



Troubles de la vision : attention les yeux ! | 6



Bien-être | 9

Travail sur écran : gardez bon dos, bon œil !

Les Astuces de Pénélope : renforcer sa vitalité

Zoom | 12

« Le Jardin qui soigne »

Initiative | 14

L'ordonnance verte pour les femmes enceintes

ACTUALITÉS | 4



Actualités de la
MTRL

ASSEMBLÉES GÉNÉRALES 2024

- Une première Assemblée Générale Mixte se tiendra, le mardi 11 juin 2024 à 14 heures 30 au siège de la MTRL, situé 37 avenue Jean Jaurès 69007 LYON.
- **À défaut de réunir le quorum lors de cette première Assemblée Générale Mixte, une deuxième Assemblée Générale Mixte, qui sera appelée à statuer sur le même ordre du jour et les mêmes résolutions, et à laquelle vous êtes cordialement convié(e), se tiendra le :**

Mardi 18 juin 2024 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

- À défaut de réunir le quorum lors de cette deuxième Assemblée Générale Extraordinaire, une troisième Assemblée Générale Extraordinaire, qui sera appelée à statuer sur le même ordre du jour et les mêmes résolutions et sans conditions de quorum, se tiendra, en suivant, à **15h45**.

L'Assemblée Générale du 18 juin sera suivie d'une **Conférence Santé à 16 h 00 :**

« **La vaccination de la personne âgée : de la prévention individuelle des maladies infectieuses à l'impact en santé publique** »,

animée par le **Professeur Philippe Vanhems, professeur d'épidémiologie et de santé publique.**

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/en/live/cls4de2g400oilq01slwyvta0>

(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 (et éventuellement la troisième) Assemblée(s) Générale(s).
- 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 15 juin 2024**, 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 2023 et l'ensemble des documents vous permettant de prendre part au vote en toute connaissance de cause seront 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



Ce numéro de printemps de *Mutuelle & Santé* est d'abord l'occasion de rappeler l'importance de l'Assemblée Générale de la MTRL du 18 juin prochain.

Rendez-vous institutionnel essentiel, elle est un temps de partage, d'évocation de nos réalisations et de présentation de nos projets en matière de prévention. En présentiel ou à distance, tous les adhérents sont invités à participer. Vous recevrez pour cela par courrier toutes les informations pratiques. Je vous remercie de votre engagement, de vos votes et de votre soutien.

À cette occasion, vous pourrez également assister à une passionnante conférence de santé du professeur Philippe Vanhems sur l'importance de la vaccination en prévention des maladies infectieuses.

Cette nouvelle édition de notre magazine est aussi l'occasion de vous présenter des initiatives de valeur, à la fois préventives et solidaires. La création du jardin thérapeutique de l'hôpital Lyon Sud est ainsi soutenue par un double mécénat MTRL et Crédit Mutuel. Hors de notre région, le dispositif « ordonnance verte » est proposé par la ville de Strasbourg aux femmes enceintes pour réduire le risque d'exposition aux perturbateurs endocriniens.

Ajoutons que le dossier du trimestre est consacré aux principaux troubles de la vision. Un tour d'horizon pratique sur un sujet qui concerne chacune ou chacun d'entre nous à un moment ou un autre.

Bonne lecture à toutes et à tous.

Rendez-vous le 18 juin !

Didier Vieilly, président de la MTRL

SOMMAIRE



ACTUALITÉS | 4

Actualités de la MTRL

DOSSIER | 6

Troubles de la vision : attention les yeux !

BIEN-ÊTRE | 9

Travail sur écran : gardez bon dos, bon œil ! | 9

Les Astuces de Pénélope : renforcer sa vitalité | 10

ZOOM | 12

« Le Jardin qui soigne » de l'Hôpital Lyon Sud

INITIATIVE | 14

L'ordonnance verte pour les femmes enceintes pour lutter contre les perturbateurs endocriniens

ACTUALITÉS DE LA MTRL



La MTRL accompagne Mornant sur la prévention santé

Didier Vieilly, président de la MTRL, et Renaud Pfeffer, président du centre communal d'action sociale de Mornant et maire de la ville, ont signé une convention de partenariat en février dernier. Leur objectif est de mettre en place des actions de prévention dans la commune, en particulier par **l'organisation de conférences animées par des experts sur des thèmes de santé et de prévention**. Ce partenariat prend le relais d'une collaboration déjà menée localement il y a quelques années.



Crédit photo : ville de Mornant

Le Prix MTRL Romain Migliorini 2024 est lancé

La seconde édition du Prix MTRL Romain Migliorini est en cours. La commission prévention du conseil d'administration de la mutuelle étudie les différents projets reçus.

Leur volonté : soutenir et récompenser une initiative innovante et bénéfique en matière de prévention santé. Tous les domaines de l'innovation sont acceptés, dès lors que la santé et la prévention en sont les objets principaux.

Nouveauté de cette édition 2024 : ce sont **trois prix qui pourront être décernés à trois lauréats** (10 000 €, 6000 € et 4000 €) au lieu d'un seul (10 000 €). La remise des prix est prévue lors de notre assemblée générale du 18 juin.

La mutuelle prépare un colloque sur le « Bien Vieillir »

Engagée pour tous les âges de la vie, la MTRL travaille à **l'organisation, cet automne, d'un nouveau colloque sur un enjeu de santé et de solidarité : « Bien vieillir au XXI^e siècle »**.

En réunissant différents experts, nous souhaitons aborder le vieillissement, sa prise en charge et les solutions de prévention santé : Qu'est-ce que bien vieillir ? Que peut-on améliorer et proposer pour prévenir les maladies liées à l'avancée en âge ? Comment en réduire les impacts et protéger la qualité de vie ? Comment mieux accompagner le grand âge ?

Entre 2011 et 2020, la MTRL avait déjà organisé 10 colloques en lien avec l'économie de la santé, l'offre et l'organisation des soins. Les informations pour cet événement 2024 seront dans le prochain numéro de *Mutuelle & Santé*.



De gauche à droite : Jean Jouzel (climatologue et ancien vice-président du GIEC), Erik Orsenna (ambassadeur de l'Institut Pasteur et membre de l'Académie française) et Arnaud Fontanet (directeur de l'unité de recherche et d'expertise épidémiologie des maladies infectieuses à l'Institut Pasteur).

Le réchauffement climatique impacte aussi la santé

À l'invitation de l'Institut Pasteur, la MTRL était présente, le 28 novembre, à une passionnante conférence-débat sur le thème : « **Réchauffement climatique, risque pandémique : les liaisons dangereuses !** ».

Trois personnalités éminentes ont débattu de ce sujet vital : Jean Jouzel, climatologue et ancien vice-président du GIEC (groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat), Arnaud Fontanet, directeur de l'unité de recherche et d'expertise épidémiologie des maladies infectieuses à l'Institut Pasteur, et Erik Orsenna, ambassadeur de l'Institut Pasteur et membre de l'Académie française.

La hausse globale des températures et les conséquences du dérèglement climatique (sécheresses, tempêtes, ouragans...) accroissent la vulnérabilité des écosystèmes, affectent les productions agricoles et fragilisent les populations. Cela tend à favoriser les risques sanitaires, notamment épidémiques. Limiter l'augmentation des températures à 1,5°C est un enjeu majeur collectif de prévention et de responsabilité.

À venir !

Une conférence sur la vaccination des personnes âgées se tiendra le 18 juin 2024

Acteur local majeur de la prévention santé, la MTRL vous proposera une passionnante conférence de santé après son assemblée générale.

Notre invité sera le professeur Philippe Vanhems, spécialiste en épidémiologie et santé publique, responsable du service d'hygiène hospitalière et de prévention des infections nosocomiales aux HCL (Hospices Civils de Lyon), également responsable de l'équipe santé publique, épidémiologie et éco-évolution des maladies infectieuses au Centre international de recherche en infectiologie (CIRI).

Au programme de cette conférence, le rôle de la vaccination dans la prévention individuelle et collective des maladies infectieuses. Les vaccins jouent un rôle déterminant en matière de réduction des risques de santé et en particulier pour les personnes âgées et fragiles C'est un sujet essentiel et un rendez-vous à ne pas manquer.



TROUBLES DE LA VISION : ATTENTION LES YEUX !



Docteur Jacques Bousquet

Crédit photo : Madame Bousquet

Au fil des années, la qualité de la vision change et les anomalies de la vue touchent chacun d'entre nous. Avec le Docteur Jacques Bousquet, ophtalmologiste, faisons le point sur les troubles les plus fréquents et la façon de les corriger au mieux.



Mutuelle et Santé : comment définir un trouble de la vision ?

Dr. Jacques Bousquet : les troubles de la vision désignent toutes les pathologies qui affectent la vue. Les problèmes de vue sont nombreux. **Les troubles de la réfraction regroupent plus spécifiquement myopie, hypermétropie, astigmatisme et presbytie.** Ces troubles de la réfraction sont le plus couramment d'origine congénitale : ils sont dus à une anomalie morphologique de l'œil présente dès la naissance.

D'autres troubles visuels ont d'autres causes qui nécessitent des traitements spécifiques. Dans tous les cas, il est indispensable de consulter un ophtalmologue pour une prise en charge adaptée.

Qu'est-ce que la myopie ?

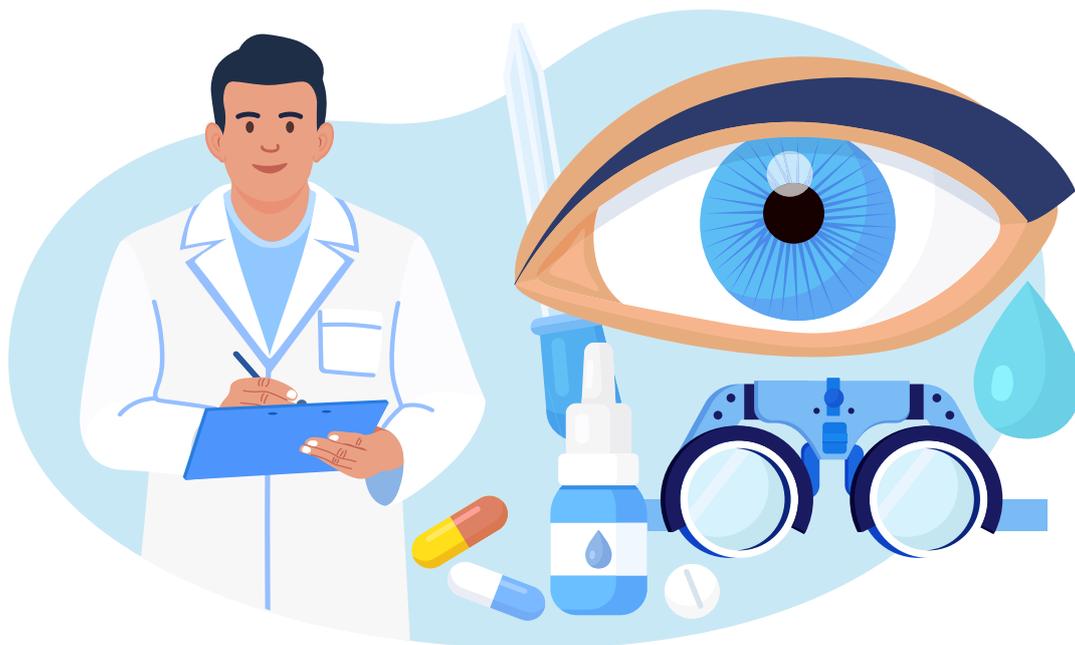
Dr. J.B. : c'est un problème de vue très fréquent et en augmentation dans la population mondiale. **La myopie est caractérisée par une diminution de la vision de loin, la vision de près restant normale.** Vous êtes myope si vous êtes obligé de plisser les yeux pour distinguer nettement les objets éloignés, mais que vous parvenez à lire et observer des objets proches sans gêne. Les efforts fournis peuvent vous amener à avoir des maux de tête parfois persistants.

Chez l'enfant, cela se traduit par des difficultés à bien voir le tableau en classe et des clignements incessants des yeux. Le froncement excessif des sourcils peut-être un indicateur de la présence d'une myopie.

La correction s'effectue par le port de lunettes équipées de verres correcteurs, le port de lentilles de contact adaptées ou par la chirurgie réfractive.

Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est l'hypermétropie ?

Dr. J.B. : l'hypermétropie affecte la vision de près et progressivement celle de loin. Fréquente chez l'enfant et l'adolescent, elle passe parfois inaperçue car à cet âge le cristallin



est assez souple pour augmenter sa puissance et corriger naturellement l'anomalie : c'est un processus d'accommodation.

Un excès d'accommodation du cristallin peut toutefois susciter une fatigue visuelle qui peut entraîner des maux de tête. Surtout, avec l'âge, le cristallin se rigidifie, la vision de près se dégrade davantage et l'hypermétropie perturbe également la vision de loin.

Ce trouble de la vue est corrigé grâce à la prescription de lunettes, le port de lentilles de contact ou la chirurgie.

En quoi consiste l'astigmatisme ?

Dr. J.B. : l'astigmatisme est dû à une anomalie de la forme de la cornée qui affecte la vision de près comme de loin. C'est un trouble fréquemment associé à la myopie ou à l'hypermétropie. De façon très imagée, c'est un œil qui ressemble plus à un ballon de rugby que de football !

La vision d'une personne astigmatique est floue et brouillée à n'importe quelle distance. L'astigmatisme peut également causer un étirement des images perçues. Une fatigue oculaire et des maux de tête après un effort de vision ne sont pas rares.

Que ce soit pour le port de lunettes ou de lentilles, l'équipement optique doit avoir des verres dits cylindriques.

À quoi correspond la presbytie ?

Dr. J.B. : la presbytie est un trouble de la vue lié à la perte de l'élasticité du cristallin et qui perturbe la vision de près.

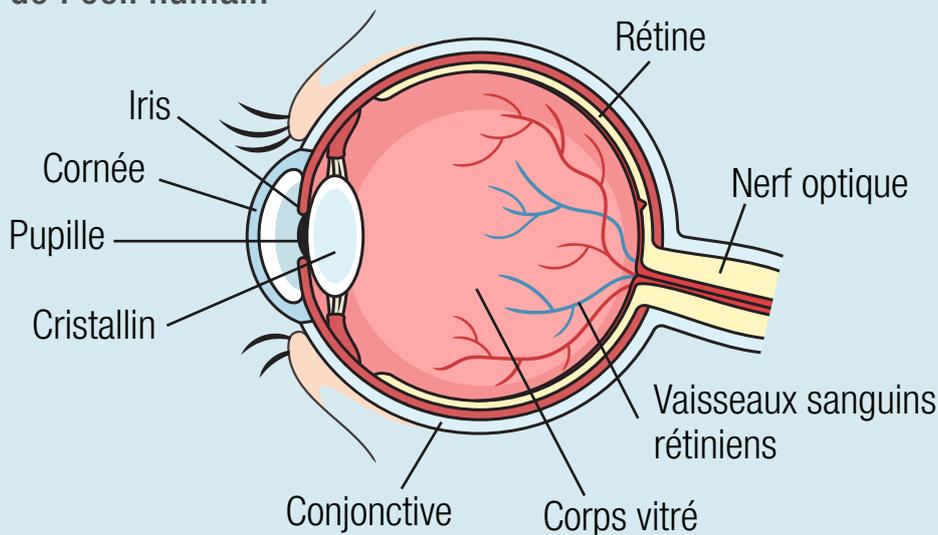
Les prémisses sont bien connus : développer une fatigue oculaire, tendre les bras pour lire, s'éloigner de son écran d'ordinateur pour en distinguer le contenu, avoir une vision de près floue et inconfortable... La presbytie est un déclin naturel de la vision et elle se manifeste généralement entre 40 et 45 ans. Tout le monde est concerné.

La presbytie sera corrigée par des lunettes à verres convergents, à porter uniquement pour la vision de près, ou par des verres progressifs, qui permettent de retrouver une vue performante à la fois de près, en vision intermédiaire et de loin.

Certaines pathologies sont liées à l'âge. Est-ce le cas de la cataracte ?

Dr. J.B. : tout à fait, même si elle peut avoir d'autres causes. **La cataracte touche en effet plus de 20 % de la population après 65 ans et plus de 60 % des personnes après 85 ans.** C'est une opacification du cristallin de l'œil, c'est-à-dire une perte de transparence, principalement liée au vieillissement. Elle est responsable d'une baisse inconfortable de la vision et tend à s'accroître si on ne la traite pas. Lorsque la cataracte entraîne une gêne dans la vie quotidienne, malgré le port de lunettes, le seul traitement efficace est alors la chirurgie.

Anatomie de l'oeil humain



Il existe aussi d'autres troubles de la vue consécutifs à des maladies associées à la vieillesse, comme le glaucome et la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

C'est pourquoi il est important, à partir de 60/65 ans d'échanger avec son médecin en cas de problème de vision et de faire des visites régulières chez un ophtalmologiste.

L'oeil est un organe précieux et fragile. Ne dit-on pas de quelque chose à laquelle on est très attaché « **j'y tiens comme à la prune de mes yeux** ». Il faut en prendre grand soin et à tout âge !



75 %
des français
sont porteurs
d'équipements
optiques

> **59 %** des Français se déclarent préoccupés par leur santé visuelle.

> **75 %** sont porteurs d'équipements optiques (49 % des 18-24 ans et jusqu'à 89 % pour les 55-75 ans).

En l'absence de troubles de la vision et de façon générale, **les visites chez un ophtalmologiste sont conseillées tous les 2 à 3 ans** et plus régulièrement si vous avez plus de 65 ans ou si vous portez des lunettes ou verres de contact.

Les problèmes visuels sont diagnostiqués par le biais d'une observation approfondie de l'oeil, de tests de l'acuité visuelle, d'un fond d'oeil, d'un contrôle de la motricité oculaire ou encore d'un examen du champ visuel.

**Source : Syndicat National des Ophtalmologistes de France/Ipsos (mai 2023)*

BIEN-ÊTRE

TRAVAIL SUR ÉCRAN : GARDEZ BON DOS, BON ŒIL

Près de 9 foyers sur 10 sont équipés d'un ordinateur et des millions d'entre nous les utilisent au quotidien dans leur vie personnelle ou professionnelle. Cinq conseils pour préserver sa santé !



1 La luminosité

Évitez les sources de lumières trop éblouissantes et trop disparates. Au besoin, utilisez un éclairage d'appoint pour la lecture de près afin de ne pas forcer votre vision.

2 Le siège

Faites le choix de la qualité, idéalement avec un fauteuil de bureau, si vous utilisez régulièrement l'ordinateur. Ajustez régulièrement l'assise au plan de travail, la profondeur et la hauteur. Privilégiez un siège à base très stable.

3 La posture

Asseyez-vous bien au fond du siège, droit face à l'écran et le dos en appui sur le dossier. Posez les pieds à plat sur le sol. Un repose pied peut également être ajouté. Positionnez les éléments utiles à vos travaux à portée de mains : clavier, souris, documents... Vous vous épargnerez des douleurs notamment dorsales et cervicales.

4 L'écran

Positionnez le bord supérieur de l'écran à hauteur des yeux (ou un peu moins si vous portez des verres progressifs). Utilisez un plan de travail adapté, sachant que la hauteur conseillée est de 74 cm (format de table standard), et évitez les tables basses. Positionnez l'écran à bonne distance de l'œil (50 cm par exemple). Réglez l'intensité et le contraste de l'écran en fonction de la lumière ambiante pour ne pas forcer votre vision.

5 Les pauses

Prenez des pauses régulières ! Trop d'écran nourrit la sédentarité et ses effets. Bougez pour rompre la posture statique prolongée. Rappelons qu'un ordinateur portable ou une tablette n'est pas conçu pour des consultations trop longues.



BIEN-ÊTRE

LES ASTUCES DE PÉNÉLOPE RESTOY

Diététicienne, nutritionniste spécialisée, à Lyon



LA LÉGÈRETÉ NUTRITIONNELLE POUR RENFORCER SA VITALITÉ

« La saison hivernale est derrière nous avec ses plats généreux et riches. Avec le retour du printemps, octroyez-vous une période de repos diététique et de « détox », à la fois digestive et hépatique, afin de dynamiser votre capital énergétique.

Privilégiez les aliments pour gagner en vitalité

- Les légumes verts, les fruits riches en fibres et antioxydants, les protéines « maigres » (type poisson blanc et viande blanche) et des céréales (complètes de préférence).
- Les aliments riches en glucosinolates, composés qui donnent souvent un goût amer ou piquant, mais qui ont des effets antioxydants et anti-inflammatoires et qui favorisent une bonne détoxification hépatique. Ces aliments sont les choux, les brocolis, les navets, les radis noirs mais aussi les salades au goût amer (roquettes, frisées, pissenlits...).
- Des diners légers afin de soutenir le foie, qui fait un important travail de détoxification la nuit.



Vive le citron !

Ajoutez du citron sur vos légumes : **il apporte de la vitamine C**, aux propriétés anti-oxydantes, et contribue à protéger les cellules du stress oxydatif. La vitamine C soutient également l'immunité et la production de collagène qui aide à avoir « bonne mine ». Le citron contient aussi de l'acide citrique qui favorise un bon équilibre acido-basique.

Démarrez la journée avec des légumes

Prenez un petit verre de jus de légumes verts à feuilles (comme des pousses d'épinards), associé à du jus de citron frais et un peu de gingembre, à préparer avec un extracteur, une centrifugeuse ou un blinder. Évitez de rajouter du sucre : privilégiez l'ajout d'un quart de pomme si vous souhaitez adoucir le goût.



Cette recette relance l'énergie cellulaire, lutte contre les radicaux libres qui oxydent les cellules, soutient l'élimination de certaines toxines et aide à la digestion. Par ailleurs la chlorophylle (pigment qui donne la couleur verte) favorise l'oxygénation des cellules, donc relance le métabolisme et contribue à leur régénération.

Pensez au curcuma et au gingembre

Ces plantes sont connues pour leurs vertus anti-oxydantes et anti-inflammatoires. Elles favorisent la production de bile par la vésicule, participant ainsi à la digestion des graisses, et soutiennent la fonction hépatique.

Évitez la surcharge du système digestif

Pour cela, limitez les produits ultra transformés, gras et sucrés, ainsi que les plats en sauce, pâtisseries, sucreries et chocolats. Il est également conseillé d'éviter la consommation d'alcool.

Hydratez-vous et bougez

Buvez de l'eau tout au long de la journée et pratiquez une activité physique régulière. La douceur du printemps y invite !

Utilisez une bouillotte

Placez une petite bouillotte chaude (environ 40°C) sur votre foie, situé à droite, juste sur la jonction des côtes et du ventre. Faites-le de 30 minutes à 1h, le soir après dîner, pendant un instant de détente, pour aider le foie dans son travail d'épuration. Le fait de monter la température favorisera une vasodilatation des vaisseaux et la circulation sanguine hépatique.



Attention : pensez à entourer la bouillotte d'une serviette éponge et à la poser sur votre haut pour ne pas brûler la peau.



MENU



ENTRÉE :

Salade de mâche et roquette, radis noir râpé macéré dans l'huile d'olive, citron vert, navet cru râpé très finement, huile d'olive et vinaigre de cidre.

PLAT :

Volaille au choix et choux de Bruxelles.

DESSERT :

Pomme cuite au four, sans ajout de sucre, cannelle, amandes effilées.

LE SMOOTHIE « DÉTOX »



- Feuilles d'épinard,
- ½ concombre,
- ½ pomme,
- un morceau de gingembre râpé,
- jus de ½ citron



ZOOM

LE « JARDIN QUI SOIGNE » DE L'HÔPITAL LYON SUD

Soutiens de la Fondation des Hospices Civils de Lyon, la MTRL et le Crédit Mutuel du Sud-Est ont contribué à la création du jardin thérapeutique de l'Hôpital Lyon Sud. Le Professeur Emmanuel Disse, chef du service d'endocrinologie-diabète-nutrition nous en explique les bienfaits.



Professeur Emmanuel Disse

Mutuelle et Santé : Qu'est-ce qu'un jardin thérapeutique ?

Pr. Emmanuel Disse : un jardin thérapeutique n'est pas un jardin comme les autres : il ne s'agit pas d'un simple aménagement paysager. **C'est un lieu d'agrément constituant un environnement stimulant** : on s'y promène pour le plaisir, on observe, on admire, on se laisse surprendre... dans **un endroit pensé pour être accessible à tous** et donc adapté aux personnes porteuses de handicaps.

C'est aussi un outil thérapeutique, complémentaire des composantes médicales du parcours de soin. En effet, les jardins thérapeutiques

sont conçus et conduits pour poursuivre des objectifs spécifiques pour ses usagers en termes de prévention, d'amélioration ou de maintien de la santé. **L'environnement extérieur peut jouer un rôle significatif dans le processus de guérison et d'acceptation de la maladie** ainsi que dans l'amélioration de la qualité de vie.



Comment a été conçu le jardin de l'Hôpital Lyon Sud ?

Pr. E.D. : il s'agit d'un projet co-développé depuis 2019 entre des professionnels de santé de notre hôpital, des patients-partenaires et une entreprise d'aménagement d'espaces verts. Nous avons utilisé la méthodologie du

« Kaizen », qui est la contraction de deux mots japonais signifiant « changement positif » ou « amélioration » : cette méthodologie permet de déterminer les objectifs et les moyens. La conception partage l'espace disponible entre, d'une part, **une « jungle » apaisante**, espace de liberté permettant de sortir du cadre de l'institution, de s'isoler pour décompresser ou de participer à des ateliers de relaxation et, d'autre part, **une zone de culture potagère** qui recrée le contact avec la nature, la terre, les éléments et le cycle de la vie et qui est propice à l'éducation thérapeutique (notamment nutritionnelle). Des vélos fixes et des pédaliers à mains vont prochainement rejoindre notre jardin, dans une démarche complémentaire de promotion de l'activité physique.



Crédit photos : Emmanuel Disse et Céline Bonnot

À quels profils de personnes en soins est-il essentiellement destiné ?

Pr. E.D. : notre jardin thérapeutique vise avant tout les patients porteurs de pathologies chroniques suivis dans notre établissement, telles que le diabète, l'obésité, l'insuffisance cardiaque ou respiratoire, les maladies rhumatismales inflammatoires. Toutefois, **toute personne hospitalisée peut profiter du lieu** pour se détendre, se reposer ou s'apaiser, seule ou avec ses proches.

En quoi cet espace de verdure contribue-t-il au mieux-être des personnes hospitalisées ?

Pr. E.D. : parmi les ambitions, il y a celle d'**apaiser grâce à un lieu calme** favorisant l'équilibre psychologique et contribuant ainsi au mieux-être lorsque l'on est malade. Il y a aussi l'objectif de favoriser l'ouverture sur l'extérieur en sortant d'un lieu habituellement clos (la chambre d'hôpital), pour **être en lien avec la nature et donc avec la vie**. Enfin, le lieu peut jouer un rôle de « tiers-soignant » et ainsi moduler la relation duelle habituelle entre le soignant et le soigné.

Les équipes soignantes sont-elles impliquées dans l'animation ?

Pr. E.D. : oui, en particulier à travers les ateliers d'éducation thérapeutique que nous proposons : nutrition, activité physique et relaxation. **Notre démarche est centrée sur le prendre-soin** pour aider le plus possible les patients à conserver l'estime de soi ou à pouvoir vivre avec sa maladie sans être écrasé par elle.

Proposez-vous des événements spécifiques dans ce jardin thérapeutique ?

Pr. E.D. : ce jardin est aussi **un lieu de partage, de retrouvailles et d'animation** pour l'ensemble des usagers de notre hôpital : nous y avons organisé notre premier marché de Noël, des manifestations comme « Octobre rose » ou différentes « Journées Mondiales » spécifiques de pathologies prises en charge dans notre hôpital... Tout au long de 2024, année olympique et paralympique, nous inviterons également les usagers à pédaler sur nos vélos pour cumuler des kilomètres sur notre compteur géant et déclencher ainsi des conférences de grands sportifs. Ce jardin participe à notre démarche globale d'accompagnement des patients et cette réalisation trouve toute sa place dans notre établissement.



La Ville de Strasbourg propose une « ordonnance verte » aux femmes enceintes

Depuis 2022, Strasbourg met à disposition des femmes enceintes une « ordonnance verte » pour limiter les effets néfastes des perturbateurs endocriniens. Le docteur Alexandre Feltz, adjoint au maire en charge de la santé publique et environnementale, nous présente cette démarche innovante.



Docteur Alexandre Feltz

Mutuelle et Santé : Quels dangers représentent les perturbateurs endocriniens ?

Dr Alexandre Feltz : les perturbateurs endocriniens sont des substances chimiques qui dérèglent le fonctionnement hormonal des organismes vivants et sont responsables d'effets délétères sur la santé de l'homme. Ils peuvent provoquer une augmentation de maladies chroniques telles que les affections cardiovasculaires, l'asthme, certains cancers (du sein et de la prostate), l'obésité, le diabète et des troubles de la reproduction et du comportement (troubles du spectre autistique et troubles de l'attention).

Ces substances, omniprésentes dans l'environnement quotidien, entrent dans la composition de nombreux produits, dont les aliments et les contenants alimentaires.

Les effets des perturbateurs endocriniens sont particulièrement critiques lors de certaines périodes appelées « fenêtres d'exposition » qui correspondent à la vie in utero, l'enfance et la puberté.

Une exposition lors de la grossesse peut ainsi causer des anomalies du développement intra-utérin de l'enfant, mais aussi l'apparition plusieurs années après (voire dans les générations suivantes) de troubles et de pathologies à l'âge adulte.

Qu'est-ce que « l'ordonnance verte » mise en place par la Ville de Strasbourg ?

Dr. A.F. : notre commune se veut pionnière en matière de santé publique et de prévention. L'ordonnance verte est un dispositif prescrit par les professionnels de santé locaux (médecin généraliste, médecin gynécologue et sage-femme) : cela permet aux femmes enceintes strasbourgeoises d'être sensibilisées aux perturbateurs endocriniens et d'accéder gratuitement à une alimentation saine.

Concrètement, les femmes enceintes – qui se sont inscrites sur le site internet de la ville – bénéficient d'un **panier hebdomadaire de légumes issus de l'agriculture biologique ainsi que de séances de sensibilisation, sous forme d'ateliers, sur les risques des perturbateurs endocriniens et les moyens de s'en protéger.**

L'expérimentation a touché plus de 800 femmes et arrive à son terme avec un bilan très encourageant. Nous avons donc décidé de pérenniser ce dispositif innovant. Nous souhaitons atteindre 1 500 bénéficiaires chaque année.

Pourquoi valoriser la nutrition et les aliments « bio » ?

Dr. A.F. : dans le cadre de la lutte contre l'exposition aux perturbateurs endocriniens, **l'alimentation apparaît comme un levier primordial à mobiliser.** Nous pensons que l'enjeu est de favoriser l'accès de toutes les populations à des produits issus de l'agriculture biologique, plus respectueux des écosystèmes et de la santé des consommateurs puisqu'exempts de substances pouvant perturber le système endocrinien. Cela passe en particulier par la sensibilisation aux bienfaits pour la santé des aliments bio.



Grâce à l'ordonnance verte, chaque semaine et pendant 7 mois, les femmes enceintes peuvent récupérer, gratuitement et dans différents points de retrait, **des paniers de 3 kg en moyenne, exclusivement composés de légumes biologiques**, de saison et issus de circuits courts. Le contenu des paniers est diversifié d'une semaine à l'autre. L'organisation de l'approvisionnement est prise en charge par les producteurs locaux retenus par la Ville.

La Charte « Villes et territoires sans perturbateurs endocriniens »



Comme un nombre croissant de collectivités, Strasbourg est engagée dans la charte « Villes et territoires sans perturbateurs endocriniens » initiée par l'association Réseau Environnement Santé (RES).

Objectif : protéger la population et les écosystèmes en agissant contre ce risque, en supprimant certains produits phytosanitaires et biocides, en favorisant l'alimentation « bio » et en informant régulièrement les populations.

Pour en savoir plus : www.reseau-environnement-sante.fr

Enfin, en quoi consistent vos ateliers de sensibilisation ?

Dr. A.F. : nous avons conçu deux séances de sensibilisation à la santé environnementale et aux perturbateurs endocriniens : une dès l'entrée dans le dispositif et l'autre au cours de la grossesse. Les thématiques abordées sont « les perturbateurs endocriniens, de quoi s'agit-il, où les retrouve-t-on, **quels bons gestes pour s'en protéger ?** » et « quel intérêt d'une alimentation saine et biologique pour la santé ? ».

Les ateliers sont évalués très positivement par les participants. Ils suscitent également l'intérêt de leur entourage, puisqu'une vingtaine d'accompagnants (conjointes et parents) ont également participé aux ateliers. Cette dynamique permet ainsi de faire évoluer les pratiques et l'adoption de bons gestes par l'ensemble du ménage.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à consulter : <https://www.strasbourg.eu/ordonnance-verte>



