



Entre Nous

NOTRE SANTÉ, C'EST NOUS



EDITORIAL

Les jours passent et à Santé Aujourd'hui nous sommes toujours en route vers un objectif à atteindre, vers un nouveau défi à relever.

En janvier, a eu lieu la rencontre traditionnelle entre l'équipe professionnelle, les bénévoles et le Conseil d'Administration. Vous trouverez dans ce journal un article concernant cet échange convivial.

Le 5 juin prochain, aura lieu notre Assemblée Générale à laquelle tous les adhérents seront invités à participer. Le Conseil d'Administration travaille en ce moment à la clôture des comptes et à la préparation des différents rapports sur lesquels vous serez appelés à vous prononcer. L'invitation vous parviendra en temps voulu mais vous pouvez déjà noter ce rendez-vous.

Pour le 13 juin prochain, notre association est chargée d'accueillir l'UNIVERSITE d'ETE des centres de santé inter-régions dont le thème sera : « La Santé de demain, un défi pour les centres de santé ».

Cette manifestation aura lieu à l'Espace Mosaïque à Saint-Priest et regroupera des bénévoles et des professionnels des associations qui

adhèrent à la confédération des centres de santé, C3SI. Ce sera un moment d'échange sur les perspectives d'évolution de nos centres, pour toujours mieux répondre aux besoins des patients dans un monde qui change. Le lendemain, aura lieu l'Assemblée Générale de l'association nationale.

Marie Claude VIAL

1^{ère} Université d'été

« La santé de demain : un défi pour les centres de santé »

Santé publique
Nouvelles technologies
Exercice pluri professionnel

Nouveaux métiers
Nouvelle gouvernance

À 19 heures
La compagnie
Le Petit Atelier présentera sa « BIPR » « Brigade d'intervention et de prévention des risques »

Pour participer, contacter votre région C3SI

Sommaire

- Le bel âge 2
- Activité sommeil au SSIAD 3
- Hépatite E 4
- Hépatite E (suite) 5
- Vie du centre 6
- Vie pratique et le coin du lecteur 7
- Pêle-mêle 8

PROCHAINES DATES A RETENIR REUNIONS LYRE :

- Diabète le 17 avril
- Insuffisance rénale le 11 avril

Assemblée Générale le 5 juin

*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 : M. BENALIA

N. DIAZ Y. ETROY et

A. TURPIN

Pour la sociologue-anthropologue Laurence Hardy, enseignante à l'Université de Rennes 2, bien vieillir c'est « rester acteur de sa vie le plus longtemps possible compte tenu de l'avancée en âge ».

Pour vieillir dans de bonnes conditions, il est évident que la question de la santé joue un rôle primordial.

Si tous les facteurs de préparation aux vieux jours ne sont pas cernés, il est reconnu que l'exercice physique, le régime alimentaire, les mesures de prévention sont très importants.

Il n'est pas nécessaire de « forcer » pour entretenir son corps : la marche et une pratique douce comme le taï chi (art martial chinois basé sur le travail de l'énergie) ont fait leurs preuves, de même que la consommation de nombreux fruits et légumes et de poissons. L'apprentissage de nouveaux centres d'intérêt comme la musique, une langue étrangère, de même que la lecture sont également très recommandables pour stimuler le cerveau.

Le docteur Christophe Trivalle, médecin gériatre à l'hôpital Paul Brousse à Paris, explique ainsi qu'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer mais qui lit aura plus de facilité à trouver des synonymes pour continuer à s'exprimer.



La question du vieillissement a également été analysée par la philosophe Claire Crignon-De Oliveira, qui enseigne à la Sorbonne à Paris. Selon elle, l'expression « bien vieillir » implique qu'il y aurait, à la base, des manières de mal vieillir, donc une approche normative d'un point de vue moral. Or, si l'avancée en âge est quelque chose d'inéluctable, il est possible de l'appréhender autrement qu'en y associant des choses négatives. Également spécialiste du 17^e siècle, elle explique ainsi que ne serait-ce qu'historiquement, avancer en âge est une chance. Autrefois, les existences étaient beaucoup plus brèves en raison des maladies, des décès en couches et des guerres. En accord avec les thèses du psychiatre et gériatre Olivier de Ladoucette, attaché à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris, elle insiste par ailleurs sur l'importance de donner du sens à sa vie : **et si le vieil âge était l'occasion de faire un retour rétrospectif sur son existence en dehors de toute urgence et avec curiosité ?**

Parallèlement au rôle de la santé, il convient de noter l'importance d'un environnement tourné vers le confort et le bien être. En effet, lorsque l'environnement est sain, les personnes qui ont conservé leur autonomie préfèrent souvent rester chez elles le plus longtemps possible. D'autant qu'un certain nombre d'aides financières existent pour adapter son logement, par exemple équiper un rez-de-chaussée pour éviter d'avoir à monter des escaliers, poser des rampes d'appui...(1).

L'audition est également un point important à surveiller. Une étude de l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) a en effet confirmé le lien entre déficit auditif et risques de démence, de dépendance et de dépression.

A noter

Une statistique de l'Insee (Institut national de la statistique et des études économiques) corrobore l'existence d'un lien étroit entre le statut social et le processus de vieillissement.

Ainsi, l'écart d'espérance de vie entre les plus aisés, donc ceux qui ont le plus de moyens de bénéficier d'un encadrement médical solide, et les plus pauvres est de 13 ans chez les hommes et de 8 ans chez les femmes.



(1) pour-les-personnes-agees.gouv.fr/vivre-domicile/amenager-son-logement

Source : Valeurs Mutualistes n° 311 - avril 2018

Activités sommeil au sein du SSIAD

Malika a commencé, pendant plusieurs années, comme aide-soignante dans notre centre. En 1994, à titre privé, elle a suivi une formation de technicienne du sommeil qui a débouché sur un diplôme d'assistante médicale. Ce qui n'est plus possible aujourd'hui car cette formation n'est accessible qu'aux médecins qui veulent s'y présenter.

En 2005, elle valide une formation d'analyste du sommeil et effectue depuis des entretiens et conseils sommeil dans plusieurs milieux hospitaliers.

En 2015, dans une dynamique de recherche du bien-être des usagers du SSIAD, elle nous propose de mettre en place une action autour du sommeil.

Objectifs du projet

- Apporter aux patients des informations et des conseils autour du sommeil (hygiène du sommeil) et proposer quelques solutions face à cette problématique.
- Etablir un bilan personnalisé pour chaque patient en prenant en compte différents paramètres (gros dormeurs, petits dormeurs, âge, terrain anxieux, solitude, maladie chronique etc...).
- Permettre de mieux faire connaître les difficultés liées au sommeil à l'équipe du SSIAD.
- Malika établit un compte rendu « post-entretien ».
- Le patient est revu dans un délai de 3 à 6 mois si besoin, puis annuellement (patients revus lors de ses tournées).



Ce dispositif a été bien accueilli par les usagers :

- ☞ Des améliorations ont été constatées pour certains patients.
- ☞ Une meilleure compréhension de leur Trouble du Sommeil et une mise en application des différents conseils « hygiène du sommeil ».
- Depuis 2015, 20 patients ont bénéficié de ce suivi sommeil dont 11 patients sont toujours pris en charge.
- Un bilan annuel de l'activité est en cours.
- D'autres personnes rencontrent des problèmes de sommeil mais ne souhaitent pas être vues en entretien (le consentement du patient est un facteur important pour une bonne prise en charge).

A ce jour, par la formation que Malika a suivie, nous sommes le seul SSIAD à proposer ce service.

Malika et Yolande

DEFINITION :

L'hépatite E est une maladie infectieuse due à un virus entraînant une atteinte du foie (hépatite). Le virus engendre des lésions inflammatoires au niveau du foie et altère les cellules hépatiques. L'organisation mondiale de la santé (OMS) dénombre 20 millions de personnes atteintes de cette infection dont 44000 décès en 2015. Entre 2002 et 2016 le nombre de cas en France, a explosé (9 cas en 2002 et 2292 en 2016) ceci à cause de la charcuterie.

Dans les pays en développement, c'est la fourniture en eau potable et l'assainissement mal maîtrisés, qui provoquent cette maladie. On parle de transmission féco-orale. L'eau est infectée par des selles humaines ou animales. La contamination se fait par consommation d'eau ou d'aliments souillés (coquillages, légumes, fruits).

Dans les pays industrialisés, l'hépatite E survient surtout par consommation de produits contaminés, consommés crus ou peu cuits. Ces produits proviennent d'animaux, réservoirs du virus de l'hépatite (VHE), présents dans les abats de sanglier, de cerf et surtout de foie de porc. On parle alors de zoonose c'est-à-dire d'une maladie se transmettant de l'animal à l'homme. Une consommation de coquillages peut aussi provoquer cette maladie mais ces cas sont sporadiques.

Le VHE a été identifié pour la première fois en 1983. En France la surveillance de l'hépatite E est assurée par le CNR, Centre National de Référence des virus à transmission entérique (transmission intestinale).

MANIFESTATION CLINIQUE ET PRISE EN CHARGE :

L'incubation peut durer entre 2 et 8 semaines, on parle en moyenne de 40 jours. Il y a présence de nausées, de vomissements, d'anorexie, de douleurs abdominales, de fatigue extrême (asthénie). Il peut y avoir associé un syndrome grippal avec fièvre, maux de tête, douleurs musculaires, démangeaisons, suivi dans à peu près 40 % des cas d'un ictère ou jaunisse de la peau et de la sclérotique (membrane blanche de l'œil), avec urines foncées et selles décolorées. Il existe des formes asymptomatiques, avec absence de signes cliniques, estimés à 67% des cas.

L'évolution est le plus souvent favorable en 3 à 5 semaines, mais il existe une forme fulminante pouvant nécessiter une transplantation hépatique. Des formes mortelles existent chez des patients ayant une maladie hépatique chronique et chez les femmes enceintes.

Le diagnostic se fait par une prise de sang à la recherche d'anticorps spécifiques: IgM et IgG.

TRANSMISSION :

En France, le VHE se transmet par voie alimentaire et plus précisément par le porc, 65% des élevages sont contaminés.

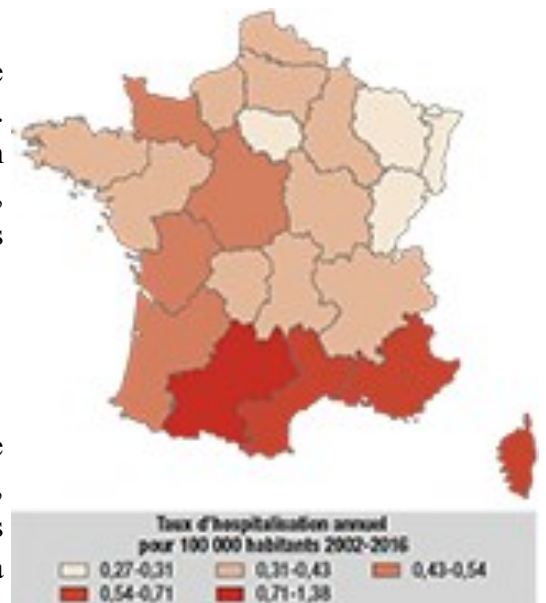


PROPHYLAXIE :

- Il faut appliquer des mesures d'hygiène strictes : **avant de préparer les repas**, se laver les mains avec du savon, ainsi qu'à la sortie des toilettes, après contact avec des animaux ou des produits d'origine animale.
- Nettoyer les ustensiles et surfaces après manipulation de produits à base de foie de porc cru, de viande de sanglier, de cerf.
- Faire cuire à cœur les aliments qui seront consommés crus. Pour inactiver le virus il faut cuire pendant 20 minutes à 71°C.
- Bien respecter les consignes de cuisson et de consommation indiqués sur l'étiquette des produits.
- Ne pas consommer d'eau non traitée (puits, source, torrent etc ...).
- Les personnes immunodéprimées, celles atteintes d'une hépatopathie chronique (maladie du foie) et les femmes enceintes ne doivent pas consommer ces viandes, même bien cuites.

LE TRAITEMENT :

Il n'y a pas de traitement spécifique. En général la maladie régresse spontanément. L'hospitalisation n'est pas indispensable. Pour les sujets immunodéprimés atteints d'hépatite E, un traitement spécifique à la Ribavirine, un médicament antiviral, est utile. Il a été utilisé de l'interféron dans certaines situations spécifiques.

**CONCLUSION :**

En 2011, le premier vaccin contre l'hépatite E a été homologué en Chine. Mais l'OMS, en l'absence d'informations suffisantes, n'émet aucune recommandation quant à son introduction dans les programmes nationaux de vaccination systématique de la population ou dans les pays où les épidémies sont courantes.

La prévention constitue donc l'approche la plus efficace contre l'hépatite E.

Sources : Internet : Allo Dr article du 11/09/2018.

Santé Public France et Publication de l'OMS du 09/2018

Noëlle DIAZ

Vie du centre

Rencontre salariés - administrateurs



Le 25 janvier dernier, a eu lieu la rencontre annuelle salariés/ administrateurs et tous les bénévoles qui œuvrent à la vie de notre association avaient aussi été conviés.

Tous les participants ont été répartis dans différents groupes mixés. Chaque groupe disposait d'une quart d'heure pour réfléchir à une question tirée au sort puis, de dix minutes de restitution plénière. Le thème retenu cette année fut : « mieux connaître le rôle des bénévoles dans l'association ».

Ce qui a permis à l'équipe professionnelle, en particulier les nouveaux arrivants, de faire connaissance avec les bénévoles du groupe visites et ceux du groupe journal. Les responsabilités du conseil d'administration ont été très commentées.

Les échanges ont été très fructueux et quelques salariés ont été surpris du travail fourni par l'ensemble des bénévoles.

Ce fut un moment convivial et apprécié par tous. Il a permis aux membres du personnel ainsi qu'aux bénévoles d'associer un visage avec un nom.



Atelier animation de décembre 2018

Découpage, assemblage et collage....

Quel programme !!!



Après l'effort, le réconfort.

A nous les p'tites papillotes !!!

Vie pratique

Papiers : que garder, que jeter ?

Factures, assurances, bulletins de paie, relevés de compte... la durée de conservation des documents varie selon leur nature. Pour faire le tri sans se tromper, voici les principaux délais de leur conservation.



Banque :

Les relevés de comptes, bordereaux de versement, talons de chéquier, opérations de virement ou de prélèvement, documents concernant tous les comptes sont à garder **cinq ans**. S'agissant des crédits, les justificatifs doivent être conservés durant **deux ans** à compter de la dernière échéance versée.



Vie professionnelle :

Contrats de travail, certificats de travail et surtout bulletins de salaire doivent être conservés jusqu'à **la liquidation de la retraite**. Puis, les titres de paiement de pension de retraite sont à **garder à vie**. Ils peuvent notamment être utiles pour le calcul des droits à pension de réversion.



Factures :

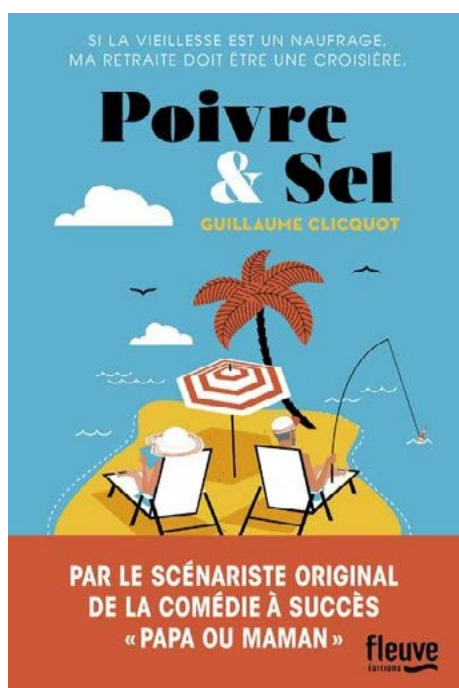
Pour l'achat d'un bien, la durée est de **deux ans** au moins ou le temps de la garantie. Les factures servent à attester de la valeur pour l'assurance, les impôts... tandis que celles de gaz et d'électricité sont à archiver pendant **deux ans** et celles de téléphone et d'internet durant **un an**.



Santé :

De nombreux documents sont à garder à vie : carnet de vaccination, carte de groupe sanguin, carnet de santé, certificats médicaux, résultats d'examen, radiographies, remboursements médicaux, attestations d'indemnités journalières, certificats, examens et décisions relatifs à un accident de travail.

Le coin du lecteur



A 60 ans, Françoise et Philippe Blanchot, respectivement dentiste et contrôleur fiscal, ont l'opportunité de partir à la retraite en pleine forme. Ils comptent bien en profiter et échapper aux servitudes familiales que leur confère ce nouveau statut.

A l'insu de leurs proches, ils vendent leur maison et se préparent en secret une vie de rêve au Portugal.

C'est sans compter sur le divorce de leur fille. Pourront-ils l'abandonner ? Ont-ils donc élevé leurs deux enfants à la sueur de leur front pour finir nounous à temps partiel ?

Le compte à rebours est lancé : ils n'ont désormais plus que trois mois pour réparer, en toute discrétion, le bonheur de leur fille et voguer vers leur nouvelle vie, le cœur tranquille.

Dates à retenir

Réseau LYRE au centre de Santé Aujourd'hui

Réunion d'information diabète

Calendrier du premier semestre 2019

Mercredis 17 avril - 15 mai et 17 juin

Attention nouvel horaire : de 14h à 16h

Réunion d'information insuffisance rénale

Calendrier du premier semestre 2019

11 avril et 13 juin de 14h à 17h

Pour en savoir plus sur ces réunions, consultez notre site : www.sante-aujourd'hui.com

Santé Aujourd'hui
le 5 juin 2019
à 19 h 30



VRAI ou FAUX ? Manger une orange avant de dormir est source d'énervement.

Aucune étude ne démontre que la vitamine C perturbe le sommeil, quelques rares études indiqueraient même le contraire.

La mise en garde figurant sur les notices de certains médicaments contenant de la vitamine C, vraisemblablement présente depuis des décennies, semble ne reposer sur aucun argument scientifique. D'ailleurs, l'orange n'est pas le seul aliment riche en vitamine C. Le kiwi, le poivron, le chou vert, le brocoli, etc... en contiennent davantage et personne ne prétend qu'ils empêchent de dormir.

Il est vrai qu'une carence en vitamine C peut entraîner une fatigue mais cela n'implique pas le contraire : une grande consommation de cette vitamine « ne donne pas la pêche ». Et aucune étude ne montre qu'elle est plus efficace que le placebo. De toute façon, la notion de « forte dose » ne s'applique pas dans le cas de cette vitamine car tout apport excessif est aussitôt éliminé par l'organisme dans les urines !

Que Choisir Santé n° 113

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 adhérent :

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Montant de la cotisation : 10 € minimum

En espèces ou par chèque au nom de SANTE AUJOURD'HUI 5 rue de Bel Air - 69800 SAINT-PRIEST