



Les troubles musculo-squelettiques (TMS) représentaient 87 % des maladies professionnelles en 2014, contre 7 % pour les maladies liées à l'amiante.

Caisse nationale d'assurance maladie, 2015

CAMPS DE MIGRANTS EN FRANCE

Prendre en charge la santé des femmes

L'ONG Gynécologie sans frontières (GSF), qui vient de fêter ses 20 ans, intervient depuis la mi-novembre auprès des femmes et des enfants des camps de réfugiés du Nord-Pas-de-Calais.

Le Burundi, Madagascar, le Togo ou bien encore Haïti sont les zones d'intervention « habituelles » de Gynécologie sans frontières. Mais depuis le 15 novembre dernier, des gynécologues et des sages-femmes bénévoles de l'association font des consultations et des maraudes dans les huit camps de réfugiés du Nord-Pas-de-Calais. Ils se sont engagés pour soigner et soutenir ces femmes vulnérables et leurs jeunes enfants. Ainsi, les femmes enceintes peuvent être suivies et transférées vers une maternité hospitalière,

si nécessaire. Toutes celles victimes de violences (viols, prostitution, violences sexistes...) bénéficient d'une prise en charge médico-psycho-sociale. Tous les jours, l'équipe de GSF circule à bord d'un dispensaire mobile de gynécologie obstétrique dans lequel des soins peuvent être réalisés. On considère qu'il y a environ 10 à 15 % de femmes dans l'ensemble des camps (soit entre 700 et 1 000 femmes). Les actions GSF menées dans les camps de migrants ne sont actuellement financées que par des dons privés. Si vous souhaitez aider Gynécologie sans frontières, rendez-vous sur son site www.gynsf.org ou contactez l'ONG par téléphone au 09 81 05 52 24 ou 09 81 79 31 04.

C.F.



LA CHRONIQUE de Michel Cymes



La concentration : le carburant de la mémoire

Comment éviter le grand vide que l'on ressent quand on arrive au pied de son immeuble et que l'on ne se souvient plus du digicode qui n'a pas changé depuis 10 ans ? En travaillant sa mémoire ou plutôt ses mémoires !

Rappelons cependant qu'il est naturel d'oublier. Malgré nos 100 milliards de neurones à la naissance, on ne peut pas tout retenir. La concentration est fondamentale, c'est un peu le carburant de notre mémoire. Et pour refaire le plein, il ne faut pas hésiter à faire une pause après 90 minutes d'activités intellectuelles. Qui dit bonne mémoire, dit également des sens en éveil qui construisent nos souvenirs. Il faut donc en prendre soin.

Une activité physique régulière – sans parler d'un marathon tous les trois jours mais juste de la marche –, une alimentation diversifiée et un bon sommeil sont également essentiels pour la mémoire. Quant aux sudokus, mots croisés ou mots fléchés, ils permettent de stimuler notre cerveau. Mais pour que cela soit vraiment efficace, il est conseillé de varier les activités afin de faire travailler toutes les zones du cerveau et de ne pas devenir uniquement un spécialiste du sudoku ! Alors, à vos grilles, prêts, concentrez-vous !