Mutuelle et Santé

Revue trimestrielle d'information
N°116 Avril 2023

Tout savoir sur les allergies alimentaires | 5

ACTUALITÉ | 4

Actualité de la MTRL

Zoom | 8
Ce que l'on sait des effets du coronavirus sur le cerveau

Les astuces de Pénélope Restoy | 10
Le magnésium : un composé qui vous veut du bien

Interview | 15
Rugby bien-être et rugby santé : rencontre avec l'US Meyzieu

ASSEMBLÉES GÉNÉRALES 2023

Une première Assemblée Générale Mixte se tiendra, le 28 juin 2023 à 14h30 au siège de la MTRL situé 37 avenue Jean Jaurès à 69007 LYON.

À défaut de réunir le quorum, une seconde Assemblée Générale Mixte, qui sera appelée à statuer sur le même ordre du jour, et à laquelle vous êtes cordialement convié(e), se tiendra :

MERCREDI 5 JUILLET 2023 à 14 h 30

(accueil des adhérents à partir de 14 h 00)

AUX TERRASSES DU PARC - 115 BOULEVARD STALINGRAD - 69 100 VILLEURBANNE

Bus 27 : arrêt Clinique du Parc - Bus C26 ou 70 : arrêt Tête d'Or Stalingrad

Tram T1 ou T4 : arrêt Clinique Tonkin

L'Assemblée Générale sera suivie d'une Conférence Santé à 16 h 00 :

« La situation du don et de la transplantation d'organes en France »,

animée par le Professeur Jean-Louis TOURAINE, Président de l'association France Transplant.

Un cocktail clôturera en toute convivialité cette journée.

L'Assemblée Générale et la Conférence Santé pourront également être suivies en direct sur Internet via le lien de connexion ci-dessous (cliquez directement sur le lien) :

https://player.streamfizz.live/live/clg0nn036015qks01ogd7ghic

(un mail de rappel quelques jours avant l'évènement avec le lien de connexion vous sera adressé)

ou via le QR Code ci-joint :

- Vous allez recevoir par courrier votre convocation et votre matériel de vote pour l'Assemblée Générale. Nous vous invitons à voter les résolutions à l'aide du bulletin de vote joint à la convocation. Seuls les votes exprimés par correspondance seront pris en compte. Les votes exprimés par correspondance pour la première Assemblée Générale seront reportés sur la seconde Assemblée Générale.
- Les adhérents souhaitant être présents à l'Assemblée Générale et à la Conférence Santé devront impérativement renvoyer le coupon réponse figurant sous la convocation avant le 26 juin 2023, de manière à être inscrits sur la liste de présence. L'accès à la salle ne pourra se faire qu'à cette condition.
- Les éléments d'appréciation de la gestion de l'exercice 2022 et l'ensemble des documents vous permettant de prendre part au vote en toute connaissance de cause sont disponibles sur le site Internet **www.mtrl.fr** et sur demande adressée à la mutuelle.

Pour tout renseignement :

Tél. : 04 72 60 13 09

Mail : mtrlinfocom@mtrl.fr

édito

Bienvenue dans ce nouveau numéro de votre revue Mutuelle et Santé !

2023 marque le retour, bienvenu, de nos assemblées générales en présentiel. Elles constituent un temps d'information indispensable mais aussi une opportunité de participation pour chacun de nos adhérents. Notre institution mutualiste a besoin de votre engagement et de votre soutien.

La MTRL entend pleinement s'orienter vers des missions de prévention. Nous sommes fiers de contribuer à ce projet éminemment mutualiste, qui est porteur de valeur ajoutée à la relation avec les adhérents et clients-sociétaires. Cette évolution apportera une nouvelle dynamique dans la vie de notre mutuelle.

D'ici nos prochaines assemblées, notre revue vous informe, vous renseigne et viendra, à coup sûr, satisfaire votre curiosité. Notre dossier trimestriel est consacré aux allergies alimentaires, avec le concours du docteur Camille Braun : des pathologies qui, par leur fréquence et leur impact, doivent être identifiées pour concilier prévention et soins.

Nouveauté scientifique, vous découvrirez également un zoom sur les conséquences possibles du coronavirus sur les neurones sensoriels, comme l'odorat, et les troubles neurologiques, par le professeur Pierre-Marie Lledo.

Enfin, vous retrouverez vos rendez-vous trimestriels : les « Astuces » de Pénélope Restoy et la rubrique « Bien dans ses neurones » du Docteur Bernard Croisile. Nous terminons par la prévention à travers le partenariat de la MTRL avec un club de rugby local, ayant mis en place un programme santé autour de l'activité physique adaptée.

Bonne lecture et rendez-vous à l'assemblée générale du 5 juillet !!

Didier Vieilly, président de la MTRL

SOMMAIRE

ACTUALITÉ | 4
Notre conférence santé sur le retour des allergies

DOSSIER | 5
Tout savoir sur les allergies alimentaires

ZOOM | 8
Ce que l'on sait des effets du coronavirus sur le cerveau

LES ASTUCES DE PÉNÉLOPE RESTOY | 10
Le magnésium : un composé qui vous veut du bien

BIEN DANS SES NEURONES | 12
Le secret du bonheur serait-il d'oublier ?

BIEN-ÊTRE, CONSEILS | 14
Rendez-vous sur Santé.fr, le nouveau site du service public

INTERVIEW | 15
Rugby bien-être et rugby santé : rencontre avec l'US Meyzieu

La Revue de la Mtrl - Mutuelle et Santé est la publication officielle de la Mtrl, une Mutuelle pour tous, 37 avenue Jean-Jaurès 69007 Lyon.
Site internet : mtrl.fr
e-mail : mtrlprevsante@mtrl.fr
Dépôt légal : mars 1994
N° de CPPAP : 0422 M 05960
Revue trimestrielle, 29e année, n° 116, avril 2023.
Directeur de la publication : Didier Vieilly
Responsable de la rédaction : Thierry Thévenet
Publication exclusivement numérique
ISSN : 1253-921X.

ACTUALITÉS DE LA MTRL

Notre conférence santé sur le retour des allergies

En octobre 2022, notre conférence santé avait abordé le lien entre troubles du sommeil et risque d'AVC (accident vasculaire cérébral), avec le Professeur Frédéric Roche. La dernière, le 23 mars, a été organisée entre la MTRL et le Crédit Mutuel Sud-Est à l'Hôtel Boscolo de Lyon, en présentiel et en streaming, pour nos clients-sociétaires et adhérents.

Ce rendez-vous était consacré aux allergies respiratoires qui font leur retour avec les beaux jours. Pollen, graminées, rhume des foins... Autant de pathologies très répandues et qui impactent notre quotidien.

La rencontre était animée par le Docteur Daniel Piperno, médecin lyonnais spécialiste en pneumologie. Une conférence passionnante pour mieux comprendre, traiter et prévenir ces allergies saisonnières.

Pour revoir cet événement, il vous suffit de scanner le QR Code ci-contre ! La MTRL vous donne rendez-vous rapidement pour de nouvelles conférences.

La MTRL participe à deux événements santé

Le 7 février dernier, la MTRL était présente à une remarquable soirée-conférence à l'Institut Pasteur, institut par ailleurs soutenu par notre mutuelle.

Quatre grandes thématiques scientifiques étaient proposées :

- l'histoire de la peste noire et ses conséquences sur l'évolution des gènes de l'immunité,
- les recherches sur la guérison du VIH,
- la diversité génétique et immunitaire,
- la technologie de pointe au support de la recherche médicale.

Un mois plus tard, le 16 mars à Villeurbanne, le président de la MTRL Didier Vieilly était convié à une conférence-débat sur le thème : « Don d'organes et de tissus, un défi à relever ensemble », organisée notamment par la ville de Villeurbanne et les Hospices Civils de Lyon. Une occasion de rappeler l'importance de mobiliser grand public, patients, professionnels de santé et institutionnels à l'importance, la responsabilité et l'engagement de tous pour augmenter les dons d'organes et de tissus.

Rappelons d'ailleurs que ce sujet sera celui de la conférence santé proposée lors de l'Assemblée Générale de la MTRL le 5 juillet prochain !

Le Crédit Mutuel réunit les adhérents MTRL

Depuis le rattachement des anciennes agences du réseau MTRL au Crédit Mutuel, les caisses de proximité continuent à gérer la relation commerciale avec les adhérents.

Afin d'échanger avec eux et de leurs présenter tous les avantages et les services de leurs caisses de proximité, la Fédération du Crédit Mutuel du Sud-Est et la MTRL ont souhaité programmer des rencontres d'informations conviviales.

La première s'est déroulée le 25 janvier dernier avec la Caisse de Villeurbanne Gratte-Ciel.

Une belle occasion également pour le Président de la MTRL Didier VIEILLY d'évoquer l'actualité prévention de la Mutuelle (Prix Romain Migliorini, les conférences de santé en partenariat avec le Crédit Mutuel, la revue Mutuelle et Santé...).

CAUSES, SYMPTÔMES ET TRAITEMENT : TOUT SAVOIR SUR LES ALLERGIES ALIMENTAIRES

Docteur Camille Braun

Les allergies alimentaires concernent près de 250 millions de personnes dans le monde. Allergie ou intolérance, prédisposition et aliments allergènes, diagnostic et soins...
Retrouvez nos questions au docteur Camille Braun, chef de clinique assistant, pédiatre, allergologue et chercheur en immunologie aux Hospices Civils de Lyon.

Nous entendons régulièrement parler d'allergies alimentaires. Mais qu'est-ce que c'est ?

Dr Camille Braun : **une allergie alimentaire est une réaction anormale de l'organisme face à un aliment.** La plupart du temps, cette réponse immunitaire fait intervenir des immunoglobulines particulières, responsables de symptômes survenant rapidement après l'ingestion. Il existe également des allergies non reliées à ces immunoglobulines, lors desquelles les réactions sont généralement moins évidentes, traînantes ou chroniques. La fréquence de ces dernières est peu connue et leur diagnostic est souvent plus difficile.

Quelle différence faut-il faire entre allergie et intolérance alimentaire ?

Dr C.B. : les mécanismes sont différents. L'allergie est un évènement immunologique. L'intolérance est un phénomène de dépassement des capacités de digestion d'un aliment. Par exemple, dans l'intolérance au lactose, il y a un déséquilibre entre l'apport de lactose et les capacités de la lactase, qui est l'enzyme responsable de la digestion du lactose. **L'allergie peut ainsi mettre la vie en danger immédiatement, car la réaction peut toucher l'ensemble de l'organisme.** À l'inverse, l'intolérance est responsable de symptômes digestifs inconfortables mais sans risque vital immédiat.

Généralement, comment se manifeste une réaction d'allergie alimentaire ?

Dr C.B. : **la plupart des allergies sont responsables de réactions qui surviennent dans l'heure qui suit l'ingestion.** Les symptômes les plus fréquents sont des démangeaisons dans la bouche, un gonflement des lèvres, de l'urticaire sur le visage puis sur le corps et enfin des douleurs abdominales. Dans les formes plus sévères, il y a des vomissements, des difficultés à respirer et à parler, voire des malaises. Heureusement, les symptômes sont d'autant plus rares qu'ils sont sévères ! Dans les formes sans lien avec les immunoglobulines, les symptômes sont moins spécifiques, ce qui rend le diagnostic plus difficile. Ce sont des douleurs abdominales chroniques, diarrhées saignements digestifs, reflux, vomissements et perte de poids.

Quels sont les outils permettant le diagnostic d'allergies alimentaires ?

Dr C.B. : le premier outil est un interrogatoire minutieux du patient. Il faut qu'il y ait une réaction objective à un aliment. Ensuite, les tests cutanés et sanguins permettent de détecter une réponse immunitaire de l'organisme vis-à-vis de l'allergène. Ils confortent ou infirment une suspicion d'allergie. Le dernier test possible est le test de provocation, qui consiste à faire ingérer l'allergène suspecté pour rechercher une réaction.

Qu'en est-il des allergies croisées ?

Dr C.B. : ces phénomènes sont dus aux similitudes de structure entre des allergènes. Par exemple, les patients allergiques aux pollens de bouleau sont souvent allergiques à certains fruits, avec des symptômes oraux légers. On appelle cela le syndrome oral croisé ou le syndrome pollen-aliment.

Quelle est la fréquence de l'allergie alimentaire dans le monde ?

Dr C.B. : malheureusement, il s'agit d'une pathologie très fréquente. **220 à 250 millions de personnes seraient allergiques à un ou plusieurs aliments.** Cela concerne majoritairement des enfants : la prévalence serait de 6 à 10 % dans la population pédiatrique et de 3 à 4 % dans la population adulte. On constate qu'elles sont de plus en plus fréquentes et de plus en plus sévères. La prévalence globale des allergies alimentaires aurait ainsi doublé en 30 ans, et la prévalence de l'allergie à l'arachide aurait même triplé !

Près de 250 millions de personnes seraient allergiques

Dans ce cas, existe-t-il des prédispositions ou des profils plus exposés aux allergies ?

Dr C.B. : oui. Les allergies alimentaires liées aux immunoglobulines sont associées à un terrain particulier appelé l'atopie. Ce terrain, souvent familial, favorise la survenue des maladies atopiques comme l'eczéma atopique, l'asthme, la rhinite et la conjonctivite allergiques. Ces patients ont alors une prédisposition à produire les anticorps de l'allergie ciblant des antigènes de l'environnement comme les aliments. Concrètement, le fait d'avoir des parents atopiques prédispose à l'allergie alimentaire. Par ailleurs, l'environnement et le cadre socio-économique jouent un rôle non négligeable dans l'apparition des allergies alimentaires.

Quels sont les principaux aliments allergènes ?

Dr C.B. : on peut être allergique à toutes les protéines alimentaires mais certains aliments sont plus allergéniques que d'autres. Chez l'enfant, les allergènes les plus fréquents sont les œufs de poule, les arachides, le lait de vache, les légumineuses, les poissons et les fruits à coque. Chez les adultes, les allergies au blé ou à des fruits précis (fraise, pomme, cerise...) vont prendre plus de place. De plus, certains aliments provoquent des allergies plus sévères et/ou persistantes, comme l'arachide et les fruits à coque, tandis que d'autres seront davantage responsables de symptômes légers, comme les fruits. On sait aussi que certaines conditions peuvent favoriser les réactions sévères : une infection virale, la prise conjointe de certains médicaments, l'activité physique... Il faut également considérer une sensibilité individuelle, qui fait que deux personnes ne réagissent pas de la même manière. Enfin, cela est rare mais il existe des allergies aux additifs alimentaires, qui peuvent contenir des protéines pouvant jouer le rôle d'allergène.

LES 5 CONSEILS DU DOCTEUR BRAUN

- Ne pas faire d'autodiagnostic d'allergie
- Ne pas évincer un aliment sans avis médical préalable
- Opter dès la petite enfance pour une alimentation diversifiée
- Ne pas confondre allergie et intolérance
- Pour les allergiques avérés, avoir toujours à disposition un antiallergique voire un stylo d'adrénaline

Ces allergies peuvent-elles disparaître d'elles-mêmes ou comment les soigner ?

Dr C.B. : 80 % des allergies au lait de vache et à l'œuf se résolvent spontanément avant l'âge de 5 ans, au moins partiellement. L'évolution de ces allergies est exceptionnelle, car la plupart des allergies alimentaires persistent en l'absence d'intervention extérieure. Alors pour y faire face, la règle est jusqu'à présent d'écarter l'allergène de son alimentation. Les patients allergiques doivent aussi impérativement avoir à disposition une trousse de secours, contenant un antiallergique voire un stylo auto-injecteur d'adrénaline. Tout cela induit un stress important, c'est pourquoi d'autres stratégies que l'éviction alimentaire se développent. C'est le cas de l'**immunothérapie orale ou désensibilisation alimentaire, qui est de plus en plus proposée.** Elle consiste en l'ingestion quotidienne de petites doses d'allergène afin d'induire une tolérance vis-à-vis de l'allergène, voire de guérir l'allergie dans certains cas, notamment chez les plus jeunes enfants. Nous espérons que, dans les années qui viennent, tout personne allergique alimentaire pourra accéder à un programme de désensibilisation.

Quels sont vos conseils de prévention pour limiter les risques ?

Dr C.B. : tout se joue pendant la petite enfance et je dirais qu'il y a trois axes fondamentaux de prévention. Le premier : veiller à une diversification alimentaire précoce, y compris chez les enfants présentant une atopie, comme un eczéma atopique, en introduisant toutes les classes d'aliments dès l'âge de 4 mois. Y compris les classes considérées comme les plus pourvoyeuses d'allergie, comme les fruits à coque et les fruits de mer... Le deuxième : consommer régulièrement des aliments à risque d'allergie pour maintenir une tolérance. Le troisième : traiter rapidement et efficacement les maladies atopiques. Pour cela, il ne faut pas hésiter à se renseigner auprès des médecins et rester vigilants quant aux informations relayées sur internet.

ZOOM

LES RÈGLES D'ÉTIQUETAGE

La réglementation est claire : tout produit contenant des allergènes doit faire l'objet d'un étiquetage obligatoire. L'ingrédient doit figurer dans la liste des ingrédients par une référence claire au nom de l'allergène. À titre d'exemple, pour les produits préemballés, les allergènes doivent être mis en exergue dans la liste, potentiellement en gras. Pour les produits non préemballés, l'indication de la présence d'allergènes doit se faire par écrit à proximité du produit. Par contre, dans la restauration collective, aucun affichage n'est obligatoire.

ZOOM
CE QUE L'ON SAIT DES EFFETS DU CORONAVIRUS SUR LE CERVEAU

Pr. Pierre-Marie Lledo

Le coronavirus a occupé l'actualité ces dernières années. Le professeur Pierre-Marie Lledo, de l'unité de recherche « Perception et Mémoire » à l'Institut Pasteur, revient pour nous sur les effets de cette maladie sur le cerveau.

Suite à l'émergence des premiers cas en Chine en décembre 2019, le coronavirus SARS-CoV-2, responsable de la maladie Covid-19, s'est propagé à travers le monde. Au 31 janvier 2023, il a touché plus de 662 millions de personnes sur la planète, engendrant plus de 6 millions de décès, dont près de 155 000 en France. L'infection se traduit le plus souvent par une atteinte respiratoire, pouvant aller d'un syndrome pseudo-grippal à des tableaux de pneumonie sévère entrainant le décès de la personne infectée. À cela, il convient aussi d'ajouter la présence de nombreux symptômes neurologiques qui accompagnent les signes cliniques recensés chez les patients.

Quand le virus s'attaque au cerveau et impacte l'odorat

Tout d'abord, rappelons que tous les symptômes neurologiques ne témoignent pas d'une attaque du système nerveux par le virus. Par exemple, les maux de tête, les sensations de vertige ou les douleurs musculaires font partie intégrante du syndrome pseudo-grippal associé à l'infection par le coronavirus. Ces symptômes relèvent d'un ensemble de réponses du système immunitaire déclenchées par la présence du virus chez l'hôte et ils disparaissent le plus souvent spontanément en quelques jours.

En revanche, parmi les symptômes neurologiques qui pourraient témoigner d'une atteinte directe du virus sur le cerveau, **l'anosmie, autrement dit la perte de l'odorat, est très évocatrice de la Covid-19.** Elle concerne jusqu'à 80 % des patients infectés par la souche historique. Cette altération est moins fréquente depuis l'émergence de souches mutantes et la mise en place de la campagne vaccinale. L'anosmie pourrait être expliquée par la capacité du coronavirus à infecter le système nerveux central et notamment les zones du cerveau traitant les informations olfactives.

À l'Institut Pasteur, cette question est une priorité de recherche. Nous avons pu découvrir que le dysfonctionnement olfactif résultait d'une infection de la muqueuse nasale. Avec nos collègues ORL (oto-rhino-laryngologistes) de l'hôpital Lariboisière et les neurologues de l'hôpital Pitié Salpêtrière, nous avons apporté la preuve scientifique que **les troubles de l'odorat des patients s'expliquaient par la capacité du coronavirus à infecter directement les cellules nerveuses, que l'on nomme neurones sensoriels, situés dans la cavité nasale.** Le virus provoque également une inflammation persistante des tissus appelés épithélium et du système nerveux olfactif.

Si la majorité des patients récupèrent en une quinzaine de jours, certains manifestent des troubles de l'odorat de manière plus prolongée. **Une rééducation olfactive est alors recommandée pour favoriser le processus de récupération neurologique.** Ce processus peut durer plusieurs mois et s'accompagner de distorsion de la perception des odeurs (appelée aussi parosmie).

D'autres symptômes neurologiques plus sévères ont été constatés dès les premières semaines de la pandémie parmi des patients hospitalisés : des cas de confusions non expliquées, de réveils pathologiques après une prise en charge en réanimation ou encore des accidents vasculaires cérébraux sévères. À ces cas sont venus s'ajouter de plus rares cas, notamment d'encéphalites hétérogènes ou de syndromes de Guillain-Barré.

Jusqu'aux cas de dysfonctionnements cérébraux

Les encéphalopathies sont des inflammations d'une partie du cerveau appelé l'encéphale. Elles représentent un tiers des atteintes neurologiques associées au Covid-19 et sont le plus souvent liées aux formes sévères de la maladie. **Les encéphalopathies se manifestent par une altération de l'état mental** (confusion, troubles du comportement, diminution de la vigilance, voire coma) dont le bilan ne montre pas de signe en faveur d'une inflammation du cerveau. Le mécanisme de ces encéphalopathies est encore mal compris et repose probablement sur divers facteurs en lien avec la réponse inflammatoire généralisée résultant de l'infection, le manque d'oxygène résultant de la maladie et la dysfonction des cellules endothéliales situées au niveau des vaisseaux sanguins.

Une surveillance accrue en cas de prolongation des symptômes

Ces symptômes chroniques regroupés sous le terme de « Covid long » peuvent s'expliquer de bien des manières. On pourra évoquer un syndrome de fatigue post-viral, un syndrome post-soins intensifs ou des séquelles liés aux atteintes neurologiques initiales. Ces symptômes peuvent également être la conséquence d'une anxiété et d'un stress post-traumatique en lien avec une crise inédite, aussi bien sur le plan sanitaire et économique que social. **Les atteintes neurologiques en lien direct avec la Covid-19 touchent environ 8% des malades hospitalisés.** Pour mieux en appréhender les conséquences, notre équipe à l'Institut Pasteur participe à plusieurs études de suivi des patients inclus dans le registre français des manifestations neurologiques associées au Covid-19. Ces études sont en cours d'analyse et contribueront à élargir nos connaissances sur cette épidémie.

fiche conseil

LES ASTUCES DE PÉNÉLOPE RESTOY

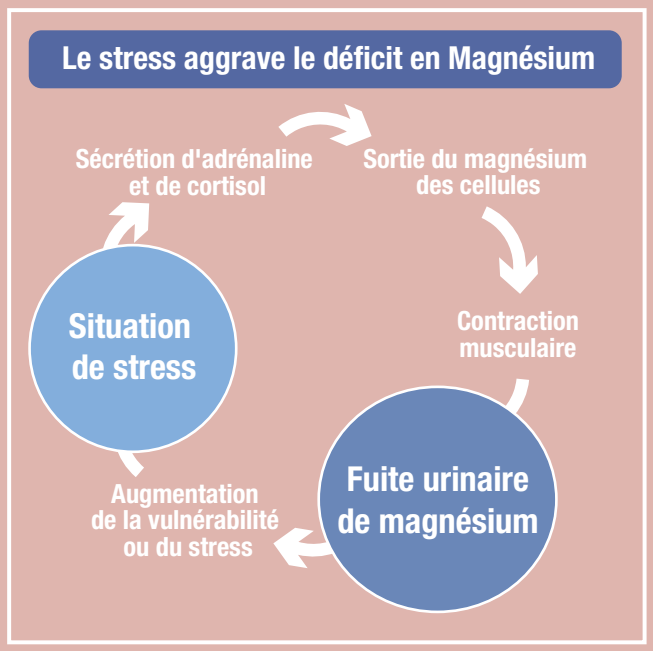
Diététicienne, nutritionniste spécialisée, à Lyon

LE MAGNÉSIUM : UN COMPOSÉ QUI VOUS VEUT DU BIEN

Le magnésium est indispensable à notre équilibre de santé : il intervient dans plus de 300 réactions biochimiques au sein de l'organisme. Cependant, notre corps ne sait pas le fabriquer et **la majorité d'entre nous se trouve donc carencée pour ce micronutriment essentiel à notre équilibre.**

Notre corps contient environ 25 g de magnésium à raison de 50 à 60 % localisés dans les os et 25 % dans les muscles. Les besoins chez l'adulte sont estimés 400 mg par jour pour un homme de 70 kg et 310 mg pour une femme de 50 kg. Souvent, des apports insuffisants génèrent un déficit en magnésium à cause d'une alimentation industrialisée et de la consommation de café, de thé et d'alcool. Comme le révèle le schéma ci-dessous, le stress et la prise de médicaments peuvent aussi être des facteurs aggravants.

Les fonctions essentielles du magnésium



Si le magnésium est indispensable à notre énergie, il joue aussi un rôle important dans la transmission de l'influx nerveux et dans la relaxation musculaire. Si vous ressentez une forme de tension, il s'agit peut-être de la conséquence d'une carence. Ce micronutriment contribue en effet à la synthèse de nos neurotransmetteurs, absolument indispensables à l'équilibre émotionnel. Son aide est précieuse dans la gestion du stress et en soutien de notre système immunitaire. Il permet l'activation de la vitamine D3 et son déficit peut entraîner une baisse du taux de calcium (appelé hypocalcémie).

Des signes multiples de carences

Si vous faites face à une carence en magnésium, vous vous reconnaitrez peut-être dans les symptômes suivants :

- ➔ Anxiété
- ➔ Irritabilité
- ➔ Troubles du sommeil
- ➔ Hyperexcitabilité neuromusculaire
- ➔ Crampes et contractures musculaires involontaires des muscles du visage, en particulier les paupières qui sautent
- ➔ Spasmophilie.

Les sources alimentaires importantes en magnésium

Les aliments suivants sont particulièrement riches en magnésium et leur consommation est donc tout à fait recommandée :

- le chocolat noir, si sa teneur en cacao est supérieure à 70 %
- les oléagineux (graines de courge et de tournesol, les amandes, les noix de cajou, les noix de Grenoble, les pistaches...)
- les algues (wakamé, kombu...)
- les bigorneaux
- le riz complet
- le pain complet
- des légumes tels que les bettes, les épinards et les artichauts cuits
- le flétan.

Il est à noter que les céréales complètes contiennent beaucoup plus de magnésium que les céréales raffinées. De même, certaines eaux minérales sont dites « magnésiennes » pour leur apport intéressant.

Selon les besoins, et en certaines circonstances, une supplémentation efficace et bien tolérée peut-être envisagée, avec bien sûr l'aide d'un professionnel de santé formé en micro ou physio nutrition.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou votre pharmacien !

Le menu « Magnésium » de Pénélope

Entrée : Avocat aux crevettes, avec une sauce aux algues marinées dans une huile d'olive, ou petit plateau de fruits de mer, contenant des bigorneaux, huîtres et crevettes.

Plat : Flétan en papillote, avec julienne de légumes et riz complet.

Dessert : Salade de fruits frais accompagnée de graines de tournesol, amandes effilées, quelques noix de cajou et des brisures de chocolat noir > 70 %.

Boisson : Eau minérale riche en magnésium.

BIEN DANS SES NEURONES

La chronique de Bernard Croisile

Dr. Bernard Croisile, neurologue

LE SECRET DU BONHEUR SERAIT-IL D'OUBLIER ?

L'oubli perturbe, l'oubli inquiète, l'oubli fait peur, car il évoque le spectre de la maladie d'Alzheimer. Or, les oublis irritants de notre quotidien sont souvent le reflet du fonctionnement normal de la mémoire. Nous sommes exigeants, nous voudrions tout retenir. Le faut-il ou, simplement, le pouvons-nous ? Non, car même s'il est impossible de saturer nos stocks à long terme, la mémoire est nécessairement sélective et tout retenir ne constitue pas un avantage.

> La mémoire est sélective

Notre mémoire ne se comportera jamais comme une caméra numérique accumulant les données.

La première cause de l'oubli est un mauvais apprentissage, par fatigue, par ennui ou désintérêt. Mal consolidée au départ dans le cerveau, l'information sera plus difficilement retrouvée voire disparaîtra.

Une autre explication est la nature sélective de notre mémoire. Pourquoi se rappeler de savoirs peu utiles ou d'événements insignifiants pour soi ? Si la mémoire du par cœur permet aux élèves et aux étudiants d'apprendre les quantités colossales d'informations nécessaires à leurs examens, **les grands apprentissages de notre vie sont facilités par la motivation et l'intérêt** que nous développons pour notre domaine professionnel et nos champs d'intérêts. Forcément, le passionné de botanique se rappellera mieux une émission sur les arbres que sur les églises gothiques.

Autre exemple concret, dans une étude personnelle, j'avais demandé à plus de 300 personnes de me donner l'âge de leurs petits-enfants, si 98 % des grands-mères y sont parvenues, le taux de réussite des grands-pères fut seulement de 78 %. Une illustration du caractère sélectif de notre mémoire !

> Le pic de réminiscence

Hormis les cinq années les plus récentes de notre vie, **nous nous souvenons beaucoup mieux des évènements et des souvenirs personnels vécus entre l'âge de 15 ans et 25 ans.** Ce pic de réminiscence correspond à nos premières expériences ou à des moments marquants : réussites scolaire et universitaire, première voiture, premières émotions sentimentales... Ces souvenirs définissent également notre personnalité et notre identité en construction, ce qui leur confère un rôle critique.

> La courbe de l'oubli

En 1885, le psychologue allemand Hermann Ebbinghaus a mémorisé des listes de triplets de lettres du type consonne/voyelle/consonne. Il a démontré qu'un jour après les avoir appris, il ne retrouvait que 40 % des triplets, mais que 31 jours plus tard, il en retrouvait encore 20 %. En revanche, appliqué au cadre scolaire, il a été prouvé que **des réapprentissages réguliers mais de plus en plus espacés permettent, après six mois, de conserver 80 % du contenu d'un cours.**

En 1975, Harry Bahrick, un chercheur américain, a étudié la conservation du vocabulaire espagnol appris par des étudiants américains sans l'avoir jamais utilisé par la suite. Après un déclin important lors des trois premières années, les étudiants se rappelaient 60 % des mots 25 ans plus tard, et ils en retrouvaient encore 40 % 50 ans plus tard. Nous pouvons donc voir que nous conservons ainsi très longtemps un nombre important de savoirs, sans les avoir réutilisés. Il faut toutefois retenir que ce vocabulaire espagnol avait été mémorisé entre 18 et 22 ans, âge où les capacités de mémorisation sont encore remarquables.

> Est-ce un avantage de tout retenir ?

Les personnes hypermnésiques sont rares. Elles apprennent très facilement de grandes quantités d'informations (comme de longues listes de mots) et retiennent parfois à vie les détails les plus futiles de leur quotidien. Au fil du temps, leur esprit est embouteillé par des milliards de faits qui, en pratique, les gênent pour s'organiser ou prendre des décisions. Paradoxalement, alors que nous avons du mal à apprendre, ces personnes ont beaucoup de mal à oublier et, de ce fait, leur vie devient un enfer.

En conclusion, **l'oubli ne correspond pas toujours à la disparition des faits ou des souvenirs, mais tout simplement à la difficulté que nous avons à les retrouver parmi les centaines de milliers d'informations** stockées tout au long de notre vie. Nos goûts, notre personnalité, nos centres d'intérêt déterminent la force de la trace de nos souvenirs. Certains semblent bien cachés mais il suffit parfois d'un détail pour les faire revenir.

« Je n'oublie jamais un visage, mais pour vous, je ferai une exception. »

Groucho Marx, humoriste américain

Rendez-vous sur **Santé.fr**,
le nouveau site du service public

Ce nouveau site, porté par le Ministère de la Santé et de la Prévention, a pour objectif de permettre aux citoyens d'accéder à une information santé claire, fiable, et transparente. Cet espace de confiance améliore et facilite ainsi l'accès à l'information de référence sur la santé.

À ce jour, sante.fr propose plus de 13 000 contenus éditoriaux, un annuaire de plus de 500 000 professionnels et services de santé, ainsi que des milliers de fiches médicaments et contenus dédiés aux essais cliniques. Le Ministère a également inclus d'autres services :

- « **J'agis pour ma santé** » pour obtenir des informations et conseils personnalisés portant sur le dépistage, le parcours vaccinal, l'alimentation et les bons réflexes de prévention,
- un « **assistant** » qui renseigne sur le bon usage du médicament,
- un **espace dédié** aux plus de 7 000 essais cliniques en cours et à venir en France.

Alors prenez le temps de découvrir ce service pratique et sérieux en vous rendant sur :

www.sante.fr !

L'INTERVIEW

Nicolas Merle, manager général

RUGBY BIEN-ÊTRE ET RUGBY SANTÉ : rencontre avec l'US Meyzieu

Le club de rugby de l'US Meyzieu s'est engagé dans une démarche de prévention en proposant la pratique adaptée du rugby à 5. Mieux-être, mouvement, convivialité... De véritables bienfaits pour une démarche originale soutenue par la MTRL. Rencontre avec Nicolas Merle, manager général de l'US Meyzieu.

Pouvez-vous nous présenter le club de rugby de l'US Meyzieu ?

Nicolas Merle : notre club de rugby regroupe 350 adhérents et 80 bénévoles de la métropole de Lyon. Nous évoluons en Fédérale 1 et comptons ainsi parmi les 116 premiers clubs de France. Nous sommes fiers de porter les valeurs transmises par le rugby : vaillance, engagement, respect et solidarité.

Qu'est-ce qui vous a donné envie de vous orienter vers la prévention santé ?

N.M.: j'ai toujours évolué dans un environnement sportif tout en occupant des fonctions dans le secteur social. J'enseigne aussi en master activité physique adaptée à l'université de Lyon. Au cours de ma vie, **j'ai pu accompagner des personnes touchées par le cancer, le handicap mental, des maladies chroniques mais également des personnes âgées.** J'ai pu voir à quel point une activité physique adaptée était utile à la prévention, la réparation, la confiance et l'optimisme. Nous en sommes venus à la conclusion qu'un rugby plus spécifique et ouvert à tous pouvait tout à fait y contribuer. C'est ainsi que le projet est né en 2020.

Votre programme « Rugby bien-être loisirs et rugby santé » intègre la découverte du rugby à 5. Quels en sont les spécificités et les avantages ?

N.M.: accompagné par nos éducateurs formés et par un ostéopathe, le rugby à 5 se pratique sans contact. Pour stopper l'adversaire, on le touche seulement avec les deux mains en jouant sur l'évitement. Cela reste un jeu, on ne se fait pas mal et on s'amuse. En le pratiquant deux fois par semaine, **les bénéfices sont précieux car ce rugby-loisir dynamise le système cardio-vasculaire et tonifie le bas du corps en renforçant sa puissance.** On stimule le bien-être, le relationnel, la joie d'être ensemble et l'émulation. Le seul impératif pour nous rejoindre est d'avoir effectué au préalable une visite médicale.

Dès son lancement, le rugby à 5 « bien-être loisirs » a séduit, d'autant qu'en contexte Covid, le besoin de mouvement était important. Notre public peut en surprendre certains. Nous accueillons 70 % de femmes, des personnes de tous âges et parfois même des familles entières. **Il y a de la place pour tous, parce qu'on ne recherche pas la performance mais le plaisir de pratiquer en entretenant l'esprit d'équipe.**

Quelle différence faites-vous entre « Rugby bien-être loisirs » et « Rugby santé ?

N.M.: le format « bien-être loisirs » est un temps pour tous alors que le rugby « santé » en est une adaptation plus spécifique. Elle est dédiée à des personnes bénéficiant d'un avis médical et auxquelles un médecin prescrit cet exercice, par exemple en cas de maladie chronique. Nous souhaitons promouvoir ce format du « rugby santé » en nous rapprochant de médecins spécialisés.

Vous proposez également une action « Forme plus sports ». De quoi s'agit-il ?

N.M.: c'est une action complémentaire en lien avec la Fédération Française du Sport pour Tous. Nous sommes partenaires de cette fédération nationale qui met à la disposition de tous une offre d'activités physiques adaptées et variées. C'est ainsi la seule fédération à ne pas organiser de compétitions. Des tests de souplesse, de forme et de marche ont été mis en place et nous pouvons nous appuyer sur leur expertise et les conseils qu'ils apportent. Les personnes reçoivent leurs résultats et des préconisations en faveur d'une activité physique adaptée. La Fédération met à notre disposition des intervenants formés pour les accompagner.

Pouvez-vous nous parler de ce temps fort autour du rugby à 5 organisé en décembre 2022 ?

N.M.: ce fut une grande première et une belle réussite. L'idée était de proposer au grand public de venir évaluer leur état de forme avec les tests de la Fédération Française du Sport pour Tous. Ils ont pu être conseillés et participer à nos sessions découvertes de rugby à 5. Nous avons accueilli plus de 100 participants de tous âges, dans l'optique de favoriser l'envie de bouger et de prendre soin de soi. Les jeunes étaient bien sûr concernés : nous leur proposons une belle alternative à trop de sédentarité et d'écrans !

Comment vous adressez-vous également aux entreprises ?

N.M.: nous pensons qu'il est intéressant de faire découvrir aux employeurs les atouts du rugby à 5. Encourager l'activité physique et le bien-être, contribuer à la prévention de certaines maladies et bien sûr favoriser la cohésion des équipes ne peut être que bénéfique pour les salariés.

Pour conclure, quels sont vos prochains projets ?

N.M.: nous avons trois objectifs clairement définis :

- Développer le rugby « Bien-être loisirs ». Nous prévoyons d'ailleurs une journée dédiée à ce projet le 2 juin à Meyzieu. Vous êtes tous les bienvenus !
- Créer une section pilote en « Rugby santé » en ciblant une maladie chronique et en nous appuyant le relais de médecins hospitaliers spécialistes.
- Renforcer nos partenariats avec les entreprises autour de nos actions.

Nous projetons aussi des actions de prévention auprès des collèges pour intéresser les adolescents à notre rugby « bien-être loisirs ». **Nous considérons qu'un club sportif, au-delà de ses missions de formation et de compétition, doit aussi être acteur de la vie sociale de son territoire.** La prévention santé est une responsabilité et un enjeu dont il faut se saisir. Et avec la Coupe du Monde de Rugby en France en 2023, c'est l'année parfaite pour mettre ce sport en lumière !

CONTACT DE L'US MEYZIEU RUGBY

Site Internet : usmeyzieurugby.ffr.fr
Email : drop-conseil@wanadoo.fr

Réf. S 4775 - 04/2023 - Conception graphique : Dir. Marketing et Développement commercial GIE ACM - Crédits photos : Adobestock

Votre confiance nous engage à toujours mieux vous protéger.

Les Assurances du Crédit Mutuel
N°1 des assureurs pour les Français*

Merci à nos 13 millions d'assurés pour leur confiance en notre vision d'une assurance plus juste et équitable. De quoi nous encourager à toujours mieux les protéger, à chaque étape de leur vie !

*Sondage OpinionWay pour l'Argus de l'Assurance réalisé du 23 novembre au 5 décembre 2022 auprès d'un échantillon de 2 093 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

Caisse Fédérale de Crédit Mutuel et Caisses affiliées, société coopérative à forme de société anonyme au capital de 5 458 531 008 euros, 4 rue Frédéric-Guillaume Raiffeisen, 67913 Strasbourg Cedex 9, RCS Strasbourg B 588 505 354 - N° ORIAS : 07 003 758. Banques régies par les articles L.511-1 et suivants du Code monétaire et financier. Pour les opérations effectuées en qualité d'intermédiaires en opérations d'assurances (immatriculations consultables sous www.orias.fr), contrats d'assurance de ACM IARD SA et ACM VIE SA, entreprises régies par le Code des assurances.

Crédit photo : Getty Images.

Crédit Mutuel