

# Votre Lettre d'Information Santé

Edition #4 - Automne 2015

Réalisée dans le cadre du Contrat Local de Santé

## Edito

Cet automne, le **Contrat Local de Santé (CLS)** fête son premier anniversaire ! A quoi sert-il ? Tout d'abord, à renforcer la visibilité des actions locales en faveur de la santé.

*Votre Lettre d'Information Santé* constitue un puissant outil de communication car elle est diffusée à plus de 650 personnes. Elle permet un partage des informations, elle livre des astuces et fait le portrait d'acteurs qui s'investissent pour notre territoire. Le principe est simple : avoir la bonne information au bon moment et connaître le tissu local en matière de santé !

Cette lettre a été pensée par des acteurs du territoire. La forme et les thématiques ont été proposées par des personnes d'horizons variés : boulanger, agriculteur, directrice d'établissement social, chargé de promotion touristique, chargée de prévention santé, principale de collège ou encore présidente d'association culturelle y ont coopéré !

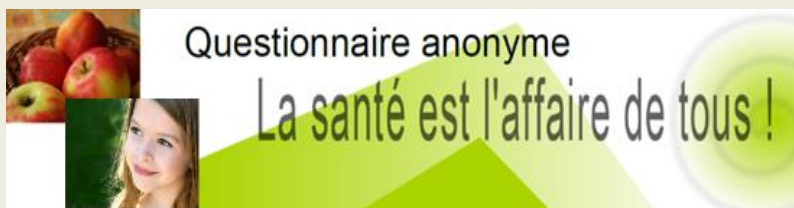
Nous espérons que *Votre Lettre d'Information Santé* répond à vos besoins et attentes, n'hésitez-pas à la diffuser et à nous envoyer vos actualités !

**Gérard Hénault**

Vice-Président en charge de la Santé  
Pays de la Touraine Côté Sud

## Le CLS en bref...

### La perception de votre santé



Vous avez été 340 à répondre à notre questionnaire santé à destination des habitants ! Découvrez quelles sont vos préoccupations pour la santé en cliquant sur le lien ci-dessous :

<http://fr.calameo.com/books/00417919195f61c1d87c9>

## La vaccination contre la grippe, c'est tous les ans !

La vaccination est le meilleur moyen de se protéger et de protéger les autres contre ce virus saisonnier.

Ce vaccin est **vivement recommandé et gratuit pour les personnes les plus fragiles** (âge supérieur à 65 ans, grossesse, obésité, maladie chronique) **ainsi que les soignants**. Parlez-en à votre médecin.



Plus d'informations : [www.mesvaccins.net](http://www.mesvaccins.net)





## Octobre rose...

### Dépistage du cancer du sein

En France, le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez les femmes avec plus de 48 000 nouveaux cas par an. **Une femme sur 8 est confrontée à ce cancer** au cours de sa vie. Actuellement, une femme sur 3 ne se fait pas dépister. Détecté à un stade précoce, **le cancer du sein peut être guéri dans 9 cas sur 10, d'où l'importance du dépistage.**

#### À partir de 50 ans, pensez à la mammographie tous les 2 ans !

Dans le cadre du dépistage organisé, les femmes d'Indre-et-Loire de 50 à 74 ans sont conviées, par le Centre de Coordination des Dépistages des Cancers (CCDC), à réaliser une **mammographie gratuite et un examen clinique des seins** tous les 2 ans par un radiologue agréé. Les mammographies jugées normales bénéficient d'une seconde lecture gratuite par un radiologue du CCDC.

En 2013-2014, **62,4%** des femmes d'Indre-et-Loire ont participé à ce dépistage. Cependant, il reste encore de nombreuses femmes à sensibiliser pour atteindre l'objectif européen de 70%.

- En partenariat avec le Contrat Local de Santé et le CCDC, le Centre Hospitalier de Loches met en place un **plan de formation « prévention des cancers »** réservé au personnel de l'établissement ainsi qu'un programme de sensibilisation.

#### Plus d'informations :

Centre de Coordination des  
Dépistages des Cancers

02 47 47 98 91 [www.ccdc37.fr](http://www.ccdc37.fr)



## L'astuce

Postée par Timoti : **En panne**

L'astuce est très simple :  
à partir du moment où vous lirez  
cette phrase, considérez que tous  
les ascenseurs sont en panne.

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

## Journée Sport-Santé Bien-être...

### Colloque professionnel

### Vous êtes un acteur de la santé ou du sport ?

Venez participer à la journée territoriale « Sport Santé Bien-être »,  
**le mardi 17 novembre 2015 à Descartes** – Espace La Chartrie.

Sur le thème : « **L'activité physique comme facteur de santé, une réponse adaptée aux besoins des personnes atteintes de maladies chroniques** ».

L'objectif de cette journée est de permettre aux acteurs du milieu de la santé et du sport de se rencontrer afin d'impulser la mise en place de projets sur le territoire du Lochois.

**Plus d'informations :** <http://www.frapscentre.org/journees-sport-sante-bien-etre/>

**Lien pour l'inscription :** [cliquez ici](#)

- ➔ Organisée en partenariat avec la Direction Départementale de la Cohésion Sociale, l'Agence Régionale de Santé, le Comité Départemental Olympique et Sportif, la FRAPS et le Pays de la Touraine Côté Sud.





## Les champignons...

### Quelques conseils pour la cueillette

Avec l'automne, les champignons sortent leur chapeau. De toutes les couleurs, de toutes les formes, de toutes les tailles... mais **ils ne sont pas tous consommables !**

L'une des premières causes d'intoxication est la confusion entre un champignon vénéneux et un champignon comestible. C'est pour cette raison qu'il est essentiel de **présenter sa cueillette à un pharmacien** ou à une association de mycologie au moindre doute.

➔ En cas d'apparition d'un ou plusieurs symptômes à la suite d'une consommation de champignons de cueillette : **appelez immédiatement le 15 ou un centre antipoison (01 40 37 04 04)** en mentionnant cette consommation.

- Cueillez uniquement les champignons en bon état
- Utilisez un panier plutôt qu'un sac plastique (qui accélère le pourrissement)
- Séparez les champignons par espèce : un champignon toxique peut contaminer les autres
- Evitez les sites pollués (bord de route, champ cultivé, zone industrielle...)
- Lavez-vous soigneusement les mains après la cueillette
- Conservez les champignons au réfrigérateur et consommez-les dans les 2 jours au maximum après la récolte
- Ne mangez jamais de champignon cru

Plus d'informations : <https://www.anses.fr/fr/content/cueillette-et-consommation-de->

## CSAPA 37...

### Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie

Créé en 2007, le **Centre d'Addictologie de Loches** est une structure d'accueil, d'écoute, de consultations et de soins ambulatoires pour les personnes souffrant d'addictions et leur entourage.

Jusqu'en 2010, le centre se consacre à la dépendance à l'alcool. Suite à des réformes législatives, celui-ci s'est transformé en une **structure d'addictologie généraliste** (substances psychoactives licites et illicites et addictions comportementales). Le CSAPA 37 est rattaché au CHRU de Tours. A ce jour, le centre a reçu 870 personnes.

La prise en charge des usagers, basée sur la **gratuité** et la **confidentialité**, est pluridisciplinaire. L'équipe se compose de professionnels à temps partiel : deux médecins, une infirmière, deux psychologues, une éducatrice spécialisée et une secrétaire.

Le Centre propose des **consultations individuelles** et des **groupes thérapeutiques**.

Depuis 2014, des consultations spécialisées destinées aux jeunes (12-25 ans) et à leur famille ont été mises en place.

- Dans les mois à venir, le CSAPA 37 proposera des consultations délocalisées à Descartes au sein de la Maison Départementale de la Solidarité (MDS).

#### Contact :

Csapa 37, Centre René Descartes  
8, rue Descartes - 37600 Loches  
Tél : 02 18 37 05 67

#### Horaires d'ouverture :

Mardi, jeudi et vendredi de 9h30 à 17h30

#### Consultations jeunes consommateurs :

Mercredi de 14h à 17h



Consultations  
Jeunes  
Consommateurs





## L'adolescence en Touraine Côté Sud...

Entretien avec Samuel Guérin, Coordinateur de la Maison des Adolescents d'Indre-et-Loire (MDA)

Actuellement Coordinateur de la MDA d'Indre-et-Loire, vous êtes Chef de projet pour la préfiguration d'une Maison des Adolescents en Sud Touraine. Pouvez-vous nous en dire plus ?

### Quels sont les éléments clefs de votre parcours ?

*Après un parcours d'animateur, je suis devenu **éducateur spécialisé** et j'ai travaillé pour la protection de l'enfance. J'ai ensuite obtenu un D.U en psychopathologie de l'adolescence. A 33 ans, je suis devenu chef de service éducatif dans une **Maison d'Enfants à Caractère Social**, puis en 2010 Responsable de la Maison des Adolescents d'Indre-et-Loire. Aujourd'hui, je suis impliqué dans le réseau de prévention du suicide et dans l'Association Nationale des MDA.*

### Quel est le rôle principal de la MDA implantée à Tours ?

*Nous remplissons **trois missions**. **D'abord, l'accueil, l'écoute et l'orientation** de jeunes et de parents (environ 700 situations par an) pour toute demande. Ensuite, nous proposons des **consultations spécialisées** (pédiatriques, psychiatriques d'évaluation), un groupe surpoids, un groupe sophrologie et des consultations juridiques. Nous accueillons la Consultation Jeune Consommateur pour les jeunes (ou leur entourage) qui consomment des produits psycho-actifs, ou ont un usage problématique de jeux vidéo. Enfin, nous animons **RES'ADOS 37**, réseau des professionnels de l'adolescence avec un séminaire mensuel et gratuit sur l'adolescence et des réunions plénières comme à Loches en mai 2015.*

### Quel est l'intérêt de réunir différents acteurs et structures au sein de la MDA ?

*Cela permet un **meilleur dialogue, des liaisons accélérées et de meilleure qualité**. Chaque institution (services hospitaliers, associations, protection de l'enfance) s'ouvre à des thématiques qui ne sont pas les leurs initialement. Cette organisation considère **le jeune dans sa globalité** (son corps, son psychisme) et son environnement (famille, amour, scolarité, etc.) au-delà du seul prisme d'une institution ou spécialité.*

### Quels besoins justifient l'éventuelle mise en place d'une Maison des ados en Sud Touraine ?

*L'isolement et la difficulté d'accès aux aides peuvent nuire fortement au jeune. La **mobilité** est un sujet majeur : tant la mobilité physique (comment aller voir le psy, concilier études à Tours et vie sociale dans le Sud Touraine), que la mobilité psychique (faire la demande d'aide, mobiliser des ressources). Enfin, à Tours, **peu de jeunes du Sud Touraine font appel à nous, alors que la demande est forte pour l'agglomération ou le nord du département**.*

### Quelles sont les prochaines étapes ?

*Jusqu'en décembre, nous allons rencontrer des acteurs locaux (élus, associatifs, institutions, libéraux). **Ce futur dispositif sera donc construit pour et par les acteurs du territoire**. En parallèle, nous co-animerons des échanges avec des ados puis leurs parents afin de **mieux connaître les besoins**. Ensuite, nous solliciterons les élus locaux et les partenaires institutionnels des MDA pour envisager les cofinancements. Début 2017, nous pourrons évaluer si une MDA peut s'ouvrir en Sud Touraine et sous quelle forme.*

**Contact :** MDA, 66 boulevard Béranger  
37000 TOURS – 02 47 22 20 69  
[mda37@montjoie.asso.fr](mailto:mda37@montjoie.asso.fr)

## Communiquons Tous Ensemble...

**Pour la prochaine Lettre Santé,**  
vous souhaitez transmettre une information sur la santé qui peut intéresser les habitants ou les professionnels du territoire ?

➔ Envoyez un mail à l'adresse suivante :  
[camille.antigny@tourainecotesud.fr](mailto:camille.antigny@tourainecotesud.fr)

**Directeur de Publication :** Jacques Barbier,  
Président du Pays de la Touraine Côté Sud

**Rédaction :** Pays de la Touraine Côté Sud,  
avec le soutien des acteurs locaux et du  
groupe de travail Communication du CLS

**Contact :** Camille Antigny,  
Chargée de mission Santé,  
02 47 91 97 62  
Pays de la Touraine Côté Sud  
17 bis rue des Lézards, BP 155,  
37601 Loches cedex  
[camille.antigny@tourainecotesud.fr](mailto:camille.antigny@tourainecotesud.fr)  
[pays@tourainecotesud.fr](mailto:pays@tourainecotesud.fr)