



# URILCO33

ASSOCIATION DES STOMISES DE LA GIRONDE

Novembre 2022

Numéro 76

[urilco33@outlook.com](mailto:urilco33@outlook.com)

[urilco33.org](http://urilco33.org)

## PETITE GAZETTE URILCO33

Dans ce numéro :



Bienvenue. Changement d'heure : Un risque pour la santé.	1
Changement d'heure : Un risque pour la santé. (suite).	2
Intervention P. POCHON, de Référence Santé.  Présentation ABSALOM.	3
Présentation ABSALOM. (suite).  Groupe de Paroles.	4
Actualités.  Déplacements du bureau.  Les Anniversaires de Novembre.	5
Tarifs annuels Adhésions  Citation.  Prochaine Réunion.  Logos.	6

### Bonjour à tous,

Toute l'équipe d'URILCO33 se joint à moi pour vous souhaiter la bienvenue et sommes ravis d'accueillir notre invité du jour Pauline POCHON de Référence santé, prestataire de services à domicile.

Petit rappel : les températures chutent et correspondent maintenant à la saison automnale. Pensons à nous alimenter en plats hivernaux équilibrés. Continuons de booster nos organismes pour mieux nous défendre des agressions saisonnières.

Comme toujours nous restons vigilants en maintenant le respect des gestes barrières, le port du masque, le lavage des mains au gel hydroalcoolique et la distanciation.



**Contre le Covid-19, la grippe  
et les virus de l'hiver,  
gardons le réflexe des gestes barrières.**

### CHANGEMENT D'HEURE : UN RISQUE POUR LA SANTÉ



Le Professeur Pierre PHILIP, médecin et directeur de recherche à Bordeaux (CHU et Université), nous éclaire sur les effets du changement d'heure sur la santé.

Chef de service universitaire de médecine du sommeil, il est l'un des experts mondiaux dans sa spécialité. Ce changement d'heure est pour lui une occasion de plus de livrer au plus grand nombre les résultats des études scientifiques menées par son équipe : un bon sommeil s'appuie sur trois piliers que sont la durée, la qualité et la régularité.

### Mot de la Présidente

*« La vie est faite  
d'opportunités et de  
belles rencontres,  
sachez les saisir... »*