barrières strictes (lavage des mains, distanciation), mais aussi :

privilégier les réunions à distance, limiter les regroupements de salariés dans des espaces réduits, annuler ou reporter les déplacements professionnels non indispensables, adapter les horaires de travail, augmenter la fréquence de nettoyage des surfaces et points de contacts (poignées de portes, boutons de micro-ondes...).

La vie en entreprise continue, employeurs, salariés, ne restez pas seuls ! Partagez vos interrogations avec votre collectif de travail et contactez votre SSTI ; ensemble nous pouvons réfléchir aux mesures de prévention à mettre en place tout en se protégeant individuellement et collectivement.

L'épidémie en questions

Dites-moi docteur ?

À quand le vaccin ? Vraiment efficace, le masque ? Les diabétiques, cibles du fléau ? Face au flot de questions propagé par l'épidémie de Covid-19, Ma Santé répond aux principales interrogations des internautes.

POURQUOI EST-CE SI LONG D'OBTENIR UN VACCIN ?

À Lyon (BioMérieux, Sanofi...) comme dans le monde entier, de nombreux laboratoires s'activent à la mise au point d'un vaccin, seul moyen véritable de venir à bout du virus. Mais le processus d'élaboration d'un vaccin est très long, car il se découpe en plusieurs étapes incompressibles (conception, mise en culture, fabrication, essais cliniques...) dont certaines durent plusieurs mois. Difficile, malgré l'urgence, d'espérer un vaccin avant 2021, ce qui serait déjà un tour de force.

12 À 18 MOIS, le délai annoncé par le président de l'OMS Tedros Ghebreyesus.

JE VIENS D'ACCOUCHER, COMMENT PROTÉGER MON BÉBÉ ?

Il est indispensable de maintenir toutes les consultations de suivi classique du nourrisson et de ne pas reporter les vaccinations obligatoires. Il faut bien sûr respecter les gestes barrières (lavage des mains quand vous vous en occupez, mouchoirs à usage unique, distance de sécurité auprès des autres, éternuement dans le coude, désinfection des surfaces contaminées...), qui mettront le nourrisson à distance du virus. L'allaitement n'est pas remis en cause, même en cas d'infection de la mère, selon la Haute Autorité de Santé. En cas de

symptômes respiratoires, il faut porter un masque et, bien sûr, contacter son médecin.

48 HEURES, le délai préconisé par la Haute Autorité de Santé pour quitter la maternité si tout va bien (afin de réduire le temps de présence à l'hôpital).

POURQUOI LE SURPOIDS EST-IL UN FACTEUR DE RISQUE DE GRAVITÉ ?

La progression de l'épidémie a démontré que l'obésité favorisait le développement de symptômes graves du virus, comme c'est d'ailleurs aussi le cas pour la grippe. Les personnes en situation d'obésité présentent plus de risques de complications en raison des pathologies associées (diabète, hypertension artérielle, maladies cardiovasculaires et respiratoires...), mais également sans pathologies associées à l'obésité. L'obésité (IMC > 30) est même devenue une indication à réaliser le test de dépistage en cas de symptômes. Vigilance et respect strict des mesures barrières s'imposent...

47 % des patients en réanimation sont en situation d'obésité (étude CHRU de Lille).



C'EST QUOI, L'IMMUNITÉ DE GROUPE ?

L'immunité de groupe (dite aussi collective ou grégaire) est le seuil de 60 à 70% d'individus immunisés (ou vaccinés) parmi la population que les épidémiologistes jugent nécessaire pour enrayer l'épidémie. Le mécanisme est simple : au-delà de ce taux, le risque pour un individu non immunisé de rencontrer un malade et d'être infecté diminue, ce qui empêche la maladie de se propager et contribue ainsi à sa disparition.

60 À 70 %, le seuil de l'immunité de groupe.

PORTER UN MASQUE PROTÈGE-T-IL TOTALEMENT DU RISQUE DE CONTAMINATION ?

Les masques anti-projections ne protègent pas complètement d'une contamination au Covid-19 par voie aérienne. En réalité, ils limitent les risques de propagation, en réduisant les émissions de postillons en cas de toux ou d'éternuement. C'est pourquoi le gouvernement préconise le port de masques, pour les sujets infectés mais aussi pour tous les autres.

45 MILLIONS, le nombre nécessaire de masques par semaine (tous types confondus), selon Édouard Philippe.

LA HAUSSE DES TEMPÉRATURES A-T-ELLE UN EFFET SUR LE VIRUS ?

Contrairement à une idée reçue abondamment colportée, une douche chaude, un bain de soleil ou un chauffage à fond ne protègent aucunement du Covid-19 ! Si l'augmentation de la température corporelle, à travers la fièvre, est bien un réflexe corporel déclenché par l'organisme pour lutter contre le virus, le réchauffement extérieur du corps n'a aucun effet sur le virus ou la bactérie contractée.

36,5 À 37,5 °C, la température corporelle interne normale.

LE CONSEIL EN +
DU Dr DOROTHÉE GILBERT

« LE CONFINEMENT A DES RÉPERCUSSIONS IMPORTANTES SUR LA SANTÉ MENTALE, L'ANXIÉTÉ, LA DÉPRESSION. PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN TRAITANT, IL POURRA VOUS AIDER. »

JE SUIS DIABÉTIQUE, AI-JE PLUS DE RISQUES D'ÊTRE INFECTÉ ?

Non, une personne souffrant de diabète de type 1 ou 2 n'est pas plus menacée d'être contaminée qu'une autre. En revanche, le diabète, comme le surpoids, peut être un facteur de gravité en cas d'infection, susceptible de déséquilibrer les glycémies et d'entraîner des complications aigües. Il faut donc faire preuve d'une vigilance accrue et respecter au mieux les gestes barrières.

Source : Fédération Française des Diabétiques.

2 À 4, la multiplication du risque d'infection sévère pour un diabétique.

Y A-T-IL UN RISQUE À CONSULTER MON MÉDECIN ?

En cas de pathologie chronique, il est indispensable de continuer à consulter son médecin traitant. Les médecins en ville comme à l'hôpital se sont organisés pour limiter les risques de contamination, par la téléconsultation, mais aussi en cas de consultation physique au cabinet par l'organisation des locaux, le respect de la distanciation sociale, le port de masques si besoin, des horaires dédiés aux patients Covid... S'il existe un risque de contamination au Covid-19, renoncer au suivi des pathologies chroniques représente aussi un risque pour la santé.

■ PHILIPPE FRIEH

CAUTION SCIENTIFIQUE : DR DOROTHÉE GILBERT, MÉDECIN GÉNÉRALISTE AU CENTRE DE SANTÉ JEAN GOULLARD À VAULX-EN-VELIN.



Vie quotidienne

Les bons réflexes à adopter

LES GESTES BARRIÈRES, SIMPLES ET EFFICACES

- Éternuez et tousssez dans votre coude, pour éviter les projections éventuelles de microbes (de 1 à 6 mètres, à 50 km/h).
- Utilisez un mouchoir à usage unique, le virus pouvant subsister plusieurs heures sur le mouchoir.
- Frictionnez-vous régulièrement les mains avec du savon ou du gel hydroalcoolique pour éliminer le virus.
- Portez un masque, pour éviter de propager le virus.

À LA MAISON

Imperceptible à l'œil nu, le coronavirus peut facilement se faufiler dans nos maisons si nous n'y prêtons pas attention. Après chaque sortie à l'extérieur, de simples réflexes permettent de s'en protéger.

- Lavez-vous soigneusement les mains.
- Nettoyez les zones à risque (poignées de portes, robinets, interrupteurs, téléphones...) et objets en contact avec l'extérieur.
- Pour plus de sécurité, changez de tenue et lavez la précédente.

Le coronavirus est encore loin d'être vaincu. Il faut donc apprendre à vivre avec, en changeant nos habitudes pour que les gestes barrières deviennent des automatismes.

À L'EXTÉRIEUR

Pour rappel, les déplacements doivent rester réduits.

- Limitez les sorties inutiles.
- Évitez les contacts : saluez sans serrage de main ou embrassade.
- Dans les transports en commun, respectez les gestes barrières.
- Dans les lieux publics, respectez la distance de sécurité entre chaque individu.

PENDANT VOS COURSES

- Faites vos courses seul dans la mesure du possible.
- Utilisez un masque et des gants jetables (à condition de ne les retirer qu'en fin de sortie).
- Apportez vos propres sacs.
- Ne touchez que les produits que vous achetez.
- Une fois chez vous, jetez les emballages superflus.
- Veillez à bien laver les fruits et légumes à l'eau potable avant de les sécher.

AU TRAVAIL

Si le télétravail n'est pas toujours possible, il est essentiel d'observer de bonnes pratiques sur votre lieu de travail.

- Évitez tout contact direct (embrassades, serrage de main...)
- Ne prenez pas vos repas entre collègues, faites vos pauses seul.
- Évitez l'échange d'objets.
- Désinfectez les protections individuelles avant et après emploi.
- Évitez le covoiturage.
- Restez attentifs aux gestes barrières dans les ascenseurs, salles de pause, vestiaires.

■ MÉLISSA GAJAHİ



DANGER PERSISTANT ! Selon l'environnement, le taux d'humidité et la température ambiante, le coronavirus peut rester viable plusieurs heures sur certaines surfaces stériles.

CAUTION SCIENTIFIQUE : DR CONSTANCE D'AUBAREDE, MÉDECIN DU TRAVAIL AUX HOSPICES CIVILS DE LYON.

TUTO

Tout pour fabriquer son masque de protection

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

- du tissu souple en coton au tissage serré de préférence
- Deux bandes élastiques d'environ 25 cm chacune
- Du fil et une aiguille ou une machine à coudre.



Flashez ce code pour accéder à un des tutoriels vidéo recommandés par l'AFNOR !

Ce tutoriel respecte les normes de référence établies par l'Association française de normalisation (AFNOR). Pour rappel, ces masques en tissu ne sont pas aussi efficaces que ceux de type FFP2, réservés aux professionnels de santé. Ils assurent un minimum de protection aux sujets sains, à condition qu'ils soient accompagnés des autres gestes barrières (lavage des mains, distance avec les autres, aucun contact direct...). Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.afnor.org

LES 6 ÉTAPES

- 1 Découpez deux à trois carrés de tissu d'environ 20 cm de côté (selon le nombre de couches désiré).
- 2 Superposez les couches les unes sur les autres. Repliez le haut et le bas du masque vers l'intérieur pour réaliser un ourlet de 1 cm de largeur vers le milieu. Les maintenir pour la couture.
- 3 Cousez l'ensemble des bordures des carrés en évitant d'aller jusqu'aux pointes. Laissez une ouverture d'environ 5 cm dans la bordure du haut (en longueur).

4 Réalisez ensuite une couture verticale de chaque côté de la largeur des carrés, à 1 cm de distance du bord.

5 Coupez les quatre pointes aux extrémités de votre masque. Puis glissez une bande élastique dans chaque ouverture (à l'aide d'une épingle à nourrice si besoin).

6 Enfin, cousez solidement entre elles les extrémités de chaque bande élastique. Votre masque est prêt ! Avant d'utiliser votre masque, pensez à le laver. Les tissus neufs peuvent contenir des particules nocives pour la santé.



Comment bien porter son masque en tissu ?

- Lavez-vous les mains avant et après chaque manipulation du masque.
- Positionnez-le de façon à ce que le haut moule le nez et que le bas passe sous le menton. Fixez les élastiques supérieurs derrière les oreilles, inférieurs sur la nuque.
- Une fois porté, n'y touchez plus au risque de vous contaminer.
- Retirez votre masque uniquement à l'aide des élastiques et placez-le dans un sac hermétique en attendant le lavage.
- Après chaque utilisation, le laver idéalement seul, en machine à 60 degrés, durant 30 minutes.
- N'utilisez pas de produits détergents pour le nettoyage.
- Tout masque détérioré, abimé, rétréci doit être jeté.

Vélo, marche, course...

Comment éviter les transports en commun ?

Difficile d'appliquer les gestes barrières dans un bus, une rame de métro ou un tram. Alors, pourquoi ne pas adopter un mode de déplacement alternatif pour allier sécurité et santé !



LA MARCHÉ

UN KILOMÈTRE À PIED, ÇA USE, ÇA USE... LES CALORIES !

Si vous avez rarement eu l'occasion de vous dégourdir les jambes pendant le confinement, c'est peut-être le moment de vous y mettre ! Une marche classique de 30 minutes par jour permet d'améliorer les fonctions respiratoires, cardiologiques mais également la structure osseuse et articulaire. Pensez à choisir les bonnes chaussures pour éviter les douleurs, les ampoules, voire des blessures !



LE VÉLO

LES CHARMES DE LA « PETITE REINE »

Rouler oui, mais en pédalant ! La plupart des métropoles de la région ont développé des réseaux de pistes cyclables sécurisées. Une minute sur votre deux roues est équivalente à 150 pas selon l'Institut de recherche du bien-être de la médecine et du sport santé (IRBMS). Parmi ses bienfaits, le vélo améliore l'équilibre, le système cardiovasculaire et la santé générale. Avant de vous mettre en selle, pensez à vous équiper en portant les protections adaptées (casque, gilet de haute visibilité...).



LA COURSE

LA COURSE POUR LES PLUS MOTIVÉS

Si arriver sur votre lieu de travail en sueur et le souffle court ne vous fait pas peur... Foncez ! La course à pied est l'un des meilleurs moyens de retrouver la forme après le confinement et de perdre les calories accumulées. Pensez à bien vous hydrater et à prendre un petit déjeuner équilibré, riche en vitamines, avant de chausser une bonne paire de baskets. Préférez tout de même l'allure jogging plutôt que le sprint sur une longue distance !



LA TROTINETTE

CLASSIQUE PLUTÔT QU'ÉLECTRIQUE

Pour que l'utilisation de la trottinette soit considérée comme une activité physique, il faut proscrire sa version motorisée à l'exception des modèles à simple assistance électrique. Ludique, ce moyen de transport est un bon exercice général, en sollicitant les muscles inférieurs et supérieurs à travers les mouvements de propulsion. Alors, rouler jeunesse !

■ VÉRONIQUE VALMONT



À SAVOIR Le nombre de calories dépensées dans le cadre d'une activité sportive dépend de plusieurs critères individuels (poids, taille, sexe...). À titre d'exemple, on peut estimer que pour 30 minutes d'activité,

une personne de 65 kg dépense environ :

- 100 calories en marche classique
- 200 calories en faisant de la trottinette
- 230 calories à vélo en allure modérée
- 270 calories pour de la course à allure modérée.



Faut-il avoir peur du déconfinement

Psychologue clinicien à Lyon, Guillaume Chaboud revient sur les effets du confinement et nous explique comment affronter sereinement le temps d'après.

Quels effets le confinement aura eu sur notre santé mentale ?

L'être humain n'est pas fait pour être enfermé. Il a besoin de voir du monde, de créer du lien social. La solitude n'est supportable que quand on l'a choisie. C'est aussi vrai pour la vie en commun. Ces semaines de huis-clos ont inévitablement provoqué des tensions et les relations difficiles avant le confinement se sont fragilisées. Au-delà, nous avons pris conscience qu'il y a des choses plus fortes que nous qui nous obligent à nous adapter. Et cela a été d'autant plus violent qu'il s'est agi de notre santé.

Va-t-on assister à l'apparition de troubles de stress post-traumatique ?

Parler de troubles de stress post-traumatique me semble excessif. Mais il est probable que l'on assiste à une hausse de la prévalence de syndromes de stress aigu et de dépression. Pendant le confinement, nous avons déjà observé une augmentation globale du niveau d'anxiété, particulièrement chez les patients déjà fragiles et les gens seuls.

Pensez-vous que cette période



LE CONSEIL EN +
DE G. CHABOUD

« POUR SE PRÉMUNIR DU CLIMAT ANXIOGÈNE ET RÉDUIRE DRASTIQUEMENT LE NIVEAU DE STRESS, JE RECOMMANDE DE SE COUPER DE TOUS LES SYSTÈMES D'INFORMATION EN CONTINU ET DE RÉDUIRE LA CONNEXION AUX RÉSEAUX SOCIAUX. S'INFORMER DEUX FOIS 30 MINUTES PAR JOUR SUFFIT AMPLEMENT. »

va nous marquer profondément ?

Dans l'ensemble, les Français ont trouvé des modes d'adaptation, fait naître de nouvelles solidarités et inventé d'autres formes de communication. Néanmoins, il va y avoir une forme de désillusion. Désillusion parce que nous ne sommes pas intouchables ni tout

puissants. Certains ont réalisé que le monde est dangereux, qu'il peut être hostile à l'humain. Nous allons nous retrouver dans une phase de déconfinement en sachant qu'être en contact avec quelqu'un d'autre est dangereux. Or la perception réelle et immédiate de notre fragilité peut être anxiogène.

Comment retrouver des repères dans un monde incertain ?

Nous sommes dans une période d'incertitude déstabilisante qui va durer. Le monde a toujours été incertain, mais ce qui change, c'est que ce virus nous atteint et que nous n'avons pas, pour le moment, les moyens de le combattre. Certains vont s'en accommoder, d'autres vont avoir peur. Dans tous les cas, cela nous interroge sur notre capacité à ne pas tout maîtriser. Nous avons l'habitude d'anticiper, de contrôler, de prévoir... Nous allons devoir accepter de naviguer à vue, d'avoir des repères à court terme. Il faut accepter le fait que la vie ne soit pas comme avant pendant longtemps.

■ PROPOS RECUEILLIS PAR
CATHERINE FOULSHAM



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ
DE CET ARTICLE SUR
WWW.RA-SANTE.COM

Quels *tests* pour traquer le *VIRUS* demain ?

Pour dépister le Covid-19, deux types de tests seront utilisés à l'avenir en France pour tenter de juguler l'épidémie : la PCR et la sérologie. Comment ça marche ? Pour quels résultats ? *Ma Santé* vous explique...



Acronyme anglais de Polymerase Chain Reaction, cette technique de biologie moléculaire a été développée depuis une vingtaine d'années pour détecter des pathologies infectieuses ou parasitaires.

> LE PRINCIPE

Des sécrétions rhino-pharyngées sont recueillies à l'aide d'un écouvillon (sorte de long coton-tige) inséré au fond d'une narine. Ce prélèvement est analysé dans un laboratoire spécialisé pour détecter la présence du virus.

> AVANTAGE

Un diagnostic précoce et un dépistage de masse. Non invasif, le test permet de confirmer – ou d'infirmer – la présence du Covid-19 au niveau du rhino-pharynx avec

une fiabilité proche de 100%, ce qui est généralement le cas dans les cinq jours suivant l'apparition de signes cliniques.

> INCONVÉNIENT

Ce test facile d'usage est assez désagréable pour le patient et doit être effectué avec rigueur, sous peine de générer des « faux négatifs ».

> À SAVOIR

Le gouvernement souhaite réaliser 700 000 tests PCR par semaine pour dépister tous les foyers de Covid-19. Déjà systématisée dans les Ehpad confrontés au virus, la PCR permettra de tester rapidement les personnes présentant des symptômes cliniques (fièvre, toux, difficultés respiratoires...).



Technique beaucoup plus conventionnelle, la sérologie est déjà très utilisée pour détecter les anticorps de maladies virales comme le Sida ou l'hépatite C.

> LE PRINCIPE

Après prise de sang, le sérum sanguin est analysé pour détecter deux types d'anticorps. D'une part, les IgM qui apparaissent généralement après 5 à 7 jours de contamination (l'organisme lutte encore contre le virus). D'autre part, les IgG détectables à partir de 14 jours – parfois jusqu'à 30 – de contamination (le patient est en phase de guérison voire guéri s'il ne reste que des IgG).

> AVANTAGE

Un réel intérêt rétrospectif. Permet par exemple aux salariés d'une entreprise de savoir s'ils ont été en contact avec le virus, qu'ils aient développé une forme symptomatique (et maintenant guérie) ou asymptomatique. À plus long terme, la sérologie pourra vérifier l'efficacité des futurs vaccins.

> INCONVÉNIENT

Cette technique a peu d'intérêt pour le dépistage des personnes récemment contaminées, généralement négatives durant cette phase d'infection.

■ P.A.



Les TROD, solution d'avenir ?

Les Tests Rapides d'Orientation Diagnostic sont effectués avec une goutte de sang prélevée sur le bout du doigt. Au contact d'un réactif, une bandelette indique en quelques minutes la présence d'anticorps.

CAUTION SCIENTIFIQUE :
HERVÉ JOUVE (LABORATOIRES UNILIANS).



VOUS ÊTRE **UTILE**

Plus que jamais, être utile à ceux qui sont en **première ligne.**

Partenaire privilégié des acteurs des champs sanitaires et medico-sociaux, l'agence santé de la Caisse d'Épargne Rhône Alpes se mobilise pour accompagner ses clients face à la crise avec le Prêt Garanti par l'Etat (PGE)⁽¹⁾ et le report des échéances des prêts professionnels⁽²⁾.

(1) Sous conditions d'éligibilité et après étude de votre dossier. (2) Après étude de votre dossier.

Caisse d'Épargne et de Prévoyance de Rhône Alpes - Banque coopérative régie par les articles L512-85 et suivants du Code monétaire et financier Société anonyme à directoire et conseil d'orientation et de surveillance - Capital de 1 150 000 000 euros
116 Cours Lafayette - BP 3276 - 69404 Lyon Cedex 03 - 384 006 029 RCS Lyon.



CAISSE D'ÉPARGNE
RHÔNE ALPES

Le déconfinement expliqué aux enfants

Virus, confinement, retour à l'école... Dans ce contexte anxiogène, notre experte vous délivre quelques précieux conseils pour parler de la situation aux enfants.

ADAPTEZ LE DISCOURS À SON ÂGE

● **Avant 2 ans**, parler de l'épidémie n'a pas de signification. Expliquer simplement que l'on prend plus de temps en famille, que l'on profite de moments avec les parents à la maison.

● **Entre 3 et 7 ans**, l'enfant se rend compte que la situation est exceptionnelle. Il peut s'inquiéter et ne pas oser en parler. Il a besoin d'explications rassurantes : « *Oui, le monsieur porte un masque parce qu'il ne veut pas être malade* ».

● **Entre 8 ans à 15 ans**, vous pouvez aborder ensemble certaines questions : « *Qu'est-ce qu'un virus ?* » ; « *Pourquoi l'appelle-t-on le coronavirus, le Covid-19 ?* » ; « *Comment se propage-t-il ?* » ; « *Pourquoi est-il dangereux ?* »...

S'il pose des questions sur la mort, précisez que les enfants semblent moins touchés par la maladie. Que de très nombreuses personnes en guérissent.

OBSERVEZ ET ÉCOUTEZ

L'enfant n'a pas toujours la capacité d'expliquer ses peurs. Il peut intérioriser ces effets et manifester sa détresse par des comportements d'opposition, de retrait ou de colère.

Observez les émotions de votre enfant. Interrogez-le : « *Es-tu triste ? Inquiet ? Indifférent ? Énérvé ? En colère ?* » Avec les plus jeunes, utilisez le dessin pour connaître leurs représentations et leurs peurs. Vous

ACCOMPAGNEZ SON RETOUR À L'ÉCOLE

Expliquez la situation à l'enfant : il est important de prévenir l'enfant que les modalités d'accueil sont aménagées avec un effectif réduit, qu'il ne verra pas tous ses copains le premier jour, que la durée est limitée.

Rappelez-lui les règles à respecter : les gestes barrières et la distanciation sociale. Il ne serre pas contre lui son meilleur copain même s'il a très envie de le revoir. Et il veille à ne pas laisser trainer ses affaires ou partager son goûter.

Utilisez le jeu : trouvez des petites comptines pour rappeler le lavage des mains, faire des jeux de rôle pour garder les distanciations sociales ou montrer comment s'envoyer des bisous sans se toucher pour se dire bonjour.

Rassurez votre enfant : « As-tu envie d'aller à l'école ? ; Te sens-tu prêt(e) ? ; As-tu des questions ? » Il sera alors important de prêter une oreille bienveillante et attentive pour répondre à ses interrogations.

vous pouvez lui demander de dessiner le virus par exemple.

Demandez-lui ce qu'il a déjà compris sur le sujet. En ne répondant qu'à ses préoccupations, vous évitez de l'alarmer sur d'autres points.

EXPLIQUEZ ET INFORMEZ SANS DRAMATISER

On a toujours peur de ce que l'on ne connaît pas. C'est pour cette raison que vous pouvez montrer des vidéos, lire des articles ou des bandes-dessinées pour donner des informations aux enfants.

Un site utile pour vous aider : les histoires du Coco Virus (www.cocovirus.net)

En tant que parent, vous connaissez vos enfants, vous pouvez filtrer l'information donnée par les médias et la retranscrire sans la dramatiser. Évitez de les laisser devant les chaînes d'information en continu. Inutile de leur faire écouter des discours stressants ou alarmants. L'enfant a besoin d'être rassuré, avec des phrases simples : « *Oui, c'est une maladie qui inquiète, mais nous respectons toutes les mesures pour ne pas être infectés. Nous sommes là pour veiller sur toi. Ce qui paraissait normal avant est devenu anormal : on allait voir tes grands-parents parce qu'on les aimait. On ne peut plus aller les voir, mais c'est aussi parce qu'on les aime* ». ■



RETROUVEZ
L'INTÉGRALITÉ
DE CET ARTICLE

SUR WWW.RA-SANTE.COM

CAUTION SCIENTIFIQUE :
MARIE COSTA, COACH
FAMILIAL EN LIGNE À LYON,
CONSULTANTE MA SANTÉ.



3 questions à... **CATHERINE COMAS**

directrice d'école
à Saint-Genis-Laval (Rhône)

Comment organisez-vous l'accueil de vos écoliers ?

En appliquant les directives, et en faisant preuve de bon sens. Par chance, nous avons acheté en février tout un stock de distributeurs de gel hydroalcoolique, positionnés aux endroits stratégiques. L'accueil est organisé, entre répartition en groupes et jours de présence. Le personnel est équipé de masques et nous veillons à l'application des gestes barrières. Nous avons aussi demandé aux enseignants, au personnel et aux élèves à risque de rester chez eux.

Les parents peuvent-ils entrer dans l'école ?

Nous prenons des dispositions pour faire respecter les distances de sécurité, durant les temps de repas, mais aussi d'entrée et de sortie des élèves. L'accès des parents, notamment pour les plus petits, n'est pas remis en cause, car cela ne ferait que déplacer le problème aux grilles de l'école. Nous en appelons simplement à leur civisme, pour qu'ils adoptent les bons comportements.

Comment gérer le retour des élèves en difficulté ?

Outre la constitution de groupes de niveaux, nous avons identifié très tôt ces élèves. Huit enseignants se sont portés volontaires pour les accompagner, à raison de cinq chacun. Nous leur portons une attention particulière, comme à ceux qui souffrent de phobie scolaire et, à l'inverse, seraient volontiers restés confinés ! Que les parents se rassurent, nous faisons pour le mieux, comme pour nos propres enfants !

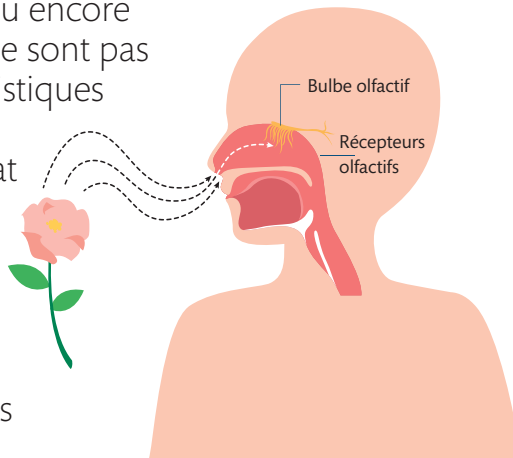
■ PROPOS RECUEILLIS PAR P.F.

Anosmie

Quand le virus s'attaque à nos sens

La toux, la fièvre ou encore les maux de tête ne sont pas les seules caractéristiques du Covid-19.

La perte de l'odorat (anosmie) ou du goût (agueusie) sont également des signes de la maladie. Zoom sur ces symptômes atypiques.



Pourquoi perd-on l'odorat ou le goût ?

Bien qu'il n'y ait pas de certitude, il semblerait que le coronavirus puisse atteindre les cellules responsables des fonctions olfactives du nez et celles du goût sur la langue. Les pertes de l'odorat et du goût sont souvent associées : environ 80% des patients anosmiques du Covid-19 déclarent souffrir également de perte gustative.

Qui est concerné par ces symptômes ?

Les femmes sont sensiblement plus touchées que les hommes, et les personnes qui déclarent de l'anosmie ou de l'agueusie dans le cadre du Covid-19 sont plus jeunes que celles qui ne déclarent pas ces pertes. Toutefois, les études montrent que la durée de ces symptômes est plus longue pour les malades au-delà de 40 ans, soit 11 jours contre 6 pour

les patients de moins de 40 ans.

Comment se manifestent-ils ?

Dans la majorité des cas, la perte d'odorat, comme celle du goût, est assez soudaine. Elle survient de façon brutale et non progressive, ce qui peut potentiellement altérer la qualité de vie des malades. La manifestation soudaine de ces symptômes dans un tel contexte de pandémie peut être considérée comme le signal d'une infection au coronavirus et donc d'une nécessaire prise en charge.

■ PROPOS RECUEILLIS PAR
MÉLISSA GAJAH



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ
DE CET ARTICLE SUR
WWW.RA-SANTE.COM

CAUTION SCIENTIFIQUE : DR MOUSTAFA BENSAFI, DIRECTEUR DE RECHERCHE AU CNRS, SPÉCIALISTE EN NEUROSCIENCES ET EN OLFACION AU CENTRE DE RECHERCHE EN NEUROSCIENCES DE LYON (CRNL).



À SAVOIR Tester ses fonctions olfactives peut permettre de détecter une évolution suspecte de son odorat. Pour vérifier et suivre l'évolution de son odorat, une plateforme propose des tests d'odeur simples à faire chez soi. Rendez-vous sur www.smelltracker.org.

TÉMOIGNAGE

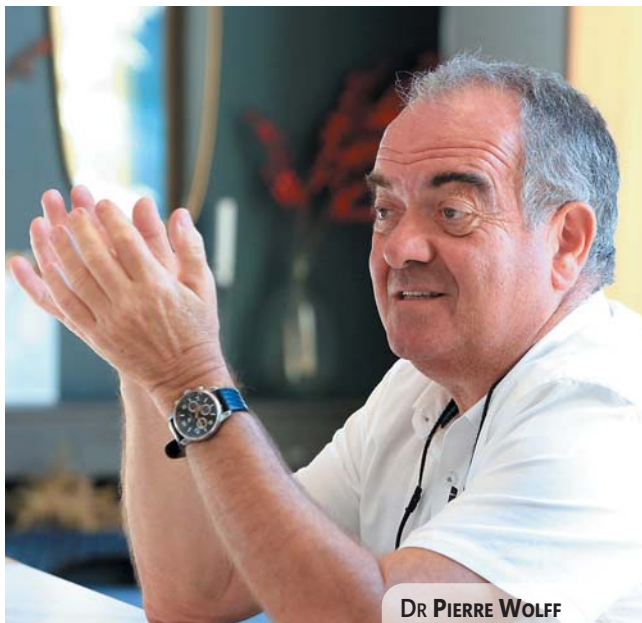
Ninon, Rhône

« Je suis allée à un concert le jeudi 12 mars et je pense y avoir contracté le Covid. Le lundi suivant, l'anosmie s'est déclarée. C'était très particulier, c'est la première fois que ça m'arrivait : je n'étais pas enrhumée et n'avais pas le nez qui coulait mais ne sentais aucune odeur. Peu après, j'ai aussi commencé à perdre le goût... Quand je cuisinais et que je mangeais, je ne ressentais rien. Au début, j'ai suspecté une allergie, il m'a fallu cinq ou six jours avant de me rendre compte que c'était le Covid-19. De plus, ce sont les uniques symptômes que j'ai eus, je n'avais aucun autre signe de la maladie (pas de fièvre, de toux, ou de maux de gorge...). J'ai perdu le goût et l'odorat très brusquement mais c'est revenu de façon progressive au bout de la troisième semaine. »



TÉLÉCONSULTATION

DOCTEUR WOLFF : « LE COVID-19 A DOPÉ LES CONSULTATIONS À DISTANCE »



DR PIERRE WOLFF

LA PANDÉMIE DE COVID-19 A-T-ELLE CHANGÉ LE REGARD SUR LA TÉLÉCONSULTATION EN FRANCE ?

Absolument. On assiste à une révolution de la téléconsultation, en partie enclenchée par la crise du coronavirus. À titre d'exemple, nous étions à peine mille médecins à la pratiquer en septembre 2019 contre plus de trente mille aujourd'hui. Les trois quarts des médecins considèrent même que la téléconsultation fera partie de leur quotidien d'ici 2030.

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LA TÉLÉCONSULTATION ET UNE CONSULTATION EN CABINET ?

Il n'existe quasiment pas de différence. Selon moi, la moitié des consultations de médecine générale peuvent être réalisées à distance, même celles qui demandent un examen visuel comme en dermatologie. En revanche, certains actes médicaux ne peuvent se faire de façon dématérialisée (chirurgie, échographie...).

QUELS SONT LES AVANTAGES ET LES INCONVÉNIENTS DE CE MODE DE CONSULTATION ?

Les avantages sont nombreux. Tout d'abord, elle permet une distanciation sociale en réduisant la fréquentation des cabinets. Depuis le début de la pandémie, la téléconsultation a permis de sauver des vies chez les patients comme chez les soignants. Il s'agit également d'une réponse à la raréfaction de l'offre de soins dans les déserts médicaux. En outre, elle permet de réduire l'anxiété des patients qui se sentent plus à l'aise en consultation vidéo.

Le principal inconvénient reste l'impossibilité de la téléconsultation dans certaines situations, quand un examen en cabinet est indispensable (palpations pour maux de ventre notamment). Enfin, il peut y avoir l'obstacle de l'accès et de la maîtrise de l'équipement connecté pour certaines personnes âgées ou défavorisées. ■

Médecin généraliste depuis 1982 dans la région lyonnaise, le Docteur Pierre Wolff occupe en parallèle la fonction d'administrateur à la Fondation APRIL ainsi qu'à son association des assurés. Membre administrateur de la Fédération nationale indépendante des mutuelles (FNIM), il assure également la présidence de la mutuelle d'entreprise lyonnaise, Mutualp.

Durant la période de confinement en France

- > 1 million de téléconsultations par semaine.
 - > 100 fois plus que début mars.
 - > 80% réalisées par un médecin généraliste.
 - > 1 médecin libéral sur 2 a téléconsulté.
- (Source : Assurance Maladie)

Santé, démêlez le vrai du faux !

Activité physique, nutrition, sommeil, gestion du stress...
Découvrez toutes les clés pour prendre soin de votre santé
avec le e-magazine de la Fondation APRIL !



Pourquoi les séniors sont-ils plus touchés ?

Les séniors de 75 ans et plus sont les premières victimes du coronavirus. Trois principales causes sont avancées.

1 Une moindre résistance aux maladies virales

Souffle plus court, vue altérée, endurance moindre... En prenant de l'âge, l'organisme perd une partie de ses capacités de réserves fonctionnelles. Le corps fait face à la dégénérescence des cellules et à la fonte musculaire, sur laquelle le confinement a pu avoir un effet délétère. Les fonctions du système immunitaire, en particulier l'immunité cellulaire qui permet de lutter contre les virus, deviennent également moins résistantes. Selon les études, l'âge avancé est le principal facteur de risque de formes graves du Covid-19, avant même les comorbidités. Si nos aînés sont plus vulnérables aux complications de la maladie, des formes atypiques sont souvent constatées.

2 Des pathologies associées

En plus des effets du vieillissement, la présence de comor-

EN CHIFFRES Sources : Insee

10 % des Auverhônals ont plus de 75 ans.

30 % des séniors sont dépendants.

82 000

résidents en Ehpad en Auvergne-Rhône-Alpes.

bidités (insuffisance cardiaque, respiratoire, obésité...) entrave le pronostic vital des séniors atteints. De plus, les plus de 75 ans sont les plus touchés par les maladies chroniques. Leur organisme est donc moins armé pour lutter contre les infections virales, en particulier lorsqu'elles sont inconnues du système de défense comme le

Visites en Ehpad, mode d'emploi

- > À chaque visite, troquez vos habits maintes fois portés pour des vêtements propres.
- > Portez un masque et lavez-vous soigneusement les mains et évitez tout contact, même indirect.
- > Limitez le nombre de visiteurs à deux par famille.

Covid-19. La dénutrition, ou encore la polymédication avec parfois prise de traitements lourds peuvent également s'ajouter aux pathologies déjà présentes et sont autant de facteurs de risque.

3 Les Ehpad, propices au développement de virus

Vie en collectivité, contacts directs, soignants en charge de plusieurs résidents... Les 950 Ehpad régionaux sont des zones privilégiées pour la propagation des épidémies virales. L'état de santé des résidents de ces établissements de soin étant déjà altéré, le taux de mortalité y est dramatiquement élevé. ■ M.G.



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DE CET ARTICLE SUR WWW.RA-SANTE.COM

CAUTION SCIENTIFIQUE : DOCTEUR THOMAS GILBERT, GÉRIATRE AU CENTRE HOSPITALIER LYON-SUD DES HOSPICES CIVILS DE LYON.

« J'ESPÈRE QUE NOUS TIRERONS CERTAINES LEÇONS DE CETTE CRISE EN ÉVITANT À L'AVENIR CE TYPE DE REGROUPEMENT DE PATIENTS FRAGILES EN TROP GRAND NOMBRE COMME DANS LES EHPAD ET QUE L'ON PRIVILÉGIERA DES PETITES STRUCTURES PLUS FAMILIALES AVEC MOINS DE RÉSIDENTS. » DR THOMAS GILBERT

Pour votre reprise d'activité,
CADEA Solutions vous propose sa gamme complète
de produits d'hygiène et de sécurité

[www.mobilier-de-bureau-shop.fr /boutique/](http://www.mobilier-de-bureau-shop.fr/boutique/)



Distributeur
à pédale de
désinfectant
pour les mains
sans contact

Créateur de
bien-être au travail



Distributeur
automatique
à infra rouge

Nettoyage
désinfection et/ou
décontamination
complet de
vos locaux
Sur devis



contact@cadea-solutions.com
04 74 07 38 11

CADEA Solutions Aménagements
vous accompagne de l'étude à la
réalisation de tous vos projets.
Création, ré-aménagement et optimisation
de vos espaces intérieurs professionnels pour
le bien-être individuel et collectif.

www.cadea-solutions.com

5 ASTUCES pour perdre du poids facilement

Le confinement a fait du tort à votre silhouette ? À l'approche de l'été, voici cinq conseils simples pour évacuer sans efforts vos kilos superflus. Lentement, mais sûrement.

MANGEZ DE TOUT ET EN PETITE QUANTITÉ

Protéines, glucides (féculents), lipides (matières grasses), fibres... Votre organisme a besoin de tous les apports nutritifs pour faire le plein d'énergie et éviter les carences. Consommez varié, de saison et avec une rotation des aliments. Faites surtout preuve de parcimonie en optant pour de petites portions. Privilégiez volailles/ poissons grillés et légumes vapeur aux plats en sauce, industriels ou fast-food. Limitez au maximum le sel, les mauvaises matières grasses et les sucres rapides.

MANGEZ LENTEMENT

Le meilleur moyen de ne plus avoir faim n'est pas forcément... de manger, mais de ralentir son coup de fourchette. La sensation de satiété arrive généralement au bout de 15 à 20 minutes. Inutile, donc, d'ingurgiter à la va-vite vos aliments ! Mâchez lentement, et posez vos couverts entre les plats pour marquer une pause. Privilégiez une pomme à une compote, pour prendre le temps de mastiquer.

BUVEZ BEAUCOUP D'EAU

L'eau est essentielle dans votre alimentation (un litre et demi par jour pour un adulte). Elle joue même un

rôle naturel de coupe-faim, avec un grand verre avant de passer à table ou entre les repas. En revanche, fuyez les sodas, jus de fruits et alcools : ces boissons très sucrées ont des effets plus que limités sur la satiété...

FAITES BOUGER VOTRE CORPS

Un meilleur équilibre alimentaire optimise la régulation du poids s'il s'accompagne d'une activité physique régulière. Choisissez un sport plaisir, afin de tenir la distance. Et si vous ne parvenez pas à effectuer au moins une demi-heure de marche quotidienne, au mieux 10 000 pas au podomètre, profitez de chaque occasion (l'escalier, pas l'ascenseur !)

DORMEZ MIEUX

Le rôle du sommeil dans la prise de poids a été scientifiquement confirmé. D'abord pour des raisons hormonales : moins dormir favorise la sécrétion de ghréline, l'hormone digestive provoquant l'appétit, et réduit celle de leptine, l'hormone de la satiété. Et parce que la fatigue augmente la faim et met à mal la résistance face aux produits gras et sucrés... ■ P.F.



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DE NOS ARTICLES NUTRITION SUR WWW.RA-SANTE.COM

LES ERREURS À NE PAS FAIRE

- **Sauter un repas** : vous rendrez les autres plus copieux, surtout celui du soir, qui doit rester léger.
- **Réduire sa consommation de protéines** (attention aux régimes végétariens).
- **Grignoter entre les repas**, à moins de rester raisonnable (fruit, yaourt, oléagineux).
- **Surconsommer des fruits**, du fait de leur teneur en sucres (2 par jour).
- **Écouter les marchands de régimes restrictifs**, rarement efficaces, souvent frustrants.

CAUTION SCIENTIFIQUE : DR ARMELLE MARCILHACY, MÉDECIN NUTRITIONNISTE À LYON.

ALERTE AVC

SI VOUS REPÉREZ UN DE CES SIGNES



VISAGE PARALYSÉ

TROUBLE DE LA PAROLE

MEMBRE INERTE

PAS UNE MINUTE À PERDRE

Faites le **15**

CELA PEUT ÊTRE UN **A**CCIDENT **V**ASCULAIRE **C**ÉRÉBRAL

Rejoignez-nous :



La montagne

sur ordonnance

Cet été, le tourisme sera de proximité ou ne sera pas. Par bonheur, avec les deux-tiers de son territoire en zones montagneuses, la région Auvergne Rhône-Alpes offre un terrain de jeu post-confinement idéal pour se refaire une santé.

Depuis *Heidi*, conte suisse paru en 1880, la montagne est perçue comme un Eldorado de pureté et de luminosité face à des villes qui ne seraient que miasmes et grisaille. À la Belle Époque, c'est dans des sanatoriums bâtis entre 1 000 et 1 350 mètres d'altitude que les tuberculeux venaient se refaire une santé. Après-guerre, des milliers d'enfants grimèrent en colonie vers les sommets pour profiter du soleil, du grand air et d'une certaine joie de vivre contribuant à l'image d'une montagne vertueuse, bonne pour la santé morale et physique.

L'ALTITUDE THÉRAPEUTIQUE

« Depuis les années 2010, nous savons que l'altitude modérée (entre 1 000 et 1 800 mètres) et à petite dose a de multiples bienfaits sur la santé », explique le docteur Pascal Zellner, médecin urgentiste et président de l'Ifremmont, centre de recherche en médecine de montagne basé à Chamonix. Ainsi, l'hypoxie nous permet de renforcer notre cœur : plus on s'élève, moins il y a d'oxygène dans l'air, ce qui oblige nos cellules et notre corps à s'adapter. En réaction, notre corps met en place des adaptations permettant à l'oxygène de mieux circuler et d'être mieux uti-

lisé par nos organes. « Notre respiration et notre fréquence cardiaque s'accroissent », observe Pascal Zellner. En cas d'exposition prolongée à la moyenne altitude, ces modifications diminuent les risques de maladies cardiovasculaires comme l'hypertension artérielle, l'infarctus du myocarde ou encore l'insuffisance cardiaque. « En 2016, une étude de l'Université de Zurich a démontré que chez les personnes vivant entre 600 et 1 600 mètres d'altitude, le risque de faire un infarctus est diminué de 20% ». Par ailleurs, en favorisant la production de globules rouges, l'altitude améliore, pendant 3 à 6 semaines, nos performances et notre endurance lorsque nous revenons en plaine. Un bénéfice bien connu des sportifs qui s'entraînent en altitude avant de grandes compétitions.

QUAND LES CAPITONS CAPITULENT

« Grâce au stress hypoxique, à effort équivalent, la dépense énergétique est plus importante en montagne, détaille ainsi le médecin. L'avantage en altitude, c'est qu'une activité à intensité plus faible, et donc avec moins de contraintes ostéo-articulaires, brûlera autant de calories qu'une activité plus intense en plaine. » Ajoutez à cela l'effet naturellement coupe-faim de l'altitude et vous



« EN 2016, UNE ÉTUDE DE L'UNIVERSITÉ DE ZURICH A DÉMONTRÉ QUE CHEZ LES PERSONNES VIVANT ENTRE 600 ET 1600 MÈTRES D'ALTITUDE, LE RISQUE DE FAIRE UN INFARCTUS EST DIMINUÉ DE 20% »

DR PASCAL ZELLNER,
MÉDECIN URGENTISTE ET
PRÉSIDENT DE L'IFREMMONT

pouvez dire adieu aux quelques kilos gagnés pendant le confinement. « Sans oublier l'exposition aux UV plus importante en altitude qui régule l'humeur et la concentration de l'air moindre en acariens et en particules fines qui permet, après que le corps se soit adapté à l'air plus sec et plus froid, de res-



pirer mieux», ajoute le docteur Zellner.

Autres atouts méconnus : les odeurs de montagne et les ions négatifs générés par les cascades améliorent les fonctions immunitaires. C'est ce qui ressort de l'étude demandée par Auvergne Rhône-Alpes Tourisme à l'agence SPRIM, spécialisée dans la veille scientifique et médicale, qui a étudié en détail l'impact de l'environnement montagneux sur la diminution du stress, l'amélioration de la fonction cardiovasculaire, la lutte contre l'obésité et le renforcement du système immunitaire...

DES CASCADES DE BIENFAITS

Les conclusions, rendues en octobre 2019, n'étonnent pas Fabien Lamborot, accompagnateur en moyenne montagne et naturopathe, établi dans le massif des Bauges, en Savoie-Mont-Blanc. Le

contact avec les arbres est, pour ce spécialiste de la sylvothérapie, un formidable moyen de se ressourcer, de se connecter à la puissance de la nature et de se nettoyer de ses énergies usées. « *Les arbres et les fleurs de montagne libèrent dans l'air des molécules aromatiques, des huiles essentielles et des phytoncides, dont l'effet antistress est avéré* », affirme-t-il.

Quant aux cascades, elles génèrent en grande quantité des ions négatifs, particulièrement bénéfiques pour la santé. « *Au contraire des ions positifs, très présents en milieu urbain, particulièrement à l'intérieur des bâtiments, ces ions négatifs ont une incidence positive sur notre humeur, notre tonus, la qualité du sommeil ou encore l'oxygénation des tissus. Ils nous permettent aussi de mieux résister au stress* », constate Fabien Lamborot. Alors, à quand des séjours en montagne sur ordonnance ?

■ CATHERINE FOULSHAM

« C'est la dose qui fait le poison »

« *Cette formule du docteur Paracelse, mort en 1541, s'applique parfaitement à l'altitude, met en garde le docteur Zellner. Si l'altitude modérée est bonne pour la santé, au-delà de 3 000 mètres certaines personnes vont souffrir de signes du mal aigu des montagnes (problèmes de sommeil, maux de tête, vertiges...). Au-delà de 2 000 mètres, il convient d'être prudent et d'y aller très progressivement pour laisser votre corps s'acclimater au manque d'oxygène. Par ailleurs, il existe des contre-indications absolues à séjourner au-delà de 1 800 mètres. En cas de doute, consultez votre médecin traitant avant de vous rendre en montagne.* »

Attention à la reprise du Sport !



Au repos forcé depuis près de deux mois, votre organisme piaffe d'impatience à l'idée de retrouver une activité physique. Mais gare à la casse ! Conseils de Manuel Lacroix, préparateur physique des basketteurs professionnels de LDLC ASVEL.

Pourquoi une reprise du sport après le confinement exige-t-elle des précautions ?

Parce que le phénomène de désentraînement induit une baisse des capacités physiques d'autant plus rapide que le sujet est âgé. Il y a donc un vrai risque de blessure.

Au bout de combien de temps l'organisme perd-il ses capacités physiques ?

Cela va vite... En 8 à 10 jours, on constate déjà une désadaptation musculaire. Voilà pourquoi il faut s'astreindre à une reprise progressive, surtout après la trentaine.

Quels sont les risques ?

Les pathologies classiques sont

d'ordre musculaires, articulaires ou tendineux : tendinites, contractures, élongations voire déchirures musculaires.

Les sports à préconiser ?

La course à pied pour une remise en forme cardio-vasculaire et musculaire. Le vélo, excellent pour le rythme cardiaque, à condition de ne pas se mettre « dans le rouge ». La natation en complément d'une autre activité comme la course à pied.

Les erreurs à ne pas commettre ?

Reprendre en gardant la même fréquence, la même intensité, qu'avant le confinement. Il faut respecter son corps, respecter une

période de progression de trois à quatre semaines. De même, il est indispensable de prévoir cinq minutes d'échauffement et quelques étirements en fin de séance pour redonner de la longueur au muscle.

Durant le confinement, ma seule activité physique était... sur Playstation. Résultat, j'ai pris quatre kilos. Comment retrouver la forme ?

Commencez par beaucoup de marche, au moins une heure par jour, deux à trois fois par semaine. L'intérêt est triple : dépense énergétique, sollicitation des articulations et évacuation du stress post-confinement. Après, reprenez la course à pied avec des séances de 40 minutes de « fractionné » : 5 minutes d'accélération progressive, 5 de marche, 5 de sprint, 5 de récupération, etc. Au bout d'un mois, retrouvez une activité soutenue pour perdre les derniers kilos superflus. Le tout associé à un régime alimentaire équilibré.

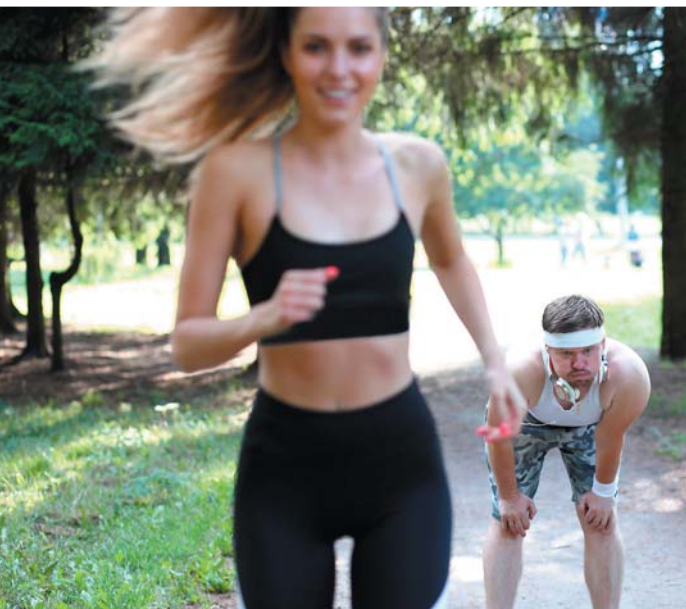
Et si je n'ai pas suffisamment de temps ?

Profitez de toutes les occasions pour solliciter votre organisme. Prenez les escaliers, allez au travail à pied ou en trottinette. Tous les moyens sont bons pour brûler des calories et retrouver la forme !

■ PROPOS RECUEILLIS PAR P.A.

QUEL OBJECTIF ?

« Lors de la reprise, fixez-vous un objectif. Perdre du poids ? Retrouver du tonus ? Des capacités musculaires ? Cet objectif va influencer sur le choix de l'activité, sa fréquence et son intensité. Quel que soit votre choix, ce sera bon pour le corps et l'esprit... »



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ
DE CET ARTICLE SUR
WWW.RA-SANTE.COM



Gare au retour au soleil

Sortis de l'ombre du confinement, nombreux sont ceux qui brûlent d'offrir leur corps au soleil. Quelques précautions s'imposent, pour éviter coups de soleil, allergies ou encore vieillissement cutané prématuré.

PRÉPAREZ VOTRE PEAU

Une séance bronzage sans danger se prépare plusieurs semaines avant l'exposition au soleil.

D'abord à travers une bonne hydratation : en buvant de l'eau et en utilisant une crème hydratante adaptée à votre peau. Par un bon gommage, ensuite, histoire de se débarrasser des peaux mortes.

La consommation de certains aliments est également recommandée :

- Les fruits et légumes contenant du bêta-carotène (responsable de la pigmentation de la peau) : carotte, tomate, melon, abricot, brocoli, mangue, épinards...
- Les aliments riches en antioxydants (vitamines A, C, E, minéraux...) qui freinent l'impact des radicaux libres accélérant le vieillissement : pomme, artichaut, radis, raisin, fraise, mûre...

CHOISISSEZ SOIGNEUSEMENT VOTRE CRÈME

Il est essentiel d'opter pour un indice de protection (symbolisé par l'acronyme SPF* ou IP**) adapté à sa peau, mais aussi aux conditions d'exposition.

NE VOUS EXPOSEZ PAS N'IMPORTE COMMENT

Privilégiez une exposition progressive, afin d'habituer votre corps. Et adoptez les bons réflexes face au soleil :

- Mouillez régulièrement votre front et votre nuque.
- Protégez votre tête avec une casquette ou un chapeau.
- Ne pratiquez pas d'activité sportive trop intense en plein soleil.
- Ne portez pas des vêtements trop étroits ou trop foncés.
- Ne vous exposez pas au soleil aux heures les plus chaudes.
- Buvez sans modération.

- Fort ensoleillement, peaux claires et sensibles : indice 50+.
- Ensoleillement normal, peau habituée au soleil : indice 30.
- Ensoleillement modéré, peaux mates : indice 15 ou 20.

UTILISEZ CORRECTEMENT VOTRE CRÈME

Étalez soigneusement votre crème solaire sur l'ensemble des parties du corps exposées au soleil, au

moins 30 à 45 minutes avant l'exposition. Renouvelez l'opération toutes les deux heures, et même plus fréquemment pour les enfants et les peaux claires.

Soyez généreux, pour garantir une véritable efficacité de la crème.

Même bronzé, continuez d'utiliser votre crème solaire : ne commettez pas l'erreur de vous croire protégé à 100%.

SURVEILLEZ VOTRE PEAU

Chacun doit observer régulièrement ses grains de beauté et connaître les principaux signaux d'alerte. Une lésion pigmentée peut être le signe d'un cancer de la peau. Il est donc impératif de consulter un dermatologue à l'apparition des symptômes suivants :

- une asymétrie.
- des bords irréguliers.
- une couleur non homogène.
- un diamètre supérieur à 6 mm.
- un grain de beauté qui change d'aspect, de taille, de couleur ou qui devient rugueux.

■ ANTOINE AULAGNON

* Sun protection factor.

** Indice de protection.



RETROUVEZ TOUS NOS CONSEILS
EN DERMATOLOGIE SUR
WWW.RA-SANTE.COM

Confinement

on en a plein le dos !

Assignés à résidence, nos habitudes de vie ont été chamboulées. Si le moral en a pris un coup, le dos aussi ! Regard d'expert sur cet effet secondaire du confinement.

La sédentarité dans le viseur

Le manque d'activité physique est le principal facteur des problèmes de dos en période de confinement. Il entraîne une chute de la tonicité musculaire et accroît les risques de blocage et de raideur des articulations. Les mauvaises postures seraient également en cause. Chez les personnes en télétravail, les conditions et équipements n'étant pas optimales, les lombaires et les cervicales sont souvent les premières à en pâtir. À l'inverse, ceux qui se sont essayés au jardinage ou au bricolage en forçant ou en adoptant de mauvaises positions pourraient aussi souffrir du dos.

L'importance du bien-être psychologique sur l'organisme

La santé passe également par le bien-être mental. Le stress, l'anxiété et l'isolement impactent la forme physique et peuvent entraîner des troubles fonctionnels, en particulier chez les seniors. Les douleurs chroniques dont souffrent un grand nombre d'entre eux sont accentuées par la sédentarité. L'accélération de la fonte musculaire couplée à la diminution des capacités physiques augmente-

rait également le risque de chute et de fractures. L'objectif de l'ostéopathie est donc d'améliorer la mobilité et préparer le corps à la reprise progressive d'activité physique.

Douleurs musculaires : une prise en charge nécessaire

Face à ces constats, les carnets de rendez-vous des ostéopathes se remplissent avec les patients réguliers ayant des problèmes aigus ou chroniques mais également les personnes souffrant de douleurs dorsales en raison de la sédentarité et du stress. Dans certains cas, l'ostéopathie pourrait également être recommandée par les médecins pour éviter l'utilisation d'anti-inflammatoires.

Pour rappel, les problèmes articulaires et musculaires ne doivent pas être pris à la légère et nécessitent un traitement adapté : demandez conseil à votre médecin. ■ MÉLISSA GAJAH



RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ
DE CET ARTICLE SUR
WWW.RA-SANTE.COM

CAUTION SCIENTIFIQUE :
YOHAN GOLONKA, OSTÉOPATHE
À GRENOBLE ET MEMBRE DE L'ASSOCIATION
DES OSTÉOPATHES DE FRANCE.

TÉMOIGNAGE

Flore, ingénieure en Isère

« Mes problèmes de dos chroniques se sont accentués depuis le confinement. Je suis en télétravail et les conditions ne sont pas idéales. Dans mon poste habituel, j'ai un siège ergonomique, un bureau et un ordinateur adaptés. Chez moi, je travaille sur une petite surface avec un ordinateur portable. Le manque d'exercice physique joue également sur les douleurs. J'ai l'habitude de beaucoup marcher au quotidien, ce qui n'était pas forcément possible en confinement. Résultat, je ressens beaucoup plus de raideur et de tension dans mes muscles, en particulier au niveau du dos. »

DEVENEZ

NATUROPATHE

OSTÉOPATHE

OSTÉOPATHE ANIMALIER



FORMATION POST BAC

5 années, 5 000 heures :
théorique, pratique et clinique



osteopathie.isosteo.fr

ADMISSION BAC +2

3 années, 2 400 heures :
théorique, pratique et clinique



osteoanimale.isosteo.fr

FORMATION POST BAC

5 années, 4 000 heures :
théorique, pratique et clinique



naturopathie.isosteo.fr

Etudiez à ISOstéo Lyon



osteopathie.isosteo.fr
osteoanimale.isosteo.fr
naturopathie.isosteo.fr

04 78 43 24 50



un enseignement
de qualité



des formations
tout au long de la vie



P***** ILS RETOURNENT QUAND À L'ÉCOLE !!!!



les perles du net



Les anniversaires de MARS, AVRIL et MAI sont suspendus. Les personnes concernées resteront du même âge jusqu'à 2021.

Oufff... J'ai obtenu la dernière place libre qu'il restait chez ma coiffeuse. Elle m'attend le samedi 28 novembre à 16H30



1ère sortie entre copines après le confinement



Merci à nos soignants !



La team de la Clinique Iris.



L'UGRI du CHU de Saint-Etienne.



Le service réanimation néonatale d'HFME à Bron.



Le service radiothérapie de Lyon-Sud.



Le personnel du groupe Ramsay Santé en première ligne.



Mobilisation générale dans les équipes des HCL.



Les urgences de l'hôpital Lyon-Sud sur le front.



Une livraison de la Maison Cellerier au Médipôle.

maux fléchés

POUMONS ARTIFICIELS DETECTION DE CAS POSITIFS		IMITÉE CONTAGION MONDIALE	LES INFOS À LA TÉLÉ SE DÉSHYDRATE	FACTEUR DE RISQUE PERTE DE L'ODORAT	FAIT TRAINER EN LONGUEUR				
PREMIER SECOURS TROUBLE DU SOMMEIL				SANS BAVURE					
				PRÉLÈVEMENT SALIVAIRE OU SANGUIN	ESPRIT				
POISSON ROUGE LOPIN DE TERRE			EMPEREUR SIMULE						
		POPULATION À MOINDRE RISQUE PHASE LUNAIRE						SOIN INTENSIF SANS DANGER	VILLE D'ORIGINE DU COVID-19
PERTE DE MÉMOIRE FONCTION						METTRE SOUS ASSISTANCE RESPIRATOIRE		ATTENDRI DOMPTÉ	
						OURAGAN EN 2017 BONNE CARTE			VAINQUEUR DE ROLLAND-GARROS EN 1983
L'ESTONIE SUR LE WEB APERÇU		PERTE DU GOUT	CE QUE PEUT FAIRE LE COVID-19	CYCLE AGENT DE LIAISON			PRÉNOM FÉMININ CLOUÉ AU LIT		
		OBLIGATOIRE POUR SORTIR SUIT LE DOCTEUR							
DÉSERT DE CAILLOUX COUVERT PAR LA SÉCU			VIEUX DO AUGMENTENT EN CAS DE DIABÈTE		DOCTEUR EN RELIGION				ELLES PLEUVENT, À 135
				CEINTURE DE KIMONO SALE TEMPS POUR LE VIRUS ?			GROUPE DE ROCK NORVÉGIEN RÉGION DE FRANCE		
TEL LE SARS-COV-2	PRODUITE PAR L'IRM OU LE SCANNER	IRLANDE EXAMEN DES POUMONS			CONDITION MIT LE MALADE À L'ÉCART				POUFFÉ
				OUTIL D'ÉPARGNE VIEILLES HABITUDES					
GESTES BARRIÈRES OS DU BRAS						DÉMONSTRATIF	TRAITEMENT ÉNERGIES RENOUVELABLES		
					GRAND BLEU NEUVIÈME ART				PETITE QUANTITÉ
GROUPEMENT D'AGRICULTEURS HÉROS DE MATRIX			COULEUR D'HÔPITAL					SIGLE EUROPÉEN	
		UNE AUTRE PANDÉMIE				DES ORGANES CIBLÉS PAR LE VIRUS			



© PHOTO : MOISEENKO/SHUTTERSTOCK

N'attendez plus pour lire *ma santé*...

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

ABONNEZ-VOUS !



© PHOTO: DIMA SIDELNIKOV/FOTOLIA
PHOTOMONTAGE

Recevez chaque trimestre dans votre boîte aux lettres **MA SANTE AUVERGNE-RHÔNE-ALPES**, votre magazine régional dédié à la santé, la forme et le bien-être.

Retournez ce bulletin d'abonnement accompagné du règlement par chèque bancaire à l'ordre de **France Communication International** à : **Ma Santé - Service Abonnements - 74, cours Lafayette - 69003 Lyon**
Abonnement 1 an : **19 €** - Abonnement de soutien : à partir de **30 €**.

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE :

.....

CODE POSTAL : VILLE : ÂGE :

EMAIL :@..... TÉLÉPHONE :

solution



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

Le Magazine Ma Santé AuRA est édité par France Communication International 74, cours Lafayette - Lyon 69003 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 81 91 95 59 Rédacteur en chef adjoint Philippe Friehe p.friehe@francemedias.fr

Rédaction (France Médias) Ont participé à ce numéro : Antoine Aulagnon, Catherine Foulsham, Mélissa Gajahi, Véronique Valmont 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 Pol'arts Lyon

Service-commercial : contact@francecommunication.info +33 (0)4 81 91 95 59

ISSN: 0753-3454 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.

Impression Imprimerie Chirat à Saint-Just-la-Pendue (42) 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

« Pourquoi le SRAS, tout aussi contagieux, n'a pas fait autant de dégâts en 2003 ? » (JEAN B. - LYON)

Le virus SARS-CoV, à l'origine du SRAS, et le virus SARS-CoV-2, qui provoque le Covid-19, appartiennent à la même famille de virus. S'ils sont tous deux très pathogènes chez l'homme, le SARS-CoV n'est transmissible que plusieurs jours après l'apparition des symptômes, au contraire du SARS-CoV-2, transmissible comme un virus grippal dès la phase asymptomatique de l'infection et dans les premiers jours de la phase symptomatique. En 2002-2003, cette spécificité avait permis l'isolement des patients contaminés et l'interruption en quelques mois de sa propagation : l'épidémie de SRAS n'avait infecté "que" 8 000 personnes dans une trentaine de pays, pour environ 800 décès. » DR BRUNO POZZETTO (CHEF DE SERVICE DU LABORATOIRE DES AGENTS INFECTIEUX ET D'HYGIÈNE, CHU DE SAINT-ÉTIENNE - LOIRE)

RETROUVEZ L'INTÉGRALITÉ DES ARTICLES DU MAGAZINE SUR LE SITE WEB

WWW.RA-SANTE.COM



Mes vaccins, c'est maintenant !

11 MALADIES GRAVES ÉVITÉES,

NE TARDEZ PAS

À VOUS RENSEIGNER !

N'oubliez pas de faire vacciner vos enfants pendant cette période particulière. N'hésitez pas à contacter les professionnels de santé de la Métropole. Dans la MDM la plus proche de chez vous ou votre médecin.
www.grandlyon.com/mdm

GRANDLYON
la métropole

COVID-19

POUR UN DÉCONFINEMENT RÉUSSI PAS DE RELÂCHEMENT !

Respectons strictement les gestes barrières

**En nous protégeant
Nous protégeons aussi les autres**



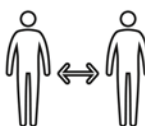
**Se laver les mains
très régulièrement**



**Saluer sans se serrer
la main, éviter les em-
brassades**



**Tousser ou éternuer
dans son coude ou dans
un mouchoir**



**La distance entre
deux personnes doit
être de 1m50 minimum**



**Utiliser un mouchoir à
usage unique et le jeter**



**Le port d'un masque est
vivement recommandé**