

L'actu Santé

ON PREND SOIN DE VOUS

L'été arrive, soyez prêts !

👁️ Seniors, protégez-vous des fortes chaleurs

Bouche très sèche, maux de tête, nausées, n'attendez pas les premiers signes, protégez-vous. Restez au frais, buvez 1 à 1,5 L par jour, mouillez-vous le corps, donnez des nouvelles à vos proches et préférez des activités sans effort.

👁️ Chaleurs de l'été et nourrisson

Proposez régulièrement de l'eau à boire même s'il ne réclame pas, appliquez de l'eau tiède sur la nuque, les cheveux et le front, habillez-le avec des vêtements légers. En temps normal votre bébé a besoin de près d'un litre de liquide par jour (eau et lait).

👁️ Astuces pour boire tout au long de la journée

Ayez toujours une gourde ou une carafe d'eau sous la main. Variez les plaisirs : eau, tisane, bouillon de légumes. Mangez des fruits et des légumes. Et surtout, n'attendez pas d'avoir soif !

Le zoom

Prévenir le cancer colorectal

➤ Page 2

Offre de soins

Besoin d'un médecin ? 116 117

➤ Page 3

Accès aux droits et à la santé

Mon Espace Santé

➤ Page 3

Prévention santé

" Le Nid des Aidants pour tenir le coup "

➤ Page 4



Agenda

Conférence : L'adolescence, parlons-en !

Les clés pour comprendre et accompagner cette phase de transition



Le zoom

Prévenir le cancer colorectal

Le cancer colorectal figure parmi les plus répandus en France et touche autant les hommes que les femmes. Ce cancer peut être évité grâce au dépistage de tous et au suivi régulier des personnes à risques. Le Dr Empinet, gastroentérologue, fait le point sur cette pathologie.

Qu'est-ce qu'un cancer colorectal ?

Le cancer colorectal est une maladie qui touche l'intérieur du côlon ou du rectum. Généralement, ce cancer commence par des petites masses bénignes sur la paroi de l'intestin : des polypes. En grossissant, certains peuvent se transformer en cancer et empêcher le colon ou le rectum de bien fonctionner.

Il n'existe pas de symptômes caractéristiques du cancer colorectal. En revanche, un certain nombre de signes doivent inciter à consulter un médecin : douleurs abdominales, troubles digestifs inhabituels et persistants (diarrhée, constipation) ou en cas de sang dans les selles. Seule une consultation médicale et des examens spécialisés permettront d'affirmer le diagnostic.

Quels sont les facteurs de risque ?

Les causes exactes du développement d'un tel cancer sont mal connues. Toutefois, divers facteurs de risque ont été identifiés, comme l'âge, avec une forte augmentation du risque après 50 ans. Les maladies chroniques de l'intestin ou encore le surpoids peuvent aussi



favoriser cette maladie.

En cas d'antécédents familiaux prévenez votre généraliste qui vous orientera si nécessaire vers un dépistage régulier qui débutera dès 45 ans ou avant selon le niveau de risque.

Comment s'organise le dépistage ?

Ce cancer met du temps à se développer et peut être efficacement pris en charge grâce à un dépistage précoce. A partir de 50 ans, vous recevez, tous les 2 ans, un courrier de l'assurance maladie vous invitant à vous procurer un kit de dépistage chez votre médecin traitant ou en ligne.

Ce dépistage facile et gratuit consiste à prélever un échantillon de selles pour analyse. Si le résultat confirme des traces de sang dans les selles, un examen complémentaire type coloscopie sera nécessaire afin de préciser le diagnostic.

Quelles bonnes habitudes adopter ?

L'hygiène de vie est un facteur essentiel. Il est conseillé de privilégier une alimentation variée, riche en fibres : haricots, lentilles, fruits

et légumes, tout en limitant l'alcool, le tabac, la viande rouge et la charcuterie. Pratiquer 30 minutes d'activité physique par jour comme la marche, le vélo, le jardinage, vous maintient en bonne santé. Et à partir de 50 ans, c'est un dépistage tous les 2 ans !

Chiffres clés

Deuxième cancer le plus fréquent chez les femmes et le troisième chez les hommes, le cancer colorectal est aussi le plus meurtrier après celui du poumon, avec 17 000 décès en France tous les ans. Toutefois, un dépistage précoce permet de guérir 9 cas sur 10.

En savoir plus

- Auprès de votre médecin
- Sur e-cancer.fr rubrique « Comprendre, prévenir, dépister »
- Au 0 805 123 124 (service et appel gratuits)
- Auprès du Centre de coordination des dépistages des cancers de votre région.



vous conseille



Prendre le soleil en toute sécurité

L'été arrive ! Vive les balades, les baignades, la bronzette... Mais attention ! Une exposition excessive aux rayons UV du soleil peut présenter des risques pour votre peau. Sans protection solaire adaptée vous risquez des coups de soleil, un vieillissement prématuré et des allergies. Plus de 70% des cancers de la peau sont liés à une surexposition aux UV.

La peau est une barrière naturelle contre les rayons du soleil. Déterminer son phototype permet de mesurer le risque encouru au cours de l'exposition solaire et choisir sa crème solaire adaptée à sa peau ! (voir tableau ci-contre).

Votre phototype		source : ANSM	
 Extrêmement sensible au soleil PHOTOTYPE 1	 EXPOSITION IMPORTANTE Plages, activités extérieures longues	 EXPOSITION EXTREME Glaciers, haute montagne, tropiques...	TRÈS HAUTE PROTECTION SPF 50+
	HAUTE PROTECTION SPF 30-50	TRÈS HAUTE PROTECTION SPF 50+	
 Sensible au soleil PHOTOTYPE 2	HAUTE PROTECTION SPF 30-50	TRÈS HAUTE PROTECTION SPF 50+	
 Intermédiaire PHOTOTYPE 3 et 4	HAUTE PROTECTION SPF 30-50	HAUTE PROTECTION SPF 30-50	
 Assez résistante PHOTOTYPE 5 et 6	FAIBLE PROTECTION SPF 6-10	MOYENNE PROTECTION SPF 15-20-25	

Besoin d'un médecin ? 116 117 !

Composez le 116 117, gratuitement, 24h/24 en semaine, le week-end et les jours fériés.

L'Agence Régionale de Santé (ARS), en étroite collaboration avec les professionnels de santé du territoire, a mis en place une plateforme d'appel permettant d'orienter les patients nécessitant un avis ou une consultation médicale.

La Communauté Professionnelle Territoriale de Santé et le Pôle Santé de Fontenay-le-Comte ont inauguré début 2022, un centre de soins non-programmés qui permet de proposer consultations et soins suite aux appels des patients au 116 117.



Mon Espace Santé

Prenez la main sur votre santé !

Depuis fin mars, les assurés vendéens ont reçu un e-mail ou un courrier les invitant à activer « Mon Espace Santé ». Proposé par l'Assurance Maladie et le Ministère de la Santé, ce nouveau service devient le carnet de santé numérique de tous les assurés.

Cet espace numérique personnel contient un coffre-fort sécurisé où sont classés tous les documents de santé utiles (en cas d'hospitalisation urgente par exemple) et sera progressivement alimenté par les médecins, laboratoires, hôpitaux au gré du parcours médical du patient. Il comporte également un profil médical où l'utilisateur peut remplir ses informations personnelles (allergies, antécédents familiaux, etc.) et mettre à jour ses constantes (tension, glycémie, etc.). Une messagerie sera également proposée, elle permettra de recevoir en toute sécurité les informations personnelles provenant des équipes de soins.



Pour plus d'informations : www.monespacesante.fr

ou composez le 3422 (du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30).

FPU



Forfait Patient Urgences, késako ?



Depuis le 1^{er} janvier 2022, le Forfait Patient Urgences (FPU) entre en vigueur. Il s'agit d'une avance de frais de 19,61 € facturée à toute personne se rendant aux urgences d'un hôpital pour des soins non suivis d'une hospitalisation. Ce forfait restera remboursé par les assurances complémentaires santé.



Ce forfait peut être minoré ou exonéré en fonction des situations mais il ne change rien aux règles d'admission aux urgences hospitalières : tous les patients qui se présentent, même s'ils ne disposent pas de carte vitale ou de pièce d'identité, sont pris en charge.

En savoir plus

www.solidarites-sante.gouv.fr/fpu

Vrai ou faux ?

- 1 La crème solaire suffit à protéger la peau du soleil
- 2 Même bronzé, il faut continuer de se protéger
- 3 Il faut jeter la crème solaire entamée l'année dernière
- 4 Sous un parasol, je suis protégé



1. Faux. En complément, porter des vêtements adaptés, un chapeau et des lunettes. Éviter l'exposition entre midi-16h00.
 2. Vrai. Le bronzage ne filtre qu'une partie des UV.
 3. Vrai. Une crème solaire ne doit plus être utilisée 12 mois après son ouverture ! Son pouvoir de protection diminue.
 4. Faux. Votre parasol ne stoppe qu'une partie des UV. Mais le sable, comme la neige, ont un pouvoir réfléchissant important : alors crèmez-vous !



Prévention santé

Offrir du soutien et du répit aux aidants

Le Nid des Aidants est une plateforme d'accompagnement et de répit. Ce dispositif accompagne ceux qui vivent la maladie ou la perte d'autonomie d'un proche, en leur apportant l'aide nécessaire pour les activités quotidiennes sans aucune formation professionnelle. Rencontre avec Magali, salariée du dispositif et Simone, aidante.

Le Nid des Aidants, dispositif de service public gratuit et financé par l'ARS, est présent sur le littoral vendéen depuis 2018. En 2021, il était déployé dans le Sud-Vendée avec l'arrivée de Magali Petiteau son animatrice.

Être aidant peut prendre de nombreuses formes, il peut s'agir d'un soutien physique, psychologique pour une personne de sa famille ou de son entourage. C'est une situation qui s'impose dans la vie d'un français sur 6 et qui chamboule un quotidien souvent bien rempli.

Afin de leur venir en aide, de les accompagner, de les soutenir ou de leur offrir des moments de répit et d'échanges, le Nid des Aidants propose après un premier rendez-vous individuel, des ateliers (sophrologie, réflexologie, art thérapie, gym douce, etc.) qui permettent aux aidants de prendre du temps pour eux, de mieux appréhender certaines de leurs difficultés quotidiennes et de rencontrer ceux qui comme eux aident un proche au quotidien. Le dispositif permet également de rencontrer une psychologue afin de mettre des mots sur une situation parfois devenue insoutenable.

"Quand on devient aidant, on se coupe du monde sans le vouloir et sans le voir, cela se fait insidieusement et un jour on se sent terriblement seul". C'est le témoignage de Simone, pas tout à fait 80 ans, qui prend soin chaque jour de celui qu'elle a épousé il y a bientôt 60 ans. "Le Nid des Aidants pour moi ce sont avant tout des rencontres

avec des gens capables de comprendre ce que nous vivons au quotidien, des histoires bouleversantes qui font écho à la mienne. C'est aussi de la tendresse, de l'écoute et de la compréhension. Le dispositif propose du temps pour soi comme cette balade où j'ai eu l'impression d'une liberté incroyable, oubliée depuis longtemps."

Aider les aidants pour permettre un maintien à domicile des malades le plus longtemps possible et surtout dans les meilleures conditions pour tous, telle est la mission du Nid des Aidants. Même si demander de l'aide peut être un long cheminement, cette plateforme est disponible pour tout contact. Conseillée par tous les professionnels de santé ou médico-sociaux, elle permet à chaque aidant de trouver le chemin vers le soutien qui lui convient. N'hésitez pas à en parler autour de vous.

Pour en savoir plus, contactez :

**Magali Petiteau, animatrice
Le Nid des Aidants**

Par téléphone au **06 08 34 71 01**

Par mail : **pfr.sudvendee@lna-sante.com**
www.leniddesaidants.fr

Bilan du centre de vaccination Sud-Vendée

Afin de répondre aux besoins de vaccination en masse de la population, les Communautés de communes, la ville de Fontenay-le-Comte et la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (regroupant les professionnels de santé adhérents sur le territoire) se sont mobilisés rapidement, collégialement et efficacement pour ouvrir un centre de vaccination au 18 janvier 2021. Depuis, grâce à une organisation en perpétuelle évolution, les équipes du centre ont pu réaliser près de 100 000 injections.

Le rythme de la vaccination ayant diminué progressivement et sensiblement depuis le début de l'année, la poursuite de la vaccination peut aujourd'hui s'effectuer par le circuit des professionnels de santé de ville.

Le centre de vaccination Sud-Vendée a donc pu cesser son activité à la mi-mars.

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



Agenda

31 MAI 2022

Bien-être des adolescents

Conférence animée par Reynald Brizais, Maître de conférence en psychologie à l'Université de Nantes.

Entrée Gratuite

Centre des Abeilles - 1 rue de Grissais
Fontenay-le-Comte



OCTOBRE 2022

Semaine bleue

Du 3 au 9 octobre 2022 sur le thème "Changeons notre regard sur les aînés - Brisons les idées reçues"

Pour davantage d'infos :

https://semaine-bleue.org



MAI 2022
L'actu Santé



Dépôt légal : Mai 2022 / n°ISSN : 2777-8754 / Directeurs de publication : Michel BOSSARD, Président Vendée Sèvre Aulise, Ludovic HOCBON, Président Pays de Fontenay-Vendée.

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

Avec le soutien de

