

La Gazette Santé de Mauvezin



Mars 2019- Numéro 9

Maison de santé de Mauvezin

g rue Tourneuve 05.62.67.24.54

Au Sommaire

Du nouveau dans la MSP : L'hypnose médicale

Les professionnels de la MSP sont heureux d'accueillir dans l'équipe : Julie RIBET



De retour à Mauvezin...

Prochain jour de consultation : le vendredi 05 avril de 9h à 20h
Durée de la consultation :
Tarif : 60 euros (Prise en charge mutuelle possible, à voir avec organisme) 1h
Site internet : HYPNOSE32.fr
Facebook : Hypnose32
mail : juribet09@hotmail.com
Rdv au 06 13 16 69 92

Voilà déjà quelques années que Julie RIBET a quitté son travail d'infirmière libérale à Mauvezin, dans un premier temps pour la douleur et les soins palliatifs, en tant qu'infirmière coordinatrice du réseau de santé du Gers.

Toujours en quête d'une qualité des soins optimale, c'est vers l'hypnose médicale que son cursus professionnel a évolué : après un diplôme universitaire d'hypnose médicale clinique et thérapeutique, c'est tout naturellement que Julie RIBET a ouvert son cabinet sur Auch.

Connue depuis toujours, mais souvent médiatisée sur un versant spectacle, l'hypnose médicale n'a rien à voir avec l'hypnose de spectacle : en effet, l'hypnose est un outil utilisé très largement dans le domaine médical : lors de soins douloureux, prise en charge des phobies, stress, angoisse, addictions, douleur chronique, arrêt du tabac, aide à l'anesthésie, soins dentaires, etc.... et cela pour tous les patients à partir de l'âge de 5 ans. Désormais Julie RIBET sera présente sur la MSP de Mauvezin 1 jour par mois, à partir du mois d'avril.

Du nouveau dans la MSP

L'hypnose médicale P1

Le Gros dossier

DONNER POUR SAUVER P2/5

Ça vous concerne

- CDU de février : Rappel sur le CDU P6
- Dialogue sur la pénurie de médecins. P7
- Info sur les ADL : le 100% et ses implications P8
- Protection juridique P9
- Les actions de la MSP P10

Le dossier Prévention

- Etes-vous à jour de vos vaccins ? SEV 2019 du 24 au 30 avril P11
- SAGA nutrition P12

Les Brèves de la MSP

idées lecture P13

Contacts

Tableau Des professionnels CDU P14

Le gros dossier

DONNER POUR SAUVER

Il existe différentes façons de donner mais chaque don permet de sauver des vies.

Nous pouvons donner de notre vivant : don de sang, de plasma, de plaquettes, de moelle osseuse, de tissus et d'organes ; mais également en cas de décès nous pouvons donner nos organes et tissus.

LE DON D'ORGANES ET TISSUS

Selon la loi : « nous sommes tous donneurs d'organes et de tissus présumés sauf si nous avons exprimé de notre vivant notre refus d'être prélevé ».

Ce don est gratuit et l'anonymat entre donneur et receveur est assuré.

Si vous ne souhaitez pas donner vos organes et tissus vous pouvez vous inscrire sur le Registre national des refus ou également exprimer votre refus par écrit et confier le document à un proche.

Nous pouvons aussi donner de notre vivant mais les conditions médicales à réunir sont très strictes.

Que peut-on prélever ?

Les principaux organes prélevés sont le cœur, les reins, les poumons, le foie, le pancréas et les intestins.

On peut également greffer des tissus comme des os, des artères, des valves cardiaques, des veines, des tendons ou des ligaments, de la peau, et au niveau de l'œil on ne prélève que la cornée (la partie transparente à la surface de l'œil).

Pourquoi donner ?

La greffe d'organes sauve des vies.

La greffe de tissus permet aux patients de retrouver leur autonomie.

En 2017 : **6105** greffes ont été réalisées (3782 greffes de rein ; 1374 greffes de foie, 467 greffes de cœur) néanmoins **23828** personnes ont eu besoin d'une greffe : 16413 patients sont toujours dans l'attente d'une greffe et 590 patients n'ont pas survécu à cette attente.

On compte **30,5%** de refus de prélèvement.

« On est tous donneurs d'organes, c'est bien parce qu'on peut tous être receveurs ».

Pour plus de renseignements, vous pouvez consulter des sites comme France ADOT (Association pour le Don d'Organes et de Tissus humains), ou l'agence de la biomédecine ou encore vous déplacer lors de journées ou de campagnes de sensibilisation.



LE DON DE MOELLE OSSEUSE

La moelle osseuse contient les cellules qui fabriquent les globules rouges, les globules blancs et les plaquettes.

A quoi sert le don de moelle osseuse ?

La greffe de moelle osseuse permet de soigner les maladies du sang et certains cancers (leucémies, lymphomes, myélomes).

Qui peut donner ?

Pour devenir donneur de moelle osseuse, il faut avoir entre 18 et 50 ans (même si on peut être prélevé jusqu'à 60 ans), passer un entretien médical spécifique et s'engager à rester joignable et à se rendre disponible en cas de compatibilité avec un receveur.

Être donneur de moelle osseuse signifie être inscrit sur le registre France greffe de moelle.

A SAVOIR :

La probabilité de compatibilité entre 2 individus en dehors d'une fratrie est d'une sur un million.

Plus vous êtes nombreux à vous inscrire, plus il y a de chances de guérison pour les malades.

Comment se passe le don de moelle osseuse ?

Avant : pour s'inscrire il faut réaliser une prise de sang. Des tests sont ensuite effectués sur votre prélèvement, s'ils sont validés vous êtes inscrit sur le registre de donneurs.

Pendant : pour donner en cas de compatibilité :

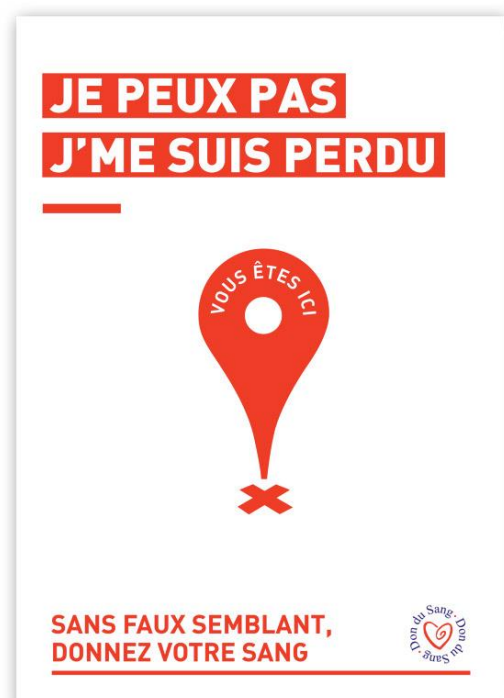
Le prélèvement direct sur moelle osseuse s'effectue à l'hôpital sous anesthésie générale par ponction dans l'os iliaque (os du bassin). Le donneur sort de l'hôpital le lendemain.

Pour le prélèvement de cellules souches périphériques, le donneur reçoit un traitement pendant 5 jours avant le prélèvement. Ceci permettra que les cellules soient recueillies en 3 ou 4 heures par prélèvement sanguin dans un centre EFS (même type de prélèvement que pour le plasma ou les plaquettes).

Après : la plupart des donneurs reprennent leurs activités quelques jours après le don. Les cellules souches prélevées sont régénérées dans les 6 semaines qui suivent le don.

Moins de 80 pages, puis une formidable envie de courir vers le premier centre de don de sang venu. Trois auteurs ont fait courir leur plume le long de trois « histoires d'amour » pour le compte de l'Établissement français du sang (EFS), avant la Journée mondiale du 14 juin.

« D'habitude nous communiquons sur du concret : pourquoi donner, où, comment... Nous voulions parler du don du sang autrement et toucher des gens qui ne sont pas déjà donneurs. Dédramatiser le don de sang, dont l'un des freins principaux est la peur des aiguilles et du monde médical », nous dit l'EFS en racontant la genèse de ce livre. Les jolies idées profitent parfois d'heureuses coïncidences : « Au même moment, "Librio" nous a contactés pour nous proposer un projet commun. »



LE DON DE SANG :

A quoi sert le don de sang ?

Les produits sanguins issus du don de sang sont utilisés en cas d'hémorragies qui peuvent survenir lors d'un accouchement, d'un accident ou pendant une intervention chirurgicale.

Ils sont énormément employés lors de maladies du sang et de cancers.

Qui peut donner ?

Il faut avoir entre 18 et 70 ans et peser plus de 50 kg.

Les hommes peuvent donner jusqu'à 6 fois par an et les femmes peuvent donner jusqu'à 4 fois par an.

Il existe cependant des contre-indications. Avant de vous déplacer vous pouvez effectuer un test d'aptitude au don sur le site dondesang.efs.sante.fr ou sinon elles seront abordées avec vous lors de l'entretien prédon avec le médecin ou l'infirmier(e).

Où donner ?

Vous pouvez donner

- Lors de collectes organisées dans les villages.
- Dans les Etablissements Français du Sang : à Auch, il se situe au Centre Hospitalier, Parking 1, Allée Marie Clarac, 32000 Auch. Les dons s'effectuent les mardis et jeudis ainsi que 10 samedis par an.

Comment se déroule un don de sang ?

L'accueil :

Un agent d'accueil vous reçoit, enregistre votre dossier et vous remet un questionnaire à remplir avant le don.

Ce questionnaire permet de mettre en lumière votre aptitude à donner sans risque pour vous ni pour le receveur.

ATTENTION : pour un premier don pensez à vous munir de votre pièce d'identité !

L'entretien prédon :

Vous êtes reçu(e) par un médecin ou un(e) infirmier(e) pour étudier vos réponses aux questions, un contrôle de votre tension est également effectué.

Cet entretien est confidentiel.

Le prélèvement :

Vous êtes installé(e) sur un fauteuil en position allongée.

L'infirmier(e) procède au prélèvement (grossièrement « une prise de sang en plus long » !) et vous surveille pendant le don.

La quantité du prélèvement est déterminée lors de l'entretien prédon et est en fonction de votre poids.

Le prélèvement dure environ 10 minutes.

Le repos et la collation :

Après un don il est important de bien vous hydrater et de vous reposer.

Une collation vous est offerte, c'est généralement un moment convivial avec les autres donateurs.

LE DON DE PLAQUETTES :

A quoi sert le don de plaquettes ?

Les plaquettes servent à éviter les risques d'hémorragies.

Certaines maladies (leucémies, lymphomes) et certains traitements empêchent la fabrication des plaquettes (chimiothérapie, radiothérapie). Ces personnes-là nécessitent régulièrement des transfusions de plaquettes.

Qui peut donner ?

Il faut avoir entre 18 et 65 ans.

Vous pouvez donner toutes les 4 semaines.

Comment se déroule le don de plaquettes ?

Le don de plaquettes s'effectue comme le don de plasma.

Il dure environ 90 minutes.

LE DON DE PLASMA :

A quoi sert le don de plasma ?

Le plasma est le liquide dans lequel baignent les globules rouges, les globules blancs et les plaquettes. Il contient également plus d'une centaine de protéines dont l'albumine et les immunoglobulines, mais aussi des facteurs de coagulation.

Ainsi, il peut être transfusé ou utilisé sous forme de médicament et permet de soigner les personnes souffrant d'hémorragies, de troubles de la coagulation ou de déficit immunitaire grave.

L'albumine peut être employée en cas d'insuffisance rénale et hépatique.

Qui peut donner ?

Il faut avoir entre 18 et 65 ans.

Vous pouvez donner votre plasma toutes les 2 semaines.

Où donner ?

Dans les Etablissements Français du Sang sur rendez-vous.

Quelques fois dans les collectes organisées dans les villages mais il vaut mieux se renseigner avant et prendre rendez-vous.

Comment se déroule le don de plasma ?

Ce sont les mêmes étapes que pour le don de sang sauf que le don de plasma dure plus longtemps (il faut compter 45 à 60 minutes). Uniquement le plasma vous est prélevé, tous les autres composés du sang vous sont restitués.



Collectes organisées le
13/05/19, le 19/08/19 et le
04/11/2019

Article de CASTEX Angélique

Quelques conseils :

Avant un don : Avoir pris un petit déjeuner ou un déjeuner équilibré (éviter d'être à jeun)

Bien s'hydrater avec de l'eau ou des jus de fruits

Éviter les boissons alcoolisées

Après un don : Bien s'hydrater

Éviter les efforts physiques intenses dans les heures qui suivent le don.

Sources : site EFS, site agence biomédecine et site France ADOT.
Article d'Angélique CASTEX, Infirmière Libérale

Ça vous concerne...

Le **COMITE Des USAGERS** est actif dans le dialogue avec les professionnels de santé.

Il est garant du respect des droits des usagers et leur rappelle les devoirs.

Il contribue à l'amélioration de la prise en charge et de la qualité des soins.

Il participe aux réunions trimestrielles d'une heure environ, en compagnie des professionnels de santé de la MSP pour :

- Evoquer les problèmes et interrogations soulevés par les usagers
- Choisir les thèmes de santé à aborder
- S'informer des axes de soins choisis par les professionnels de la MSP
- S'informer de nouveaux professionnels le cas échéant.

Le Cdu est tenu au secret et à l'anonymat.

Il a été élu en 2017 pour une période de 4 ans, les actuels représentants et les professionnels reviendront vers la population en 2020 pour l'élection des nouveaux représentants.



CDU de février : Dialogue sur la pénurie de Médecins...

Lundi 04 février, 15h10, dans la salle de réunion de la maison de santé...

Usager 1, membre de la CDU : « Ce qui est difficile à accepter c'est de ne pas avoir de visites de médecins au domicile pour un problème urgent pour lequel on ne peut vraiment pas se déplacer. J'ai dû attendre 4 à 5 heures... »

Usager 2, membre de la CDU : « Et s'il nous arrive un problème grave, on va rester par terre, chez nous, sans que personne ne se déplace ?! »

Médecin, membre de la CDU : « Il faut bien comprendre que ce n'est ni la faute des usagers qui ont besoin d'une réponse, parfois rapide, ni la faute des médecins qui, limités en nombre, font le maximum mais ne sont pas tout-puissants. Ils doivent gérer les consultations, les visites au domicile, les maisons de retraite, l'hôpital local, qui sont tous nécessaires ! »



Infirmière, membre de la CDU : « Il faut surtout se rappeler que les médecins ne sont pas suffisamment nombreux et qu'ils font le maximum. »

Coordinatrice : « Lorsque qu'une situation d'urgence arrive au domicile, les patients doivent appeler le 15. Les médecins traitants ont vocation à suivre les patients tout au long de l'année. Ils ne doivent pas être appelés en cas d'urgence vitale, qui nécessite souvent des appareillages qui sont uniquement en structures hospitalières, et des équipes médicales composées de plusieurs spécialités.

Les médecins généralistes de la MSP sont très investis dans l'accompagnement des patients, mais ils ne peuvent pas répondre à toutes les demandes.



Usager 3, membre du CDU :

« Pourquoi les médecins n'augmentent-ils pas le nombre de consultations par jour, ou le nombre de jours de présence ? »

Médecin, membre de la CDU : « Les Dr FICHOT, DOMAS et moi-même avons déjà augmenté les temps de consultation. En effet, nous sommes maîtres de stage et en ayant des jeunes médecins en formation nous répondons à cette demande. A court terme, cela ouvre des plages de consultations, à moyen et long terme, nous espérons que l'un d'entre eux, au moins, restera avec nous.

Coordinatrice : « Quand un médecin généraliste prend en charge un patient, il fait appel à des savoirs, des compétences, des connaissances, autant qu'à une capacité d'écoute, une empathie, un vrai temps d'échange humain. A ce titre, le nombre de patients vus en une journée ne peut pas être trop important. Le risque de la surcharge de travail augmente le risque d'erreur, de manque d'écoute, de fatigue intellectuelle.

Tout ceci irait à l'encontre des soins de qualité que les médecins de la MSP souhaitent proposer aux patients. »

Médecin, membre de la CDU : « Nous sommes en train de réfléchir à des solutions, en organisant un peu mieux les choses au sein de la maison de santé et peut-être même sur le plan du territoire local. Mais il y a aussi les problèmes des patients qui ne se présentent pas au rendez-vous fixé, sans prévenir avant, ni s'excuser après. Cela est quotidien. Sans représenter la majorité, ça représente quand même une demi-journée de rendez-vous cumulée sur tous les plannings. Et les documents que demandent les patients à leur médecin, sans venir en consultation, sont autant d'heures passées par les médecins loin du soin véritable. Cela aussi participe à cette inadéquation entre les demandes des patients et les réponses des médecins. »

Usager 2, membre de la CDU : « Faut-il alors demander à la mairie d'intervenir ? »

Coordinatrice : « La mairie ne peut malheureusement pas plus que les professionnels de la MSP, influencer sur le choix d'un praticien quant à son lieu d'installation. Nous savons qu'elle soutient l'équipe, dans ses recherches et fera son possible pour favoriser une installation dès qu'une réelle occasion se présentera. »

Médecin, membre de la CDU : Nous ne manquerons pas de tenir la population informée dès que nous aurons trouvé des solutions.

Information sur les Affections de Longue Durée : le « 100 % » et ses implications...

Vous êtes atteint d'une affection de longue durée (ALD) qui nécessite un traitement prolongé et coûteux ?

Certaines ALD ouvrent droit à la prise en charge à 100 % des soins liés à la pathologie. Pour en bénéficier, votre médecin traitant rédige un protocole de soins, qui mentionne notamment les traitements nécessaires.

Il s'agit **des affections de longue durée inscrites sur une liste établie par le ministre de la Santé** (liste des ALD, fixée par l'article D. 322-1 du Code de la Sécurité sociale, actualisée par le décret n°2011-77 du 19 janvier 2011 et par le décret n°2011-726 du 24 juin 2011), consultables sur le site de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (ameli.fr), ou dans l'encadré ci-dessous.

ALD : CE QUI N'EST PAS PRIS EN CHARGE

Dépassements d'honoraires

Participation forfaitaire de 1€

Franchise médicale  0,50 €  2 €

Forfait hospitalier (20 € / jour)

Certains médicaments et dispositifs médicaux

ALD : SOINS ET TRAITEMENTS PRIS EN CHARGE

Consultations médicales

Soins de kinésithérapie

Examens biologiques et radiologiques

Dispositifs médicaux

Médicaments

Transports sanitaires

Soins infirmiers

Hospitalisation

Qu'est-ce que cela implique dans votre prise en charge si vous êtes atteint d'une de ces pathologies ?

« Une affection de longue durée *exonérante* est une maladie dont la gravité et/ou le caractère chronique nécessitent un traitement prolongé et une thérapeutique particulièrement coûteuse, ouvrant droit à la prise en charge à 100 % (sur la base du tarif de la Sécurité sociale). **Le 100 % ne vaut que pour les soins et traitements liés à cette pathologie. Autrement dit : Il n'est pas autorisé d'utiliser ce dispositif pour la prise en charge de traitements ou transports sanitaires non liés à cette pathologie.**

Concernant les transports : Le moyen de transport prescrit doit être en adéquation avec l'état de santé du patient; c'est à dire que si son état général le lui permet, le médecin doit prescrire un transport en voiture perso et non en VSL. Le transport en véhicule personnel peut également être remboursé sous certaines conditions.

Les traitements liés à ces pathologies doivent être régulièrement renouvelés :

Cela nécessite une vraie organisation de la part des patients. En effet, il faut prévoir le rendez-vous chez le médecin traitant à un intervalle suffisant pour obtenir un avis médical et une ordonnance en conséquence suffisamment tôt pour éviter la rupture de traitement.

Source : <https://www.ameli.fr/gers/assure/droits-demarches/maladie-accident-hospitalisation/affection-longue-duree-ald/affection-longue-duree-ald> Source : article D. 322-1 du Code de la Sécurité sociale, modifié par les décrets n° 2004-1049 du 4 octobre 2004 publié au JO du 5 octobre 2004 et n° 2011-77 du 19 janvier 2011 publié au JO du 21 janvier 2011.

Article du Dr Fabien FOURCADE

Protection juridique (Tutelle, curatelle, sauvegarde de justice)

La maladie, le handicap, l'accident peuvent altérer les facultés d'une personne et la rendre incapable de défendre ses intérêts. Le juge peut alors décider d'une mesure de protection juridique (tutelle, curatelle, sauvegarde de justice) par laquelle **une autre personne l'aide à protéger ses intérêts. La protection doit être la moins contraignante possible, et en priorité être exercée par la famille.**

La tutelle est une mesure judiciaire destinée à protéger une personne majeure et/ou tout ou partie de son patrimoine si elle n'est plus en état de veiller sur ses propres intérêts. **Un tuteur** la représente dans les actes de la vie civile. Le juge peut énumérer, à tout moment, les actes que la personne peut faire seule ou non, au cas par cas.

La curatelle est une mesure judiciaire destinée à protéger un majeur qui, sans être hors d'état d'agir lui-même, a besoin d'être conseillé ou contrôlé dans certains actes de la vie civile. La curatelle n'est prononcée que s'il est établi que la mesure de sauvegarde de justice serait une protection insuffisante. Il existe plusieurs degrés de curatelle. Le juge des tutelles désigne un ou plusieurs curateurs.

La sauvegarde de justice est une mesure de protection juridique de courte durée qui permet à un majeur d'être représenté pour accomplir certains actes. Cette mesure peut éviter de prononcer une tutelle ou une curatelle, plus contraignantes. Le majeur conserve l'exercice de ses droits, sauf exception. Il existe 2 types de mesures de sauvegarde de justice, judiciaire ou médicale.

Qui peut en faire la demande?

La demande d'une sauvegarde de justice, une curatelle ou une tutelle peut être faite par :

- la personne à protéger elle-même, ou la personne avec qui elle vit en couple;
- un parent ou un allié;
- une personne entretenant avec le majeur des liens étroits et stables;
- la personne qui exerce déjà une mesure de protection juridique.

La demande peut être également présentée par le procureur de la République qui formule cette demande :

- soit de sa propre initiative;
- soit à la demande d'un tiers (médecin, directeur d'établissement, travailleur social)



Dr Fabien Fourcade

Les actions de la MSP

EDUCATION THERAPEUTIQUE POUR LES PATIENTS DIABETIQUES

Un mardi par mois, de 9h à 16h, les **patients diabétiques** volontaires peuvent suivre des ateliers animés par les professionnels de la maison de santé (Qu'est-ce que le diabète ? Comment le traiter, le surveiller ? Comment équilibrer ses repas ?) et bénéficier du dépistage des complications du diabète (fond d'oeil, électrocardiogramme, examen des pieds et des artères des jambes)



REPERAGE DE LA FRAGILITE



Les patients de plus de 75 ans qui se sentent fragiles (**perte de poids, marche plus lente, troubles de mémoire, fatigue prolongée**) peuvent bénéficier d'une évaluation complète durant 2 heures pour faire un point global (mémoire, nutrition, médical, psychologique, équilibre, vision, audition) et envisager des solutions pour aller mieux.
Inscription auprès du secrétariat.

ETUDE SUR LES STATINES

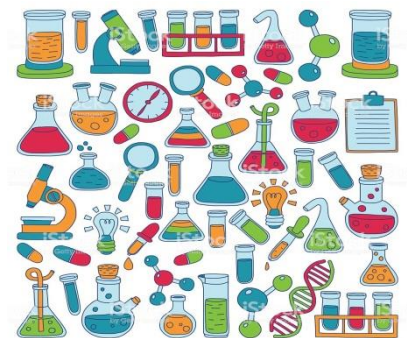


Le docteur Fourcade participe à un travail de recherche national sur les médicaments contre le cholestérol (les statines) pour évaluer leur intérêt chez les patients de plus de 75 ans qui n'ont jamais eu de problème artériel (infarctus, AVC, artérite).
Les patients intéressés peuvent prendre rendez-vous avec lui auprès du secrétariat.

TRAVAIL DE RECHERCHE

Deux internes en médecine réalisent une thèse sur la vision qu'ont les patients d'une consultation de médecine préventive, dans le but de réaliser des actions de prévention adaptées. Ils rencontrent les patients volontaires durant 30 minutes, au sein de la maison de santé.

Inscription auprès du secrétariat.



Le dossier prévention

Etes-vous à jour de vos vaccins ???

Semaine de la Vaccination : du 24 au 30 avril 2019

La Semaine de la vaccination (SEV) a été créée en 2005 par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Elle se déroule aujourd'hui dans près de 200 pays dans le monde. La date en est fixée par l'OMS, généralement en avril.



Stop à la rougeole en Occitanie

L'Occitanie connaît actuellement une recrudescence importante de cas de rougeole. L'augmentation rapide du nombre de cas observée au cours des dernières semaines fait craindre au plan national une épidémie d'ampleur. Afin de limiter le risque de propagation de l'épidémie, la vaccination est la meilleure protection.

Chez les nourrissons nés à partir du 1^{er} janvier 2018, les vaccinations contre la diphtérie, la poliomyélite, le tétanos, l'*Haemophilus b*, l'hépatite B, la coqueluche, la rougeole, les oreillons, la rubéole, le pneumocoque et le méningocoque sont **obligatoires**.

Qu'est-ce que ça veut dire « être à jour » ?

« Être à jour » c'est avoir reçu les vaccins nécessaires en fonction de son âge et avec le bon nombre d'injections pour être protégé.

Si mes vaccins ne sont pas « à jour » ?

Il n'est pas nécessaire de tout recommencer, il suffit de reprendre la vaccination au stade où elle a été interrompue. On parle de « rattrapage ».

Pour en savoir plus



VACCINATION
INFO SERVICE.FR

Le site de référence qui répond à vos questions

BCG (Tuberculose)

La vaccination contre la tuberculose est recommandée à partir de 1 mois et jusqu'à l'âge de 15 ans chez certains enfants exposés à un risque élevé de tuberculose.

Diphtérie-Tétanos-Poliomyélite

Les rappels de l'adulte sont recommandés à âges fixes soit 25, 45, 65 ans et ensuite tous les dix ans.

Coqueluche

Le rappel coqueluche se fait à 25 ans. Les futurs parents sont particulièrement concernés, car la vaccination protège les nourrissons de moins de 6 mois dont la vaccination n'est pas complète.

Hépatite B

Si la vaccination n'a pas été effectuée au cours de la première année de vie, elle peut être réalisée jusqu'à 15 ans inclus. À partir de 16 ans, elle est recommandée uniquement chez les personnes exposées au risque d'hépatite B.

Pneumocoque

Au-delà de 24 mois, cette vaccination est recommandée dans des situations particulières.

Méningocoque C

À partir de l'âge de 12 mois et jusqu'à l'âge de 24 ans inclus, une dose unique est recommandée pour ceux qui ne sont pas déjà vaccinés.

Rougeole-Oreillons-Rubéole

Pour les personnes nées à partir de 1980, être à jour signifie avoir eu deux doses de vaccin.

Papillomavirus humain (HPV)

La vaccination est recommandée chez les jeunes filles âgées de 11 à 14 ans avec un rattrapage jusqu'à 19 ans inclus. La vaccination est proposée aux hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes (HSH) jusqu'à l'âge de 26 ans.

Grippe

La vaccination est recommandée, chaque année, notamment pour les personnes à risque de complications : les personnes âgées de 65 ans et plus, celles atteintes de certaines maladies chroniques, dont les enfants à partir de 6 mois, les femmes enceintes et les personnes obèses.

Zona

La vaccination est recommandée chez les personnes âgées de 65 à 74 ans inclus.

DT07-016-19PC Mise à jour : février 2019

Une question ? Un conseil ? Parlez-en à votre médecin, votre pharmacien, votre sage-femme ou votre infirmier.



SAGA Nutrition : Episode 1...

Les boissons, zoom sur les sodas

Boire est un besoin, comme manger ou dormir. Boire est un plaisir, un acte social : partager un bon moment ou fêter un événement avec la famille, les amis, les copains.

L'eau est la seule boisson indispensable à la vie :

- Equilibre intra et extra-cellulaire ;
- Transport des éléments nutritifs vers les cellules ;
- Transport des déchets issus de l'utilisation des éléments nutritifs vers les reins.

Il existe une grande diversité de boissons. Voici un zoom sur les sodas ...



Les sodas :

Boissons plates ou gazéifiées au gaz carbonique. Aromatisées avec des extraits de plantes et de fruits, plus ou moins colorées et acidulées. Très riches en sucre : environ 120 grammes de saccharose, soit 24 morceaux de sucre par litre ou 7-8 morceaux de sucre par canette (environ 150 calories).

A la mode et rafraîchissantes, elles n'ont pas d'intérêt nutritionnel et sont hypercaloriques. Elles font beaucoup monter la glycémie.

Les boissons light

Dans certains sodas, le sucre (saccharose) est remplacé par de l'aspartame (cf. Edulcorants).

Les boissons « light » apportent moins de calories. Les « light » : pour les fêtes, les verres entre amis. Attention ! De plus en plus de « light » contiennent des mélanges de glucides et d'édulcorants de synthèse. Il faut donc bien lire les étiquettes.



Auteurs : D'après une idée d'André PORTE, magazine « 60 millions de consommateurs »
Et Karine PADE, coordinatrice
<http://www.ajd-diabete.fr/le-diabete/vivre-avec-le-diabete/etiquettes-edulcorants-boissons/>

Les Brèves de la MSP

Idées lectures

| | |
|---|---|
|  | <p>Anna, Chloé, Lily. Trois femmes, trois générations, trois voix qui se répondent. Une merveille d'humour, d'amour et d'humanité. (Karine PADE, coordinatrice)</p> |
|  | <p>Un recueil d'outils pratiques pour vivre plus sereinement son quotidien. (Docteur Fabien Fourcade)</p> |
|  | <p>Les clés du bonheur. Malgré tout. (Docteur F. Fourcade)</p> |
|  | <p>« Ce livre est une leçon de vie. La lumière qu'il dispense est plus intense que bien des traités de sagesse. » François Mitterrand</p> |

La pensée du moment

Voici une Nouvelle rubrique ! Elle vise uniquement à réfléchir ou prendre du plaisir...



Proverbe Russe : « Un mot aimable est comme un jour de printemps. »

Les professionnels de la MSP

| | | | |
|---------------------|------------|-----------------|----------------|
| MEDECIN GENERALISTE | SYLVIE | DOMAS | 05 62 67 24 54 |
| | NICOLE | FICHOT | |
| | FABIEN | FOURCADE | |
| | GERARD | JEFFROY | |
| SAGE-FEMME | STEPHANIE | LAMARQUE | 06 82 01 82 97 |
| | FABIENNE | THAU | 06 79 69 97 22 |
| INFIRMIERE | SABRINA | MIALANE-BAGUR | 05 62 06 88 87 |
| | ISABELLE | COUSTURIAN | |
| | CHRISTINE | LANGLIN | |
| | MARION | GANTET | |
| INFIRMIERE | MARTINE | VAZON | 05 62 70 89 98 |
| | SANDRINE | LECOQ | |
| INFIRMIERE | ANGELIQUE | CASTEX | 05 62 07 46 34 |
| | HELENE | ZUERAS | |
| | CELINE | LAGARDE | |
| DIETETITIENNE | MARION | CUVILLIER | 06 08 64 34 12 |
| PSYCHOLOGUE | ANGELIQUE | PITTON-DARDENNE | 06 67 86 68 72 |
| SOPHROLOGUE | CELINE | BERGER | 06 13 01 28 19 |
| PEDICURE-PODOLOGUE | ROSE-MARIE | MAITRE | 06 45 85 27 30 |

Le CDU de la MSP

| | | | |
|---------------|-----------|---------|----------------|
| Membre du CDU | Pierre | SAMSON | 06 67 10 23 25 |
| Membre du CDU | André | PORTE | 05 62 59 74 53 |
| Membre du CDU | Christian | BONZOM | 06 82 26 06 41 |
| Membre du CDU | Patricia | COMMERE | 06 22 59 11 87 |

