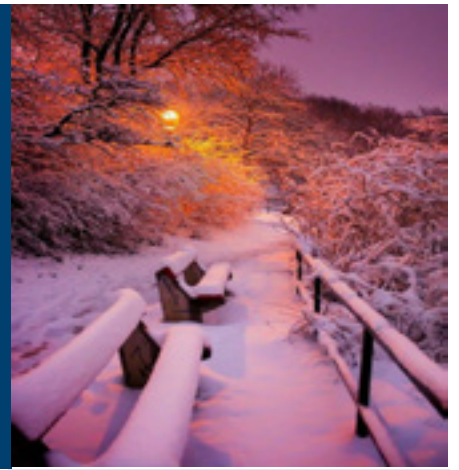




Entre Nous

NOTRE SANTÉ, C'EST NOUS



EDITORIAL

En France, plus de 10 000 structures composent le secteur de l'aide et du soin à domicile, rendant ainsi possible le souhait majoritaire des Français de vivre chez eux le plus longtemps possible.

Néanmoins, cette offre de services est aujourd'hui fragmentée entre l'aide et le soin à domicile, ce qui conduit les personnes âgées ou leurs aidants à des démarches complexes au quotidien.

Face à ce constat, les pouvoirs publics ont décidé de créer de nouveaux services autonomie à domicile (SAD). Ils permettront d'apporter une réponse coordonnée pour l'aide et les soins à domicile.

Les services autonomie à domicile auront vocation à faciliter la coordination et la création de passerelles entre les structures d'aide et de soins, permettant :

- ✓ Une réponse plus complète aux besoins des personnes en termes de prévention, de repérage des fragilités, de soutien aux aidants ;
- ✓ Une simplification des démarches au quotidien avec un interlocuteur unique chargé d'organiser la réponse aux besoins d'aide et de soins ;
- ✓ Une coordination renforcée entre les professionnels de l'aide et du soin pour améliorer la qualité de l'accompagnement.

La réforme des services autonomie à domicile contribuera également à améliorer l'attractivité des métiers.

En accord avec le décret relatif aux services autonomie à domicile, publié le 17 juillet 2023, notre association Santé Aujourd'hui a donc engagé l'analyse des différentes possibilités pour permettre l'évolution de nos Services de Soins Infirmiers A Domicile (SSIAD) vers des Services Autonomie à Domicile (SAD).

L'année se termine et je veux remercier l'engagement de tous, salariés et bénévoles pour leur contribution à la réussite de notre activité associative de soins.

J'en profite pour rappeler à nos membres et à nos lecteurs que notre association fonctionne grâce à un conseil d'administration composé de membres bénévoles : nous recrutons, alors n'hésitez pas à venir nous rejoindre, l'expérience y est passionnante.

Au nom du conseil d'administration, je vous présente mes meilleurs vœux de santé et bonheur pour la nouvelle année 2025.

Michel MONIER

Président de l'association Santé Aujourd'hui



Sommaire

- Les dons d'organes 2-3
- Capsulite rétractile 4-5
- Vertiges personnes âgées 5
- Le saviez-vous ? 6
- Petite histoire de Noël 7
- Pêle-mêle 8

Vos prochains rendez-vous :

- Réunion d'éducation thérapeutique pour diabète le mercredi 15 janvier 2025
- Café des Aidants le mardi Mardi 16 janvier 2025

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 :

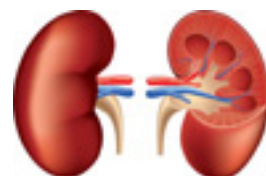
Ch. BLANCHETON - Y. ETROY -
N. DIAZ et A. TURPIN

Grâce aux dons d'organes et aux progrès techniques, des exploits sont désormais possibles dans le domaine des greffes. Ainsi, en 2023, un larynx a été greffé pour la première fois par une équipe de 12 chirurgiens des Hospices Civils de Lyon. Œuvrant pendant 27 heures, ils ont fini par redonner la parole à une patiente qui l'avait perdue depuis 20 ans. En mai de la même année, ce sont un visage presque entier et un œil complet qui parvenaient à être transplantés par une équipe new-yorkaise alors que, jusque là, seule la cornée pouvait l'être.



Mais dans l'ombre de ces exploits, les greffes courantes continuent à se heurter à des difficultés majeures. Certes, en 2022 ce sont 3376 reins, 1294 foies, 411 cœurs, 334 poumons qui ont été greffés mais l'activité n'a pas encore retrouvé son niveau d'avant Covid et près de 11 000 personnes sont sur liste d'attente en urgence, laquelle liste progresse beaucoup plus vite que le nombre de greffes effectuées.

Le manque de greffons est une des raisons majeures. En effet, environ 80% des Français sont favorables au don de leurs organes après leur décès, mais seuls 47% en ont informé leurs proches. Dans les autres cas, les médecins se heurtent donc très souvent au refus des familles. Pour remédier à ce problème, un plan d'action a été annoncé en 2022 afin d'augmenter le nombre de greffes à partir de donneurs vivants dans l'espoir de le porter de 16 à 20% et d'augmenter de 40% le nombre total de greffes.



Les possibilités de rejet sont aussi un véritable frein dans le temps. En effet, l'implantation dans le corps humain d'un organe extérieur déclenche immédiatement une réaction immunitaire dite «rejet aigu». Grâce aux progrès des traitements immunosuppresseurs, ce rejet ne se produit plus que dans 10% des cas aujourd'hui, mais on n'a pas encore trouvé la solution qui permettrait de se passer de ces traitements.



Par ailleurs, si des greffes sont bien acceptées au début, il arrive que des réactions de rejet apparaissent plusieurs années après. C'est le rejet dit chronique et c'est celui qui embarrasse le plus, patients et médecins. Certains greffés sont donc contraints de prendre des traitements immunosuppresseurs à vie. Mais, malgré cela, le rejet survient chez 50% des greffés cardiaques dans les 7 ans qui suivent l'opération et certains patients devront être greffés 2, 3 ou 4 fois au cours de leur vie en raison d'un vieillissement précoce du greffon.

Pour les raisons évoquées ci-dessus, on estime qu'en France 3 personnes meurent chaque jour faute de greffe alors que tout individu peut faire don de 5 à 7 de ses organes et qu'il n'y a pas de limite d'âge pour être prélevé. Ainsi, une personne de 85 ans peut encore faire don de 2 à 3 de ses organes.

A l'échelle individuelle, il convient de saluer l'action de Gilbert Guillerm, cyclotouriste chevronné, qui s'est engagé, au moment de son départ en retraite, dans un tour de France en hommage à son fils Maxime, décédé accidentellement à l'âge de 25 ans. Fort d'un partenariat avec l'Adot 56 (Association pour le don d'organes et de tissus humains du Morbihan) et le centre hospitalier de Vannes, chaque étape de son périple était l'occasion de sensibiliser les personnes rencontrées à la cause des dons d'organes.



Par ailleurs, il faut savoir que la greffe de moelle osseuse représente une chance importante de guérison pour les personnes atteintes d'une maladie grave du sang. L'Agence de la Biomédecine, qui relève du ministère de la santé, a ainsi publié une brochure fournissant toutes les informations utiles sur le don de moelle osseuse.

Les dons d'organes (suite)

Succinctement, deux types de greffes peuvent être pratiquées :

- ✓ soit une autogreffe à partir de la propre moelle osseuse du patient
- ✓ soit une allogreffe (ou greffe allogénique) faisant appel à un donneur compatible.

Statistiquement, un malade a une chance sur 4 d'être compatible avec ses frères ou sœurs alors que cette probabilité chute à une sur 1 million lorsque la compatibilité est recherchée au hasard.

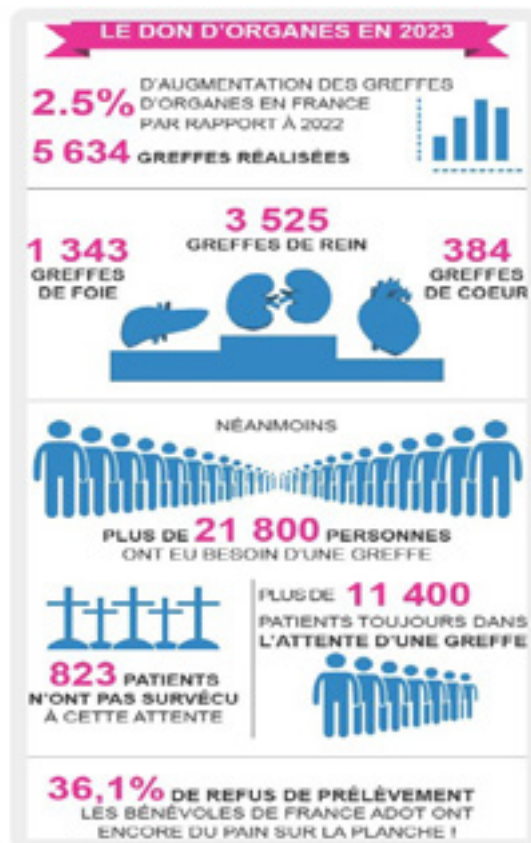
En France, la loi indique que nous sommes tous présumés donateurs, c'est-à-dire donateurs d'organes et de tissus, sauf si nous avons exprimé de notre vivant notre refus d'être prélevé. Il n'est donc pas nécessaire d'indiquer sa volonté d'être donneur. Cependant, il est important d'échanger avec ses proches. Si vous n'êtes pas inscrit sur le registre national des refus, c'est en effet vers eux que les équipes médicales se tourneront au moment du décès pour s'assurer que vous n'aviez pas, de votre vivant, exprimé une opposition au prélèvement écrite ou orale de ses organes et tissus.

Alain TURPIN

Sources :

Que choisir Santé novembre et mars 2024.

Plaquette Don de moelle osseuse de l'Agence de la Biomédecine février 2011



Le coin du lecteur



Dans le coeur d'Ebenezer Scrooge règne un froid plus glaçant que le vent d'hiver. À l'approche de Noël, ce vieux grincheux s'agace de voir l'atmosphère joyeuse qui règne en ville gagner le cœur de ses semblables et n'a qu'un mot à la bouche : "Sottise !" Car Scrooge passera les fêtes comme il les a toujours passées : en solitaire. À moins que la visite de trois esprits de Noël ne le fasse changer d'avis...

Paru en 1843, rapidement devenu un classique de la littérature anglo-saxonne, ce conte en cinq couplets enchantera petits et grands.

Cadeau à faire ou se faire pour Noël et à lire à ses petits enfants ou arrière-petits enfants.



Syndrome de l'épaule gelée ou capsulite rétractile

DEFINITION :

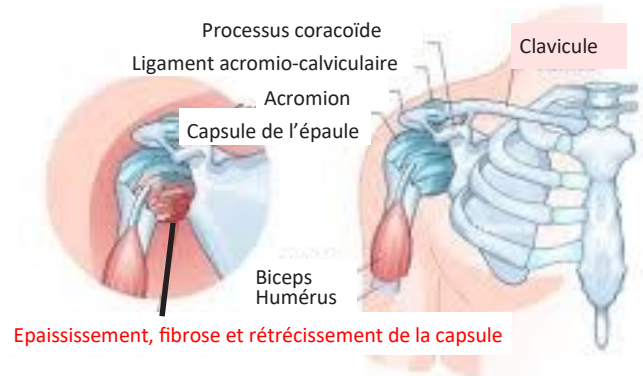
La capsulite rétractile, aussi appelée syndrome de l'épaule gelée, est une affection chronique très fréquente qui se manifeste par des douleurs et une raideur de l'épaule. Environ 10 % de la population française en souffre. La capsule est une membrane qui entoure l'articulation de l'épaule. Lors de la capsulite, le tissu s'enflamme et se rigidifie.

SYMPTOMES :

Ils évoluent en 2 phases :

☞ Une phase de douleur franche avec une raideur rapide de l'épaule, c'est la "phase chaude" ou phase inflammatoire. Elle peut durer entre 6 à 8 mois. La douleur peut devenir foudroyante et insomnante.

☞ Une "phase froide", avec perte de la force dans le bras, difficultés d'effectuer certains mouvements avec diminution de la mobilité du bras. Les douleurs diminuent mais l'épaule s'immobilise, d'où l'expression d'épaule gelée, symptôme caractéristique de la capsulite.



CAUSES :

Les causes de cette rétractation sont peu connues. Certains facteurs pourraient favoriser sa survenue : Être une femme, de plus de 50 ans, être diabétique ou atteint d'un trouble de la thyroïde, avoir fait une capsulite sur l'autre épaule. Elle peut aussi apparaître suite à une chirurgie de la main, de l'épaule, du sein ou du cœur ou suite à une tendinopathie. Des facteurs psychologiques sont parfois évoqués, l'apparition de cette maladie semble favorisée chez les personnes sujettes à la dépression, à l'anxiété, au stress.

TRAITEMENT :

Un examen clinique est nécessaire avec son médecin traitant, afin d'évaluer l'atteinte de l'épaule. Le médecin recherchera une asymétrie des épaules, une perte du volume musculaire de l'épaule touchée. Il regardera la mobilité de l'épaule dans tous les axes et il mesurera l'amplitudes des mouvements. Il fera un test sur les tendons de l'épaule et la force du bras. Cela permet de faire un diagnostic très précis avant de faire des examens complémentaires :

- ✓ Une radio classique, pour visualiser les os et les calcifications éventuelles ;
- ✓ Une échographie pour visualiser les tendons, les muscles et la coiffe des rotateurs. La coiffe des rotateurs c'est un ensemble de 4 tendons de l'épaule situé au niveau de la tête de l'os du bras et qui la recouvrent, d'où cette appellation.

Si un geste chirurgical est envisagé, d'autres examens comme une IRM, un arthroIRM ou un arthro-scanner peuvent être demandés. Un traitement médical associé à de la rééducation sera plus efficace que de la chirurgie surtout si le diagnostic est posé rapidement. Pendant la phase chaude ou inflammatoire le kinésithérapeute, grâce à des manipulations DOUCES, peut éviter une perte trop importante de mobilité et l'enraidissement.



ou capsulite rétractile (suite)

Au cours des séances de kiné, le thérapeute peut utiliser la "thérapie du miroir". Cette technique, utilisée pour traiter les douleurs du membre fantôme chez les personnes amputées, consiste à installer un miroir entre les bras du patient, le bras non endolori est placé côté miroir. Le patient doit ensuite lever les 2 bras en même temps, tout en regardant son reflet. Cette image trompe alors le cerveau et lui fait croire qu'il a 2 bras non douloureux.

Une infiltration de corticoïdes peut être envisagée afin de raccourcir les délais de guérison. Si c'est le cas l'infiltration sera intra-articulaire et sous contrôle par imagerie. Dans tous les cas un traitement antalgique doit être instauré.

CONCLUSION :

Le recours à la chirurgie est rarissime et ne doit être envisagé qu'en dernier ressort. En cas de persistance de symptômes douloureux non maîtrisés, une consultation dans un centre référent de traitement de la douleur est possible. Il faut être patient, ces symptômes peuvent durer plusieurs années.

Sources: Sur internet Ameli.fr, Capsulite : l'épaule au top et Que choisir Santé n°193

Noëlle DIAZ



Les vertiges chez les personnes âgées

Les causes des anomalies de la fonction de l'équilibre sont multiples. Toutefois, trois maladies sont à l'origine de plus de la moitié des cas de vertiges diagnostiqués.

☞ Les vertiges positionnels paroxystiques bénins (VPPB)

Liés à un dépôt anormal d'otolithes (petits cristaux) dans l'un des canaux semi-circulaires de l'oreille interne, ils sont souvent violents mais brefs. Lors d'un mouvement du corps (se coucher, se lever, regarder en l'air, tourner la tête rapidement, se retourner dans son lit), ces otolithes se détachent et se déplacent. Des manœuvres thérapeutiques sont effectuées par un médecin ou kinésithérapeute).

Ils se répètent dans les mêmes conditions durant une période d'un mois, le plus souvent. Il n'y a aucun autre symptôme associé et entre les vertiges, la personne ne se plaint de rien.

☞ La névrite vestibulaire,,,,,

C'est une atteinte inflammatoire du nerf vestibulaire, en général d'origine virale. Elle provoque une seule grande crise de vertige obligeant souvent la personne à se coucher. Cette crise vertigineuse dure plusieurs jours et régresse progressivement. La personne tient difficilement debout, a des nausées et vomissements et elle est très anxieuse. En revanche, elle ne présente ni surdité, ni acouphènes, ni troubles neurologiques. La récupération de l'équilibre a lieu en quelques semaines.

☞ La maladie de Ménière

Due à une augmentation de la pression dans le labyrinthe, d'origine inconnue, elle n'atteint qu'une oreille en général. Elle est à l'origine de crises de vertiges intenses et rotatoires, qui durent d'une vingtaine de minutes à quelques heures. Ces crises vertigineuses s'accompagnent de nausées et de vomissements importants, d'acouphènes, une sensation d'oreille pleine et d'une perte d'acuité auditive. La maladie évolue vers des lésions chroniques du labyrinthe responsable de vertiges chroniques, de troubles de l'équilibre permanents et d'une surdité progressive de l'oreille.

Si les vertiges perdurent, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

Le saviez-vous ?

Ne jetez plus ces eaux !

Bonnes pour la santé elles méritent qu'on ne les gaspille pas.

Le petit-lait présent dans le sachet de mozzarella :

Une fois retiré de son emballage, reste un liquide blanchâtre composé d'eau mais aussi et surtout de lactosérum, appelé également petit-lait. La diététicienne-nutritionniste, Florence FOUCAULT, indique que ce liquide est une source importante de minéraux, particulièrement de calcium et de phosphore, un duo de choc pour des os et des dents solides, ainsi que de vitamines du groupe B, indispensables à la bonne marche de l'organisme.



Comment le réutiliser ? Ce petit-lait, que l'on trouve aussi dans les faisselles, peut servir à la préparation de la pâte à pizza maison, en remplacement de l'eau. Vous pouvez également l'incorporer à une recette de sauce tomate, à laquelle il donnera une saveur un peu plus douce. Enfin, si vous digérez mal les légumes secs et autres légumineuses, voici une astuce : versez-le dans l'eau de trempage. Les enzymes présentes dans le lactosérum ont la propriété de décomposer très efficacement les fibres, ce qui assure une meilleure digestion.

L'eau de cuisson du riz :

Lorsque le riz cuit, une partie de ses nutriments migre dans son eau de cuisson. Elle se charge ainsi en vitamines de groupe B, en particulier en vitamine B9, immunostimulante du système nerveux, indique toujours Florence Foucault. Des minéraux comme le magnésium, antifatigue, le potassium, allié du cœur, mais aussi le phosphore, indispensable à notre squelette, se retrouvent également dans ce liquide.

Comment la réutiliser ? Vous pouvez vous servir de cette eau de cuisson comme base de bouillon dans lequel vous ajouterez des morceaux de légumes ou de viande (volaille, bœuf...), ainsi que des féculents (tapioca, orge perlé...). Si vous souffrez de diarrhée, boire de l'eau du riz, froide ou chaude, vous fera le plus grand bien. En effet, elle possède des propriétés anti-sécrétions au niveau de l'intestin.

On parle de plus en plus de l'aquafaba :

C'est l'eau contenue dans la boîte ou le bocal des pois-chiches. Son atout ? Sa concentration élevée en protéines, pas moins de 10 %. D'après Florence Foucault, l'aquafaba renferme aussi de petites quantités de vitamines : B, E antioxydante, K essentielle à la coagulation du sang, de fer, de phosphate, de potassium et de magnésium. En revanche, elle contient de l'acide phytique responsable de flatulences chez les personnes aux intestins sensibles.

Comment le réutiliser ? En moyenne quatre cuillerées à soupe équivalent à un œuf et peuvent entrer dans la préparation de gâteaux. Fouettée, cette eau monte très bien en neige, comme les blancs d'œufs. On obtient en quelques minutes une mousse bien ferme. L'aquafaba monte plus vite lorsqu'elle est froide. Enfin elle peut permettre de réaliser une mayonnaise sans œuf, avec trois cuillerées à soupe à la place d'un jaune d'œuf.

Vous pouvez également conserver l'eau de cuisson des légumes :

Boire l'eau de cuisson des poireaux vous fera bénéficier de leurs vertus diurétiques, de même que l'eau de cuisson des artichauts pourra stimuler un transit intestinal paresseux.

Histoire de Noël

Les 13 desserts de Noël

En Provence la coutume consiste à offrir 13 desserts à ses invités le soir de Noël. Cette tradition, assez récente puisque datant fin 19e ou début 20e siècle, perdure encore aujourd'hui.

Pourquoi 13 desserts et pas 12 ou 14 ? Parce que cela correspond au nombre de convives de la Cène, le Messie entouré de ses apôtres. Si la composition de ces desserts peut varier d'une famille ou d'une région à une autre, le nombre de 13, lui, doit être absolument respecté.



La **pompe à l'huile** ou gibassier : C'est un pain plat et sucré, aromatisé à l'huile d'olive et à la fleur d'oranger. Elle se déguste nature ou trempée dans un petit verre de vin. Il faut rompre (comme le Christ a rompu le pain) et non la couper, faute de quoi il est possible de se retrouver ruiné dans l'année.



Les **mendiants** : Ils sont au nombre de **quatre** et représentent par leur couleur, les ordres religieux : les amandes désignent les Carmes aux pieds nus, les figes sèches les Franciscains, les raisins secs les Dominicains et enfin les noix ou noisettes les Augustins.



Le nougat noir et le nougat blanc : Pour certains, il évoque le mal (l'impur) et le bien (le pur). Il est dur, sec et cassant pour le premier et doux et moelleux pour le second.



Viennent ensuite les **dattes, figes séchées** et autres fruits d'extrême orient, rappelant l'origine des rois mages.

Ces huit premières gourmandises sont indispensables. Ensuite, on y trouve des spécialités selon les régions :

☼ Calissons d'Aix, confiserie au melon confit et à l'amande



☼ Pâte de coing



☼ Fruits de saison : pommes, poires, oranges, clémentines



☼ Pâte d'amandes

☼ Fruits confits

Si l'on veut respecter la tradition dans son ensemble, l'usage est de disposer ces 13 desserts tous en même temps sur une table recouverte de 3 nappes blanches (représentant la Trinité), sur lesquelles seront disposés 3 chandeliers et 3 coupelles de blé germé.

Chaque convive se doit de tous les goûter en terminant par la clémentine. Si l'on en croit la tradition, quand vous la dégusterez, faites un vœu, il sera exaucé dans l'année !



Christiane BLANCHETON
Yolande ETROY

PÊLE-MÊLE

Réunion d'éducation thérapeutique pour diabétique Calendrier du premier semestre 2025

Les mercredis 15 janvier-19 février- 19 mars
16 avril - 11 mai et 18 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
ou téléphoner au centre 04.78.20.90.98



Réunions
14h à 15h30
au centre de
Santé Aujourd'hui
CALENDRIER 2025

Les mardis 14 janvier-18 mars - 27 mai
22 juillet-16 septembre et 18 novembre
Pour connaître les thèmes, nous vous
invitons à consulter notre site internet

**Tous les membres de la commission journal
vous souhaitent un joyeux Noël
et une bonne année**



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.