

Dans ce numéro : *Le mal de dos, c'est le pied - Le coin des réactions - Comme chiens et chats - Voulez-vous jouer avec moi ? - La loi grand âge - Sur mon agenda 2024 - L'argent liquide va-t-il disparaître ?*

LE MAL DE DOS, C'EST LE PIED

Le mal de dos est devenu un problème de société moderne préoccupant, affectant des individus de tous âges et milieux. Les facteurs de risque incluent le mode de vie sédentaire, le stress, la mauvaise posture, le surpoids, le manque d'exercice et les métiers impliquant un travail physique intense. Vous qui lisez cet article, vous en souffrez certainement.

Mais on occulte un autre facteur possiblement plus influent: les chaussures, ces « prothèses » que nous portons en moyenne 10 heures par jour, tous les jours, des décennies durant, et ce depuis nos premiers pas. Quelle influence ont-elles sur notre squelette, notre musculature et notre santé? Peut-on réduire les dommages éventuels qu'elles y occasionnent? Probablement mais que faire ?

L'idéal serait de se déplacer pieds nus, ou bien avec des chaussures dites minimalistes, qui laissent les plus libres possible les extrémités et leur imposent un minimum de contraintes. Car si on n'imagine pas porter des gants de boxe en permanence, conscient que des protections aussi épaisses nuiraient à l'habileté de nos mains et à leur musculature, nos pieds ont droit à bien moins d'égards, habitués que nous sommes à les contraindre dans des dispositifs lourds et rigides.

Pourtant, la main et le pied ne sont pas si différents. Ils comptent autant d'os (27 pour la main, 26 pour le pied), ont un nombre de muscles comparables (34 pour la main, 29 pour le pied) et comportent tous deux une centaine de ligaments et de tendons. Les plantes de nos pieds contiennent autant de cellules nerveuses sensibles que les paumes des mains. Mais si la main est vénérée, le pied, lui, est le vilain petit canard de notre anatomie. Une injustice pour ce membre qui soutient tout notre poids, assure notre équilibre et est capable de prouesses

d'adaptation. D'ailleurs, si l'être humain a commencé par acquérir son énorme cerveau, il le doit plus à ses pieds qu'à ses mains. Il y a plusieurs centaines de milliers d'années, les hominidés se nourrissaient de cueillette mais surtout de gibier, dont l'apport en protéines a fait exploser la capacité cérébrale. Or, dans ces balbutiements d'humanité, aucune arme de jet, arc ou fronde, n'avait encore été inventée pour permettre aux chasseurs d'abattre leurs proies à distance.

Par conséquent, munis seulement de cailloux et de bâtons, les premiers hominidés pourchassaient les animaux jusqu'à l'épuisement. Une endurance à la course de fond exceptionnelle, unique dans le monde animal, et rendue possible grâce à deux innovations : la capacité de suer de tout son corps et d'évacuer ainsi la chaleur tout en courant, alors que les autres animaux en sont incapables. Et, deuxième atout, la technicité de leurs pieds, capables d'évoluer sur pratiquement tous les terrains. Le pied humain est une structure extraordinaire, optimisée sur des millions d'années, il est à la fois flexible et capable de se rigidifier passivement pour parcourir de longues distances.

Pour quelques activités professionnelles, un chaussant spécifique est nécessaire, comme une coque renforcée sur le devant des chaussures de chantier ou le talon des bottes d'équitation. En dehors de cela, depuis l'Egypte ancienne, le chaussant est moins considéré comme un moyen de protéger le pied que comme un artifice pour afficher sa supériorité et son rang social. Tout change radicalement à partir des années 1970 et l'arrivée des « sneakers » modernes : l'intégralité de la population, riche comme pauvre, se chaussera désormais avec des dispositifs contrariant le fonctionnement naturel du corps. Bien sûr, avec plusieurs dizaines de millions d'années d'évolution derrière lui, ce corps est suffisamment performant et endurant pour encaisser les changements induits par le port de ces prothèses qui vont à l'encontre de sa mécanique, au moins durant un temps. Il faut plusieurs années avant que les bouleversements provoqués par les chaussures remontent le long des cuisses, parcourent le dos et parviennent jusqu'au cou.





Globalement, tous les pieds contenus dans des chaussures conventionnelles souffrent de perte musculaire progressive. L'une des conséquences les plus directes est qu'on a froid aux pieds. Et comme la circulation sanguine chez les femmes

est moindre et que leurs chaussures sont en moyenne plus contraignantes que celles des hommes, elles expérimentent très souvent cette sensation. Sans compter que plus on vieillit, plus ces problèmes de fonte musculaire, nerveuse et circulatoire s'aggravent. Viennent s'y ajouter des pertes d'équilibre et de perception au fur et à mesure que l'individu entre dans le grand âge. Il est démontré à quel point la stabilité et la mobilité des personnes âgées ayant un historique de chutes fréquentes étaient améliorées quand ils marchaient pieds nus ou en chaussures minimalistes.

A partir des années 1970-1980, les marques vont faire croire au consommateur qu'il a besoin d'amortis et d'innovations de toutes sortes dans ses chaussures: semelles absorbantes, supports de voûte plantaire, stabilisateurs, etc., alors qu'aucun ne s'est avéré efficace sur la santé. Pourtant, la chaussure de sport n'a aucune obligation d'être homologuée ni examinées par une société savante ou un organisme quelconque : C'est un produit de mode, on fait ce que l'on veut. Ces croyances vont à l'encontre de la méthode scientifique de validation, un processus obligatoire complexe et rigoureux pour toute molécule pharmacologique et appareillage médical mis sur le marché.

il faut bien reconnaître que toutes les chaussures modernes se ressemblent. Qu'il s'agisse de sneakers, de bottines, de mocassins, de rangers ou d'escarpins, toutes ont en commun quatre caractéristiques: elles sont raides, l'avant est étroit, la semelle est rigide et pourvue d'un talon. Et les tongs? pourrait-on objecter. C'est pire : bien qu'elles soient larges, ouvertes et flexibles, elles nous forcent à crisper les orteils pour ne pas les perdre, tout comme les mules, les sabots ou les claquettes. Non contentes de modifier la démarche naturelle, elles peuvent donc sur le long terme conduire à la pathologie des orteils en marteau. De plus, elles obligent à frapper le sol avec le talon pour pouvoir les conserver aux pieds, entraînant les mêmes problèmes musculo-squelettiques que les chaussures fermées classiques.

On a tendance à l'oublier, mais tout ce qui contraint nos pieds a des conséquences à plus ou moins long terme sur l'ensemble de notre corps, des chevilles à la nuque, en passant évidemment par le dos, affectant tout l'équilibre de notre système musculo-squelettique.

Le simple fait de marcher avec ces chaussures à talons modérés suffit à augmenter la tension au niveau du tendon, un facteur pouvant conduire à une tendinopathie. Idem pour le genou qui, dans des chaussures classiques, est sujet à l'ostéo-arthrite-maladie articulaire affectant plus de 10 millions de Français.

En bout de chaîne, le dos et le cou : marcher dans des chaussures modifie l'activité musculaire et nerveuse par rapport

à la même action pieds nus. Et les chercheurs de préconiser des études sur le long terme pour des patients souffrant du dos et du cou. Des équipes ont démontré que plus les talons étaient hauts et portés souvent, plus ils occasionnaient des douleurs au dos.

Pour vous consoler de cette triste réalité, parlons quelques instants des « Tarahumaras ».

Cette ethnie de coureurs hors pair réfugiée dans les replis escarpés de la Sierra Madre occidentale depuis l'invasion des colons espagnols au XVI e siècle, est l'une des plus importantes au nord du Mexique. Pour relier les établissements de foyers parfois très lointains, les Tarahumaras courent à tout âge sur des sentiers étroits. Ils en ont même fait une tradition. Après avoir festoyé toute la nuit en s'abreuvant d'une tequila maison à base de serpent et de cactus, ils s'élancent au matin pour des courses de deux jours. Les coureurs tarahumaras font l'équivalent de 12 marathons - 500 km - en une journée et une nuit. Certains champions auraient même parcouru 700 km d'une seule traite! A leurs pieds, de simples sandalettes attachées par un lien de cuir.

Et chez eux, le mal de dos est quasi-inconnu.

source : *Born to Run*, Guérin éditions

LE COIN DES RÉACTIONS

ICI les commentaires aux articles précédents



Le compostage obligatoire (dans le dernier bulletin trimestriel)

Je suis un jeune citoyen lambda et j'habite dans un petit studio de 25 m². J'ai une petite kitchenette à côté de ma pièce à vivre/bureau/chambre à coucher. Je suis sensible à l'écologie et au problème du tri sélectif.

Il me faut donc une poubelle noire pour mettre mes déchets.

Il me faut aussi une poubelle jaune pour les papiers et plastiques recyclables

Il me faut une poubelle verte pour mettre le verre

Et il me faut maintenant une poubelle marron pour les bio-déchets à composter.

Questions : où puis-je loger toutes ces poubelles ? Dois-je déménager pour pouvoir recycler ?

Ma taxe d'ordures ménagères, loin de diminuer continue de progresser chaque année.

Pourtant je fais le travail de l'armée d'individus en charge du traitement des OM.

Qui peut me donner la solution ?

Michel Colombier

COMME CHIENS ET CHATS

Les animaux de compagnie jouent un rôle précieux dans la vie de nombreuses personnes à travers le monde. Ils enrichissent nos vies de nombreuses façons, en nous offrant amour, compagnie, bien-être et enseignements précieux.

Les animaux de compagnie, qu'il s'agisse de chiens, de chats, d'oiseaux ou d'autres espèces, offrent une compagnie fidèle à leurs propriétaires. Le lien affectif qui se crée entre un animal de compagnie et son propriétaire est souvent très fort et peut apporter un réconfort émotionnel important.

De nombreuses études ont montré que le fait d'avoir un animal de compagnie peut avoir des effets positifs sur la santé physique et mentale. Interagir avec un animal de compagnie peut réduire le stress, abaisser la pression artérielle, augmenter la production d'endorphines et favoriser un mode de vie plus actif.

Pour de nombreuses personnes, en particulier les personnes âgées ou celles qui vivent seules, les animaux de compagnie peuvent être des compagnons précieux qui réduisent la solitude et offrent un sentiment de sécurité. Ils apportent souvent de la joie et du divertissement dans nos vies. Leurs comportements drôles et leur personnalité unique peuvent nous faire rire et nous réconforter. Se promener avec un chien peut encourager les rencontres avec d'autres propriétaires d'animaux et favoriser le développement de nouvelles amitiés. Les chiens d'assistance et les chiens-guides, fournissent un soutien essentiel aux personnes handicapées ou ayant des besoins spéciaux. De même, les animaux de thérapie sont utilisés dans divers contextes pour apporter du réconfort et de l'aide émotionnelle aux personnes dans le besoin.

C'est pourquoi il est important de prendre soin d'eux, et de soigner son compagnon s'il tombe malade.

Si vous êtes plutôt « chat », vous devez savoir que les chats de grande race sont les plus fragiles.



Les plus connues sont les chats **Persans** et **Exotics** qui sont les plus susceptibles de développer la polykystose rénale, une pathologie génétique propre aux chats.

D'autres races comme le **Ragdoll** ou le **Maine Coon** sont quant à eux plus sujettes à la Myocardiopathie hypertrophique affectant le muscle cardiaque.

Généralement, chaque race de chat est plus encline à contracter des maladies spécifiques que les autres.

Le Chat **Sphynx** par exemple est vulnérable face aux affections dermatologiques et aux brûlures à cause de son absence de pelage. En été, son propriétaire devra donc penser à lui mettre de la crème solaire, les fois où il sort de la maison.

Le **Savannah** fait sûrement partie des chats les plus fragiles puisqu'il est à la fois susceptible de contracter la cardiomyopathie hypertrophique, l'hyperthyroïdie, l'Isoérythrolyse néonatale et le glaucome. De plus, comme son espérance de vie est de 15 à 20 ans, vous devez vous préparer à vous en occuper durant longtemps.



Si vous êtes plutôt « chien », il existe des races assez fragiles.

Malgré son physique imposant, le **Bulldog** a des prédispositions à de nombreuses maladies, allant des calculs urinaires aux cancers, en passant par des mises bas difficiles et des anomalies de croissance. Il s'adapte mal aux changements de température, et a vite du mal à respirer lors d'activités sportives. En accueillant un animal de cette race dans sa vie, il faut être conscient de ses faiblesses physiques, même si c'est un chien absolument adorable et affectueux.

Il a beau avoir un air fragile, le **Chihuahua** est un chien qui vit très longtemps, mais non sans des problèmes médicaux assez récurrents, comme des maladies dentaires, des malformations et maladies cardiaques, et de nombreuses affections oculaires.

Le **Dogue Allemand** est très grand et imposant, mais a malheureusement une espérance de vie assez limitée. Il peut faire de l'arthrose, souffrir de dysplasies de la hanche et du coude, en plus de faire de la Cardiomyopathie, avoir le syndrome de Wobbler ou une panostéite (touche les os).

L'**Epagneul** jouit d'une bonne espérance de vie mais a un certain nombre de conditions médicales héréditaires, comme des infections oculaires et auriculaires, des problèmes lors des mises-bas et des difficultés respiratoires. Il est aussi sensible aux coups de chaleur.

Le **Cavalier King Charles** est un chien qui vit longtemps, mais avec des prédispositions à la luxation de la rotule et divers problèmes cardiaques, comme l'endocardiose mitrale (maladie dégénérative des valves du cœur) ou encore le Syndrome des voies aériennes supérieures du brachycéphale.

Le **Greyhound** est robuste mais doit bien être protégé du froid, et vérifier qu'il ne se blesse pas en courant à toute vitesse ! Il est aussi sujet à l'atrophie progressive de la rétine, au Syndrome de dilatation / torsion de l'estomac, l'hypothyroïdie et la polyneuropathie héréditaire du Greyhound.

Pourtant un chien robuste, le **Border Collie** est un chien assez souvent touché par la dysplasie de la hanche, des problèmes oculaires comme l'atrophie de la rétine, ainsi que l'épilepsie ou le syndrome de torsion de l'estomac.

A moins d'être très prévoyant et de mettre de l'argent de côté, **l'assurance reste la meilleure solution** pour faire face aux dépenses vétérinaires. Encore faut-il bien évaluer les risques.

Les risques d'accidents ou de maladies varient en fonction du mode de vie de votre animal et de sa race. Un chat vivant en appartement aura moins d'accidents qu'un chat libre à la campagne ou en ville.

Il faut estimer le coût des soins. Pour une même maladie ou chirurgie, les frais vétérinaires (médicaments, anesthésie, chirurgie, hospitalisation ...) sont proportionnels au poids.

Plus votre animal est de grande taille plus il est judicieux de choisir une formule complète.

Certains soins de confort et de prévention sont pris en charge (vaccin, stérilisation, pension, détartrage). Elle est recommandée aux animaux de grande taille et/ou à risque élevé aux propriétaires soucieux de la santé de leur compagnon.

V VOULEZ-VOUS JOUER AVEC MOI ?

(Vous trouverez les solutions dans la lettre mensuelle d'avril 2024. Patience ...)

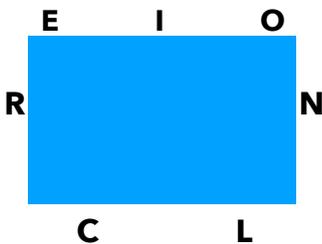
- * Trouvez au moins 7 manières de distinguer un intrus logique parmi ces nombres :

11 - 12 - 20 - 36 - 38 - 42 - 54

- * En utilisant au plus une fois chaque chiffre, trouvez un total de 36 en 8 coups en additionnant des chiffres qui se touchent horizontalement, verticalement et en diagonale :

3	8	9
5	1	6
4	2	7

- * Quel mot saurez-vous lire sur ce rectangle en sautant « à cloche lettre » de 2 en 2, ou de 3 en 3, ou autre, dans le sens de votre choix ?



- * Passer de FRANCE à ECOSSE avec 3 mots de 6 lettres intermédiaires.

- ✓ chaque mot diffère du précédent en modifiant une seule lettre
- ✓ à chaque étape, les lettres peuvent changer de place
- ✓ toutes les formes grammaticales sont autorisées, mais les noms propres sont exclus.

F	R	A	N	C	E
E	C	O	S	S	E

Pour sourire :



Une blague de chasseurs (Michel, pardon ...)

Deux chasseurs se promènent dans la forêt, mais l'un d'eux s'effondre soudainement. Il ne semble pas respirer, ses yeux sont vitreux. L'autre chasseur sort son téléphone et appelle les services d'urgence. «Mon ami semble mort! Qu'est-ce que je peux faire?» dit-il. «Calmez-vous, je vais vous aider. Nous devons d'abord être sûrs qu'il est mort», répond l'opérateur.

Après un court silence, on entend un coup de feu. Le chasseur reprend le téléphone. «Ok, et maintenant?»

I l y a toujours un emplacement disponible pour accueillir le texte d'un adhérent. Votre texte, par exemple ...

SOYEZ CELUI QUI PARTICIPE !

LA LOI « GRAND ÂGE »

La proposition de loi en faveur du bien-vieillir prévoit une « loi de programmation pluriannuelle qui définira avant le 31 décembre 2024 les objectifs de financement publics nécessaires pour assurer le bien-vieillir des personnes âgées à domicile et en établissement, et le recrutement de professionnels ». Les députés ont voté le 23 novembre 2024 en faveur de cette proposition.



Des avancées fortes et rapides sont annoncées :

Nouvelle évaluation des Ehpad

- Obligation pour les Ehpad privées de consacrer une partie de leurs bénéfices à l'amélioration du bien-être de leurs résidents
- Instauration de nouveaux indicateurs (ex : nombre de douches hebdomadaires, durée des repas...) favorables à la suppression de l'obligation alimentaire des petits-enfants

Utilisation renforcée du « fichier canicule » par les communes pour identifier les personnes fragiles et lutter contre l'isolement social

Sanctuarisation d'un droit de visite des proches garanti dans tous les établissements de santé et médico-sociaux

Création d'un service public départemental de l'autonomie pour un guichet unique, humain dans tous les territoires

Simplification des démarches pour les personnes âgées, handicapées et leurs aidants

Carte professionnelle pour les aides à domicile afin de faciliter l'exercice de leur profession et mieux les reconnaître

Création d'un fond de soutien pour la branche autonomie, finançant la mobilité des professionnels à domicile avec des flottes de véhicules ou la compensation des frais de transport doté de 100 millions d'euros

Renforcement de l'habitat inclusif pour plus de solutions entre le domicile et l'Ehpad

Les grandes avancées pour le Bien-Vieillir

Au cours des dernières années, diverses législations et réglementations ont été mises en place pour protéger les droits des personnes âgées et favoriser leur qualité de vie. La

plus importante d'entre elle demeure la loi « Adaptation de la société au vieillissement » (ASV) du 28 décembre 2015. Cette loi essentielle du secteur se concentre sur 3 piliers majeurs :

- L'anticipation de la perte d'autonomie
- L'adaptation globale de la société au vieillissement
- L'accompagnement des personnes en perte d'autonomie

Ce texte prévoit notamment le droit pour toute personne âgée de plus de 65 ans privée de ressources suffisantes de bénéficier soit d'une aide à domicile soit d'un accueil chez des particuliers ou en établissement.

L'ordonnance du 10 novembre 2021 est également intervenue en faveur des aînés, en modifiant certaines dispositions de la loi ASV. Par exemple, elle vient préciser et affiner les devoirs des départements concernant le droit à l'information sur les formes d'accompagnement et de prise en charge adaptées aux besoins et aux souhaits des personnes âgées en perte d'autonomie.

Toutes ces avancées juridiques témoignent d'une prise de conscience collective croissante de l'importance du bien-vieillir et de la nécessité de protéger et de respecter les droits des personnes âgées.



SUR MON AGENDA 2024

É vénements à ne pas manquer

- dimanche 9 juin : élections européennes
- du 15 juin au 14 juillet : Euro de football
- du 29 juin au 21 juillet : Tour de France
- du 4 juillet au 2 septembre : vacances scolaires
- du 26 juillet au 11 août : JEUX OLYMPIQUES
- le 10 novembre : départ du Vendée Gjobe

L'ARGENT LIQUIDE VA T-IL DISPARAITRE ?

Les Français utilisent de moins en moins billets et pièces. Une révolution encouragée par les établissements bancaires mais qui suscite toutefois des résistances.

Même la quête se dématérialise. A la messe de Saint-Jean-Baptiste de Grenelle, dans le XV^e arrondissement, les fidèles utilisent l'un des paniers connectés qui circulent dans les allées et sélectionnent le montant de leur don sur l'écran. Hop ! le tour est joué.



Testée dès 2018 dans trois paroisses parisiennes, la quête dématérialisée devient monnaie courante dans les églises, où 2 200 paniers connectés sont actuellement déployés dans 78 diocèses. L'objectif n'est pas de faire disparaître les traditionnels paniers de quête mais de s'adapter aux nouveaux usages.

Car les espèces perdent du terrain. Selon la dernière enquête de la Banque centrale européenne, 43 % des achats en magasin ont été payés par carte bancaire l'an dernier en France. En 2016, ce chiffre ne dépassait pas les 27 %. La part des espèces dans les transactions est passée de 68 % à 45 % en 7 ans. Les possibilités de paiement en liquide ont fondu comme neige au soleil. Depuis les attentats de 2015, interdiction pour les particuliers de payer en espèces des sommes supérieures à 1 000 euros, contre 3 000 auparavant. Les autorités avancent que « les billets de banque servent essentiellement aux fraudeurs et aux trafiquants et qu'au nom de la sécurité il faut les supprimer ».

La pandémie a donné un argument de plus aux détracteurs du cash, la monnaie devenant un possible agent de contamination. « Dans notre culture, l'argent a toujours été considéré comme sale. Lors de la grande peste de Londres, au XVII^e siècle, certains commerces plongeaient déjà les pièces dans du vinaigre. » Quatre siècles plus tard, les autorités chinoises désinfectaient les billets aux rayons ultraviolets en plein Covid. La France n'a pas suivi. Consigne a cependant été donnée de privilégier les paiements sans contact. Pour favoriser les bonnes pratiques, le plafond a été relevé de 30 à 50 euros. De quoi accélérer la transition vers une société sans argent liquide.

Moins d'espèces en circulation, c'est moins d'argent au noir et donc plus d'argent déclaré injecté dans notre économie. Le transport, la collecte et la vérification des billets coûtent cher. D'où la réduction du nombre de distributeurs automatiques.

Les cinq millions de personnes qui n'ont pas accès aux services bancaires peuvent toujours protester. Selon un

rapport de la Banque de France, publié en juillet dernier, le pays ne compte plus que 42 249 DAB, soit 12 % de moins qu'en 2018. Résultat : dans de nombreux départements ruraux, retirer des espèces relève désormais du parcours du combattant. Il faut parfois parcourir une dizaine de kilomètres avant de trouver un DAB. Un phénomène qui devrait s'aggraver avec la fusion du réseau des distributeurs de BNP Paribas, SG et Crédit mutuel d'ici à 2025.

En guise de lot de consolation, les banques ont mis en place des « points d'accès privés » qui permettent d'effectuer des retraits chez certains commerçants. Mais le service est loin d'être le même. Les opérations ne sont accessibles qu'aux clients du réseau auquel ils appartiennent et ne peuvent se faire qu'aux horaires d'ouverture du commerçant en question, et non pas 24 / 24 comme un DAB classique.

Certaines communes organisent donc la riposte, comme La Vôge-les-Bains, dans les Vosges. Le Crédit agricole a fermé le dernier distributeur automatique début 2023 ? Qu'à cela ne tienne. Le conseil municipal a pris sur ses deniers pour financer l'installation d'un nouveau kiosque. Coût de l'opération : 55 000 euros, à quoi s'ajoutent tous les mois 1000 euros de frais facturés par la société privée qui assure l'approvisionnement.

MIEUX GÉRER SES DÉPENSES



D'après la Banque de France, près de trois personnes sur cinq revendiquent la possibilité de payer en espèces. Parmi les raisons invoquées ? La

protection de la vie privée, mais aussi une meilleure gestion des dépenses. « avec le sans-contact, on n'a pas vraiment l'impression de payer, cela peut entraîner une perte de conscience de nos limites », met en garde un psychologue.

Comment faire si l'argent liquide venait à disparaître ? Le scénario semble peu probable. La Suède a bien essayé, mais devant l'accroissement du taux de surendettement, le pays a fini par faire marche arrière.

N'allez donc pas parler d'une éventuelle disparition des espèces. On peut s'inquiéter du choc pour nos aînés. « Les anciens aiment avoir du liquide dans leur porte-monnaie, sinon, ils ont l'impression d'être pris en défaut. Bien sûr, il y a la carte bancaire, mais parfois on ne se souvient pas du code. Même remplir un chèque devient compliqué. Alors, qu'il y ait une évolution, d'accord, mais il faut laisser le temps aux gens de s'habituer.

source : le Pelerin