

Votre Lettre d'Information Santé

Edition #6- Printemps 2016

Réalisée dans le cadre du Contrat Local de Santé

Edito

Le **Contrat Local de Santé (CLS)** du Pays de la Touraine Côté Sud vise d'abord à renforcer la connaissance de l'offre de santé et à mettre en réseau les acteurs locaux. Actuellement, un plan de communication est en cours de construction afin de mettre en avant les services du Centre Hospitalier Paul Martinais de Loches et de valoriser ses complémentarités avec la médecine libérale. Cette action a été impulsée par M. Christophe Blanchard, directeur de l'hôpital depuis septembre 2015, en lien avec les élus. L'idée est de faire connaître au plus grand nombre notre hôpital, la variété des consultations proposées et la qualité des intervenants. Une prochaine lettre d'information santé vous présentera l'hôpital tandis que cette présente édition prodigue de nombreux conseils pour retrouver la forme en cette belle saison. Bonne lecture de Votre Lettre d'Information printanière !

Gérard Hénault

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

Petit rappel de saison

Le CLS en bref...

Qu'est-ce que le Contrat Local de Santé ?

A destination des habitants, élus, bénévoles et professionnels du territoire, le CLS comprend une trentaine d'actions menées par le Pays et ses partenaires actifs : aide à l'installation de nouveaux professionnels de santé libéraux, promotion des services du Centre Hospitalier de Loches, préfiguration d'une maison des adolescents, mise en place d'un parcours de santé des aînés, coordination en santé mentale ou encore le renforcement des actions de prévention pour tous.

Le Pays de la Touraine Côté Sud, avec le soutien des élus et des signataires du CLS, assure un accompagnement de des acteurs qui contribuent à améliorer notre santé et plus largement notre qualité de vie.



Donner pour aider

Don d'organes : la loi évolue, c'est le moment d'en parler à vos proches

En 2013, près de 80% des Français se disaient prêts à donner leurs organes après leur décès alors que bien souvent les familles, dans la douleur, refusent. Le don d'organes n'est possible que dans 1 % des cas de décès, le prélèvement d'organes est donc rare et précieux. **Désormais, la loi présume le consentement des patients afin de sauver plus de vie.** Il est important d'en parler clairement à sa famille. Pour en savoir plus et vous aider à aborder la question, consultez le site :

<http://www.dondorganes.fr/053-vos-questions-les-plus-frequentes>



Grossesse, enfance, bébé...

Les réponses à vos questions avec Périnat-France

Le site « Perinat-France.org » est destiné tant au grand public qu'aux professionnels de la périnatalité et de la petite-enfance. Il permet de **s'informer sur des thématiques telles que la grossesse, la contraception, la naissance et les bébés, l'allaitement, les problématiques rencontrées dans l'enfance ou encore la prévention** (infection sexuellement transmissible, alcool et grossesse, violences conjugales, dépistages, etc.). Vous pouvez y retrouver les liens vers de nombreuses structures spécialisées locales et nationales : réseau « dys », Centres d'Action Médico-Sociale Précoce (CAMSP), Lactarium, PMI, maternités, et bien d'autres encore.

Enfin, la page « les questions que vous vous posez le plus souvent » est très bien faite car elle répond de façon simple à nos principaux questionnements

N'hésitez pas à consulter et conseiller les liens : <http://www.perinat-france.org/>



<http://www.perinat-france.org/portail-grand-public/vos-questions/les-questions-que-vous-vous-posez-le-plus-souvent-11.html>

Alimentation...

Manger local et de saison



Une AMAP- Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne- met en lien les consommateurs et les producteurs.

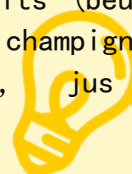
Elle établit entre eux un contrat pour une durée de 2 saisons de production. Les denrées peuvent être aussi bien des fruits, du fromage, des légumes, des œufs, de la viande... **L'AMAP s'inscrit dans le respect de la charte de l'agriculture paysanne et de l'agriculture biologique.**

A l'inverse des grandes surfaces, la standardisation des aliments n'est pas un critère requis pour la vente, donc tout ce qui est produit est proposé à la consommation.

L'astuce

Postée par Anaïs : **Manger mieux – Adhérer à une AMAP**

En adhérant à une AMAP, on peut aller chercher son panier de légumes une fois par semaine, et pleins d'autres produits (beurre, pain, œufs, champignons, fromage, lait, jus de pomme...).



Consommer différemment

Quels avantages ?

« Je n'ai plus à réfléchir à mes achats chaque semaine ! »

« Je découvre de nouveaux produits »

« Je soutiens directement les agriculteurs locaux »

« Je consomme des produits frais, de saison, bio et plus diversifiés »

« J'ai rééquilibré mon alimentation »

« J'ai retrouvé un certain lien avec la nature et les produits d'antan »

- Trouver une AMAP près de chez soi : <http://www.reseau-amap.org/amap-37.htm>



Bien dormir, mieux vivre...

Des conseils pour (re)trouver le sommeil !



- ☪ **Identifier vos besoins** en notant vos horaires de sommeil : êtes-vous plutôt du soir ou du matin, gros dormeur ou petit dormeur ?
- ☪ **Maintenez des horaires de sommeil les plus réguliers possibles.**
- ☪ Soyez attentif aux signes du sommeil : bâillement, paupières lourdes, étirements, yeux qui picotent. L'organisme vous indique qu'il est l'heure de se mettre au repos. **Ne résistez pas à la fatigue, allez au lit.**
- ⊖ Évitez les excitants le soir : café, thé, vitamine C, cigarettes ainsi que **les dîners trop copieux et l'abus d'alcool.**

- ☪ Tisane, lecture, relaxation, à chacun ses **rituels pour se préparer à dormir.** En répétant ces mêmes gestes, cela vous permet de faciliter l'endormissement.
- ☪ **Créez un environnement apaisant :** pièce aérée chaque jour, si possible bien isolée, calme, température autour de 18-20°C, bonne literie.
- ⊖ **Évitez les stimulations** auditives, visuelles ou intellectuelles fortes avant de se coucher (ordinateur, télé, tablette).



Découvrez d'autres informations en consultant le guide INPES Bien dormir, mieux vivre :

<http://inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1215.pdf>

Les examens périodiques de Santé...

l'UC-IRSA vous propose une visite gratuite

Faire un point sur sa santé

L'UC-IRSA, organisme de l'Assurance Maladie, décline sa mission de médecine préventive et de santé publique sur l'ensemble de l'Indre-et-Loire. **Une antenne est présente à Beaulieu-lès-Loches !**

L'UC-IRSA réalise des **examens périodiques de santé (EPS)**. Ils permettent de bénéficier d'une **consultation de prévention** avec une équipe de professionnels de santé, d'obtenir des conseils personnalisés et d'être orienté selon ses besoins dans le système de santé. L'EPS est accessible à l'ensemble des assurés du régime général, et prioritairement vers les personnes éloignées du système de santé, en appui du médecin traitant.

Aussi, l'UC IRSA propose des **actions de santé publique sur différentes thématiques** : nutrition, prévention du vieillissement, etc. Les professionnels viennent en réponse aux demandes formulées par les organismes (privé ou public) dans le cadre de leur politique santé en faveur de leurs usagers.

- ➔ Partenaire du Contrat Local de Santé, l'UC-IRSA a déjà collaboré avec le Centre Intercommunal d'Action Sociale Loches Développement et Voyageurs 37.



Contact :

L'inscription à l'examen périodique de santé est possible directement sur le site Internet : www.uc-irsa.fr



Pour le développement de projets :
Madame Chrystèle Sauvageon,
chrystele.sauvageon@uc-irsa.fr



Se rencontrer, partager, faire vivre nos campagnes...

Entretien avec Rodolphe Bounemri, Directeur de l'association Domaine de la Pousse

M. BOUNEMRI, vous êtes Directeur du Domaine de la Pousse à Cussay. L'association travaille en faveur de l'insertion sociale et professionnelle et de la réinsertion. En pleine expansion, elle développe de nombreuses activités au service des populations.

Quelles sont les principales étapes de votre parcours professionnel ?

Passionné d'histoire, j'ai fait mes études dans ce domaine en me spécialisant en histoire contemporaine. Plus tard, j'ai voulu transmettre ma passion, j'ai effectué une grande partie de mon parcours professionnel dans l'enseignement. J'ai travaillé pour l'Education Nationale et ensuite pour les Compagnons du Devoir en tant que Responsable Régional pour la Région Centre.

Quelles sont les missions de l'association ?

*Le Domaine de la Pousse a pour objectifs de lutter contre l'exclusion, répondre au besoin de proximité des services, **donner l'accès à tous, toutes générations confondues, à la culture et aux loisirs.** Plaçant l'humain au centre des projets, une attention particulière est portée aux personnes en situation de difficulté ou d'exclusion, à travers des actions d'insertion. Situé en Zone de Revitalisation Rurale, **notre expertise de terrain se situe dans les champs de l'inclusion sociale, de l'éducation populaire et du développement local.***

*Le Domaine de la Pousse se veut un lieu pluridisciplinaire ouvert à tous, avec pour philosophie : **Echanges, Réciprocité et Convivialité.***

Quelles sont les activités que propose le Domaine de la Pousse ?

*Dans le champ de l'insertion et de la réinsertion, nous avons deux chantiers d'insertion. **Une boulangerie d'insertion et un chantier sur les métiers de l'animation.** Pour les plus jeunes, nous avons mis en place un atelier découverte des métiers. Le chantier allie production, formation et accompagnement spécifique. Ces actions d'insertion permettent le fonctionnement d'un **poney club, d'une salle de port, d'une ferme pédagogique, d'une boulangerie, de trois gîtes et de plusieurs activités culturelles.***

Comment travaillez-vous avec les acteurs locaux ?

*Acteurs du développement durable en milieu rural, **les animateurs et bénévoles, portent des projets innovants en travaillant en réseau** avec les partenaires privés et les services publics. Le partenariat et le maillage du territoire sont nos principaux axes de travail avec les acteurs locaux. Nous cherchons à apporter des solutions en proposant nos compétences en collaboration avec nos partenaires.*

Quels sont les projets de l'association ?

*Agréé Espace de Vie Sociale par la CAF, nous allons aller davantage vers les **familles** et être plus présent sur toutes les communes de notre territoire. En parallèle, nous sommes en train de monter un **projet « sport santé »**. Nous cherchons à mettre en relation les professionnels de santé avec notre animateur sportif afin d'offrir un suivi.*

Contact : Domaine de la Pousse, 37240 Cussay
09 50 68 22 96 mail : domainedelapousse@gmail.com
Site web <http://www.domainedelapousse.com/>

Communiquons tous ensemble...

Pour la prochaine Lettre Santé, **vous souhaitez transmettre une information ?**

➔ Envoyez un mail à l'adresse suivante :
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

