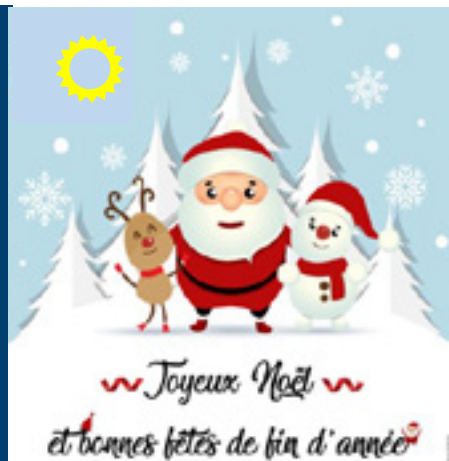




# Entre Nous

NOTRE SANTÉ, C'EST NOUS



## EDITORIAL

Lors de notre Assemblée Générale en juin, nous avons inscrit dans nos orientations : « reprise de la commission gouvernance ». Nous avons jugé le sujet suffisamment important pour associer tous les administrateurs à cette démarche.

Depuis septembre, nous nous sommes réunis 4 fois et avons mis à plat notre fonctionnement actuel et dégagé les évolutions qui seraient nécessaires. Il est prévu de continuer à nous réunir très régulièrement jusqu'à la prochaine AG.

Mais pourquoi réfléchir à la gouvernance et plus spécifiquement à celle de notre association ? Etoffer notre conseil d'administration devient nécessaire. L'âge, la fatigue, la maladie, les charges familiales pèsent sur chacun de nous et si nous voulons que notre association soit pérenne, il faut réfléchir à son avenir.

**C'est quoi la gouvernance ?** L'économiste François Jégard a écrit :

« La gouvernance associative est un ensemble de bons comportements permettant aux dirigeants d'organismes, **sans but lucratif**, de s'appuyer sur des organisations efficaces et lisibles pour exercer sereinement leur fonction. Chaque membre de l'association doit pouvoir savoir comment les dirigeants qu'ils ont élus gouvernent effectivement l'organisme ».

L'investissement associatif n'a pas le même attrait qu'il y a quelques années et il est, pour beaucoup, plus intéressant, plus valorisant d'être dans une action en lien direct avec les "bénéficiaires". **Mais une association ne peut pas exister s'il n'y a pas d'administrateur.**

Ce travail va se poursuivre dans plusieurs directions :

- Comment mieux faire connaître l'association, ses valeurs, ses actions ?
- Comment faire connaître et valoriser le travail des administrateurs ? Ceux-ci sont des citoyens qui ont accepté de donner de leur temps pour faire vivre l'association.

Nous avons besoin de vous, avec votre expérience, qu'elle soit professionnelle ou personnelle.

**En 2020**, venez nous rejoindre, même en tant qu'observateur. Contacter le 06 82 27 02 92, un rendez-vous sera organisé pour répondre à vos questions et vous pourrez venir voir ce qu'est, dans la pratique le rôle d'un administrateur.

Nous vous souhaitons à tous de bonnes fêtes de fin d'année.



L'équipe des administrateurs

## Sommaire

- L'illelectronisme 2
- Vie du centre 3
- Allergie au gluten 4
- Suite 5
- Qui était Louis Braille ? 6
- Histoire de Noël 7
- Pêle-mêle 8

### PROCHAINES DATES A RETENIR REUNIONS LYRE :

- **Diabète le 15 janvier 2020**  
Voir en page 8

*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 250 ex.

Dépôt légal à parution  
ISSN : 2104-7812.

**Saisie et maquette :**

Y. ETROY

**Articles :** C. BLANCHETON

N. DIAZ - Y. ETROY

A. TURPIN

L'illectronisme est un terme qui est apparu à la fin des années 1990 pour désigner une nouvelle forme d'exclusion sociale liée au développement de l'Internet grand public. Tout comme l'illettrisme qualifie une maîtrise insuffisante de l'écrit par une personne pourtant instruite à la base, l'illectronisme désigne une inhabileté dans le domaine du numérique en raison d'un manque de connaissances.

En effet, difficile d'échapper au développement de la dématérialisation croissante des services tant publics que privés !

Demander une carte grise, solliciter une bourse scolaire, s'inscrire à Pôle Emploi sont désormais des démarches entièrement dématérialisées. Déclarer ses revenus, remplir un formulaire en ligne le seront prochainement. La digitalisation totale des services publics est, en effet, prévue à l'horizon 2022.

Si ce mouvement peut effectivement améliorer le quotidien des usagers : fini les files d'attente, les horaires incompatibles..., il ne se fait pas sans difficulté.



Selon une enquête menée en mars 2018 par l'institut de sondage CSA (Consumer Science & Analytics) pour le Syndicat de la Presse Sociale (SPS), 23 % des Français ne sont pas à l'aise avec le numérique. Ils sont notamment 7 % à trouver que la navigation est difficile et 12 % ne vont jamais sur Internet. Sur les 77 % restants, seulement 43 % des personnes de 70 ans et plus estiment naviguer facilement sur Internet. Par ailleurs, un tiers des Français renoncent au moins une fois par an à naviguer sur Internet, dont 31 % des 70 ans et plus.

Accompagner les personnes dans leurs usages numériques est donc plus que nécessaire.

Cette préoccupation s'est manifestée au travers d'un certain nombre d'actions entreprises au fil du temps, parmi lesquelles :

- l'adoption d'un plan gouvernemental pour la société de l'information en 1998 ;
- la création en 2000 du B2i (Brevet Informatique et Internet) au profit des élèves du primaire, des collèges et des lycées, remplacé depuis 2017 par le PIX, projet public de plateforme en ligne d'évaluation et de certification des compétences numériques ;
- le Plan numérique 2012

etc...

De nos jours, des collectivités territoriales se sont lancées dans l'organisation de « Semaines digitales » : Bordeaux, Nantes, Paris par exemple.

De nombreuses préfectures et sous-préfectures mettent également en place des « Points numériques » pour accompagner les usagers dans leurs démarches en ligne (scanner des documents, imprimer des justificatifs...) avec le soutien d'un médiateur numérique.

Des associations se sont aussi mobilisées, soit individuellement comme Emmaüs Connect pour accompagner les personnes en précarité sociale et numérique, WeTechCare pour développer des plateformes d'apprentissage au profit des publics éloignés du numérique, soit dans le cadre de réseaux, comme les « Cantines », lieux de travail en commun, d'information et d'échanges. Celles-ci sont présentes dans une quinzaine de villes, comme à Toulouse où depuis 5 ans un espace d'échanges de savoirs entre seniors a lieu gratuitement tous les vendredis.

Mais la formation n'est pas tout.

Pour sa part, le Défenseur des droits, Jacques Toubon, plaide pour le maintien des solutions alternatives et souhaite que les services publics renforcent l'articulation de l'outil Internet avec les autres canaux d'information et de contact comme le téléphone, l'accueil physique, le courrier postal.

Et pourquoi pas s'inspirer de la Grande-Bretagne, qui inclut des usagers, notamment en situation de handicap, dans la conception de solutions et de services adaptés ?

A la suite de son enquête, le SPS a ainsi entrepris d'alerter les pouvoirs publics sur l'intérêt de mettre sur pied un laboratoire d'idées et de conseils constitué d'experts (sociologues, psychologues...), de personnes de la société civile, de concepteurs et d'éditeurs de sites, de spécialistes de l'intelligence artificielle, etc... afin de parvenir à une «convergence de solutions utiles et acceptables pour tout le monde».



Comme le résume le secrétaire d'Etat chargé du numérique, Mounir Majhoubi, «il s'agit de définir une stratégie nationale dans le but de structurer, mettre en avant les initiatives qui fonctionnent et fédérer les acteurs.» Ce en constituant un lien entre toutes les structures existantes de sorte que chacune d'elles puisse avoir les bons outils pour apporter la meilleure aide à chacun.

Etonnant : les «abandonnistes» appartiennent à toutes les classes d'âge ou catégories sociales, sont aussi bien des femmes que des hommes, des citadins que des ruraux.

En savoir plus : [sps.fr](http://sps.fr)  
[agencedunumerique.gouv.fr](http://agencedunumerique.gouv.fr)  
[strategie.gouv.fr](http://strategie.gouv.fr)

Alain TURPIN

Source : Valeurs Mutualistes n° 313

## Vie du centre

Après-midi "animation" au centre :  
fabrication de divers objets avec  
les feuilles d'automne.



Mais pas que... On sait aussi prendre  
du bon temps en discutant de choses  
et d'autres autour d'un petit goûter.

C'est une maladie inflammatoire intestinale chronique et auto-immune liée à l'ingestion de gluten, elle touche l'intestin grêle. On parle de la maladie coeliaque. Cette intolérance provoque essentiellement des troubles digestifs. La plupart du temps elle n'entraîne que des troubles mineurs. Le diagnostic repose sur des analyses de sang. Un régime sans gluten fera disparaître les symptômes, mais sans régime alimentaire des complications restent possibles.

## LA MALADIE COELIAQUE

Elle résulte d'un mécanisme auto-immun au niveau de l'intestin grêle. Le système immunitaire produit des anticorps. Cette réaction anormale provoque des lésions de la paroi intérieure de l'intestin avec une dégradation de la digestion et une altération de l'assimilation (on parle de malabsorption) de la majorité des nutriments, des vitamines et des minéraux. Le gluten est un ensemble de protéines présentes dans beaucoup de céréales. Dans 95 % des cas d'intolérance au gluten il existe une prédisposition génétique. Cette maladie est 3 fois plus fréquente chez les femmes.

Les personnes intolérantes au gluten restent très longtemps, voire toute leur vie sans symptômes. Lorsqu'ils apparaissent, ils varient selon l'âge de survenue.

## LA MANIFESTATION DE LA MALADIE COELIAQUE CHEZ LE NOURISSON

L'intolérance survient quelques semaines après l'introduction de gluten dans l'alimentation. La diarrhée devient chronique (plus de 15 jours) avec des selles abondantes. Le poids de l'enfant peut stagner, il peut aussi diminuer et la croissance en taille peut être perturbée.

## LES SYMPTOMES LES PLUS FREQUENTS CHEZ L'ENFANT

- une diarrhée chronique ou intermittente, des nausées et vomissements et/ou un manque d'appétit entraînant une perte de poids
- l'enfant peu souffrir de douleurs abdominales ou d'un météorisme, dû à une accumulation de gaz intestinaux

Il existe d'autres symptômes non digestifs dans l'intolérance au gluten chez l'enfant :

- une fatigue chronique, une irritabilité
- des manifestations cutanées
- retard de croissance et de la puberté



## LA MANIFESTATION DE LA MALADIE COELIAQUE CHEZ L'ADULTE

Il existe deux sortes de symptômes :

### LES SYMPTOMES DIGESTIFS

La diarrhée chronique est le symptôme le plus courant mais une constipation peut aussi apparaître. Il peut exister des douleurs abdominales ou un ballonnement, associé à des flatulences (gaz intestinaux), associé ou pas à une perte de poids.

### LES SYMPTOMES NON DIGESTIFS LES PLUS FREQUENTS

Ils apparaissent lorsque le diagnostic de la maladie est posé tardivement :

- des douleurs musculaires et articulaires
- une fatigue prolongée
- une anémie par carence en fer ou en vitamine B9 (acide folique)
- des manifestations cutanées
- une fracture par ostéoporose
- une stérilité inexplicquée

## LE DIAGNOSTIC DE LA MALADIE COELIAQUE

C'est votre médecin traitant qui pourra poser celui-ci. S'il existe des symptômes évoquant cette maladie, ou si un ou plusieurs membres de votre famille sont intolérants au gluten, il vous adressera alors à un médecin gastro-entérologue pour pratiquer un bilan sanguin à la recherche des anticorps (voir page 4). Enfin, une biopsie de l'intestin grêle confirmera, ou pas, le diagnostic. Lorsque le diagnostic est posé, le gastro-entérologue demandera des examens complémentaires pour chercher des anomalies hépatiques, une anémie par carence en fer et une ostéodensitométrie à la recherche d'une ostéoporose .

## EVOLUTION DE LA MALADIE

**Le seul traitement est un régime alimentaire.**

Il permet de faire disparaître les symptômes en quelques semaines et les anticorps au bout d'un an, la guérison des tissus intestinaux endommagés, la réduction des complications, et chez l'enfant, la fin de la diarrhée et le rattrapage des courbes de croissance.

**Sans régime alimentaire et après une longue évolution, cette intolérance expose à des risques élevés :**

Cancer de l'appareil digestif (tube digestif, intestin grêle ou foie), stérilité (12 % des patients), ostéoporose, croissance ralentie chez l'enfant.

## LE REGIME ALIMENTAIRE

C'est le seul traitement existant. Le suivi par un diététicien ou par un nutritionniste est conseillé. Il faut supprimer de son alimentation tous les aliments susceptibles de contenir du gluten (même en petites quantités) ou d'être contaminés par du gluten :

### Aliments non autorisés :

- les produits contenant des céréales
- les biscuits, le chocolat et les bonbons
- les soupes, desserts et sauces industrielles
- toutes les bières
- le seitan (aliment végétarien, très riche en gluten)

### Aliments autorisés :

- les fruits et les légumes frais non cuisinés
- la pomme de terre, la patate douce, l'igname n'ont pas de gluten, ils peuvent donc remplacer les pâtes
- la viande et le poisson
- les laitages sauf les fromages fondus, à tartiner et les entremets
- le riz, le quinoa, le sarrasin et le maïs peuvent remplacer les céréales. On peut utiliser leurs farines et semoules pour faire du pain, des biscuits, des pâtes

Enfin le gluten est souvent présent en faibles quantités dans les charcuteries, le sucre glace, les épices ou certains médicaments.

## CONCLUSION

Il est recommandé de suivre ce régime à vie, sous peine de rechute de la maladie. A noter que l'assurance maladie rembourse à 60% les aliments diététiques sans gluten, pour les patients atteints d'une maladie coeliaque confirmée. Il s'agit d'un forfait mensuel dont le montant est plus élevé à partir de l'âge de 10 ans.

Noëlle DIAZ



Sources : [www.Ameli.fr.isere](http://www.Ameli.fr.isere)  
[www.santé sur le net](http://www.santé sur le net)

## Qui était Louis Braille ?

**Non non . . .**

**Louis Braille n'est pas le Monsieur qui a créé le centre social de St Priest !!!**

**Louis Braille**, naît le 4 Janvier 1809, dans un petit village de Seine et Marne.

Enfant très curieux, à l'âge de 3 ans, il se blesse l'œil en jouant avec les outils de bourrelier de son père. La plaie s'infecte et les deux yeux sont touchés. Cet accident finit par lui ôter définitivement la vue.

Il fréquente l'école de son village où il s'avère être un excellent élève.

En **1819** à l'âge de 10 ans, ses parents parviennent à le faire admettre à l'Institution Royale des jeunes aveugles de Paris (devenu depuis l'Institut national des jeunes aveugles), fondée en 1784 par Valentin Haüy.

Il y passera 24 ans de sa vie. Il s'y distingue très vite comme un élève brillant, intelligent, tenace et travailleur. À tel point qu'après y avoir été répétiteur, il deviendra professeur à 19 ans.



Excellent musicien, il tiendra les orgues de plusieurs paroisses de Paris.

Les élèves aveugles apprenaient alors la lecture et l'écriture avec des caractères romains en relief. Les caractères romains sont difficiles à reconnaître au toucher et la lecture est extrêmement lente, même pour un élève doué comme Braille.

En **1821**, Charles Barbier fut un précurseur. Il fait expérimenter à Louis Braille et ses condisciples un code appelé «sonographie» : système représentant des sons à l'aide de 12 points en relief. Mais, les inconvénients ne manquent pas : l'écriture de Barbier est phonétique et ne respecte donc pas l'orthographe. Elle ne permet pas non plus de transcrire les signes de ponctuation, les chiffres et symboles mathématiques et les notes de musique. Enfin, les caractères peuvent compter jusqu'à 12 points, une hauteur trop élevée pour être lue immédiatement par le doigt.

Le jeune Braille consacre tout son temps libre à perfectionner le système Barbier. En 1825, il présente au directeur de l'Institution une première version de son système.

En **1827** une expérience de transcription est tentée : « La grammaire des grammaires ». Le résultat est concluant.

En **1829** le premier exposé de la méthode de Louis Braille paraît : « Procédé pour écrire les paroles, la musique et le plain-chant au moyen de points, à l'usage des aveugles et disposé pour eux ».

### C'est l'acte de naissance du braille.

En **1837**, une seconde édition donne une version définitive de l'alphabet. La vitesse de lecture se trouve considérablement augmentée par rapport au « Barbier »

En **1837**, l'Atelier de l'Institution des Jeunes Aveugles édite le premier livre imprimé en braille : « Précis de l'histoire de France divisée en siècles ».

De santé fragile il présente dès 1835 les premiers signes de la tuberculose. En 1840, il ne donne plus que des leçons de musique.

**Il meurt le 6 Janvier 1852** en présence de ses amis et de son frère. Sa dépouille mortelle, inhumée dans le cimetière de Couvray sera transférée au Panthéon un siècle plus tard.

Sa maison natale à Couvray, classée monument historique, a été transformée en Musée en 1956.

Christiane BLANCHETON



## La lettre au Père Noël du Petit Nicolas



«Comme chaque année depuis que je sais écrire, et ça fait un drôle de tas d'années, j'ai dit à papa et à maman que j'allais vous envoyer une lettre pour vous demander des cadeaux pour Noël.

Là où j'ai été embêté, c'est quand papa m'a pris sur ses genoux et qu'il m'a expliqué que vous n'étiez pas très riche cette année, surtout après le coup auquel vous ne vous attendiez pas : l'argent que vous avez dû payer pour arranger votre traîneau, quand l'autre imbécile est venu de droite avec son traîneau à lui, mais même s'il y avait des témoins, ce n'est pas vrai ce qu'a dit la compagnie d'assurance, et vous étiez déjà engagé. La même chose est arrivé à mon papa avec son auto la semaine dernière et papa n'a pas été content du tout. Et puis, papa m'a dit que je devais être généreux et chouette, et qu'au lieu de demander des cadeaux pour moi, je devrais vous demander des cadeaux pour ceux que j'aime bien.

Moi, j'ai dit que tant pis, d'accord, alors maman m'a embrassé, elle m'a dit que j'étais son grand garçon et qu'elle était sûre que malgré le coup du traîneau, il vous restait peut-être assez de sous pour ne pas m'oublier tout à fait. Elle est chouette ma maman. Donc pour moi, je ne vous demande rien.

Pour mon papa et ma maman, ce qui serait bien, c'est que vous leur donniez une petite auto dans laquelle je peux me mettre dedans et qui marche toute seule, sans qu'on ait besoin de pédaler et qui a des phares qui s'allument, comme ceux de l'auto de papa, avant l'accident. L'auto, je l'ai vue dans la vitrine du magasin qui est un peu plus loin que l'école. Si vous donniez cette auto à mon papa et à ma maman, ce serait très bien, parce que je jouerais tout le temps dans le jardin, et je ne ferais plus enrager maman qui n'aime pas que je sois tout le temps à courir dans la maison. Et puis, papa, il pourrait lire tranquillement son journal, parce que quand je joue à la balle dans le salon, il se fâche et dit qu'après une journée passée au bureau, il aimerait bien être un peu tranquille à la maison.

Si vous leur donnez la petite auto, à mon papa et à ma maman, achetez celle qui est rouge, s'il vous plaît. Il y en a une bleue aussi mais je crois qu'ils aimeront mieux la rouge.

Pour moi, comme je vous l'ai dit, je ne veux rien. Même s'il vous reste encore des sous et que, je ne sais pas, vous auriez tout de même envie de me faire une surprise, comme de m'apporter l'avion qui est dans la vitrine du même magasin que celui où vous trouverez l'auto de papa et maman.

Mais attention en passant dans la cheminée, parce que l'avion est rouge, comme l'auto, et c'est très salissant.

En tout cas, je vous promets d'être le plus sage que je pourrai et je vous dit :

**JOYEUX NOËL ! »**



# PÊLE-MÊLE

## Crème brûlée au foie gras

### Pour 4 personnes :

- 100 g de foie gras de canard
- 10 cl de lait entier
- 3 jaunes d'œufs
- 30 g de sucre cassonade
- 1 pincée mélange 4 épices
- Fleur de sel, poivre du moulin



**La veille**, préchauffez le four à 100° (th 3/4).

A l'aide d'un blender, mixer finement le foie gras coupé en morceaux avec la crème, le lait, les jaunes d'œufs, la fleur de sel et le poivre.

Filtrez le mélange jusqu'à l'obtention d'une texture très fine.

Répartissez-le dans 4 mini ramequins et mettez au four 35 mn.

Laissez refroidir à la sortie du four et gardez au réfrigérateur.

**Le jour même**, mélangez la cassonade avec quelques pincées de 4 épices et du poivre au moulin.

Parsemez le dessus des crèmes de la préparation. Faites caraméliser avec un chalumeau.

Servir les crèmes brûlées avec des mouillettes de pain d'épices.

Si vous n'avez pas de chalumeau, mettez les crèmes 10 mn au congélateur. Préchauffez 10 mn le grill de votre four. Les crèmes doivent caraméliser très rapidement.

Réseau LYRE au centre de Santé Aujourd'hui  
Calendrier du premier semestre 2020  
Réunion d'éducation thérapeutique pour diabétique

Mercredi 15 janvier - 19 février - 18 mars  
15 avril - 20 mai et 17 juin  
de 14h à 16h

Inscription au 04 78 76 58 46 ou  
inscription@reseau-lyre.fr

Pour en savoir plus sur ces réunions, consultez  
notre site : [www.sante-aujourd'hui.com](http://www.sante-aujourd'hui.com)



**L'ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES DU  
JOURNAL VOUS SOUHAITE  
UN JOYEUX NOËL ET UNE  
NOUVELLE ANNÉE 2020  
PLEINE DE DOUCEURS.**

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