

L'actu Santé

ON PREND SOIN DE VOUS

Les accidents domestiques : ayez les bons réflexes !

🕒 Surveillez votre enfant

De 0 à 6 ans, l'enfant n'a pas conscience des risques qu'il prend. Il est essentiel de mettre en place des mesures de prévention : soyez attentifs aux queues de casserole, au four chaud, protégez vos prises, placez les produits et outils dangereux hors de portée, sécurisez les escaliers et fenêtres, soyez toujours présents lors du bain...

Votre enfant doit toujours être sous la surveillance d'un adulte.

🗨️ Expliquez aux enfants

Vous pouvez l'accompagner dans sa découverte du monde. Expliquez-lui les dangers : faites-lui comprendre, de façon claire et adaptée à son âge, les risques qu'il court et la manière de les éviter.

👨‍🔧 Les adultes aussi, restez vigilants

Adaptez votre logement et veillez à une bonne utilisation des produits ménagers. Pour bricoler, pensez à travailler dans un espace lumineux et aéré, avec des outils et protections adaptés à vos travaux.

Le zoom

Prévenir les chutes : trouvez le bon équilibre !

➤ Page 2

Offre de soins

Psychomotricité, réconcilier le corps et l'esprit

➤ Page 3

Accès aux droits et à la santé

Proxiligue, késako ?

➤ Page 3

Prévention santé

Accompagner et prévenir les addictions

➤ Page 4



Agenda

Les perturbateurs endocriniens et votre santé

Toutes les dates à retenir en page 4





Le zoom

Prévenir les chutes : trouvez le bon équilibre !

Les risques de chute augmentent avec l'âge, mais on peut les limiter en prenant quelques précautions. **Élodie Boucher, ergothérapeute coordinatrice à l'EqAAR, Équipe d'Appui en Adaptation-Réadaptation de l'ADAMAD, vous conseille pour aménager votre domicile, conserver une bonne santé et rester prudent au quotidien.**



Quels sont les facteurs de risque ?

Les causes des accidents domestiques sont multiples. Tous les facteurs de la vie courante présentent des risques. L'état de santé (troubles de l'équilibre, vertiges, faiblesse musculaire ou articulaire, médicaments, etc.), l'hygiène de vie (manque d'activité physique, alimentation inadaptée à l'effort, alcool...) ainsi que les environnements intérieurs et extérieurs viennent accentuer le risque de chute (domicile non aménagé, pièces encombrées, terrain glissant, trou, etc.).

Quelles habitudes préventives à adopter ?

Chez les plus de 65 ans, 1 personne sur 3 a déjà été victime d'une chute aux conséquences plus ou moins graves. La bonne nouvelle c'est qu'un travail sur l'équilibre physique et psychique, associé à l'aménagement du logement, peut réduire le nombre de chutes et leur impact sur la santé.

Elodie BOUCHER, ergothérapeute, recommande d'adapter son lieu de vie : *"libérez les lieux de passage et éclairez-les, privilégiez des tapis et sols antidérapants, soyez vigilant dans les marches, rangez vos affaires à portée de main, rehaussez votre lit, pensez aux barres d'appui, à l'adaptation de la salle de bain..."*.

De bonnes habitudes peuvent également éviter les chutes : chaussez-vous convenablement, restez vigilant sur vos prises de médicaments (interaction médicamenteuse néfaste), faites un bilan visuel et/ou auditif, demandez à votre entourage de vous aider dans les tâches à risque ou bénéficiez du soutien d'une aide à domicile, pratiquez quotidiennement une activité physique adaptée comme la marche ou la gym douce, effectuez chez vous des exercices pour conserver un bon équilibre, veillez à une alimentation appropriée à votre activité...

Quel accompagnement possible avec l'EqAAR ?

Pour les personnes de plus de 60 ans, Elodie et l'Equipe d'Appui en Adaptation et Réadaptation offrent un accompagnement personnalisé pour

le réaménagement et l'adaptation du domicile, pour un soutien psychologique ou pour des conseils nutritionnels.

Chiffres clés

Les chutes seraient responsables de 12 000 décès par an. 78% des chutes ont lieu au domicile. Alors, limitons les risques !

En savoir plus auprès de :

- l'EqAAR au 02.51.62.41.26 ou 07.89.52.20.07
- votre Communauté de communes pour l'adaptation de votre logement
- la Maison Départementale des Solidarités et de la Famille au 02 51 53 67 00 pour une aide à votre domicile
- ameli.fr/assure/sante/bons-gestes/seniors/prevenir-chutes-personnes-agees
- pourbienvieillir.fr



vous conseille



Le cancer de la prostate, parlons-en !

Le cancer de la prostate se développe à partir d'une cellule de la glande de l'appareil génital masculin, qui se transforme et se multiplie de façon anarchique formant une masse appelée tumeur. D'abord limitée à la prostate, cette tumeur grossit avec le temps et peut s'étendre à d'autres organes en formant des métastases. L'âge, les antécédents familiaux et la prédisposition génétique sont les facteurs de risques principaux. Au début de la maladie, les hommes ne ressentent aucun symptôme. Certains remarqueront des changements dans leur fonction urinaire ou sexuelle. Dans ce cas, consultez votre médecin qui réalisera un examen clinique et/ou une prise de sang. Selon les résultats, il vous orientera vers un urologue pour effectuer une biopsie et ainsi confirmer ou non le cancer.



Proxiligue, késako ?

Cette année, la Ligue contre le cancer de Vendée a lancé un nouveau service appelé Proxiligue. Ainsi, des soins gratuits, à domicile ou en cabinet, sont proposés à toutes les personnes atteintes d'un cancer en traitement ou en post-traitement. Ils prennent la forme de soutien psychologique, d'activité physique adaptée, de soins socio-esthétiques, de conseils en diététique, etc. L'objectif est d'amener l'activité ou le soin à proximité du malade, en complément des soins médicaux, afin de diminuer les effets secondaires des traitements et d'améliorer sa qualité de vie.



Pour profiter du service Proxiligue, rien de plus simple : une prise de contact suffit. Un rendez-vous téléphonique est organisé pour présenter l'offre et connaître les demandes du patient. La Ligue identifie ensuite le professionnel de santé le plus proche. Ce dernier prend alors contact avec le patient pour définir un parcours de soins. Contact : 07 71 06 64 22 ou proxiligue.cd85@ligue-cancer.net

La ligue propose également d'autres actions en local :

Pour plus d'informations :

www.liguecancer85.fr/spot/fontenay-le-comte ou contactez Nathalie LECLERCO, bénévole référente du Sud Vendée au 06 76 24 92 02

Psychomotricité, réconciliez votre corps et votre esprit !

Le psychomotricien, professionnel de santé, intervient, sur prescription médicale, auprès des enfants comme des adultes pour harmoniser le corps et l'esprit.

Après un bilan psychomoteur, le psychomotricien propose des séances de rééducation individuelles ou collectives, via des exercices techniques sur le corps (relaxation, technique d'expression, intégration sensorielle, etc). Ces séances se basent sur le jeu spontané et l'activité symbolique, sur le plaisir sensori-moteur, sur les émotions ou sur la communication. Elles permettront de rééduquer les troubles du geste, les problèmes d'orientation dans le temps ou dans l'espace. Elles sont également utiles pour mieux gérer et réguler ses émotions et s'adapter à son environnement.

Les prises en charge sont multiples et variées : retards de développement psychomoteur, trouble de l'apprentissage, maladie ou handicap, troubles du comportement, difficultés de régulation émotionnelle ou de communication, conséquence d'un accident/traumatisme ou d'un événement de vie marquant (AVC, burn-out...).

Non remboursées par la Sécurité sociale, les consultations peuvent être prises en charge par certaines mutuelles ou par le Département suite à la reconnaissance d'un handicap.

3 psychomotriciennes libérales en Sud-Vendée



En savoir plus

- Retrouvez l'univers des psychomotriciens sur fedepsychomot.com

Quelques chiffres en France

71 000 nouveaux cas annuels

8 700 décès annuels

69% des cancers de la prostate surviennent après 65 ans

Vrai ou faux ?

- 1 Le cancer de la prostate est rare chez l'homme ?
- 2 Le cancer de la prostate est le plus mortel de tous ?
- 3 Environ 10% des cancers de la prostate seraient héréditaires ou familiaux ?
- 4 Le cancer de la prostate peut provoquer une incontinence ?

1. FAUX. Un homme sur huit peut être touché par le cancer de la prostate au cours de sa vie.
2. FAUX. Au 3^e rang des décès par cancer chez l'homme, il est déjà précocement, les chances de guérison sont nettement augmentées.
3. VRAI. Si vous avez un père, un oncle ou un frère ayant eu un cancer de la prostate, le risque est multiplié par 2.
4. VRAI. 5% d'hommes ont des incontinences gênantes et 10% ont des petites fuites.

La vaccination contre la grippe sauve des vies !



Personnes à risque : atteintes de diabète, d'obésité, d'asthme, d'une maladie cardiovasculaire, immunodéprimé, etc ou âgées de plus de 65 ans, vous êtes concernées!

Parlez-en à votre médecin, pharmacien, infirmière ou sage-femme, il peut vous vacciner.

Campagne antigrippale jusqu'au 31 janvier 2023

En savoir plus

www.ameli.fr/medecin/sante-prevention/vaccination-grippe-saisonniere



Prévention santé

Accompagner et prévenir les addictions

Des difficultés de consommations de substances et/ou de conduites à risques ? Des professionnels du Centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) La Métairie peuvent apporter une aide aux enfants, adolescents et adultes, ainsi qu'à leur entourage.

Pas besoin d'attendre d'être trop mal pour en parler. Beaucoup de sujets méritent d'être évoqués simplement parce qu'on s'interroge pour soi-même ou pour son entourage. Consommation de produits et/ou comportements addictifs comme l'alcool, le tabac, le cannabis, la cocaïne, l'héroïne, les médicaments détournés, les jeux d'argent, les écrans, la sexualité, l'alimentation, etc.

Le passage au CSAPA ne doit pas être dramatisé. Il apportera de l'information, un soutien pour retrouver le contrôle ou arrêter de consommer, ou encore réduire les risques... parce qu'il est difficile de s'en sortir seul !

L'équipe de 3 professionnels (psychologue, infirmière, éducateur) accueille uniquement sur rendez-vous, gratuitement, en toute confidentialité, sans aucun jugement, toutes les personnes, quel que soit leur âge, rencontrant pour eux-mêmes, un membre de leur famille, un ami, une difficulté face à une addiction.

Après la prise de rendez-vous, les enfants, adolescents et adultes de tout le territoire peuvent venir seuls ou accompagnés par un ami, un adulte de confiance, par l'école ou un collègue, etc. Ils seront reçus par un professionnel qui évaluera leur demande ou leurs besoins et pourra ainsi proposer un accompagnement adapté et personnalisé. Il pourra leur être suggéré un suivi psychologique, médical ou éducatif sur

Fontenay-le-Comte. Pour un besoin de thérapie familiale, un suivi médical ou psychologique plus important, des professionnels spécifiques vous recevront sur La Roche-Sur-Yon. Une orientation vers une structure de prise en charge médicale avec des soins adaptés à la situation pourra également être conseillée.

Le CSAPA La Métairie vous accueille :
Uniquement sur rendez-vous en appelant au 02 51 05 23 39

19 rue de la Sablière à Fontenay-le-Comte
le mercredi matin et le vendredi toute la journée
www.oppelia.fr

Depuis 1 an, des Consultations Jeunes Consommateurs sont également proposées, gratuitement, les mercredis après-midi, sur rendez-vous en contactant le 02 51 05 23 39, le 06 65 79 82 86 ou par mail à labarak@oppelia.fr

Ce dispositif appelé La Barak' est dédié au moins de 25 ans et leur entourage.

(Rendez-vous possible dans les locaux de la Maison des ados - 34 rue Rabelais à Fontenay-Le-Comte).



Agenda

JEUDI 19 JANVIER 2023 à partir de 60 ans

Balade Santé avec Initiation à la Marche Nordique

Gratuit, sur réservation au 06 64 42 14 88. Départ à 10h de la **Salle du Stade**, chemin Bernevaud, à Saint-Michel-le-Cloucq.

MARDI 28 FÉVRIER 2023 ouvert à tous

Les perturbateurs endocriniens et votre santé !

Assistez à notre conférence autour des perturbateurs endocriniens animée par le professeur Pascal Carato de l'Université de Poitiers et découvrez comment limiter leur impact sur votre santé.

À 20h, **Salle polyvalente du Jary**, route de Pouillé, à L'Hermenault.

MARDI 28 FÉVRIER 2023

Théâtre d'humour et d'émotion

sur l'importance du lien social dans la vie de chacun organisé par les associations ADMR Fontenay Vendée Sèvre Autise.

Gratuit, sur réservation au 02 51 44 11 94. **Salle Geoffroy d'Estissac à Maillezaïs.**

JEUDI 30 MARS 2023 à partir de 60 ans

Balade Santé avec Marche & Nature

Gratuit, sur réservation au 06 64 42 14 88. Départ à 10h de la **Salle des Fêtes, 11 rue Théodolin, à Vouvant.**

Les perturbateurs endocriniens et votre santé

Les perturbateurs endocriniens sont des particules présentes dans des emballages plastiques, produits ménagers, cosmétiques, peintures, solvants.... Ils vont créer des réactions indésirables dans l'organisme humain, pouvant entraîner des maladies : obésité, diabète, puberté précoce, infertilité...

L'exposition à ces produits peut toutefois être diminuée en suivant quelques conseils simples.

Venez assister à la conférence du 28 février prochain, à 20h, à L'Hermenault (voir ci-contre).

JANVIER 2023

L'actu Santé



Dépôt légal : Janvier 2023 / n°ISSN : 2777-8754 / Directeurs de publication : Michel BOSSARD, Président de Vendée Sèvre Autise, Ludovic HOCBON, Président Pays de Fontenay-Vendée.

Rédaction : Entente Santé. Conception graphique et mise en page : Agence Les Connambules - Crédits photos-illustrations : Adobe Stock, iStock. Impression : Imprimerie Belz / Tirage : 25 000 exemplaires.

+ D'INFOS : www.fontenayvendee.fr OU www.cc-vs-a.com

Avec le soutien de
ars
Agence Régionale de Santé
Pays de la Loire