

Voici avec les feuilles d'automne le premier numéro de l'association «ÉPIS»

Déjà deux ans que nous menons une réflexion à plusieurs professionnels sur un projet de maison de santé qui est nécessaire et qui permettra d'améliorer et de pérenniser l'offre de soins.

Deux ans de doutes parfois mais surtout d'enthousiasme et de plaisir à se retrouver régulièrement ensemble pour partager nos pratiques.

Avec deux réunions publiques très encourageantes, l'une sur le thème alimentation et santé et l'autre sur celui de l'évolution du système de soins.

Et des projets à venir

- sur la **maison de santé**, bien sûr
- mais aussi sur d'autres thèmes de prévention (sur l'environnement intérieur, le bien-être et la réappropriation par chacun de sa santé...)

Tout un programme en ces temps où les menaces sont lourdes sur le droit... à la santé! Dominique Prime (Médecin généraliste)



RETRAITES...

Dans le débat actuel par rapport aux retraites, un argument avancé est que l'espérance de vie est de plus en plus élevée ;

Deux bémols à cette affirmation

► d'une part : l'augmentation importante de l'incidence du cancer, de l'obésité et du diabète dues à notre mode de vie pourrait bien désamorcer ce dogme (voir le livre de Claude Aubert et André Aschiéri : « Espérance de vie, la fin des illusions » Ed. Terre vivante)

► d'autre part, l'espérance de vie en « bonne santé », c'est à dire sans limitation d'activité (ou sans incapacité majeure liée à des maladies chroniques, aux séquelles d'affections aiguës ou traumatiques) est estimée à 64,2 ans pour les femmes et 63,1 ans pour les hommes...!

(source : INSEE : institut national de la statistique et des études économiques).

RÉUNION DU 1^{er} AVRIL 2010

L'association «ÉPIS» a organisé une soirée-débat sur le thème «alimentation et santé» qui a obtenu une forte participation.

Parmi les idées retenues et collectées dans un questionnaire rempli par les participants, on notait :

- le rôle des anti-oxydants (Vit A,C,E...)
- l'importance des graines germées et des légumes lacto-fermentés
- préférer le beurre en petite quantité à la margarine
- manger plus de légumineuses et de céréales complètes, moins de sel et de sucre
- revenir aux produits naturels (bienfaits de l'ail, de l'échalotte, des oignons)
- l'alimentation « plaisir »
- varier son alimentation
- consommer moins de viande rouge



Il s'est dégagé à la suite de cette réunion la volonté de poursuivre la réflexion sur ces thèmes

F N'hésitez pas à nous contacter si vous êtes intéressés



PREVENTION

Revoici l'automne, la saison préférée des amateurs de champignons.

▲ Ne gâchez pas ces moments en risquant une cueillette hasardeuse.

▲ Sachez que les champignons concentrent les toxiques présents dans le sol. Ils accumulent les métaux lourds (plomb-mercure-chrome), les engrais et les pesticides.

Le plus sage est d'éviter les endroits pollués : sites industriels, prés traités, anciens dépotoirs ou bords de route.



des du champignon :

- Respectez la propriété privée ou domaniale.
- Soyez bottés pour aller dans les bois.
- Déterrez soigneusement les champignons sans les casser et vérifiez l'absence de volve à la base du pied. Le pied est un critère important d'identification, ne le coupez jamais (sinon confusion possible entre une lépiote et une amanite).
- Mettez votre cueillette dans un cageot ou un panier mais jamais dans un sac plastique.
- Ne consommez que des champignons frais.

Bonne cueillette et bonne dégustation

Monique Dollet (Pharmacienne)

Quelques conseils pour la cueillette et l'identification



La plante du mois

En ces temps d'automne où les nez recommencent à couler et les toux à se multiplier, le conseil du phytothérapeute : une plante à redécouvrir : le marrube blanc (*Marrubium vulgare* ; lamiacée).

Déjà connue au temps des pharaons pour traiter les affections respiratoires, le marrube est réputé dans la médecine grecque et arabo-persane. Cette plante est particulièrement active par voie orale, en infusion, dans le traitement de la toux et des affections bronchiques bénignes- en infusion 15 mn (10 g pour ¼ ou ½ l d'eau à boire par jour)

Elle est particulièrement amère... n'hésitez pas à lui rajouter un peu de miel...!

Tout dernièrement des chercheurs ont découvert au niveau des bronches des récepteurs à l'amertume qui ont une action dilatatrice... : quand la science moderne rejoint la tradition...!



Pensez à votre équilibre !

Savez-vous pourquoi nous risquons plus les chutes en vieillissant ?

Pour tenir debout, nous nous servons de trois « entrées sensorielles » : la vue, l'oreille interne et les perceptions venant des plantes des pieds notamment. Malheureusement pour nous, le cerveau a compris qu'il était plus économique d'utiliser la vue pour l'équilibre ce qui nous rend visuo-dépendants. Mais vous l'aurez compris, en vieillissant, la vue diminue et les chutes sont au rendez-vous car nous n'avons pas assez entretenu les autres systèmes d'informations. C'est pourquoi nous pouvons au quotidien faire des exercices très simples :

- Tenir sur un pied au moins 12 secondes yeux ouverts ; à faire sur chaque pied.
- Tenir sur un pied en faisant « non » de la tête ; idem pendant 12 secondes et sur chaque pied.
- Pour les plus forts, tenir sur un pied mais yeux



fermés ; toujours 12 secondes minimum.

- encore plus dur : tenir sur une pointe de pied, yeux ouverts ; 12 secondes.

- pour les extrêmes : tenir sur la pointe d'UN pied, yeux fermés mais seulement 5 secondes ! (c'est déjà pas mal).

- vous l'aurez compris, le plus difficile serait de tenir sur une pointe de pied, yeux fermés, en faisant « non » de la tête, en décomptant à voix haute de 21 à 0 de 3 en 3, et le tout sur un tapis mou !!!!! Avis aux amateurs !

Tout cela pour entretenir nos perceptions sans la vue, ainsi, le jour où on se prend les pieds dans un tapis la nuit, on a beaucoup plus de chances de pouvoir se récupérer sans tomber (je ne garantis pas l'élégance pour autant !)

Bon courage à tous !

Brigitte Blouin (Kinésithérapeute)

Nous souhaitons relayer l'action de nombreux lanceurs d'alerte qui informent et enjoignent à la prudence concernant de nombreuses substances avec lesquelles nous sommes en contact quotidiennement, tel le **bisphénol A**, pour lequel nous avons déjà proposé une information dans nos différents lieux d'accueil.



Un petit rappel pratique : on trouve ce bisphénol A dans le PVC : revêtement intérieur de canettes de sodas, plastique de certaines barquettes, bouilloires électriques, biberons, tasses, bols pour four à micro-ondes mais aussi à l'intérieur de boîtes de conserves (qui sont chauffées au cours du processus de stérilisation).

Lorsqu'un plastique est chauffé ou qu'il entre en contact avec un aliment ou un liquide chaud, il diffuse du bisphénol A.

Cette substance agit comme un perturbateur endocrinien et de nombreuses études mettent en évidence un lien avec cancer du sein et de la prostate, atteinte de la reproduction, diabète et obésité, troubles du comportement... Tous ces effets sont généralement consécutifs à une exposition maternelle pendant la grossesse, qui va se manifester sur la descendance, voire sur plusieurs générations (définition du terme perturbateur endocrinien, action sur le fœtus en formation pendant la grossesse).

Un Historique, contexte

La commune du Bignon se situe à 20 km de Nantes et recense à peu près 3200 habitants. Il s'agit d'une **commune en expansion**, limitrophe de l'agglomération nantaise.

Plusieurs professionnels de santé (**3 médecins généralistes, infirmiers libéraux, infirmiers d'un centre de soins associatif, 3 kinésithérapeutes, 1 pharmacienne, 3 orthophonistes, 1 diététicienne**) travaillent au Bignon, certains en début de carrière, d'autres plus proches de la retraite (1 psychiatre qui participe aux échanges).

Il y a 2 ans (décembre 2008), est apparu un besoin de se rencontrer, d'échanger et de travailler ensemble pour améliorer la prise en charge globale des patients, qui devient complexe avec intrication de maladies chroniques, de prise en charge à domicile et d'articulation avec les secteurs sociaux et psychologiques.

Tout ce travail de coordination est facilité par le fait d'avoir des temps d'échanges en commun (actuel-

lement non prévus dans un temps de travail, ni rémunérés) et si possible le fait de travailler au sein d'une même structure.

Dans le cadre d'un réaménagement de la commune, le conseil municipal a prévu un emplacement pour la réalisation d'une **maison médicale** dans le but d'attirer de jeunes médecins et de pérenniser l'offre médicale sur Le Bignon... sans pour autant prendre la mesure du besoin d'évolution de cette structure, qui doit être **pluri-professionnelle**, et ne pas inclure que des médecins.

Ces maisons de santé sont actuellement encouragées par les pouvoirs publics qui y voient une solution pour remédier au risque de pénurie de l'offre de soins mais avec souvent une approche bureaucratique et centralisée peu compatible avec les réalités du terrain.

Le maintien de la qualité de l'offre de soins de proximité est en danger ! Mobilisons nous et n'hésitez pas à faire pression sur vos élus pour qu'une solution soit trouvée rapidement au Bignon !



L'association **É.P.I.S**

Éducation **P**révention **I**nformation **S**anté

a pour objet de :

- ➔ Contribuer à l'organisation de l'accès aux soins pour tous
- ➔ Organiser la coordination et la coopération entre les professionnels de santé
- ➔ Servir d'interlocuteur aux élus et aux différentes structures pouvant contribuer à la réalisation des objectifs
- ➔ Améliorer la prise en charge globale des patients par une approche pluridisciplinaire
- ➔ Lutter contre la désertification médicale
- ➔ Encadrer des professionnels en formation
- ➔ Mettre en œuvre des actions de prévention et d'éducation thérapeutique pour promouvoir la santé au sein de la communauté de commune.

Son siège social est 4 rue de la mairie Le bignon

Vous pouvez adhérer à l'association, la cotisation est fixée à 10 euros

Renseignements : Email : epislebignon@gmail.com - Brigitte Blouin : 06 81 60 40 97 - Marie-Odile Corbineau : 02 40 78 15 56