

# L'actu Santé

ON PREND SOIN DE VOUS



## Êtes-vous prêts pour l'hiver ?

### 👉 Bien s'alimenter

Ne pas sous-estimer le pouvoir des fruits et légumes d'hiver pour vous protéger des agressions extérieures ! Veillez à en consommer à chaque repas, crus ou cuits !

### 👉 Les gestes pour rester en bonne santé

Grisaille, froid, pluie, nous donnent envie de rester sous la couette. Avec l'arrivée de l'hiver, il est important de préserver sa santé en adoptant des gestes simples et en s'aidant de compléments alimentaires comme la propolis, la gelée royale ou encore le curcuma.

### 👉 Le vaccin contre la grippe pour qui ?

Chez les personnes fragiles (âgées, souffrant de maladies chroniques, nourrissons...), des complications peuvent apparaître si elles contractent la grippe, pouvant conduire à une hospitalisation.

### Le zoom

Élargir l'offre de soins en Sud-Vendée

➤ Page 2

### Offre de soins

Sage-femme un métier en pleine mutation

➤ Page 3

### Accès aux droits et à la santé

France Services : proche de vous, proche de chez vous !

➤ Page 3

### Prévention santé

Accueillir les ados et leurs parents

➤ Page 4



### Agenda

Les perturbateurs endocriniens et votre santé

Toutes les dates à retenir en page 4





Le zoom

## Élargir l'offre de soins en Sud-Vendée

La santé est une priorité forte des élus communautaires depuis déjà plusieurs années. Avec une estimation de 10 000 patients en recherche d'un médecin traitant sur le territoire, la volonté politique de nos élus se traduit par de nombreuses actions pour renforcer l'offre de soins existante.

C'est avec cet objectif que le service santé de votre Communauté de communes a signé, en 2019, un Contrat Local de Santé (CLS) avec l'Agence Régionale de Santé (ARS) pour soutenir, renforcer et pérenniser son action.

Face aux constats de faible démographie médicale et de rupture dans le parcours de soins, trois axes stratégiques ont été définis : promouvoir une offre de santé cohérente, lisible et attractive, faciliter l'accès aux droits et à la santé de tous, soutenir la prévention et la promotion de la santé.

L'ensemble des actions mises en place a déjà permis l'installation de nouveaux praticiens grâce notamment à la création de maisons médicales et à l'accompagnement de leur installation (soutien au projet, mise en lien entre homologues, vie quotidienne...).

Pour favoriser de nouvelles installations de professionnels de santé, les collectivités continuent d'investir pour l'extension ou la création de maisons médicales, proches de chez vous comme à l'Hermenault, à Saint-Hilaire-des-Loges ou à Vix par exemple.

### Bien accueillir les internes

Le stage des futurs médecins est un passage décisif qui peut influencer leur lieu



## Pas de médecin traitant ?

Ne renoncez pas à vous faire soigner et prenez rendez-vous au

**02 51 53 30 41**

(service des Urgences) pour une consultation ou un besoin de soins imprévus (petits trauma, sutures, douleurs aiguës...). Vous serez reçu par un interne en fin d'année de médecine ou un médecin titulaire disponible.

d'installation. Ainsi les intercommunalités se mobilisent pour accueillir au mieux les internes effectuant leur stage en Sud-Vendée. Soirées d'accueil, découvertes du territoire, facilités d'hébergement sont quelques exemples d'actions visant à leur donner envie de s'installer sur le territoire.

### Plus efficaces ensemble

Le service Santé développe ses partenariats notamment avec la CPTS Sud-Vendée (association regroupant les professionnels de santé adhérents), l'Hôpital et la Clinique Sud-Vendée afin de mener des actions communes. Enfin, reconnu en 2021 "zone d'intervention prioritaire" par l'ARS, notre bassin de vie va bénéficier d'un dispositif d'aide à l'installation conséquente qui devrait inciter fortement les médecins à venir s'installer sur le territoire. De nombreuses actions accompagnées d'une campagne de communication sont d'ores et déjà prévues pour vanter tous les atouts de notre environnement aux praticiens potentiels.

Une mobilisation et une synergie de tous les acteurs qui ne manquera pas de porter ses fruits dans les mois et années à venir, pour permettre une offre de soins plus dense sur nos 40 communes.



### En savoir plus

Découvrez les actions du Contrat Local de Santé sur le site de votre Communauté de communes !

[www.fontenayvendee.fr](http://www.fontenayvendee.fr) • [www.cc-vsa.com](http://www.cc-vsa.com)



vous conseille



## Les perturbateurs endocriniens et votre santé

Les perturbateurs endocriniens sont des particules présentes dans des emballages plastiques, produits ménagers, cosmétiques, peintures, solvants... Ils vont créer des réactions indésirables dans l'organisme humain, pouvant entraîner des maladies : obésité, diabète, puberté précoce, infertilité...

L'exposition à ces produits peut toutefois être diminuée en suivant quelques conseils simples.



En savoir plus : Une conférence autour des perturbateurs endocriniens est organisée. Retrouvez toutes les informations dans notre rubrique Agenda (page 4).

## Bien aérer sa

Un geste à adopter au quot

- 1 Limiter la propagation des virus (COVID-19, grippe...)
- 2 Éliminer les polluants (produits ménagers, solvants), les champignons et moisissures.





## Accès aux droits et à la santé

# France Services : proche de vous, proche de chez vous !

Santé, famille, retraite, droit, logement, impôt, recherche d'emploi, accompagnement au numérique : à moins de 30 minutes de chez vous, les agents France Services vous accueillent et vous accompagnent pour vos démarches administratives du quotidien (demande d'allocations, actualisation pôle emploi, renouvellement de la carte d'identité, déclaration de revenus...) ou dans l'utilisation des outils informatiques, (création d'une adresse e-mail, impression ou scan d'un justificatif, création d'identifiant) au sein d'un guichet unique.

France Services, c'est la possibilité, sur un même lieu, d'effectuer vos démarches relevant de plusieurs administrations ou organismes publics en étant accompagné par les animateurs présents. Formés par les opérateurs partenaires, ils vous délivrent un premier niveau d'information et vous guident dans vos démarches.

### France Services - La Poste - Benet :

26 rue de la Combe 85490 Benet  
Ouverture du lundi au samedi  
02 51 50 50 25  
benet@france-services.gouv.fr

### France Services - Fontenay-le-Comte :

Espace Jean Jaurès, 32 rue Gaingalet  
85200 Fontenay le Comte.  
Ouverture du lundi au vendredi  
02 51 36 61 97  
fontenay-le-comte@france-services.gouv.fr

## Offre de soins



## Sage-femme, un métier en pleine mutation

**Frottis, Contraception, IVG, vaccins... Les sages-femmes accompagnent les femmes tout au long de leur vie et ne se cantonnent pas aux accouchements. Découverte d'un métier en pleine évolution.**

Les sages-femmes sont les personnes référentes pour le suivi des grossesses, l'accouchement, le suivi de la mère et de l'enfant post-partum, etc. Mais au-delà de la maternité, elles sont de véritables conseillères sur de nombreuses thématiques pour les femmes qui les consultent (allaitement, hygiène, santé, alimentation, etc.). Professionnelles de la santé, elles assurent le suivi gynécologique, la prescription de contraception, l'interruption volontaire de grossesse médicamenteuse et la vaccination de l'enfant. La sage-

femme est l'interlocutrice de choix pour s'informer sur les cancers comme ceux du sein et du col de l'utérus et effectuer des dépistages réguliers comme les frottis ou la palpation mammaire.

Votre sage-femme ? Votre meilleure alliée pour votre santé ! C'est la spécialiste à consulter pour vous conseiller et vous sensibiliser à l'autopalpation mammaire comme aux différents facteurs de risque.

Si le cancer du sein touche presque toujours les femmes, les hommes peuvent également être concernés par la maladie. Le dépistage doit être réalisé tous les 2 ans dès l'âge de 50 ans.

### En savoir plus

Retrouvez l'univers et l'annuaire des sages-femmes sur : [www.ordre-sages-femmes.fr](http://www.ordre-sages-femmes.fr)

## Démarches en lignes

Les centres sociaux vous accompagnent à l'utilisation de l'outil informatique et dans vos besoins numériques : recherche d'informations, création/accès à votre compte en ligne (Caf, CARSAT, impôt, Pôle emploi), envoi de mails, prise de RDV en ligne....

ODDAS à Fontenay-le-Comte :  
**02 51 69 26 53**  
Le Kiosque à Benet :  
**02 51 87 37 76**

## maison

idien, été comme hiver :

**En moyenne, 10 minutes d'aération chaque matin suffisent à renouveler l'air de votre pièce !**



## J'active ma santé

**Vous souhaitez bénéficier d'un accompagnement individuel et gratuit vers une activité physique adaptée à vos capacités et besoins ?**

Prise de contact avec la médiatrice sportive du CDOS (Comité Départemental Olympique et Sportif) de Vendée au **02 51 44 27 59** ou **06 20 36 32 78**

Réalisation d'un bilan personnalisé.  
Des activités seront conseillées (Aquagym, gym adaptée, marche, handisport)



**V Visage** : Si en souriant la bouche est de travers et/ou que les lèvres tombent vers le bas



**I Inertie d'un membre** : Si lorsqu'on place les 2 bras à l'horizontale, 1 bras pend et/ou effectue des mouvements incontrôlés



**T Trouble de la parole** : Si lorsqu'on prononce une phrase simple (ex : il fait beau aujourd'hui), des difficultés d'élocution et/ou des paroles confuses apparaissent



**E En urgence** : appelez le 15



Prévention santé

## Accueillir les adolescents et leurs parents

La Maison Des Ados (MDA) de Fontenay-le-Comte a pour mission de recevoir les adolescents et/ou leurs parents pour toute question. Elle regroupe des professionnels de divers horizons qui sauront les aiguiller dans l'intérêt de l'adolescent et de sa santé.

Pas besoin d'attendre d'être hyper mal pour en parler, beaucoup de sujets méritent d'être évoqués à un moment ou un autre, simplement parce qu'on s'interroge. Décrochage scolaire, sexualité, addictions, orientation, mal-être, incompréhension, disputes, etc.

Le passage à la MDA ne doit pas être dramatisé. Il peut aider à résoudre toutes sortes de problèmes, des difficultés scolaires jusqu'au traitement de problèmes plus grave. Aucune question ne doit rester sans réponse et la Maison Des Ados est là pour ça. L'équipe de 4 professionnels (psychologue, infirmière, assistante sociale, éducateur spécialisé) accueille avec ou sans rendez-vous,

gratuitement et en toute confidentialité tous les ados et jeunes de 11 à 21 ainsi que leurs parents.

Les adolescents de tout le territoire peuvent venir seuls ou accompagnés par leurs parents, par l'école, un ami, un adulte de confiance, etc. Ils sont reçus par un professionnel qui évaluera leur demande ou leurs besoins et les orientera vers le bon interlocuteur. Celui-ci peut intervenir au sein de la Maison Des Ados ou être un professionnel extérieur pour un accompagnement ou une prise en charge différente (planning familial, service d'addictologie, dispositif d'aide à la scolarité, mission locale, points d'accès aux droits).

Depuis le 22 septembre 2021, la Maison Des Ados accueille les Consultations Jeunes Consommateurs, les mercredis après-midi de 14h à 17h.

### La MDA vous accueille :

- 34 rue Rabelais à Fontenay-le-Comte du lundi au vendredi de 10h à 18h.
- Quartier des Moulins Liot à Fontenay-le-Comte sur rendez-vous au 02 51 50 03 04
- À Benet et Saint-Hilaire-des-Loges sur rendez-vous au 02 51 50 03 04.



## Agenda

DU 1<sup>ER</sup> AU 31 JANVIER 2022

### Dry January, vive les bonnes résolutions !

Dry January ou Janvier sec, consiste à ne pas consommer d'alcool du 1<sup>er</sup> au 31 janvier. C'est un moyen idéal de faire une pause, de s'interroger sur sa consommation et de mettre son organisme au repos après les fêtes. Rejoignez le mouvement !



MARDI 25 JANVIER 2022 - 20H

### Les perturbateurs endocriniens et votre santé !

#### PERTURBATEURS ENDOCRINIENS TOUS EXPOSÉS, TOUS CONCERNÉS !

MARDI 25 JANVIER 2022 À 20H À L'HERMENAULT  
SALLE POLYVALENTE DU JARY - ROUTE DE POUILLÉ



Assistez à notre conférence autour des perturbateurs endocriniens animée par le professeur Pascal Carato de l'université de Poitiers et découvrez comment limiter leur impact sur votre santé.

📍 Salle polyvalente du Jary  
Route de Pouillé  
L'HERMENAULT



### Adolescence, parlons-en !

Conférence-débat en 2022 : "Les clés pour comprendre et accompagner cette phrase de transition", animée par un psychologue-clinicien.

## Carte à dom'

Elle répertorie sur un seul document les coordonnées de l'entourage et des principaux intervenants au domicile des personnes de 60 ans et plus.

Pour faciliter notamment l'organisation du retour à domicile après une hospitalisation, la "carte à dom'" renseigne sur :

- les coordonnées des différents intervenants à domicile (médecin traitant, personne de confiance, mesure de protection, service d'aides, infirmiers, portage de repas, personne à prévenir, pharmacies, etc.),
- La rédaction de directives anticipées,



La carte est gratuite et disponible auprès de l'intervenant à domicile ou en pharmacie.



#### Conseil pratique :

Pour être sûr de l'avoir toujours sur vous, rangez-la avec votre carte vitale.

DÉCEMBRE 2021

## L'actu Santé



Dépôt légal : Décembre 2021 / n°ISSN : En cours d'attribution / Directeurs de publication : Michel BOSSARD, Président de Vendée Sèvre Autise, Ludovic HOCBON, Président du 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.

+ D'INFOS : [www.fontenayvendee.fr](http://www.fontenayvendee.fr) OU [www.cc-vs-a.com](http://www.cc-vs-a.com)

