



# Entre Nous

NOTRE SANTÉ, C'EST NOUS



## EDITORIAL

« Je n'ai pas le temps. Ça ne me concerne pas. C'est risqué. Ça ne s'est jamais fait. Ça va coûter trop cher. On verra plus tard. Il faudra que j'y réfléchisse un de ces jours. Ce n'est pas le moment. Les gens ne sont pas mûrs. Ça ne passera pas. Ça ne m'intéresse pas. Je ne le sens pas. Je n'y peux rien. Ça ne changera rien. J'ai trop de travail. Oui mais... Je connais mon métier. Il ne faut pas aller trop vite. Je suis sceptique. Ce n'est pas dans les normes. C'est une vue de l'esprit. Je n'ai jamais entendu parler de cela. Ce n'est pas moi qui décide. C'est impossible. Ce n'est pas le style de la maison. Je ne serai pas à la hauteur... »

Ces phrases, qui sont autant de barrages à la créativité, l'innovation, l'action, n'ont plus cours dans l'Association depuis longtemps.

Tous, salariés, bénévoles et administrateurs sommes sortis de ce discours pour comprendre ce qui se passe, découvrir des voies nouvelles afin de se mettre en quête de connaissances, de compréhension du monde dans lequel nous vivons, dans le but d'améliorer la vie et les relations entre toutes les personnes qui vivent à côté les unes des autres, de mieux prodiguer soins et soutiens, de faire face et résister au stress chronique et enfin, de prendre conscience de nos ressources, de les développer et de les partager.

Bernard GALLEGO

## Sommaire

- Nouvelles technologies 2
- Nouvelles technologies (suite) 3
- Quelles différences entre Probiotiques et prébiotiques ? 4
- Vie du centre 5
- Les 60 ans du centre Léon Bérard 6
- Gym douce 7
- Pêle-mêle 8

### PROCHAINES DATES A NOTER :

- **DIALOGS/LYRE** le 24 octobre
- **VACCINATION ANTI-GRIPPALE A PARTIR DU 15 OCTOBRE**
- **RDV audition OCT/NOV.**

**Entre nous :** Édité par  
l'Association Santé Aujourd'hui  
5, rue Bel Air - 69800 Saint-  
Priest

Tél. : 04.78.20.90.98

ass.sante.auj@orange.fr

### Directeur de la Publication :

M.C. VIAL

Coordination et rédaction :

Y. ETROY

Abonnement annuel : 10 €

Imprimé à 300 ex.

Dépôt légal à parution

ISSN : 2104-7812.

### Saisie et maquette :

Y. ETROY

**Articles :** C. BLANCHETON

N. DIAZ - Y. ETROY et

A. TURPIN

## Les nouvelles technologies sont-elles néfastes pour notre santé ?

De plus en plus présentes dans notre quotidien, les nouvelles technologies suscitent des interrogations, voire des inquiétudes quant à leur impact sur notre santé.



### Les ondes électromagnétiques

A ce jour, aucune étude scientifique sérieuse n'a établi de lien entre l'utilisation d'un téléphone mobile et l'apparition d'une tumeur au cerveau.

L'explication : la faible puissance de ce type de téléphone fait que son fonctionnement ne peut pas modifier celui d'une cellule de notre corps (à l'inverse d'un micro-ondes...). Si l'oreille chauffe, c'est parce que l'appareil est resté plaqué très longtemps, comme c'est le cas avec un téléphone filaire.

S'agissant des émetteurs ou des antennes relai et des troubles ressentis par certaines personnes résidant à proximité, il a été relevé que ces symptômes étaient présents même si l'émetteur était éteint. En conséquence, «l'électrosensibilité» apparaît comme une affection psychosomatique qui ne vient pas de la perception des ondes mais de l'idée qu'on y est exposé (cf. professeur Aurengo, biophysicien membre de l'Académie nationale de médecine).

S'agissant enfin des nouveaux compteurs électriques dénommés Linky, d'ici peu 35 millions d'entre eux auront été installés en France. Ces nouveaux compteurs transmettent automatiquement à leur fournisseur la consommation du circuit qu'ils alimentent. Selon l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), la probabilité que les champs électromagnétiques émis puisse avoir des impacts sur la santé à court ou à long terme serait très faible.

### La lumière bleue

Présente dans les ampoules leds, les écrans de certains téléviseurs ou ordinateurs, ceux de toutes les tablettes, smartphones ou casques virtuels, elle agresse les cellules pigmentaires de la rétine. Or, tout comme nous disposons d'un capital soleil, nous avons un capital lumière et il y a un risque d'accélérer la survenance d'une DMLA (Dégénérescence maculaire liée à l'âge).

En ce qui concerne l'éclairage domestique, seules les ampoules leds de type «blanc chaud» ou «lumière jaune» peuvent être utilisées. Le problème paraît donc réglé de ce côté là. Par contre, en ce qui concerne les écrans, il n'en est pas de même. L'application d'un filtre ou le port de lunettes anti lumière bleue n'est pas la panacée car ces dispositifs ne filtrent que 15 % du spectre nocif. Il faut donc surtout limiter le temps d'exposition des yeux ou éclairer la pièce dans laquelle on utilise l'appareil.

### Les nouveaux comportements

Instruments de communication permanente, les ordinateurs, tablettes, téléphones mobiles ou baladeurs envahissent notre quotidien au point qu'il est estimé que 25 % des Français manquent de sommeil quotidien. Une enquête de l'INSV (Institut national du sommeil et de la vigilance) révèle notamment que 8 Français sur 10 utilisent leur ordinateur, tablette ou smartphone le soir après le dîner, que presque 4 sur

10 s'en servent dans leur lit, que 20 % de personnes dorment avec au moins un smartphone allumé dans leur chambre. Or, s'exposer tardivement à la lumière de ces appareils perturbe l'horloge biologique car l'excitation qui en résulte retarde l'endormissement. Par ailleurs, la moitié des dormeurs «connectés» sont réveillés par les sonneries de leurs appareils et subissent donc les conséquences du fractionnement de leur sommeil. Sur ce plan, les jeunes sont particulièrement touchés : plus de 25% des 18-24 ans contre seulement 10 % des non utilisateurs des nouvelles technologies le soir.



S'il n'est pas envisageable de bannir écrans et connexions, il est important de penser à se préserver.

En matière de téléphonie mobile, il convient de noter qu'un certain nombre de positions sont défendues par une association dénommée « Robin des Toits ».

Cette association (loi 1901) a été créée en 2004 dans le but d'assister et de fédérer les personnes et les collectifs qui luttent pour la sécurité sanitaire des populations exposées aux nouvelles technologies de communications sans fil.



Elle n'est pas opposée à la téléphonie mobile mais préconise un certain nombre de mesures pour que cette dernière soit compatible avec la santé publique. Ainsi, en 2004, elle a réagi au plan gouvernemental d'action en faveur de la protection de la santé face aux technologies de télécommunications sans fil sur la base de six contrepropositions qui constituent le cœur de ses revendications :

- limiter le seuil d'exposition du public aux hyper fréquences à 0,6 V/m maximum et interdire les émissions sans fil (Wifi, Bluetooth par exemple)
- interdire la vente de téléphones portables aux enfants de moins de 14 ans
- faire tirer par l'Etat les conséquences du syndrome d'intolérance aux champs électromagnétiques (électro- hypersensibilité - EHS)
- ne réaliser les accès Internet ADSL qu'en connexion filaire ou fibre optique
- n'autoriser la réalisation des mesures de champs électromagnétiques que par des experts indépendants non mandatés par les opérateurs eux-mêmes
- n'autoriser la vente de téléphones mobiles qu'avec fourniture d'un kit piéton filaire et affichage du débit d'absorption spécifique (DAS) des appareils

Il convient enfin de noter que depuis le 1er janvier 2014, tout particulier peut demander à ce que soient mesurées les ondes électromagnétiques auxquelles il est exposé, que ce soit dans une habitation ou dans un lieu public (parc, gare, école...).

La procédure est gratuite et passe par la souscription d'un formulaire Cerfa n° 15003 (téléchargeable sur le site Internet [service-public.fr](http://service-public.fr)) et sa transmission à une collectivité locale (mairie, intercommunalité, département, région), à la Préfecture, une Agence Régionale de Santé ou encore à une association agréée par les ministères de la santé ou de l'environnement.

Alain TURPIN

Sources :

Femme actuelle

Valeurs mutualistes n° 302 juin 2016

<http://www.robinstoits.org>

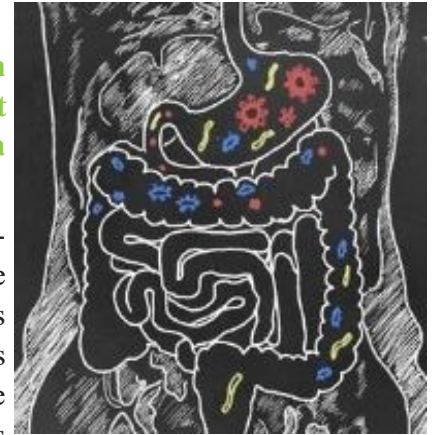
## Quelles différences entre Probiotiques et Prébiotiques ?

Notre flore intestinale, appelée également microbiote, est composée de plus de 1.000 espèces différentes de micro-organismes. Elle est essentielle à notre organisme : elle crée un équilibre écologique. La flore intestinale maintient l'intégrité de la paroi intestinale. Saviez-vous que les cellules de l'intestin se renouvellent toutes les 24 à 36 heures ? C'est pourquoi 50% des selles sont formées de cellules intestinales. En cas d'abrasion trop importante des cellules, la barrière intestinale est moins performante et les substances toxiques sont moins bien éliminées et pénètrent dans l'organisme.

### Quelles différences entre PROBIOTIQUES et PREBIOTIQUES ?

**Les probiotiques** sont selon la définition de l'OMS (organisation mondiale de la santé) : un micro-organisme vivant qui, lorsqu'il est administré en quantité suffisante, exerce un effet bénéfique pour la santé de l'hôte.

Ils sont présents dans les bactéries, les levures et les virus. Ils sont particulièrement indiqués lorsque la flore bactérienne (le microbiote) ainsi que le transit sont perturbés. Il existe entre 400 et 600 familles probiotiques. Les principales sont les bactéries lactiques c'est-à-dire les lactobacilles, les bifidobactéries et les streptocoques. Un microbiote est constitué de 100 000 milliards de bactéries. Elles sont dix fois plus nombreuses que les cellules du corps.



**Les prébiotiques** ne sont pas des éléments vivants. Ils sont inertes. Ce sont des fibres digestibles issues des glucides alimentaires. Il s'agit d'ingrédients alimentaires naturels qui sont fermentés. Ils sont utiles à la croissance ou à l'activité des bonnes bactéries installées dans notre intestin. Elles servent aussi de nourriture aux probiotiques pour les aider à se multiplier rapidement.

**L'association du couple probiotiques et prébiotiques est nommée : symbiotique.**

Les **probiotiques**, dont les plus connus sont lactobacillus et bifidodactérium, favorisent la digestion des nutriments car ils renforcent le transit et améliorent l'efficacité de la barrière intestinale. Ils colonisent l'intestin et empêchent ainsi le développement de bactéries digestives pathogènes, responsables généralement de troubles digestifs tels que diarrhée, constipation, maux de ventre, ou de l'estomac (ulcère).

Les **prébiotiques** eux, travaillent à l'équilibre intestinal en libérant des substances bénéfiques qui atténuent les désordres digestifs, les inflammations et les infections dans tout le corps.

### Les sources alimentaires :

Les probiotiques sont essentiellement véhiculés par des aliments riches en ferments lactiques. Aliments que l'on trouve naturellement dans les yaourts, les laits fermentés ex. lait ribot, lait kéfir (01), les fromages fermentés, la choucroute ou encore la sauce soja, le tofu, et le miso (spécialités asiatiques à base de soja fermenté). La levure de bière active est également une excellente source de probiotiques. Ils sont aussi disponibles sous forme de compléments alimentaires ou de médicaments, associés ou non à des prébiotiques.

Les prébiotiques se trouvent dans l'alimentation. Ils sont issus, pour la majorité, de fibres alimentaires non digestibles : l'insuline, l'oligofructose et d'autres fructo-oligosaccharides (FOS). Ils sont naturellement présents dans l'ail, l'artichaut, l'asperge, la chicorée, l'endive, l'oignon, le topinambour, le blanc de poireau, le soja, la tomate, les fruits rouges, la banane, la figue, l'ananas. Ils sont aussi présents dans les légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots rouges et noirs.



Il est donc globalement conseillé de consommer régulièrement des produits fermentés pour le bien-être de la flore digestive.

### (01) Le lait ribot :

Le plus gaulois de tous, né en Bretagne. Il n'y a que dans cette région que l'on trouve sa version originale, sous forme de présure s'écoulant de la "ribotte", qui sert à battre le beurre - voilà pourquoi on l'appelle aussi babeurre. Vous pouvez le trouver dans les rayons des supermarchés, c'est un lait à faible teneur en matière grasse (3 % maximum).

### Le lait kéfir :

Venu du Caucase, le "yaourt des centenaires" aurait été découvert par les cavaliers transportant leur lait dans des outres en peau de bête : en quelques jours, la boisson devenait pétillante, acidulée et légèrement alcoolisée ! Les grains de kéfir ainsi produits offrent une étonnante variété de bactéries et levures. Vous pouvez le trouver, dans des pots en verre, au rayon bio.

Sources : article sur Bien être et santé  
et recherches sur internet

Noëlle DIAZ

## VIE DU CENTRE

Inspiré du jeu de Fort Boyard :  
« chance ou adresse », nos candidats  
ont choisi l'épreuve d'adresse.

Voici l'activité en plein air que  
l'équipe du SSIAD a proposée aux  
usagers qui ont bien voulu participer à  
l'atelier animation de juin dernier.

Gymnastique des doigts, des mains,  
des bras et des..... zigomatiques.

Moments agréables et joyeux.



Carrefour des Associations - Edition 2018

1958 - 2018

## Le Centre Léon Bérard de Lyon fête ses 60 ans

L'année 2018 est l'occasion de fêter les 60 ans du Centre sur son site actuel, mais cela ne signifie pas qu'il n'existait pas avant ...

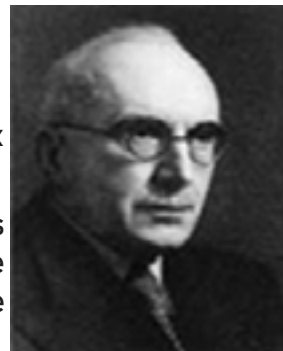
### Qui était Léon Bérard ?

Né en 1870, il a commencé ses études de médecine en 1888 et devient chirurgien des hôpitaux en 1901.

Il travaille sur des sujets variés : extraction des projectiles de guerre, vascularisation des viscères, classification des tumeurs osseuses, chirurgie du goître thyroïdien, ostéo-maladie infantile (rachitisme causé par une carence en vitamine D) et rédige des ouvrages de référence dont « L'appendicite, étude clinique et critique ».

Il est également considéré comme l'un de pionniers de la chirurgie thoracique. Il s'est aussi consacré aux maladies cancéreuses. Il fut avant-gardiste de l'association des traitements, en combinant chirurgie clinique, radiothérapie et chimiothérapie. Il est précurseur de ce que nous appelons aujourd'hui la pluridisciplinarité.

Dès 1917, il organisait des radiothérapies et des curiethérapies pour les cancers du col de l'utérus.



### En 1923 création du 2ème « centre anticancéreux » de France

Chirurgien et pionnier de la lutte contre le cancer, le professeur Léon Bérard inaugure le 2ème centre anticancéreux français (appellation utilisée à l'époque!) sous le grand dôme de l'Hôtel-Dieu, après celui de Bordeaux. Le centre dispose alors de 60 lits. Il est l'un des premiers médecins à comprendre qu'il faut proposer une prise en charge globale de la maladie aux personnes atteintes d'un cancer. Cette maladie très mal connue à l'époque, était victime de nombreux préjugés.

### En 1935, aménagement d'un nouveau centre à l'Hôpital Edouard Herriot

Pour accueillir plus de patients, Léon Bérard aménage un nouveau centre dans l'un des pavillons de l'hôpital. D'abord sur les toits du pavillon B de l'Hôpital Edouard Herriot ! ... avant de « phagocyter » tout le pavillon.

Auguste Lumière (ami de Léon Bérard), inventeur du cinématographe avec son frère Louis, a financé des recherches de Léon Bérard et a aussi payé toutes les radiographies.

Léon Bérard a dirigé une annexe du Centre en ville qu'il finance et participe à cette épopée, y amenant ses connaissances et les ressources de ses laboratoires. De nombreuses radiographies et photos en témoignent. Ce centre est doté d'appareils de radiothérapie à grand rendement et d'un service de chirurgie moderne. Grâce à l'association lyonnaise de lutte contre le cancer, le centre va bénéficier de l'une des premières dotations importantes de radium, arme puissante de lutte contre le cancer du col utérin et les cancers de la muqueuse buccale.

Il prend sa retraite en 1940. Le centre de l'Hôpital Edouard Herriot est surpeuplé. Son successeur, Paul Santy (chirurgie cardiaque) étudie la construction d'un nouveau centre. Sa première pierre avait été posée par le Président Edouard Herriot le 18 décembre 1950.

Le 19 mai 1958, le Centre Léon Bérard est officiellement inauguré avec trois cents lits (60 lits en 1923)

Le 26 Mai 1958, le Centre Léon Bérard ouvrait officiellement ses portes au 28 rue Laennec dans le 8ème arrondissement de Lyon.

Christiane BLANCHETON

## Gym douce pour ralentir l'arthrose

Afin d'éviter que vos articulations ne s'ankyloisent, il est vivement recommandé de les mobiliser régulièrement.

A la clé ? Une arthrose qui progresse moins vite. Le maintien d'une activité physique peut considérablement influencer l'évolution de l'arthrose et réduire la douleur. Faire bouger une articulation nourrit le cartilage et entraîne un renforcement des muscles. Petit à petit, le sport aide à augmenter l'amplitude de vos mouvements.

Nous vous proposons quelques exercices faciles à faire chez soi. Commencez en faisant lentement les mouvements et des petites séries que vous augmenterez en fonction de vos capacités.

### Mobilité et souplesse des épaules

1. Couchez-vous sur le dos, les mains derrière la nuque et les coudes en avant.
2. Écartez les coudes et essayez de les ramener au sol. Une fois au sol, tenez la position pendant 3 secondes.
3. Revenez à la position initiale et recommencez l'exercice 10 fois.

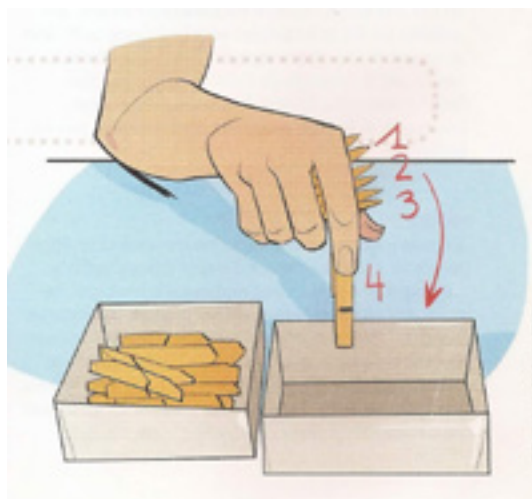


### Des escaliers plus faciles à monter

1. Asseyez-vous sur une chaise et formez un angle à 90° avec les genoux par rapport au sol.
2. Levez une jambe et tirez sur le pied vers vous. Tenez la position 3 secondes.
3. Revenez à la position initiale et recommencez l'exercice 10 fois.

### Améliorer la dextérité digitale

1. Asseyez-vous à une table, les coudes au corps à 90° et les avant-bras en appui sur la table. Devant vous : une boîte contenant des pinces à linge.
2. Saisissez une pince à linge après l'autre jusqu'à en tenir 4 dans la main.
3. Tout en maintenant 3 pinces à l'intérieur de la main, saisissez entre le pouce et l'index la quatrième pince.
4. Fixez-la sur le bord de la boîte.
5. Procédez de la même façon pour les autres pinces.
6. Recommencez l'exercice avec l'autre main.
7. Effectuez l'exercice complet deux fois de suite.



# PÊLE-MÊLE

## Réunion d'info. sur le diabète avec le réseau LYRE (anciennement Dialogs)

### Calendrier du second semestre 2018

Mercredi 24 octobre - 21 novembre et 5 décembre  
de 14h 30 à 16h 30

Pour en savoir plus sur ces réunions, consultez notre site

[www.sante-aujourdhui.com](http://www.sante-aujourdhui.com)



Le centre de soins infirmiers de Santé Aujourd'hui vous informe que la campagne de vaccination 2018 contre la grippe commencera à partir du 15 octobre dans nos permanences, du lundi au vendredi de 11 h à 12 h.

**Dans le cadre de la Semaine Bleue 2018** mettant à l'honneur la place et le rôle des personnes âgées dans notre société, Santé Aujourd'hui accueille un atelier santé, en partenariat avec l'atelier Santé Ville et la CARSAT, sur la thématique de l'Audition.

### Voici les dates de ces ateliers :

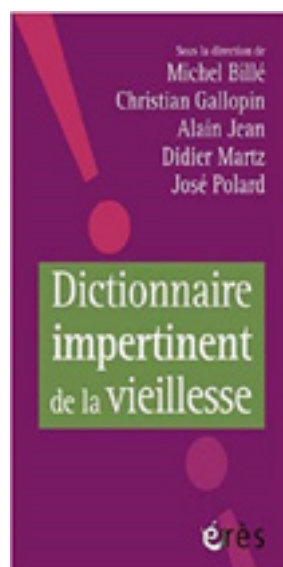
Les 11 et 16 octobre de 9 h 30 à 11 h 30  
et les 25 octobre et 8 novembre de 14 h 30 à 16 h 30

L'atelier audition est animé par un médecin, une psychologue et une orthophoniste. Il se déroule sur 4 séances de 2h.

### Les thèmes abordés :

- L'audition et ses troubles liés au vieillissement, les acouphènes
- Le parcours de soin du malentendant
- Les conséquences de la surdité chez le sujet, dans son couple, dans sa famille, dans la société
- L'appareillage et son financement

## Le coin du lecteur



"Veillissement réussi : avoir une Rolex avant 50 ans, s'en souvenir après 80 ans"

"Soutien-gorge : objet non identifié en E-PAD"

"Prothèse : signe intérieur de richesse pour les sans-dents, signe extérieur de richesse pour les presby-acoustiques"

Voilà le genre de définitions que contient ce livre qui recense et explique tous les mots et les termes relatifs aux seniors, au vieillissement.

Chères adhérentes, chers adhérents, ceci n'est pas une relance, faites circuler le journal et proposez le bulletin d'adhésion ci-dessous à vos proches, amis et voisins.

### Qu'est-ce qu'une cotisation ?

C'est une somme minimum demandée à tout adhérent ou nouvel adhérent. Elle permet de valider l'adhésion pour l'année en cours et donne le pouvoir de participer à l'Assemblée Générale qui a lieu l'année suivante. Elle est donc annuelle, renouvelable mais aussi individuelle. En effet, chacun dans son couple ou sa famille, peut formuler son engagement personnel de soutenir l'Association. Montant de la cotisation 10 € (inchangé depuis plus de 10 ans).

✂️ =====

OUI je souhaite soutenir l'action de l'Association SANTE AUJOURD'HUI en adhérant :

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Montant de la cotisation : 10 € minimum