



Entre Nous

NOTRE SANTÉ, C'EST NOUS



EDITORIAL

Le mois de juin est traditionnellement le mois où se déroule l'assemblée générale de notre association Santé Aujourd'hui. C'est l'occasion de faire le point de l'année écoulée et également de réfléchir aux orientations et aux enjeux de l'année à venir.

Les challenges 2023-2024 ne manquent pas, notamment pour suivre l'évolution des réglementations qui s'imposent à nous. Notre association doit en permanence s'adapter aux nouveaux besoins et nouvelles réglementations.

La réforme des services d'autonomie à domicile (SAD) est annoncée au cours de cette année 2023. Cette réforme prévoit une prise en charge globale de l'usager dans une logique de parcours. Ceci permettra aux services autonomie à domicile de mieux accompagner chez elles les personnes âgées, ou en situation de handicap, dont l'état de santé nécessite des soins importants et ayant un niveau de dépendance élevé, sans qu'elles ne relèvent pour autant de l'hospitalisation à domicile (HAD).

Un autre enjeu majeur est d'assurer l'équilibre économique des comptes de l'association. C'est un point essentiel pour assurer la pérennité de notre action au service de nos bénéficiaires.

La réforme attendue de la tarification des SSIAD, l'évolution du SSIAD en SAD (services d'autonomie à domicile) et l'évolution possible de nos territoires sont autant de points de vigilance qui peuvent avoir des impacts financiers sur notre association.

Comme vous le constatez, l'année à venir s'annonce chargée pour notre conseil d'administration, et nous devons nous en réjouir plutôt que nous en inquiéter car :

Une association qui sait s'adapter, c'est une association vivante !

Michel MONIER

Président

Sommaire

- Comment la médecine s'est trompée 2-3
- Maux de tête ou céphalées 4-5
- Les bienfaits de la marche 6
- Top 6 des bobos aux pieds 7
- Pêle-mêle 8

Vos prochains rendez-vous :

- Réunion d'éducation thérapeutique pour diabète le mercredi 21.09.2023 ;
- Café des Aidants le vendredi 04.07.2023.

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. MONIER

Coordination et rédaction :

Y. ETROY

Imprimé à 250 exemplaires

Dépôt légal à parution ISSN :
2104-7812.

Saisie et maquette :

Y. ETROY

Articles :

Ch. BLANCHETON - N. DIAZ

Y. ETROY - A. TURPIN



Ce qui était vrai hier ne l'est plus forcément aujourd'hui. Il est normal que les conseils de santé et les prescriptions évoluent avec l'avancée des connaissances mais on ne peut que s'étonner face à certains changements quand on se remémore le caractère péremptoire de certaines prises de position.

Petit tour d'horizon de principaux revirements.

PUERICULTURE

La stérilisation des biberons était présentée comme incontournable il y a quelques dizaines d'années. Aujourd'hui ce n'est plus nécessaire, un lavage soigneux suffit.

Des pratiques anodines telles qu'un biberon d'eau sucrée au moment du coucher ? Oubliez, cela peut carier les dents de lait...

Administrer un sirop calmant pour favoriser l'endormissement d'un bébé (Théralène par exemple) est désormais considéré comme une infraction.

En matière de position pour coucher les bébés, celle dite ventrale, destinée à éviter les reflux gastro-œsophagiens et largement préconisée par les pédiatres n'est plus d'actualité depuis que, dans les années 1990, des études ont démontré un lien entre cette position et les cas de mort subite du nourrisson. Bien qu'une plainte ait été déposée en 2017 par une association au sujet des problèmes de « crâne plat », provoqués par cette position, la Haute Autorité de Santé (HAS) a confirmé au motif que ce problème se corrigeait la plupart du temps de lui même.

IMAGERIE PAR RESONNANCE MAGNETIQUE (IRM)

Non, le port d'un pacemaker n'est pas une contre-indication absolue au passage d'une IRM. Il convient toutefois que celui-ci soit d'une génération récente jugée compatible et qu'il soit réglé par un cardiologue présent sur place au moment de l'examen.

DIABETE

Le fructose a longtemps été conseillé aux personnes diabétiques pour remplacer le sucre classique. Cependant, des études ont démontré que pris à haute dose le fructose pouvait provoquer une plus grande résistance à l'insuline qui est précisément préconisée en matière de diabète de type 2. On notera cependant que tel n'est pas le cas du fructose contenu dans les fruits consommés entiers en raison de sa teneur limitée et du fait qu'il est associé à des fibres et des antioxydants.

CHECK-UP

Associé à l'idée que plus on détecte tôt une anomalie, plus les chances d'y remédier sont nombreuses. Le passage régulier d'examens préventifs (prises de sang, imagerie médicale, électrocardiogrammes...) n'est plus considéré comme un garant de meilleure santé hormis dans le cas du dépistage d'un cancer colorectal. Cela peut même avoir des inconvénients car les excès de diagnostic peuvent conduire à traiter immédiatement des lésions alors que celles-ci auraient très bien pu rester stables et ne pas provoquer de problèmes. Par ailleurs, certains dépistages ne sont pas nécessairement suivis d'une réponse thérapeutique. Par exemple, l'ostéoporose ne fait généralement pas l'objet d'un traitement sauf facteur de risque spécifique.

Désormais, l'Assurance Maladie, qui a longtemps proposé des bilans gratuits à tous les assurés, les réserve en priorité aux personnes éloignées du système de santé ou en situation de précarité ne permettant pas un suivi médical classique par un médecin.

Comment la médecine s'est trompée (suite)

HYPERTENSION

Apparu en 1940, le premier régime réduisant drastiquement la consommation de sel a rapidement été étendu à tous les hypertendus car il n'existait pas d'autre moyen connu de faire baisser la tension artérielle. Mais dans les années 1960 l'apparition des diurétiques a changé la donne. L'objectif est désormais de modérer la consommation de sel de manière à la contenir de l'ordre de 4 à 6 grammes par jour contre 8 constatés en moyenne en France.

A noter cependant qu'un régime sans sel strict reste nécessaire chez les personnes souffrant d'insuffisance cardiaque ou rénale très sévère, de cirrhose très évoluée ou en association avec certaines corticothérapies.

MAL DE DOS

Réaction naturelle et largement recommandée pendant des années : se reposer.

Faux ! Des études menées entre 1985 et 1990 ont démontré que l'alitement avait au contraire pour effet d'entretenir la douleur. Aussi, depuis 2017 l'Assurance maladie mène une campagne de sensibilisation contre l'idée reçue de l'immobilisme. Sauf dans des cas très particuliers, il faut s'efforcer de bouger dans les limites du possible.

ALLERGIES ALIMENTAIRES

Ces allergies concernent principalement les enfants. Des études menées dans les années 2000-2010 ont démontré que la suppression stricte de la cause d'allergie était souvent non seulement inutile mais pouvait provoquer une baisse de la capacité de réaction à l'allergie. Désormais, les recommandations sont d'introduire assez tôt (dès 4 à 6 mois) tous les aliments y compris ceux concernant des allergènes fréquents (arachides, lait, oeufs...) de manière à obtenir petit à petit une tolérance à l'allergie.

AUTISME

Dans les années 1975 et suivantes, sur la base d'études menées par un psychologue américain dénommé Bruno Bettelheim, on considérait que les mères notamment étaient responsables de ce trouble. On leur reprochait de se montrer froides et dépourvues d'attention à l'égard d'un enfant que, inconsciemment, elles n'auraient pas voulu avoir. Des approches psychanalytiques ont perduré dans ce sens jusqu'à ce que la recherche finisse par mettre à jour l'existence d'une composante génétique ainsi que des anomalies du développement neurologique. La théorie selon laquelle la perception d'affects maternels négatifs conduisant l'enfant à se replier sur lui-même pour se protéger est donc devenue caduque et depuis 2013, l'autisme est classé parmi les troubles du neuro-développement nécessitant la mise en place de mesures éducatives et comportementales avec le soutien des parents.

CANCER DE LA PROSTATE

Le dépistage de ce cancer se fait de deux manières : par toucher rectal ou par dosage du PSA (Antigène prostatique spécifique). Ces deux examens ont largement fait l'objet de campagnes invitant les hommes à se faire dépister. Pourtant, en 2010 le professeur américain Richard Ablin, découvreur du PSA en 1970, dénonçait lui-même dans le New York Times un usage inapproprié de son propre test. En effet, le taux de PSA n'est pas un marqueur spécifique du cancer car il augmente aussi en cas d'hypertrophie ou d'inflammation de la prostate. Aussi, la mise en œuvre immédiate de traitements n'est-elle pas judicieuse au regard de fréquents effets indésirables ou de séquelles lourdes (incontinence, impuissance...) alors que de nombreux cancers peuvent être à évolution très lente et peuvent très bien ne jamais affecter la vie des patients.

Pour sa part, le toucher rectal peut donner une orientation mais il s'avère tout aussi inefficace dans le dépistage d'un cancer.

En 2012, la Haute Autorité de Santé a donc conclu à l'absence d'intérêt du dépistage chez les hommes ne présentant aucun symptôme.

Alain TURPIN

Source : Que Choisir Santé mai 2022.

DEFINITION :

Le mal de tête correspond à toute plainte douloureuse centrée sur la région crânienne. Le symptôme est fréquent chez l'adulte mais aussi chez l'enfant de moins de 15 ans. 20 % des français en souffrent. Il n'existe pas un, mais plusieurs types de maux de tête. En général il s'agit de céphalées de tension ou de migraines. Elles sont peu graves mais très gênantes. Plus rarement, elles peuvent être causées par une maladie.

SYMPTÔMES :

Les maux de tête doivent être distingués selon :

- Le mode de survenue, apparition brutale ou progressive ;
- La localisation qui se répand dans toute la tête ou sur la moitié de la tête par exemple ;
- L'intensité qui est parfois ressentie comme une simple gêne ou comme une douleur très intense qui empêche de faire ses activités habituelles. Cette douleur peut être continue (constante) ou pulsatile (battante) ;
- La survenue du mal de tête peut être provoquée par la pollution, la prise de médicaments, l'alcoolisation. Les céphalées peuvent s'aggraver lors d'un effort ;
- La durée :

Les céphalées aiguës apparaissent et disparaissent vite, les céphalées chroniques s'installent plus lentement et plus progressivement. Elles peuvent durer des semaines voire des mois (céphalées chroniques quotidiennes) ;

- Les céphalées peuvent aussi être accompagnées de fièvre, nausées et vomissements...



CAUSES :

Il existe 2 causes principales, la céphalée de tension et la migraine :

- La céphalée de tension est la plus fréquente, elle est épisodique ou parfois chronique. Elle dure plus de 15 jours par mois. Elle débute à l'adolescence et touche 3 femmes pour 2 hommes. La douleur est continue, modérée, diffuse, non pulsatile avec sensation de serrement ou de pression dans la tête. Elle dure longtemps. Il n'y a pas de nausées, ni de vomissements. Elle est aggravée en période de stress, de tension psychologique, de fatigue avec une amélioration en période de détente ;
- La migraine est un problème neurologique complexe qui comprend d'autres symptômes que le mal de tête. Elle a une composante héréditaire. Depuis 2010 plus d'une douzaine de gènes de susceptibilité à la migraine ont été identifiés. Pour parler de migraines il faut avoir eu au moins 5 crises et au cours de chaque crise, avoir présenté au moins 2 de ces symptômes :
 - Une douleur localisée d'un côté de la tête ;
 - Une douleur lancinante ou pulsatile (battante) ;
 - Une douleur modérée ou sévère ;
 - Une douleur augmentée par l'effort ou par les activités habituelles.

Et au moins un des symptômes suivants :

- Des nausées ou des vomissements ;
- Une intolérance à la lumière (photophobie) ou au bruit (phonophobie).

Si d'autres signes neurologiques (troubles visuels, sensitifs ou de la parole viennent s'ajouter à ce tableau, on parlera alors de « migraines avec aura ». La migraine existe aussi chez l'enfant, mais elle est moins fréquente. Les crises sont plus brèves et la douleur est en générale frontale ou bilatérale (elle est unilatérale chez l'adulte). L'enfant est pâle et présente des troubles digestifs.

D'AUTRES CAUSES DE MAUX DE TETE EXISTENT

La méningite, l'AVC (accident vasculaire cérébral), l'algie vasculaire de la face, l'HTA (hypertension artérielle) quand elle est mal contrôlée, l'hypertension intraoculaire (le glaucome), la maladie de Horton (maladie chronique due à l'inflammation des artères temporales, surtout chez la personne âgée, avec maux de tête nocturnes et matinaux).

Les accidents lors d'un surdosage de médicaments ou au cours d'une intoxication au monoxyde d'azote par exemple.

PREVENTION ET TRAITEMENT :

Le premier traitement est le repos, afin de diminuer le stress. Il est souhaitable de pratiquer une activité sportive. La relaxation, la méditation, le yoga... peuvent apporter un mieux-être et de ce fait diminuer l'intensité et la durée des « crises ». L'acupuncture, à court terme, a une efficacité modeste mais similaire aux traitements de fond des migraines et elle a moins d'effets secondaires. Elle est validée scientifiquement.

Les traitements médicamenteux :

- Les TRIPTANS (imigrane, naramig...) sont utilisés en cas de crise. C'est le traitement spécifique de la migraine. Il est bien toléré mais il est contre indiqué chez les personnes ayant des antécédents vasculaires.
- Les AINS (aspirine, ibuprofène...) utilisés pour les personnes ne pouvant pas être traitées aux TRIPTANS.

D'autres traitements sont à l'étude mais ils ne sont pas commercialisés en France.

CONCLUSION :

La société française d'étude des migraines et céphalées (SFEMC) a été fondée en 1984 par quelques neurologues français. Elle réunit des neurologues qui sont spécialisés dans la recherche, le diagnostic et le traitement de celles-ci. Elle élabore et publie des recommandations nationales de prise en charge et de traitement de la migraine et des céphalées.

Enfin en accord avec son médecin traitant, il faut diminuer le nombre de prises d'antalgiques, souvent trop importantes, selon un programme établi par le médecin généraliste ou le neurologue. Eviter tout sevrage brutal qui exposerait à une crise de migraines de rebond.

L'alliance thérapeutique patient-médecin est essentielle pour comprendre l'origine de ces maux de tête et apporter une amélioration de la prise en charge.

N.B : AINS : anti-inflammatoires non stéroïdiens. Ce sont des médicaments aux propriétés antalgiques, antipyrétiques et anti-inflammatoires. Ils réduisent la douleur, la fièvre et l'inflammation.

La marche : 5 bienfaits sur la santé

« La marche est le meilleur remède pour l'homme » : cet adage est souvent attribué à Hippocrate, célèbre médecin de la Grèce antique.

On ne le répètera jamais assez : marcher est bon pour la santé. La marche à pied réduit notamment le risque de surpoids ou de maladies cardiovasculaires mais ses bienfaits vont bien plus loin.

1) Elle renforce le squelette

« Les os sont des structures vivantes, qui réagissent aux contraintes qu'ils subissent et se renforcent d'autant plus qu'ils sont sollicités » explique le kinésithérapeute Stéphane DEMORAND dans une chronique publiée sur le site internet du magazine « Le point ».

Il affirme que marcher quatre heures par semaine réduirait les fractures de la hanche de 43%. « Les articulations ne sont pas en reste et le cartilage articulaire se renforce dès lors qu'il est soumis à des contraintes » ajoute le praticien.

2) Elle contribue à la santé mentale

« Les effets de la marche sur le plan psychologique et cognitif sont très documentés » estime le docteur Louis BHERER, neuropsychologue et professeur au département de médecine de l'Université de Montréal.

On voit aussi chez les gens qui pratiquent la marche une diminution de l'anxiété, parce que cela permet de sécréter les « hormones du bonheur » l'endorphine et la sérotonine, ajoute la kinésithérapeute Carol Ann JULIEN.

3) Elle contribue aux fonctions cognitives

« Après trois ou quatre mois d'exercices, on commence à voir des effets au niveau de l'attention, de la vigilance et de la vitesse de réponse », constate le Docteur BHERER. « Après plusieurs mois d'entraînement, on va même constater des améliorations au niveau de la mémoire et des régions cérébrales qui soutiennent la mémoire » poursuit-il.

La pratique régulière de la marche peut ainsi diminuer le risque de développer certains troubles cognitifs liés à l'âge, comme la démence.

4) Elle aide la digestion

La marche digestive n'est pas un mythe. « Marcher quelques minutes est suffisant. Cela favorise une bonne digestion en stimulant les organes du système digestif de façon mécanique », explique le site d'actualité Passeport Santé.

5) Elle allongerait l'espérance de vie

D'après Stéphane DEMORAND : « 75 minutes de marche hebdomadaire allongeraient l'espérance de vie de près de deux ans ».

Deux mille quatre cents ans après la mort d'Hippocrate, la science n'a eu de cesse de confirmer l'adage.

La marche est un fabuleux médicament, la meilleure des préventions, et ses bénéfices sont innombrables, conclut le kinésithérapeute.



Christiane BLANCHETON

Problèmes de pied

Chaussures de mauvaise qualité ou pas adaptées à la marche peuvent entraîner diverses pathologies du pied. 73 % des Français avouent ressentir d'une manière ou d'une autre une douleur aux pieds.

Voici le TOP 6 des bobos au pied

AMPOULES

En général, son apparition est précédée d'une rougeur et d'une douleur. Des chaussures neuves, trop petites, une activité physique prolongée, la chaleur et l'humidité favorisent l'apparition d'ampoules.

Ne pas percer les petites ampoules mais les recouvrir d'un pansement protecteur. Les grandes ampoules peuvent être percées mais avec les précautions sanitaires d'usage.

CORS DURS

Ils se forment aux endroits directement exposés aux frottements et à la pression des chaussures et apparaissent sur le dessus des orteils ou sur le côté extérieur du petit orteil. Ils sont sensibles voire très douloureux. Ils gênent la marche obligeant la personne à modifier sa façon de poser le pied pour éviter leur compression et leur présence favorise la survenue de chutes surtout chez les personnes âgées.

CORS MOUS ou ŒIL DE PERDRIX

Les cors mous surviennent lorsque deux articulations de deux orteils voisins sont comprimées l'une contre l'autre (le plus souvent entre les quatrième et cinquième orteils).

Ils présentent une couleur blanchâtre et une consistance spongieuse, dues à la sueur produite entre les doigts de pied. Souvent, ces cors ont une bordure rouge, voire enflammée, et leur centre comporte un point noir, d'où leur nom d'« œil-de-perdrix ».

Les cors mous sont douloureux et peuvent s'infecter en raison de l'humidité des espaces interdigitaux, source de macération.

L'infection peut gagner l'enveloppe de l'articulation située à proximité.

Si vous souffrez d'une de ces pathologies, n'hésitez pas à consulter votre médecin généraliste.

PIED D'ATHLETE

Le pied d'athlète est une infection mycosique de la peau des pieds, due à la chaleur et la transpiration. Les symptômes du pied d'athlète comprennent l'apparition de petites vésicules entre les doigts de pieds et parfois, une rougeur avec démangeaisons.

Le pied d'athlète est une infection contagieuse qui peut être transmise dans les endroits publics, comme les gymnases, douches et piscines.

Une bonne hygiène corporelle reste le meilleur moyen de prévenir le pied d'athlète.

Assurez-vous de bien sécher vos pieds et vos orteils à l'aide d'une serviette propre après les avoir lavés et à la sortie de la piscine.



ONGLE INCARNE

C'est un problème fréquent touchant surtout le gros orteil. Il est favorisé par une mauvaise coupe de l'ongle et des traumatismes répétés (chaussures trop étroites...) Il se traduit par un bourrelet autour de l'ongle, douloureux et rouge qui peut s'infecter en l'absence de traitement.

DURILLONS ou CALLOSITES

Les durillons sont des callosités dures mais peu étendues. Ils se trouvent souvent sous le pied, juste derrière les orteils, là où les os entrent en contact avec le sol. Le port de chaussures étroites et à talons hauts, les marches prolongées... favorisent les frottements et l'excès de pression sur l'avant pied.

Les patients atteints de déformations des pieds ou des orteils (hallux valgus par exemple) sont plus sujets à ces durillons.

Yolande ETROY

PÊLE-MÊLE

Réunion d'éducation thérapeutique pour diabétique Calendrier du second semestre 2023

les mercredis 20 sept. 18 oct. 15 nov. et
20 déc. de 14h à 16h

Inscriptions 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



Réunions
14h à 15h30
au centre de
Santé Aujourd'hui

CALENDRIER 2023

Les mardis 04 juillet - 19 sept. et 21 nov.
Pour connaître les thèmes, nous vous
invitons à consulter notre site internet.

Le coin du lecteur



C'était une nuit de 1995, Madeline avait 17 ans et fêtait la nouvelle année.

Il a suffi d'une petite minute et sa vie a basculé.

Que s'est-il passé dans cette salle de bain où elle s'était enfermée avec sa meilleure amie ?

Vingt ans après, Madeline sort de prison où elle a effectué sa peine jusqu'au dernier jour. Personne n'a jamais su la vérité sur le drame de cette fameuse nuit.



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

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