Bonjour à toutes et tous,

2020 restera définitivement une année à part !
Après le printemps, et sa 1ère saison du mauvais feuilleton intitulée "CoViD 19 Confinement", il est temps de débuter la saison 2 sobrement intitulée : " (RE)confinement ".

L'IAS du Lyonnais s'adapte à nouveau, en vous proposant de retrouver le StomiLyon hebdomadaire du vendredi, avec ses 2 parties : " Information " et " Détente ". Les 2 ne sont pas incompatibles !
A noter que de nombreuses astuces, informations et sites proposés dans les anciens StomiLyon " Spécial Confinement " (n° 11 à 17) sont toujours d'actualité pour faire vos courses, vous cultiver, ou vous distraire.
N'hésitez pas à les (RE)consulter !

Du nouveau ?
Vous ne connaissez pas vraiment les différences entre les 3 tests de la CoVid ?!*
Et vous voulez : *faire vos courses en circuit court avec de nouvelles offres ?*
Ou vous voulez : *profiter du (RE)confinement pour classer et trier vos photos ?*
Non, vous préférez : *visiter Londres, la muraille de Chine, et pourquoi pas Mars, la planète rouge ???!*

Soyons fous ! Tout en restant chez vous, StomiLyon (RE)c…vous le permet !

Profitons-en pour souhaiter la bienvenue à notre nouvelle adhérente, Mme Virginie MARLIN .

L'IAS du Lyonnais vous souhaite une bonne lecture !

** Rappel : l'Académie française a tranché en faveur de la règle grammaticale selon laquelle le genre du mot principal l'emporte pour un acronyme. Reportez-vous au numéro 17 de StomiLyon pour les détails.*

INFORMATIONS PRATIQUES (RE)c

A NOTER : personnes en situation de handicap, stomisées et attestation de déplacement
Pendant le (RE)confinement, les personnes en situation de handicap peuvent sortir comme elles veulent et quand elles veulent, à condition d'être accompagnées par leur aidant, sans limite de distance ni de temps.
(cocher la case 5 de l'attestation)

1/ LES 3 TESTS DU CoViD19, QUELLES DIFFERENCES ?

Le test PCR offre un meilleur taux de résultats que le test antigénique qui sert plus d'orientation pour le diagnostic.
Le test sanguin est rarement pratiqué.

> Test ANTIGENIQUE

- Effectué par prélèvement nasopharyngé (fosse nasale) réalisé avec un écouvillon
- Recherche des antigènes (protéines appartenant au virus). Ne sont détectables que si le virus est vivant.
- Ne nécessite pas d'être envoyé dans un laboratoire
- Résultat rapide : temps d'attente peut varier de 10 à 30 minutes
- Test gratuit. Pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie
- Sans ordonnance sauf si vous êtes envoyé par votre médecin.
  Retrouvez sur ameli.fr les différentes conditions pour pouvoir vous soumettre à ce test
- Doit être réalisé par les personnes symptomatiques dans les quatre premiers jours après l'apparition des premiers symptômes. Il ne faut pas être âgé de plus de 65 ans, et ne pas souffrir de comorbidité de type diabète, insuffisance cardiaque, obésité...
- Peut être effectué dans les pharmacies, par les médecins généralistes et les infirmiers/infirmières libéraux.

> Test PCR (ou RT-PCR)

- Premier test déployé en France au moment du premier confinement
- Permet de détecter le matériel génétique (ARN) du virus ("PCR" signifie "polymerase chain reaction").
- Effectué par prélèvement nasopharyngé (fosse nasale) à l'aide d'un écouvillon
- Pour les personnes ne supportant pas les prélèvements nasopharyngés (enfants, personnes âgées, personnes présentant des troubles psychiatriques) ou chez lesquels le test sur prélèvement nasopharyngé est contre-indiqué, il y a la possibilité de réaliser un test RT-PCR par prélèvement de salive, avec des résultats probants uniquement sur les personnes symptomatiques.

- Permet de savoir si une personne est porteuse du virus au moment où il est réalisé
- Prélèvement envoyé à un laboratoire. Résultats disponibles sous 48 h en fonction de la surcharge de travail des laboratoires
- Test gratuit. Pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie
- Sans ordonnance sauf si vous êtes envoyé par votre médecin.
  Retrouvez sur ameli.fr les différentes conditions pour pouvoir vous soumettre à ce test.
- Réservé en priorité aux personnes symptomatiques, c'est-à-dire présentant des symptômes du Covid-19, aux cas contacts, et aux personnels soignants.
- Peut être fait en laboratoire ou dans les lieux de dépistage dédiés comme les drive par exemple.
  La liste des laboratoires qui pratiquent ces tests est disponible sur le site sante.fr

> Test SEROLOGIQUE

- Effectué par prélèvement sanguin
- Fenêtre optimale de détection : à partir d'une semaine après l'apparition des symptômes, résultats optimaux chez tous les patients à partir du 14e jour
- Ces tests sérologiques ne permettent pas de dire si l'infection est en cours, si l'individu est contagieux ou si une immunité est acquise.
- Réponse de quelques minutes à quelques heures, selon la méthode
- Permet de détecter, à partir d'un prélèvement sanguin, la présence d'anticorps spécifiques contre le virus. Ces tests permettent donc d'identifier les personnes ayant été infectées, qu'elles aient été symptomatiques ou asymptomatiques. Il existe un grand nombre d'anticorps, les plus recherchés (et documentés) sont les immunoglobulines M (IgM) et G (IgG).
- Plusieurs types de tests sérologiques existent : les test automatisables (dits "Elisa" pour "enzyme-linked immunosorbent assay") et les tests rapides.
  Les tests automatisables sont réalisés à partir d'une prise de sang uniquement en laboratoires de biologie médicale (ont le plateau technique adapté pour analyser les échantillons). Le résultat arrive en 4 à 6 heures.
  Les tests unitaires peuvent être réalisés à partir d'une goutte de sang prélevée au bout du doigt, en laboratoire (on parle de TDR, tests de diagnostic rapide), mais aussi en pharmacie, en cabinet médical ou à domicile (Test rapide d'orientation diagnostique ou autotests).
  Le résultat, simplifié, indique seulement la présence d'anticorps par rapport à un seuil minimal : en dessous de ce seuil, le test est négatif, au-dessus, il est positif. Les résultats sont connus en une vingtaine de minutes, mais la fiabilité de ce type de test est variable selon les fabricants et plus basse qu'avec les autres méthodes

Où se faire dépister ?
Pour retrouver tous les lieux de dépistage, géolocalisés autour de chez vous, le site internet du gouvernement Santé.fr vous propose la carte des lieux de test du coronavirus autour de chez vous. Il suffit d'activer la géolocalisation.
Site : https://sante.fr/recherche/trouver/DepistageCovid

J'ai des questions sur les tests ?!
si vous avez des questions sur les tests de dépistage, consultez le lien suivant :
https://sante.fr/coronavirus-covid-19-questions-et-reponses-sur-les-tests-de-depistage

2/ VOS COURSES ALIMENTAIRES EN CIRCUIT COURT
Le plus simple : consulter les sites des mairies, très proactives dans le contexte actuel, sinon StomiLyon (RE)c vous propose un nouveau choix de sites internet et d'applications pour Smartphones, pour faire vos courses en circuit court.
C'est notre côté Greta Thunberg !

Sites internet :
> Bienvenue à la ferme
9 000 agriculteurs sont affiliés sur ce site bien connu, devenu le 1er réseau national de vente directe et d'accueil à la ferme. Pour trouver la perle rare près de chez soi, avec tous les points de vente sur place, en magasins et marchés de producteurs, drive etc.
Site : https://www.bienvenue-a-la-ferme.com/

> Locavor
Un autre concept, il suffit de vous inscrire dans une communauté locavore près de chez vous.
Cela vous permet de commander des produits locaux aux producteurs et artisans proches de chez vous, et de les récupérer chaque semaine dans un point de distribution voisin.
Site : https://locavor.fr/ . L'appli de géolocalisation est téléchargeable sur Appstore ou Googleplay

> Fruit and Food
Ce site met en lien les jardiniers amateurs pour donner, troquer ou encore vendre le surplus de production de leur jardin.
https://www.fruitandfood.fr/

> Alancienne
Un site internet pour Lyon, Villeurbanne (et Paris…) qui rassemble des produits à moins de 80 km de la zone de livraison. Fruits et légumes sont cueillis le matin et livrés le soir, en scooter électrique. Les livraisons ont lieu les mercredis et vendredis, entre 16h et 22h.
Les zones de livraison en région Lyonnaise sont :
Lyon (tous les arrondissements), Villeurbanne, Vaulx-en-Velin, Vénissieux, Saint-Priest, Saint-Fons, Bron, Oullins, La Mulatière et Sainte Foy-lès-Lyon.
Site : https://lyon.alancienne.co/

> Péligourmet
Plus élitiste, cette plateforme collaborative propose plus de 1 200 références triées sur le volet en France, collectées en covoiturage auprès de 400 producteurs régionaux, à prix local. Livraison à domicile ou en point relais.
https://peligourmet.com/

> Loocaly
Le "p'tit nouveau" des sites de consommation alimentaire locale, qui met en relation des producteurs, des artisans, des distributeurs, des restaurateurs, et les consommateurs.
https://loocaly.fr/

Et pour finir, une application pour smartphone :
> MoovEat
Cette application à télécharger, recense et géolocalise 80 000 adresses pour acheter des produits fermiers près de chez soi. Cela va du direct producteur au point de retrait en ville.
A télécharger sur Appstore ou Googleplay ou voir le site : https://www.mooveat.co/
Attention , il existe un site mooveat.fr qui n'a rien à voir , c'est une centrale de réservation de restaurants à thèmes !

INFORMATIONS DETENTE

1/ FAIRE DU SPORT CHEZ SOI
Toutes les informations utiles sont sur le site officiel suivant :
Lien : http://www.sports.gouv.fr/accueil-du-site/actualites/article/coronavirus-covid-19-avec-le-ministere-des-sports-faire-du-sport-chez-soi-c-est
Sur ce site vous trouverez notamment des liens vers des applications et les sites des différentes fédérations pour faire du sport à la maison, grâce à la liste " faire du sport à la maison en ligne " à télécharger ici sur le lien :
https://sports.gouv.fr/IMG/pdf/appsportliste-2.pdf

2/ LIRE DES…LIVRES !
Aujourd'hui, de nombreuses librairies près de chez vous proposent des services de livraison ou de "click and collect".
Le plus simple : téléphoner à votre libraire de proximité pour voir ce qu'il propose, puis allez récupérer votre commande à la boutique. Certains ont aussi leur propre site internet.
Mis à jour régulièrement, le site du magazine Livres hebdo les répertorie sur cette carte interactive, qui couvre la France entière :
https://www.livreshebdo.fr/article/la-carte-des-librairies-proposant-le-service-click-collect

Mais quelle case de l'attestation dérogatoire de déplacement cocher, pour aller retirer son livre ?
Réponse : le ministère de la Culture a confirmé que c'est la deuxième case de l'attestation dérogatoire de déplacement, qui autorise les *"déplacements pour effectuer […] des achats de première nécessité dans des établissements dont les activités demeurent autorisées, le retrait de commande et les livraisons à domicile".*

3/ VOS PHOTOS PERSONNELLES, 2 APPLICATIONS GRATUITES POUR LES CLASSER
Avec ses proches, en voyage, nous adorons prendre des photos mais quand il s'agit de les classer…
Finies les excuses avec le (RE)confinement, c'est une opportunité à saisir pour organiser vos souvenirs.
Ces applications gratuites ont des extensions payantes pour ceux qui en veulent plus.
> Photosync
Cette application permet de sauvegarder, copier et partager des photos et vidéos facilement sans avoir à rogner sur la qualité. Le transfert par Wifi vers un Cloud , un stockage en réseau , un ordinateur PC ou Mac …est instantané
Lien : https://www.photosync-app.com/home.html
> Slidebox

Commenté [AIdL1]:

Slidebox présente vos photos sans les classer. L'interface est simple : vous pouvez faire glisser votre doigt vers la gauche ou la droite pour enregistrer et classer (ou pas) vos photos dans un album. Vous pouvez également comparer des photos similaires et partager vos albums et créations par e-mail.
Lien : slidebox.co

Ce n°20 de StomiLyon Edition spéciale (RE)confinement est terminé.

Vous pouvez continuer à nous contacter et nous envoyer des informations par mail ou sur notre site https://www.siteiasdulyonnais.fr/ .

RV vendredi prochain pour StomiLyon (RE)c n°21

L'IAS du Lyonnais