Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 19 décembre 2025

Institut Sainte-Catherine d'Avignon : 107 000€ collectés lors du Dîner des Chefs au Palais des Papes

C'était la 6e édition de ce repas festif et solidaire destiné, cette année, à financer un test sanguin pour les patientes atteintes d'un cancer du sein qui ne supportent pas les douleurs induites par la radiothérapie. Et elles sont entre 8% et 10% dans ce cas à souffrir le calvaire.

Vendredi 29 novembre, 325 convives ont participé à cette soirée en deux temps, un apéro dans la Salle de la Grande Audience qui leur a permis d'échanger et de poser des questions aux médecins et oncologues. Second temps dans la salle magique du Grand Tinel avec 36 tables à nappes blanches sous une imposante charpente de bois.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 19 décembre 2025

« Certes, nous avons eu des amis fidèles qui n'ont pas pu honorer ce rendez-vous, explique le Docteur Daniel Serin, initiateur de ce Dîner des Chefs. La crise est là, l'inflation aussi et certains des sponsors et mécènes nous ont appelés pour nous dire qu'ils reviendraient l'année prochaine, mais qu'ils faisaient l'impasse en 2024. »

Daniel Serin, président de l'Institut Sainte-Catherine, avec Stéphanie Roch, cheffe du Mas de l'Échanson à Châteaurenard. ©Institut Sainte-Catherine

Le déroulé a été modifié : finie la vente aux enchères. Cette année, priorité à des 'promesses de dons' comme au Téléthon, de 1€, 5€, 10€, 20€ ou plus, selon les possibilités de chacun. Il y a eu une tombola, notamment pour un meuble 'Bubble' de Roche Bobois, deux bijoux offerts par Doux, un collier Chopard et une montre Longines, et le patron de la Banque Populaire Méditerranée a invité le gagnant à passer une demi-journée à Lorient à bord du voilier du champion du Vendée Globe et de la Solitaire du Figaro, Armel Le Cléac'h.

Une soixantaine de cuisiniers étoilés, dont de nombreuses femmes-cheffes, ont participé à la soirée et proposé des repas gratuits aux gagnants de la tombola. D'habitude, c'est Christian Etienne qui gère la brigade à toques autour des fourneaux. Mais là, il était absent pour raison de santé et un hommage lui a

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 19 décembre 2025

été rendu par l'aréopage au grand complet qui a applaudi. « Notre Cri-Cri chéri était dans nos cœurs toute la soirée, » a conclu le Docteur Daniel Serin.

©Institut Sainte-Catherine

L'entreprise Les Monocyclettes remporte le 1er Prix Santé Entrepreneurs d'Harmonie Mutuelle

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 19 décembre 2025

Harmonie Mutuelle a organisé la 5e édition de son Prix Santé Entrepreneurs qui récompense les projets d'entrepreneurs ayant pour objectif d'améliorer leur santé, mais aussi celle de leurs collaborateurs et de leurs clients. C'est une entreprise vauclusienne qui a remporté le 1er prix national.

Chaque année, Harmonie Mutuelle valorise, à travers son Prix Santé Entrepreneurs, les initiatives menées dans les territoires en faveur de la santé, de la solidarité et de la transition écologique. Ce sont six entrepreneurs qui ont été récompensés lors de l'édition 2024.

Du 1er juin au 25 septembre derniers, près de 300 entrepreneurs, répartis sur l'ensemble du territoire, ont concouru afin de présenter les initiatives. Trois lauréats ont été récompensés en région Provence-Alpes-Côte d'Azur dont l'entreprise Les Monocyclettes, basée à la Bastide des Jourdans. Parmi les 32 lauréats dans les différentes régions, 3 lauréats nationaux, dont l'entreprise vauclusienne, ont été choisis par le public et par les membres de la commission Harmonie Mutuelle Entrepreneurs et ont reçu un prix. Trois autres projets ont également été récompensés par le Prix 'Coup de cœur de la commission Harmonie Mutuelle Entrepreneurs', le Prix 'Coup de cœur des Experts-comptables' et le Prix 'Coup de cœur de la transition écologique'.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 19 décembre 2025

Les Monocyclettes, fondées par Angélique Lecomte en 2019, ont reçu le 1er Prix national Santé Entrepreneurs. Cette entreprise est une marque de lingerie post-mastectomie spécialisée dans le concept de soutien-gorge mono-bonnets modulables, personnalisables et ergonomiques. Ce prix la récompense pour son engagement en faveur des femmes atteintes du cancer du sein. Angélique a également reçu un chèque de 5 000€ qui lui permettra de continuer à œuvrer pour la mise en œuvre de nouvelles gammes. « Avec le soutien d'Harmonie Mutuelle, nous allons pouvoir poursuivre nos objectifs dans ces prochains mois en créant une gamme balnéaire pour l'été prochain et en développant notre offre avec de nouveaux modèles, conclut la fondatrice des Monocylettes. Nous envisageons également d'étendre notre offre aux femmes ayant une asymétrie mammaire naturelle, afin de leur proposer (enfin) une alternative à la chirurgie mammaire. »

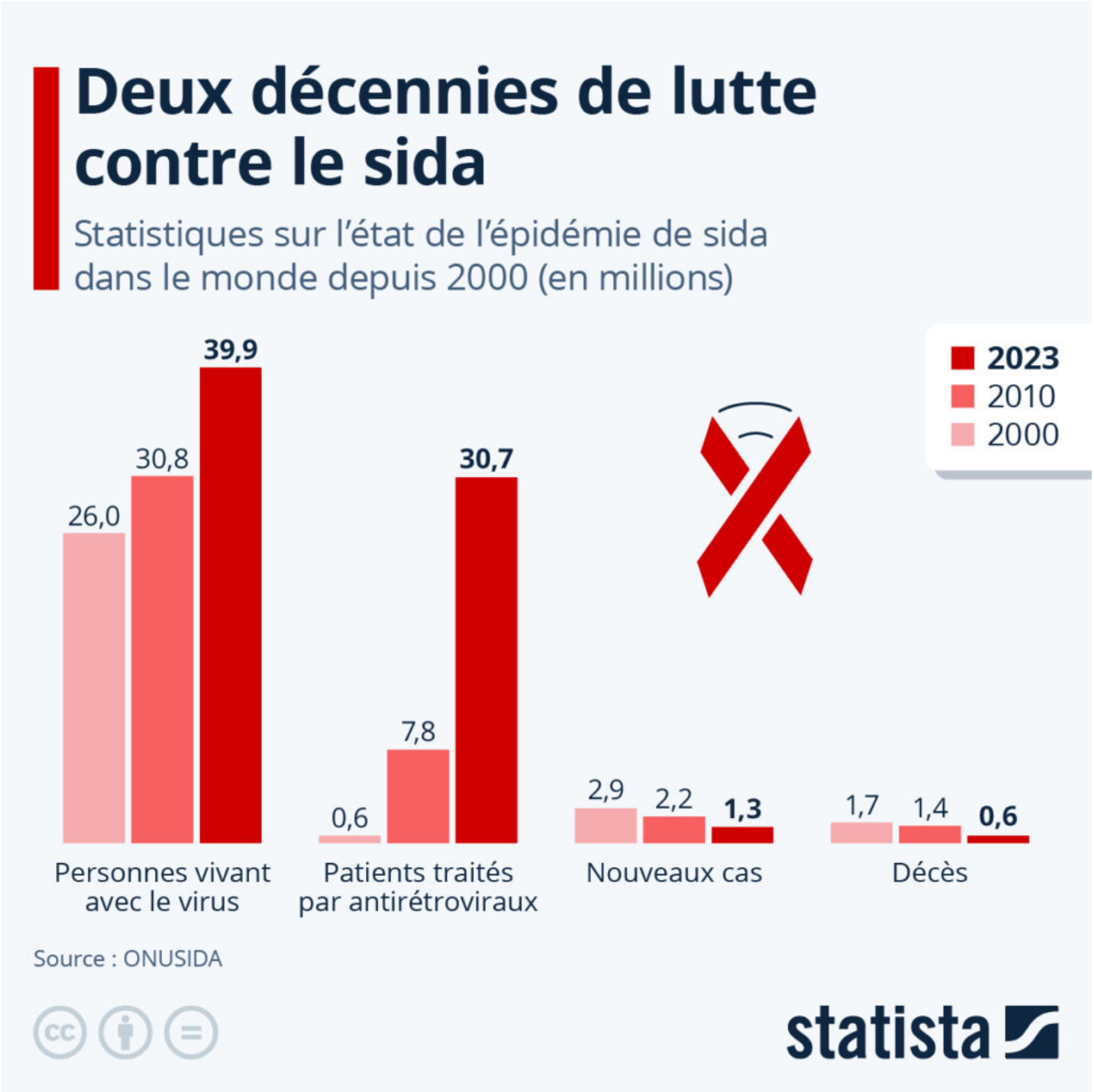
Les Monocyclettes redonnent confiance aux femmes qui ont eu un cancer du sein

---

Deux décennies de lutte contre le sida en chiffres

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 19 décembre 2025



À l'initiative de l'Organisation mondiale de la Santé, la Journée de lutte contre le sida a lieu chaque 1er décembre depuis 1988 afin de sensibiliser le grand public à cette maladie chronique progressive causée par le virus de l'immunodéficience humaine, ou VIH.

Actuellement, les Nations unies estiment que près de 40 millions de personnes vivent avec le sida dans le

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 19 décembre 2025

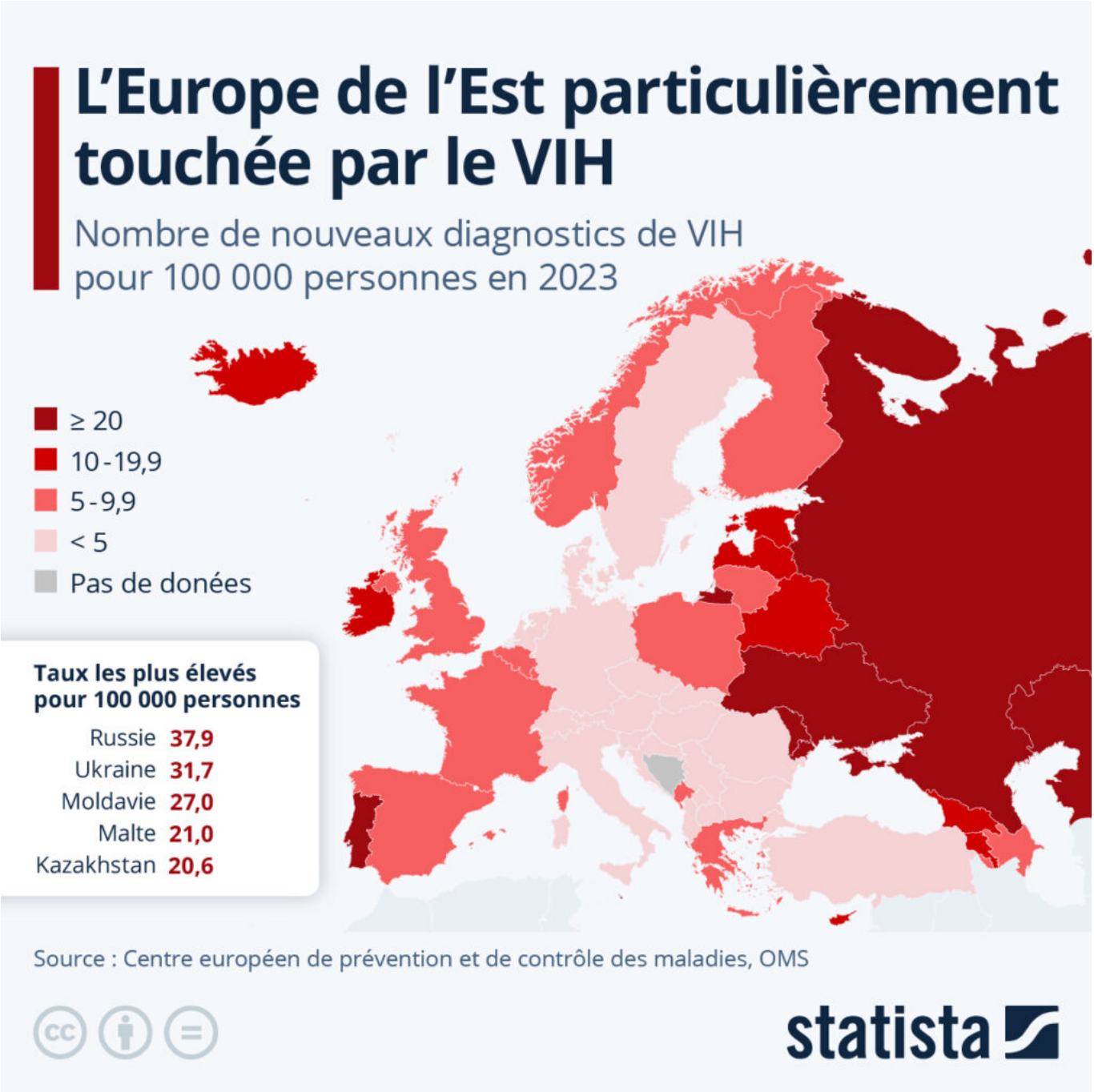
monde et le nombre annuel de décès, descendu sous le seuil du million depuis 2017, s'élevait toujours à environ 630 000 en 2023. Comme le révèle notre graphique, le nombre de patients ayant accès aux traitements antirétroviraux n'a cessé d'augmenter depuis le début du siècle, avec une forte hausse observée à partir des années 2010. De moins d'un million en 2000 à près de 8 millions en 2010, le nombre de personnes qui bénéficient d'un traitement s'élève désormais à plus de 30 millions, ce qui correspond à plus de trois quarts des personnes vivant avec le virus.

Malgré ces chiffres positifs sur l'évolution de l'épidémie et sur l'accès aux soins au cours des vingt dernières années, les experts mettent en garde contre le développement d'une forme de complaisance à l'égard de cette maladie, qui est certes mieux traitée qu'avant mais qui reste incurable et fait toujours des ravages dans certaines régions du globe. On recensait toujours autour de 1,3 millions de nouvelles infections l'année dernière et un ralentissement des progrès en matière de prévention et de traitement est observé depuis quelques années. Il reste donc encore beaucoup d'efforts à fournir pour espérer atteindre l'objectif des Nations unies de mettre fin à l'épidémie de sida (zéro nouvelles infections) à l'horizon 2030.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839
Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 19 décembre 2025



Cliquer sur l'image pour l'agrandir.

L'Europe de l'Est particulièrement touchée par le VIH
D'après l'Organisation mondiale de la santé (OMS), près de 2,6 millions de personnes étaient affectées par le VIH dans la région européenne, qu'elle définit comme s'étendant « des côtes occidentales du Groenland aux côtes pacifiques de la Russie, et de la Méditerranée à la mer Baltique ». Comme le montre

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 19 décembre 2025

notre carte, l'Europe de l'Est est particulièrement touchée par l'épidémie.

En 2023, près de 113 000 nouveaux diagnostics d'infection au VIH ont été signalés sur le continent européen, ce qui équivaut à environ 12,7 cas pour 100 000 habitants. Les taux de personnes diagnostiquées séropositives étaient les plus élevés dans l'est de la région, avec 30,6 cas pour 100 000 habitants, contre 6,2 cas pour 100 000 dans l'ouest, et 4,2 pour 100 000 en Europe centrale. Les pays avec les plus hauts taux de nouvelles infections pour 100 000 habitants étaient la Russie (37,9), l'Ukraine (31,9) et la Moldavie (27), alors qu'à l'inverse, le Kosovo (1,1), la Slovénie et l'Autriche (2,1) affichaient les taux les plus bas. Les diagnostics étaient presque deux fois plus nombreux chez les hommes (16,7 pour 100 000 dans la région européenne) que chez les femmes (8,9 pour 100 000).

De Valentine Fourreau pour Statista

À Violès, les seniors deviennent châtelains

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 19 décembre 2025

Virginie Issautier, médecin à Avignon, a acquis le domaine du Château du Martinet à Violès, afin d'y créer une résidence pour retraités, Les Seniors de Mogador. Sur place, elle a installé son cabinet médical, qui peut également accueillir d'autres professionnels de santé. L'occasion pour les seniors de vivre leur retraite en toute sérénité au cœur de la Provence.

Difficile de rater le domaine depuis la Route de Vaison-la-Romaine à Violès alors que son nom est inscrit en gros à l'entrée. Au bout de l'allée, on le découvre. Il est beau, majestueux même, et sa bâtisse est en très bon état. Le fameux Château du Martinet se présente. Un domaine que Virginie Issautier, médecin à Avignon depuis presque 17 ans, a racheté en février 2024.

Auparavant un hôtel-restaurant, le domaine a ensuite accueilli des gîtes, avant de passer dans les mains de Virginie, qui a décidé de lui redonner une nouvelle fonction, une nouvelle vie. Aujourd'hui, le Château du Martinet accueille la résidence Les Seniors de Mogador. Destinée aux retraités en quête de sérénité, cette résidence propose un cadre familial et intimiste, avec peu de logements, mais aussi avec la présence sur le domaine du cabinet de médecine générale de la nouvelle propriétaire. À termes, d'autres professionnels de santé devraient aussi exercer sur le domaine qui compte plusieurs bureaux.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 19 décembre 2025

© Vaucluse Provence Attractivité

Un coup de cœur immédiat

Si Virginie Issautier a racheté le château en février 2024, cela faisait en réalité plusieurs années qu'elle avait pour projet de proposer des logements pour seniors. Projet qu'elle a déjà touché du doigt dans le passé en ayant acheté une maison mitoyenne à la sienne pour le faire. En mai 2023, elle découvre ce lieu à Violès par hasard, puis tout s'est enchaîné, elle a visité le domaine trois jours plus tard.

> « J'ai su immédiatement que ça allait se faire ici, ça ne pouvait pas être ailleurs. »
>
> *Virginie Issautier*

Coup de foudre. L'idée des Seniors de Mogador prend vie. C'est aussi l'occasion pour la médecin de trouver un lieu ressourçant, loin de la frénaisie de la Cité des papes où elle exerce toujours trois fois par semaine, les lundis, mardis et jeudis de 9h à 15h. À Violès, Virginie travaille de 16h30 à 20h tous les jours de la semaine, sauf le mercredi et le vendredi où elle est présente toute la journée.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 19 décembre 2025

Les logements pour les seniors. ©Les Seniors de Mogador

Un lieu de vie au cœur de la Provence

La résidence Les Seniors de Mogador se veut un lieu paisible. Depuis les jardins, on peut même apercevoir les Dentelles de Montmirail et le Mont Ventoux au loin. La résidence comptabilise pour le moment trois logements single meublés d'environ 45 m² chacun à 1 400€ par mois avec l'eau, l'électricité, internet, l'accès aux structures communes compris, ainsi qu'un accompagnement personnalisé par l'assistante qui est présente du lundi au vendredi et est en relation directe avec le médecin du centre médical du domaine, Virginie Issautier. Deux logements pour couple viendront s'ajouter plus tard aux offres de la résidence.

> « Je souhaite que les résidents se sentent comme chez eux. »
>
> *Virginie Issautier*

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 19 décembre 2025

Les logements sont composés d'une chambre, d'une salle d'eau, ainsi que d'un salon avec une cuisine aménagée. Il est également possible pour les résidents de se reposer sur le parvis de leur logement où sont installées des chaises longues. En plus de leur appartement, les seniors ont accès à des parties communes : une salle de sport, une salle bien-être, une salle de loisirs avec billard et bibliothèque, une buanderie et la piscine extérieure qui devrait être opérationnelle dès l'été 2025. Ainsi, même si les résidents vivent ensemble, il y a une certaine intimité entre chaque logement, qui donne l'impression aux locataires d'être chez eux et non dans une résidence médicalisée, qui peut parfois faire peur. Mais, ce n'est pas tout ce que le domaine a à offrir.

©Les Seniors de Mogador

Un centre médical sur place

En plus d'offrir un lieu de vie reposant, le domaine comporte également un centre médical sur place.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 19 décembre 2025

Ainsi, la résidence propose une véritable alternative aux Senioriales et aux EHPAD, avec le médecin généraliste sur place. Virginie a d'ores et déjà installé son cabinet dans lequel elle exerce pour les résidents, mais aussi pour les habitants de Violès et des communes alentours. Ainsi, en plus de créer un concept original de résidence pour séniors, elle répond aussi à la forte demande de médecins généralistes en zone rurale, le Vaucluse connaissant une réelle désertification médicale.

> « Il y a beaucoup de jolis domaines qui ont été transformés en colocation ou cohabitation comme ici. Mais, ce que je trouve qui n'a pas été fait et qui est dommage, c'est d'avoir le médecin sur place, qui y vit et qui y travaille. »
>
> *Virginie Issautier*

À termes, Virginie Issautier souhaiterait que d'autres professionnels du milieu médical et paramédical se joignent à elle au sein du centre médical du domaine qui compte quatre bureaux. Il y a même la possibilité de réunir deux bureaux pour un professionnel qui requiert plus de place comme un kinésithérapeute ou un dentiste. Le loyer pour un professionnel de santé s'élève à 499€ par mois, comprenant internet, l'eau et l'électricité.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 19 décembre 2025

Virginie Issautier vit dans la partie principale du Château qui est mitoyenne aux logements des seniors. ©Les Seniors de Mogador

Un domaine vivant

Si l'on peut croire que les futurs locataires du domaine seront isolés, dû à l'emplacement du domaine en zone rurale, la réalité est tout autre. Virigine a tout prévu. « On a une intervenante à Violès, qui est kinésiologue et qui a déjà fait de l'accompagnement pour personnes âgées, qui intervient en plus, donc qui n'est pas une option et qui est proposée ponctuellement pour organiser des sorties marchés, des sorties cinéma ou théâtre », explique la médecin. C'est tout un planning qui va se mettre en place pour que les retraités vivent au mieux leur séjour à la résidence Les Seniors de Mogador.

L'association 'Les Seniors de Mogador' a été créée pour faire vivre la résidence. Ponctuellement dans l'année, il y aura des conférences, des spectacles et autres événements pour animer la vie du domaine. De plus, Virginie a imaginé le concept du 'pont des générations' sur trois temps forts de l'année, Halloween, Noël et Pâques avec des enfants et des animations. « Je souhaite en faire un lieu de vie intergénérationnel à certains moments de l'année, ces moments où le partage est de mise », conclut Virginie Issautier. De quoi vivre sa retraite sereinement.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839
Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 19 décembre 2025

Isara-Isema : le prochain afterwork portera sur la grenade

L'Isema, école de commerce spécialisée sur les secteurs de la Naturalité et l'Isara, école d'Ingénieur en agronomie, innovation, alimentation et environnement, toutes deux implantées à Avignon, organise un nouvel afterwork ce jeudi 28 novembre sur le thème 'La genade : richesse agricole et atouts santé'.

Les écoles Isara et Isema organisent, en partenariat avec le Syndicat France Grenade, une conférence thématique dédiée à la découverte de la grenade, sa production au niveau national et plus particulièrement en Région Sud, ainsi qu'aux bienfaits nutritionnels et à l'impact de ce fruit sur la santé.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 19 décembre 2025

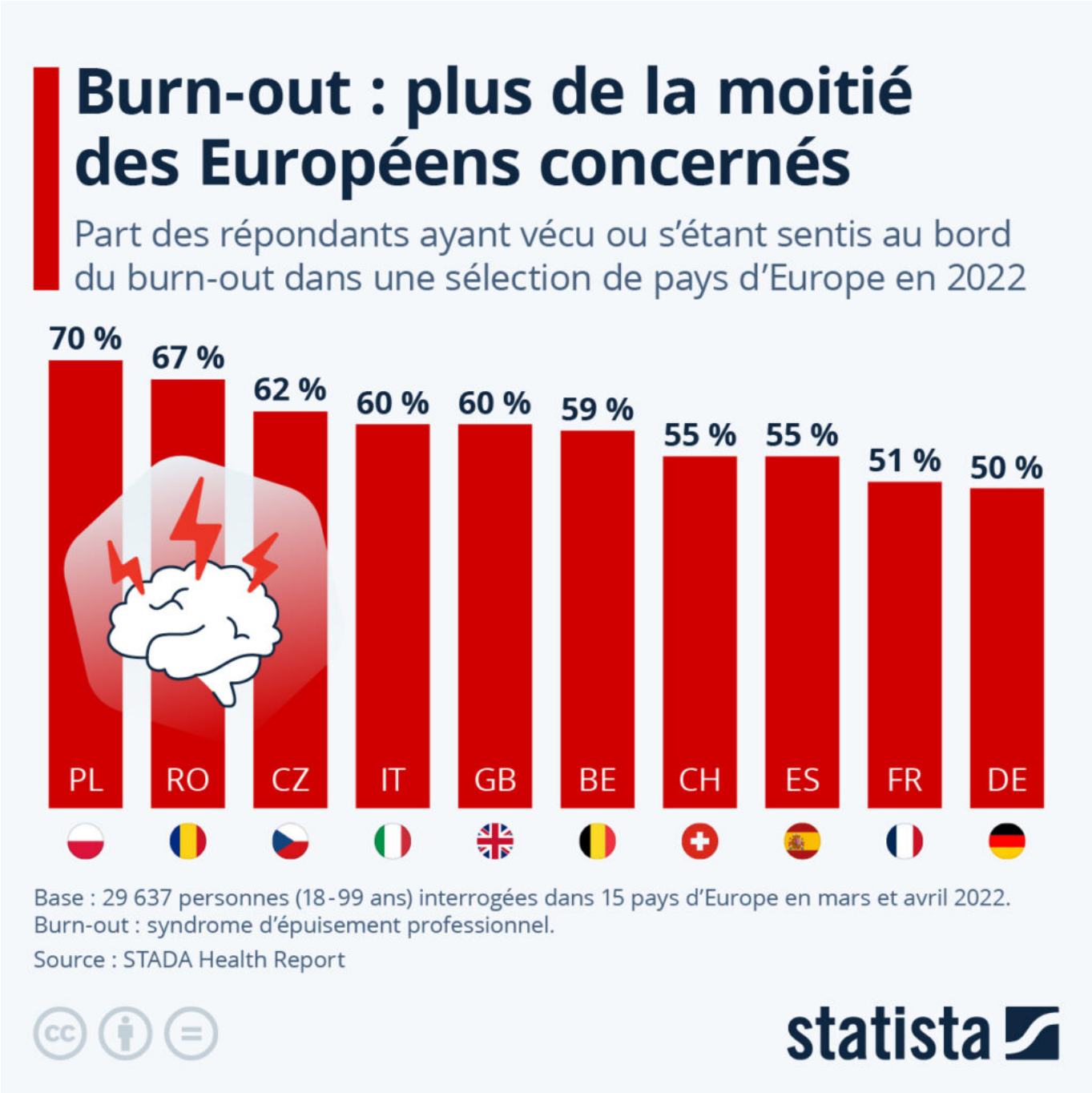
Tous les aspects de la culture de la grenade seront présentés, de sa production à ses contraintes, en passant par les conditions climatiques requises ou encore sa valorisation. Solène Populus, diététicienne évoquera les bienfaits de ce fruit sur le corps lors d'une conférence aux côtés de Jean-Francis Rispoli, président du Syndicat France Grenade et producteur de grenades à La Tour d'Aigue, et d'Enora Jacob, chargée mission Bio de Provence et animatrice du Syndicat France Grenade. L'événement se clôturera par une dégustation de grenades fraiches et de jus.

Inscription en ligne.
Jeudi 28 novembre. De 18h à 20h. 105 Rue Pierre Bayle. Avignon.

Burn-out : plus de la moitié des Européens concernés

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 19 décembre 2025



Non reconnu en tant que maladie professionnelle au sens strict, le burn-out ou syndrome d'épuisement professionnel est un phénomène dont l'ampleur reste difficile à quantifier, car il n'existe pas de diagnostic « officiel » et de statistiques précises à ce sujet. En France, selon diverses études réalisées récemment (Institut de veille sanitaire, cabinets Empreinte Humaine et Technologia), de 30 000 à 3 millions de personnes seraient affectées par une forme plus ou moins grave de souffrance psychique au

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 19 décembre 2025

travail — et ces chiffres sont en hausse sur les dernières années.

Comme le suggère une étude du groupe pharmaceutique allemand Stada, l'exposition au burn-out concerne de près ou de loin de nombreux salariés en Europe. Ainsi, en 2022, plus de la moitié des répondants interrogés par l'enquête dans quinze pays européens ont affirmé avoir vécu ou s'être sentis au bord d'un burn-out. Comme le détaille notre infographie, la proportion de personnes exposées à ce phénomène variait d'environ la moitié des salariés en Allemagne et en France, à plus des deux tiers en Roumanie et en Pologne.

De Tristan Gaudiaut pour Statista

Le Tri des Papes, un challenge interentreprises sur le thème des Jeux Olympiques

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 19 décembre 2025

L’année 2024 a été rythmée par l’organisation des Jeux Olympiques de Paris. C’est le thème autour duquel les entreprises du territoire avignonnais vont s’affronter ce samedi 19 octobre à l’occasion de la 5e édition du Tri des Papes, un événement sportif et ludique.

Ce week-end, 35 entreprises du territoire vont s’affronter lors du challenge ludique et sportif Le Tri des Papes, organisé par l’association Slash Events. L’objectif de cet événement interentreprises est de permettre aux entreprises et leurs collaborateurs de toucher du doigt la qualité de vie au travail, la lutte contre la sédentarité, ou encore le bien-être au travail, autrement qu’entre leurs murs.

En plus de renforcer la cohésion de groupe, de faire du sport et de partager un moment ludique et convivial, le Tri des Papes est un événement solidaire dont les gains iront alimenter le Fonds de Dotations Empreintes, qui a vocation à aider des femmes de villages sénégalais à irriguer et cultiver leurs terres.

Un triathlon revisité

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 19 décembre 2025

À l'instar des sportifs olympiques qui ont fait rêver le monde cet été, les équipes, chacune composée de quatre personnes, devront réaliser une sorte de triathlon composée des épreuves de canoë, vélo et course. Les équipes seront réparties dans deux groupes de niveau : le niveau 'cool' et le niveau 'à fond'.

Ce challenge interentreprises mettra le patrimoine et le paysage avignonnais en lumière puisque les participants pagaieront sur le Rhône pour passer sous le Pont d'Avignon et ils pédaleront et courront à travers les ruelles de la Cité des Papes.

Un challenge aux multiples objectifs

Le Tri des Papes a plusieurs vocations :

- Promouvoir le mouvement et ses bienfaits
- Animer et valoriser les entreprises participantes
- Sensibiliser aux mobilités douces et au développement durable
- Développer la cohésion et de l'esprit d'équipe en interne
- Promouvoir le territoire et ses trésors
- Promouvoir l'accès égal des femmes et des hommes aux activités sportives, sous toutes leurs formes

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 19 décembre 2025

Quand la sophrologie s’invite à la table de la nutrition santé

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 19 décembre 2025

Sylvie Bertrand est une des pionnières en France dans le développement de la Sophrologie. Cette méthode psychocorporelle utilisée comme technique thérapeutique a été mise au point par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo. Elle s'est fait connaître dans les années 70 avec la préparation mentale des sportifs de haut niveau, elle est également utilisée dans l'univers de l'entreprise et en particulier dans la gestion du stress. Aujourd'hui, Sylvie Bertrand associe à

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 19 décembre 2025

cette méthode les principes scientifiques de la nutrition. Une approche unique dans son genre.

L'Écho du Mardi : Vous êtes Sophrologue, psychothérapeute, formatrice qu'est-ce qui vous a conduit aujourd'hui à vous intéresser à la nutrition ?

Sylvie Bertrand : Depuis plus de 30 ans j'accompagne beaucoup de gens en cabinet et je me suis rendu compte que la nutrition était un vrai sujet, les demandes sur le « prendre soin de soi autrement » sont nombreuses. De plus en plus de personnes s'interrogent sur comment bien ou mieux s'alimenter. J'ai également réalisé que lorsqu'une personne vient consulter, elle s'inscrit dans une démarche globale et la façon de se nourrir en fait partie.
Ensuite, d'un point de vue personnel je me suis intéressée très tôt à la qualité de l'alimentation. Tout cela m'a conduit à compléter mon expertise par une formation en nutrition santé que je propose aujourd'hui.

EdM : Nutrition et santé sont intiment liées ?

SB : Les liens entre l'alimentation et la santé sont très étroits. C'est un sujet qui nous concerne tous. La nutrition est une base essentielle à l'équilibre du corps. La nutrition est une nouvelle corde à mon arc, elle s'inscrit parfaitement dans ma pratique et mes accompagnements. Une alimentation adaptée à la personne contribue à un effet positif sur la santé psychique, émotionnelle et corporelle.

EdM : Aujourd'hui, on parle beaucoup de nutrition, c'est aussi un peu le règne des dictats, qu'est-ce qui vous différencie des approches existantes ?

SB : Ce qui me différencie c'est mon approche holistique, c'est la prise en compte de la personne dans sa globalité et dans son environnement. Mon accompagnement se détache totalement des interdictions, des frustrations et des jugements, il a pour objectif premier la protection de son capital santé. Bien se nourrir doit être un vrai plaisir ! Il est facile d'observer que si une personne est face à des frustrations répétées dans sa façon de se nourrir, elle devra faire face à une répétition d'échecs qui viendra impacter son équilibre émotionnel. Il est important de lui montrer qu'un autre chemin est possible.

« Nous ne sommes pas ce que nous mangeons mais ce que nous assimilons »

EdM : Vous êtes à la fois sophrologue et conseillère en nutrition santé quel est l'intérêt d'avoir associer ces deux pratiques ?

SB : Ces deux méthodes ont en commun de parler du corps et d'accompagner les personnes dans ce qui est bon et juste pour elles. Intégrer la sophrologie c'est aussi adapter et personnaliser la prise en charge. C'est inscrire de nouvelles habitudes alimentaires de manière durable. Et en particulier s'il s'agit de perte de poids. La sophrologie permet de visualiser ses objectifs positivement, la personne se sent engagée avec elle-même, elle va également se sentir investie et responsable de son changement. L'association des deux approches permet en bonus de récupérer rapidement de la vitalité et du tonus. Il s'agit de tendre vers un nouvel équilibre émotionnel et corporel dans son propre environnement. « Nous

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 19 décembre 2025

ne sommes pas ce que nous mangeons mais ce que nous assimilons » rappelle souvent Yann Rougier médecin nutritionniste. Cela montre à quel point ce que nous mettons dans notre assiette est important. La notion de plaisir est fondamentale.

EdM : Il y a aujourd'hui une prise de conscience de l'importance de l'alimentation pour notre santé. Mais est-ce qu'on peut se dire qu'aujourd'hui nous nous nourrissons correctement ?

SB : Il a aujourd'hui une vraie prise de conscience de l'importance de bien se nourrir. On assiste à un retour des essentiels, comme faire ses courses au marché, la consommation du bio ou du local, cuisiner en famille…tout cela, certainement en réaction à la mal bouffe, à l'hyper consommation et aux produits ultra transformés.
C'est intéressant d'observer que le déséquilibre ambiant et anxiogène, re-questionne les gens sur l'essentiel ou le sens donné à leur vie.
Que ce soit la santé ou la nutrition, c'est avant tout une histoire d'émotion

> **Ce qui va être primordial c'est l'écoute bienveillante que je vais accorder à la personne**

EdM : Qu'est-ce qui motive les gens à venir vous voir ?

SB : La plupart du temps les gens que je reçois en cabinet viennent pour des questions liées à leur équilibre général. Souvent il s'agit de trouble du sommeil ou du stress ou encore d'émotions liées à un changement, à des situations vécues difficilement. Dans tous les cas l'alimentation joue un rôle important. Ce qui va être primordial c'est l'écoute bienveillante que je vais accorder à la personne puis définir ensemble ce qu'elle souhaite et désire pour elle-même.
La séance de sophrologie, souvent en fin de séance, contribue à la mise en place des nouveaux comportements alimentaires et autres en toute confiance.

EdM : Est-ce que cette approche, cette méthode est aussi destinée à des groupes notamment à l'entreprise ?

SB : Absolument, ça peut être intéressant d'accompagner des groupes de personnes au travail. Et pas uniquement sur des problématiques liées au stress ou aux troubles du sommeil. L'alimentation au travail est une vraie question. Une meilleure alimentation peut contribuer à un meilleur équilibre et à un meilleur bien-être au travail. La demande est importante. Je vois beaucoup d'entreprises où la gestion des ressources humaines est devenue une question centrale. C'est aujourd'hui pour beaucoup de managers une vraie préoccupation. Lors de mes interventions en entreprise, les salariés sont en demande d'outils pour les accompagner vers un mieux-être, que ce soit dans leur façon de s'alimenter sur leur lieu de travail ou dans leur régulation du stress ou des émotions.

Pour en savoir plus : www.sylvie-bertrand.fr

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

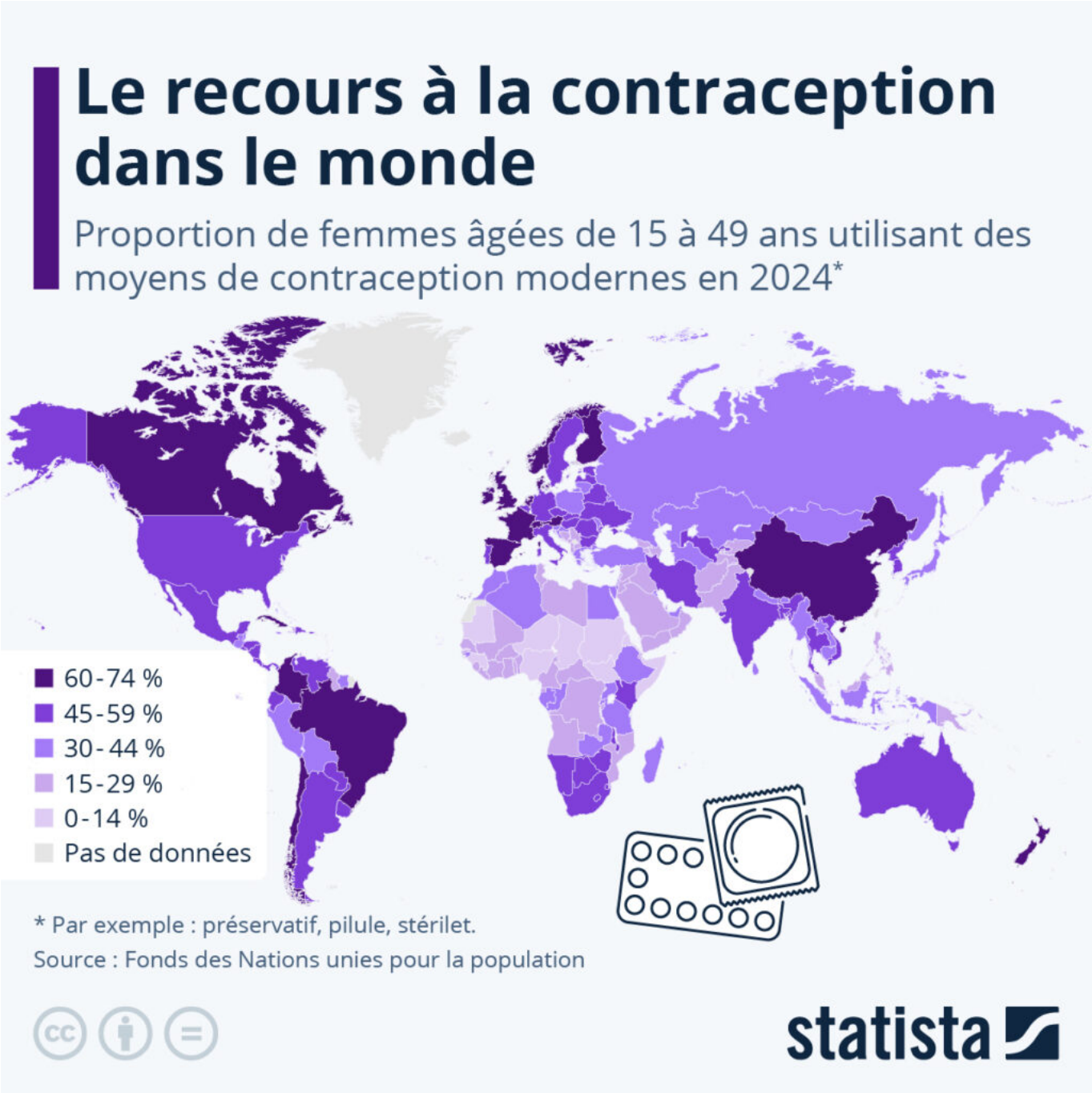
Ecrit par le 19 décembre 2025

Le recours à la contraception dans le monde

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 19 décembre 2025



Hier, c'était la journée mondiale de la contraception. A cette occasion, le site de Data Statista fait le point sur son usage et son accès en France et dans le monde.

En France, l'accès aux méthodes contraceptives modernes ne pose généralement pas de problème. Selon l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), la pilule et le stérilet sont les deux

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 19 décembre 2025

méthodes les plus répandues dans le pays. D'après les statistiques les plus récentes du Fonds des Nations Unies pour la population, au total, près de deux tiers des femmes françaises âgées de 15 à 49 ans utilisent des moyens de contraception modernes. La France fait ainsi des dix pays du monde où cette valeur est la plus élevée, derrière, entre autres, la Finlande (74 %), le Canada (71 %), la Chine (69 %) et la Suisse (68 %).

En revanche, la pilule, le stérilet ou le préservatif ne sont utilisés que par un tiers des femmes ou moins dans 71 pays et territoires autour du globe, que ce soit à des fins de planification familiale ou de protection contre les maladies sexuellement transmissibles. Il s'agit principalement de pays du Moyen-Orient et d'Afrique. En Afghanistan, par exemple, seule une femme sur cinq environ utilise la contraception. Au Nigeria, l'un des dix pays les plus peuplés du monde, ce chiffre est de 14 %. Mais l'accès aux contraceptifs modernes semble également constituer un problème dans certains pays d'Europe – notamment en Serbie (29 % d'utilisatrices) et en Albanie (6 % seulement).

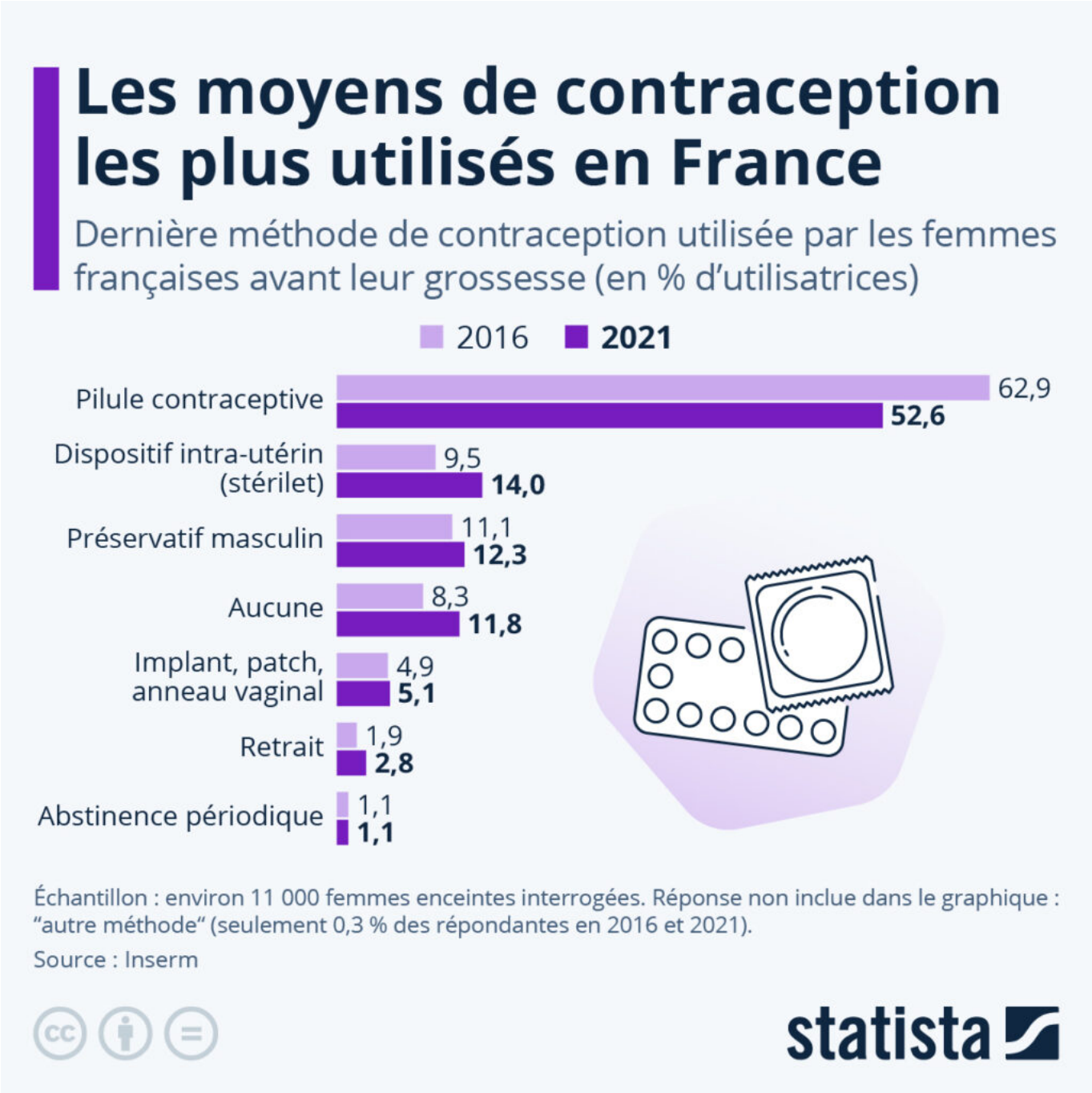
Quelles méthodes de contraception sont les plus utilisées en France ?
Bien que la pilule reste la principale méthode de contraception utilisée par les femmes françaises avant la grossesse, son usage connaît une baisse continue ces dernières années. Comme le rapporte l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) dans sa dernière enquête périnatale, les femmes utilisatrices d'une contraception orale avant la grossesse étaient 73,8 % en 2010, 62,9 % en 2016 puis 52,6 % en 2021. En l'espace d'une décennie environ, l'usage de la pilule a ainsi diminué de plus de vingt points de pourcentage au sein de la population étudiée.

Comme le montre notre infographie, la diminution de l'utilisation de la pilule contraceptive est en partie compensée par l'adoption d'autres méthodes hormonales ou non hormonales, en particulier le dispositif intra-utérin (ou stérilet) dont l'usage est passé de 9,5 % en 2016 à 14,0 % en 2021, tandis que l'utilisation du préservatif masculin a lui augmenté d'environ un point de pourcentage (12,3 % en 2021). Les méthodes naturelles, telles que le retrait (ou « coït interrompu »), sont également en légère hausse au cours des cinq dernières années étudiées. Cependant, on constate que la part des femmes qui déclarent n'utiliser aucune contraception a elle aussi augmenté, passant de 8,3 % en 2016 à 11,8 % en 2021.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839
Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 19 décembre 2025



De Tristan Gaudiaut pour Statista