

Cercle

DES FAMILLES

FAMILLE
& SANTÉ

N°25

MARS 2023

SOMMAIRE

Cercle des Familles | Numéro 25 | 2023

3

CHIFFRES CLÉS

4

ACTIVITÉS PHYSIQUES,
SANTÉ PLUS !

5

À BOUT DE SOUFFLE !

7

DÉSERT
ORTHOPHONIQUE

8

HABITAT INDIGNE
INSALUBRITÉ

9

INCLUSION
EN MILIEU ORDINAIRE

11

SANTÉ PLUS
ET SUCRES MOINS !

13

ALIMENTATION,
SANTÉ ET ÉCOLOGIE

17

LE COIN DES LIVRES

19

SANTÉ ET EXERCICE
PHYSIQUE DES SÉNIORS

20

ASSOCIATION
DES FAMILLES DE
MEUDON

21

BÉNÉVOLES ET
AMBASSADEURS MON
ESPACE SANTÉ





Chantal HUET
Présidente de Familles de France



Familles de France a décidé de publier son magazine en l'intitulant « Famille et Santé ».

Un défi alors que les voyants de notre système de santé sont en rouge, un challenge pour les usagers que nous représentons, un fil rouge pour maintenir et contribuer au progrès économique car la santé a un coût.

La covid 19 a révélé notre manque d'anticipation, pointé du doigt la faiblesse de notre système mais aussi notre faculté à nous adapter.

La prévention se révèle un atout essentiel pour la santé, gage de qualité du bonheur et du bien-être individuel ; sûrement par l'intermédiaire de la conciliation du temps professionnel et familial, assurément dans la prise en compte de la santé « depuis la naissance jusqu'au bout de la vie » et je citerai « mille premiers jours de la vie ».

De la santé mentale à l'environnement, que ce soit l'habitat ou les abus dans l'alimentation, que ce soit dans le sport, au fil de ces pages vous verrez comment tout être humain ou la famille en particulier peut œuvrer pour diminuer les risques et pour « rester en bonne santé ».

Relevons la réplique du docteur Knock créé par Jules Romain à son malade « est-ce que ça vous chatouille ou est-ce que ça vous gratouille ? » pour penser que « tout Homme bien portant est un malade qui s'ignore ».

Parce que personne n'est à l'abri, la santé est un capital qu'il nous faut préserver.

Ce magazine est celui des associations familiales affiliées à Familles de France

Directrice de la publication : Chantal HUET
Secrétaire Général : Jean-Jacques GUYENET
Conception et réalisation : Sharon S.
Crédits photos et images : Pixabay, 123RF, Flaticon, Canva

CHIFFRES CLÉS



L'espérance de vie est de 85,4 ans pour une femme et 79,3 ans pour un homme

18,5 % des personnes de plus de 15 ans fument quotidiennement (chiffre 2019 contre 25 % en 2014)

18,5 %



18 %

18 % des élèves en classe de troisième sont en surpoids et 5 % sont obèses¹

20 % de français ne font aucun trajet à pied d'au moins 10 minutes par semaine

20 %



75 %

Plus de 3 français sur 4 consomment tous les jours des fruits et légumes (en métropole)

17 % des femmes et 26 % des hommes de plus de 75 ans cumulent au moins 3 pathologies



292 000

familles bénéficiant de l'AEEH² en métropole (chiffre moyen 2016/2017)

14 % des français souffrent d'obésité, 45 % sont en surcharge pondérale

14 %



Source : Les dossiers de la DRESS sept 2022

¹ Chiffres 2017

² Allocation d'éducation de l'enfant handicapé : destiné aux parents d'enfant handicapé pour compenser les frais d'éducation et de soins



ACTIVITÉS PHYSIQUES, SANTÉ PLUS !

Quand on parle d'activités physiques, il ne faut pas commettre d'erreur. Durant de nombreuses années, on affirmait, un peu vite, qu'il fallait faire du sport ! Mais on ne précisait pas ce que l'on entendait par « faire du sport ! ». Sans donner des éléments précis et une règle à suivre, il semble important de borner ces « activités physiques », terme qu'a utilisé le ministère des sports lors d'une récente audition par l'Autorité de régulation professionnelle de la publicité (ARPP).

Il est bon de commencer par affirmer que la sédentarité, c'est-à-dire le fait de marcher très peu et de rester assis toute la journée, à une table d'école ou devant un écran (même si on bouge ses doigts sur une console), est une situation plutôt très mauvaise pour la santé.

Par ailleurs, la pratique du sport, au sens de discipline physique et de la compétition, n'est en aucun cas à conseiller à tous de façon libre et sans contrôle médical. D'ailleurs, la pratique du sport intensive peut même avoir dans certaines circonstances des conséquences graves voir même dramatiques. C'est pour cela que tous les clubs de sport exigent un certificat médical autorisant la pratique du sport considéré. Même les pratiques qui semblent plus modérées n'échappent pas à cette disposition. On peut penser à certaines associations qui ouvrent des activités sportives : elles doivent être encadrées par des personnes compétentes et les membres couverts par un certificat médical.

Donc, oublions pour le moment la partie sportive pour revenir à la pratique régulière d'activités physiques, chose indispensable à un bon équilibre de vie.

De quoi parle-t-on avec ces activités physiques ?

L'activité physique est de différents types et dans toutes les situations du quotidien : descendre et monter les escaliers, se déplacer, faire le ménage, aller à l'école à pied, bricoler, jouer au ballon avec ses enfants et nager s'il s'agit de nager tranquillement... L'activité physique doit être régulière pour avoir un effet positif sur la santé. C'est pourquoi il est recommandé de faire de l'exercice au moins cinq jours sur sept, et tous les jours dans l'idéal.

Lors de cette activité physique, il ne doit pas y avoir d'essoufflement, l'on peut continuer à se parler, l'on garde toute sa lucidité. Il n'y a là aucun esprit de compétition ni d'aller toujours plus vite que les autres (là, ce n'est pas toujours si simple à faire comprendre aux jeunes enfants).

Il ne reste donc plus qu'à mettre en œuvre ! Persévérez et bon courage !

Michel BONNET



À BOUT DE SOUFFLE !

Les médecins sont en grève, et surtout en négociation, les services hospitaliers sont à bout de souffle, des urgences à la pédiatrie. Les tutelles organisent concertation sur concertation : sur les assises de la santé de l'enfant, sur la grève des médecins, sur la bronchiolite, sur la prévention, sur la santé des professionnels de santé. Avec quels objectifs ? Avec quel résultat ? Globalement, la situation est alarmante pour tous les usagers du système de santé, mais aussi pour tous les professionnels de l'accompagnement, de la santé et de l'éducation.

On parle d'épuisement individuel, autant du côté des parents que des professionnels.

La situation peut être jugée dramatique parce que c'est l'hiver, le Covid 19 est encore là mais aussi les virus habituels. Elle était jugée dramatique aussi l'été dernier avec la fermeture des services due au manque de personnel dans les hôpitaux.

Manque d'anticipation des pouvoirs publics, évolution délétère de la charge de travail des professionnels de santé suite à la prise de conscience qu'il y a aussi une vie essentielle à mener à côté des urgences professionnelles, sans cesse alourdies par la charge autant mentale que physique ?

Oui, la période a été rude pour toutes les professions de santé et de l'accompagnement. Même le métier d'enseignant, pourtant, valorisé par le passé, est en panne de candidats.

Depuis bien longtemps de nombreux représentants d'usagers et de professionnels alertent par l'intermédiaire de leurs organisations respectives sur la nécessité de donner des moyens, mais aussi sur celle de réorganiser en profondeur un système devenu tentaculaire, avec des moyens enlevés aux uns et donnés aux autres, pour colmater les brèches.

La crise sanitaire a précipité la vision d'un système à bout de souffle.

Bien sûr, ce schéma inédit nous a obligés tous et toutes à passer d'un monde à un autre, avec inquiétude, mais aussi avec la volonté de pouvoir continuer à vivre malgré la pandémie. Travail à distance, utilisation du numérique, accompagnement du voisinage âgé, scolarisation des enfants en distanciel.

Nous avons été très nombreux durant cette période, à nous poser des questions. Quelle place devons-nous faire à notre santé, à notre équilibre et quelle part de notre temps pourrions-nous consacrer au travail et à notre famille ?

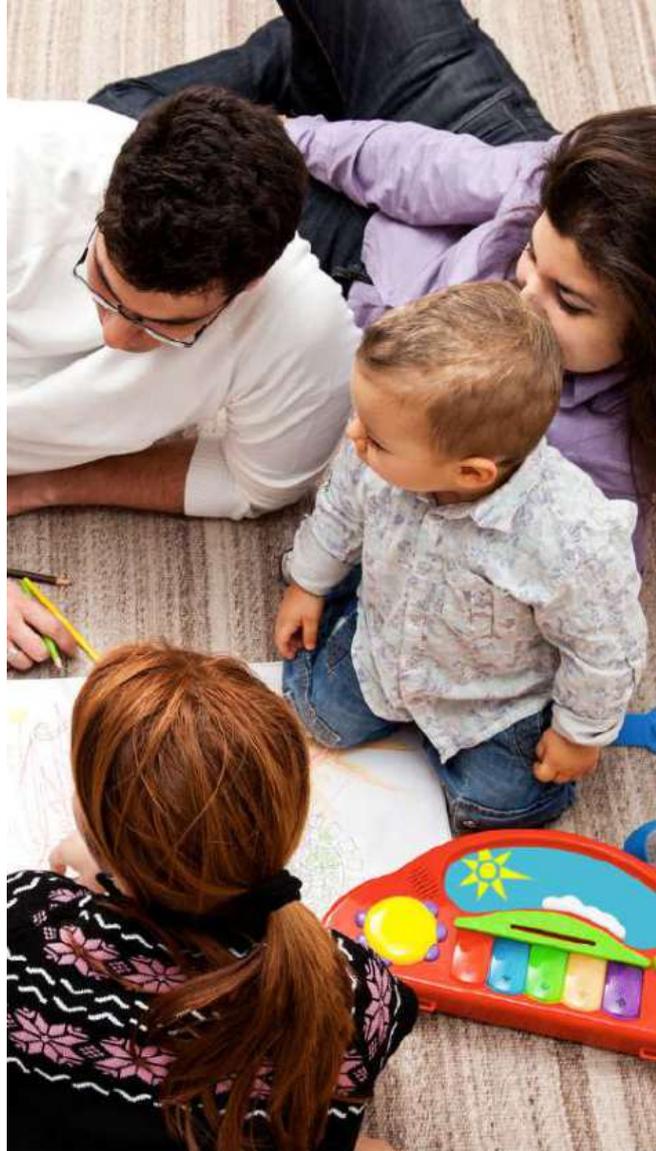
Oui, la conciliation du temps professionnel et familial est la clé pour être en bonne santé et profiter pleinement de la vie. Et on ne peut pas attendre la retraite pour essayer de bien vivre.

Alors, oui ! À une meilleure prise en compte de la santé depuis la naissance, « parcours des 1000 jours » jusqu'au bout de la vie « réflexions sur la dépendance et l'éthique de fin de vie ».

Pourvu que toutes ces réflexions débouchent sur des actions concrètes et adaptées au monde d'aujourd'hui !

Et si les instances, de type ARS appliquaient ce principe d'obligation de moyens qu'elles imposent aux professionnels de première ligne, en charge de toutes les urgences sans pouvoir anticiper ?

Tous ensemble, usagers et professionnels choisissons de faire pression pour une politique de prévention et de soins, avec un accès de proximité et de rapidité, mais aussi avec la compétence et la bienveillance attendue à tous les âges de la vie.



Les mille premiers jours

BÉBÉS, PARENTS : BIEN DÉMARRER NOS NOUVELLES VIES

...à la maison, dans nos têtes, lors des moments passés ensemble. On trouve ici des clés pour notre santé à tous et le développement de bébé.

À DÉCOUVRIR

Mireille LACHAUD
Présidente du pôle **Éducation**

DÉSERT ORTHOPHONIQUE

Comme dans de nombreuses disciplines liées à la santé, l'orthophonie n'échappe pas au manque d'anticipation pour la formation des professionnels.

Comment faire lorsqu'il n'y a pas de professionnels disponibles rapidement ?

www.allo-ortho.com Pour permettre aux parents et aux malades de comprendre les difficultés des usagers des cabinets d'orthophonie, la profession a créé un site d'information qui regroupe les différentes pathologies et donne des indications souvent utiles pour tenter de mieux comprendre les troubles ou retards observés.

www.inzee.care Ce site regroupe les professionnels qui ont des créneaux disponibles à proposer. Le site du syndicat des orthophonistes très au point qui permet de patienter un peu quand les délais sont trop longs. Un peu de patience et beaucoup de persévérance. En général, au bout de deux mois d'attente un rendez-vous peut être proposé.



www.fno.fr En souhaitant des possibilités d'ouverture de places aux jeunes bacheliers, dans les centres de formation en France, la Fédération nationale des orthophonistes (FNO) a créé un site pour les parents de jeunes enfants et les professionnels de santé de la petite enfance. Il s'agit d'un outil dédié à la prévention des troubles du langage et à la lutte contre l'illettrisme. En souhaitant des possibilités d'ouverture de places aux jeunes bacheliers, dans les centres de formation en France.

Vous trouverez sur [youtube](https://www.youtube.com) ainsi que sur ce site, des articles sur le développement du langage, de la lecture et de l'écriture, des informations sur les signes d'appel de plusieurs pathologies, des vidéos sur les différentes phases de développement du langage, de la lecture et de l'écriture, ainsi que des documents ressources.



[Mon enfant commence à parler](#)



[Mon enfant apprend à lire](#)



[L'orthophonie Pourquoi ? Pour qui ?](#)

Mireille LACHAUD
Présidente du pôle **Éducation**



HABITAT INDIGNE INSALUBRITÉ

Qu'elles soient propriétaires ou locataires, en ville ou à la campagne, bon nombre de personnes résident encore aujourd'hui dans notre pays dans un logement qualifié d'indigne ou d'insalubre.

En 2020, le Ministère de la Transition écologique recensait ainsi près de 450 000 logements qualifiés d'indignes. Soit autant de résidents exposés non seulement à des risques sanitaires et sécuritaires graves mais aussi à un relogement forcé, avec un impact évident sur la vie familiale.

L'habitat indigne était une notion qui souffrait pendant longtemps d'une absence de définition juridique. Depuis l'entrée en vigueur de la loi de mobilisation pour le logement et la lutte contre l'exclusion (loi MOLLE) de 2009, « constituent un habitat indigne les locaux ou installations utilisés aux fins d'habitation et impropres par nature à cet usage, ainsi que les logements dont l'état, ou celui du bâtiment dans lequel ils sont situés, expose les occupants à des risques manifestes pouvant porter atteinte à leur sécurité physique ou à leur santé ». Il faut également préciser que la notion d'habitat indigne s'applique lorsque le bâtiment est concerné par une procédure de péril, dans la mesure où un risque d'atteinte à la stabilité de la structure existe par exemple.

On parle d'habitat insalubre, comme pour l'habitat indigne, lorsque celui-ci expose son occupant à un danger relatif à sa santé ou à sa sécurité physique.

Dans ce cadre, la dimension sanitaire doit être mise en avant car une situation d'insalubrité en matière immobilière ne doit pas être prise à la légère. Ainsi, en cas de suspicion d'insalubrité, il convient de saisir l'Agence régionale de santé (ARS) ou le Service communal d'hygiène et de santé (SCHS) de sa mairie. Sur la base des conclusions effectuées, la préfecture pourra décider d'émettre un arrêté de traitement de l'insalubrité constatée.

D'une manière générale, l'insalubrité sera constatée lorsqu'un risque avéré d'incendie est détecté, en cas de mauvaise qualité de la structure du bâtiment ou encore en cas de présence de plomb (notamment s'agissant de la peinture) ou d'amiante. Par exemple, pour ces dernières, l'État prévoit des seuils à ne pas dépasser. Dans le cas du plomb (le principal risque étant le saturnisme), le seuil maximal autorisé est d'un milligramme par centimètre-cube.

En cas d'arrêté de péril ou d'insalubrité, le propriétaire du logement ne pourra pas percevoir de loyer et devra effectuer des réparations dans le délai imparti. Si le délai n'a pas été respecté, le propriétaire devra alors payer un montant pouvant aller jusqu'à 1 000 euros par jour de retard. Il devra également reloger les occupants de l'habitat. S'il continue à toucher un loyer ou qu'il refuse d'exécuter ses obligations, il risque également jusqu'à 3 ans d'emprisonnement et 100.000 euros d'amende.

Antoine GUIONY
Chargé de mission



INCLUSION EN MILIEU ORDINAIRE

Quelle que soit la différence, l'inclusion en milieu ordinaire est toujours sujette à interprétation. Cela est dû, en général, au manque de formation du personnel devant accueillir les personnes différentes, quel que soit l'âge, le lieu (éducatif, professionnel) et la « différence ».

À l'école ; maternelle, primaire, secondaire ou supérieure, le personnel enseignant et d'encadrement est insuffisamment formé, quand il l'est, à l'accompagnement de ces personnes.

La formation pour favoriser l'inclusion

La formation à ces situations particulières doit être intégrée au programme de formation des personnels concernés. Il n'est pas question d'en faire des soignants, mais de leur donner les bases leur permettant d'avoir le comportement adapté aux différences (handicaps).

Le comportement sera différent en fonction : du handicap de la personne, de son âge et du degré du handicap.

Le handicap appelle à un comportement et un accompagnement différent en fonction du type de handicap : physique, psychique, mental, dépression...

Ce qui a amené à créer des structures spécialisées par type de handicap, ce qui ne fait que renforcer l'exclusion.

Le choix de l'inclusion pour lutter contre l'exclusion

Cette exclusion se retrouve à tous les niveaux de la société ; dans le milieu professionnel, éducatif, sportif (quoique, c'est peut-être le seul domaine où il existe une véritable inclusion, même si l'activité physique ou le sport concerné a dû être adapté en fonction du type de handicap), familial (certains handicaps coupent et divisent le milieu familial proche ou plus éloigné).

Comment y remédier ? En informant les gens, avec des mots simples, accessibles à tous. Il faut exclure au maximum les termes médico-scientifiques.

Le choix de l'inclusion, c'est de développer un modèle fondé sur la prévention et la réinsertion

En France, la prévention est considérée comme une dépense inefficace, alors que le coût de la prévention est bien moindre que celui du curatif.

Il est vrai que les Français sont un peu « réfractaires » aux conseils préventifs. Il n'y a qu'à faire le bilan des campagnes de vaccination.

Cette parenthèse refermée, revenons à notre système inclusif (réinsertion ou maintien).

Je disais, plus haut, que l'inclusion est source d'enrichissement. Il est prouvé que les établissements qui appliquent cette inclusion font un bilan positif du système.

Pour plusieurs raisons :

- Ces personnes ont un passé professionnel, familial, sociétal plus ou moins riche. L'inclusion leur permet de se ressourcer et de faire (quelquefois) un retour sur eux-mêmes.

- Leur rythme de travail, leur façon de travailler, de penser, de vivre sont différents mais pas forcément inadaptés à leur inclusion en milieu ordinaire.

Quand un sportif, un travailleur se blesse, il passe par une phase réparatrice, puis une remise en condition (rééducation) avant de retrouver ses facultés et capacités. Il y a une rupture temporelle dans sa vie de tous les jours. Il en est de même pour les personnes handicapées. Certaines ne retrouveront jamais la totalité de leurs capacités intellectuelles ou physiques qui étaient les leurs avant la maladie, il n'empêche qu'elles ont le droit de vivre dans la société et non en dehors. C'est la société, qui trop souvent, les exclut et rarement l'inverse.



Le choix de l'inclusion c'est adapter le poste de travail, les conditions et les horaires au handicap.

Lorsque le handicap est physique, il est relativement aisé d'apporter les aménagements nécessaires à son inclusion.

Quand il s'agit d'une maladie mentale ou psychique, l'adaptation est différente. Le poste de travail ne nécessite pas forcément d'aménagement spécifique, mais l'environnement, les horaires, les relations professionnelles, les rapports hiérarchiques doivent être pensés différemment.

Ce qui nécessite des efforts de temps à consacrer à la personne, d'empathie, de patience, de réexplication, de façon de penser.

En résumé, les efforts doivent être partagés par la personne handicapée et par l'entourage professionnel, familial, scolaire.

Conclusion : Il faut informer, prévenir, accompagner, rendre accessible la compréhension de certaines maladies handicapantes (mentales et psychiques).

SANTÉ PLUS ET SUCRES MOINS !

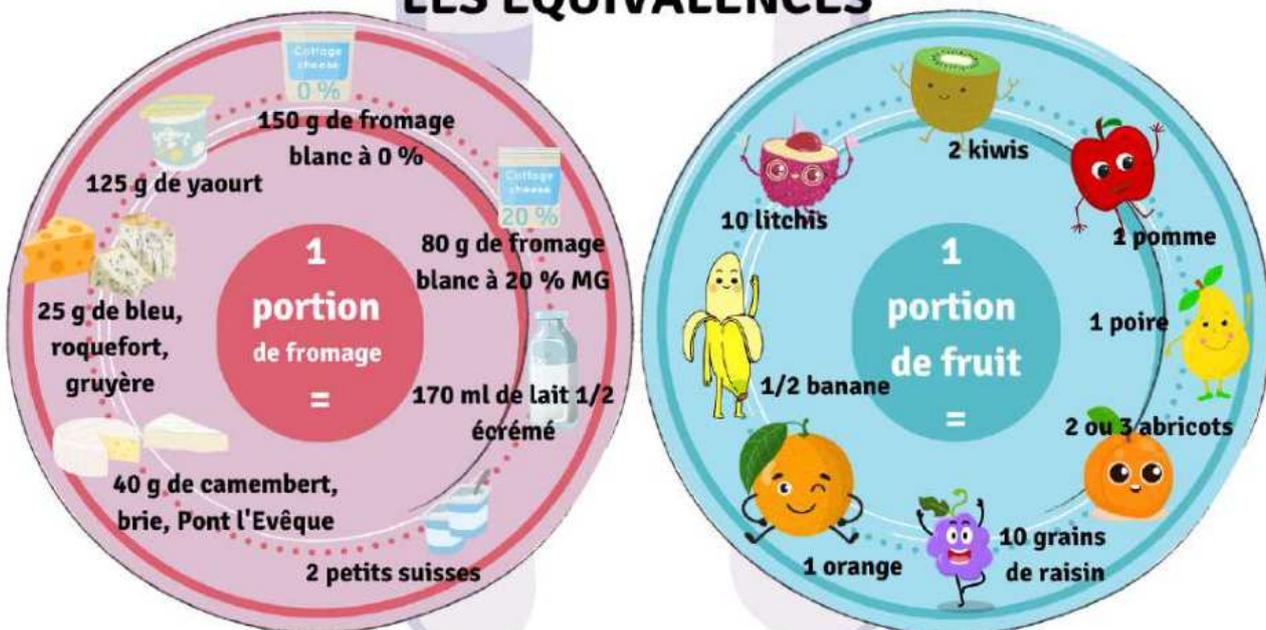
La consommation des sucres augmente et ils se cachent partout, dans les petits goûters... Chaque année, le diabète progresse et représente une préoccupation importante de santé publique. Selon une étude de Santé publique France (novembre 2022), plus de 3,6 millions de personnes sont touchées en France, soit par un diabète de type 2 (94,1 %) soit par un diabète de type 1 (5,1 %) ou par un autre type indéterminé (0,8 %).

Les traitements par multi injection ou par pompe à injection (moins contraignant), doivent être complétés par des bonnes pratiques : Avoir une alimentation équilibrée pour aider à la normalisation de la glycémie ; Prioriser la consommation de glucides lents à chaque repas (au moins la moitié des glucides consommés, mais plus c'est mieux...) ; Pas de grignotage possible ; Manger lentement, sans écran et avec de la convivialité.

Il s'avère utile de connaître les équivalences des groupes alimentaires et quelques règles de bonnes habitudes alimentaires - cela peut servir à tous.



LES ÉQUIVALENCES



6 CONSEILS POUR LE REPAS DES DIABÉTIQUES

et pour toutes les familles !



1

Le repas à lieu à heure fixe et à table

2

Le plat n'est pas sur la table pour éviter de se resservir

3

Toute la famille mange ensemble le même menu

4

La télévision est éteinte pour plus de convivialité

5

La seule boisson à table est l'eau

6

Manger lentement, bien mâcher pour réguler son appétit

GATEAU CHOCOLAT COURGETTE



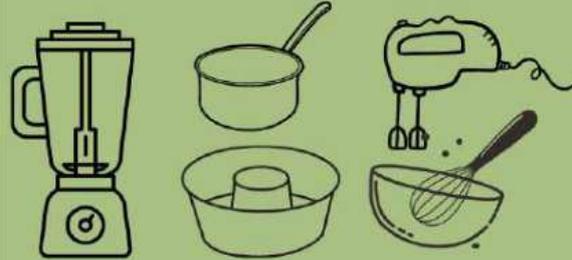
sans beurre pour diabétique...mais pas que !

Ingrédients (4 pers)



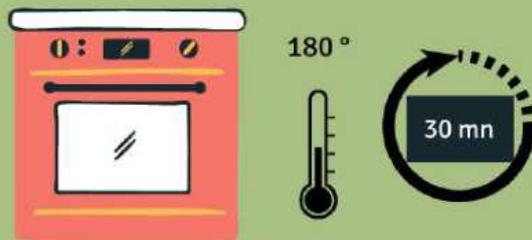
4 1 80 g 200 g 100 g
(200 g)

Ustensiles



Mixer en purée la courgette épluchée
Faire fondre le chocolat au bain marie
Séparer les jaunes des blancs et monter les blancs en neige
Fouetter les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse
Incorporer-le au chocolat fondu puis ajouter les courgettes
Ajouter délicatement farine et blancs

Verser dans un moule beurré et enfourner dans le four préchauffé



Sources : Institut Saint-Pierre Montpellier

<https://associationsaintpierre.com/>

A découvrir :

[22 idées de Recette pour enfant diabétique DID | régime diététique, recette, recette enfant](#)
[site Recettes-pour-diabétiques - La Table des Enfants](#)

Mireille LACHAUD
Présidente du pôle **Éducation**



ALIMENTATION, SANTÉ ET ÉCOLOGIE

C'est avec beaucoup de sérieux que Familles de France a accepté de participer au bilan sur « publicité et comportements alimentaires », chaque année depuis une dizaine d'années. Le sujet est sérieux pour les familles et le mouvement porte ces sujets depuis longtemps conscient que nous sommes bien là au carrefour de questions éducatives et de santé publique. Les familles savent depuis longtemps qu'elles travaillent dans la durée et que la santé est un bien trop précieux pour le négliger et le mépriser.

Pour autant, il semble important de repositionner cette question dans une vision globale et ne pas regarder les comportements alimentaires que sous l'angle de la publicité. En effet, vouloir s'intéresser aux comportements alimentaires, c'est parler éducation familiale, école, publicité, consommation, écologie, avenir de la planète, rôle de l'Etat et humanité en général... Prenons le temps d'aborder ces différents aspects de la question.

Nous savons tous que l'éducation familiale est le premier volet de ce dossier. En effet, les bonnes habitudes acquises dès le plus jeune âge resteront pour la vie – les mauvaises aussi, d'ailleurs – même si on sait aussi que les jeunes peuvent naviguer entre les habitudes transmises au sein de la famille et leurs contraires. L'éducation n'est pas une science exacte, mais tous les parents savent cela... Il n'empêche que lorsque l'on fait une enquête sur les comportements alimentaires des jeunes adultes, il est confirmé que ceux qui mangent de façon régulière du poisson, des fruits, des légumes verts... sont bien ceux qui avaient pris cette habitude dès leur plus jeune âge.

N'oublions jamais, qu'avec ou sans publicité, avec ou sans promotion commerciale, ce sont bien les parents qui achètent la plus grande partie des aliments qui sont consommés à la maison !

Mais tout ne repose pas sur la famille. Les enfants passent à l'école, véritable creuset républicain qui est là pour transmettre un certain nombre de valeurs dont certaines relèvent des comportements alimentaires, au sens général. En effet, l'école peut apprendre la diversité alimentaire, l'équilibre, le non-gaspillage, le rôle de tous les aliments... C'est aussi dans ce cadre qu'un grand nombre de Français font pour la première fois du sport, cette fameuse activité physique dont on chante tant les qualités fondamentales. On peut, dans ce même domaine de responsabilités citer les cantines scolaires qui sont la première ouverture alimentaire, lieu de la découverte des nouveaux goûts et aliments.

De nombreuses municipalités, ont mis en place des programmes qualitatifs (équilibre alimentaire, bio, semaine du goût...) qui sont des moteurs puissants pour aider à la mise en place de meilleurs comportements alimentaires.

Et il y a la publicité ! Oui, il ne s'agit pas de nier son existence, ni même de dissimuler que les professionnels cherchent à influencer les consommateurs, jouant ainsi sur les comportements alimentaires. Il est même possible d'affirmer que certaines marques cherchent à transformer l'enfant en renfort commercial pour pousser à certains achats. De là à lui donner tous les défauts...

Trois remarques s'imposent à ce stade-là de la réflexion.

Un, ne prenons pas les enfants pour plus sots qu'ils sont.

En effet, pour avoir travaillé dans le cadre du programme Pub-malin, j'ai toujours rencontré des enfants qui n'étaient pas dupes, qui avaient bien compris ce qu'était la publicité et qui ne jouait que le rôle qu'ils voulaient bien jouer.

Deux, la publicité n'est pas si efficace que cela dans le domaine alimentaire, il suffit de voir le nombre de produits qui disparaissent des rayons alors qu'ils avaient été lancés à grand renfort de publicité.



Trois, cette publicité respecte des règles déontologiques qui depuis longtemps déjà la régulent, limitent les excès, et le dispositif est complété par des actions de l'Autorité publique française de régulation de la communication audiovisuelle et numérique (ARCOM - ex CSA) qui joue aussi sur les plages de publicité avant, pendant et après les programmes destinés aux enfants.

Est-ce que pour autant, tout serait au mieux dans le meilleur des mondes ? Non, bien sûr, mais on peut citer deux éléments d'amélioration continue et une piste pas encore exploitée.

Tout d'abord, les marques elles-mêmes qui ont décidé depuis quelques années de ne pas subir et attendre, mais bien d'agir par des engagements forts, des chartes d'engagements concrets, voire la création de fondations qui s'engagent pour accompagner de véritables actions pédagogiques.

Deuxièmement, le Conseil paritaire de la publicité a déjà rendu deux avis sur la question, dont le premier a été suivi par les professionnels alors qu'il proposait d'aller plus loin que la charte proposée par les autorités gouvernementales. Il y a donc un corpus de règles, des chartes, et dans l'ensemble ce dispositif est assez efficace malgré quelques dérapages.

Mais il faut quand même relever que nous vivons un moment délicat concernant certains produits car il y a un affrontement entre les défenseurs de certains aliments et ceux qui pointent leur aspect négatif (pour ne pas dire plus). Nous allons prendre un exemple concret, la charcuterie.

Certes, cette catégorie fait partie du patrimoine alimentaire européen mais depuis quelques années, on pointe avec de plus en plus de précision, cette charcuterie comme assez cancérigène.

En cause, les sels nitrités, des additifs sous des noms de code allant de E249 à E252, ou des produits nommés nitrite ou nitrate dont la présence dans la viande est suspectée de favoriser l'apparition du cancer colorectal.



Mais deux autorités s'affrontent avec des avis différents. D'une part, l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa) écrit, en 2017, « les nitrates et les nitrites ajoutés aux aliments aux niveaux autorisés sont sans danger ». D'autre part, l'OMS classe la charcuterie comme cancérigène certain et les nitrites/nitrates ingérés comme cancérigènes probables. C'est donc maintenant le niveau de l'état car on ne peut pas continuer à rester dans le doute ou le flou, encore moins attendre du lobby des charcutiers industriels de prendre soin de nos santé...

L'application Yuca qui permet de scanner des aliments avant de les acheter et d'avoir une note qui prend en compte la qualité nutritionnelle des aliments, en intégrant contrairement au nutriscore tous les aspects négatifs des additifs et autres conservateurs, a été condamné trois fois pour avoir mal noté de la charcuterie. Le dernier jugement en date disait que Yuca manquait « d'impartialité et de sens de la mesure » face à « l'importante littérature scientifique contradictoire et rassurante ».

Les mouvements de consommateurs ne peuvent pas se contenter de ce doute. Ce n'est pas parce que les avis divergent que l'on doit tout laisser en l'état, après tout, il existe bien un principe de précaution... Non ? Et dans le domaine de la composition des aliments, il n'y a pas que le problème de la charcuterie... On peut ouvrir d'autres portes d'amélioration... On pourrait suggérer à l'ARCOM d'exiger que les publicitaires et médias – en particulier la télévision – considèrent les grandes retransmissions des équipes de France (football, hand, basket) comme des plages télévisuelles jeunesse, compte tenu du nombre très important de jeunes qui regardent ces événements sportifs. Cela impacterait le type de publicité diffusé avant, pendant et après ces rencontres. Je sais bien que cela fera grincer quelques dents mais arrêtons de faire comme si ces retransmissions n'étaient regardées que par des adultes...

Arrêtons d'être hypocrites, tout simplement !

“ **C'est au cœur de la famille que les bonnes et mauvaises habitudes se mettent en place.** ”

Mais qu'il soit permis au mouvement familial, Familles de France en particulier, de redire, une fois encore, que c'est au cœur de la famille que les bonnes et mauvaises habitudes se mettent en place. Ce sont les parents, les enseignants et prescripteurs de la jeunesse qui sont souvent beaucoup plus importants que la stricte publicité. Il ne s'agit donc pas de montrer du doigt la « méchante » publicité sans voir qu'elle n'a pas vocation à changer le monde et tout régler, que les êtres humains sont dotés de volonté et d'autonomie, que ce sont bien souvent eux qui peuvent dire oui, dire non, faire des choix très éclairés

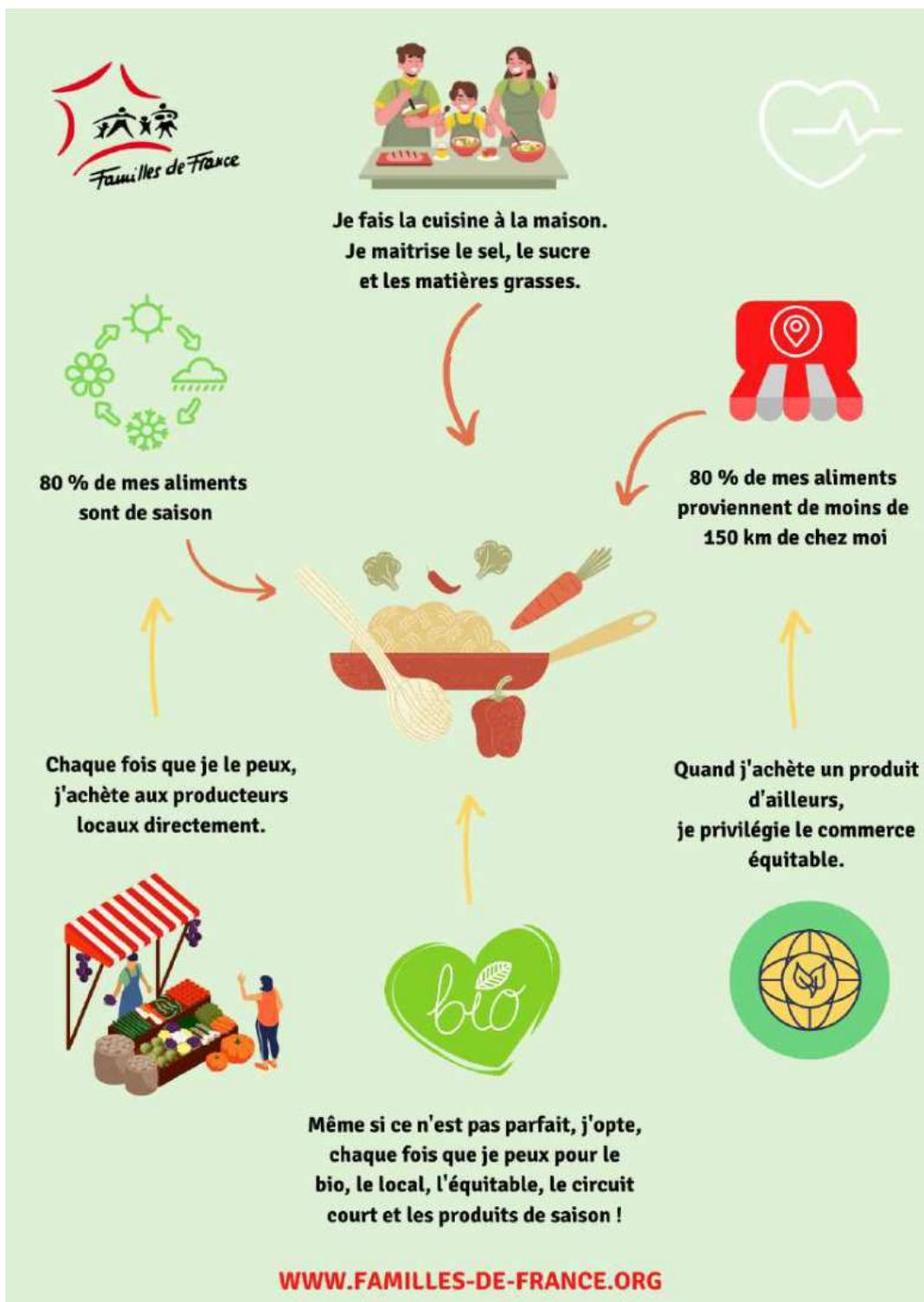
Au boulot !

Roland Barthe disait en son temps que les mots pouvaient enfermer, d'une façon encore bien plus cruelle que la prison. De fait, aujourd'hui, les mots font bien souvent peur. On craint qu'ils cachent contrainte et privation de liberté. Du coup, tout devient suspect.

Ici, nous resterons donc libres et même quand nous nous éloignons de certaines de ces lignes de conduite, il ne faut jamais culpabiliser. Un objectif n'est qu'un objectif. Ce n'est pas une loi !

Enfin, si les questions financières peuvent faire reculer, n'oubliez jamais de comparer car parfois le plus cher n'est pas là où on croit...

Tentons donc d'unir nos objectifs de santé, d'alimentation, de budget, d'écologie...





LE COIN DES LIVRES

Pendant longtemps, Pozla a prêté peu d'attention à ses problèmes de « bide », dont les docteurs disaient qu'ils n'étaient que « psychosomatiques ». Jusqu'au jour où, une fois marié, les premières crises plus aiguës apparaissent, avec au final un diagnostic, sans appel : il souffre de la Maladie de Crohn, une maladie rare, incurable, qui se traduit par une inflammation chronique des intestins !

En son temps, le jury d'Angoulême ne s'y était pas trompé, ce « Carnet de santé foireuse » est tout à fait remarquable. Pozla réussit, par le biais de l'humour, à nous faire partager et même apprécier un récit autobiographique sur ses « problèmes de tuyauterie », qui, il faut bien le dire, pourrait de prime abord rebuter. En effet, qui aurait réellement envie qu'un proche lui raconte en long, en large et en travers, ses déboires intestinaux, a fortiori un inconnu - sauf peut-être pour ceux qui connaissent déjà cet auteur à travers sa série « Monkey Bizness » ou ceux qui souffrent de la même maladie ?

Il fallait donc un certain culot pour se lancer dans un tel exercice. Mais Pozla ne manque pas d'autodérision... Il met ainsi ses tripes sur la table au propre comme au figuré, et les déroule sur un peu moins de 400 pages. Et question tripes, il faut tout de même les avoir bien accrochées pour rentrer - aussi profondément - dans l'intimité corporelle de l'auteur qui nous fait vivre toutes les étapes de sa maladie.

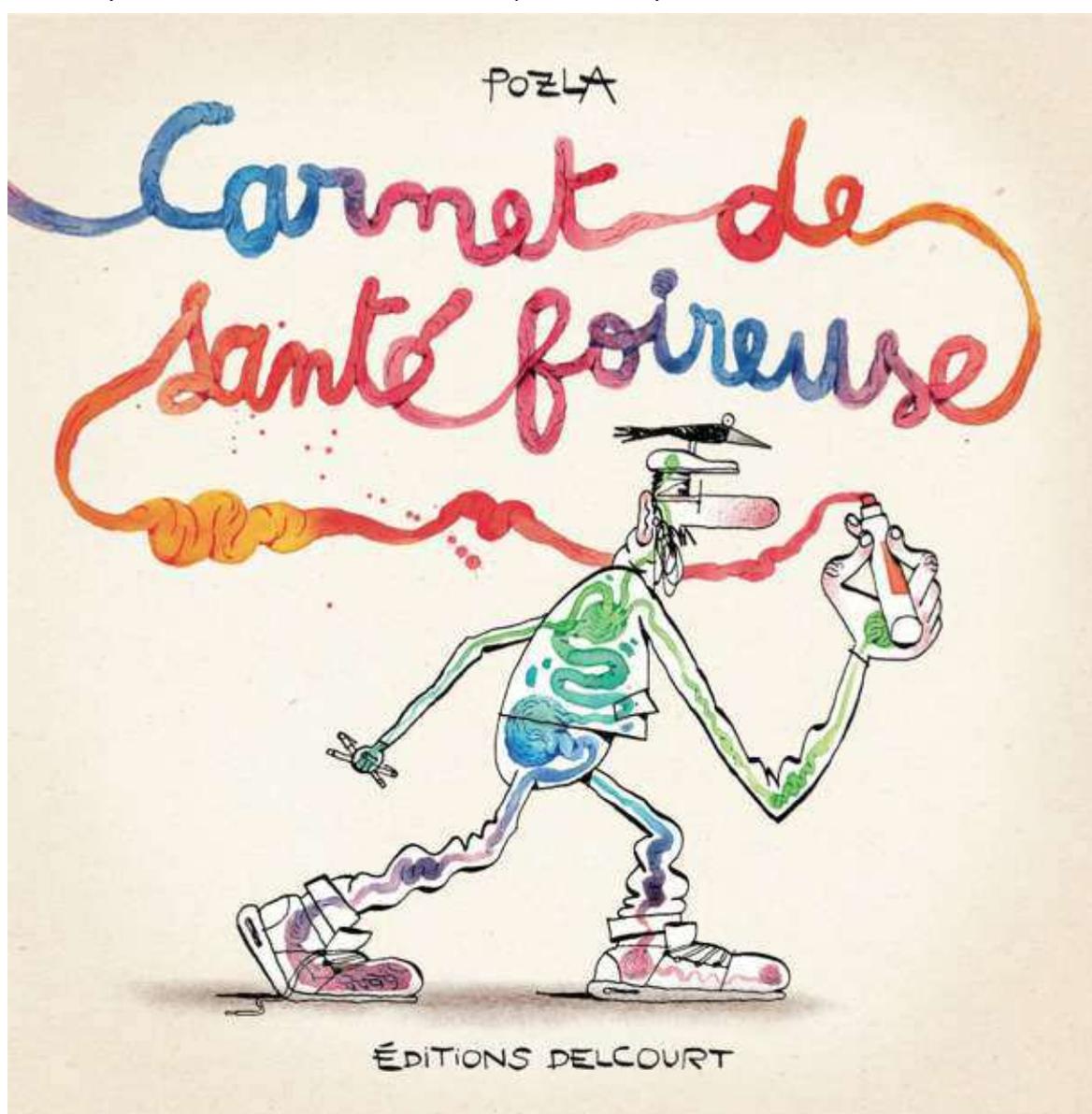
Mais heureusement, le style de dessin avant tout humoristique, et donc schématique, permet de mettre de la distance tout en proposant une représentation appuyée mais caricaturale d'entrailles peu ragoûtantes et autres conduits digestifs. Au fil des pages, la maladie se fait plus prégnante. Très vite, le corps n'est plus que douleur.

Puis arrive le moment où on touche le fond, où la folie alliée à la douleur est prête à le happer, mais où l'instinct de survie est le plus fort. Instant de l'électrochoc salvateur. Soudainement, le dessin se fait alors plus poétique, plus onirique, oserais-je dire proche du merveilleux, à certains moments c'est tout simplement sublime. Comme si l'auteur avait transcendé sa souffrance grâce à son art exutoire et antalgique.

Malgré la tournure comique de l'ouvrage, difficile d'avoir le cœur à rire aux éclats mais la plupart du temps, on garde le sourire aux lèvres, donc non, cela n'est jamais glauque. Guidé sans doute par une pulsion créatrice résultant d'une si rude expérience, le récit, qui semble commencer comme une potacherie quelconque, évolue doucement vers un objet artistique d'une puissance hors normes. Comme une quête, par moments extrêmement émouvante, à travers d'interminables dédales organiques pour trouver – enfin – la lumineuse délivrance, le Graal crohnien, d'une évidence telle qu'aucun pont hospitalier n'aurait été en mesure de le prescrire : le régime ancestral, l' « alimentation de type originelle », la voie vers la rémission, voire la guérison...

Avec cette lecture, la réalité la plus âpre de notre condition de mammifère organique nous saute aux yeux et nous avale littéralement, mais ce carnet de voyage au bout de l'enfer intestinal vaut bien un regard amical.

Ce roman graphique, intime et médical (thérapeutique diront certains), est un exemple parmi d'autres de ces ouvrages en bandes dessinées qui témoignent de ces maladies rares pour que les malades se sentent tout simplement moins seuls, et c'est déjà beaucoup !



Michel BONNET



SANTÉ ET EXERCICE PHYSIQUE DES SENIORS

Nous le savons, d'une part la santé est un capital précieux qui s'entretient, et d'autre part l'idée que l'on se fait de son état de santé renvoie aussi à un état de bien être ressenti.

A partir d'un certain âge les possibilités physiques de pratiquer un sport se réduisent mais par contre il est toujours possible de maintenir une activité physique régulière.

Aussi notre association (de Peltre près de Metz) s'est-elle engagée à proposer à ses adhérents un atelier de gymnastique douce, ouvert aux plus de 65 ans et qui reste bien sûr adaptée aux « super seniors » au-delà de 75 ans.

Cet atelier, conduit par un animateur spécialement formé, propose des exercices simples de coordination, des exercices de souplesse et de relaxation permettant à la personne âgée d'entretenir une activité physique hebdomadaire sans forcer et dans un cadre amical. Les exercices alternent avec des jeux de ballon, d'élastiques ou de cordelettes. L'activité se fait de façon ludique et les participants ont plaisir à se retrouver régulièrement.

Ces ateliers permettent en effet à des personnes âgées, quelquefois seules et isolées, de maintenir un lien social bénéfique.

Dans notre région (Grand-Est), certains ateliers (série de 10 séances) sont financés par les caisses de retraite et le département de la Moselle. Cela permet de découvrir les séances et cela incite les participants à s'inscrire auprès de notre association, pour bénéficier toute l'année de cours bien adaptés.

Est associé à ces séances un atelier « équilibre » avec une mise en situation permettant de prévenir le risque de chutes. Des conseils de prévention et d'aménagement sont donnés dans ce cadre, visant à favoriser l'autonomie et le maintien de la personne âgée dans son domicile et son environnement familial le plus longtemps possible.

Les exercices mis en place permettent de limiter les vertiges, de renforcer les muscles des jambes, d'apprendre des techniques pour descendre au sol, se relever ou se déplacer en toute sécurité.

Sans oublier les fonctions cognitives : l'entretien de la mémoire est une activité appréciée par les seniors qui leur permet dans le cadre d'exercices adaptés d'entraîner leur mémoire et de se retrouver dans un cadre convivial. Faire un calcul mental en même temps que l'exercice de coordination demandé fait travailler la concentration tout en s'amusant et entraîne souvent des éclats de rire bien sympathiques.

Jean-Jacques GUYENET
Président



ASSOCIATION DES FAMILLES DE MEUDON

L'association des familles de Meudon propose à ses 400 familles adhérentes 9 groupes de paroles couvrant largement leurs préoccupations en offrant pour chacune de ses composantes (enfants, parents, grands-parents) un espace de libre expression et d'échange d'information.

Deux groupes notamment, cherchent et puisent dans les liens familiaux, le meilleur moyen de s'entraider : Le groupe de réflexion sur les aidants familiaux, formé par des personnes qui ont la charge d'un parent en tant qu'aidant familial, propose des problématiques concernant l'accompagnement de proches malades ou en perte d'autonomie. Il échange sur l'expérience, les difficultés et les pratiques de chacun, mise sur l'entraide, la confiance réciproque et le goût à retrouver mutuellement l'énergie nécessaire pour avancer dans les démarches, la compréhension de circonstances.

Le groupe intergénération est constitué d'une vingtaine de personnes faisant appel à l'expérience de vie, aux interrogations, aux réflexions suscitées par les échanges et par des conférences. Pendant la crise sanitaire, le groupe s'est employé à ne pas perdre le fil de son histoire et a développé plusieurs sujets « Quand nos parents vieillissent » et « Le pardon : doit-on le donner, le recevoir, que permet-il ? Quelles en sont les étapes ? ». Sur le premier sujet, Jocelyne Loyer, trésorière de l'association et animatrice bénévole évoque : « Il arrive un moment où, parfois, les rôles s'inversent et les enfants deviennent les parents de leurs propres parents. Les repères sont alors chamboulés et ce n'est pas toujours évident de trouver sa place dans cette nouvelle relation. Au-delà de l'inquiétude du devenir de nos parents et de trouver les meilleures solutions possibles pour leur bien-être, il y a aussi parfois le questionnement plus matériel de savoir ce qui est possible financièrement en termes de maintien à domicile, voire de maison de retraite si la nécessité se présentait. Dans notre société où le sujet de l'argent est souvent tabou, ce n'est pas évident de s'immiscer dans les affaires personnelles tout en respectant la personne aidée ! Nous avons aussi évoqué la répartition des tâches dans la fratrie.

Dans certaines familles, l'un des enfants porte plus particulièrement l'aide nécessaire pour ses parents. Cela paraît d'autant plus lourd à porter mais il est important de se dire que l'on fait les choses au mieux que l'on peut, avec son cœur et ne pas trop comparer ou jalouser les frères et sœurs. Chaque enfant va en effet jouer un rôle différent et complémentaire en fonction des liens tissés dans la fratrie et avec les parents car il faut être conscient que cette période peut raviver les manques qui étaient là auparavant, et que cela est vécu très différemment par chacun.

Dans d'autres familles, c'est au contraire l'occasion de rapprochements entre frères et sœurs : on se serre les coudes et chacun participe selon ses talents et sa disponibilité. Malgré l'écran interposé, ce fut donc un échange riche et fort en émotions, et il était très agréable de pouvoir échanger en toute bienveillance et en sincérité. ».

Monique du MESNIL
Présidente



BÉNÉVOLES ET AMBASSADEURS MON ESPACE SANTÉ

De nombreux représentants des usagers (RU) informent les patients sur Mon espace santé lancé il y a un an (le 4 février 2022) - tel que Charly HÉE au centre hospitalier des Jockeys à Chantilly.



Quatre bénévoles de Familles de France en bassin montcelien sont - suite à une formation par la région BFC - labélisés ambassadeurs Mon espace santé depuis fin 2022.

Dans ce cadre ils sont intervenus dans un **EHPAD** pour aller à la rencontre des résidents, de leur famille et des professionnels pour **SENSIBILISER** à ce nouvel outil numérique et **RASSURER** les utilisateurs ou futurs utilisateurs.

Sensibiliser un citoyen déjà éloigné du numérique à la nécessité de créer son espace santé, qu'il aura du mal à « manipuler »

La sensibilisation de Mon espace santé concerne à la fois le citoyen pour reprendre en main l'usage de ces données de santé, mais aussi la possibilité pour le professionnel de santé de mieux le prendre en charge. Cela permettra aux professionnels de santé d'avoir un suivi de sa situation médicale et ainsi lui prodiguer des soins adaptés à sa situation. Ainsi, un citoyen ayant des difficultés avec le numérique peut avoir Mon espace santé alimenté par ses professionnels, en cas d'oubli de documents de sa part lors de ses rendez-vous médicaux ou d'urgence vitale, ses informations de santé seront disponibles pour une meilleure prise en charge.

Rassurer le citoyen sur la sécurisation de ses données de santé de Mon espace santé

Les données personnelles de santé contenues dans Mon espace santé sont hébergées en France sur des serveurs répondant aux plus hautes normes de sécurité (notamment la certification « hébergeur des données de santé » - HDS). Leur confidentialité et leur sécurité sont garanties par le Ministère des solidarités et de la santé et l'Assurance Maladie, avec un accompagnement de l'Agence nationale de sécurité des systèmes d'information (ANSSI). Le traitement de ces données sensibles à caractère personnel est soumis aux standards RGPD et fait l'objet d'une surveillance de la CNIL.



Comment visualiser l'outil et aider à l'accompagnement

L'application Mon espace santé dispose d'un **mode invité** qui permet de montrer et naviguer dans de nombreuses fonctionnalités de l'outil. Ce mode est accessible en cliquant en haut à droite dès l'ouverture de l'application.

<https://www.monespacesante.fr/>



APPEL AUX DONNS

Cette dynamique s'inscrit dans un contexte 2022 en forte évolution.

La crise du Covid, la baisse des subventions publiques, l'érosion du nombre d'adhérents, etc. ont des effets négatifs, à rebours de nos ambitions et de nos équilibres financiers. Reconnue d'utilité publique et porteur de nombreux agréments, le mouvement Familles de France a besoin de ressources financières pour son fonctionnement, renouveler son investissement sur le terrain et mener à bien ses projets. Notre Assemblée générale 2022 a fait le choix de maintenir inchangé le montant de la cotisation payé par les fédérations départementales et les associations directement affiliées pour protéger leur propre équilibre financier tout en sachant que ces cotisations ne représentent que le deuxième poste des produits de la Fédération nationale alors que cela devrait en être le premier.

Tout ceci a pour conséquence, l'intensification de nos actions sur plusieurs axes :

- Le renforcement des associations par une campagne nationale d'adhésions ;
- La recherche de nouvelles subventions ;
- La poursuite des recherches d'économies de fonctionnement ;
- Le soutien financier par des campagnes de dons plus présentes.

Cette logique de don militant, de don de soutien est promue pour une cause qui nous est chère : celle des familles et des enfants qu'elles accueillent.

Elle est soutenue par les pouvoirs publics car elle s'accompagne d'une réduction d'impôts à hauteur de 66 % de la somme versée grâce au reçu fiscal que nous vous transmettrons.

Par souci de transparence, la bonne utilisation de ces dons fera l'objet d'un suivi présenté lors de notre assemblée générale annuelle.

Pour soutenir notre action, il vous suffira de cliquer sur le bouton sur la page d'accueil de notre site internet www.familles-de-france.org.

Soyez-en remercié par avance.

**Votre mouvement familial
Familles de France porte en
permanence de fortes
ambitions dans l'intérêt des
familles, de plus en plus
malmenées et soucieuses de
l'avenir de leurs enfants.**

FAIRE UN DON

Familles de France est un mouvement familial généraliste, libre de tout lien politique, confessionnel et syndical, reconnu d'utilité publique, qui participe à la défense des intérêts de la famille.

Familles de France est agréé :

- Association nationale d'éducation populaire ;
- Organisation nationale de défense des consommateurs ;
- Organisme de formation ;
- Association d'usagers du système de santé.

Familles de France conjugue différents niveaux de représentations et d'actions :

- Les associations locales proposent des services sur le terrain,
- Les fédérations nationale et départementales animent le réseau et assurent une représentation.

Familles de France est affilié à l'Union nationale des associations familiales (UNAF) et membre du Haut Conseil de la famille, de l'enfance et de l'âge (HCFEA).

Familles de France est implanté dans 65 départements et représente près de 19 914 familles dans 217 fédérations et associations de Métropole et d'Outre-mer.

(Chiffres au 31 décembre 2021).

RESTEZ EN CONTACT AVEC NOUS !

28, Place Saint Georges 75009 Paris
01 44 53 45 90
contact@familles-de-france.org

WWW.FAMILLES-DE-FRANCE.ORG



@Familles2France

