



SANTÉ

VOUS BIEN

Mars
2018

Agenda

**JEUDIS 19 AVRIL, 24 MAI, 21 JUIN, 20 AOÛT,
2 SEPTEMBRE**

Atelier cuisine (la clef du bien vivre)
9h30 à 12h30, Salle Georges Brassens

MERCREDI 26 SEPTEMBRE

Forum santé (Santé Vous Bien)
À partir de 14h, Cité Hélène Boucher

TOUS LES LUNDIS ET MARDIS

Permanence info santé

- lundi : centre de santé le Phare au Peyrouat

- mardi : la Moustey

De 14h à 17h

**JEUDIS 29 MARS, 26 AVRIL, 31 MAI, 28 JUIN
5 JUILLET, 27 SEPTEMBRE**

**Groupe de discussion
"Accès aux Droits"**

VENDREDI 13 AVRIL

Repas partagé

Salle Georges Brassens

Organisé par le CaféMusic'

SAMEDI 28 AVRIL

Fête Mosaïque

Place de la Mairie

Organisé par le MRAP

SAMEDI 26 MAI

Fête du Jeu

Parc Lacaze

DIMANCHES 8 JUILLET ET 5 AOÛT

Sorties familiales

SAMEDI 9 JUIN

Tasse de rencontre

9h à 11h, Salle Georges Brassens

Renseignements : 05 58 46 75 02

En cas d'urgence...

Pompiers/Incendies/accidents/Urgences médicales : 18

SAMU / Urgences médicales en agglomération : 15

Police secours ou **Gendarmerie** : 17

Pharmacie de garde / 14

Santé Environnement - Qualité de vie

La Direction Politique de la ville de Mont de Marsan Agglo s'inscrit dans une démarche de promotion sur la prévention santé environnement dans les quartiers prioritaires. L'objectif premier est d'apporter les conditions nécessaires pour que chacun puisse agir sur les déterminants de santé et d'obtenir un cadre de vie favorable à la santé dans une dynamique de changement de comportement.

Ce projet est en cohérence avec le Baromètre Santé Environnement (BSE) et à l'initiative de l'Agence Régionale de Santé (ARS), de la Direction Régionale de l'Environnement, de l'Aménagement et du Logement (DREAL) et du Conseil Régional de la région Nouvelle-Aquitaine.

En santé publique, l'environnement est aujourd'hui considéré comme l'ensemble des facteurs pathogènes "externes" ayant un impact sur la santé (substances chimiques toxiques, radiations ionisantes, germes, microbes, parasites, etc.).

L'Atelier Santé Ville crée une démarche de santé environnementale, par la mise en place des ateliers pédagogiques et pratiques co-animés par des professionnels compétents sur les questions de l'importance de l'environnement en s'appuyant sur des outils ludiques : qualité de l'air intérieur, nettoyer sans polluer (exemple : apprendre à mieux choisir les produits utilisés, à lire les étiquettes, à adopter les bons gestes, etc.). Ce mode d'action, tout en favorisant la circulation de la parole, permet à chacun de prendre conscience de l'importance de vivre dans un environnement sain en expérimentant différentes habitudes et produits sains pour la santé.

L'Arbre à sources

Service destiné :

- aux personnes en situation de handicap
- résidant dans le secteur de Mont de Marsan Agglomération
- sans critère d'âge
- sans nécessité d'orientation MLPH

Mission principale : coordonner le parcours de soins des personnes en situation de handicap.

Pour cela, la CESF du service évalue les situations, oriente vers les dispositifs ou structures adaptés, facilite l'accès aux droits, et favorise le lien entre les professionnels des secteurs médicaux, paramédicaux, médico-sociaux.

Rens. : L'Arbre à Sources / 475 Boulevard du Chemin Vert / 40000 Mont de Marsan

Tél : 05 58 85 87 62 / arbreasources@majourau.fr

NOUVEAU À MONT DE MARSAN ! Le centre de santé le Phare, rue du Peyrouat a ouvert ses portes



Le Centre Hospitalier et la Mutualité Française en collaboration avec Mont de Marsan Agglo, ont ouvert rue du Peyrouat à l'angle de l'avenue Rozanoff à Mont de Marsan, un Centre de Santé pluridisciplinaire où exercent des médecins généralistes, des infirmières, des sages-femmes, un podologue, un orthophoniste, une animatrice en santé publique.

Ensemble, ils assurent la prise en charge pluri-professionnelles des problématiques de santé en accès direct et tiers-payant. Directement géré par le Centre Hospitalier

de Mont de Marsan, ce Centre de Santé favorise l'accès aux soins en lien étroit avec les équipes hospitalières spécialisées. Il travaille également avec l'Atelier Santé Ville et les différents partenaires du Contrat de ville.

Ouvert en journée du lundi matin au samedi midi. Deux secrétaires assurent l'accueil des patients et la gestion des rendez-vous. Les cas urgents sont traités en priorité.

Prise de RDV sur place ou par téléphone, du lundi au Vendredi de 8h à 19h, le samedi de 8h à 12h

Tél : 05 58 05 29 12 / Télécopieur : 05 58 05 29 11 / lephare@ch-mdm.fr



Actualités

Rougeole, êtes-vous à jour ? Vaccinez-vous !

Des cas de rougeole ont été déclarés dans 9 départements sur 12 en Nouvelle-Aquitaine. L'épidémie touche principalement la Gironde et la Vienne.

Une femme de 32 ans, victime de l'épidémie de rougeole qui sévit en France depuis le mois de novembre, est décédée au CHP de Poitiers. Cette femme n'était pas vaccinée contre cette maladie qui a entraîné des complications graves.

En Nouvelle-Aquitaine, 269 cas de rougeole sont confirmés à ce jour. Parmi eux 66 cas, soit une rougeole sur quatre, nécessitent actuellement une hospitalisation et quatre patients ont dû être transférés en réanimation. Ces chiffres ont été mis à jour ce mardi 13 février 2018.

Qui doit se faire vacciner ?

Tous les enfants et adultes jeunes doivent être vaccinés contre la rougeole. C'est une vaccination très efficace qui protège de la maladie dans près de 100% des cas après 2 doses de vaccin. L'Agence Régionale de la Santé appelle chacun à vérifier l'état de sa vaccination et celle de ses enfants (carnet de santé, carnet de vaccination...). Deux doses doivent avoir été administrées. En cas de doute, il est fortement conseillé de consulter son médecin traitant le plus rapidement possible. Le vaccin qui protège contre la rougeole est le ROR (rougeole, oreillons, rubéole).



Santé bien-être À vos assiettes

Rester en forme pendant la période hivernale : tout est question d'alimentation. Voici les 5 aliments à ajouter à votre liste lors de vos prochaines courses.

Céleri : très riche en vitamines et fibres qui contribuent à une bonne digestion, il possède des qualités dépuratives qui permettent d'éliminer les toxines.

Haricots rouges : ces légumes secs seront vos meilleurs amis tout l'hiver. On mise sur les haricots rouges, riches en protéines végétales indispensables en complément des protéines animales.

Avocat : à ranger dans les fruits et non les légumes, gras mais constitué de graisses insaturées essentielles à la santé, devient notre allié en hiver où nos besoins énergétiques sont plus élevés en cas d'exposition au froid. Il contient aussi vitamines C, B et E, qui possèdent des propriétés antioxydantes et aident à lutter contre le vieillissement de la peau.

Pamplemousse : un coup de mousse et ça repart ! Frais dans l'assiette du petit-déjeuner ou en jus, il permet de démarrer la journée du bon pied. Riche en vitamine C, ce fruit fonctionne comme un véritable remède antifatigue.

Radis noir : très riche en vitamine C et en potassium, le radis noir est réputé pour son action diurétique et dépurative, en particulier sur le foie. Il est aussi très efficace contre les infections et permet de dégager les bronches.

Santé environnement Qualité de vie

Projet D-marche

14 habitantes du Quartier du Peyrouat accompagnées par des agents de la Politique de la Ville se sont lancées fin 2017, et avec grand plaisir, dans le projet D-marche.

Ce programme financé par Mont de Marsan Agglo dans le cadre de la Politique de la Ville et coordonné par l'Atelier Santé Ville, est un programme motivationnel, porté et animé par l'IREPS, qui a pour objectif de voir ses participants augmenter durablement leur nombre de pas au quotidien.

Tout d'abord en créant un groupe afin de renforcer l'aspect convivial de la marche, dans un second temps en proposant un temps d'échanges et de sensibilisation à la marche et à ses bienfaits sur la santé, ensuite en remettant à chaque D-marcheur un podomètre qui permet à son utilisateur de mesurer le nombre de pas qu'il peut faire dans une journée. Ce podomètre peut également se connecter à un site internet qui permet à chacun, individuellement d'observer ses évolutions mais aussi de participer à des challenges collectifs. Enfin, la D-marche c'est un cadre qui permet au groupe de se retrouver pour bouger, en marchant ou pour d'autres occasions, mais avec toujours la même idée : le plaisir.



Un atout pour la santé

Petit-déjeuner à l'école, le secret d'une classe pleine d'énergie !

Les enfants qui prennent un petit déjeuner sain avant de commencer leur journée d'école ont de meilleurs résultats scolaires que les autres. C'est ce qu'ont démontré des chercheurs de l'Université de Cardiff (pays de Galles) dans une étude qui a été publiée dans le journal *Public Health Nutrition*.

Après un sondage dans les classes, on peut constater qu'un enfant sur deux ne mange pas le matin, ou très peu. Cela explique les maux de ventre pendant les cours de sport, les coups de fatigue dans la matinée, le ventre qui gargouille et autres maux...

Suite à ces constats, l'ASV de Mont de Marsan Agglo propose des petits déjeuners parents enfants un fois par an dans les écoles des quartiers prioritaires.

Ce petit déjeuner permet :

- de sensibiliser les parents et les élèves sur l'importance d'un bon petit déjeuner le matin afin de permettre aux enfants de travailler dans de bonnes conditions.
- de créer du lien social entre les parents, les enseignants et les élèves et de repérer certaines difficultés de santé ou de langage et de développer la convivialité au quotidien.

Ce projet est cofinancé par la Caisse d'Allocations Familiales des Landes et soutenu par le Centre Hospitalier de Mont de Marsan, par la présence des professionnels.

Direction Politique de la Ville et Rénovation Urbaine

ATELIER SANTÉ VILLE
Tel. : 05 58 46 75 01

