



Entre Nous

NOTRE SANTÉ, C'EST NOUS



EDITORIAL

Nous avons tenu notre Assemblée Générale annuelle le 22 juin dernier, en présence d'une partie de nos membres, du conseil d'administration et de plusieurs représentants de la ville de Saint Priest parmi lesquels François Mégard, Conseiller en charge de la vie associative.

Cette assemblée générale 2024 a élu une nouvelle administratrice, Madame Sylvie Langlois, nous nous réjouissons de son arrivée et lui réservons le meilleur accueil au sein de notre conseil d'administration.

A la suite de notre Assemblée Générale le Conseil d'Administration a choisi de me reconduire au poste de président de l'Association Santé Aujourd'hui. Je m'efforcerai de poursuivre la défense de notre association et de la représenter auprès de nos interlocuteurs officiels et partenaires.

Ci-joint la liste des membres du Bureau de l'Association élus le 29 juin 2024

Michel Monier	: Président	Bernard Gallego	: Vice-président
Roger Tabouret	: Trésorier	Pierre Cusin-Masset	: Trésorier adjoint
Marie-Claude Vial	: Secrétaire	Sylvie Langlois	: Secrétaire adjointe

A l'occasion de son départ, et au nom du Conseil d'Administration, je tiens à remercier chaleureusement Madeleine Barneron pour son engagement et l'efficacité de son animation de la commission visites.

Après tant années passées à animer brillamment le groupe visites ; Madeleine vient de passer la main à un binôme composé de Christine Garnier et Béatrice Tchang. Je les remercie de leur implication.

Il est important d'assurer la continuité de cette commission visites, les visites de bénévoles chez nos bénéficiaires sont toujours un moment d'échange et de partage très apprécié.

Pour terminer, je souhaite remercier l'ensemble des salariées, aides-soignantes, infirmières, personnel administratif, des administrateurs et des bénévoles pour leur engagement ces derniers mois, notamment pour avoir assuré la réussite de notre activité de soins et la continuité du service à nos personnes âgées.



Michel MONIER

Président de l'Association Santé Aujourd'hui.

Sommaire

- Les Français et le numérique 2-3
- Pathologies de l'hiver 4-5-6
- DL ou DDM ? 7
- Pêle-mêle 8

Vos prochains rendez-vous :

- Réunion d'éducation thérapeutique pour diabète le mercredi 16/11/2024
- Café des Aidants le mardi 19/11/2024

Entre nous : Édité par
l'Association Santé Aujourd'hui
5, rue Bel Air
69800 Saint-Priest
Tél. : 04.78.20.90.

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
MC VIAL

Les Français et le numérique en santé

Le numérique facilite aujourd'hui le quotidien, y compris dans la santé. Les rendez-vous médicaux, la téléconsultation, la télésurveillance peuvent permettre qu'une partie du suivi médical soit réalisée à distance. Les innovations et les nouveaux services se multiplient.

Une étude a été réalisée en 2023 pour la Délégation au numérique en santé qui montre que de plus en plus de Français (90 % des sondés) ont déjà eu recours à au moins un outil/service numérique de santé. 78 % pour des prises de rendez-vous ; 56 % pour joindre l'assurance maladie ou les mutuelles ; 39 % pour communiquer avec un professionnel de santé.

86 % des Français considèrent leurs données de santé comme particulièrement sensibles, mais 64 % qu'elles sont bien protégées. 78 % craignent des usages commerciaux de leurs données et des actions malveillantes.

Qu'en est-il de « Mon Espace Santé » ?

50 % des Français déclarent le connaître et l'utiliser, contre 32 % qui le connaissent mais ne l'ont jamais utilisé. Seuls 18 % n'en ont jamais entendu parler. Il existe des freins à l'activation : n'en voit pas l'utilité, n'a pas le temps, ne dispose pas des informations nécessaires.

Sources : Ministère du travail de la santé et de la solidarité



« Mon espace santé » c'est quoi ?

L'Assurance Maladie et le ministère de la Santé mettent à disposition de chaque assuré un espace personnel sur « Mon espace santé » pour garantir un passage à la santé digitale en toute confiance, dans le respect du secret médical.

Nous pouvons accéder à notre espace personnel sur le site internet monespacesante.fr ou depuis notre compte Améli. Ce service est financé par l'Union européenne et est bénéficiaire du plan France Relance.

« Mon espace santé » est un service numérique de confiance, qui permet au patient d'accéder à 3 fonctionnalités :

- ✓ le dossier médical : patient et professionnels de santé peuvent le consulter et l'alimenter en documents de santé ;
- ✓ le profil médical : actualisé par le patient qui peut y renseigner ses allergies, ses mesures, ses directives anticipées ;
- ✓ la messagerie santé : pour recevoir en toute sécurité des informations personnelles en provenance des équipes de soin.

Dans « Mon espace santé », le patient retrouve tous les documents ajoutés par les professionnels de santé qui le suivent ; les consultations et prescriptions ; les résultats d'analyses ; les compte rendus d'imagerie ; les comptes rendus d'hospitalisation ; les attestations de vaccination et résultat de dépistage Covid-19 ; l'historique des soins alimenté par l'Assurance Maladie. Les coordonnées du médecin traitant, et de tous les professionnels de santé qui le suivent sont enregistrées.

L'utilisateur peut renseigner son profil médical avec des informations personnelles : ses allergies et antécédents familiaux ou encore y enregistrer poids, taille, tension, glycémie, etc.

Respect du secret médical et sécurité des données

Les documents présents dans « Mon espace santé » sont visibles par les professionnels de santé qui y sont autorisés par la loi et les textes réglementaires. Ni l'Assurance Maladie, ni les mutuelles n'ont accès à ces données. C'est le patient qui décide quels professionnels de santé peuvent avoir accès à ses documents. Il lui est possible de masquer un document ou de bloquer l'accès au dossier médical pour le professionnel de santé de son choix.

La sécurité et la protection des données de santé personnelles contenues dans « Mon espace santé » sont garanties par l'Assurance Maladie. Ces données sont hébergées en France sur des serveurs répondant aux plus hautes normes de sécurité.

Possibilité pour le patient d'y déposer ses directives anticipées

C'est-à-dire ses souhaits liés à la fin de vie afin de garantir que les décisions médicales le concernant seront conformes à ses désirs et à ses valeurs. Il doit se rendre dans la rubrique « Entourage et volontés » de « Mon espace santé » et compléter le formulaire dédié ou y télécharger un document librement rédigé. Dans le cas où le patient n'est pas en mesure de déposer lui-même ses directives anticipées, certains professionnels de santé pourront le faire pour lui : médecins généralistes et autres spécialistes, infirmiers et professionnels du secteur médicosocial.

Les Français et le numérique en santé (suite)

Le dossier médical peut être partagé avec les professionnels de santé de son choix qui en ont besoin pour assurer un meilleur suivi médical et éviter les examens inutiles. A l'occasion d'un déplacement ou en cas d'urgence, le dossier médical contenu dans « Mon espace santé » permet d'être soigné plus efficacement.

Possibilité de désigner une personne de confiance

Vous pouvez déposer dans « Mon espace santé » le document désignant la personne de confiance qui sera consultée par l'équipe médicale si vous n'êtes plus capable de vous exprimer.

Dans « Mon espace santé » vous trouverez d'autres services utiles.

Comment activer son espace personnel sur « Mon espace santé » ?

Un code confidentiel est envoyé à chaque assuré, par e-mail ou par courrier, pour l'inviter à activer son espace personnel sur monespacesante.fr. Ce code est valable 6 semaines à partir de la date d'envoi. Il permet d'activer son profil ou de s'opposer à sa création. Chacun reste libre de s'opposer à la création de son espace personnel ou de le fermer à tout moment. Après ce délai de 6 semaines, si l'assuré ne s'y est pas opposé, l'espace personnel sera créé automatiquement.

Comment, après activation, se connecter à son espace personnel ?

Lorsque l'assuré a activé son espace, il peut s'y connecter avec ses identifiants « Mon espace santé » ou via « FranceConnect » avec l'un des identifiants des sites suivants : ameli.fr, impots.gouv.fr, l'Identité numérique de La Poste, Mobileconnect et moi ou MSA.fr.

Que faire en cas de question pour activer ou utiliser « Mon espace santé » ?

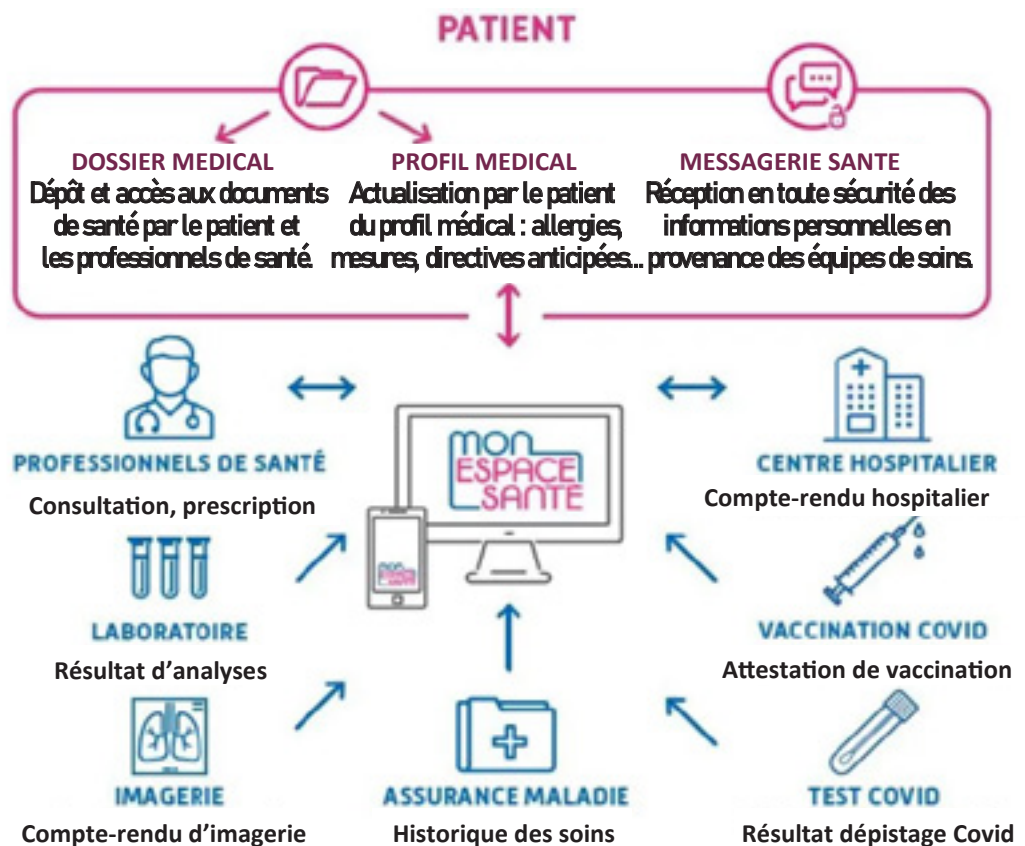
Une aide en ligne sous forme de questions/réponses est disponible sur le site de Mon espace santé. Des conseillers sont disponibles par téléphone en composant le 3422 (service gratuit + prix d'un appel) de 8 h 30 à 17 h 30 du lundi au vendredi.

Pour les personnes sourdes ou malentendantes, les conseillers sont joignables par visio-interprétation sur la plateforme dédiée de 8 h 30 à 17 h 30 du lundi au vendredi.

Vous pourrez aussi vous renseigner au SALON SENIORS, qui aura lieu, salle Mosaïque, le vendredi 4 octobre prochain (voir info jointe à ce journal).

Sources : Améli.fr

Marie Claude VIAL



Les pathologies de l'hiver

DEFINITION :

Les affections hivernales sont synonymes de multiples petites maladies, sans gravité la plupart du temps. Les maladies de l'hiver et de la saison froide dues aux virus affectent en général la sphère ORL. Il s'agit des rhumes, des sinusites, des pharyngites, des maux de gorge ... mais pas que.

CAUSES :

Les virus prolifèrent en hiver, saison où nous restons dans des espaces confinés, secs et peu ventilés, ce qui augmente le risque de contamination. Et aussi parce que les températures sont basses et que l'ensoleillement est moindre ce qui augmente la durée de vie des virus. Le nez, la bouche et les yeux sont les principales portes d'entrée des virus dans notre organisme. Le nez du simple fait de respirer, filtre les poussières, les polluants, les virus et les bactéries grâce à ses poils et sa muqueuse «ciliée». Le nez protège ainsi nos poumons.

SYMPTÔMES :

Nous ne sommes pas tous égaux face à ces virus. Certaines personnes ont des muqueuses hypersensibles qui réagissent trop vite et trop fort aux agressions de l'environnement. On parle de personnes «vasomotrices». Nous sommes aussi fragilisés car trop soignés. Les médicaments remplacent nos défenses immunitaires spontanées. Les agressions principalement virales peuvent être facilitées par un air trop sec, un reflux gastro-oesophagien, un terrain allergique, la pollution, l'alcool, le tabac ou même la fatigue. En effet, un organisme dont le système immunitaire est affaibli sera plus enclin à «attraper» virus et parfois bactéries.

PATHOLOGIES RESPIRATOIRES les plus fréquentes :

LE RHUME ou RHINITE - Il s'agit d'une inflammation de la muqueuse nasale due à un agent irritant : poussières, polluants, allergie ou virus.

LA RHINOPHARYNGITE - Même processus que le rhume mais plus étendu car elle touche le nez et le pharynx (gorge).

LA SINUSITE - Il s'agit d'une inflammation et / ou infection des cavités sinusiennes. Elle peut être allergique, bactérienne ou mycosique. Il existe des sinusites dentaires.

L'ANGINE ou AMYGDALITE - Il s'agit d'une inflammation des amygdales qui dans plus de 80 % des cas est d'origine virale et se traduit par la gorge rouge, une déglutition douloureuse, de la fièvre, de la toux et une grande fatigue.

LA PHARYNGITE - Il s'agit d'une inflammation du larynx, en dessous de la gorge, au carrefour entre voies respiratoires et voies digestives. Elle affecte les cordes vocales (voix enrouée) et la respiration.

LA MONONUCLEOSE INFECTIEUSE ou MNI - Appelée auparavant «maladie du baiser», elle se transmet par la salive et est provoquée par le virus d'Epstein-Barr. La personne présente un mal de gorge très prononcé, avec une grande fatigue et de la fièvre. Avec également présences de ganglions. Ce sont surtout les adolescents et les jeunes adultes qui sont les plus à risque. Cette maladie est bénigne mais nécessite une longue convalescence.

Les pathologies de l'hiver (suite)

LA GRIPPE - Ce virus très contagieux s'attrape par la toux, la salive, les éternuements, les postillons, les sécrétions respiratoires, par les mains, les objets contaminés. Le vaccin contre la grippe reste le meilleur moyen pour se protéger. Il n'est pas totalement efficace mais réduit les risques de complications. Un délai de 15 jours est nécessaire pour être protégé. Le virus étant différent chaque année, il faut se faire vacciner tous les ans. Le vaccin est recommandé pour les personnes de plus de 65 ans, les femmes enceintes, les personnes obèses ainsi que les professionnels de santé. La grippe est une maladie mortelle, elle tue 10000 personnes chaque année en France.

LE COVID 19 - Dû à un coronavirus SARS-CoV-2, ses symptômes sont une fièvre avec signes respiratoires, comme toux, essoufflement ou oppression dans la poitrine, maux de tête, fatigue intense. Seul le vaccin confère une protection élevée contre les formes graves de la maladie.

Il est recommandé de faire conjointement les vaccins contre le covid-19 et la grippe pour les personnes à risque.

L'OTITE ET LA BRONCHIOLITE - Elles touchent plutôt les tout-petits. Les virus ou les bactéries contenus dans le nez provoquent une infection dans l'oreille qui peut se transformer en otite séreuse qui peut elle-même se diffuser aux poumons, provoquant une bronchiolite avec détresse respiratoire. Il est possible de protéger un bébé contre la bronchiolite depuis septembre 2023 avec le «Beyfortus ». C'est un traitement par anticorps monoclonal . On donne directement l'anticorps qui va neutraliser le virus. C'est une aide apportée au système immunitaire du nourrisson.

PATHOLOGIES DUES AU FROID :

LA GASTRO-ENTERITE - Elle est due à une inflammation des muqueuses tapissant la paroi de l'intestin. En hiver c'est le rotavirus, extrêmement contagieux, qui entraîne de véritables épidémies chez les enfants et les personnes fragiles. La gastro peut être très sévère avec une forte déshydratation pouvant entraîner une hospitalisation.

Cette infection est la cause d'environ 155000 consultations chez les enfants de moins de 3 ans et de 14000 hospitalisations. Pour les bébés, il existe 2 vaccins disponibles contre le rotavirus . Ils sont administrés par voie orale au plus tard vers 6 ou 8 mois. Par contre, ils coûtent chers et ne sont pas remboursés par la sécurité sociale. Certaines mutuelles les prennent en charge.

L'HYPOTHERMIE - La température du corps chute. Elle est liée à l'exposition directe au froid. La personne est confuse, elle frissonne, sa peau est pâle, froide, sa tension artérielle augmente.

LES ENGELURES - C'est le premier degré de la gelure. Ce sont de petites fentes douloureuses qui apparaissent à la commissure des lèvres ou à l'extrémité des doigts. Dans le cas de grands froids, il faut protéger les extrémités du corps avec un bonnet, des gants, mettre des chaussures chaudes. Multiplier les couches de vêtements car l'air est un très bon isolant thermique. Ne pas faire d'efforts intenses dans le froid et ne pas sortir si on souffre d'une pathologie.

EVOLUTION ET TRAITEMENT :

Les rhinites, pharyngites et rhinopharyngites durent entre 5 et 7 jours et guérissent spontanément. Le traitement consiste à se laver le nez au sérum physiologique. Si la douleur irradie jusqu'aux oreilles et/ou on constate la présence de ganglions et de points blancs dans la gorge, il faut consulter son médecin traitant. Grâce à des tests rapides d'orientation diagnostique (TROD), il est possible d'identifier l'origine bactérienne ou virale de votre mal et ainsi délivrer le bon traitement, avec antibiotique ou non. Petit rappel : les antibiotiques sont efficaces sur les bactéries seulement. Si les symptômes et leur vitesse d'évolution empirent subitement, si la toux devient aboyante (ressemblant à un chien qui jappe) et la respiration stridente, il faut consulter d'urgence. Si le mal persiste et se répète de manière récurrente, une consultation chez un ORL est indispensable pour éliminer tous les risques, notamment celui de cancer ORL.

Pathologies de l'hiver (suite)

PREVENTION :

Notre muqueuse est vivante dont il faut en prendre soin par une bonne hygiène bucco dentaire. Il faut se laver les mains régulièrement avec de l'eau et du savon, après être passé aux toilettes, avant la préparation des repas, avant de passer à table et en sortant de table. Si on ne dispose pas de point d'eau la solution hydro alcoolique est toujours efficace. Se couvrir la bouche quand on tousse ou éternue (dans sa manche ou dans un mouchoir à usage unique). C'est un réflexe qui doit être transmis aux enfants. Si une personne est infectée, ne l'embrassez pas, ne lui serrez pas la main, ne partagez pas ses effets personnels (couverts, brosse à dents, serviette de toilette...). Si vous êtes infecté mettez un masque chirurgical lors de vos sorties. Aérez votre logement chaque jour pour renouveler l'air et ne surchauffez pas votre habitation.

CONCLUSION :

La star de l'hiver est la vitamine C qui permet de résister au froid et aux infections. Les agrumes, les kiwis, les choux (le brocoli surtout) en contiennent. La vitamine B9 est aussi recommandée pour stimuler le système immunitaire, il y en a dans le poisson, le cresson, les noix, les céréales complètes...Favorisez les pâtes et les féculents qui sont constitués de sucres lents et procurent une réserve de glucides. Et enfin soignez votre peau qui souffre beaucoup en hiver, surtout les peaux sensibles et très sèches. Utilisez des crèmes grasses pour bien hydrater la peau et éviter les démangeaisons et les engelures.

SOURCES : VIVA Cahier N° 2 et Mutuelle de santé N° 111

Noëlle DIAZ



Campagne de vaccination anti grippe 2024

A partir du 31 octobre prochain au centre de
Santé Aujourd'hui.

Possibilité de se faire vacciner contre le Covid 19
mais uniquement sur rendez-vous

DLC ... DDM ... Que signifient ces indications ?

Les dates de consommation DLC (Date Limite de Consommation) et DDM (Date de Durabilité Minimale), apposées sur les produits alimentaires emballés, n'ont pas toutes le même sens, leur dépassement n'implique pas les mêmes risques.

Quelles sont les différences ?

La DLC, n'est utilisée que pour les aliments microbiologiquement très périssables comme la viande, le poisson, la charcuterie... Elle donne ainsi la date précise à laquelle le produit ne doit plus être consommé car susceptible de présenter un risque. Cette DLC est fixée par les fabricants qui souvent la surestiment pour se protéger en cas de problème.

Par exemple, les DLC des yaourts sont largement dépassables de plusieurs semaines, parce qu'ils présentent peu de risque microbiologique. Par contre, la date de DLC des produits sensibles comme la charcuterie, la viande et le poisson doit être absolument respectée sous peine d'infection ou d'intoxication.



Bon à savoir : si vous allez chez le boucher ou le poissonnier, retenez qu'en général la viande hachée se consomme dans la journée, le poisson et la volaille dans les 2 jours, la viande et les fromages au lait cru dans les 4/5 jours.

La DDM indique qu'au-delà de cette date, les qualités gustatives, organoleptiques (apparence, odeur, goût, texture, consistance), physiques et nutritives ne sont plus garanties pour le consommateur. Si l'emballage ou le contenant est bien conservé, il n'y a rien de dangereux à consommer un produit dont la DDM est dépassée, mais pour profiter pleinement du produit il est conseillé de l'utiliser avant.

La différence DLC et DDM n'est pas assez claire. Beaucoup de consommateurs les confondent et préfèrent jeter en cas de doute. Ainsi 30 kg d'aliments par personne sont jetés chaque année en France, dont un tiers sont des aliments périmés ou encore emballés. Alors pour diminuer le gaspillage, un décret d'application de la loi anti-gaspillage de 2020 (dite loi Agec), publié en novembre 2022, apporte des précisions et tente de clarifier l'affichage sur les emballages.

La DDM pourra ainsi être complétée par plusieurs mentions :

- Avant l'indication de la date de DDM : "Pour une dégustation optimale",
- Après la date de DDM : "Ce produit peut être consommé après cette date",

Trois choses à retenir pour éviter l'intoxication

- 1/ Ne jamais congeler un produit dont la date limite de consommation est proche, atteinte ou dépassée. En effet, le froid ne stoppe pas la détérioration des aliments !
- 2/ Un produit dont la DDM est dépassée, et dont l'emballage est détérioré, est potentiellement à risque.
- 3/ Soyez vigilants, vérifiez les dates de DLC et DDM lors de l'achat, les erreurs sont nombreuses dans les rayons !

Christiane BLANCHETON

PÊLE-MÊLE

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

Les mercredis 16 oct. 20 nov. et 18 déc.

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

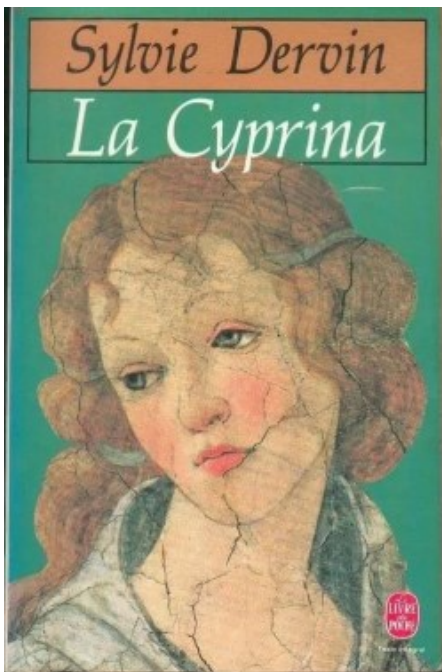
Pour en savoir plus sur ces réunions, consultez
notre site : www.sante-aujourd'hui.com
ou téléphoner au centre 04.78.20.90.98



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

Le mardi 19 novembre

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



Le coin du lecteur

Le destin de Camilla Vespucci commence en 1493 lorsqu'elle est vendue à une maquerelle à Rome. Son portrait s'inspire de la célèbre Fiametta qui a sa place dans Rome et qui doit sa fortune à Cesare Borgia, fils du pape Alexandre VI.

Autour de ce personnage qui veut se construire un destin propre dans un monde qui n'a jamais été moins fait pour les femmes, bouillonne la Renaissance italienne, avec ses personnages hors de toute mesure.

Cyprina, c'est la vérité de l'Histoire exaltée par le souffle romanesque de l'auteure : tourbillon d'aventures, de meurtres et d'amours flamboyants.

Chères adhérentes, chers adhérents, ceci n'est pas une relance, faite es 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.