

SANTÉ

UN HIVER
EN PLEINE FORME



PRÉSERVER SON CAPITAL SANTÉ À CHAQUE ÂGE DE LA VIE

TABAC ET DIABÈTE :
« LES LIAISONS
DANGEREUSES »

PAGE 6

ACCOUCHER ET DEVENIR
PARENTS : CONSEILS POUR
VIVRE SEREINEMENT

PAGE 7

BIENTÔT NOËL,
QUELLES SONT LES
VERTUS DU JEU ?

PAGE 8

Depuis 1993 spécialiste des produits de la ruche



Saviez vous que les abeilles produisent plusieurs produits de la ruche ?

Le miel

Le miel est un aliment pour les abeilles et pour l'homme, c'est un aliment idéal pour l'énergie !

abeilles. Pour l'homme, le pollen peut se manger comme complément alimentaire. Idéal pour les sportifs !

Le pollen

Les abeilles ramènent le pollen pour la croissance des bébés

La propolis

Les abeilles récoltent de la résine sur les végétaux pour boucher les trous

dans la ruche et assainir celle-ci. Elles ne la mangent pas. Par contre, chez l'homme la propolis est utilisée sous plusieurs formes : en sirop, en gomme à sucer, en spray buccal, etc...



La gelée royale

Les abeilles la produisent. Elle est donnée uniquement aux ouvrières de moins de 3 jours et à la reine durant toute sa vie. Pour l'homme, la gelée royale peut être consommée en cure et en complément alimentaire.

Idées cadeaux : Miels, gelée royale, pollen, propolis, cire d'abeille et pleins de gourmandises naturellement bon !

La cire d'abeille

L'abeille la fabrique grâce à des particules le long de son abdomen pour créer des alvéoles. Pour l'homme, la cire peut être utilisée comme base de cosmétique, pour des bougies, de l'encaustique, ...

Vous voulez en savoir plus sur les abeilles, le musée des abeilles vous accueille jusqu'au 31 Décembre !
SPECTACLES, ANIMATIONS, IDEES CADEAUX

GAGNER EN ANNÉES ET GARDER FORME ET SANTÉ, CELA PASSE PAR QUOI ?

Quel que soit votre âge, ne pensez pas que vous êtes trop jeune ou trop vieux pour y songer : gagner en années et conserver son capital santé, c'est au présent que cela se joue. Être en bonne santé avec une bonne qualité de vie, bien vieillir et réduire le risque de dépendance sont des enjeux de santé publique. Conseils de spécialistes.

PAR DOMINIQUE SALOMEZ



La masse musculaire décline de 1 à 2% par an à partir de 50 ans. La marche, à tout âge, permet de garder son capital osseux et musculaire et de prévenir des chutes. Photo archives : Séverine COURBE

BIEN VIEILLIR, TROP JEUNE POUR Y PENSER ?

Notre manière de vivre tout au long de notre vie conditionne la manière dont nous vieillirons. Lors des 1 000 premiers jours (de la conception jusqu'à l'âge de deux ans), de l'enfance, de l'adolescence et à l'âge adulte, les facteurs environnementaux, alimentaires, toxiques (tabac, alcool, médicaments, stress) ont des répercussions sur notre vieillissement à venir. Les premiers signes de l'âge sont loin de ne concerner que les 60 et plus. « Les fonctions qui étaient « au top » à l'âge de 20-25 ans ont commencé à vraiment décliner autour de la quarantaine, voire un peu avant en fonction des organes et des tissus. La cinquantaine correspond à la période durant laquelle le vieillissement commence à se faire physiquement sentir », souligne Éric Boulanger, professeur de médecine et biologie du vieillissement au CHU de Lille dans *Je décide de bien vieillir, longtemps et en bonne santé* (Éd. Odile Jacob).

VEILLER AU MAINTIEN DE SA SANTÉ EN CINQ CONSEILS

1. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR RALENTIR LE VIEILLISSEMENT

Le sport ou l'activité physique, adaptée si besoin, favorisent la santé des os et des muscles. Ils réduisent le risque d'ostéopénie et d'ostéoporose (respectivement diminution et altération de la densité osseuse), de sarcopénie (réduction trop importante de la masse et de la force musculaires) et d'arthrose. Ces pathologies peuvent entraîner des troubles de la marche et des fragilités mais ont aussi des répercussions sur le système immunitaire. « L'activité physique est efficace contre le vieillissement cérébral, notamment via la production de molécules bénéfiques sécrétées par les muscles en activité, les myokines. Elles remontent au cerveau et lui envoient des messages ralentissant le vieillissement », écrit Éric Boulanger dans son ouvrage *Je décide de bien vieillir, longtemps et en bonne santé*.

2. RÉPONDRE AUX BESOINS DE VOTRE CERVEAU

Il est conseillé d'avoir une activité cognitive ré-

gulière. Sont conseillées la lecture et toute activité qui demande un exercice d'organisation et de planification dans le temps (le jardinage, les voyages si vous êtes retraité(e) par exemple).

« Avoir des interactions sociales nouvelles, c'est-à-dire en dehors de sa zone de confort est bon pour le cerveau », poursuit Éric Boulanger. La vie en couple, en famille, entre amis est également bénéfique. Veiller à son humeur et son moral est important. L'optimisme ferait gagner jusqu'à 11 % de longévité et prévient de la maladie d'Alzheimer.

Soigner son sommeil est essentiel. « Il a été démontré que le système glymphatique permet de drainer pendant le sommeil un grand nombre de toxines produites et accumulées dans le cerveau pendant la phase de veille. » Il s'agit d'un véritable système d'épuration, qui peut prévenir de maladies neurodégénératives.

Prendre soin de son cerveau, c'est aussi prendre soin de son corps afin qu'il maintienne ses aptitudes physiques. Des spécialistes en médecine physique et réadaptation mettent en évidence les liens entre les troubles de la marche et le déclin cognitif. Les personnes qui ont un trouble de la marche auraient un risque plus important de développer une démence.



Photo : Sébastien JARRY

Avant même la conception

« Il n'y a pas d'âge pour commencer à bien vieillir. On recommande désormais aux futurs parents de mener une vie saine quelques semaines avant de procréer, l'ovule et le spermatozoïde pouvant transporter et ainsi transmettre des signaux qui pourront influencer la survenue de maladie lors de l'enfance avec des effets pouvant s'étendre à l'âge adulte et avoir des répercussions sur le vieillissement » relève Éric Boulanger.

3. QUELLE CUISINE POUR PRÉSERVER SA SANTÉ ?

>> **Le régime méditerranéen (crétois).** Il reste la référence des nutritionnistes en matière de santé et de prévention des maladies et du vieillissement. Miser sur l'huile d'olive, la viande blanche, les petits poissons gras (sardines, maquereaux, harengs), les légumineuses, les fruits et les légumes pour leur richesse en antioxydants, le fromage type chèvre, les noix en tout genre est favorable à l'entretien de son capital santé à long terme.



Le régime méditerranéen, riche en légumes, réduit le risque de maladie d'Alzheimer. La cuisson douce est encore un plus.

>> **Les antioxydants.** « Toutes les études vont dans le même sens, la diversité des fruits et légumes – bio ou non bio – dans l'alimentation fournit des antioxydants bénéfiques pour la santé. Ce qui ne se vérifie pas pour les antioxydants pris en compléments alimentaires », souligne Frédéric Tessier, enseignant-chercheur en nutrition humaine à

Lille, spécialisé dans la nutrition et le vieillissement. Les anti oxydants sont des vitamines et micronutriments présents dans l'alimentation capables de limiter les effets des radicaux libres sur nos cellules.

>> **La cuisson basse température.** La cuisson des aliments est également importante. Elle doit être variée (avec des crudités) pour préserver les différents plaisirs de la table mais la cuisson douce est la plus recommandée. « La cuisson vapeur permet de préserver les qualités nutritionnelles, souligne Frédéric Tessier. La cuisson à l'eau également mais attention à la perte de nutriments dans l'eau de cuisson, sauf dans la soupe. » À la casserole ou à la poêle, la température à feu bas et moyen est préférable. Au four, il est conseillé de rester à une température en deçà de 180 degrés et de ne pas consommer en excès les aliments frits. Et dans les deux cas, mieux vaut éviter la cuisson trop dorée (frites, biscuits...) afin de réduire

l'accumulation d'acrylamide dans l'organisme. Il s'agit d'une substance chimique qui se forme naturellement dans les aliments riches en amidon, potentiellement neurotoxique et cancérigène selon l'Organisation mondiale de la santé. « Les aliments qui en contiennent sont essentiellement les pommes de terre, les céréales, le café, qui peuvent tous trois subir de forts traitements thermiques. Pour le café (comme pour la chicorée ou les fèves de cacao, ndr), c'est la torréfaction. Pour les pommes de terre, la cuisson des chips, des frites se fait à une température qui dépasse les 100°C et c'est à cette température qu'il se forme de l'acrylamide », rapporte Éric Boulanger. Pour les mêmes raisons, d'une manière générale, il est préférable de peu ou de ne pas griller le pain et d'acheter son pain pas trop cuit, de pas abuser des barbecues. Sans se priver bien sûr, tout est question de fréquence et de quantité.

Les radicaux libres sont naturellement présents dans notre organisme mais en excès, ils créent un stress oxydatif et un vieillissement prématuré. Ils sont favorisés par le tabac, l'alcool, la pollution, les rayons UV, une consommation excessive de graisses et de sucres.



“ Ce qu'on attend d'une mutuelle ? Qu'elle s'adapte à nous, et pas l'inverse. ”

Avec AÉSIO mutuelle, bénéficiez d'une protection complète et vraiment adaptée à vos besoins, dès que vous en avez besoin.

C'est ça, la mutuelle d'aujourd'hui.

Découvrez les 37 agences dans les Hauts-de-France sur agences.aesio.fr



AÉSIO mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du code de la mutualité, immatriculée sous le n° 775 627 391 dont le siège social est 4 rue du Général Foy 75008 PARIS. Document non contractuel à caractère publicitaire - ©AdobeStock. 22-205-089



AÉSIO
MUTUELLE



+ **SUR LAVOIXDUNORD.FR**
Retrouvez tous nos articles
pour être acteur de sa santé
au quotidien sur notre site Internet
lavoixdunord.fr, onglet Le Mag.

« Un entraînement mental comme la méditation de pleine conscience est bénéfique dans la gestion des aspects cognitifs et émotionnels propres au vieillissement », explique l'Inserm. Photo archives : Hubert VAN MAELE

4. MÉDITER POUR RALENTIR LE VIEILLISSEMENT DE SON CERVEAU ?

La pratique de la méditation a-t-elle des effets positifs sur le cerveau et permet-elle de ralentir le vieillissement ? C'est qu'ont étudié, chez les plus de 65 ans, une équipe de l'Inserm et de l'université de Caen Normandie dans le cadre du programme de recherche européen Medit-Ageing. L'équipe, souligne l'Inserm, « n'a pas trouvé de différence significative sur le volume et le fonctionnement des deux structures cérébrales ciblées dans l'étude mais a pu montrer un effet positif de la méditation sur les capacités de régulations attentionnelles et socio-émotionnelles, qui sont connues pour être étroitement associées au bien-être. (...) Un entraînement mental ciblant la régulation du stress et de l'attention – comme la méditation en pleine conscience –, s'est ainsi révélé un outil bénéfique dans la gestion des aspects cognitifs et émotionnels propres au vieillissement ». Les analyses doivent être poursuivies pour déterminer l'impact sur le cerveau.

Comment s'y prendre ?

Concrètement qu'est-ce que la méditation ? « La méditation, ce n'est pas se relaxer, se vider l'esprit, ne penser à rien, balaie Gaël Chételat, chercheuse à l'Inserm, responsable de l'étude. La méditation est un exercice attentionnel, un entraînement mental qui consiste à porter volontairement son attention et sa conscience

sur un objet, maintenant et tout de suite, en essayant de repérer les vagabondages de l'esprit (sur des événements passés, dans une projection dans le futur...) pour le ramener sur l'objet de l'attention. On choisit un objet, qu'on appelle une ancre. Cela peut être la respiration, les bruits dans l'environnement, les sensations dans notre corps... »

La chercheuse conseille pour démarrer la pratique de se faire accompagner par un enseignant qualifié afin de pouvoir poursuivre seul. Contrairement à une idée reçue, la méditation peut s'intégrer très facilement dans la vie quotidienne. « De façon formelle, on peut s'isoler, s'installer dans une position confortable pour méditer. De façon informelle, on peut méditer en cuisinant, en faisant de ménage... en portant toute son attention sur ce qu'on est en train de faire. » Elle peut se pratiquer assis, debout, en marchant, en étant couché. Dix, vingt, trente minutes, tous les jours, une ou plusieurs fois par semaine selon son style de vie. Pas d'injonction si ce n'est que la régularité reste un point important.

>> Se renseigner, trouver un atelier, un enseignant qualifié : Association pour le développement de la mindfulness sur www.association-mindfulness.org/

5. DE BONS YEUX, DE BONNES OREILLES

Les problèmes de vue et/ou les troubles de l'audition ont une influence le vieillissement du cerveau. « Les oreilles et l'ouïe sont des éléments essentiels de la stimulation de votre cerveau. À partir de 45-50 ans, notre audition baisse, c'est normal. Il faut corriger son audition extrêmement tôt. On s'est rendu compte que les gens qui ne corrigeaient pas leur perte d'audition développaient des maladies d'Alzheimer plus précocement », souligne Philippe Amouyel, médecin spécialiste des maladies neurodégénératives à Lille. De la même manière pour préserver son cerveau, il est recommandé de faire corriger sa vue en cas de troubles.

LES RENDEZ-VOUS SANTÉ

COMMENT PRÉSERVER ET OPTIMISER SON CAPITAL SANTÉ ?

Nos experts vous donnent des conseils.

EN DIRECT sur www.lavoixdunord.fr et en **FACEBOOK LIVE** sur la page de La Voix du Nord

LE MERCREDI 30 NOVEMBRE
À PARTIR DE 19H30

En partenariat
avec

AESIO
MUTUELLE

Un événement
organisé par
**LA VOIX
DU NORD**

TEMPOFORME : AMÉLIORER L'ESPÉRANCE DE VIE EN BONNE SANTÉ

Améliorer l'espérance de vie en bonne santé. C'est l'objectif de Tempoforme (1), programme de prévention lancé en juin à Lille. « *La dépendance n'est pas une fatalité. Quand on fait le tour en gériatrie, au moins 50 % des pathologies auraient pu être évitées. La première cause d'entrée en EHPAD, c'est la chute, pas la maladie d'Alzheimer. Ici, notre but c'est de repérer les signes de pré fragilité ou de fragilité, qui sont réversibles* », expose **Éric Boulanger**, directeur médical de Tempoforme.



Éric Boulanger, professeur de médecine et biologie du vieillissement au CHU de Lille, directeur médical de Tempoforme.

QU'EST-CE QUE LA PRÉ FRAGILITÉ ?

« *La pré fragilité et la fragilité sont des états intermédiaires entre la robustesse (parfaite autonomie) et la dépendance (état irréversible lorsqu'il est installé). La pré fragilité est réversible et correspond à un stade encore plus facilement réversible que la fragilité elle-même. Il est donc possible de redevenir robuste à condition que la (pré)fragilité soit précocement repérée. En 2022, nous identifions plusieurs (pré)fragilités : physique (force et capital musculaire, équilibre, consistance osseuse), cognitive (mémoire, orientation), neurosensorielle (ouïe, vue, goût, odorat), thymique (sommeil, moral), nutritionnelle (alimentation), cardiometabolique (facteurs de risques cardiovasculaires), respiratoire (capacité pulmonaire, puissance du souffle), sociale (isolement familial, habiter seul), numérique (accès aux outils : ordinateur, internet, téléphone...). Il en existe certainement d'autres* », détaille le programme Tempoforme.

PAS SEULEMENT LES SENIORS, TOUS CONCERNÉS

« *La (pré)fragilité est un problème de santé publique majeur car c'est un marqueur de risque de mortalité et d'événements péjoratifs (incapacités, chutes, hospitalisations et institutionnalisation). Bien que sa prévalence augmente progressivement avec l'âge, la (pré)fragilité n'est pas l'apanage des seniors.* »

LE PROGRAMME TEMPOFORME REPOSE SUR QUATRE AXES :

1. Une appli ludique avec un test de dix minutes à faire chez soi pour auto-repérer les signes de fragilité.
2. Le site Internet Tempoforme où trouver les informations pour un vieillissement actif.
3. Le site Tempoforme, situé à Lille, où venir faire un Bilan de santé bien vieillir lorsqu'une pré fragilité a été repérée (réalisé en deux heures).
4. La mise en place d'une formation délivrant une attestation universitaire destinée aux professionnels de santé : « *Bien vieillir : repérer la fragilité pour en promouvoir sa réversibilité* »

En chiffres

35 % des personnes âgées de 45 ans présentent des signes de pré fragilité.

10 % sont fragiles

L'espérance de vie dans les Hauts-de-France est la plus basse de l'Hexagone : en moyenne 76 ans pour les hommes et 83 ans pour les femmes dans notre région contre 80 ans pour les hommes et 86 ans pour les femmes en moyenne en France.

64 ans, c'est l'âge moyen en bonne santé des Français contre 75 ans au Danemark.



Le Bilan santé bien vieillir dure deux heures et comprend des tests physiques et cognitifs.

UN BILAN SANTÉ BIEN VIEILLIR, COMMENT ÇA SE PASSE ?

Si vous avez une pré fragilité ou une fragilité, il vous a été conseillé de faire un Bilan santé bien vieillir sur le site de Tempoforme à Lille sur le campus du CHU. Plusieurs tests physiques et cognitifs sont effectués : marche, force musculaire, test et bilan mémoire, évaluation de l'anxiété et du risque dépressif (qui accélèrent le vieillissement), évaluation de l'audition et de la vue dont les troubles accélèrent le vieillissement cérébral, mesures de la densité osseuse, pesée avec mesure du poids et des masses grasse, viscérale, musculaire, prise de tension, réalisation d'un électrocardiogramme, mesure de la teneur tissulaire en produits avancés de glycation (impliqués dans le vieillissement). À l'issue de ces tests et de leurs résultats, une réunion de concertation Bien vieillir est organisée avec un médecin généraliste, un gériatre, une infirmière, une assistante administrative. Un compte-rendu est adressé à l'utilisateur avec les priorités d'un suivi éventuel ou de mesures d'hygiène de vie.

(1) Ce programme de prévention a été créé après un appel à projet de la CARSAT, caisse de retraite, qui le finance à hauteur 800 000 € sur une enveloppe de 1,8 million d'euros. Il est également soutenu par la Région Hauts-de-France, l'ARS Hauts-de-France, le département du Nord, la Métropole Européenne de Lille... Des sites Tempoforme doivent être créés dans chaque département des Hauts-de-France.
(2) Renseignements : appli Tempoforme, sur Internet www.tempoforme.org ou au 0 800 72 88 44 (N° vert gratuit).



« *On n'est pas obligés de subir son vieillissement* », souligne **Éric Boulanger**. Dans certaines maisons de retraite, on mise sur un vieillissement actif avec des projets aussi surprenant qu'un défilé de mode.

« LE TABAGISME AUGMENTE DE 37 À 44 % LE RISQUE DE DIABÈTE DE TYPE 2 »

Fumer augmente sensiblement le risque de devenir diabétique et fumer en étant diabétique surexpose à des complications de santé. Prévenir du tabagisme et inciter à l'arrêt du tabac sont deux priorités sanitaires soulevées par les professionnels de santé et une association de patients à l'occasion du Mois sans tabac.

PAR DOMINIQUE SALOMEZ



Région où le taux de diabète est le plus important en France métropolitaine et deuxième région où l'on fume le plus au quotidien (1,3 million de fumeurs). Dans les Hauts-de-France, le sujet des « liaisons dangereuses entre tabac et diabète » a de quoi interpellier le champ sanitaire et les patients concernés. « Le tabagisme actif s'associe à une augmentation de 37 à 44 % de risque de diabète de type 2 », souligne le professeur Vincent Durlach, tabacologue et diabétologue au CHU de Reims à l'occasion de l'opération Mois sans tabac.

Les études nombreuses réalisées le mettent en évidence : fumer augmente la concentration sanguine, l'insuline mais aussi la glycémie, deux facteurs qui font un lit confortable au développement de diabète de type 2. C'est vrai quand on est fumeur actif, plus la consommation de tabac est importante plus le risque augmente. Cela se vérifie aussi pour le tabagisme passif (de l'ordre d'un tiers des fumées d'un fumeur). D'où un premier message de prévention fort : ne pas devenir fumeur si l'on est à risque de diabète, c'est-à-dire s'il y a des personnes diabétiques dans la famille, en cas de surpoids de localisation abdominale, s'il y a eu un diabète gestationnel.

PRIORISER ET SYSTÉMATISER LE SEVRAGE TABAGIQUE QUAND ON EST DIABÉTIQUE

Il reste à souligner la prévalence de diabétiques fumeurs (13 % pour diabète de type 2 et 25 à 30 % pour le diabète de type 1 en France) pour terminer de cerner l'enjeu de santé publique que représente le sujet. Le diabète réduit de six ans l'espérance de vie, l'association tabac et diabète, d'au moins dix années. « Au-delà de la mortalité, il y a des complications non spécifiques au diabète avec un risque majoré d'AVC, d'infarctus du myocarde. Mais aussi des complications spécifiques du diabète : les risques d'atteintes rénales (néphropathie), de rétinopathie sont augmentés », souligne Vincent Durlach. À quoi s'ajoute un équilibre glycémique de moins bonne qualité, un risque de cancer (60 %) et d'infections plus important. « C'est la raison pour laquelle il faut prioriser et systématiser le sevrage tabagique quand on est diabétique ou lorsqu'on a des patients diabétiques », ont répété les sociétés francophones de tabacologie et de diabétologie et la fédération française des diabétiques à l'occasion du Mois sans tabac, souvent déclencheur de changement d'habitudes chez les fumeurs.



Le professeur Vincent Durlach, tabacologue et diabétologue au CHU de Reims.

SEVRAGE TABAGIQUE ET PRISE DE POIDS

70 % des patients prennent du poids lors de l'arrêt du tabac, environ 4 à 5 kg dans les trois premiers mois. « Les personnes reprennent en fait leur poids de non-fumeur », souligne Vincent Durlach. 14 % prennent plus de dix kilos quand 16 % des personnes perdent du poids lorsqu'ils arrêtent de fumer (la prise de poids n'est donc pas inéluctable). Mais point positif : la prise de poids après sevrage se fait avec une meilleure répartition des graisses sur le corps, elle n'est plus concentrée au niveau de l'abdomen (graisses viscérales prédisposant au diabète et aux maladies cardiovasculaires). Autre écueil à l'arrêt du tabac qu'il faut néanmoins dépasser : le risque de déséquilibrer le diabète ou de le développer. « Il faut savoir qu'arrêter le tabac sera toujours plus avantageux pour la santé. »

LES OUTILS POUR ARRÊTER DE FUMER

>> **Les substituts nicotiques** (remboursés par l'Assurance maladie)

>> **En pharmacologie.** « La Varénicline est une excellente molécule dans l'aide au sevrage tabagique. Elle a cependant été retirée du marché il y a plus d'un an à cause d'une impureté dans sa synthèse. Nous espérons l'arrivée d'un générique. Il existe aussi le Bupropion mais il est peu utilisé et non remboursé. »

>> **Les thérapies psycho comportementales ou cognitives et comportementales.** Elles peuvent être un accompagnement précieux. Les suivis par un(e) diététicienne, le médecin traitant, une sage-femme ou une maison sport santé près de chez vous peuvent être de très bons atouts dans un projet de sevrage tabagique.

Informations et aides : tabac-info-service.fr, le numéro 3989, societe-francophone-de-tabacologie.org, sfdiabete.org, federationdesdiabetiques.org

ACCOUCHER ET DEVENIR PARENTS : LES CONSEILS POUR VIVRE SEREINEMENT LE QUATRIÈME TRIMESTRE

Les conseils sont de Marie-Élise Launay, sage-femme depuis dix-sept ans. Les illustrations de Violette Suquet. L'ouvrage « Post-partum, toutes les ressources pour vivre au mieux le quatrième trimestre » aux éditions First aborde les semaines qui suivent l'accouchement.

PROPOS RECUEILLIS PAR DOMINIQUE SALOMEZ

QU'ENTEND-ON PAR QUATRIÈME TRIMESTRE ?

Marie-Élise Launay : « Le terme de quatrième trimestre est une notion récente. Avant on considérait qu'il y avait la grossesse et l'après, aujourd'hui on se rend compte que le 4^e trimestre est la suite logique de la grossesse. »

QU'EST-CE QUE LE POST-PARTUM ?

« Le post-partum (*qui signifie après la mise bas, ndlr*) est la période qui commence à la naissance. La fin du post-partum est en revanche assez mal définie. L'Organisation mondiale de la santé dit qu'il dure vingt-huit jours. En France, la société considère qu'il dure dix semaines, soit la durée du congé de maternité après lequel on reprend le travail. Pour le monde médical, la fin du post-partum coïncide avec le retour de couches (les règles) qui varie selon que la maman allaite ou pas. Pour Anna Roy, sage-femme connue pour ses chroniques dans l'émission Les Maternelles, le post-partum dure trois ans. Je dirais qu'il dure environ un an car la dépression du post-partum peut survenir jusqu'à un an après l'accouchement. La fin du post-partum, c'est aussi très personnel, c'est quand on se sent à sa place avec sa nouvelle casquette de femme et de maman. »

QU'EST-CE QUI CARACTÉRISE CETTE PÉRIODE SINGULIÈRE ?

« Le post-partum, c'est le moment de la dégestion, le corps déconstruit les structures

qui ont été mises en place pour accueillir le bébé. L'autre processus qui se met en place, c'est la lactation. Il y a aussi deux autres phénomènes physiques : les lochies, les saignements pendant les trois semaines après l'accouchement et les tranchées qui sont les contractions de l'utérus qui se rétracte. Sur le plan psychique, il y a une hypervigilance, c'est une phase où les mamans observent tout ce qui se passe, elles sont très attentives, avec ce besoin de bien faire les choses. Cela génère de l'anxiété et une fatigue intense. »

EN QUOI LE POST-PARTUM EST-IL AUSSI UN TEMPS FORT DANS LA PÉRIODE DES 1 000 PREMIERS JOURS DE L'ENFANT ?

« Le post-partum, c'est la période où l'on pose le socle de sa nouvelle famille. C'est la période de la rencontre avec le bébé, de l'attachement. Cela ne peut se faire que si on est disponible : en pratiquant le peau à peau, en maternant en donnant le sein, le biberon... Il faut du temps pour se faire confiance, de l'auto-compassion et de l'indulgence. C'est une période où il se passe aussi beaucoup de choses sur la transmission familiale. »

ON ASSOCIE LE POST-PARTUM À LA DÉPRESSION DU POST-PARTUM OU AU BABY BLUES. QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ?

« Le post-partum tout le monde va y passer, après un accouchement, il y a le post-partum. Pendant ce post-partum, 80 % des femmes vivront un baby blues, qui est quelque chose de transitoire, deux trois jours après la naissance pendant quelques jours. On passe par des phases euphoriques, des phases de tristesse, avec une gestion des émotions difficile. C'est plutôt normal : il y a des variations d'hormones, des nuits blanches avec la mise en place de l'allaitement (ou des biberons)... C'est également une crise énorme de la maturation de l'adulte. On s'inquiète en revanche quand cela s'installe dans la durée. Cela peut être une dépression. Il y a deux pics d'émergence : à six semaines, ce qui correspond à un pic des pleurs du nourrisson, et à neuf mois. Les causes sont variables (difficulté ou changement dans le couple...) et les symptômes peuvent être de la tristesse, une perte de poids ou masqués sous un burn out professionnel. Le soutien des pères est important. Il faut en parler avec son médecin. On peut aussi contacter l'association Maman blues. »

* Les 1 000 premiers jours, c'est un concept scientifique mettant en évidence une période clef pour le développement de l'enfant : sa santé, son bien-être et celui de ses parents.

Renseignements : 1000-premiers-jours.fr



Marie-Élise Launay, sage-femme : « Quand on attend un enfant, on sait qu'il va arriver mais on ne sait pas comment on va le vivre. Mieux vaut prévoir tous les cas de figure pour être mieux préparé(e). »

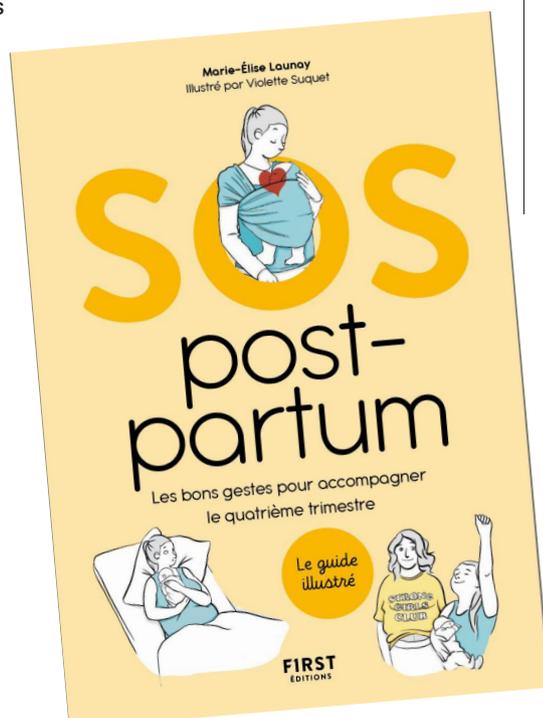
Le chiffre

15 à 20 %
la prévalence
des dépressions
du post-partum.

Un chiffre sans doute sous-estimé.

40 %
des dépressions
du post-partum
ont démarré
pendant la
grossesse.

10 % des pères
sont concernés.



EN JOUANT, LES ENFANTS DÉVELOPPENT LEUR RAPPORT AU MONDE

Pour vos enfants, vos petits-enfants, vos neveux... Vous êtes peut-être à la recherche d'un cadeau de Noël. Comment s'y prendre ? Quelles sont les vertus du jeu ? Éclairage d'Anne-Sophie Lassalle, maître de conférences à l'Université de Lille et psychologue, passionnée par le lien entre le jeu et le développement des enfants.

PAR DOMINIQUE SALOMEZ

« Le jeu est moteur chez l'enfant, souligne Anne-Sophie Lassalle, psychologue. C'est son moyen d'apprentissage naturel et d'auto développement. Grâce au jeu, on va solliciter, exercer, donc développer les habilités. » Ces habilités sont au nombre de quatre. La première, la sensorialité : « La perception va être aiguisée, la capacité de discrimination peut être exercée, c'est-à-dire la capacité de distinguer. C'est une capacité transversale qui va être impliquée dans un certain nombre de futurs apprentissages. » La deuxième est la motricité : « Le jeu va développer les capacités de préhension, c'est-à-dire de prendre en main la forme qu'on a perçue, de coordonner ce que voit l'œil et ce que va faire la main. » La troisième est la cognition : « L'acquisition de connaissances et de leur utilisation, apprendre à mémoriser, à utiliser des informations pour agir dans l'environnement, résoudre des problèmes, explorer son environnement, développer les capacités langagières... » Enfin, le jeu stimule les habilités socio émotionnelles, « par lesquelles l'enfant va exprimer et reconnaître chez l'autre

des émotions, apprendre à faire preuve d'empathie, de compassion. Il apprend à développer ses comportements de coopération, de compétition, à gagner, à perdre. Il apprend à écouter, à gérer progressivement ses émotions. »

CHOISIR UN CADEAU, CONSEILS DE PSY AU PÈRE NOËL

Voici quelques critères intéressants à avoir en tête pour préparer votre hotte de Noël : éviter de faire trop de cadeaux car « cela peut très vite ne plus avoir de sens pour l'enfant », inciter l'enfant à faire une liste de deux ou trois cadeaux préférés, choisir un cadeau surprise et s'appuyer sur les intérêts de l'enfant pour lui ouvrir un univers (par exemple sa série ou son personnage préféré pour lui choisir un livre), se méfier de ses préjugés générationnels vis-à-vis des nouvelles technologies, « certains jeux vidéo développent un bon nombre de compétences ». Anne-Sophie Lassalle suggère également de faire des cadeaux immatériels : sortie, cinéma... « Cela crée des souvenirs communs ». « Notre rôle d'adulte,



« En tant qu'adulte quand l'enfant est en jeu libre, on a l'impression que l'enfant ne "fait rien". Il ne fait pourtant pas "que jouer". Il est concentré, il imagine des choses, planifie des activités. Il développe sa créativité et sa flexibilité. »

c'est aussi d'ouvrir le champ des possibles à travers les jeux qu'on offre en cadeaux », souligne la psychologue qui déconseille les cadeaux trop stéréotypés fille/garçon.

*Anne-Sophie Lassalle conseille d'éviter les consoles dans la chambre et de se référer à la norme PEGI, Pan european game information, pour choisir des jeux vidéo adaptés à la maturité et la sensibilité de l'enfant.

» Harmonie Mutuelle, plus que jamais aux côtés des entreprises

PUBLI-RÉDACTIONNEL

Aujourd'hui plus que jamais, avec les impacts de la crise sanitaire, les entreprises jouent un rôle essentiel dans la lutte contre les nouvelles fragilités dans les territoires et dans les parcours de travail et de vie. C'est pourquoi Harmonie Mutuelle s'engage toujours plus fortement à leurs côtés, pour agir ensemble dans l'intérêt collectif et les accompagner dans la protection et le développement de leur potentiel humain.

RENFORCER LE POTENTIEL HUMAIN, LEVIER DE PERFORMANCE

Pour s'adapter aux besoins évolutifs de leurs clients et rester compétitives, les entreprises sont contraintes de se transformer rapidement. Cela génère des tensions à tous les niveaux, avec des conséquences directes sur les personnes et sur la performance sociale et économique. Entrepreneur du mieux vivre, Harmonie Mutuelle propose aux entreprises son expertise en santé et prévention, sur les risques psychosociaux, l'employabilité et la gestion du capital santé. Elle a notamment déployé la solution « Harmonie Potentiel Humain™ », un diagnostic scientifique complet et

concret pour mesurer et maximiser l'énergie des salariés.

CONSTRUIRE L'ENTREPRISE ET LA SOCIÉTÉ DE DEMAIN

Harmonie Mutuelle est devenue Entreprise Mutualiste à Mission le 6 juillet 2021. Sa raison d'être – « Agir sur les facteurs sociaux, environnementaux et économiques qui améliorent la santé des personnes autant que celle de la société en mobilisant la force des collectifs » – couvre de nombreux domaines d'intervention liés aux entreprises, comme le milieu ou les conditions de travail. Elle met ainsi en place sur tous ses territoires des Lab' Entreprises pour permettre aux chefs d'entreprise

« L'énergie des collaborateurs est sans aucun doute un levier de performance sociale et économique. Les dirigeants d'entreprise ont besoin de collègues engagés, au meilleur de leur forme. Or, cela ne s'impose pas, cela se provoque, se construit et s'entretient. Les bénéfices d'une démarche basée sur le potentiel humain et la qualité de vie au travail sont nombreux : motiver, fidéliser... Harmonie Mutuelle, acteur historique majeur de la région, accompagne les entreprises, clientes ou non, et leurs salariés dans leurs différents moments de vie. »
Véronique Poty, Directrice Région Hauts-de-France, Harmonie Mutuelle.



et aux entrepreneurs d'échanger avec leurs pairs et des experts des solutions innovantes, solidaires et collectives. Harmonie Mutuelle est également engagée dans des fonds de soutien aux entreprises, à l'image du Fonds « Harmonie Mutuelle Emplois France », créé en 2020

pour accompagner les entreprises cotées ou non (TPE, PME et ETI) dans la création et la sauvegarde des emplois.

Harmonie mutuelle
GRUPE vvy
AVANÇONS collectif



Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, n° SIREN 538 518 473, n° LEI 969500JLU5ZH89G4TD57.