



ÉDITORIAL

Carrefour des Associations 2026 et des projets ambitieux



Pour ce carrefour des associations organisé ce dimanche 6 septembre par la ville de Saint-Priest, l'équipe de Santé Aujourd'hui a répondu présent avec son chapiteau tout en haut du parc du château.

Beaucoup de contacts avec les représentants de la ville, nos adhérents et avec les San-Priots, 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, comme la transformation de notre SSIAD en Services d'Autonomie à Domicile « aide et soins », ou bien le démarrage de l'activité « Mon soutien psy » au 1er octobre prochain avec notre psychologue.

Nous avons eu le plaisir d'annoncer à Monsieur le maire, Gilles Gascon, que notre association venait juste de recevoir fin août l'accord de l'ARS (Agence Régionale de Santé) nous autorisant à créer un **Centre de Santé Polyvalent**. Grâce à cet accord, nous allons pouvoir recruter des médecins salariés au sein de notre centre de santé.



Santé Aujourd'hui remercie la ville de Saint Priest pour son soutien dans cette action qui vise à assurer une médecine de proximité aux San-Priots.



Le 4 juin dernier, nous avons procédé au vote de renouvellement du bureau de notre association qui est désormais constitué de :

- Michel MONIER, Président
- Jocelyne PAGES, Vice-présidente
- Roger TABOURET, Trésorier
- Pierre CUSIN-MASSET, Trésorier adjoint
- Marie Claude VIAL, Secrétaire
- Véronique GUILLAUD, Secrétaire adjointe

Michel MONIER
Président de Santé Aujourd'hui

Sommaire

- L'eau, clé de la santé 2-3
- La vésicule biliaire 4-5
- Hygiène corporelle 6-7
- Pêle-mêle 8

Vos prochains rendez-vous

- Réunion d'éducation thérapeutique pour le diabète : mercredi 21 octobre 2026
- Café des Aidants : mardi 17 novembre 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. DALICIEUX - Y. ETROY et
A. TURPIN

L'eau, clé de la santé

Comme le rappelle Agathe Euzen, anthropologue et directrice de recherche au CNRS (Centre National de la Recherche Scientifique), nous sommes tous dépendants du cycle de l'eau. Sans elle, le système Terre ne peut pas fonctionner et sans elle également nos corps ne pourraient pas exister.

En effet, l'eau est notre principal constituant. A la naissance, elle représente 75% de notre poids et environ 60 à 70% à l'âge adulte. Pour la planète, le rapport est différent. Si l'eau occupe 70% de sa surface, elle ne pèse qu'un pour cent de sa masse totale.

Le cycle de l'eau associe inéluctablement les hommes et la terre : des océans à l'atmosphère, de l'atmosphère à la terre puis de la terre aux océans. D'où l'importance des systèmes de filtration aussi bien dans nos corps que dans les écosystèmes pour assurer sa pérennité.

Le corps humain

On estime qu'un apport quotidien de l'ordre de 1,5 à 2 litres d'eau est nécessaire pour maintenir un stock fonctionnel dans notre organisme. A ce titre, notre système biologique nous pousse à boire dès que la réserve d'eau contenue dans le sang chute entre 1 et 3%. Une fois absorbée, l'eau parcourt un cycle intérieur commençant par les intestins qui la véhiculent vers les capillaires sanguins et lymphatiques. Les reins interviennent ensuite pour filtrer les déchets détenus dans l'eau. Ces derniers constituent les urines. Le reste, nettoyé de ses impuretés, est remis en circulation. Les urines ne sont pas nos seules sorties d'eau. Il faut y ajouter les selles, la transpiration et la respiration. Au bout du compte, ~~toutes~~ les particules ainsi évacuées retournent ~~soit~~ dans les nuages, ~~soit~~ dans les autres compartiments terrestres et alimentent le grand cycle de l'eau.

Dans notre corps, les molécules d'eau jouent plusieurs rôles. D'abord, elles servent de moyen de transport aux électrolytes (sodium, potassium, calcium, magnésium...) et aux éléments nutritifs essentiels aux cellules (glucose, acides gras, acides aminés...). Elles évacuent aussi les déchets des cellules tels que la créatine, l'urée... Enfin, l'eau contribue à évacuer la chaleur vers la périphérie du corps et à absorber les chocs susceptibles de toucher le cerveau, la moelle osseuse et les articulations.

Bouteille ou robinet, quelle eau boire ?

On estime qu'en règle générale l'eau du robinet est préférable aux eaux en bouteille, plus chères à la consommation et parfois traitées avec des procédés interdits.

Il y a deux grandes catégories d'eau en bouteille : les eaux minérales et les eaux de source.

- Les eaux minérales sont d'origine souterraine et ont toujours la même composition en sels minéraux (calcium, magnésium, fluor...) dont certains peuvent avoir des teneurs importantes les rendant impropres à la consommation pour certaines populations.
- Les eaux de source sont également souterraines mais elles sont généralement faiblement minéralisées. Provenant de sources différentes, leur composition est variable.

Comme pour l'eau du robinet, les Agences Régionales de Santé (ARS) font des prélèvements pour contrôler la composition des eaux minérales et des eaux de source. Idem pour les fabricants qui procèdent à des autocontrôles. Seuls les traitements destinés à séparer des constituants comme le fer, le soufre...sont autorisés.

L'eau, clé de la santé (suite)

L'ensemble de ces eaux sont censées être naturellement saines et donc pouvant être vendues telles quelles. Compte tenu du fait que les eaux de source n'ont pas de propriétés particulières, elles sont comparables à l'eau du robinet et conviennent à l'ensemble des consommateurs à la différence des eaux minérales dont les caractéristiques sont davantage ciblées en direction de certains consommateurs.

Révélé en 2023 par Le Monde et France Info, le scandale des eaux Perrier a permis d'apprendre que des fabricants d'eau en bouteille avaient utilisé des traitements de purification autorisés uniquement pour l'eau du robinet afin de masquer la présence de certaines bactéries. Mais depuis, une autre substance inquiétante a été trouvée dans ces mêmes eaux. Il s'agit des microplastiques. Ceux-ci sont potentiellement dangereux en raison de leur petite taille qui leur permet de s'infiltrer dans le système sanguin et différents organes mais on ignore encore leur niveau de toxicité.

Pour sa part, l'eau du robinet provient à raison de 60% des nappes souterraines et 40% d'eaux de surface. Une fois acheminée vers des usines de traitement, elle est rendue potable puis transportée vers des châteaux d'eau d'où elle repart vers les habitations via des canalisations souterraines.

La réglementation est très stricte et on estime que la santé des consommateurs est préservée au niveau européen. Toutefois, la présence de nouveaux polluants comme les « Polluants éternels » (PFAS) et les microplastiques justifie une évolution des procédures de contrôle, d'autant que des substances émergentes feront bientôt beaucoup parler d'elles : les résidus de médicaments et les métabolites des pesticides, c'est-à-dire les produits de dégradation des pesticides.

On notera que depuis 2026 la France applique une directive européenne qui étend le champ des contrôles relatifs à la qualité des eaux destinées à la consommation humaine.

Quid des systèmes de filtration domestiques ?

Aucun des dispositifs commercialisés (bâtons de charbon, billes de céramique, carafes, filtres sur robinet, systèmes sous évier avec osmodoseurs...) n'apporte une solution complètement satisfaisante. En tout état de cause, à partir du moment où l'eau du robinet n'apparaîtrait pas comme conforme elle serait réglementairement classée impropre à la consommation, dispositif de filtration ou non.

Source

Alain TURPIN

Que choisir santé décembre 2025.

Un peu d'histoire :

La pompe de Cornouailles à Lyon

Construite par les usines Schneider du Creusot et mise en service en 1856 pour alimenter Lyon en eau potable,

Installée dans le quartier St Clair, ce site peut être visité.



Faut-il se laver souvent ?

A quelle fréquence faut-il se laver le corps et les cheveux ?



Chacun sa théorie : « Tous les jours bien sûr » (ou) « On peut espacer pour ne pas irriter la peau ».

Mais attention, s'il n'est pas question de renoncer à l'hygiène, certains préviennent : se nettoyer des orteils aux pointes des cheveux tous les jours n'est pas une bonne idée ! Rappelons-nous que nos aïeux n'avaient pas les moyens de prendre un bain ou une douche tous les jours alors qu'ils travaillaient dur.

Faut-il se nettoyer le corps tous les jours ?

Pas forcément. Certains patients consultent pour des démangeaisons mais avant de mettre des crèmes hydratantes, le dermatologue leur demande de vérifier qu'ils ne se lavent pas trop.

On peut se rincer tous les jours, mais pas forcément avec du savon. Il conseille plutôt un lavage quotidien de certaines zones pour éviter les odeurs et les soucis infectieux : les aisselles, le pubis, entre les orteils. Mais le savonnage de tout le corps peut être dispensé un jour sur deux ou même un jour sur trois.

Des recommandations à adapter selon la saison, la météo, votre type de peau, vos activités... Évidemment, si vous faites une grande randonnée pendant une canicule en juillet, vous avez tout intérêt à passer sous une douche savonneuse après. Mais en hiver se nettoyer tous les jours peut être pourvoyeur de sécheresse cutanée ou même d'eczéma. En effet cette maladie, caractérisée par une inflammation non contagieuse de la peau s'accompagnant de rougeurs, de fines vésicules, de squames et de démangeaisons, peut apparaître. Si vous êtes concerné, vous devez redoubler de vigilance sur l'hygiène, en choisissant certains produits spécifiques pour la douche.

Pourquoi se nettoyer chaque jour n'est pas conseillé ?

L'injonction hygiéniste est délétère pour la peau, notamment pour les plus sensibles et les plus sèches. Se laver est utile pour éliminer les bactéries, les mauvaises odeurs, les peaux mortes. Quand on se nettoie avec du savon, on enlève le film hydrolipidique protecteur sur la peau et quand l'air est sec, il va mettre plusieurs heures à se reconstituer. Les gens qui se lavent deux fois par jour l'hiver, qui se font mousser tout le corps, qui se frottent avec un gant, encore plus si c'est un gant de crin, risquent de s'irriter la peau.

Des recommandations particulièrement importantes pour les seniors pour deux raisons.

Avec l'âge, la peau s'assèche, elle va produire moins de sébum, la reconstitution du film hydrolipidique est plus lente, la peau s'affine, les seniors ont tendance à avoir des tiraillements, des démangeaisons, une bonne raison pour redoubler de vigilance...

Deuxième raison: les recommandations de se laver, mais pas trop souvent et pas avec n'importe quel produit sont récentes. Les seniors croient parfois qu'ils ont une certaine odeur et ont tendance à prendre des mesures hyper hygiéniques (bains réguliers et nettoyage abondant au savon), ce qui augmente la sécheresse cutanée, source de démangeaisons.

Avons-nous réellement besoin de nous savonner le dessus des cuisses vigoureusement chaque jour, même si cela va à l'encontre des injonctions de notre société très hygiéniste et du marketing ? Cela ne dispense pas de prendre une douche si on en a envie, surtout si elle est synonyme de détente ou vous aide à vous réveiller le matin.

Faut-il se laver souvent (suite)

À quelques conditions néanmoins, vous pouvez prendre une douche plutôt qu'un bain : une douche rapide (la planète vous remerciera), tiède plutôt que brûlante (déconseillé pour les peaux sèches)... Et surtout, l'été quand il fait très chaud, n'hésitez pas à passer quelques secondes sous la douche pour vous rafraîchir et à vous sécher soit en vous tapotant la peau, soit à l'air libre. La seule restriction, c'est pour les pieds : si on ne les sèche pas bien, notamment entre les orteils, c'est source de mycoses.

Avec quels produits faut-il se laver ?

Le problème c'est le détergent qu'on va utiliser. On entend souvent : « les savons les plus simples sont les plus sains », mais c'est faux !

Ainsi, le savon de Marseille n'est pas fait pour laver la peau, mais le linge, car c'est un détergent très fort. Il est conseillé de se tourner vers la parapharmacie et d'utiliser des lotions et des crèmes lavantes plutôt que d'utiliser les savons et gels décapants des supermarchés. Pour les peaux sèches mieux vaut utiliser des huiles lavantes plutôt que des savons très émulsionnants.

À quelle fréquence faut-il se laver les cheveux ?

Sur cette question, les avis diffèrent : « Les cheveux, on peut se les laver autant qu'on veut, mais encore une fois, pas avec un produit détergent »... « Peut-être pas tous les jours tout de même ! »...

Cela dépend de la qualité des cheveux. Il est suggéré de faire un shampooin tous les 2 jours pour ceux qui ont les cheveux qui graissent vite et un, tous les 4 jours pour ceux qui souffrent plutôt de sécheresse.

« Avec l'âge, on a souvent les cheveux moins gras »... et « on a surtout moins de cheveux ! ».

Du coup, mieux vaut espacer shampooinings et brossages, pour essayer de chouchouter votre chevelure.

Il faudra de toute façon espacer si on sent que le cuir chevelu gratte et tiraille. Autre situation où il faut redoubler de vigilance et éventuellement consulter un dermatologue : si vous voyez que vos épaules sont parsemées de pellicules, il est important de choisir un shampooin spécial en pharmacie.

Christiane BLANCHETON

Petite histoire de Toto

Toto se présente à la visite médicale scolaire. L'infirmière l'ausculte sous toutes les coutures et lui demande :

- « Explique-moi Toto comment tu te laves »
- « Ben, j'enlève mon t-shirt et je me lave le plus bas possible »
- « C'est bien Toto et ensuite ? »
- « Ben, j'enlève mon short et je me lave le plus haut possible »
- « C'est bien Toto mais le possible, tu le laves quand ? »



Le saviez-vous ?

James Marion SIMS (1813/1883)

Est considéré comme le père de la gynécologie moderne mais cependant, son cas pose le problème de la valeur et la signification des expériences thérapeutiques historiques dans une société esclavagiste.

A la fin de ses études (1836), il part à Montgomery, en Alabama, où il exerce en tant que médecin de plantation. En 1820, les États-Unis interdisent l'importation de nouveaux esclaves provenant d'Afrique. Pour les propriétaires d'esclaves, les conditions de vie des esclaves, surtout la santé des femmes pour leur qualité reproductive, représentent désormais une question cruciale d'intérêt économique.

A cette époque, l'examen gynécologique étant considéré comme déplaisant voire répugnant, est laissé aux sages-femmes.

Lorsqu'il est appelé pour une femme présentant une rétroversion de l'utérus, après une chute de cheval, il découvre qu'il pouvait examiner directement l'intérieur d'un vagin par des manœuvres appropriées, notamment en s'aidant d'une cuillère en étain dont il avait plié le manche. Cette expérience représente le début de la carrière gynécologique de Sims.

En 1845, il fonde une infirmerie de huit lits (Surgical Infirmary for Negroes) où les propriétaires amènent les esclaves noires incapables de travailler ou de procréer. Durant cette période (1845-1852), il met au point son spéculum et sa chirurgie réparatrice des fistules obstétricales,

Dans son Surgical Infirmary for Negroes, Sims expérimente une chirurgie de réparation sur trois esclaves. Dans les quatre ans qui suivent, il continue de les opérer, dont Anarcha **30 fois de suite** à cause d'échecs répétés. Il perfectionne sa technique, notamment en abandonnant la suture au fil de soie pour inventer celle au fil d'argent, ce qui limitait le risque infectieux. Finalement, il réussit à réparer les fistules d'Anarcha. Il traite ensuite plusieurs autres esclaves. C'est qu'après le succès de plusieurs opérations ~~sur des~~ esclaves qu'il commence à pratiquer sa méthode sur des blanches

Sims déménage à New York en 1853 pour se spécialiser en gynécologie. En 1855, il fonde le Woman's Hospital de New York. Il devient l'établissement de pointe aux États-Unis pour la recherche, la formation et la chirurgie gynécologique.

En 1862, durant la Guerre de Sécession, il part en Europe et donne des démonstrations à Édimbourg, Dublin, Londres et Paris. Durant sa période européenne, il s'intéresse surtout au traitement de l'infertilité.

Personnage controversé, il est accusé depuis les années 60, d'avoir effectué sur des esclaves noires des expérimentations **sans anesthésie et sans consentement**. En 2018, après des années de polémiques, sa statue de New-York, dressée à Central Park, est retirée. En 2021, un nouveau monument est inauguré à Montgomery (Alabama) représentant ces esclaves dites désormais « les mères de la gynécologie ».



ACTIVITE DU CENTRE

A partir d'octobre 2026, Santé Aujourd'hui ouvre une consultation « Mon Soutien Psy »

Qu'est-ce que le dispositif « Mon Soutien Psy » ?

Le dispositif permet de prendre rendez-vous avec un psychologue de manière gratuite et confidentielle : s'il correspond aux critères définis par l'assurance maladie, le patient peut bénéficier de 12 séances par année civile 100% prises en charge, à 60% par la CPAM et à 40% par sa complémentaire santé.

A qui le dispositif « Mon Soutien Psy s'adresse » ?

Le dispositif est à destination des personnes souffrant de troubles psychiques, d'intensité légère à modérée, avec des critères précis (diagnostics, traitements, ALD...).

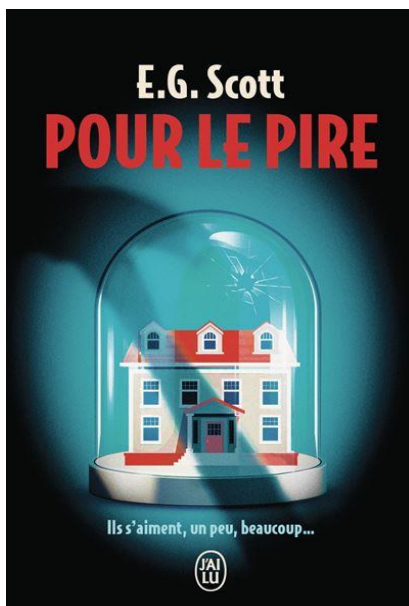
La consultation à Santé Aujourd'hui s'adresse aux patients adultes (plus de 18 ans).

Comment accéder au dispositif et comment se déroule l'accompagnement ?

Vous pouvez consulter votre médecin traitant pour vous assurer d'une bonne orientation ou bien contacter directement le secrétariat de Santé Aujourd'hui par téléphone pour vérifier les critères et prendre rendez-vous.

La première séance avec le psychologue est un entretien d'évaluation, qui permet de définir les besoins et de valider la suite de l'accompagnement.

Aurélié Dalicieux
Psychologue clinicienne



Le coin du lecteur

Le couple presque parfait que forment Paul et Rebecca ne reposerait-il que sur des illusions ? Lorsque deux policiers sonnent à leur porte un matin, à la recherche d'une femme disparue, Rebecca est loin de se douter que ce sera l'événement le moins dramatique de sa journée. Car Paul, son mari depuis vingt ans, cache quelque chose. Et plus elle cherche à comprendre de quoi il s'agit, plus les zones d'ombre s'épaississent. Tandis que les mensonges s'accumulent, la confiance se fissure, la paranoïa s'installe, et le couple s'en...

Suspense assuré jusqu'au bout.

PÊLE-MÊLE

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

Les mercredis 21 oct. - 18 nov. et 16 déc.

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

Dernière réunion 2026 le mardi 17 novembre
Pour connaître les thèmes, nous vous invitons à
consulter notre site internet.

PETITE ANNONCE

Vous êtes curieux, aimez lire, écouter les médias et êtes à l'affût de toutes les actualités, quel que soit le sujet ?

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.

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