



Entre Nous

NOTRE SANTÉ, C'EST NOUS



EDITORIAL

Le 5 juin dernier, s'est tenu notre Assemblée Générale annuelle.

Nous avons profité de cette réunion pour préciser notre mise en conformité suite à l'entrée en vigueur du RGPD (Règlement Général sur la Protection des Données) en nommant un Délégué à la protection des données.

Vous êtes soignés par nos infirmiers et/ou nos aides-soignantes qui collectent vos données personnelles (identité, adresse, numéro de sécurité sociale, votre mutuelle etc...), indispensables pour constituer votre dossier paramédical couvert par le secret professionnel.

La loi vous reconnaît le droit personnel :

- d'accéder à ce dossier et d'en obtenir une copie,
- de compléter les informations y figurant,
- de demander la rectification des informations inexactes,
- de demander leur effacement, dès lors que celles-ci ne sont plus nécessaires au regard des finalités pour lesquelles elles ont été données, et à l'expiration du délai de conservation de votre dossier paramédical,
- le droit à la portabilité (transfert de votre dossier si besoin).

Vous êtes adhérents, vous bénéficiez également de ces mêmes droits.

Cette loi a été votée pour protéger chaque citoyen d'une éventuelle utilisation à des fins commerciales de vos données personnelles.

L'association met en place les mesures nécessaires notamment au plan de la sécurité informatique pour satisfaire à cette réglementation.

Nous remercions tous les participants à l'assemblée générale et les personnes qui, ne pouvant pas participer, ont donné leur procuration.

Nous vous souhaitons bonne lecture de ce nouveau numéro de notre journal.

Marie Claude VIAL

Sommaire

- Dossier Médical Partagé 2
- Hommage à C. Lacaze 3
- Je perds l'équilibre 4
- Je perds l'équilibre (suite) 5
- La sieste 6
- Prévention santé 7
- Pêle-mêle 8

PROCHAINES DATES A RETENIR REUNIONS LYRE :

- Diabète le 18 septembre
- Insuffisance rénale (pas d'information au moment de la rédaction de ce journal)

*Entre nous : Édité par
l'Association Santé Aujourd'hui
5, rue Bel Air
69800 Saint-Priest
Tél. : 04.78.20.90.98*

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 : Y. ETROY
O. PICHOT et A. TURPIN



Tombé dans les oubliettes depuis près de 14 ans, l'ex «dossier personnel» fait son retour sous le nom de «dossier médical partagé».

De quoi s'agit-il ?

L'idée de base reste inchangée depuis l'origine, c'est-à-dire regrouper les informations de santé d'une personne au sein d'un dossier électronique consultable par les professionnels de santé que l'assuré lui-même aura autorisé.

Quels sont les objectifs poursuivis ?

- Pour le patient, il s'agit avant tout de limiter les risques d'erreur médicale et d'augmenter ses chances en cas d'urgence.
- Pour les professionnels de santé, ils bénéficient en ligne d'un certain nombre de renseignements qui simplifieront les interrogatoires au début des consultations, permettront d'éviter les actes redondants et faciliteront les échanges entre praticiens dans le cadre d'un parcours de soins.

Que contient le dossier médical partagé ?

- Les pathologies, les allergies et les intolérances dont on souffre
- Les résultats d'examens (radios, analyses...)
- Les médicaments prescrits
- Les comptes rendus d'hospitalisation
- Les soins remboursés par la Sécurité sociale au cours des 24 derniers mois
- Les coordonnées des proches à prévenir en cas d'urgence
- Les directives anticipées.

Qui alimente le dossier ?

- L'assuré lui-même sur la base d'une appréciation personnelle des informations et des documents qu'il juge utiles pour ses médecins. A ce titre, il peut demander à tout moment que certains documents ne soient pas accessibles à tous les professionnels de santé ou les supprimer. Le médecin traitant dispose cependant de droits particuliers lui permettant d'accéder à l'ensemble des informations, même masquées.
- Les services hospitaliers
- Les médecins de ville
- L'assurance maladie, uniquement pour les soins remboursés.

Comment créer un dossier médical partagé ?

Il existe trois moyens de le faire :

- Créer soi-même son dossier en ligne sur le site www.dmp.fr
- Se rendre à l'accueil de la Caisse primaire d'assurance maladie dont on dépend
- Demander à un professionnel de santé, par exemple un pharmacien ou un médecin équipé d'un logiciel compatible, de le faire.

La création d'un dossier médical partagé relève donc d'une démarche personnelle et totalement gratuite.

Le dossier peut être fermé à tout moment. Dans ce cas, il est en fait conservé pendant 10 ans avant d'être effectivement supprimé.

Où en est-on aujourd'hui ?

En décembre 2018, on recensait un peu plus de 27 000 dossiers ouverts dans le Rhône et 2 600 000 dans toute la France, avec un rythme de création d'environ 3 000 dossiers par semaine dans le département et 175 000 sur l'ensemble du territoire.

On observe que plus de 43 % des dossiers sont créés en pharmacie contre seulement 3,6 % auprès d'un professionnel de santé. Ceci serait dû à une forte disparité des logiciels métiers utilisés par les médecins et au fait que très peu d'entre eux sont compatibles avec le DMP.

Sources : article Jean-Paul Gillet (URM 33)
article Charles Berder
article «Le Progrès» du mercredi 5 décembre 2018
20 minutes.fr

Alain TURPIN

HOMMAGE à Camille LACAZE

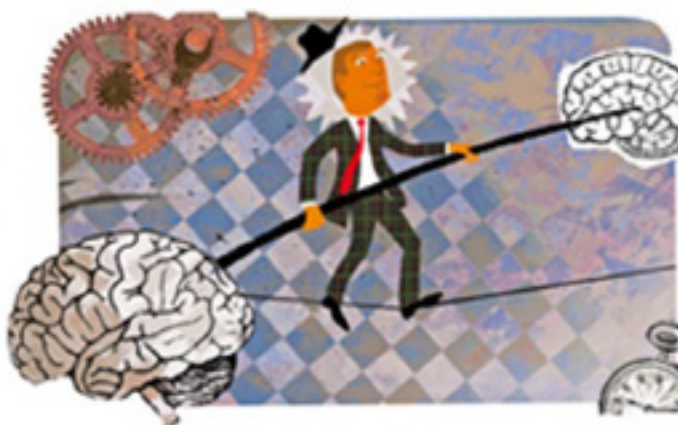


Camille nous a quittés. Nous avons perdu un des membres fondateurs de notre association et la commune a perdu un fidèle participant à la commission handicap.

Camille a beaucoup donné jusqu'à ce que le grand âge et la maladie l'empêchent de participer à nos réunions. Malgré cela il continuait à suivre nos activités en venant aux assemblées générales. Ces dernières années, il était soigné par notre équipe professionnelle et participait avec plaisir aux ateliers animations.

C'était un homme bon et généreux, toujours d'humeur égale, Camille, tu resteras dans nos mémoires.

L'équilibre est un état fragile qui ne demande qu'à se rompre. Rien d'étonnant à ce que la perte d'équilibre soit le neuvième motif de consultation médicale et un facteur majeur de perte d'autonomie chez le sujet âgé.



L'équilibre est l'état de stabilité en position debout qui résulte de l'opposition de nos contractions musculaires à la force de la pesanteur. Le cerveau capte en permanence des messages périphériques sur la position de chaque articulation, de chaque partie du corps.

Il reçoit sans cesse, venant de l'oreille interne, des indications sur les mouvements de la tête. Enfin, par la vision, il est renseigné sur la position du corps dans l'espace. Toutes ces données sont traitées en temps réel par le cerveau et le cervelet qui coordonnent les réponses musculaires adaptées pour maintenir l'équilibre.

La défaillance d'un seul élément conduit à la perte d'équilibre. Il devient difficile ou impossible de se tenir debout. Une fois sur six, il s'agit d'un vertige avec une sensation de rotation. Cinq fois sur six cela se traduit par une sensation de flottement, de dérobement du sol, d'étourdissement, d'incapacité à retenir le corps qui chute.

Il peut s'agir de différents types de vertiges :

➤ **Maladie de l'oreille interne** : le vertige se produit lors du changement de position, en particulier la nuit, sans trouble auditif associé. Cette manifestation est souvent étiquetée vertige paroxystique bénin. Ce diagnostic est contesté par certains spécialistes qui y voient plutôt une mauvaise information transmise au cerveau induite par une tension musculaire au niveau des vertèbres cervicales ou un trouble vasculaire. Si la manœuvre de Semont (bascule brusque sur le côté, contrôlée par le médecin) n'est pas efficace, une rééducation peut être proposée. La convalescence demande quelques semaines.

Le vertige est intense, avec des vomissements au moindre mouvement : ce peut être une névrite vestibulaire (inflammation du nerf auditif). Elle est souvent d'origine virale, avec une fréquence accrue pendant les épidémies de varicelle. Traitement par les antiviraux de type aciclovir.

Les vertiges s'accompagnent d'une baisse de l'audition et de bourdonnements d'oreille. Chaque crise dure de quelques minutes à plusieurs heures : il peut s'agir de vertiges de Ménière. Les médicaments anxiolytiques, anti-nauséeux ou diurétiques donnent des résultats très variables.

➤ **Autres causes possibles** : une tumeur du nerf auditif, seule la chirurgie quand elle est possible permet la guérison. Des médicaments peuvent altérer l'oreille interne et entraîner des troubles de l'équilibre et une baisse de l'audition. Dans ce cas, arrêt du produit incriminé. Les fractures du rocher (os qui entoure l'oreille interne) provoquent vertiges et troubles auditifs qui persistent parfois bien après la consolidation. Une lésion des voies auditives dans le tronc cérébral ou le cerveau, entraîne des vertiges d'installation progressive. Cette lésion peut être liée à une tumeur, une compression des artères vertébrales ou à une sclérose en plaque.

Je perds l'équilibre (suite)

- **J'ai les jambes qui flanchent dès que je bouge !** Pour que l'équilibre soit assuré, le cerveau doit recevoir assez de glucose et d'oxygène. Le trouble se produit après un effort et peut être le résultat d'une hypoglycémie provoquée par un régime hypocalorique, une période de jeûne ou certains médicaments. Un peu de sucre, un retour à l'équilibre alimentaire ou l'ajustement des doses médicamenteuses évitent les récives.
- **Le trouble se produit quand le corps passe rapidement de la position couchée à la position debout :** l'hypotension orthostatique (baisse transitoire de la tension) en cause, une quantité insuffisante de sang parvient au cerveau. Ne pas se lever trop brusquement et tout redevient normal.
- **Le déroboement imprévisible des jambes s'accompagne de douleurs subites du genou ou de la hanche :** ce trouble peut être lié à un problème rhumatismal ou articulaire.
- **J'ai l'impression d'être ivre ! L'ébriété crée un trouble de l'équilibre :** l'environnement semble flotter, le corps est difficile à contrôler les mouvements sont mal coordonnés. L'alcool est le grand responsable, mais les stupéfiants et des médicaments donnent un état voisin de l'ébriété, le mélange avec l'alcool multipliant les effets propres à chaque substance. Il suffit d'attendre le dégrisement qui demande quelques heures pour que le trouble disparaisse. Le traumatisme crânien, chez le sportif par exemple, peut se signaler plusieurs jours après l'accident par un faux état d'ébriété. L'accident vasculaire cérébral transitoire provoque parfois un déséquilibre sans cause apparente. Attention, un retour à la normale ne permet pas de se soustraire à une consultation médicale. Le mal des transports (bateau, avion, voiture) simule la difficulté à se tenir debout accompagnant presque toujours les nausées.
- **Et les yeux ?** En raison d'un trouble de vision ou d'un changement de lunettes, le cerveau interprète mal les informations visuelles qu'il reçoit. Un trouble de l'équilibre peut être lié à un glaucome, à une cataracte et même à un éclairage insuffisant. Il suffit de corriger le trouble visuel sur avis de l'ophtalmologiste. Le passage à des verres progressifs peut donner un trouble provisoire de l'équilibre.
- **Chez la personne âgée :** les troubles de l'équilibre, souvent associés à un trouble de la marche, deviennent fréquents avec l'âge. Les chutes sont la première cause de mortalité accidentelle après 70 ans et sont responsables chaque année de 50 000 fractures du fémur. Au-delà de 80 ans une personne sur deux tombe au moins une fois par an. Ces troubles révèlent ou accompagnent parfois une maladie organique (arthrose vertébrale, maladie de Parkinson ou accident vasculaire cérébral). Le plus souvent, ils ne résultent que du vieillissement naturel de tous les organes et plus encore de l'affaiblissement des muscles chargés de maintenir l'équilibre. Les médicaments, si souvent prescrits aux sujets âgés, en accentuent les effets : hypotenseurs, antidiabétiques, antalgiques, sédatifs et psychotropes divers.

La gymnastique et la rééducation, ainsi que la réduction des excès médicamenteux et un équipement sécurisé de la maison offrent la meilleure réponse.

Odile PICHOT

Source : d'après un article de « Que choisir santé » mars 2012.

Habitude de nombreux peuples des pays chauds, la sieste est décrite sous nos latitudes. Elle est associée aux enfants, à un signe de vieillissement ou à une manifestation d'une certaine paresse. Mais les spécialistes du sommeil ne cessent de souligner les nombreux bienfaits de ce repos diurne trop souvent négligé.

Un besoin naturel

La sieste désigne la sixième heure (sexta hora) après le lever du soleil. En début d'après-midi, notre vigilance baisse, nos paupières clignent, notre tête chancelle. Cette envie de piquer du nez n'est pas uniquement liée à la digestion. Elle est naturelle, inscrite dans notre rythme biologique et se manifeste autant chez les personnes en manque de sommeil que chez celles qui sont reposées. Elle maintient un équilibre entre la nuit et la journée. Si la nuit est suffisante, la sieste est courte, si la nuit est courte, la sieste est plus longue.



Un médicament ?

Selon l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la santé (Inpes), les Français dorment en moyenne sept heures, voire six heures, par nuit, soit deux/trois heures de moins qu'il y a cent ans. Or, de plus en plus d'études sérieuses pointent les vertus réparatrices de la sieste. Elle permettrait de prévenir les risques d'accidents par inattention, elle aurait une action efficace sur l'obésité, l'hypertension, la dépression et les maladies cardiovasculaires. Elle éliminerait aussi les effets néfastes tels que fatigue, sautes d'humeur, stress, difficultés de concentration, etc... A tel point que les entreprises commencent à prendre au sérieux la nécessité de salles de repos pour les salariés !

QUELLE DUREE ?

La sieste standard de vingt minutes

Conseillée à tout le monde, tous les jours, elle s'inscrit dans une bonne hygiène de vie. Le stade de sommeil atteint restant léger, il ne risque pas de déstructurer la nuit suivante.

Attention ! En dormant plus de vingt minutes, il y a un risque d'entrer dans un sommeil profond. L'éveil sera alors difficile.

La micro-sieste

Ultracourte, elle ne dépasse jamais cinq minutes. Elle s'avère profitable à ceux qui n'arrivent pas à décrocher, à ceux qui ont tendance à dormir trop longtemps et à tous ceux qui sont dans l'urgence de récupérer vite et bien. Certains préconisent de la pratiquer « clé en main » : quand les muscles se relâchent, l'objet tombe et la sieste est finie.

La sieste royale

Nuit blanche, travail de nuit, etc.. Seules les personnes en réelle dette de sommeil doivent opter pour cette sieste d'une durée moyenne d'une heure trente.

Déconseillée aux personnes ayant un rythme de vie régulier mais bénéfique pour les personnes âgées dont le sommeil de nuit tend à diminuer sévèrement.

Attention aux excès !

Dormir abondamment dans la journée peut résulter d'une pathologie. A fortiori si ce sommeil de jour ne perturbe en rien vos nuits.

Cette fatigue excessive peut être induite par un trouble du sommeil comme les apnées, la narcolepsie ou l'hypersomnie.

Consultez votre médecin et envisagez un bilan dans un centre de sommeil.

Yolande ETROY

Source : Que Choisir Santé

Sous le soleil, oui, mais bien protégé !

Les rayons ultraviolets (UV) émis par le soleil sont potentiellement dangereux pour la peau. Ils constituent la première cause de cancer cutané, notamment le mélanome, forme la plus grave en raison de son fort potentiel métastatique. Le cancer métastatique peut se propager de l'endroit où il est apparu vers une autre partie du corps.

Les UVB, responsable du coup de soleil, peuvent provoquer la survenue de cancers de la peau ainsi que de lésions oculaires (cataractes, ulcérations de la cornée).

Les UVA, également très dangereux, pénètrent profondément dans le derme et altèrent l'ADN des cellules.

Pas d'exposition entre 12 et 16 heures

C'est la fourchette horaire durant laquelle les rayonnements ultraviolets sont les plus forts et les plus dangereux pour l'épiderme.

De la crème toutes les deux heures

Les crèmes solaires protègent la peau mais ne sont pas pour autant destinées à augmenter le temps d'exposition. Appliquer la crème après chaque bain, sur peau sèche.

Hydratez-vous

Il est important de boire beaucoup d'eau pour assurer une bonne hydratation de l'organisme, notamment en cas de fortes chaleurs. Cela permet d'éviter le risque de coup de chaleur, tout particulièrement chez les enfants et les personnes âgées.

Surveillez vos grains de beauté

80 %

de risque de développer un mélanome si l'on a subi cinq coups de soleil avant l'âge de 20 ans

Tout grain de beauté (naevus) qui grossit ou change d'aspect doit amener à consulter un dermatologue.

Les enfants bien à l'abri

La peau des enfants est fragile. Leur faire porter un chapeau à large bord pour protéger aussi le cou et des vêtements épais et de couleurs un peu soutenues. Protégez leurs yeux avec des lunettes solaires de qualité, catégorie 2 ou 3 qui filtrent les rayons ultraviolets.

VRAI ou FAUX ?

On peut attraper un coup de soleil même par temps nuageux.

vrai

Les nuages bloquent la chaleur mais pas les ultraviolets qui passent à travers. Ils restent tout autant agressifs mais on ne s'en rend pas compte.

La crème solaire n'est pas utile lorsqu'on s'abrite sous un parasol à la plage.

faux

Le parasol réduit l'intensité du rayonnement mais laisse tout de même passer la moitié des UV. De plus, les rayons du soleil sont réfléchis par le sable et parviennent jusqu'à vous. Il en est de même pour l'eau au grand pouvoir réflé-

80 000

nouveaux cas de cancer de la peau sont diagnostiqués chaque année en France

Je peux préparer ma peau au soleil avec des séances d'UV en cabine de bronzage.

faux

Les UV artificiels ne font que s'ajouter aux ultraviolets du soleil, renforçant le risque de cancer de la peau.

Il ne faut pas s'exposer au soleil si vous prenez des médicaments.

vrai

Certains médicaments sont photosensibilisants, c'est-à-dire qu'ils peuvent entraîner des réactions cutanées, avec notamment irritations, rougeurs et gonflements, si vous vous exposez au soleil. Il en est de même pour certains parfums et huiles essentielles.

Dates à retenir

Réseau LYRE au centre de Santé Aujourd'hui
Calendrier du second semestre 2019

Réunion d'information diabète

Mercredis 18 septembre - 16 octobre
20 novembre et 18 décembre

Attention nouvel horaire : de 14h à 16h

Réunion d'information insuffisance rénale

Pas d'information au moment de la rédaction
de ce journal

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

Rendez-vous au Carrefour des Associations

le dimanche
8 septembre
2019

Venez
nombreux
à notre
stand



Le coin du lecteur



L'allongement de l'espérance de vie
est-il perfectible ?

Sommes-nous tous égaux face au
vieillessement ?

Quel rôle accorder aux gènes et à
l'environnement ?

Quelles seront les médecines anti-âge
de demain ?

Et si on s'interrogeait plutôt sur le
« bien vieillir » et notre rapport au
troisième et quatrième âge ?



A bientôt !!!

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

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