



ÉDITORIAL

Santé Aujourd'hui : 30 ans d'engagement !

Il y a tout juste 30 ans, précisément le 14 février 1996, une nouvelle association loi 1901, l'Association Santé Aujourd'hui voit le jour. Ci-après quelques dates symboliques qui marquent notre évolution.

- 1er juin 1996, le tribunal d'instance cède à Santé Aujourd'hui, pour un franc symbolique, ce qui reste de l'APSI (Association Pluri services de Soins Infirmiers) en cessation de paiement. Santé Aujourd'hui reprend les contrats de travail, le matériel restant et relance en priorité la gestion du SSIAD, agréé pour 20 places. A cette époque, le centre est situé 26 boulevard Edouard Herriot, dans un appartement propriété de la ville de St Priest.
- Janvier 1998, l'association redémarre l'activité du centre de santé infirmier.
- Février 2000, l'association crée son journal trimestriel, « de Vous à Nous » pour les adhérents.
- Septembre 2000, l'association déménage au 9 rue Bel Air pour des locaux plus adaptés.
- 2002, mise en place des visites par des bénévoles pour marquer l'anniversaire des patients du SSIAD.
- 2007, l'association adopte son « projet associatif ».
- 2009, le journal renommé « ENTRE NOUS » est déclaré au Tribunal d'Instance.
- 2014, l'accroissement des services nécessite de déménager dans un local plus grand au 5 rue Bel Air.
- 2022, l'association redéfinit son projet associatif à 5 ans, fait évoluer ses statuts et son règlement intérieur.
- Fin 2025, pour se mettre en conformité avec les nouveaux décrets, l'association engage sa transformation en « SAD Mixte aide et soins ». Aujourd'hui, le SAD accueille 51 personnes.
- 2026, l'association engage une étape majeure : évolution du centre de santé infirmier en centre de santé polyvalent (CSP) avec le recrutement de médecins.

Je tiens à saluer Marie Claude VIAL, qui fut à la création de cette association il y a 30 ans. Je remercie nos équipes d'aides-soignantes, d'infirmières et leur encadrement pour leur engagement tout au long de ces 30 ans d'action, ainsi que la ville de Saint Priest pour son soutien permanent depuis l'origine.

Michel MONIER
Président de l'association Santé Aujourd'hui

Sommaire

- Allergies / environnement 2-3
- Le brossage des dents 4-5
- Les 80 ans de la Sécu. 6
- Activité du centre 7
- Pêle-mêle 8

Vos prochains rendez-vous

- Réunion d'éducation thérapeutique pour le diabète :
mercredi 15 avril 2026
- Café des Aidants :
mardi 19 mai 2026

Entre Nous : édité par
L'association Santé
Aujourd'hui
5, rue Bel Air
69800 Saint- Priest
Tel : 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 - A. TURPIN
et M.C. VIAL

Notre environnement contient de nombreux allergènes

Si ceux-ci sont habituellement bien tolérés, certains peuvent provoquer chez des personnes fragiles une réaction immunitaire d'hypersensibilité de l'organisme. Cela peut, par exemple, être de l'asthme, de la conjonctivite, une forme d'eczéma, etc...

De plus, ces effets peuvent être renforcés par des polluants de l'air intérieur ou extérieur qui peuvent rendre les voies respiratoires plus sensibles aux pollens et aux moisissures. Heureusement, il est possible de limiter l'apparition ou les effets des symptômes. Aérer régulièrement son logement et vérifier le bon fonctionnement de son système de ventilation. Nous passons, environ 80% de notre temps en milieu clos or, l'environnement y est 5 à 10 fois plus pollué qu'à l'extérieur. Il est donc important d'ouvrir les fenêtres durant dix à vingt minutes par jour, de préférence le matin et le soir, et d'aérer lors d'activités qui génèrent de l'humidité ou des polluants (cuisine, ménage, bricolage...). Parallèlement, il convient de vérifier régulièrement le bon fonctionnement des systèmes d'aération et de ventilation en continu.

Diminuer les polluants domestiques

Le tabac est le premier d'entre eux et fumer à l'intérieur est donc à proscrire. Il convient aussi d'éviter les bougies parfumées, les encens et autres diffuseurs d'ambiance. Un entretien régulier des appareils à combustion est également très important (chauffe-eau à gaz, poêle à bois...).



Limiter l'humidité du logement

Une humidité interne excessive favorise l'apparition de moisissures. En cas d'apparition de ces dernières, il convient de les nettoyer immédiatement et d'en rechercher la cause pour y remédier.

Éliminer les acariens

Les acariens se développent dans des milieux humides et chauds tels que literies, moquettes, tapis d'ameublement, peluches... mais ils peuvent également provenir des animaux et de la poussière. En plus d'aérer régulièrement, il convient donc de réduire la température des pièces, de dépoussiérer fréquemment les meubles, de laver régulièrement rideaux, coussins, couvertures et d'éviter les doubles rideaux. En cas d'allergie, s'équiper de housses anti acariens.

S'informer

Des sites internet permettent de consulter régulièrement la qualité de l'air : Réseau national de surveillance aérobiologique (RNSA), Pollinarium sentinelle. Idem pour des associations agréées de la surveillance de la qualité de l'air (AASQA et Recosanté). Il existe aussi des applications téléchargeables comme Air to Go, Recosanté ou encore Pollen +.

Consulter un professionnel

L'allergologue peut prescrire des tests cutanés ou sanguins pour chercher une éventuelle allergie et y remédier.

Prévenir et traiter pour anticiper

Lorsqu'on se sait allergique, diminuer son exposition aux allergènes et aux polluants irritants est essentiel. Généralement, un traitement médical vient en complément mais lorsque les symptômes sont persistants ou gênants, une désensibilisation peut être proposée. Celle-ci agit en augmentant la tolérance aux allergènes et est généralement efficace contre les allergies aux pollens, acariens et chats. Sinon, des biothérapies à base d'anticorps monoclonaux peuvent être mises en œuvre pour traiter les asthmes, les eczémas atopiques et urticaires chroniques sévères.

Allergies et environnement (suite)

Quelles soient respiratoires, cutanées ou alimentaires, les allergies ont fortement progressé depuis quelques décennies. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), près de 30% de la population souffrirait d'allergie aujourd'hui contre 3% en 1970. Sophie Silcret Grieu, allergologue, pense qu'il existe plusieurs hypothèses pour l'expliquer. Selon une d'entre elles, une exposition plus tardive des enfants en bas âge aux microbes et aux infections contribue à augmenter les allergies alimentaires. Le changement climatique aurait également pour conséquence une précocité et un allongement de la saison pollinique, une augmentation de la quantité des pollens et une migration de certaines espèces allergisantes vers de nouvelles régions. Par ailleurs, la présence accrue de polluants chimiques dans l'air ne peut qu'aggraver la situation. Enfin, l'évolution de nos modes de vie (environnement intérieur, pratiques alimentaires...) serait un autre responsable possible.

Concernant les progrès attendus en matière de prévention et de traitement, de nombreuses choses ont été réalisées :

- exposer précocement les nourrissons à divers aliments
- éviter la présence d'irritants dans l'environnement
- limiter les produits d'hygiène et de soin pour la peau
- maintenir le contact avec les allergènes tant qu'il n'apparaît pas de réaction allergique

Par ailleurs, plusieurs innovations sont à l'étude en matière de traitements plus ciblés et moins contraignants :

- le patch transdermique
- le vaccin thérapeutique pour les personnes souffrant d'allergie au chat
- l'élargissement de l'éventail des biothérapies réservées aux patients les plus touchés.



Quelle que soit la qualité de l'environnement, exercer une activité physique est bénéfique pour la santé. Il convient cependant de prendre certaines précautions préalables :

- s'informer sur la qualité de l'air.
- en cas d'épisode de pollution, suivre les recommandations des autorités sanitaires, adaptées à sa situation personnelle si on fait partie des personnes vulnérables ou sensibles, ou celles recommandées à toutes les populations. Dans le premier cas, il convient de limiter les activités d'endurance d'intensité élevée ou d'en réduire la durée en extérieur ainsi que d'éviter celles provoquant un essoufflement. En cas d'alerte aux quatre principaux polluants (particules de taille inférieure à 10 micromètres, ozone, dioxyde d'azote, dioxyde de soufre), privilégier le renforcement musculaire, le yoga, le tai-chi, le qi gong, etc...

Dans le cas général, il convient de privilégier les lieux et les moments où l'air extérieur est le moins pollué ainsi que les pratiques en intérieur et celles exigeant moins de ventilation (yoga, tai-chi,...). S'agissant des salles de sport, vérifier qu'elles sont bien équipées de filtres à air à haute efficacité. Enfin, en cas d'épandage, éviter dans la mesure du possible les secteurs proches des zones agricoles.

Pollens et risques allergiques saisonniers en vallée du Rhône :

- ☞ avril à juillet pour les graminées
- ☞ août à septembre pour l'ambroisie.

Alain TURPIN

Source : Valeurs Mutualistes n° 339

Le brossage des dents

Brossage des dents quand et à quelle fréquence

Faut-il se brosser les dents immédiatement après le repas ou attendre quelques minutes ?

Si le message de se laver les dents deux fois par jour pendant au moins deux minutes est facile à retenir et semble bien adopté, peu de personnes savent qu'il est capital d'attendre avant de se brosser les dents après un repas.

Pourquoi faut-il attendre au moins 30 minutes après un repas pour se brosser les dents ?

Les dentistes le savent, mieux vaut attendre après un repas que la salive fasse son travail de premier nettoyage avant de s'emparer de sa brosse à dents, surtout si vous avez consommé des aliments acides (café, vinaigre, tomates, agrumes, pommes, choucroutes, boissons gazeuses...). L'acide attaque les dents, ce qui érode l'émail et la couche sous-jacente, la dentine. Le brossage fait pénétrer l'acide plus profondément dans l'émail et la dentine.

Une étude a été faite sur un groupe de personnes qui s'étaient lavé les dents 20, 30 ou 60 minutes après avoir bu un soda light. Résultat : ceux qui n'avaient attendu que 20 minutes avaient perdu beaucoup plus de dentine que les autres. Les chercheurs en avaient donc conclu qu'il fallait attendre au moins 30 minutes avant de se laver les dents.

Comment l'expliquer ?

L'acidité des aliments et boissons fait baisser le PH dans la bouche, ce qui fragilise les dents, alors que la salive fait remonter ce PH et a donc un effet protecteur. Si vous êtes pressé après le petit-déjeuner, repas ou café et jus d'orange risquent d'attaquer l'émail et la dentine, le dentiste suggère de boire un verre d'eau qui va aider à vous débarrasser de cette acidité.

À quelle fréquence faut-il se laver les dents ?

Selon l'Union française pour la santé dentaire (UFSBD), pour maintenir une dentition en pleine santé, il n'est pas utile de se laver les dents après chacun des quatre repas ou avant le petit-déjeuner. Une fois le matin et une fois le soir suffisent. Mais il faut en revanche faire attention à la durée: deux fois pendant deux minutes, cela devrait suffire.



Quelles sont les recommandations pour bien brosser ses dents ?

D'autres détails ne doivent pas être oubliés, Tout d'abord côté matériel : mieux vaut miser sur une brosse à dent à poils souples, manuelle ou électrique, qu'importe, mais il faut en changer très régulièrement... tous les 3 mois ! Ensuite, les gestes ont toute leur importance. Pour les retenir, l'UFSBD a mis au point la méthode BROS :

- B comme brossez haut et bas séparément
- R comme rouleau pour brosser du rose vers le blanc dans un mouvement rotatif
- O comme oblique: il faut tenir sa brosse à dents à 45° sur la gencive
- S comme suivre un trajet pour passer sur chacune des dents, devant, mais également derrière !

Détail important, n'oubliez pas qu'il faut également passer du fil dentaire ou des brossettes pour nettoyer les espaces entre les dents inaccessibles avec la brosse.

Faut-il se rincer la bouche après le brossage de dents ?

La réponse n'a rien d'une évidence. Bien sûr, vous aurez plus envie de commencer votre journée avec une bouche bien rincée plutôt qu'avec un goût de menthol. Mais le chirurgien-dentiste, Sacha-Gabriel Ayache dans son essai « 50 Mythos sur les chicots », lève le voile sur cette question. S'il reconnaît que ne pas se rincer la bouche du tout après le brossage de dents s'avère un poil inconfortable, il explique que pour la santé bucco-dentaire, c'est plutôt une bonne initiative.

Le brossage des dents (suite)

Pourquoi il faut modérer le rinçage de dents ?

Un rinçage abondant réduit drastiquement la concentration de fluor sur les dents, limitant ses pouvoirs anti caries.

Alors, que faire ?

Le dentiste propose un rinçage malin, si vous aimez rincer, une petite quantité d'eau suffit pour enlever l'excès de mousse sans sacrifier tout le fluor. Une astuce à adopter en particulier si vous êtes sujet aux caries, insiste le spécialiste. Autre conseil : vous pouvez troquer le rinçage à grande eau par un bain de bouche au fluor.

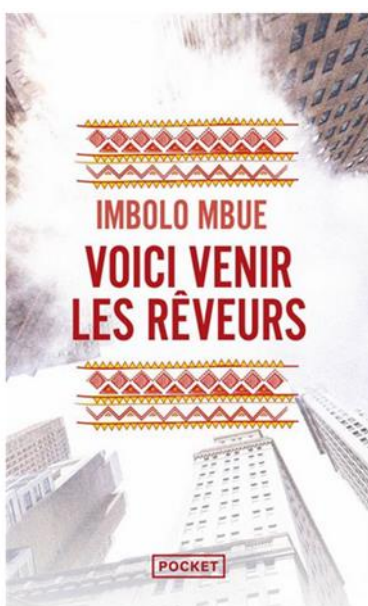
Faut-il mettre beaucoup de dentifrice sur sa brosse à dents ?

Le dentiste précise également qu'il n'est absolument pas nécessaire de vider la moitié de votre dentifrice à chaque brossage. En effet, il faut lutter contre le mythe du "plus, c'est mieux". Les dentifrices modernes sont formulés pour être efficaces à petites doses, il vous suffit de mettre la taille d'un pois pour couvrir toute votre dentition. D'autant que dans les agents qui permettent à votre dentifrice de mousser se cachent des produits potentiellement irritants. Et que plus il y aura de mousse, plus vous aurez envie de rincer abondamment... Ce qui, on vient de le voir, n'est pas conseillé !



Christiane BLANCHETON

Le coin des lecteurs



Ils ont traversé l'Atlantique pour vivre leur rêve, le vrai, l'américain.

Originaire du Cameroun, Jende Jonga sait que le sort de sa famille repose sur l'obtention d'un visa de travail. Des études pour sa femme, Neni, un avenir pour son fils, Liomi...

Après plusieurs petits boulots clandestins, Jende croit enfin tenir sa chance : un job de chauffeur pour Clark Edwards, riche banquier de Manhattan. Mais nous sommes en 2007 et la crise des subprimes réserve à tous un réveil brutal.

Choc des cultures et quête du bonheur : le rêve que l'on poursuit n'est pas toujours celui qu'on croit...

La Sécurité sociale. Citoyenne et Solidaire depuis 80 ans

Nous sommes tellement habitués à profiter ou parler de la « Sécu » que nous en oublions son histoire. Depuis sa création, la Sécurité sociale a accompagné les grandes transformations de la société française. En garantissant la solidarité nationale, elle a su s'adapter aux enjeux de chaque époque. Aujourd'hui, elle reste un pilier fondamental de notre modèle social.

Il y a 80 ans, l'ordonnance du 4 octobre 1945, a institué la Sécurité sociale. L'objectif était de garantir les travailleurs et leurs familles contre les risques de toutes natures susceptibles de réduire ou de supprimer leur capacité de gain, à couvrir les charges de maternité et les charges de famille qu'ils supportent.

Ce système dit de redistribution : cotiser selon ses moyens, recevoir selon ses besoins, n'a cessé d'évoluer :

1945 - Création de l'assurance maladie

1946 - Création des Caisses d'Allocations Familiales (CAF)

1946 - Intégration des risques professionnels à la sécurité sociale

1956 - Création du minimum vieillesse

1960 - Création des URSSAF pour collecter les cotisations

1972 - Loi sur les accidents et maladies professionnelles des salariés agricoles

1975 - Loi Veil sur l'intégration des personnes handicapées

1988 - Instauration du RMI, remplacé en 2009 par le RSA

1994 - Lancement du Chèque Emploi Service Universel (CESU)

1995 - Plan Juppé, création de la loi de financement de la Sécurité sociale (LFSS)

1999 - Introduction de la carte Vitale

2007 - Premières aides financières pour les aidants familiaux

2018 - Le régime social des indépendants est rattaché au régime général

2020 - Mise en place de l'aide d'urgence pour les victimes de violences conjugales

2021 - Création de la Branche Autonomie.



Parfois nous râlon contre ces cotisations qui sont prélevées sur nos salaires ou nos retraites, n'oublions pas que c'est grâce à elles que nous pouvons nous faire soigner.

Marie Claude VIAL

Source : améli.fr

L'association Santé Aujourd'hui propose plusieurs fois par an des journées destinées aux aidants



Le 24 février a eu lieu à la MJC Jean Cocteau de St-Priest la première journée, coorganisée par une psychologue et une AES (accompagnante éducative et sociale), binôme qui anime également le Café des Aidants à Santé Aujourd'hui.

Le thème de cette journée était "Nos aidants ont du talent". Quatre aidants participant habituellement au Café des aidants ont été sollicités pour partager leurs créations avec les autres aidants du groupe.

L'exposition a été l'occasion pour chacun de partager sa démarche artistique, en lien ou non avec son rôle d'aidant.

Cette exposition se destinait à un échange intimiste entre aidants connaissant déjà leurs histoires respectives.

- ✓ Michel a présenté ses sculptures originales en pierre, bois, métal, inspirées par les arts bruts et singuliers, qu'il façonne depuis les années 1990 à partir de matériaux de récupération : chaque pièce a une histoire géographique et géologique, porte le souvenir de sa provenance et le regard singulier de l'artiste qui leur offre une nouvelle destinée.
- ✓ Jean-Jacques a exposé ses photographies, issues d'une démarche débutée depuis quelques années dans un club de photographie, toutes pourvoyeuses de symboliques locales ou pittoresques.
- ✓ Sandrine a fait entendre les extraits lus de sa biographie, reflet de son histoire et de ses liens familiaux, réflexion sur le rôle d'aidant dès le plus jeune âge et tout au long de la vie.
- ✓ Marie-Christine a fait découvrir ses peintures, créées dans l'intimité ou à l'occasion de voyages, au sein desquelles la nature prépondérante est force d'inspiration et de transformation mais aussi source de douceur et d'apaisement.

La diversité créative et la singularité de la démarche de chacun des artistes ont donné lieu à des profonds et sincères échanges, renforçant encore les liens entre les aidants du groupe. La convivialité et la confiance ont été au rendez-vous pour cette première journée des aidants sous le signe de l'Art, mettant la création au centre, comme moyen d'exploration, de partage et de réalisation humaine.

Reportage réalisé par les co-animatrices de la journée des aidants

PÊLE-MÊLE

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

Les mercredis 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 15h 30
au centre de
Santé Aujourd'hui
CALENDRIER 2026

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

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

PETITE ANNONCE

Vous êtes curieux et aimez lire, écouter la radio, regarder 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

ASSEMBLEE GENERALE

jeudi 28 mai 2026

**Pensez à vous mettre à
jour de vos cotisations**



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 adhérent :

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.

Vous pouvez également remettre votre cotisation à un bénévole de votre connaissance.