SEPTEMBRE 2025 - NUMERO 66

Association Santé Aujourd'hui SAINT-PRIEST

Entre Nous

NOTRE SANTÉ, C'EST NOUS

EDITORIAL

Pour ce Carrefour des Associations organisé par la ville de Saint-Priest, l'équipe de Santé Aujourd'hui a dressé, tout en haut du parc du château, son chapiteau orange bien assorti à la couleur du soleil de ce dimanche 7 septembre.

Beaucoup de contacts, tant avec les représentants de la ville, qu'avec les adhérents et surtout avec les Sanpriots toujours présents.

Notre équipe a présenté aux visiteurs nos services de soins infirmiers, nos services de soins à domicile ainsi que les projets d'évolution sur lesquels nous travaillons, tels la transformation de notre SSIAD en Services d'Autonomie à Domicile « aide et soins », et également la création d'un centre de santé polyvalent qui nous permettrait de recruter des médecins salariés au sein de notre centre de santé.

Je profite de cet édito pour vous présenter la constitution de notre bureau élu le 3 juillet dernier :

Michel MONIER

Michel MONIER, Président

Bernard GALLEGO, Vice président

Roger TABOURET, Trésorier

Pierre CUSIN-MASSET, Trésorier adjoint

Marie Claude VIAL, Secrétaire

Sommaire

- Notre système de santé est-il pollueur ? 2-3
- La fonte musculaire ou la sarcopénie 4-5
- Marcher en toute sécurité 6
- Le coin du lecteur 7
- Pêle-mêle 8

Vos prochains rendez-vous :

- Réunion d'éducation thérapeutique pour diabète : mercredi 15 octobre 2025 ;
- Café des Aidants : mardi 18 novembre 2025.

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 et A. TURPIN

Notre système de santé est-il pollueur ?

Notre système de santé est pollueur

Selon un rapport du laboratoire Shift Project publié en 2023, son niveau moyen d'émission de gaz à effet de serre est d'environ 49 millions de tonnes en équivalent CO2.

A qui la faute ?

A eux seuls, les établissements hospitaliers sont responsables de 38 % de ces émissions et l'industrie pharmaceutique de 29 %. Cette situation n'est pas prête de s'améliorer.

En effet, le réchauffement climatique et la pollution environnementale favorisent la survenance de nouvelles pathologies, ce qui accroît la pression sur le système de santé qui, pour répondre aux sollicitations, a d'avantage besoin de ressources et d'énergie.

Selon le cabinet d'études Oxford Economies, la production pharmaceutique mondiale grossit de 3,5 % chaque année. Bien que les risques de pollution chimique liés à ce secteur soient mal quantifiés, on estime qu'entre 30 à 90 % des principes actifs des 2 000 substances utilisés dans les médicaments humains ou animaux sont directement évacués par l'urine ou les selles et se retrouvent donc dans les stations d'épuration et l'environnement.

Par ailleurs, l'OCDE (Organisation de Coopération et de Développement Economique) a mesuré en 2019 que 10 % des produits pharmaceutiques présentaient un risque potentiel pour l'environnement notamment : les hormones, les antibiotiques, les analgésiques, les antidépresseurs et les anticancéreux dont les résidus se retrouvent dans les sols, les nappes d'eau et la chaîne alimentaire.

Quelles solutions possibles ?

Si à l'échelle individuelle les patients peuvent faire des efforts pour mieux respecter les prescriptions, retourner les médicaments non consommés, il faut bien sûr agir à des niveaux plus élevés pour obtenir des résultats importants.

D'une façon générale, le secteur de la santé s'interroge de plus en plus sur ses pratiques au regard de l'impact environnemental. En France par exemple, les pharmacies hospitalières cherchent à mieux gérer leurs achats afin de réduire la quantité de médicaments non consommés ou périmés voués à la destruction.

Les établissements de santé peuvent aussi utiliser un outil développé par un organisme suédois, à savoir l'indice PBT(*) qui permet d'évaluer la toxicité des composés chimiques des médicaments et donc de privilégier l'achat des molécules les moins nocives. Il faut noter toutefois que toutes les molécules mises sur le marché français ne sont pas répertoriées.

En mai 2024, le ministère chargé de l'Organisation territoriale et des Professions de santé a défini une feuille de route afin que les fabricants affichent sur les produits de santé, dans un premier temps, leur impact carbone puis leur empreinte écologique complète. A terme, une méthode permettra ainsi de renforcer la prise en compte de l'empreinte carbone dans les commandes publiques.

Une adaptation de la formation des professionnels de santé est aussi un levier pour adapter le système de santé à la crise environnementale. En 2023, un module de six heures en santé environnementale a ainsi été introduit dans les études de médecine mais il reste à en prolonger les effets dans le domaine de la formation continue.

De plus en plus confrontés à de nouveaux effets sanitaires tels que l'asthme, le diabète, l'obésité, le cancer, l'infertilité, l'écoanxiété… les professionnels de santé sont amenés à modifier leurs pratiques.

(*) Le PBT est le produit de l'estérification (réaction chimique) réversible de l'acide téréphtalique avec le butylène-glycol.

Notre système de santé est-il pollueur ? (suite)

A Bron, un centre de santé planétaire a ainsi été créé en 2022 afin de mettre en œuvre une démarche écologique transversale allant de la conception des locaux jusqu'à la gestion des déchets en passant par les prescriptions médicales.

L'ampleur du bouleversement climatique appelle également à réfléchir à une nouvelle protection sociale mieux adaptée aux risques environnementaux. En 2022, une mission d'information du Sénat a fait plusieurs propositions en faveur d'une sécurité sociale écologique :

- Mettre l'accent sur la prévention et l'insertion d'un volet climatique et santé environnementale dans les études d'impact des projets de loi ;
- Former les acteurs de santé aux répercussions des éléments environnementaux du changement climatique sur la santé ;
- Anticiper sur les effets négatifs croissants du changement climatique sur l'équilibre financier de la protection sociale compte tenu d'un probable doublement du coût des catastrophes naturelles d'ici 2040 ;
- Augmenter les marges de manœuvre de l'Etat en créant une nouvelle branche spécifique de la Sécurité sociale tournée vers les dépenses liées au changement climatique et la transition écologique.

Les médicaments sont eux aussi concernés par les mesures à prendre en faveur de l'environnement car l'industrie pharmaceutique est fortement émettrice de gaz à effet de serre, compte tenu du fait que les réactions chimiques nécessaires à la production des molécules, sont très consommatrices d'énergie. A titre d'exemple, l'élaboration des dix produits essentiels de santé permettant de lutter contre le VIH, la tuberculose et le paludisme relâche 3,5 mégatonnes de CO_2 dans l'atmosphère par période d'un an soit davantage que les émissions de la ville de Genève.

Eu égard à ce constat, l'industrie pharmaceutique est appelée à appliquer les principes de la chimie verte qui permettent de simplifier la synthèse des médicaments et d'utiliser des procédés moins énergivores. A ce titre, l'Unitaid (organisation internationale d'achat de médicaments) estime qu'une vingtaine de solutions techniques permettrait de réduire les émissions de 70 % d'ici à 2030 dont 40 % sans coût supplémentaire.

Quelques chiffres

70 % de décès supplémentaires liés à la chaleur sur une période de 20 ans chez les personnes de plus de 65 ans (source : OMS octobre 2023) ;

9 millions de personnes meurent chaque année dans le monde à cause de la pollution (source : The Lancet Planetary Health mai 2022) ;

A l'échelle mondiale, l'intensité des émissions de l'industrie pharmaceutique de gaz à effet de serre est d'environ 55 % plus élevée que celle de l'industrie automobile (source : Journal of Cleaner Production volume 214 mars 2019).

Alain TURPIN

Source :
Valeurs Mutualistes n° 335

La fonte musculaire ou sarcopénie

DEFINITION :

Notre masse musculaire est déterminée génétiquement. Pendant notre croissance et surtout à l'adolescence, l'activité physique et la nutrition peuvent augmenter cette masse musculaire. Mais à partir de 50-55 ans, toute notre masse musculaire diminue progressivement baisse de la force et de la puissance de l'ensemble de la musculature. On parle alors de sarcopénie : cette maladie altère l'autonomie, augmente le risque de chute et de fracture.

En 2016 l'OMS (organisation mondiale de la santé) l'a reconnue comme étant une maladie. Elle touchera en 2045 à peu près 30 millions de personnes.

CAUSES :

C'est l'avancée en âge qui modifie notre corps, notre masse grasse augmente et notre masse maigre (masse osseuse, organes, tissu musculaire) diminue. En effet nos muscles sont composés de fibres musculaires. Alors que celles-ci se renouvellent régulièrement dans notre jeunesse et sont de bonne qualité, vers la cinquantaine, les fibres musculaires se détruisent plus vite qu'elles ne se réparent. Notre réserve de cellules souches musculaires qui doit maintenir notre masse musculaire s'amenuise. Les fibres deviennent plus fines et moins efficaces.

Plusieurs facteurs peuvent expliquer cette maladie :

- Une alimentation pauvre en protéines ;
- Un manque d'activité physique qui favorise et accélère la fonte musculaire. En effet le corps produit des myokines, (protéines libérées par les muscles lorsqu'ils se contractent), qui favorisent ainsi le renouvellement des cellules musculaires tout au long de la vie, lorsque nous pratiquons une activité physique ;
- Un état inflammatoire chronique dû à des maladies telles que l'obésité, l'arthrite, le cancer...L'inflammation accélère la dégénérescence de toutes nos cellules ;
- Le rôle de certaines hormones, il existe des hormones dites anabolisantes qui favorisent la prise musculaire (l'insuline, les facteurs de croissance, la testostérone) et des hormones qui contribuent à la diminution du muscle (le cortisol).

SYMPTÔMES :

Il y a trois stades de sarcopénie.

- La présarcopénie est définie par une baisse de la masse musculaire ;
- La sarcopénie cumule une baisse de la masse musculaire et la diminution soit de la force musculaire, soit de la performance ;
- La sarcopénie sévère associe baisse de la masse, de la force et de la performance.

L'impossibilité de se relever d'une chaise sans l'aide des mains et des accoudoirs doit faire penser à une sarcopénie.

La fonte musculaire ou sarcopénie (suite)

DIAGNOSTIC :

Le diagnostic permet d'évaluer la perte musculaire. Votre médecin traitant peut lors d'une consultation de suspicion de sarcopénie, effectuer un test sur la force de vos mains. La force des mains est corrélée avec celle des autres groupes musculaires. Elle est un signe de bonne santé des systèmes nerveux, cardiaque...Elle constitue un indicateur de la force du corps en général et de bonne santé globale. Elle est facile à mettre en oeuvre. Il existe également deux examens pour évaluer la perte musculaire.

L'impédancémétrie : des électrodes sont placées sur les muscles qui émettent un courant de faible intensité dans le corps, afin de distinguer la masse maigre et la masse grasse.

L'ostéodensitométrie : cet examen est aussi fait pour une suspicion d'ostéoporose (perte osseuse) mais il mesure aussi la masse musculaire. Ces examens sont assez peu prescrits pour faire de la prévention. Ils sont surtout réalisés lors de chutes à répétition ou lors de dénutrition. Ils sont aussi plutôt réalisés en milieu hospitalier.

TRAITEMENT :

Il n'y a pas de traitement spécifique, seul l'exercice musculaire réalisé avec des professionnels permet de minimiser ses conséquences, lorsque la maladie est installée. Il faut une alimentation équilibrée avec des protéines car c'est le principal nutriment du muscle. Avec l'âge les muscles deviennent réfractaires à synthétiser de nouvelles protéines, on parle de résistance métabolique. Pour les personnes de plus de 65 ans il faut 1gr par kg et par jour d'apports protéinés. Les protéines étant mieux assimilées quand nous sommes actifs, il est préférable de les consommer le matin ou le midi. Les compléments alimentaires sont inutiles et doivent être réservés aux sportifs de haut niveau. Si on ne peut pas manger plus de viande, on peut rajouter dans notre alimentation des oeufs, du fromage rapé ou des collations dans la journée. Enfin, pratiquer une activité physique par exemple, entretenir son jardin, faire son ménage, utiliser les escaliers au lieu de l'ascenseur, se garer un peu plus loin sur le parking d'un magasin…

CONCLUSION :

L'activité physique reste le meilleur moyen de ralentir une perte musculaire, d'où l'intérêt de rester actif afin d'entretenir son capital musculaire.

BOUGER EST TOUJOURS BENEFIQUE

N. DIAZ

Sources : Que choisir-cahier santé déc. 2024 et Valeurs Mutualistes n° 336

Le saviez-vous ?

Marcher en toute sécurité

Quand est-il temps d'utiliser une canne de marche ?

La canne de marche est un outil précieux pour les personnes qui rencontrent des difficultés à se déplacer en raison de problèmes de santé, d'affections chroniques ou encore de blessures. Elle permet d'assurer un soutien et une stabilité supplémentaires, de réduire la douleur et de prévenir les chutes.

Quels signes nous indiquent qu'il est temps d'envisager l'utilisation d'une canne de marche ?

1. Difficultés à marcher et douleurs persistantes

Les difficultés à marcher peuvent résulter de problèmes de genou ou de hanche, de faiblesse musculaire, de raideur articulaire ou de problèmes d'équilibre. Si vous avez du mal à vous déplacer en raison de douleurs dans les jambes, les pieds, les hanches ou le dos, il est important d'en parler à votre médecin. Les douleurs peuvent être causées par des affections telles que l'arthrite, la bursite, l'ostéoporose, les tendinites, les entorses et les foulures.

2. Instabilité et risque de chute

Les chutes représentent une menace sérieuse pour la santé des personnes âgées ou atteintes de certaines affections médicales. Elles peuvent entraîner des fractures, des traumatismes crâniens ou d'autres blessures graves.

Les problèmes d'équilibre peuvent être causés par des affections neurologiques, des problèmes vestibulaires, des troubles de la vision ou des médicaments qui affectent la coordination.

Si vous avez fait une chute ou si vous vous sentez souvent instable lorsque vous marchez, il est important d'en parler avec votre médecin.

3. Fatigue excessive et essoufflement

Si vous constatez que vous êtes rapidement épuisé ou que vous avez du mal à reprendre votre souffle lorsque vous marchez, cela peut indiquer que votre corps a besoin d'un soutien supplémentaire pour vous déplacer.

Les causes possibles peuvent être des problèmes cardiaques, pulmonaires, musculaires, ainsi que la fibromyalgie ou le syndrome de fatigue chronique. N'hésitez pas à consulter.

4. Récupération d'une blessure ou d'une intervention chirurgicale

Un dernier signe qui peut nécessiter l'utilisation d'une canne de marche : le processus de récupération après une blessure ou une opération chirurgicale.

Dans de nombreux cas : fracture, entorse, foulure, fusions vertébrales, réparation des ligaments et tendons, prothèse de genou ou de hanche, l'utilisation d'une canne peut aider à soulager la pression sur la zone affectée, favoriser la guérison et prévenir de nouvelles blessures.

N'hésitez pas à consulter votre médecin pour discuter de vos symptômes et déterminer si l'utilisation d'une canne de marche est la meilleure solution pour vous.

Il existe différents types de cannes : des cannes simples, des cannes quadripodes, des cannes siège et des cannes pliantes. Il est essentiel d'apprendre à utiliser correctement votre canne de marche et bien suivre les recommandations de votre médecin ou de votre kiné pour en tirer le meilleur parti.

Le saviez-vous ?

Marcher en toute sécurité (suite)

Quelques conseils pour bien utiliser votre canne :

☞ Elle doit être à la bonne hauteur : lorsque vous la tenez, votre coude doit être légèrement plié et votre poignet au niveau de votre hanche ;

☞ Vous devez la tenir du côté opposé à la jambe douloureuse ou faible, afin de mieux répartir le poids ;

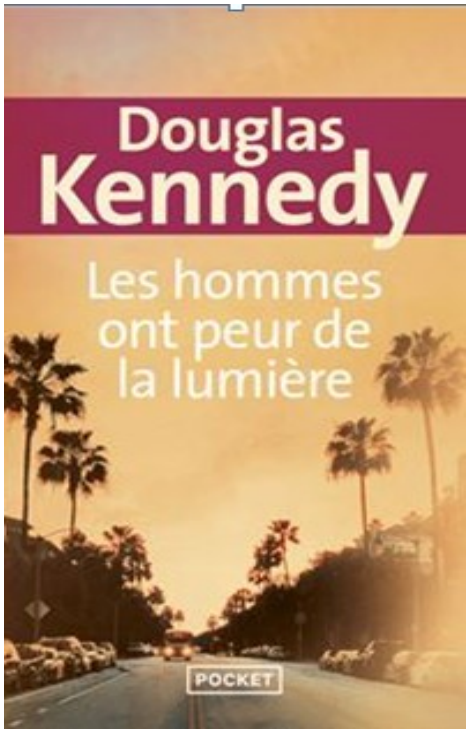
☞ Avancez la canne en même temps que la jambe douloureuse ou faible ;

☞ Tenez vous droit et regardez devant vous, pas le sol ; cela permet une marche plus naturelle et prévient les douleurs du dos ;

☞ N'essayez pas de marcher trop vite ou de faire de grands pas .

En conclusion, n'oubliez pas que l'utilisation d'une canne n'est pas un signe de faiblesse ou de dépendance, mais plutôt un moyen de préserver votre autonomie, votre confort et votre qualité de vie.

Christiane BLANCHETON



Le coin du lecteur

Direction Los Angeles et une Amérique rongée par la crise...

Le bouleversant portrait d'un homme bien, piégé par la violence. Brendan, la cinquantaine fourbue, est chauffeur Uber à Los Angeles. Il enchaîne les courses sans joie, quand cette gentille dame lui renvoie son premier sourire de la journée. Direction une clinique pratiquant l'avortement, où sa cliente travaille comme bénévole. Mais arrivés sur place, tout ne se passe pas comme prévu. Il se retrouve malgré lui entraîné dans le conflit pro-IVG et pro-VIE.

A lui de sortir de l'ombre et d'affronter la lumière.

PÊLE-MÊLE

Réunion d'éducation thérapeutique pour diabétique

Calendrier du second semestre 2025

Les mercredis 15 oct.- 19 nov. et 17 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-aujourdhui.com ou téléphoner au centre 04.78.20.90.98

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

CALENDRIER 2025

Le mardi 18 novembre

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

PETITE ANNONCE

Vous êtes curieux et aimez lire, écouter la radio, la télévision, vous êtes à l'affût de toutes les actualités ?

La commission journal recherche des bénévoles pour étoffer son équipe. Une fois par trimestre, elle se réunit au centre pour relire le journal en cours, élaborer le calendrier du prochain journal, choisir et distribuer aux bénévoles les articles à travailler.

C'est un moment de travail mais également de partage autour d'une boisson ou d'une gourmandise.

Si vous avez envie de nous rejoindre, contactez la secrétaire du centre, au 04 78 20 90 98, qui nous transmettra vos coordonnées.

A bientôt

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.**