

Votre Lettre d'Information Santé

Edition #7 - Été 2016

Réalisée dans le cadre du Contrat Local de Santé

Edito

Le **Contrat Local de Santé (CLS)** vous offre cet été une édition spéciale de *Votre Lettre d'Information Santé* avec un supplément dédié au Centre Hospitalier Paul Martinais de Loches ! Vous trouverez, en effet, la nouvelle brochure de l'établissement de santé afin de découvrir l'offre de soins accessible sur les deux sites : les Rives de l'Indre et Puygibault.

Le CLS sert à vous informer et à coordonner les actions de santé de notre territoire. A ce titre, un programme d'animations, nommé **SANTE VOUS BIEN**, se déroulera à l'Automne sur le territoire. Vous pourrez participer librement aux différentes journées thématiques. Le programme sera disponible au cours de l'été sur la page Facebook du Pays de la Touraine Côté Sud puis dans vos Mairies. De nombreuses surprises vous attendent. Enfin, je vous rappelle que vous pouvez diffuser *Votre Lettre d'Information Santé* très largement pour qu'elle profite au plus grand nombre. Pensez aussi à nous envoyer vos actualités !



Gérard Hénault

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

Le CLS en bref...

Votre programme Santé arrive !

SANTE VOUS BIEN - Automne 2016

- Réservez dès à présent la date du 8 septembre à 18h pour la présentation du programme **SANTE VOUS BIEN**
- Surveillez la page Facebook du Pays Touraine Côté Sud pour découvrir le planning des animations proposées !

Info : www.facebook.com/tourainecotesud/



Bilans buccodentaires à l'EHPAD Puygibault



Le 7 juillet, lors d'une grande soirée de présentation du Centre Hospitalier (CH) aux professionnels de santé libéraux, une convention de partenariat a été signée. Fin août, un chirurgien-dentiste proposera aux patients de l'EHPAD, en collaboration avec le médecin coordonnateur, des bilans buccodentaires les mercredis après-midi pendant plusieurs semaines. **Cette expérimentation, à l'initiative du CH de Loches, est financée par l'Agence Régionale de Santé** dans le cadre de l'amélioration du parcours santé des aînés (PAERPA). Elle est le fruit de notre Contrat Local de Santé **et de l'implication forte du Pôle de Santé Pluridisciplinaire Sud Lochois.**



Cuisiner moins cher !

Manger malin

Cuisiner de bons petits plats sans vider son porte-monnaie, c'est possible ! Il suffit pour cela de penser à quelques astuces.

Cuisiner de saison : non seulement vos plats seront frais et savoureux, mais en plus, les produits de saison sont souvent moins chers puisqu'ils ne nécessitent pas de frais d'importation.

Opter pour le fait-maison : les plats préparés sont parfois plus chers que ceux que l'on cuisine soi-même. Cuisiner « maison » vous permet également de limiter les quantités de sucres, de sel ou de matières grasses.

Ne rien gâcher : essayez de préparer des portions adaptées au nombre de personnes à table. Si vous avez tout de même des restes, conservez-les au frigo, dans un récipient hermétique. Cela vous permet de les consommer plus tard ou de les recycler en les intégrant dans une autre préparation comme une quiche, un cake ou une poêlée.

Économiser l'énergie : pensez à mettre un couvercle sur vos casseroles lorsque vous faites bouillir de l'eau, utilisez des poêles et casseroles adaptées au diamètre de vos plaques, décongelez vos aliments à l'air libre plutôt qu'au micro-ondes et dégivrez votre congélateur régulièrement.

Plus d'informations : www.mangerbouger.fr/Le-Mag/Petits-budgets/Les-recettes-faciles-avec-5-ingredients-maxi

Addictions

Le CSAPA est désormais à Descartes...

Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie

Dans le cadre d'un projet expérimental "Aller-Vers" soutenu par l'ARS, en complément des consultations à Loches, retrouvez les professionnels du Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie d'Indre-et-Loire (CSAPA) à Descartes !

Une infirmière reçoit sur rendez-vous un mercredi sur deux de 14h à 17h dans les locaux de la Maison Départementale de la Solidarité (MDS), 6 rue des Champs Marteaux. Cet accueil concerne les majeurs et les mineurs quelque soit la problématique addictive.

Les rendez-vous se prennent au secrétariat du CSAPA de Loches au 02.18.37.05.67

Les missions du CSAPA 37 dans le cadre de ce projet "Aller-Vers" sont les suivantes :

Améliorer l'offre et l'accès aux soins en addictologie, notamment en zone rurale, par des :

- Rencontres avec les professionnels et/ou usagers.
- Actions de prévention et de formation
- Consultations d'évaluation et d'orientation y compris les Consultations Jeunes Consommateurs

Plus d'informations : www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles/7083

L'Obésité...

Une maladie chronique fréquente



L'obésité correspond à une augmentation de la masse grasseuse du corps dont la manifestation la plus simple est l'**excès de poids**. Cet excès de poids est **source de souffrances physique, psychologique et sociale**.

Les causes de l'obésité sont souvent multiples. C'est pourquoi le traitement de cette maladie doit faire appel à des professionnels diversifiés (médecin, diététicien, psychologue, kinésithérapeute, éducateur sportif...).

Le diagnostic de l'obésité repose sur le calcul de l'Indice de Masse Corporelle (IMC) selon la formule suivante : $IMC = \text{poids (kg)} / \text{taille (m}^2\text{)}$. L'obésité concerne les personnes dont l'IMC est supérieur ou égal à 30. Les conséquences pour la santé sont nombreuses : risque cardiovasculaire, mais aussi risque respiratoire, problèmes rénaux, articulaires, dysfonctionnement hormonal ainsi que toutes les répercussions sociales et psychologiques altérant la qualité de vie des personnes qui en sont atteintes.

L'obésité est la maladie chronique la plus fréquente chez les adultes :

- Elle touche 15 % de la population française adulte contre seulement 8,6 % en 1987
- En région, la fréquence de l'obésité adulte est de 16,9 % en 2012, supérieure au niveau national.
- Enfin, près d'un français sur trois est en **surpoids**.

Pour mieux comprendre cette maladie, bénéficier de quelques outils (calcul de l'IMC, mesure du niveau d'activité physique ou du comportement alimentaire), et trouver des professionnels susceptibles de vous aider, consultez le site internet dédié à l'obésité : www.obecentre.fr. Adressé à tous, il est conçu par les Centres Spécialisés Obésité de la Région Centre-Val de Loire.

Sexualité

Le plaisir... de s'informer

www.choisirscontraception.fr a été créé afin d'apporter une information claire et pratique à toutes celles et ceux qui souhaitent **en savoir plus sur les méthodes contraceptives qui se sont beaucoup diversifiées**.

Le site propose également des outils pour **comparer les méthodes et leur efficacité** ou encore connaître la marche à suivre en cas d'oubli de pilule.



Comparez les différents moyens de contraception avec notre tableau comparatif

▶ EN SAVOIR PLUS

On peut tomber enceinte avec un seul oubli de pilule !

▶ EN SAVOIR PLUS

Plus d'informations :

www.choisirscontraception.fr



Bien vieillir en Touraine Côté Sud...

Entretien avec Marie Lacoste, Responsable du CLIC Sud Touraine

Actuellement en charge de cette association, pouvez-vous nous en dire plus sur son rôle ?

Quel est votre parcours jusqu'ici ?

Diplômée d'un Master 2 promotion et gestion de la santé option évaluation en santé, je dispose par ailleurs d'un diplôme d'état de Conseillère en Économie Sociale Familiale (CESF). Cette double compétence me permet de faire le lien entre les domaines social, médico-social et sanitaire. Riche d'une expérience professionnelle dans de nombreuses structures (EHPAD, MASP, hôpital, SAMU social, IME, Tutelles, accueil de jour, PMI), et auprès d'un public varié (personnes âgées, personnes en situation de handicap, enfants, majeurs protégés, SDF et jeunes en errance, personnes avec des minimas sociaux), je me suis tout naturellement tournée vers ce poste.

Pouvez-vous nous présenter le CLIC Sud Touraine en quelques mots ?

Le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) Sud Touraine, est une association à but non lucratif créée en 2003 à destination des retraités, personnes en situation de handicap, aidants familiaux, professionnels sanitaires, sociaux, médico-sociaux, et élus. Notre association est au cœur d'un réseau qui rassemble tous les acteurs intervenants auprès des personnes âgées sans pour autant se substituer à ces organismes. En effet, la prise en charge du vieillissement ne se résume pas à la mise en place d'aides à Domicile, la question est beaucoup plus large et complexe.

Quelles sont les missions du CLIC Sud Touraine ?

Le CLIC Sud Touraine a deux volets d'intervention : l'accompagnement du public et le développement d'actions.

-Accompagnement. Discerner les besoins de la personne, répondre à ses questions, l'informer sur ses droits, l'accompagner dans l'instruction des dossiers et l'orienter vers les structures compétentes font partie de nos missions. Depuis 2012, par convention avec le Conseil départemental et la MDPH, le CLIC intègre la mission du « Pôle Autonomie ».

Le CLIC coordonne également les acteurs gravitant autour de la personne âgée, c'est pourquoi le coordinateur réalise des repérages avec des conseils sur le maintien à Domicile, l'habitat, les aides à Domicile, le soutien aux aidants, les actions de prévention, les aides techniques, les différents modes d'accueil, les aides et les droits.

-Développement d'actions. Le CLIC élabore un diagnostic recensant les besoins des élus, des professionnels et de la population afin de faire émerger des projets en lien avec leurs attentes. L'organisation de réunions d'information, de conférences/débats, d'ateliers dans le domaine de la prévention santé mais aussi la création de services de portage de repas à Domicile sur l'ancien canton de Montrésor, la réalisation de groupes de paroles à destination des aidants, le soutien des Maires dans leurs projets ou encore la mise en place de 9 Forums du Bien Vieillir permettent de rassembler régulièrement le public et les professionnels et participent à l'animation du territoire.

- Possibilité de rendez-vous :
Au CLIC situé 17 rue de l'église à LIGUEIL,
à Domicile, dans votre Mairie ou sur les
Maisons Départementales de la Solidarité
(MDS)

Contact : 02.47.92.09.72 / 06.89.38.42.41
clicsudtouraine@wanadoo.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
camille.antigny@tourainecotesud.fr
pays@tourainecotesud.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 :
camille.antigny@tourainecotesud.fr