



# Entre Nous

NOTRE SANTÉ, C'EST NOUS



## EDITORIAL

Au moment où notre Président de la République annonce des mesures pour gérer la fin de vie, il m'apparaît opportun de rappeler l'aide que propose notre association pour la prise en charge des personnes âgées malades ou dépendantes et le soutien à leurs aidants.

**SSIAD** : Notre Service de Soins Infirmiers à Domicile est un service médico-social qui apporte des soins aux personnes âgées de plus de 60 ans, malades, dépendantes et adultes de moins de 60 ans présentant un handicap.

Le SSIAD dispose de l'agrément de l'Agence Régionale de Santé. C'est un service particulièrement adapté pour faire face à la dépendance physique et psychologique de la personne. Son objectif est de prévenir ou retarder l'aggravation de l'état de santé des personnes dépendantes afin de retarder ou d'écourter l'hospitalisation en créant les conditions permettant un maintien à domicile.

Sur prescription médicale et à votre domicile, l'infirmière coordinatrice évaluera les besoins de la personne et mettra en place un plan de soins personnalisé et adapté. Une équipe composée d'une infirmière coordinatrice, d'aides-soignantes, d'une infirmière et d'une psychologue, assurera 7 jours sur 7 l'aide à l'accomplissement des actes essentiels de la vie : soins et distribution de traitements, soins d'hygiène et de confort, lever, coucher, bas de contention, relation d'aide à la personne et à son entourage.

**LES AIDANTS** : Pour la personne de la famille ou l'aidant, aider un proche, malade ou dépendant, peut s'avérer très fatiguant avec le risque d'épuisement physique et psychologique.

Santé Aujourd'hui, avec le « café des aidants », propose des groupes de parole, de soutien et d'information destinés aux aidants et pilotés par une psychologue et une animatrice. Participer à un café des aidants, c'est une occasion de sortir de son quotidien et de son isolement en rencontrant des pairs et des professionnels qui proposent des clés pour mieux vivre son quotidien. L'objectif est d'offrir un cadre convivial propice à l'échange et à la rencontre avec d'autres aidants.

Grâce à ses équipes professionnelles et pluridisciplinaires, notre association « Santé Aujourd'hui » propose aux San Priots une solution de proximité pour la prise en charge des personnes âgées à leur domicile et le soutien à leurs aidants.

Michel MONIER  
Président

## Sommaire

- Santé environnementale 2-3
- Toxine botulique 4-5
- Coin du lecteur
- Bienfaits des œufs 6-7
- Recette de Pâques
- Pêle-mêle 8

### Vos prochains rendez-vous :

- Réunion d'éducation thérapeutique pour diabète le mercredi 17/04/2024
- Café des Aidants le mardi 14/05/2024

*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 200 exemplaires  
Dépôt légal à parution ISSN :  
2104-7812.

**Saisie et maquette :**  
Y. ETROY

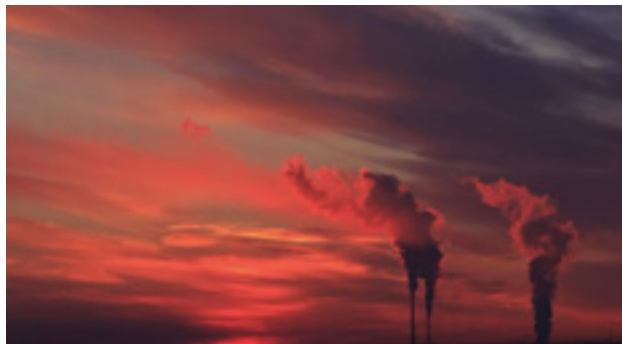
### Articles :

Ch. BLANCHETON - N. DIAZ  
A. TURPIN

Il est désormais évident que les perturbateurs endocriniens, la pollution atmosphérique et l'exposition aux pesticides sont impliqués dans les maladies chroniques.

A titre d'exemple, une étude dénommée XENAIR publiée par la Fondation ARC pour la recherche sur le cancer apporte la preuve qu'une exposition chronique à faible dose aux polluants de l'air augmente le risque de développer un cancer du sein.

Cette même étude a aussi été l'occasion de constater une amélioration de la qualité de l'air sur la période analysée grâce à un durcissement de la réglementation relative aux polluants d'origine industrielle. Même si la concentration de ceux liés au trafic urbain, au chauffage domestique, à la couche d'ozone sont en baisse, les taux restent au-dessus des seuils recommandés par l'Organisation Mondiale pour la Santé (OMS).



L'heure est donc à la mobilisation car les pollutions chimiques et atmosphériques sont devenues la première cause de mortalité devant le tabagisme actif ou passif et ce, d'autant plus que le docteur Pierre Souvet, cardiologue et président fondateur de l'Association Santé Environnement France, se plaint de ne pas avoir encore vu arriver les moyens correspondant aux enjeux malgré différents plans nationaux pour la santé et l'environnement.

A titre d'exemple, il est constaté un taux d'imprégnation au cadmium contenu dans les engrais destinés aux céréales supérieur aux seuils conseillés pour les enfants (cf. étude ESTEBAN de Santé Publique France publiée en 2021).



(1)

L'exposition aux particules et au dioxyde d'azote est responsable d'une diminution de 1% à 5% des performances cognitives.

Pour lutter contre cette inertie, l'Association Santé Environnement France et sept autres organismes se sont réunis dans l'Alliance Santé et Biodiversité pour défendre une approche dite « Une Seule Santé », partant du principe que la santé humaine, la santé animale, la santé végétale et le fonctionnement des écosystèmes sont étroitement interdépendants.

Ils souhaitent à ce titre qu'une vision globale et pluridisciplinaire de la santé environnementale entre dans les textes de loi et réglementaires et militent également en faveur d'une meilleure formation non seulement des professionnels de santé mais aussi de tous ceux dont les actions peuvent influencer sur la santé comme les urbanistes, les architectes, les élus...

Pour infléchir les pratiques médicales au regard des considérations environnementales, différentes actions émergent :

☞ publication d'un guide du «cabinet éco- responsable» par les éditions Presse de l'Ecole des hautes études en santé publique ( EHESP) en 2021 ;

☞ lancement par la Conférence des doyens de médecine le 1er janvier 2023 d'un cours de niveau universitaire gratuit et libre d'accès sur la santé environnementale (MOOC) qui sera intégré dans les études médicales ;

☞ développement du principe «Maternité Saine» né au début des années 2010 afin d'agir sur la période clé de la grossesse dont on a remarqué l'impact possible sur la survenance de pathologies telles que le diabète, les maladies cardiovasculaires et les problèmes de fertilité ;

☞ mise en place par le département de la Corrèze d'un numéro vert et d'un contact par mail permettant de répondre aux questions que peuvent se poser les futurs ou les jeunes parents au regard d'un mode de vie plus sain durant les 1 000 premiers jours d'un enfant ;

## Santé environnementale (suite)

☞ développement d'une charte «Villes et territoires sans perturbateurs endocriniens» par le Réseau Environnement Santé (RES) permettant aux femmes enceintes de bénéficier d'une «ordonnance verte» comprenant deux ateliers de sensibilisation aux perturbateurs endocriniens et, chaque semaine, de sept paniers de légumes bios issus de circuits courts et gratuits ;

☞ création de collectifs associant des citoyens et des scientifiques en vue d'une meilleure connaissance des pollutions locales.

La technologie peut aussi se mettre au service de la santé environnementale.

Trois applications œuvrent dans ce sens :

### "RECOSANTE"

Il s'agit d'un service public numérique permettant de connaître la qualité de l'environnement autour de son domicile ainsi que les gestes à adopter pour limiter son exposition aux polluants. Six indicateurs sont observés : qualité de l'air, allergies liées aux pollens, indice UV, exposition au radon, alertes météorologiques, qualité des eaux de baignade en été.

### "BULLE 1 000 JOURS"

C'est une application gratuite pour smartphone. Elle cible la protection des enfants contre les contaminations chimiques et les perturbateurs endocriniens du début de la grossesse jusqu'à l'âge de deux ans au travers de guides et de fiches pratiques liés au quotidien de la famille.

### "QUELPRODUIT"

Cette autre application mobile mise au point par l'UFC-Que Choisir informe sur la composition des produits, la qualité nutritionnelle des produits alimentaires ou encore la qualité environnementale des produits cosmétiques et ménagers.



(3)

La concentration de spermatozoïdes dans le sperme a diminué de 32,2% entre 1989 et 2005, de façon continue, du fait de l'exposition aux perturbateurs endocriniens.

Deux chiffres significatifs :

☞ 40 000 décès annuels en France imputables à l'exposition des personnes âgées de 30 ans et plus aux particules fines (4).

☞ au moins 9 millions de décès prématurés dans le monde dus à la pollution et aux substances toxiques (5).

Alain TURPIN

Sources :

Valeurs Mutualistes 1er trimestre 2023

(1) The Lancet Planetary Health(2022)

(2) Environnement international (2018)

(3) Santé Publique France (2018)

(4) Santé Publique France (2021)

(5) Rapport des Nations Unies (2022)

## La toxine botulique ou le botulisme

### DEFINITION :

Cette affection neurologique est grave et rare. Elle est provoquée par une toxine très puissante sécrétée par *Clostridium botulinum*, la bactérie responsable du botulisme. Elle se contracte lors d'ingestion de conserves avariées, sur des aliments mal conservés, faute de stérilisation suffisante. Cette protéine a des propriétés neurotoxiques. Elle est classée parmi les armes biologiques lorsqu'elle est utilisée en aérosol.

### CAUSES :

Cette bactérie se développe dans des conditions anaérobies, c'est à dire sans oxygène et dans un milieu humide. Elle se multiplie et produit des toxines dans les aliments. Il y a 7 types de botulisme connus, 4 peuvent atteindre l'être humain ( les types A, B, E et plus rarement F).

### SYMPTÔMES :

Les symptômes apparaissent entre 12 et 72 heures après l'ingestion des aliments contaminés. Ils se caractérisent par :



☞ Une atteinte oculaire ( vision floue, vision double (diplopie) pupille fixe ;

☞ Une paralysie du visage (paupières tombantes, expression figée) ;

☞ Une sécheresse de la bouche avec problème de déglutition, voire d'élocution ;

☞ Des troubles digestifs (nausées, vomissements, troubles du transit) et neurologiques.

Dans les formes plus avancées il y a une paralysie descendante des membres puis des muscles respiratoires, entraînant une insuffisance respiratoire et le décès. La maladie est transmise par la consommation d'aliments mal conservés. Il n'y a pas de transmission entre les personnes.

### DIAGNOSTIC :

Un examen clinique est effectué par un médecin, qui examine le malade. Néanmoins les symptômes peuvent aussi faire penser à un accident vasculaire cérébral ou un syndrome de Guillain Barré (1). Il faut donc également effectuer des analyses sanguines en laboratoire et des prélèvements de selles du malade pour rechercher la toxine. Il faut aussi faire des prélèvements sur les aliments incriminés.

### TRAITEMENTS :

La prise en charge doit être très rapide avec administration d'un traitement anti-toxinique. Si l'évolution est défavorable le patient sera dirigé dans un service de soins intensifs avec une ventilation assistée grâce à un respirateur. Lorsque la personne est prise en charge rapidement il n'y a aucune séquelle. Lorsque le botulisme est dû à une blessure, la personne sera mise sous antibiotiques. Il existe un vaccin anti-botulique mais il est réservé à certaines catégories de personnes ( les militaires par exemple) car il peut produire des effets secondaires importants.

*(1) Le syndrome de Guillain Barré est une réaction auto-immune où le système immunitaire attaque les cellules saines de la personne.*

## La toxine botulique ou le botulisme (suite)

### PREVENTION DE LA MALADIE :

Elle repose essentiellement sur des règles d'hygiène très strictes pour la préparation et la conservation des aliments. Pour la restauration qui utilise des stérilisateur professionnels, il faut bien se conformer aux prescriptions du constructeur de l'appareil.

### CONCLUSION :

En France le botulisme est très rare, il représente quelques dizaines de foyers, souvent liés à la production de conserves familiales ou de produits artisanaux. Quinze personnes ont contracté le botulisme, à Bordeaux en septembre 2023, dans un restaurant qui préparait ses conserves de poissons. Une jeune femme est décédée.

### Pourquoi pas de miel avant 2 ans ?

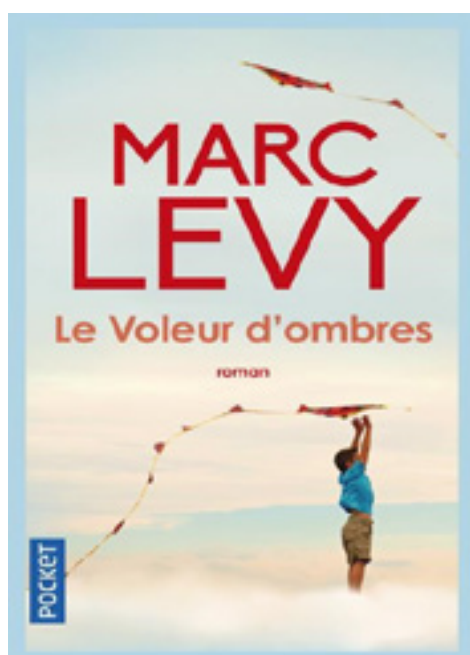
Le miel, qu'il soit pasteurisé ou non, peut causer un grave empoisonnement alimentaire appelé botulisme infantile. Après l'âge de 2 ans, les enfants en bonne santé courent très peu de risques d'attraper cette maladie. Leur intestin contient des bactéries utiles pour les protéger du botulisme infantile.

Noëlle DIAZ

### SOURCES :

Institut Pasteur.

## Le coin du lecteur



Enfant, il vole les ombres de ceux qu'il croise et chacune de ces ombres lui confie un secret.

Que faire de cet étrange pouvoir ?

Et lui, sait-il où le bonheur l'attend ?

L'amour d'une mère, ses amours, ses amitiés (très beaux textes).

Le voleur d'ombres est une histoire d'amour au pluriel.



## Les œufs : bienfaits et idées reçues

### L'œuf a plus d'un trésor caché dans sa coquille

A l'approche de Pâques, c'est l'occasion de reconsidérer l'un de ses symboles, l'œuf, incriminé à tort de tous les maux.

#### L'œuf n'est pas contre-indiqué en cas de cholestérol

Pendant longtemps, l'œuf a été déconseillé aux personnes dont le taux de cholestérol sanguin est trop élevé. Pourtant, le supprimer est inutile. En effet, lorsque l'apport de cholestérol d'origine alimentaire est restreint, le foie compense en fabriquant davantage pour satisfaire les besoins de l'organisme, le cholestérol étant indispensable au bon fonctionnement du cerveau et servant à fabriquer certaines hormones.

Des études montrent que la consommation de deux à trois œufs par semaine n'a aucun impact sur le taux de LDL (le "mauvais cholestérol" qui peut boucher les artères). En outre, l'œuf contient principalement des graisses insaturées, qui contribuent à faire baisser le LDL.

#### L'œuf, une source de protéines

Les protéines de l'œuf sont de haute valeur nutritionnelle, elles comportent l'ensemble des acides aminés indispensables à l'organisme, et dans des proportions idéales, pour entretenir les muscles et élaborer des anticorps, des enzymes et certaines hormones. L'œuf est un aliment de choix pour les végétariens. Pour les omnivores, il permet de manger moins de viande, (dont notre consommation devrait être modérée en prévention des maladies cardio-vasculaires) et de faire des économies. Deux œufs sont équivalents à 100g de viande, soit le poids d'un petit steak haché.



A noter que les protéines de l'œuf demeurent les moins chères du marché (3 fois moins que le saumon et l'entrecôte !). Parmi les plus digestes aussi, à condition que l'œuf soit cuit.

#### L'œuf pour faire le plein de vitamines



Il contient différentes vitamines :

- ✓ Des vitamines A qui servent à la synthèse des pigments visuels et jouent un rôle dans le système immunitaire ;
- ✓ Des vitamines D qui jouent un rôle important dans l'ossification ;
- ✓ Les vitamines K qui servent à la coagulation sanguine ;
- ✓ L'œuf est riche en vitamine B12: la population consommant moins de viande, principalement des produits tripiers qui en contiennent beaucoup, c'est un bon aliment alternatif. Cette vitamine a une action sur la croissance, joue un rôle important dans la maturation des globules rouges, et participe au bon fonctionnement cérébral. L'œuf contient 40% de la dose journalière d'un enfant et 30% de celle d'un adulte ;
- ✓ La vitamine E a un fort pouvoir antioxydant et joue également un rôle dans le tonus musculaire, et l'œuf en contient des quantités appréciables.

#### L'œuf protège les yeux

Les œufs contiennent de la Luthéine et de la Zéaxandine qui appartiennent à la sous-famille des caroténoïdes. Ces substances jouent un rôle important dans la vision et protègent contre les UV et la lumière bleue. Certaines études suggèrent qu'elles peuvent avoir un effet préventif sur la DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge).

# Les œufs : bienfaits et idées reçues (suite)

## L'œuf et les Oméga 3

Ses vertus sont reconnues pour ses propriétés préventives de certaines maladies cardio-vasculaires.

## Cuisson des œufs

Eviter la cuisson au beurre pour protéger le foie, mieux vaut les cuire à l'eau (coque, mollets, durs, pochés ...) ou en omelette dans une poêle antiadhésive légèrement huilée. Dans les recettes où ils sont crus ou très peu cuits, (mayonnaise, œufs à la coque, crème anglaise, mousse au chocolat ...) conservez-les au réfrigérateur 24 h maximum.

## Conservation des œufs

Il est conseillé de les conserver au réfrigérateur puisque le froid freine la multiplication microbienne.

Si vous les achetez à la ferme, ne les nettoyez pas sous l'eau courante, leur coquille étant poreuse, contentez-vous de les brosser à sec et placez-les dans une boîte en carton. Leur durée maximale de conservation au frais est de 28 jours après la ponte.

## Une petite anecdote pour finir

Christophe Colomb ne s'est pas contenté de découvrir l'Amérique. À table, il fit un jour le pari de faire tenir un œuf debout sans le tenir. Ses convives n'y parvinrent pas, l'œuf roulait toujours.

Colomb écrasa alors un peu le fond de l'œuf sur la table et celui-ci tint debout. Il n'avait pas précisé que l'œuf était dur !



Christiane BLANCHETON

## Une entrée de Pâques pour bluffer vos invités



**Pour 3 œufs nuage** : 3 œufs, 1 mozzarella et ciboulette

- ✓ Allumer le four à 170° C.
- ✓ Séparer les blancs des jaunes.
- ✓ Couper en petits dès la boule de mozzarella et ciseler la ciboulette.
- ✓ Monter les blancs en neige avec une pincée de sel en ajoutant délicatement la mozzarella et la ciboulette.
- ✓ Dresser 3 petits dômes sur du papier cuisson en veillant à laisser un petit nid pour les jaunes.
- ✓ Enfourner 5 à 8 mn en surveillant jusqu'à ce que les blancs brunissent un peu.
- ✓ Ajouter le jaune et laisser cuire encore 3 mn.
- ✓ Vous pouvez servir cette entrée avec des pointes d'asperges vertes ( pour la couleur ) en guise de mouillettes.

# PÊLE-MÊLE

## Réunion d'éducation thérapeutique pour diabétique Calendrier du premier semestre 2024

Les mercredis 17 avril-15 mai et 19 juin

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](http://www.sante-aujourd'hui.com)  
ou téléphoner au centre 04.78.20.90.98



Réunions  
14h à 15h30  
au centre de  
Santé Aujourd'hui  
**CALENDRIER 2024**

Le mardi 14 mai

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



OUI!

Comme chaque année, il y aura un buffet pendant l'émergence et un dessert pour clore l'assemblée générale. Venez nombreux !

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.