






MAISON DE SANTÉ DE MAUVEZIN

**Permanences infirmières
sans rendez-vous**

Vaccinations et Soins

 **Du 20 octobre 2025
au 31 janvier 2026**

 *À la Maison de Santé de Mauvezin*
 **Tous les lundis** → 9h30 à 12h
 **Tous les jeudis** → 11h30 à 14h



Informations utiles :

Horaires ouvertures

* Du lundi au vendredi : de 08h à 19h sans interruption.
* Le Samedi de 09:00 à 12:30h.
À partir de 12h30, appeler le 116 117 (SOS MÉDECIN)

Secrétariat fermé les après-midi



**LES NEWS DE LA
MAISON DE SANTÉ**
DÉCEMBRE 2025

MSP MAUVEZIN

Tel 05 62 67 24 54 - Web : <https://maisondesantemauvezin.fr/>



ACTUALITE DU MOIS

- Conseil des Usagers
- Vaccination anti-grippale
- Nouveaux professionnels
- Actions de prévention

La vaccination anti-grippale

La grippe est une maladie sévère potentiellement mortelle pour les personnes fragiles (plus de 65 ans, porteurs de maladies chroniques).

L'hiver dernier, 17 000 personnes sont mortes de la grippe et de ses complications.

La vaccination anti-grippale est un bon moyen de se protéger. Chaque année, elle permet en moyenne de sauver 2000 vies.

Le vaccin contre la grippe contient des fragments des virus grippaux qui circulent majoritairement mais ne contient pas de virus vivant et ne peut donc pas donner la grippe. La personne vaccinée est protégée 15 jours après la vaccination et pendant 6 mois.

Une personne vaccinée aura moins de risque d'attraper la grippe et donc moins de risque de la transmettre.

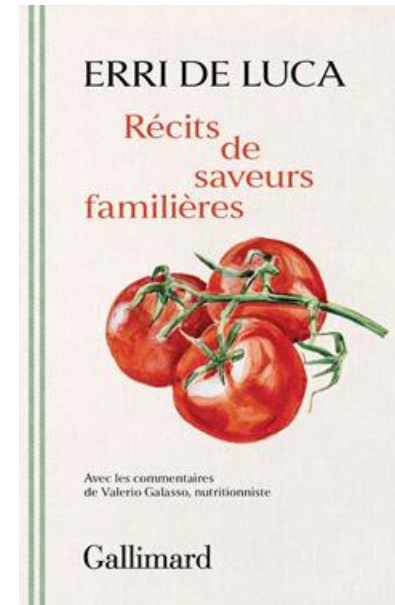
Il faut donc se faire vacciner le plus tôt possible (en France, à partir du 14 octobre) pour se protéger et protéger les autres.

Parlez-en aux professionnels de santé mauvezinois.

Une permanence pour la vaccination est ouverte les lundis de 9h à 12h et les jeudis de 11h30 à 14h, après que vous ayez récupéré le vaccin à la pharmacie.

Dr Fabien Fourcade.

Conseils de lecture



Erri De Luca nous invite à un voyage gustatif dans lequel chaque plat, chaque expérience culinaire ouvre une porte sur un souvenir. Des épisodes et des lieux, issus de son enfance ou de sa vie d'adulte, resurgissent grâce à une mémoire sensorielle : les déjeuners du dimanche au parfum de ragù, les repas pris sur des chantiers ou en montagne, l'ambiance chaleureuse des osterie populaires où la jeunesse militante côtoyait la classe ouvrière.

En écho à chaque récit, Valerio Galasso, nutritionniste et ami, livre des conseils pratiques et des clés pour de saines habitudes alimentaires.

LES REPRESENTANTS DES USAGERS DE LA MAISON DE SANTE DE MAUVEZIN

LINDA DELDEBAT CLAUDE SARAMON DANIEL CABASSY JOSIANE BIGOURDAN



QUI SONT-ILS ET QUELLES SONT LEURS MISSIONS ?

Les membres du Conseil des usagers sont des patients volontaires qui représentent la voix des usagers et transmettent leurs besoins, attentes et suggestions aux professionnels de santé.

VOTRE VOIX COMPTE !

Vous pouvez les contacter par email pour leur faire part de vos demandes :
cdu.mauvezin32@gmail.com



Le **Conseil des usagers**
est à votre écoute toute l'année.

Il se réunit 2 à 3 fois par an pour discuter de vos attentes et besoins avec les professionnels de santé.

N'hésitez pas à vous rapprocher d'eux pour discuter et leur faire part de vos propositions si vous avez des idées à soumettre à la MSP



Aki Shimazaki, autrice japonaise, nous convie, dans ses pentalogies, à suivre le destin des membres d'une même famille, sur plusieurs générations.

Dans sa série « Clochette sans battants », elle parle avec pudeur et sincérité des maladies qui peuvent surgir et bousculer nos quotidiens.

Un voyage plein de vie et d'espoir.



Offre de Soins 3 Juliette GILLET ... Une continuité ...

Vous avez eu la chance de rencontrer depuis Septembre 2024, Marion Kabta, notre orthophoniste. De nouveaux projets personnels l'ont emmené à quitter notre joli pays Gersois.

Marion a mis un point d'honneur à partir et ne pas laisser sa patientèle et ses recherches l'ont conduite vers Juliette Gillet.

Stagiaire depuis mai 2025 avec Marion, nous lui avons proposé de prendre sa suite. Merci à Marion et Bienvenue à Juliette qui intègre la maison de santé.

Pour prendre un RDV avec Juliette et accéder à la liste d'attente du cabinet d'orthophonie de la Maison de Santé de Mauvezin, rendez-vous sur le site [Perfactive.fr](https://www.perfactive.fr) et inscrivez mon nom dans la barre de recherche dédiée.



Question 1 : Il faut manger 5 fruits + 5 légumes par jour ?

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

Question 2 : Le sucre fait partie de la famille des glucides ?

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

Question 3 : Certains sucres peuvent être dangereux pour ma santé, si j'en consomme trop ?

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

Question 4 : Deux barres chocolatées contiennent l'équivalent de 5 morceaux de sucre ?

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

Question 5 : La compote peut remplacer une portion de fruits ?

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

Réponses en page suivante

Offre de Soins 1

Dr Isana CROS

Forte de plus d'un stage dans notre MSP, il a été comme une évidence de rappeler Isana pour nous aider dans nos missions, dès l'obtention de son diplôme en juillet dernier. Félicitation encore!

Isana sera notre renfort sur cette période de fin d'année afin que les RDV et soins puissent continuer sans interruption.

Nous avons bien évidemment d'autres idées en tête afin que perdure ce partenariat voir qu'il se transforme de manière pérenne avec installation d'un 5ème Médecin.

Réservez-lui votre meilleur accueil durant ses consultations!

Offre de Soins 2

Nos Nouveaux Internes – Externes

L'avenir c'est aussi avec eux!

Depuis de nombreuses années, la maison de santé accueille des Elèves internes en Médecines dans la structure. Notre stage propose à chacun d'eux de mettre en pratique leur compétences et leurs acquis dans toutes les activités de la MSP (en interne, à domicile mais aussi Hôpital de Mauvezin ou Ehpad) tous cela sous le contrôle de nos Médecins.

Fort de cette expérience avec 2 internes, les Dr Zimmermann et Cabarrou se sont formés pour que nous puissions développer encore notre structure dans ce sens. Nous avons donc le plaisir d'accueillir 3 internes et 1 externe. Chaque consultation ou visite réalisées par un interne est **toujours supervisée par le médecin responsable** de sa pratique. Ainsi, lorsque vous bénéficiez d'une consultation avec l'un(e) d'entre eux(elles), votre médecin est tenu au courant du motif de la consultation et des soins proposés. Cela permet de contribuer à ce que de futurs médecins s'installent dans notre territoire, dans la maison de santé ou nous remplacent. En outre, nous pouvons, grâce à eux(elles), **élargir le planning des consultations** pour permettre d'apporter une réponse au plus grand nombre de patient(e)s. Merci de leur réserver l'accueil le plus respectueux.

C'est quoi la différence entre Interne, SAS PAS et externe?

Tout simplement le degré d'autonomie qui leur est accordé en fonction de leur avancée dans le système universitaire.



Nos actions de préventions...

L'**activité physique adaptée (APA)** regroupe des pratiques sportives conçues pour des personnes ayant des capacités spécifiques, notamment en raison d'une maladie chronique ou d'un handicap.

Elle permet de pratiquer une activité physique **sécurisée, personnalisée et encadrée**, en tenant compte des besoins et des motivations de chacun.

Souvent **prescrite par des professionnels de santé**, l'APA accompagne les personnes qui ne peuvent pas pratiquer un sport de manière autonome et contribue à améliorer leur santé et leur qualité de vie.

Parlez en avec l'un de nos professionnels de santé

Réponse au Quiz :

1 : Vrai et faux !

C'est la quantité recommandée qui est de 5 fruits et légumes par jour. Par exemple 3 fruits + 2 légumes ou 4 légumes + 1 fruit ! Mais on est libre d'en manger plus, car ils sont pleins de bonnes choses : des vitamines, des minéraux et des fibres !

2 : Vrai

Les sucres rentrent dans la grande famille des glucides. Les glucides, c'est le carburant de l'organisme.

3 : Vrai

Les sucres présents dans les bonbons, les viennoiseries, les glaces, les gâteaux entraînent une forte augmentation du sucre dans le sang. Cette augmentation rapide est dangereuse pour la santé, si l'on en mange trop et peut entraîner de nombreuses maladies comme le diabète mais également un surpoids et une obésité.

4 : Faux

10 morceaux de sucre !

5: Vrai

A condition que celle-ci soit « sans sucres ajoutés » ou faite maison. A noter qu'il est tout de même préférable de choisir un fruit frais, car la compote perd de ses vitamines à la cuisson