

# Votre Lettre d'Information Santé

Edition #8 - Automne 2016

Réalisée dans le cadre du Contrat Local de Santé

## Edito

Le **Contrat Local de Santé (CLS)** lance cet automne **SANTE VOUS BIEN**, un programme d'actions de prévention ouvert à tous, qui se déroulera sur l'ensemble du territoire Sud Touraine.

Les actions proposées sont variées, à l'image des déterminants de santé. Activité physique, prévention du cancer du sein, mémoire, soutien aux aidants familiaux, santé des dents, alimentation ou encore arrêt du tabac font partie des thématiques au programme.

De nombreuses structures se mobilisent pour **SANTE VOUS BIEN** : professionnels de santé, associations, collectivités territoriales, Centres Hospitaliers, établissements publics, mais aussi Maison Familiale Rurale, Caisses de retraite et la Mutualité Française. Cela témoigne d'un engagement fort de tous en faveur de l'amélioration de la santé !

Bonne lecture de Votre Lettre d'Information et **SANTE VOUS BIEN** !

Gérard Hénault

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

## Le CLS en bref...

Vos événements Santé en Sud Touraine !

## SANTE VOUS BIEN - Automne 2016

Le programme **SANTE VOUS BIEN** vous réserve plein de surprises !  
Surveillez la page Facebook du Pays Touraine Côté Sud pour découvrir les animations proposées : [www.facebook.com/tourainecotesud/](http://www.facebook.com/tourainecotesud/)

La soirée de lancement a eu du succès, quelques images :



Petit rappel : 22/10, **Journée Rose**, à partir de 10h à Loches

08/11, **Conférence « l'arrêt du tabac : quels bénéfices ! »**, 20h45 à Genillé

## C'est la rentrée, n'oubliez pas le petit déjeuner !

Découvrez plein d'astuces grâce à l'article « Un bon petit déjeuner pour des matins boostés » : disponible sur le site MANGERBOUGER [www.mangerbouger.fr/Le-Mag/Bien-etre/Un-bon-petit-dejeuner-pour-des-matins-boostes](http://www.mangerbouger.fr/Le-Mag/Bien-etre/Un-bon-petit-dejeuner-pour-des-matins-boostes)

## Découvrir Sophia pour mieux vivre avec son diabète

Sophia est un service de l'Assurance Maladie qui accompagne, en relais de leur médecin traitant, **les personnes ayant un diabète de type 1 ou 2 pris en charge à 100% au titre d'une affection de longue durée.**

Ce service leur permet de mieux vivre avec la maladie et d'éviter les risques de complication. 2 types d'accompagnement sont proposés :



### Un accompagnement identique pour l'ensemble des adhérents :

- un site internet [ameli-sophia.fr](http://ameli-sophia.fr)
- des livrets « Repères » avec des conseils pratiques permettant de mieux comprendre la maladie et ses complications
- un bulletin trimestriel « Sophia et vous » avec des témoignages de patients et de professionnels



### Un accompagnement ciblé, adapté à chaque adhérent :

Des infirmiers-conseillers en santé orientent chaque adhérent en fonction de ses attentes et de ses besoins : ils leur assurent également un soutien par téléphone (informations sur les examens de suivi, conseils pour faire évoluer l'alimentation, etc.)

Adhérer à Sophia est simple : si vous êtes concerné, vous recevez un bulletin d'adhésion à remplir et à renvoyer dans l'enveloppe jointe au bulletin.

**Plus d'informations :** [www.ameli-sophia.fr](http://www.ameli-sophia.fr)

0 809 400 040 (prix d'un appel local depuis un poste fixe).



## Le Planning Familial

Un lieu d'écoute et de dialogue au cœur de votre commune...

Trois questions pour mieux le connaître.

Ecoute et dialogue

### Quoi ?

C'est un lieu d'information, de documentation et de formation : éducation à la santé, relation homme / femme, couple, famille, parentalité, grossesse, contraception, normes, représentations, prévention des conduites à risques, prévention de la violence et de la délinquance ...

### Qui ?

Le PF 37 s'adresse à toutes les populations : femmes, hommes, couples, jeunes, personnes âgées, personnes en situation de handicap, personnes en situation de précarité, publics migrants...

### Comment ?

Les permanences sont anonymes, gratuites et sans rendez-vous.



**À Ligueil :** au local « ADMR »

Place de la mairie

De 10h à 12h :

**Mardi 20 septembre**

**Mardi 25 octobre**

**Mardi 22 novembre**

**Mardi 27 décembre**



**A Loches :** au Centre Intercommunal

d'Action Sociale (CIAS)

7 rue de Tours

De 9h30 à 11h30 :

**Mercredi 07 septembre**

**Mercredi 05 octobre**

**Mercredi 09 novembre**

**Mercredi 14 décembre**

**Contact :** 10 Place Neuve 37000 TOURS

[mfpf37@wanadoo.fr](mailto:mfpf37@wanadoo.fr) 02 47 20 97 43



## Maison d'accueil et de résidence pour l'autonomie (MARPA)

Une solution pour rester au pays !

Les MARPA proposent à une vingtaine de résidents un logement privatif et des espaces de vie collective. La structure n'est pas médicalisée contrairement à un EHPAD. L'objectif est que chacun possède un vrai « chez soi » tout en conservant ou développant ses activités et relations sociales.

Les locaux sont de plain-pied et adaptés aux personnes à mobilité réduite. Les résidents installent leurs mobilier et affaires personnelles. Chacun peut recevoir librement sa famille et ses amis dans son logement

Une équipe de professionnels coordonne les services et organise les aides selon les besoins : infirmière, aide aux repas ou à la toilette par exemple. Sa fonction est d'accompagner au quotidien : assurer les services collectifs, organiser l'animation et rendre la MARPA conviviale et chaleureuse.

Deux maisons sont basées en Sud Touraine : Le Liège accueille « Lumières d'Automne » tandis que « La Gabillière » est à Bridoré ! N'hésitez pas à appeler pour obtenir plus de renseignements.

### Contacts :



**Lumières d'Automne - Le Liège**

Tel : 02 47 59 54 41

Mel : [contact@lumieresdautomne.fr](mailto:contact@lumieresdautomne.fr)



**La Gabillière - Bridoré**

Tel : 02 47 91 17 00

Mel : [mafpa-bridore@orange.fr](mailto:mafpa-bridore@orange.fr)

[www.marpa.fr/le-concept-marpa/tout-pour-lautonomie](http://www.marpa.fr/le-concept-marpa/tout-pour-lautonomie)

### Permanence des soins

## Maison Médicale de Garde

Un dispositif à faire connaître de toute urgence !

Compte-tenu de la faible densité médicale et pour assurer un accès convenable aux soins les jours de congés, les médecins libéraux et les hospitaliers ont décidé de mutualiser leurs moyens. Ainsi, il a été créé une maison médicale de garde dans le **service des urgences de l'hôpital de Loches**.



La maison médicale de garde fonctionne les week-end et jours fériés (arrêt à 20 h). Comment avoir un rendez-vous? **D'abord appeler le 15 qui vous mettra en rapport avec le médecin de garde**. Ce dernier fixera avec vous l'heure du rendez-vous. Munissez-vous de votre carte vitale. A l'heure convenue, présentez-vous aux urgences de l'hôpital, la consultation sera effectuée par le médecin généraliste de garde.

Les urgences vitales sont traitées par le Samu et les SMUR. En cas de grave problème de transport, parlez-en au 15 !

**La semaine, en cas d'urgence à partir de 20h, le 15 vous conseillera et, si nécessaire, vous dirigera vers le Centre Hospitalier le plus proche.** Pour les urgences vitales, le 15 prendra les mesures adaptées. Pour certains actes comme un décès à domicile ou une hospitalisation d'office, le 15 dispose de permanences mobiles de 20h à 0h (deux pour le département).



## Blandine LENAIN

Infirmière chargée des relations avec les professionnels de santé  
Centre de Coordination des Dépistages des Cancers (CCDC 37)

La prévention des cancers est une priorité forte de notre Contrat Local de Santé. Le CCDC 37 est actif en Sud Touraine pour augmenter le recours aux dépistages organisés. Vous faites donc partie de l'équipe dynamique du CCDC 37, pouvez-vous nous en dire plus ?

### Quel est votre parcours jusqu'ici ?

*Infirmière diplômée d'état en 2009, j'ai exercé en cancérologie adulte pendant 6 mois puis en cancérologie pédiatrique pendant 6 ans au CHRU de Tours.*

*Souhaitant découvrir d'autres horizons professionnels, j'occupe actuellement un poste d'infirmière chargée de communication et des relations avec les professionnels de santé au Centre de Coordination des Dépistages des Cancers (CCDC). En parallèle de mon activité, j'ai obtenu cette année un Master 2 Promotion et Gestion de la Santé.*

### Quelles sont les missions du CCDC 37 ?

*Le CCDC est la structure en charge au niveau départemental des dépistages organisés des cancers du sein, du colon et du col de l'utérus.*

*Ses principales missions sont :*

- l'envoi des lettres d'invitation à la population cible pour se faire dépister
- la gestion du suivi des dépistages positifs (s'assurer que les personnes réalisent les examens diagnostics)
- la sensibilisation et l'information des professionnels de santé et de la population

### Quel est votre rôle ?

*Mon rôle se divise en deux volets. Un volet relationnel avec les professionnels de santé (notamment visiter les médecins généralistes du 37) et le public (stands d'information, journées de mobilisation, ...)*

*Puis un volet communication qui consiste en la gestion du site internet, la rédaction d'articles, la création de supports de communication...*

### Le 22 octobre à Loches, une Journée Rose est organisée, dans quel but ?

*La Journée Rose est organisée dans le cadre d'Octobre rose, mois de mobilisation nationale contre le cancer du sein, afin de sensibiliser les femmes à ce dépistage.*

### Quel est le programme de cette journée ouverte à tous ?

*De nombreuses animations gratuites seront proposées : parcours cyclotourisme, randonnée, Qi Gong, flashmob, lâcher de ballons et aquagym.*

*Pour les plus petits, un stand enfants sera présent ! Un film et une conférence-débat auront également lieu en fin de journée. La commune de Beaulieu-Lès-Loches et le Parc Aquatique Naturéo proposent aussi des animations pour cette grande journée de prévention.*



**Contact : 02 47 47 98 94 plus d'info : [www.depistage-cancer.fr/centre/ccdc-37](http://www.depistage-cancer.fr/centre/ccdc-37)**

## 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

[pays@tourainecotesud.fr](mailto:pays@tourainecotesud.fr)