

# Good

news



**91%**  
**DES SÉNIORS**  
**SONT SATISFAITS**  
**DE LEUR VIE**  
**SEXUELLE**



## AVEC AMOUR ET SANS CLICHÉS

Contrairement à l'idée reçue, une personne de plus de 60 ans sur deux a une vie sexuelle\*, 94 % sont amoureux de leur conjoint et 71 % pensent qu'un corps qui vieillit reste désirable. Ces données vont en étonner certains et c'est pour ça que la campagne des Petits Frères des pauvres, lancée en septembre dernier, tombe à pic. En montrant la réalité de la vie amoureuse des personnes âgées, elle veut casser

les stéréotypes et les regards dévalorisants voire infantilisans qui sont portés sur les plus de 60 ans. Et ainsi briser l'impact négatif que ces préjugés ont sur leur santé mentale, car en les stigmatisant ils finissent par les isoler. On sous-estime totalement le bonheur des aînés, confirme le rapport de la Fabrique Spinoza « Vieillir heureux » (paru en octobre 2022) qui souligne que 70 % des plus de 65 ans pensent que leur vie est source de plaisir!

\* 7<sup>e</sup> rapport des Petits Frères des pauvres, CSA Research, septembre 2022. A lire en intégralité sur [1eroctobre.petitsfreresdespauvres.fr](http://1eroctobre.petitsfreresdespauvres.fr).

## LE TÉLÉTHON ne lâche rien!

Les 2 et 3 décembre prochains, comme chaque année depuis 35 ans, des milliers de bénévoles et de donateurs vont répondre à l'appel du Téléthon pour rassembler les fonds qui permettront de vaincre les maladies rares. **Avec les centaines de millions d'euros déjà récoltés, des médicaments ont pu être mis au point pour vaincre l'amyotrophie spinale, par exemple,** et sauver 2300 bébés à travers le monde, que cette maladie condamnait avant l'âge de 2 ans. Jules, 7 ans (en photo), autrefois paralysé, peut désormais apprendre à marcher grâce à une injection issue de la thérapie génique développée grâce au Téléthon. Pour participer ou faire un don : [Telethon.fr](http://Telethon.fr) ou 3637 (seulement les 2 et 3 décembre).



## ON EN PROFITE !

### Dépistage de la myopie

Du 21 au 25 novembre, des ophtalmologistes et des pédiatres dépisteront la myopie avec ou sans rendez-vous, et pour certains gratuitement, lors d'un examen rapide de la vision à l'occasion des premières journées de dépistage de la myopie. Une aubaine alors que les dépistages de médecine scolaire sont moins systématiques, les rendez-vous chez l'ophtalmologiste longs à obtenir et les cas de myopie chez les enfants de plus en plus fréquents!

Liste des centres de dépistage sur [EnsembleContreLaMyopie.fr/journees-de-depistage-de-la-myopie/centres-de-depistage-partenaires](http://EnsembleContreLaMyopie.fr/journees-de-depistage-de-la-myopie/centres-de-depistage-partenaires).



### Sourire, c'est la joie !

On s'en doutait, mais ça fait tellement de bien qu'un sondage\* le confirme... Partager un sourire avec quelqu'un procure de la joie, du bien-être et de la satisfaction à plus de 90% d'entre nous. Tandis que 85% des Français affirment sourire aussi en situation délicate, pour s'encourager ou s'apaiser. Et ils ont raison : sourire nécessite l'activation de 17 muscles du visage qui libèrent la sécrétion de l'endorphine, l'hormone du bien-être !

\* Ifop pour Colgate, octobre 2022.



## »»» VARICES les retirer sans inciser

**E**nlever des varices sans incision est désormais possible à l'hôpital d'Argenteuil, le premier établissement public à se doter d'un appareil de haute technologie, le Sonovein. Grâce à des ultrasons focalisés de haute intensité, capables de traverser la peau sans l'endommager, l'appareil peut traiter les veines sur la zone ciblée. Le tout sans léser la peau, donc, mais aussi sans anesthésie ! Un traitement plus simple qui permet de mieux lutter contre la formation de caillots sanguins dans les veines, à l'origine chaque année de 500 000 hospitalisations en Europe, pour des thromboses veineuses profondes ou des embolies pulmonaires, des infarctus ou des AVC, comme cela a été souligné le 13 octobre dernier lors de la Journée mondiale de la thrombose. «



## GOOD NEWS

### LA RÉÉDUCATION dès la réanimation

L'épidémie de Covid a mis en lumière l'épreuve que représente pour les organismes un passage en réanimation. S'il sauve beaucoup de vies, **les patients en ressortent si affaiblis qu'ils enchaînent sur de longs séjours en centres de rééducation**. Pour raccourcir cette phase de récupération, «une rééducation dès la phase de réanimation s'est révélée efficace», témoigne le Dr Anne-Claire de Crouy, de l'unité SRPR/réanimation chirurgicale de l'hôpital Bicêtre AP-HP. La bonne nouvelle c'est que ces soins se structurent et se développent dans de nombreux hôpitaux en France. Près d'une centaine de lits existe déjà, rien qu'en Ile-de-France!



### QUAND LA MUSIQUE est bonne !

La musique ne fait pas qu'adoucir les mœurs... Elle dope aussi le cerveau en développant les connexions neuronales. **C'est ce qu'a récemment mis en évidence la chercheuse Chantal Caracci Simon\*, avec de jeunes enfants** accueillis dans les crèches Cap Enfants. Ceux qui avaient bénéficié d'ateliers de pédagogie musicale 4 à 5 fois par semaine pendant deux ans ont ainsi montré de meilleurs scores d'acquisition et de compréhension du langage et de meilleurs repères dans l'espace que les enfants du groupe témoin. Une info à méditer... en musique.  
\*Dr en psycholinguistique à l'université Paris-Descartes. Etude publiée dans Music Education Research, mai 2022.

### ARRÊTER DE FUMER ON Y CROIT !

Depuis le 1<sup>er</sup> novembre, c'est la 7<sup>e</sup> édition de « Novembre, mois sans tabac ». Le but à court terme : tenir 30 jours, ce qui multiplie par 5 les chances de se débarrasser du tabac définitivement ! Une chance qu'ont déjà saisie un million de Français depuis la création de cette opération. Le dispositif propose des informations, conseils et témoignages pour que chacun puisse choisir sa stratégie et se lancer via le site [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr). Il dispense aussi un suivi personnalisé avec un tabacologue au 3989 (0,15 €/min depuis un fixe, inclus dans le forfait mobile). Et un programme d'e-coaching personnalisé, conçu avec la Société francophone de tabacologie, avec des astuces, des vidéos de soutien, un suivi des bénéfices de l'arrêt au quotidien, dont une précieuse roue des économies... Les participants peuvent se retrouver sur les réseaux sociaux, sur les pages Facebook, Twitter et



CEDRIC HELSY & ISTOCKGETTY IMAGES

Instagram de l'événement, pour affronter ensemble la phase de sevrage. Enfin, un kit d'aide Mois sans tabac comprenant un programme de 40 jours est disponible gratuitement à l'inscription sur le site du Mois sans tabac ou dans les 18 000 pharmacies partenaires. Il est toujours temps de participer, l'accompagnement de Tabac Info Service est accessible toute l'année.

