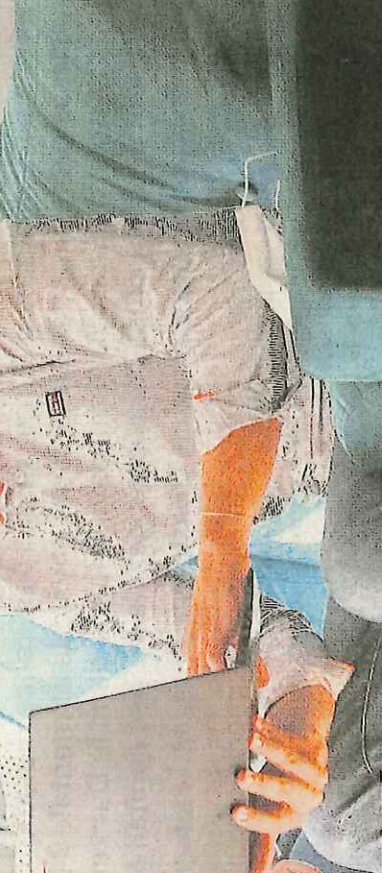


SANTÉ

UN AUTOMNE
EN PLEINE FORME

LA
VOIX
DU
NORD

Nord
éclair



DOSSIER

MONDE DU TRAVAIL
COMMENT FAVORISER LE BIEN-ÊTRE
ET LUTTER CONTRE LE STRESS
#PAGES 2 À 5



Photo PIB

UN MOMENT DE RELAXATION
DANS UN BAIN... SONORE

#PAGE 5

DÉPÔSITAGE DU CANCER :
RATTRAPER LE TEMPS PERDU

#PAGE 6

MATERNITÉS : MOINS DE VISITES,
PLUS DE SÉRÉNITÉ

#PAGE 7

Luttons **ENSEMBLE** contre les maladies !

MALADIES INFECTIEUSES • COVID-19 • CANCER • MALADIE D'ALZHEIMER • DIABÈTE • INFARCTUS...



POUR ACCÉLÉRER LA RECHERCHE
ET AGIR POUR LA SANTÉ DE DEMAIN
FAITES UN DON !

WWW.PASTEUR-LILLE.FR

ou par courrier (sans affranchir) :

INSTITUT PASTEUR DE LILLE - LIBRE RÉPONSE 95580 - 59049 LILLE CEDEX



Une mission plus longévité

2000678620VD

Comment favoriser le bien-être au travail et lutter contre le stress ?

On espère notre travail source d'accomplissement, lieu d'épanouissement. Nos vies professionnelles ne sont pourtant pas un long fleuve tranquille. Dans ce dossier, on s'intéresse au bien-être et au stress au travail. Des sujets qui représentent un enjeu de santé publique : le coût social de la souffrance au travail pourrait représenter jusqu'à trois milliards d'euros, selon l'Assurance maladie. Quelles sont les conséquences du stress professionnel sur la santé physique et mentale ? Édouard Dalle, médecin du travail dans l'Artois, et Fanny Ardaen, psychologue dans le Dunkerquois nous répondent. Ils évoquent également les conséquences de la crise sanitaire et du télétravail.

Par DOMINIQUE SALOMEZ // Photos MARC DEMEURE et PIB // Infographie JEAN-PHILIPPE DERVAUX

Bien-être au travail, qu'est-ce que cela vous évoque ? Des cours de sports proposés entre midi et deux ? L'occasion de défier un(e) collègue au baby-foot dans la salle de pause ? La possibilité de déléguer certaines tâches domestiques (repassage, courses...) à une conciergerie prestataire de votre société ? Les entreprises (souvent les plus grandes) portent davantage leur attention sur le bien-être de leurs salariés. Attention, pourtant à ne pas se

tromper de priorité, souligne Édouard Dalle, médecin du travail dans l'Artois*, que nous avons sollicité sur cette question. « Quand on parle de bien-être au travail, on parle de bien-être physique et psychologique. C'est vraiment s'intéresser à toute la sphère de l'individu : c'est aussi bien les conditions de travail mais aussi l'articulation entre le travail et la vie personnelle », rappelle le médecin. Ce dernier insiste surtout sur la prise en compte des facteurs qui peuvent conduire à la souffrance et au

QUELQUES CLEFS POUR PRÉSERVER LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

- ✓ La communication. « C'est un point extrêmement important », souligne Édouard Dalle.
- ✓ La préparation au changement par l'employeur.
- ✓ Ne pas trop investir la sphère professionnelle mais trouver l'équilibre : famille, loisirs, sport...
- ✓ Savoir se mettre un cadre, savoir dire non.
- ✓ Éviter le chevauchement de la vie professionnelle et vie personnelle.
- ✓ Cultiver la bienveillance et l'écoute active avec son entourage professionnel.

Édouard Dalle exerce à Action santé Travail à Bruay-la-Buissière. Il intervient auprès des salariés qui sollicitent un médecin du travail, ou lors de visites médicales réglementaires et visites en entreprise.

« Le bien-être au travail, c'est l'absence de souffrance, c'est être épanoui, s'accomplir dans un environnement bienveillant dans lequel on se sent avancer sereinement. »

FANNY ARDAEN, psychologue du travail à Dunkerque

Les facteurs qui peuvent entraver le bien-être et conduire à la souffrance au travail

L'intensité du temps de travail :

Les exigences émotionnelles :

Le manque d'autonomie :

Les mauvais rapports sociaux :

Les conflits de valeurs :

L'insécurité de la situation de travail :

La quantité de travail, le temps qu'on a pour le faire, la complexité, la conciliation entre la vie privée et professionnelle...

Devoir maîtriser ou façonner ses émotions dans l'environnement de travail (Des soignants face à un patient qui souffre par exemple).

L'incapacité d'être acteur de son travail, être passif.

En interne et à l'extérieur de l'entreprise que ce soit avec les collègues et/ou la hiérarchie, les collaborateurs, le manque de reconnaissance.

Devoir faire des choses en opposition avec nos normes professionnelles ou personnelles. Il y a aussi la notion de qualité empêchée ou la notion de faire un travail perçu comme inutile.

D'un point économique mais aussi par rapport aux changements dans l'entreprise.





Fanny Ardaen est psychologue du travail à Dunkerque.

Dépister et soigner le stress au travail

Notre vie au travail est soumise à des aléas qui peuvent parfois nous exposer au stress (relations tendues, surcharge de travail, période à fort enjeu...). Même s'il déstabilise, c'est une réaction naturelle, tant qu'il ne devient pas excessif. « Ponctuellement, ce n'est pas nocif. C'est la chronicité qui est nocive chez l'individu », souligne Édouard Dalle, médecin du travail, qui définit le stress professionnel lorsqu'il y a « un déséquilibre entre ce qu'on demande à la personne de faire – c'est-à-dire les contraintes du travail – et la perception que la personne a de ses propres ressources ».

SYMPTÔMES ET CONSÉQUENCE DU STRESS CHRONIQUE

L'installation du stress peut générer des symptômes tels que l'irritabilité, l'énerverment, des troubles de la concentration, du sommeil... Sur le plan physique, cela peut-être des douleurs musculaires, articulaires, des troubles digestifs... « Le problème, c'est que les gens passent souvent à côté de ces petits troubles, ou les mettent sur le compte d'autre chose. Mais il est important de ne pas les nier car, trop souvent, on est déjà dans la maladie quand on commence à s'inquiéter. » Le stress chronique peut conduire à l'épuisement professionnel (burn-out) mais également à d'autres pathologies : hypertension, problèmes cardio-vasculaires, conduite addictive, dépression, anxiété, troubles musculo-squelettiques...

QUELLES SOLUTIONS ?

La souffrance au travail ne doit pas être pas être traitée uniquement sur le salarié, l'individu (sa personnalité, son fonctionnement...) sans se poser la question de l'orga-

nisation du travail. « On est dans la rencontre entre un individu et une situation de travail. Ce n'est ni la causalité de l'un ni la causalité de l'autre mais la rencontre des deux, qui fait qu'il y a une situation de bien-être ou de souffrance entre les deux », rappelle Édouard Dalle.

Du côté de l'employeur. « L'employeur a un rôle à jouer sur les contraintes du travail et sur la perception que le salarié a de ses propres ressources. Quand il forme ses salariés, il les met en confiance. La perception qu'ils ont de leur travail va être meilleure. Il faut tenir compte de l'individualité de chacun, ce n'est pas forcément évident pour l'employeur. Parfois, ça requiert un travail personnel du salarié, sur la confiance en soi par exemple », explique Édouard Dalle.

Du côté du salarié. Avoir une activité extraprofessionnelle (sportive, artistique) « Cela permet d'évacuer le stress, ça permet aussi parfois de se surpasser. Cette confiance se transpose souvent au travail », souligne Fanny Ardaen, psychologue du travail. Esayer de lâcher-prise : « On ne peut pas avoir de contrôle sur tout, ni sur les réactions des autres. » Repérer ce qui est source de stress : « Pour pouvoir s'interroger sur la manière d'organiser le travail ou/et de pouvoir déléguer. » Repérer à la fin de la journée les choses positives pour s'obliger à changer de regard. « Quand il y a un début de stress au travail ou de souffrance, on a tendance à ne voir que le négatif. » Apprendre à changer de posture quand il y a des problèmes de communication. Apprendre à « gérer ses émotions pour qu'elles ne guident pas trop dans les échanges (comme se sentir attaqué) ».

En parler. « On entend souvent que cela fait des années que la personne est dans la souffrance, il ne faut pas attendre que cela s'installe », insiste Fanny Ardaen. On peut commencer par échanger avec son employeur ou son supérieur, avec des représentants syndicaux. Ce n'est pas toujours évident. « Si le retentissement est trop important sur la santé physique et psychique, on parle à son médecin ou on contacte un médecin du travail sur le temps de travail, ou en dehors si on ne souhaite pas que l'employeur soit au courant », souligne Édouard Dalle. On peut aussi contacter un psychologue du travail. Des services interentreprises de santé au travail sont présents sur l'ensemble du Nord et du Pas-de-Calais pour aider employeurs et salariés.

LA THÉRAPIE COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE

Réalisée avec un psychologue, de préférence du travail, elle peut permettre d'appréhender à mieux gérer certaines situations. « Mon rôle c'est de permettre au salarié de mettre en mots sa souffrance, de reprendre confiance en soi, de se reconnecter à ses propres ressources, de redevenir acteur de la situation, et de trouver de nouvelles forces », explique Fanny Ardaen, psychologue du travail.

Dans le prolongement de ce dossier, La Voix du Nord organise ce soir une visioconférence intitulée :

Évolution de nos conditions de travail : comment préserver le bien-être en entreprise ?

À retrouver en direct, de 19 h à 20 h 30, sur le site de lavoixdunord.fr et sur la page Facebook de La Voix du Nord. Édouard Dalle, médecin du travail, et Fanny Ardaen, psychologue du travail, répondront à vos questions.

Un moment de relaxation dans un bain... sonore

Parce qu'il détend le corps et l'esprit, le bien-être est un facteur de bonne santé. Dans le rayon foisonnant du registre, on a choisi, curieux et intrigués, de tester la sonothérapie, en prenant un bain sonore, imprégnés des vibrations de bols tibétains. Professeur de yoga et sonothérapeute, Capucine Clayton nous explique les bienfaits de cette pratique.

Par DOMINIQUE SALOMEZ // Photo GUY DROLLET

QU'EST-CE QUE LA SONOTHÉRAPIE ?

La sonothérapie est une technique de soins par le son. Elle utilise plusieurs supports : les bols tibétains, le carillon, le gong, le diapason. Elle est utilisée pour ses vertus relaxantes sur le mental. « *Plus qu'une simple vibration, le son agit comme un massage, apaise et apporte bien-être et éveil. Il libère et offre une expérience de relaxation profonde* », explique Capucine Clayton, professeur de yoga. La sonothérapie peut aussi, constatent les praticiens, avoir des effets bénéfiques sur des points de tension et de blocage dans le corps. « *Le son nous transforme, nous enveloppe. Les fréquences des bols tibétains peuvent nous permettre de nous réharmoniser* », précise Capucine Clayton. Autant de bienfaits constatés de manière empirique, mais qui ne sont pas confirmés scientifiquement, principalement du fait du manque d'études.

PRENDRE UN BAIN SONORE, ON A TESTÉ POUR VOUS

Fin de journée, nous testons aujourd'hui un bain sonore proposé par Capucine Clayton à Wimereux. Ce soir-là, la séance est complète. Une quinzaine de personnes sont présentes. D'entre elles, certaines sont des habituées de la baignade, d'autres plus occasionnelles. Pour nous, c'est un baptême. Dans la salle, à la lumière tamisée, les tapis de sol (chacun ramène le sien, avec un petit plaid) sont disposés en rond, au centre duquel les bols tibétains sont disposés. Ils sont de tailles différentes, en cristal ou en métal (alliage de sept métaux). On prend place, allongés, les yeux fermés. Par le frottement du maillet (ou mailloche) sur le rebord du bol, émanent les premières vibrations. Le son est d'abord très doux, si singulier. On visualise spontanément une étendue d'eau, une onde. Quand le son se fait plus puissant, voire très puissant, on le sent plus aérien, magistral. Le son nous emplit et les vibrations nous

parcourent en effet. Pour ceux qui se sont déjà essayés à la méditation, être dans l'instant présent peut se révéler une quête. Dans cette expérience sonore particulière, cela nous a semblé naturel. Les chants de Capucine continuent de nous emmener dans le voyage intérieur... On ouvre soudainement les yeux. C'est sûrement le silence qui nous a réveillés ou sortis de notre bain. Combien de temps aura duré la séance ? Impossible à dire spontanément (en-

viron 45 minutes). On est effectivement ressorti avec la sensation d'un vrai moment de relaxation.

Bains sonores à Wimereux, une fois par mois. Tarifs 25 € en séance collective (sans masque avec distanciation physique), 45 € en séance individuelle (masque obligatoire).

Renseignements : entreleslignes-world.jimdofree.com/ ou sur sa page Facebook.

Pour trouver un sonothérapeute près de chez vous, se rapprocher d'un professeur de yoga.



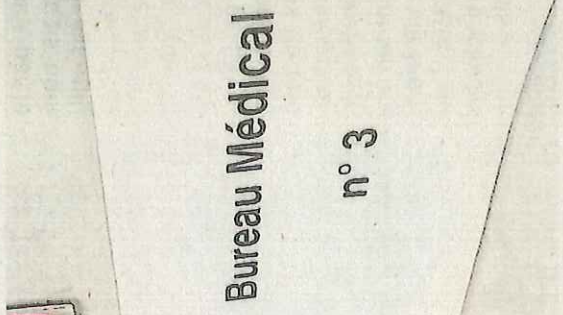
Capucine Clayton, sonothérapeute a disposé les bols tibétains en cercle. Les participants prennent place autour pour une séance de 45 minutes.



Dépistage du cancer : rattrapper le temps perdu

Pendant la période de confinement, la directive du ministère de Santé était de suspendre et de reporter les campagnes de dépistages des cancers du sein, du col de l'utérus et du côlon. Dans les Hauts-de-France, cela a eu pour conséquence un déficit d'environ 74 000 dépistages*. D'où l'urgence des acteurs et professionnels de santé, dès le déconfinement, à se mobiliser pour coordonner le plus rapidement possible la reprise des dépistages dans des conditions sanitaires adéquates.

Par DOMINIQUE SALOMEZ // Photos archives JOHAN BEN AZZOUZ, SAMI BELLOUMI, PASCAL BONNIÈRE



40 000 MAMMOGRAPHIES DE RETARD

Médecin coordinateur au centre régional de coordination des dépistages des cancers Hauts-de-France, Marie-Laure Forzy (photo ci-dessus) compteabilise 30 000 dépistages du cancer du sein à rattraper (en comparaison à l'année précédente) sur la période de confinement. Auxquels s'ajoutent 10 000 dépistages non réalisés entre le 8 mai et le 20 août. « Pourtant les cabinets de radiologie (où faire les mammographies) travaillent normalement. Le délai pour obtenir un rendez-vous est d'une à trois semaines, ce qui est un délai normal », rappelle Marie-Laure Forzy. Les amplitudes horaires des centres de radiologie ont même été élargies pour permettre d'accueillir les patients. « On peut se dire que compte tenu des vacances, de l'anxiété liée à la crise sanitaire, les femmes ont repoussé leur rendez-vous. Depuis la rentrée, il se pourrait qu'il y ait un sursaut mais il est à confirmer. » Et vraiment à espérer : « En moyenne, on dépiste neuf cancers sur mille dépistages, cela veut dire que potentiellement, il y a 360 cancers non dépistés actuellement, qui continuent à se développer et qui peuvent être plus difficiles à soigner. »

Dans les Hauts-de-France, le dépistage concerne 913 384 femmes, âgées de 50 à 74 ans, invitées tous les deux ans. En 2019, 50 % des femmes ont répondu à l'invitation et ont réalisé la mammographie de dépistage.

CANCER DU COLON : 44 000 DÉPISTAGES À RATTRAPER

Pendant la période de confinement, 44 000 dépistages contre le cancer du côlon n'ont pas été réalisés. « Est-ce qu'ils ont été rattrapés pendant la période post-confinement ? Non, mais à la sortie du confinement, les gens qui devaient faire le dépistage, l'ont fait. » 44 000 dépistages non réalisés, c'est potentiellement, si l'on se réfère aux années précédentes, 950 cas de polypes (qui font le lit du cancer) et 130 cancers qui ne sont pas diagnostiqués. Autre constat inquiétant, sur les tests de dépistages positifs (c'est-à-dire dans lesquels on a retrouvé du sang), seules 35 % des personnes ont réalisé la coloscopie nécessaire pour repérer la présence de polypes (confirmée dans 50 % des coloscopies) ou d'un cancer (confirmée 8 % des coloscopies). « Il ne faut donc pas hésiter à aller voir son gastro-entérologue », insiste Marie-Laure Forzy.

Dans les Hauts-de-France, 1,73 million de personnes, hommes et femmes âgés de 50 à 74 ans, sont invitées tous les deux ans. En moyenne, 30 % des personnes réalisent ce test (prélèvement de selles à domicile).

POUR SUIVRE LE SUIVI GYNÉCOLOGIQUE À TOUT ÂGE DE LA VIE

Il est plus difficile de savoir quel a été le suivi du dépistage contre le cancer du col de l'utérus car beaucoup de patientes le réalisent chez leur praticien (médecin généraliste ou gynécologue), d'autres sont invitées dans le cadre de la campagne de dépistage. Mais il y a eu des retards à rattraper liés à la période de confinement : « Et il faut se faire dépister, car seules 53 % des femmes font faire un frottis, qui permet de détecter des lésions précancéreuses avant que la maladie soit installée », rappelle Marie-Laure Forzy. Ce dépistage s'adresse aux femmes dès 25 ans. « Il est aussi important que les femmes de 45 à 50 ans n'arrêtent pas les dépistages. On remarque qu'à cet âge qui correspond à la ménopause, elles arrêtent leur suivi gynécologique, alors que l'âge moyen du diagnostic du cancer de l'utérus est de 56 ans. »

Le dépistage contre le cancer du col de l'utérus concerne 1,56 million de femmes, de 25 à 65 ans, dans les Hauts-de-France à qui est recommandé un frottis tous les trois ans.

ET LES DÉPISTAGES HORS CAMPAGNE DE PRÉVENTION ?

L'ARS rappelle que la nécessité de se faire dépister ne concerne pas seulement les dépistages organisés. Il est nécessaire de consulter son généraliste en présence de symptômes.

LES VACCINATIONS

L'ARS recommande également de ne pas prendre de retard dans les vaccinations et de vérifier la mise à jour de ses vaccins. À tout âge de la vie, et notamment chez les tout-petits.

* Déficit en comparaison à la moyenne du taux de dépistage de l'année 2019.



Maternités : moins de visites, plus de sérénité

Moins de pleurs de bébés, un allaitement plus facile, des parents plus sereins et reposés. Ce sont les premiers constats de la (stricte) réduction des visites dans les maternités en raison de la crise du Covid-19. De quoi désormais inciter les parents à se sentir plus libres de refuser les visites s'ils le souhaitent, et certains visiteurs à remettre leur passage ?

Par DOMINIQUE SALOMEZ // Photo PASCAL BONNIÈRE

Le confinement a été particulièrement difficile pour les parents qui attendaient la naissance de leur enfant. En fonction des établissements, la présence du papa n'a pas toujours été possible pour la naissance ou très réduite. Depuis le début du confinement, dans certaines maternités, les visites sont encore très limitées ou interdites, hormis celle du père. Si ces contraintes sont souvent difficiles pour les grands-parents et la fratrie du nouveau-né (plus facilement autorisés), elles ont malgré tout un effet positif. Les équipes soignantes et accompagnantes ont

constaté que les bébés étaient plus calmes qu'après les journées de visites. Visites parfois nombreuses, avec un environnement plus bruyant et peut-être des passages de bras en bras. « On a remarqué que les bébés pleuraient beaucoup moins le soir », explique Mélanie Vanveuren, sage-femme au centre hospitalier de Cambrai, établissement qui a le label Maternité amies des bébés* depuis 2009.

LES ALLAITEMENTS SE METTENT MIEUX EN PLACE

La présence réduite à la mère et au père après la naissance représente un

cadre plus doux et rassurant pour les bébés qui viennent de quitter le cocon du ventre de leur mère, où les bruits et la lumière étaient atténués. « On remarque aussi que les allaitements se mettent mieux en place parce qu'il y a plus de sérénité pour les couples et le bébé », souligne Hassan Alrayes, chef du service de la maternité du CH de Cambrai, où deux chambres parentales (avec lit deux personnes) ont ouvert pour accueillir les parents et leur nouveau-né après la naissance. « La maman et le papa sont fatigués après l'accouchement, qui peut parfois être long, avec des soins. Ils ont besoin de

24 à 48 heures de repos », ajoute le médecin. Depuis le mois de juin, les visites extérieures ont repris à la maternité du CH de Cambrai. Mais sont limitées à deux personnes de la famille et à deux heures par jour (contre une amplitude de six heures trente auparavant). Ce que certains parents ont choisi de ne pas dire à leur entourage, pour préserver leur cocon.

* Le label IHAB (Initiative hôpital ami des bébés) a été lancé en 1992 par l'UNICEF et l'OMS et repose sur les recommandations pour accompagner au mieux les parents et leur bébé pendant l'accouchement et après la naissance. Dans les Hauts-de-France, une dizaine d'établissements sont détenteurs de ce label.

Avec moins de visites à la maternité, les bébés pleurent moins le soir.



» PERMETTRE À TOUS D'ÊTRE BIEN REMBOURSÉS

ENCORE UNE PREUVE DU POUVOIR DU COLLECTIF.



PREUVE
22

Harmonie Mutuelle s'engage pour garantir à tous un accès à des soins de qualité, à des tarifs maîtrisés. Grâce à nos réseaux partenaires, en dentaire, audio, et ostéo, ce sont plus de 14 000 professionnels de santé qui accompagnent nos adhérents partout en France.

Retrouvez nos solutions sur [harmonie-mutuelle.fr](https://www.harmonie-mutuelle.fr)



Harmonie
mutuelle

GRUPE VIV

AVANCONS collectif



Mutuelle adhérente aux dispositions du livre II du code de la mutualité. N° SIREN 538 518 473. N° LEI 00350910524856-ITD57. Crédit photo: Getty Images - BABEL

LA 5G EST-ELLE DANGEREUSE POUR LA SANTÉ ?

La question monte, et les inquiétudes aussi, au fur et à mesure du déploiement de cette nouvelle technologie de téléphonie mobile. Que dit la science sur les radiofréquences et la santé ?

« Rien n'indique pour l'instant que l'exposition à des champs électromagnétiques de faible intensité soit dangereuse pour la santé humaine », souligne l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Néanmoins, certaines études évoquent « une possible augmentation du risque de tumeur cérébrale, sur le long terme, pour les utilisateurs intensifs de téléphones portables », rappelle l'Anses, qui a publié en 2013 une évaluation des risques liés aux radiofréquences.

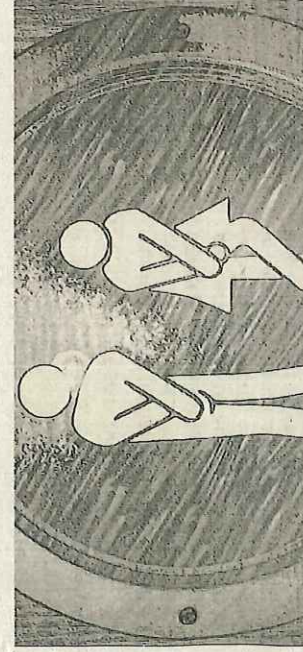
Par ailleurs, « des études ont montré l'existence d'effets biologiques sur certains paramètres très spécifiques, comme le sommeil ou la tension. » Mais effet biologique ne veut pas forcément dire effet sanitaire, c'est-à-dire danger pour la santé. Des effets biologiques sont le signe que l'organisme s'adapte aux variations de son environnement. Par exemple, l'effort physique fait monter la température du corps, ce qui

est une réaction physiologique normale et réversible. Toute la question est de savoir si l'accumulation d'effets biologiques dépasse la capacité d'adaptation de notre corps. Enfin, dans un rapport de 2016, l'Anses a estimé que les ondes des portables, tablettes ou jouets connectés pouvaient avoir des effets sur les fonctions cognitives – mémoire, attention, coordination – des enfants. Elle a recommandé de limiter leur exposition.



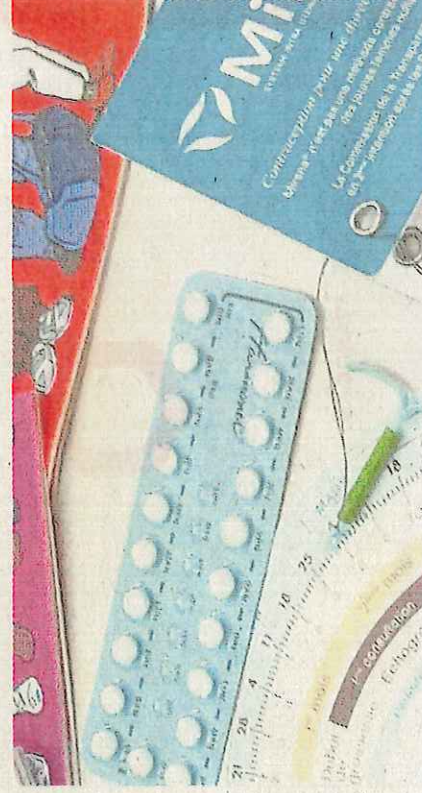
DEUX ÉTUDIANTS LILLOIS COMMERCIALISENT DES MASQUES ACCESSIBLES À TOUS LES PORTE-MONNAIE

Trop chers, les masques ? C'est ce que pensent Nicolas Verselle et Maxime Pacquet, jeunes entrepreneurs de 20 ans, rencontrés sur les bancs de l'Université catholique de Lille, en licence d'économie et finances. Ensemble, ils ont fondé I2ME, une société spécialisée dans l'import-export de masques médicaux vendus à très bas coûts : 27 centimes d'euros TTC par lots de cinq. « Le prix d'achat des masques de protection est très élevé pour de nombreux Français, nous avons pris l'initiative de créer une entreprise qui propose des masques à des prix très faibles pour permettre à tous les Français de pouvoir bien s'équiper contre le coronavirus sans pour autant dépenser des montants importants », résume Nicolas, originaire de Nomain. Les deux jeunes entrepreneurs se fournissent directement auprès d'un producteur chinois, spécialisé dans le médical. Ils sont livrés en trois semaines en moyenne. Ils ne commandent que des stocks raisonnables, 100 000 masques en moyenne, pour éviter de se retrouver avec des invendus qui bloqueraient leur trésorerie. Une des raisons par laquelle leurs prix défient toute concurrence : « Certaines grandes surfaces ont fait des stocks énormes et doivent en rester aux prix d'il y a deux mois », explique le jeune homme.



DES RISQUES SANITAIRES POUR CERTAINES PERSONNES UTILISANT DES COUCHES CONTRE L'INCONTINENCE

Les couches pour adultes incontinents portées sur le long terme (plus d'un an) peuvent potentiellement entraîner un « risque sanitaire » chez les gens dont la peau est abîmée au niveau du siège, à cause de certaines « substances chimiques dangereuses », avertit l'agence sanitaire Anses. Elle base ses conclusions sur des essais menés sur quatre références de protections pour incontinence lourde. Ils « ont mis en évidence la présence de différentes substances chimiques dangereuses (dioxines, furanes, PCB-DL et formaldéhyde) », selon l'Anses. L'agence recommande donc aux fabricants de ces protections de « supprimer l'utilisation de toutes substances parfumantes (...), en priorité celles présentant des effets irritants ». Et aussi « d'améliorer les procédés de fabrication afin de réduire autant que possible la présence de substances chimiques indésirables ». Plus de 3 millions de Français sont en prise avec des troubles urinaires et fécaux.



LA CONTRACEPTION DÉSORMAIS GRATUITE POUR LES MINEURES DE MOINS DE 15 ANS

Les frais liés à la contraception des filles de moins de 15 ans sont désormais pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie. Les jeunes filles n'auront plus à régler le ticket modérateur pour les consultations de médecins ou sages-femmes, les examens biologiques, les médicaments et les dispositifs contraceptifs. Pour justifier cette gratuité, le gouvernement avait indiqué, fin 2019, que « chaque année, près de

1 000 jeunes filles de 12 à 14 ans sont enceintes en France » et que « parmi ces grossesses, 770 se concluent par une IVG ». Cette gratuité était déjà accordée depuis 2013 à leurs aînées de 15 à 17 ans, ce qui a permis de faire baisser nettement le taux de recours à l'IVG (interruption volontaire de grossesse) sur cette tranche d'âge, passant de 9,5 à 6 pour 1 000 entre 2012 et 2018.



Mon Bonnet rose, La Maison, 121, rue Nationale à Marcq-en-Barœul.
Inscription préalable sur www.monbonnetrose.fr

LES FEMMES VICTIMES DE CANCER ONT DÉSORMAIS LEUR « MAISON »

Depuis le mois de juin, « Mon bonnet rose, La Maison », accueille les femmes victimes d'un cancer. Des femmes qui viennent d'elles-mêmes ou sur prescription du centre Oscar-Lambert (Lille), de l'hôpital Jeanne-de-Flandre (Lille) ou d'établissements privés. À tous les stades de la maladie : « Des femmes tout juste diagnostiquées, en traitement, qui terminent leur parcours de soins, ou sont en rémission », explique la responsable de la maison Maureen Govart. L'objectif de la structure est d'accompagner les femmes, parallèlement à leur parcours de soins, via quatre pôles : activités physiques, soins esthétiques, détente-massage-réflexologie, et musicothérapie. Car, pour Maureen Govart, il est « important de considérer la femme dans son ensemble et pas seulement en tant que femme malade ».