



EDITORIAL

Soigner c'est bien, prévenir c'est encore mieux !

Au-delà de notre mission de base qui vise à délivrer des prestations de soins et d'accompagnement à domicile, la prévention a une place importante dans nos actions. Dans ce cadre, nos équipes ont participé à de nombreuses actions de terrain réparties sur le territoire de la ville de Saint-Priest.

« Mars bleu » nous a donné l'opportunité de participer à cette opération sur le marché de Saint-Priest. L'objectif visé est une sensibilisation au dépistage du cancer colorectal. En début d'année, nos infirmières ont conduit des actions de dépistage de l'hypertension et du risque de maladies cardio-vasculaires auprès du personnel de la municipalité.

« Octobre rose » nous a permis d'intervenir du 14 au 16 octobre pour des dépistages du cancer du sein au centre Louis Braille, au Secours Populaire et au centre l'Olivier.

Pour la journée nationale prévention du diabète, ce 14 novembre notre stand installé sur le marché a permis à nos infirmières de diagnostiquer de nombreuses personnes en seulement quelques heures.

N'oublions pas la campagne de vaccination anti grippe en cours ainsi que les rappels de vaccination Covid, il suffit juste de contacter notre centre de soins pour prendre rendez-vous.

Et pour conclure cette liste, nous venons de lancer les « bilans de prévention » sur rendez-vous dans notre centre.

Je remercie nos équipes d'aides-soignantes, d'infirmières et leur encadrement pour leur engagement dans ces actions.

Je saisis l'occasion de rappeler à nos lecteurs que notre association fonctionne grâce à un conseil d'administration composé de bénévoles. Afin d'étoffer notre conseil d'administration, nous souhaitons accueillir de nouveaux administrateurs : 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 cette nouvelle année 2026.



Michel MONIER

Président de l'association Santé Aujourd'hui

Sommaire

- Les dessous de Doctolib 2-3
- Le zona 4-5
- Est-on plus frileux en vieillissant 6
- Le saviez-vous ? 7
- Pêle-mêle 8

Vos prochains rendez-vous :

• Réunion d'éducation thérapeutique pour diabète : mercredi 21 janvier 2026

• Café des Aidants : mardi 20 janvier 2026

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 :

Y. ETROY - N. DIAZ et A. TURPIN

Les dessous de Doctolib

Pour des millions de Français, prendre rendez-vous sur Doctolib est devenu une pratique courante.

En quelques années, cette plateforme française a distancé ses concurrents (Maiia, KelDoc, Clickdoc...) et compte désormais 55 millions de patients et 200 000 professionnels de santé inscrits, soit plus d'un tiers des praticiens nationaux.

Alors, comment fonctionne Doctolib ?

Concernant une prise de rendez-vous, l'algorithme informatique propose d'abord les médecins abonnés proposant la prise de rendez-vous en ligne. Ceux-ci sont classés du plus proche au plus éloigné dans un rayon de trente kilomètres dès lors que l'on aura renseigné son adresse ou que l'on aura coché l'option « autour de moi ». Les profils ne proposant pas de rendez-vous en ligne apparaissent en dernier, classés eux aussi par ordre d'éloignement.

Si on opte pour une recherche par spécialité ou par zone géographique étendue, comme le département ou une région, l'algorithme agit différemment. Le moteur de recherche fait apparaître en premier les profils abonnés ayant des disponibilités de réservation en ligne puis ceux qui n'en ont pas sauf que les résultats sont réordonnés aléatoirement toutes les heures afin de ne pas privilégier un soignant plutôt qu'un autre. Dans la même journée, l'internaute peut donc obtenir des résultats très différents et ne doit pas s'en inquiéter.



Comment les praticiens non inscrits sont-ils gérés par la plateforme ?

Pour ces professionnels, Doctolib fait office d'annuaire en répertoriant diverses informations comme le nom, l'adresse, le numéro de téléphone, en puisant dans des sources publiques comme les annuaires des ordres professionnels. Toutefois, tout soignant peut demander à ne pas y figurer.

Le type d'abonnement souscrit par un médecin influe-t-il sur sa visibilité ?

Doctolib se rémunère grâce aux abonnements souscrits par les professionnels. A ce titre, la plateforme propose différentes formules à des prix variables dont une qui permet de développer sa « visibilité en ligne » mais elle assure que cette offre n'a aucun impact sur la façon dont les professionnels vont apparaître dans la liste des résultats de recherche, celle-ci étant uniquement destinée à créer une « fiche d'établissement » indiquant les horaires d'ouverture, l'adresse et le numéro de téléphone du cabinet.

Peut-on rechercher uniquement les médecins qui acceptent de nouveaux patients ?

Cela n'est pas possible en créant un filtre. Pour faire apparaître ces praticiens, il faut renseigner la spécialité et la ville souhaitées et parcourir la liste des résultats pour choisir les profils n'affichant pas la mention « ce praticien réserve la prise de rendez-vous en ligne aux patients déjà suivis ».

Il convient toutefois de noter que l'option d'ouvrir la prise de rendez-vous en ligne aux nouveaux patients est un paramètre que les praticiens peuvent activer ou désactiver à tout moment en fonction de leurs contraintes.

Peut-on rechercher une sous-spécialité ?

Doctolib n'accepte pas les médecines alternatives exercées par des non médecins comme par exemple la naturopathie. Ne sont répertoriés que les soignants inscrits à un ordre professionnel ou auprès d'une Agence régionale de santé (ARS) et détenteurs d'un numéro de Répertoire partagé des professionnels de santé (RPPS). Tout professionnel peut exercer les pratiques alternatives de son choix mais dans le domaine de la naturopathie il n'existe pas de formation reconnue. Doctolib ne permet donc pas de trouver un naturopathe.

Comment les données de santé des patients sont-elles sécurisées ?

Doctolib héberge les données chez AWS, un serveur d'Amazon, ce qui peut susciter des interrogations en matière de confidentialité et de sécurité. Sur ce sujet, il convient de noter que les serveurs sont situés uniquement en France et en Allemagne et certifiés « hébergeurs de données de santé », soit le plus haut standard de sécurité. Secondement, les données des utilisateurs bénéficient de techniques de chiffrement les plus avancées dont les clés sont stockées chez Atos, une entreprise de service du numérique (ESN) française. Or, cette dernière n'est pas soumise au « Cloud Act », une loi américaine de 2018 qui permet, dans un contexte criminel, de contraindre des hébergeurs comme AWS de transmettre les données stockées sur des serveurs américains, qu'ils soient situés aux Etats Unis ou en Europe.

Enfin, dans l'hypothèse où un consentement est accordé à Doctolib pour activer l'option « Santé », cette dernière pourra certes permettre une analyse des données de santé mais uniquement de façon pseudonymisée, donc en aucun cas de façon directement identifiante.

Que se passe-t-il en cas d'annulation d'un rendez-vous ?

Si un patient ne se présente pas au rendez-vous ou ne fournit pas de motif valable, le praticien peut bloquer la prise d'un rendez-vous ultérieur. Par défaut, la plateforme permet d'annuler un rendez-vous jusqu'à 4 heures avant. Cependant, les soignants peuvent moduler ce délai de 30 minutes à 16 heures préalables. En cas d'annulation, le créneau redevient réservable en ligne.

Alain TURPIN

Source :
60 Millions de Consommateurs juin 2025



DEFINITION :

Le zona est une infection virale qui provoque une éruption cutanée très douloureuse et qui atteint les adultes. Il est dû au virus de la varicelle, le virus varicelle zona (VZV) contracté dans l'enfance, il s'installe et reste endormi à la racine des nerfs au niveau des ganglions nerveux du malade. C'est lors d'une baisse du système immunitaire que le virus se réactive et provoque à ce moment là, un zona. Il peut se réactiver plusieurs fois dans une vie et peut durer à chaque fois entre 2 à 3 semaines.

CAUSES :

Le zona est dû à une baisse des défenses immunitaires. Il est plus fréquent après 50 ans. Il se réactive lors d'une période de grande fatigue ou de stress important. Il peut aussi apparaître lors de maladies graves comme une infection virale, un cancer, un sida...

SYMPTÔMES :

Le premier signe est une sensation de brûlure ou de décharges électriques extrêmement douloureuse, sur une seule zone du corps, le long d'un nerf. De la fièvre plus ou moins importante peut-être associée et la peau devient rosée. Deux à quatre jours plus tard, des signes cutanés apparaissent sous forme d'une plaque rouge, puis 12 à 24 heures plus tard on voit des vésicules (petits boutons contenant un liquide blanchâtre et également le virus de la varicelle) sur la peau. Ces vésicules sont groupées en bouquets. En 5 à 7 jours les vésicules sèchent et forment des croûtes qui tombent 10 jours plus tard et peuvent laisser des cicatrices.



Une fois sur deux l'éruption se situe d'un seul côté du thorax, vers les côtes. Mais l'éruption peut aussi se situer sur le dos ou le bas de l'abdomen avec associé constipation et/ou difficultés d'uriner, sur le cou ou sur l'oeil. On parlera alors de zona ophtalmique. Il faut alors consulter en urgence car il s'agit d'une forme grave de zona qui peut affecter la vision.

Le zona en lui même n'est pas contagieux, mais la personne peut transmettre le virus de la varicelle réactivé lors de la présence des vésicules. Les personnes de plus de 60 ans peuvent garder des douleurs très intenses jusqu'à 6 mois après le premier signe. On parlera alors de douleurs postzostériennes.

TRAITEMENT :

- ✓ Les anti-inflammatoires sont contre-indiqués
- ✓ Un traitement antalgique est le plus souvent nécessaire pour soulager les douleurs que provoquent cette maladie. Un traitement antiviral peut-être prescrit par le médecin traitant pour les personnes qui risquent de développer une forme grave, surtout celles dont l'immunité est affaiblie ou qui présentent des douleurs devenues chroniques.
- ✓ Le traitement du zona ophtalmique est un peu différent au regard des douleurs plus ou moins chroniques qu'il provoque. Un traitement antiépileptique ou antidépresseur ainsi que des anesthésiques locaux peuvent être instaurés.
- ✓ Une hygiène stricte est nécessaire pour limiter la surinfection des lésions. Se doucher à l'eau tiède 2 fois par jour (le jet doux de l'eau peut calmer la douleur), puis désinfecter les vésicules avec des désinfectants locaux et enfin appliquer un pansement.
- ✓ Porter des vêtements amples pour éviter les frottements
- ✓ Et enfin, ne pas toucher, ni gratter les lésions afin d'éviter les sur-infections.

CONCLUSION :

Début mars 2024, la Haute Autorité de Santé (HAS) a actualisé ses recommandations vaccinales. Elle recommande aux personnes immunodéprimées de 18 ans et plus ou de plus de 65 ans l'administration du vaccin Shingrix. Il peut être prescrit et administré par votre médecin, par votre pharmacien et par notre centre de santé avec ordonnance. Son administration s'effectue en 2 doses à 2 mois d'intervalle. En cas de zona récent ou d'une précédente vaccination par l'ancien vaccin Zostavax, un délai d'un an est à prévoir.

Noëlle DIAZ

Source :

Magazine Pause Santé n° 104



RECETTE DE NOEL

PAIN D'EPICES

1 verre de lait tiède

125 g de miel dissout dans le lait

150 g de sucre

250 g farine tamisée ou fluide

1 c. à café bombée de bicarbonate de soude

1 pincée de 4 épices (poudre)

Mélangez le tout et versez la pâte dans un moule à cake garni de papier sulfurisé.

Enfournez à froid et cuire à 150° pendant 40 mn.

Ce pain d'épice est meilleur s'il est consommé au bout d'une semaine et peut se garder facilement un mois enveloppé dans un film alimentaire.



Recette proposée par Pascale
une fidèle lectrice.

Est-on plus frileux en vieillissant ?

Avec l'âge, nos mécanismes de défense face aux basses températures perdent en efficacité. Ceci explique en partie une frilosité accrue au fil des ans. Au-delà des sensibilités individuelles, l'âge et les maladies qui peuvent l'accompagner ont un vrai impact sur notre réponse au froid.

L'organisme dispose de plusieurs mécanismes pour se défendre contre le froid. L'un d'eux agit à la manière passive d'une couverture : c'est l'épaisseur de la couche de graisse sous-cutanée. Or, elle s'amincit en vieillissant, ce qui nous rend plus vulnérables.

Les autres systèmes de régulation corporelle qui s'activent en réaction au froid, eux, perdent en efficacité. Très visible, le frissonnement est un mécanisme qui permet de produire de la chaleur au niveau des muscles, mais qui est moins agissant chez les personnes âgées. C'est aussi le cas de la vasoconstriction grâce à laquelle les vaisseaux sanguins limitent la déperdition de chaleur en se contractant. Cela serait en partie lié à une moindre sensibilité des vaisseaux au niveau de la peau.

Face au froid, l'ensemble du corps s'active pour augmenter la production de la chaleur, notamment en consommant davantage d'énergie. Mais là encore, cette précieuse adaptation est moins efficace chez les séniors.

Un autre acteur, insoupçonné, joue également moins bien son rôle : le système immunitaire. Le tissu adipeux stocke des cellules immunitaires particulières (ILC2), qui sont impliquées dans la production de chaleur par l'organisme. Or, leur nombre tend à se réduire avec l'âge. Des chercheurs ont tenté de stimuler leur développement chez des souris, ce qui n'a pas changé leur résistance aux basses températures. Ils ont alors exploré une autre piste : la transplantation de cellules provenant de rongeurs plus jeunes. Cette fois, les souris séniors résistaient mieux au froid.

Le vieillissement n'est pas le seul facteur qui influence notre réponse au froid. Des maladies chroniques, plus fréquentes avec l'âge, et leurs traitements peuvent augmenter le risque d'hypothermie. C'est le cas de l'hypothyroïdie. Cette affection touche la thyroïde, organe impliqué dans le maintien de la température interne.

Anémie, diabète ou insuffisance rénale sont d'autres pathologies qui perturbent la thermo-régulation. La dénutrition est à surveiller, surtout quand elle concerne l'apport en lipides indique le Pr Claude JEANDEL, responsable du pôle de gériatrie au CHU de Montpellier. Le froid est impactant quand la masse grasse régresse car elle constitue à la fois une réserve et une protection.

Des médicaments peuvent perturber la thermorégulation.

Du côté des médicaments, ceux ayant une action sur le cerveau peuvent augmenter la sensation de froid. C'est vrai des benzodiazépines (alprazolam/ Xanax, diazépam/Valium, prazépam/Prozac, sertraline/Zoloft...) qui perturbent la thermorégulation. En induisant une somnolence, ils peuvent aussi altérer la réaction consciente face au froid.

Des traitements utilisés en cardiologie, les bêtabloquants (sotalol/Sotalex, métoprolol/Lopressor...) et les inhibiteurs calciques (amlodipine/Amlor, diltiazem/Tildiem, vérapamil/Isoptine...), limitent, quant à eux, la vasoconstriction des vaisseaux sanguins.

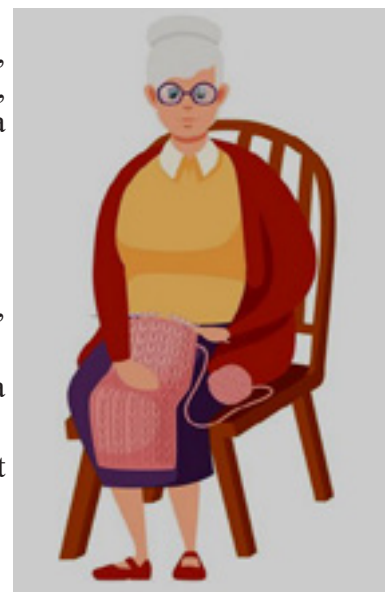
Comment se réchauffer ?

Si c'est possible, augmenter la température autour de 20° C.

La consommation de boissons chaudes et le port de vêtements chauds, châles ou plaids.

Alimentation et hydratation doivent être suffisantes pour maintenir sa température interne

L'usage de la bouillotte a fait ses preuves mais attention aux fuites et ne pas l'appliquer directement sur la peau, emballez-la dans un linge.



Le saviez-vous ?

L'origine des marchés de Noël

Les premières traces des marchés de Noël remontent au XIV^e siècle en Allemagne, sous l'appellation « Marché de Saint Nicolas ». Le premier marché de Noël d'Allemagne serait celui de Bautzen, qui existerait depuis 1384. Le premier document relatant un marché de Noël est daté de 1434 sous le règne de Frédéric II de Saxe, évoquant un « Striezelmarkt » qui a eu lieu à Dresde le lundi précédant Noël. Plus tard, la Réforme a perpétué la tradition en le rebaptisant « Christkindlmarkt » (marché de l'Enfant Christ) pour lutter contre le culte des saints. Le marché de Noël de Strasbourg date de 1570, celui de Nuremberg de 1628.

Au XIX^e siècle, le Christkindelsmärik (en alsacien) se tenait au Frohnhof (place aux corvées) entre la cathédrale Notre-Dame de Strasbourg, le palais des Rohan de Strasbourg et le musée de l'Œuvre Notre-Dame (actuelle place du château) et avait lieu huit jours avant Noël et jusqu'à la messe de minuit.

Dans leurs régions d'origine ils représentent un atout économique et une attraction touristique majeure. Ainsi en Alsace et notamment à Strasbourg (l'un des plus vieux du monde) les marchés de Noël sont visités par plusieurs millions de touristes chaque année, ce qui engendre des centaines de millions d'euros de retombées économiques.

Un renouveau a eu lieu au milieu des années 1990. De nombreuses villes en Europe ont instauré leur propre marché de Noël avec des chalets et parfois des attractions (patinoire éphémère, grande roue...) proposant ainsi un marché plus commercial.

Les marchés de Noël ne génèrent pas la même expérience chez tous les visiteurs. Certains sont émerveillés, d'autres sont critiques et rejettent l'évènement, d'autres encore sont en quête d'une authenticité absolue.

Certains des « nouveaux marchés de Noël », implantés récemment dans des villes dépourvues de cette tradition, sont cependant décriés pour leur manque d'authenticité et la vente majoritaire de gadgets fabriqués dans des pays à bas coûts, en contradiction avec l'artisanat et le travail du bois des marchés de Noël traditionnels.

Y. ETROY



PÊLE-MÊLE

Réunion d'éducation thérapeutique pour diabétique Calendrier du premier semestre 2026

Les mercredis 21 janvier-18 février-18 mars
15 avril-20 mai et 17 juin

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

Pour en savoir plus sur ces réunions, consulter
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 2026

Les mardis 20 janvier-17 mars-19 mai
21 juillet-22 septembre et 17 novembre

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

Toute l'équipe de la commission journal
vous souhaite d'agréables fêtes de fin d'année



2026



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.