JUILLET 2023

L'actu Santé

ON PREND SOIN DE VOUS

entente santé

Développement de l'enfant : le bien-être est essentiel.

Avant de vous aimer, votre enfant s'attache à vous

L'attachement se crée dès la période fœtale et évolue en fonction des soins que vous lui apportez : votre bébé a faim ? Vous le nourrissez. Il a froid ? Vous le réchauffez.

Un lien d'attachement sécurisant

Il est nécessaire au bon développement des fonctions émotionnelles et sociales de l'enfant. Il exercera une influence majeure sur ses comportements et ses aptitudes tout au long de sa vie : créer des relations sociales stables, son estime de soi, sa réussite scolaire, etc.

Les compétences de vie

L'acquisition de ces compétences essentielles diminue l'anxiété ou la dépression et favorise une bonne santé mentale.

Le zoom

Bien-être : prenez soin de vous !

Page 2

Offre de soins

Les Labos proches de chez vous

Page 3

Accès aux droits et à la santé

L'offre 100% santé, késako ?

Page 3

Prévention santé

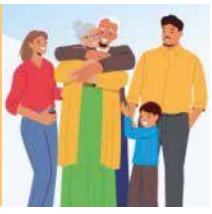
Diagnostiquer et accompagner les troubles du développement chez l'enfant

Page 4

Agenda

La semaine bleue - À tout âge, ensemble !

Toutes les dates à retenir en page 4



Pays de Fontenay-Vendée

Vendée Sèvre Autise Communauté de Communes

Le zoom

Bien-être : prenez soin de vous !

La santé mentale ne se réduit pas qu'au trouble psychique, bien au contraire !
Être en bonne santé mentale, c'est se sentir bien et s'accomplir, être en mesure de surmonter les tracas de la vie quotidienne, d'étudier ou de travailler, d'échanger avec les autres…

On dit souvent qu'il n'y a pas de santé sans santé mentale. Mais on peut se l'avouer, personne ne nage en permanence dans le bonheur. La santé mentale varie du bien-être au mal-être, et vice-versa, tout au long de la vie. Elle dépend de nombreux facteurs : notre hygiène de vie ou encore notre environnement et la dose de stress à laquelle il nous expose, les événements que nous vivons (heureux ou malheureux), nos conditions de vie (finances, logement…) nos ressources internes (l'estime de soi, la confiance en soi…) et les facteurs biologiques, notamment génétiques…

8 façons de prendre soin de vous

Parler de ses émotions est une manière de prendre en main son bien-être et non un signe de faiblesse. Il est courant de chercher à réprimer ses émotions "négatives", sa peur, sa tristesse ou sa colère. Moins nous accordons de place à une émotion, et plus elle en occupe.

Prendre une pause durant la journée de travail, le midi pour manger au soleil…, tous ces moments de répit contribuent à diminuer le stress.

Prendre soin de sa santé physique, en ayant une alimentation la plus variée et équilibrée possible, un sommeil de qualité et en pratiquant une activité physique qui vous plaît ! Marcher 30 minutes ou faire du jardinage peuvent aider à se sentir mieux.

Faire des choses que l'on aime et qui nous font du bien, c'est se valoriser et utiliser ses talents.

S'accepter, reconnaître ses atouts et s'en réjouir, c'est cultiver l'estime de soi et apprendre à accepter qui on est, avec ses imperfections.

Rester en contact avec ses proches, se sentir aimé, estimé, valorisé par sa famille, ses amis, ses collègues, donne un sens à sa vie et fait ressortir le meilleur de chacun.

Être bienveillant envers soi-même, en trouvant les mots, les gestes qui apaisent et font du bien.

S'investir pour les autres, peut permettre de voir le monde différemment et donner une autre perspective de soi-même.

Demander de l'aide quand les choses deviennent trop difficiles, trop lourdes. Ça peut-être le conseil d'ami, un jour de congé, un bon massage ou une aide d'un professionnel.

En savoir plus

Comprendre la santé mentale en 4 min : le Cosmos mental avec Psycom.

Vous ne vous sentez pas comme d'habitude ?

Certains signes peuvent indiquer que vous allez moins bien : perte d'appétit ou consommation excessive ou inhabituelle (nourriture, alcool, médicaments, etc.), sommeil perturbé, irritabilité, humeur changeante, perte d'estime de soi, difficultés à faire les tâches quotidiennes, à vous concentrer ou à trouver de l'intérêt dans vos activités, etc. Retrouvez des ressources ci-dessous

entente santé vous conseille

Santé mentale : mythes vs réalités

"Les problèmes de santé mentale ne me concernent pas" : 1 personne sur 4 est concernée. Tout le monde peut être touché de près ou de loin.

"Le burn-out et le bore-out ne sont pas des maladies professionnelles, c'est une nouvelle mode" : une surcharge ou l'ennui au travail peuvent être à l'origine d'épuisement professionnel et mettent en danger notre santé mentale.

"Les enfants n'ont pas de problème de santé mentale" : des souffrances psychiques peuvent se révéler très tôt dans la vie.

Des applis pour prendre soin de soi

Calm : Endormez-vous plus sereinement avec un son apaisant

Headspace : Recentrez-vous par la méditation, relaxation, et concentration

Petit Bambou / Namatata / Prezens : Méditez avec une mélodie de pleine conscience

Jardin Mental : Evaluez, comprenez et suivez votre état de santé mentale

Hop ma liste : Soyez entendu en cas de pensées suicidaires

RespiRelax + : Relaxez-vous grâce à la cohérence cardiaque

Daylio "journal intime" : Fixez-vous librement vos objectifs bien-être

Toute ma tête : Régulez votre stress et la pression pour les étudiants

Owlie Le Chatbot / Mon Sherpa : Soyez soutenu (outils, agent conversationnel..)

Les podcasts pour aller plus loin sur le sujet de la santé mentale :

- **Les maux bleus :** Témoignages sur la santé mentale et ses troubles (harcèlement scolaire, hyperphagie, phobie sociale, dépression etc.).
- **Spleen :** On y parle de dépression, de toc, de dépression post-partum, de schizophrénie… Des personnes extraordinaires vous racontent leurs vies bouleversées par le trouble psychique.
- **Minds podcast - C'est pas que dans la tête !** Pour explorer les racines de notre santé mentale, de l'intime au collectif…

Des vidéos pour comprendre :

- **Le PsyLab**
- **Santé mentale : les étudiants s'expriment !**
- **Raptor Neuropsy**
- **Brut**

Accès aux droits et à la santé

L'offre 100% santé, késako ?

Depuis janvier 2021, 100% Santé propose à tous les Français, bénéficiant d'une complémentaire santé responsable* ou de la Complémentaire santé solidaire, des soins et un large choix d'équipements en audiologie, optique et dentaire, qui sont pris en charge à 100%.

Selon votre besoin, il vous suffit de vous rendre chez un audioprothésiste, un opticien ou un dentiste conventionné. Ainsi, vous pourrez bénéficier de lunettes de vue, d'une aide auditive ou encore d'une prothèse dentaire remboursée à 100 % par la Sécurité sociale et la mutuelle (complémentaire santé).

Cependant, le 100% Santé n'est pas obligatoire. Donc, vous restez libre de choisir les équipements que vous souhaitez.

Renseignez-vous auprès de votre complémentaire santé et parlez-en au professionnel choisi.

Pour plus d'informations :

solidarites-sante.gouv.fr/100pourcent-sante

*près de 95 % des contrats sur le marché sont aujourd'hui responsables : en cas de doute, interrogez votre complémentaire santé

Offre de soins

Les labos proches de chez vous !

Un laboratoire de biologie médicale effectue des examens, sur des échantillons biologiques (sang, urines, selles…), pour obtenir des informations sur votre état de santé. Les résultats ainsi obtenus participent au dépistage, à la prévention, au diagnostic ou encore au suivi d'une maladie ou d'un traitement.

Ces examens se font sur prescription médicale à partir de prélèvements réalisés sur place au Laboratoire pour répondre à certaines contraintes, avant analyse, de température ou de temps. Un infirmier peut également se rendre à votre domicile sur prescription médicale.

Munissez-vous de cette ordonnance, de votre carte vitale, de votre mutuelle et de votre pièce d'identité.

Vos résultats vous sont ensuite envoyés en numérique (mail ou internet) pour plus de rapidité. Cependant, ils peuvent vous être transmis sur demande au format papier par voie postale ou retrait sur place.

Ouvert à tous, à Fontenay-le-Comte :

- **Laboratoire du Centre hospitalier** au 02 51 53 29 31
- **Biogroup Biorylis** au 02 30 09 00 91
- **Xlabs** au 02 51 69 00 16

Repérer une crise cardiaque

Une crise cardiaque ou infarctus du myocarde survient quand l'artère qui oxygène le cœur est obstruée par un caillot sanguin.

En cas de doute composez le 15 ou le 112

En savoir plus

www.fedecardio.org/je-me-teste/comment-va-votre-coeur

Prévention santé

Diagnostiquer et accompagner les troubles du développement chez l'enfant

Des troubles de développement chez l'enfant ?
Des professionnels du Centre d'action médico-sociale précoce (CAMSP) de Fontenay-le-Comte peuvent apporter un diagnostic ou une prise en charge de l'enfant et un soutien à l'entourage.

Mais c'est quoi un trouble du développement exactement ?

Il s'agit de troubles caractérisés par un retard de développement conduisant à des difficultés relationnelles, intellectuelles, motrices ou sensorielles...

Ces troubles apparaissent le plus souvent précocement dans l'enfance, les premiers signes étant visibles avant la fin de l'école maternelle et liés à l'âge de l'enfant. La première expertise est celle des parents et de l'entourage. Ils sont les meilleurs partenaires pour établir un diagnostic.

Cependant, il peut être difficile de voir, d'évaluer ou d'admettre que notre enfant ou un proche puisse avoir un trouble du développement. C'est pourquoi, le CAMSP accompagne dans le diagnostic du handicap éventuel, la prévention, le traitement et la rééducation de l'enfant de 0 à 6 ans via des interventions adaptées. Ainsi, un suivi individualisé destiné à l'enfant et à ses parents vise à faciliter son adaptation au sein de son milieu familial, social et scolaire.

Concrètement, pour bénéficier du CAMSP, les parents doivent formuler une demande écrite via un formulaire accompagné d'un courrier du médecin. L'assistante sociale prend ensuite contact avec la famille pour étudier la prise en charge potentielle de l'enfant au sein du dispositif.

Après admission, 3 niveaux d'interventions peuvent être mis en place :

- Le suivi-surveillance : consultation médicale et accompagnement social.
- Le bilan : réalisation d'un diagnostic et/ou évaluation des besoins de l'enfant.
- Le suivi thérapeutique : mise en œuvre du projet personnalisé (consultations psychologues de l'enfant et/ou les parents, des séances individuelles ou de groupes d'ergothérapie, psychomotricité etc.).

L'équipe pluridisciplinaire est composée d'un pédiatre, d'une psychologue, d'un psychomotricien, d'un ergothérapeute, d'une assistante sociale.

Le CAMSP vous accueille

Uniquement sur rendez-vous en appelant au 02 51 51 82 45

Ou par mail à contact@avdipe.fr
40 rue François Rabelais
à Fontenay-Le-Comte le mardi et le jeudi.
Plus d'infos : **www.avdipe.fr**

Retour sur l'enquête citoyenne Santé

Afin d'agir pour la santé de tous, le Contrat local de Santé, CLS, vise à soutenir l'installation de professionnels de santé, à mettre en place des actions de prévention et à favoriser la connaissance des dispositifs et structures existants.

Dans le cadre de l'écriture du second CLS (2024-2029), vous avez été invités à exprimer vos attentes et besoins en matière de santé, via une enquête citoyenne.

Votre Communauté de communes et l'ARS Pays de la Loire, porteurs de ce Contrat local de Santé, vous remercient sincèrement pour votre contribution concrète, permettant d'orienter les actions en lien direct avec la réalité du territoire.

Les réponses recueillies sont accessibles sur le site internet de votre Communauté de communes (lien ci-contre).

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

Agenda

DU 2 AU 8 OCTOBRE 2023

OCTOBRE 2023

1 SAMEDI PAR MOIS

Cafés des parents
Échanges animés par Sandrine Denis, conseillère conjugale et familiale
De 10h-11h30 à l'Oddas, 25, rue des Cordiers à Fontenay-le Comte
Renseignements et inscriptions au 06 33 51 59 55 ou ecoledesparents85@gmail.com

À PARTIR DE SEPTEMBRE 2023

Ateliers mémoire de la MSA sur Vix

JUILLET 2023 L'actu Santé

entente santé

Dépôt légal : juillet 2023 / n°ISSN : 2777-8754 / Directeurs de publication : Michel BOSSARD, Président de Vendée Sèvre Autise, Ludovic HOCBON, Président Pays de Fontenay-Vendée. Rédaction : Entente Santé. Conception graphique et mise en page : Agence Les Comnambules - Crédits photos-illustrations : Adobe Stock. Source Doctissimo. Impression : Imprimerie Belz / Tirage : 25 000 exemplaires.

Avec le soutien de ars Agence Régionale de Santé Pays de la Loire