MARS 2022 - NUMÉRO 52

Association Santé Aujourd'hui SAINT-PRIEST

Entre Nous

NOTRE SANTÉ, C'EST NOUS

EDITORIAL

Dans notre édito de décembre 2021, nous avions annoncé que les administrateurs prendraient du temps pour réfléchir au fonctionnement interne de l'association et à son projet associatif. En janvier dernier, accompagnés par l'URIOPSS (1), ils ont planchés quatre grandes journées, qui se sont déroulées à la Maison des Associations. La période Covid n'a malheureusement pas permis à tous de suivre complètement les débats mais une réunion de mise en commun a été organisée en mars.

Les statuts ont été relus et nous avons pointé des modifications à apporter sur certains articles afin d'avoir des règles de fonctionnement claires, connues de tous.

Le projet associatif a aussi été décortiqué de manière très approfondie. Le fond ne change pas et nous n'avons pas remis en cause le texte voté en 2017. L'association gardera le même cap que pendant ces 26 années d'existence. Ce projet associatif a pris en compte les nouveaux besoins des habitants de notre commune et un plan d'action à 5 ans a été fixé.

Le projet associatif pourra encore être amendé lors de sa présentation à l'équipe de direction et à toute l'équipe professionnelle, puisque c'est bien avec toutes les composantes de l'association qu'il est prévu de le mettre en œuvre.

Ensuite, ces deux textes seront mis au vote des adhérents lors de la prochaine assemblée générale extraordinaire qui sera convoquée, en même temps que l'assemblée générale annuelle le 9 juin prochain. Nous vous remercions d'avance de noter cette date dans vos agendas.

Une association vivante c'est une association qui sait s'adapter et les administrateurs en ont bien conscience. Ils feront tout pour que Santé Aujourd'hui reste dynamique et performante.

Marie Claude VIAL

(1) Union Régionale Inter fédérale des Œuvres et Organismes Privés Sanitaires et Sociaux

Sommaire

- Mon Espace santé 2-3
- Déficience visuelle 4-5
- Attention aux produits ménagers 6
- L'invention du papier toilette 7
- Pêle-mêle 8

Vos prochains rendez-vous :

- Réunion d'éducation thérapeutique pour diabète le mercredi 16/03/2022 ;
- Café des Aidants le mardi 05/04/2022.

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

Imprimé à 250 exemplaires
Dépôt légal à parution ISSN : 2104-7812.
Saisie et maquette : Y. ETROY
Articles : C. BLANCHETON - N. DIAZ - Y. ETROY

Mon espace santé

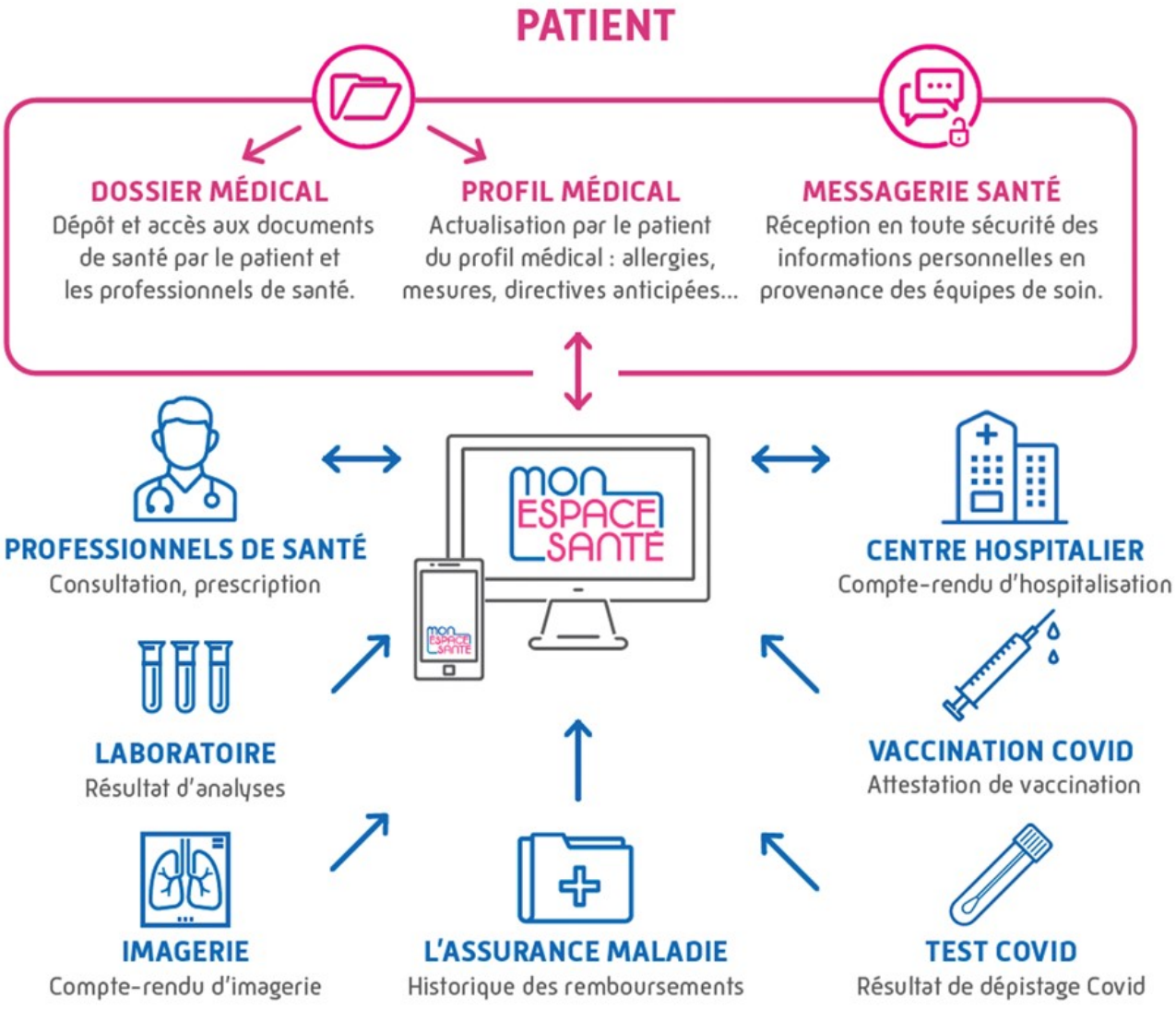
Après la création de la carte vitale en avril 1998, le Carnet de santé et le Dossier Médical Partagé, voici MON ESPACE SANTE.

Dès début 2022, l'usager a accès à deux fonctionnalités essentielles au suivi de son parcours de soin : le dossier médical et la messagerie de santé.

MON ESPACE SANTE REPOND A UN DOUBLE OBJECTIF :

- Donner à chaque usager un espace sécurisé et facile d'accès dans lequel il peut ajouter et consulter ses documents et informations de santé et les partager avec les professionnels de santé qui le suivent ;
- Favoriser la continuité des soins pour mieux soigner en ville comme à l'hôpital, grâce au partage sécurisé des informations dans le respect des droits du patient.

Mon espace santé est un service numérique de confiance, qui permet aux utilisateurs d'avoir à portée de main leurs documents et informations utiles pour leur santé. C'est un nouveau service qui garantit à ses usagers la protection de leurs données de santé et la préservation du secret médical. Mon espace santé met à disposition de ses utilisateurs des fonctionnalités offrant de nombreux avantages quels que soient les utilisations et les parcours de soin des assurés.



Mon espace santé (suite)

Mon espace santé permet un accès :

▪ **au dossier médical** : dépôt et accès aux informations et documents de santé par le patient et le professionnel de santé ;

▪ **au profil médical** : actualisation du profil médical : allergies, mesures, directives anticipées ;

▪ **à la messagerie santé** : réception en toute sécurité des informations personnelles en provenance des équipes de soin.

Mon espace santé permet également d'accéder :

▪ pour les professionnels de santé : aux consultations et prescriptions ;

▪ aux résultats d'analyses des laboratoires ;

▪ à l'historique des remboursements ;

▪ aux attestations de vaccination ;

▪ aux comptes rendus d'imagerie ;

▪ aux comptes rendus d'hospitalisation ;

QUATRE FONCTIONNALITES POUR ETRE ACTEUR DU SUIVI ET DE LA PRESERVATION DE SA SANTE

Le Dossier médical

Dans les « Documents », l'usager peut ajouter facilement tous les documents qu'il juge utiles (ordonnances, certificats médicaux, résultats d'examens de biologie, etc.) pour ne plus les perdre. S'il avait précédemment un Dossier Médical Partagé (DMP), il y retrouvera l'intégralité de son contenu. Son médecin traitant, son pharmacien, son chirurgien et tous les autres professionnels de santé qui le suivent, pourront lui envoyer ses documents. La partie « profil médical », à la main de l'usager, lui permet d'indiquer, par exemple, ses antécédents familiaux, ses allergies, ses vaccinations, etc.

La messagerie santé

Garantissant la sûreté et la confidentialité des échanges, cette fonctionnalité permet à l'usager d'échanger des informations et des documents avec les professionnels de santé qui le suivent, en ville comme à l'hôpital. L'échange se fait à l'initiative du professionnel de santé et lui permettra, par exemple, d'envoyer un renouvellement d'ordonnance, une lettre d'orientation médicale, une convocation en amont d'un séjour à l'hôpital à laquelle le patient pourra répondre, etc.

L'agenda médical (disponible courant 2022)

L'agenda permet de centraliser en un seul endroit les rendez-vous médicaux et de partager simplement, et de façon sécurisée, ce calendrier avec les professionnels de santé qui assurent son suivi. A terme, l'usager pourra recevoir des rappels personnalisés pour les vaccins et dépistages recommandés par exemple.

Le catalogue d'applications et de services (disponible courant 2022)

Tous les services et applications de santé disponibles dans ce catalogue auront au préalable été vérifiés et référencés par les pouvoirs publics. Certains services pourront proposer à l'usager d'activer des échanges de données avec Mon espace santé pour enrichir leur profil médical ou améliorer le service rendu.

COMMENT EN BENEFICIER ?

Dès la naissance, tout le monde, quel que soit son régime d'assurance maladie peut bénéficier gratuitement de ce nouveau service : les salariés, les travailleurs indépendants, les étudiants, les agriculteurs, etc.

Il suffit pour cela d'activer son espace personnel sur **monespacesante.fr** et de vous laisser guider.

Sources : ameli.fr

dossier de presse du ministère de la santé

Yolande ETROY

HYGIE

Comment aider une personne déficiente visuelle ?

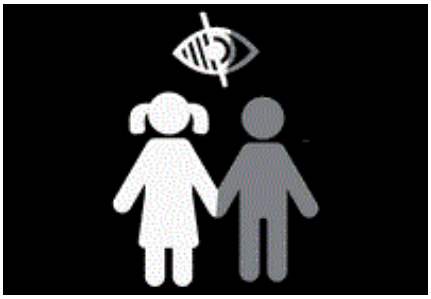
DEFINITION :

La déficience visuelle désigne les troubles liés à la fonction visuelle. Elle est évaluée par deux critères, sur le même oeil, après correction.

- L'acuité visuelle, c'est l'aptitude que possède l'œil à voir les détails ;
- Le champ visuel, c'est-à-dire l'espace que l'œil immobile peut voir.

Selon l'OMS la fonction visuelle comporte 4 stades :

- La vision normale
- La déficience visuelle modérée
- La déficience visuelle grave
- La cécité



CAUSES :

- La première cause de déficience visuelle reste la cataracte. C'est l'opacification partielle ou totale du cristallin. Le cristallin est une lentille située à l'intérieur de l'œil. Cette cause concerne 47,9 % des cas de déficience visuelle ;
- Le glaucome (maladie dégénérative du nerf optique) concerne 12,3 % des cas ;
- La DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age) dans 8,7 % des cas ;
- Les opacités cornéennes (opacification du globe oculaire) dans 5,1 % des cas ;
- La rétinopathie diabétique (atteinte de la rétine, dans le cadre d'un diabète) dans 4,8 % des cas ;
- La cécité de l'enfant dans 3,6 % des cas.

COMMENT APPORTER SON AIDE A UNE PERSONNE DEFICIENTE VISUELLE :

- ✔ Se présenter :

  La personne déficiente visuelle entend, comprend et parle comme tout le monde. Même si elle est accompagnée, il faut s'adresser directement à elle et se présenter.

- ✔ La guider, si elle vous le demande. En effet, si elle attend à un carrefour ce n'est pas forcément pour traverser, peut-être veut-elle simplement se repérer. Si elle veut effectivement traverser, lui offrir votre bras et la précéder pour sa sécurité. Ne pas la tirer, ni la pousser. Puis avant de la quitter, voir si elle se situe bien et si elle retrouve son chemin.

- ✔ Lorsque nous la guidons et que nous arrivons vers une montée ou une descente (escalier, trottoir) il faut le signaler par : nous montons ou nous descendons. Signaler aussi une éventuelle rampe et naturellement si il y a un escalier roulant.

- ✔ Pour trouver un banc ou un siège, il suffit de poser sa main sur le dossier. Elle comprendra seule comment est orienté le siège. Ne pas l'attraper par le bras, ni par les épaules pour la faire asseoir, ne pas la pousser.

- ✔ Décrire son environnement visuel, si la personne vous le demande. Evitez de laisser les portes et les fenêtres entrebâillées.

Aider une personne déficiente visuelle ? (suite)

✔ Dans les transports :

Pour le bus, le métro ou le train mettre sa main sur la barre de montée et précisez si le couloir est à droite ou à gauche. Puis indiquez le siège libre. Ne pas l'installer d'office sur une place handicapée «car si elle n'a pas bon œil, elle a peut-être bon pied».

En voiture, placez sa main sur la poignée ou le haut de la portière, elle trouvera seule le siège ainsi que la ceinture de sécurité.

✔ Au restaurant :

A table lire le menu et signaler les verres à pied ainsi que les bouteilles surtout si elles sont débouchées. Si vous devez rendre de la monnaie, faites le directement dans la main en énumérant la valeur des pièces et des billets.

✔ Pour lire un courrier :

Lisez lui doucement, en totalité et en articulant bien. En toute discrétion, si d'autres personnes sont à proximité.
Enfin, inutile de changer votre manière de parler pour éviter certains mots comme «aveugle» ou «voir» qui ne sont pas choquants pour la personne.

A noter une application « Be My Eyes » qui permet, grâce à un appel vidéo en direct, à des bénévoles de fournir aux utilisateurs aveugles et malvoyants une assistance visuelle pour, par exemple, distinguer les couleurs des vêtements, vérifier si les lumières sont allumées ou préparer le diner.

POUR ACCUEILLIR UNE PERSONNE DEFICIENTE VISUELLE ET SON CHIEN GUIDE :

✔ Au bureau :

Il faut prévoir une place où le chien guide pourra s'installer sans gêner le passage des autres collègues. Un tapis pourra être placé. Prévoir une gamelle d'eau. Repérer un espace extérieur proche pour que le chien puisse se détendre et faire ses besoins. Il faut pouvoir accéder au lieu de restauration de l'entreprise avec le chien.

✔ Dans un magasin :

Accueillir la personne et son chien comme tout autre client du magasin. Laisser la personne faire ses achats seule sauf si elle vous demande de l'aide.

✔ A l'hôpital, la piscine, une salle de sport avec le chien guide :

Si le chien ne peut suivre son maître, confier celui-ci à l'agent d'accueil. Décrire l'environnement à la personne déficiente (la chambre d'hôpital, les appareils pour le sport …)

✔ Pour prendre un taxi avec le chien :

Ouvrir la portière, la laisser s'installer. Le chien viendra à ses pieds.

✔ Au restaurant avec le chien guide :

Donner une table ou le chien sera à proximité pour ne pas gêner le passage des autres clients. Présenter la carte avec les différents plats. En servant indiquer où se situe les plats dans l'assiette comme les chiffres d'une horloge, à 9h à 15h …

CONCLUSION :

Grâce à ces quelques conseils vous pourrez apporter une aide à une personne malvoyante.

Sources : Revue « Les yeux de son maître » N°130 Noëlle DIAZ

N.B : Dans la rue le chien guide travaille donc il ne faut pas le déranger, ne pas l'appeler, ne pas le nourrir et ne pas le perturber.

HYGIE

Attention aux produits d'entretien

Ne vous y fiez pas, une bonne odeur n'est pas synonyme de propreté ou d'absence de polluants.

Des risques connus

Industriels ou faits maison, les produits ménagers émettent lors de leur utilisation des **composés organiques volatils (COV).** Certains comportent des risques à long terme pour la santé.

Les risques sont signalés sur l'étiquette à l'aide de pictogrammes. Quatre d'entre eux indiquent un risque pour la santé :

Corrosif

Des brûlures de la peau ou des lésions des yeux surviennent en cas de projection.

Présent sur la javel, les tablettes pour lave-vaisselle, les déboucheurs de canalisation...

Dangereux pour la santé

A forte dose, ce produit peut empoisonner. Il cause aussi allergies respiratoires (asthme) irritations de la peau, des yeux ou des voies respiratoires, somnolence et vertiges.

Présent sur la javel, les produits de rinçage pour lave-vaisselle.

Très dangereux pour la santé

Ce produit a des effets cancérogènes, mutagènes (modification de l'ADN) et reprotoxiques. Il peut aussi altérer le fonctionnement de certains organes et avoir des effets sévères sur les poumons.

Présent sur les diluants pour peintures, le white-spirit...

Toxique/mortel

L'empoisonnement par ingestion est rapide, même à faible dose et précédé de symptômes (nausées, maux de tête, perte de connaissance).

Présent sur les désinfectants, les détachants...

Comment choisir des produits plus sains ?

Des produits écologiques ? Les étiquettes peuvent être trompeuses. Les allégations comme «100 % naturel » ne sont pas une garantie d'innocuité, tout comme certains labels écologiques. Seul le label officiel, l'Ecolabel européen, qui tient compte de certains aspects sanitaires, peut être suivi avec confiance. Il n'est pas accordé aux produits contenant des substances toxiques, cancérogènes, mutagènes ou toxiques pour la reproduction. En revanche, des produits allergènes peuvent être présents.

Des produits maison ? On peut fabriquer ses propres détergents à partir de bicarbonate de soude, de vinaigre blanc et de savon noir. Ils émettent moins de substances chimiques car ils contiennent moins de composants.

Utiliser moins de produits ? Pour réduire la quantité de produits, usez de microfibres, lavettes ou chiffons, qui nettoient bien et sans détergent. Ayez recours également à l'huile de coude.

Se protéger

Aérer pendant et après le ménage limite la pollution intérieure et préserve les poumons ;

Porter des gants protège les mains des agents corrosifs ou allergènes ;

Eviter les sprays car ils émettent plus de COV que les autres nettoyants, même faits maison. Attention aussi à limiter la dose d'huiles essentielles, sources de COV ;

Ne jamais mélanger les produits, ne pas les utiliser en même temps. Cela peut provoquer des réactions chimiques dangereuses ou un dégagement de gaz toxique.

Sources : Que Choisir Santé

Yolande ETROY

HISTOIRE

L'invention du papier toilette

Comment faisait-on avant ?

Le papier toilette et son histoire remontent à la nuit des temps. Les origines du papier toilette sont peut-être celles de l'humain, qui a très vite appris à trouver des solutions pour son confort et son hygiène après avoir fait ses besoins. Des historiens estiment que dès la Préhistoire, les humains utilisaient déjà des matériaux naturels tels que les feuilles des plantes et les brindilles, les pierres et l'eau, ainsi que la neige dans les régions froides.

De l'Antiquité au Moyen-Âge, on utilise des éponges ainsi que des tissus tels que la laine et le chanvre. La paille est aussi utilisée pendant le Moyen-Âge, on est loin du confort de nos papiers moelleux actuels ! Les premières traces d'utilisation de papier aux toilettes remontent aux empereurs chinois du VIe siècle.

Avec la popularisation des journaux, le papier journal est devenu un outil-clé pour l'hygiène des toilettes.

L'inventeur du papier toilette n'est pas aussi simple à identifier que celui des WC. L'ancêtre du papier toilette « moderne » est attribué en 1857 à Joseph Gayetty, un entrepreneur américain. L'invention du papier toilette en rouleaux est alternativement prêtée aux frères Irvin et Clarence Scott, en 1890 à Philadelphie ou à un autre inventeur américain du nom de Seth Wheeler, en 1891.

Ce n'est donc qu'en 1857 qu'on estime être apparu, pour la première fois, le papier toilette moderne. Le papier toilette et son invention ne sont que le dernier chapitre d'une très longue histoire !

Le papier toilette a eu beaucoup de succès auprès des Français à partir de la seconde partie du 20ème siècle quand nous sommes entrés dans le nouvel âge des toilettes reliées à la plomberie. Y jeter les feuilles de journaux aurait bouché les tuyaux.

Nous voilà désormais incollables sur le papier toilette et son histoire !

Mais comment expliquer cette ruée sur le papier toilette au début du 1er confinement ?

Vous vous souvenez tous des images en France, comme partout dans le monde, des rayons de super-marché vidés du papier toilette, au début du confinement. La peur engendrée par l'épidémie de corona-virus avait conduit des millions de gens à faire des réserves. La peur de manquer a émergé dans de nombreux foyers.

Est-ce que celles et ceux ayant fait des stocks de papier toilette étaient aussi les plus anxieux face à la Covid-19 ?

Est-ce qu'acheter du papier toilette leur procurait un sentiment de sécurité ?

Pour tenter de répondre, des scientifiques suisses et allemands ont suivi 1 209 adultes recrutés à travers 35 pays. Entre le 23 et le 29 mars 2020, chaque participant a rempli un questionnaire. Les items étaient centrés sur des critères démographiques, la personnalité, les conditions de confinement et la consommation de papier toilette durant les dernières semaines.

Résultat : « les plus gourmands » en papier toilette étaient ceux qui se disaient les plus stressés et menacés par la Covid-19 , confirment les scientifiques et les plus concernés : les sujets âgés mais aussi ceux étant plus " consciencieux, perfectionnistes et prudents comparés à la moyenne ".

Sur ce, je vous laisse méditer !

Christiane BLANCHETON

PÊLE-MÊLE

Sous réserve d'annulation suite aux consignes sanitaires « covid »

Réseau LYRE au centre de Santé Aujourd'hui
Calendrier du premier semestre 2022

Réunion d'éducation thérapeutique pour diabétique
20 avril - 18 mai et 15 juin de 14h à 16 h
Inscriptions au 04 78 76 58 46 ou
inscription@reseau-lyre.fr
Pour en savoir plus sur ces réunions, consultez notre site : www.sante-aujourdhui.com
ou téléphoner au centre 04.78.20.90.98

Café des aidants®
Saint-Priest

Réunions
18h à 19h 30
au centre de
Santé Aujourd'hui

CALENDRIER 2022

Mardi 5 avril et 7 juin

Pour connaître les thèmes , nous vous invitons à consulter notre site internet.

Le coin du lecteur

Pendant des années, les rumeurs les plus folles ont couru sur la "fille des marais" de Barkley Cove en Caroline du Nord.

A l'âge de dix ans, abandonnée par sa famille, elle doit apprendre à survivre seule dans le marais. Sa rencontre avec Tate, un jeune homme doux et cultivé qui lui apprend à lire et à écrire, lui fait découvrir la science et la poésie, transforme la jeune fille à jamais.

Gros pavé à réserver pour vos vacances d'été.

Prochaine Assemblée Générale
9 juin 2022

Santé Aujourd'hui participe à la collecte des masques usagés avec l'organisme RECYGO

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

☐ **Si vous souhaitez un reçu fiscal, pour toute cotisation supérieure à 10 €, veuillez cocher cette case.**