

Votre Lettre d'Information Santé

Edition #2 - Printemps 2015

Réalisée dans le cadre du Contrat Local de Santé

Edito

Le **Contrat Local de Santé (CLS)** du Pays de la Touraine Côté Sud a été signé le 31 octobre 2014. Fort de trente-trois projets pour les habitants et les professionnels, il a notamment pour mission de **permettre à chacun de devenir acteur de sa santé**. Une meilleure connaissance des animations locales, des actions de prévention et de son environnement, un lien social renforcé et une plus importante couverture du territoire par les professionnels de santé, tels sont les éléments importants pour que notre **qualité de vie continue de progresser**.

Ainsi, cette nouvelle édition de la Lettre d'Information Santé vous divulguera quelques conseils et contacts pour être en forme tout au long de cette belle saison.

Bonne lecture à tous !

Gérard Hénault

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

Le CLS en bref...

Livret des actions



Consulter le livret du Contrat Local de Santé pour obtenir des contacts de porteurs de projet :
Le site :

<http://fr.calameo.com/read/00417919199f3fab5bb64>



Des astuces pour garder la forme pour les beaux jours ?

Le site :

<http://www.mangerbouger.fr/lemag/>



A vos agendas...

L'Indre à vélo le dimanche 21 Juin 2015

C'est l'occasion de **se détendre et de s'amuser le temps d'une journée, en famille ou entre ami(e)s !**

L'objectif de cette manifestation familiale est de découvrir l'Indre et ses paysages en pédalant sur les routes de l'itinéraire. Il s'agit également de **partager un moment convivial puisqu'un pique-nique réunit tous les participants** autour du site historique d'exception : Le Logis Royal de Loches !

Trois parcours, en fonction du niveau de chacun, sont proposés :

- **Chédigny - Loches** (24 km aller-retour), pour les familles et cyclotouristes occasionnels.
- **Courçay - Loches** (50 km aller-retour), pour les plus sportifs d'entre vous.
- **Châtillon-sur-Indre - Loches** (49 km aller-retour), pour découvrir une partie de l'extension de l'itinéraire de l'Indre à vélo dans le département de l'Indre.

Un lien sur le web : <http://www.indre-a-velo.com/indre-a-velo-en-fete.html>

santé active
Le service pour préserver ma santé

Nutrition



Ateliers Santé Active de la CPAM à PreUILly-sur-Claise... un succès, nouvelle programmation à Descartes !

Nouveau cycle d'ateliers nutrition prévu à Descartes, réunion d'information le 21 mai à 14h.

En mars, dix femmes de PreUILly-sur-Claise ont pu bénéficier d'un programme **Nutrition Active offert par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM)** avec le soutien de la Commune. Durant 4 ateliers de 2 heures, animés par une **diététicienne**, elles ont notamment appris à lire les étiquettes des produits qu'elles consomment au quotidien, à équilibrer des repas et à réaliser des menus à petits prix. Une **éducatrice sportive** les a également sensibilisées aux bienfaits de l'activité physique. Les participantes ont fait part d'une **grande satisfaction**.

Cette action a été élaborée suite au diagnostic santé qui a mis en lumière une problématique de diabète en Sud Touraine. **Une activité physique régulière et des conseils d'équilibre alimentaire permettent en effet de prévenir ou retarder l'apparition d'un diabète de type 2.**

L'expérience des ateliers Nutrition sera reconduite **en mai-juin** à Descartes avec l'appui du Relais de Services Publics. Les ateliers sont accessibles uniquement sur inscription.

- Renseignements : 02 46 67 10 09 (**Espace Santé Active de la CPAM d'Indre-et-Loire**)
- Inscriptions : 02 47 94 52 34 (**RSP de la Touraine du Sud**)



Faire reculer le cancer ... Des ressources à portée de main

Pour vous aider à faire face à la maladie ou à celle d'un proche, plusieurs soutiens sont à votre disposition. Il est possible de contacter notamment :

Cancer info : en support de vos échanges avec les équipes soignantes. Un Service proposé par l'Institut National du Cancer, en partenariat avec la Ligue nationale contre le cancer et un groupe d'associations.

- 0810 810 821, www.e-cancer.fr/diffusion

Oncologie 37 : Réseau de Cancérologie d'Indre-et-Loire, une équipe de professionnels à votre disposition et à celle de votre entourage

- 02 47 75 04 38 et <http://www.oncologie37.org/>

La Ligue contre le Cancer : le comité d'Indre-et-Loire est doté d'une équipe mobile de soutiens qui propose des prestations gratuites aux personnes atteintes par le cancer.

Une permanence est à votre écoute le 4^{ème} mardi du mois de 9h à 17h à l'Espace Social Intercommunal, 7 rue de Tours à Loches

- 02 47 39 20 20 et <http://www.ligue-cancer.net/cd37/journal>

CANCEN : association d'aide aux malades, aux familles et à la recherche

- 02 47 47 37 12 et <http://www.cancen.fr/>



Colloque professionnel

Adolescences & Ruralités... Un réseau de professionnels qui s'anime

Le 26 Mai prochain, de 9h à 17h à Loches, se déroulera la réunion Plénière annuelle du **réseau des Professionnels de l'Adolescence** d'Indre-et-Loire.



Au programme :

- « **Les adolescents en milieu rural : quelles spécificités dans la socialisation ?** » Conférence par Julian Devaux, Docteur en Sociologie
- Table ronde n°1 ► **Vie sociale** en milieu rural / Les loisirs, les déplacements, le sport, le vivre ensemble
- Table ronde n°2 ► **Trajectoires scolaires, orientations et accès à l'emploi** pour les jeunes en milieu rural : illustration à partir du Pays de la Touraine Côté Sud
- Table Ronde n°3 ► **La santé** des adolescents en milieu rural / Les spécificités de l'état de santé, de l'offre et de l'accès aux soins

Inscriptions, renseignements :
mda37@montjoie.asso.fr 02 47 22 20 69



Santé mentale...

Entretien avec Nolwenn Barré, Chargée de mission Prévention
Promotion de la Santé, Mutualité Française Centre-Val de Loire

Mme BARRE, vous êtes nouvellement en charge de la Coordination Locale en Santé Mentale sur le territoire du Pays de la Touraine Côté Sud.

Quel est votre parcours scolaire et professionnel jusqu'ici ?

Titulaire d'un Master Actions de prévention sanitaire et sociale, j'ai également un DUT Hygiène, Sécurité Environnement et une licence en Ingénierie Environnementale. J'ai commencé par effectuer plusieurs missions au sein du réseau des Comités d'Education à la Santé à Paris, Charleville-Mézières et Poitiers. Je suis Chargée de mission Promotion de la santé à la Mutualité Française Centre depuis maintenant 7 ans.

Quel est votre rôle au sein de la Mutualité Française Centre Val de Loire ?

*Il consiste à mettre en place des actions de promotion de la santé, soit en direction du **grand public** (de type conférence santé, ateliers thématiques) soit de travailler en coordination avec les **acteurs** (professionnels de santé, secteur social, médico-social). L'objectif est toujours de répondre aux besoins de la population.*

En quoi la situation en matière de santé mentale est-elle singulière sur notre territoire ?

*Même si les indicateurs sont semblables à ceux de la Région, le diagnostic réalisé en 2013 a mis en avant plusieurs points à améliorer : **une prévention morcelée et des actions peu lisibles, des professionnels démunis face aux situations d'urgence, un lien à conforter entre les professionnels de ville et de l'hôpital.***

Pourquoi cette coordination locale vous intéresse-t-elle particulièrement ?

Le sujet m'intéresse parce que cela permet de travailler à l'échelle locale, de délocaliser l'action pour être au plus près de la population, d'identifier les besoins des professionnels en offrant un outil opérationnel.

En quoi cette instance est-elle importante pour les professionnels, élus et bénévoles locaux ?

*La coordination est un **outil au service des participants** : elle permet de favoriser une **culture commune** et un partage d'informations dans le champ de la santé mentale, renforcer le **partenariat et la réflexion collective** et favoriser la transversalité et le décroisement. En bref, prendre en compte la santé mentale dans toutes ses dimensions au-delà de la psychiatrie.*

Contact : nolwenn.barre@murec.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 :

cantigny.tourainecotesud@orange.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

cantigny.tourainecotesud@orange.fr
pays.tourainecotesud@wanadoo.fr