



MAIRIE  
DE  
VOLONNE



Bien  
vieillir

# + Check UP Santé



Rencontrez des professionnels de santé

et faites votre Bilan personnalisé



Nom :

Prénom :

Age :

## Votre Passeport Santé



DDT  
Direction Départementale des Territoires  
des Alpes de Haute-Provence  
La  
Coordination  
sécurité routière  
participe  
à votre protection

## LE MOT DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE SUD

### Rencontrer des professionnels de la santé pour faire le point sur sa santé.

L'action **“Check Up santé Seniors”** est l'occasion de rencontrer différents professionnels de la santé et de bénéficier de consultations de prévention et de dépistages santé personnalisés.

Avec le soutien de nos partenaires, vous aurez accès à des conseils personnalisés et des dépistages de glycémie, IMC, bucco-dentaire, visuel, audio, cancers qui vous permettront de faire le point sur votre santé et de vous inscrire dans des actions collectives de prévention santé (ateliers équilibre, nutrition...)

Le **“Check Up santé Seniors”** vous fait profiter également des campagnes d'information de santé publique : préven-

tion et dépistage organisé des cancers...

**“Check Up santé Seniors”** mobilise pour vous des experts : professionnels de la santé de proximité (services de soins et d'accompagnement mutualistes), institutions et associations de prévention.

N'oubliez pas que votre médecin traitant a un rôle fondamental dans la prévention et le dépistage. Parlez-en avec lui.



**Rémy CHARPY,**  
*Président départemental  
de la Mutualité Française Sud*



MAIRIE  
DE  
VOLONNE

## CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE

Conscient des problèmes d'accès aux soins et de fragilités de certains d'entre vous notre CCAS -Centre Communal d'Action Sociale- a, ces dernières années, orienté une partie de ses actions en votre faveur pour vous proposer de nouveaux services de proximité.

Ainsi, nous avons ouvert l'accueil CCAS / Solidarités avec de nouvelles permanences et avons accompagné le projet de logements sociaux accessibles, en partenariat avec HHP - Habitations de Haute Provence. Également, l'ouverture de notre nouvelle Maison de santé vous donne accès, sans avoir à trop vous déplacer, à de nombreux professionnels de santé au village.

Dans le même esprit, il nous est apparu évident d'agir pour lutter contre l'isolement et favoriser la prévention de la santé et de l'autonomie.

Le "Parcours Prévention Seniors" de la CARSAT et le programme "Bien Vieillir" de la

Mutualité Française nous permettent de vous offrir de nombreux ateliers : mémoire, sophrologie, bouger mieux, prévention routière... Parce que prendre soin de soi, sortir de l'isolement et partager des moments conviviaux permet d'améliorer sa qualité de vie et mieux affronter ses soucis.

Cette nouvelle journée "Check-Up Santé" qui mobilise près de 20 professionnels de santé, à votre service, est une opportunité supplémentaire pour vous de rencontrer, sur la commune, des spécialistes, faire un bilan de votre état de santé, bénéficier d'informations, de conseils...

Nous souhaitons qu'un grand nombre de seniors puissent bénéficier de cette action.

**En vous souhaitant une belle année 2020, en pleine santé !**

**Sandrine COSSERAT**

*Maire de Volonne*

**Patricia PERONA-MENA**

*Vice Présidente du CCAS de Volonne*

# UN GRAND PROJET VOIT LE JOUR

Initié par la Mairie de Volonne, le projet de Maison de Santé Pluriprofessionnelle a vite trouvé une équipe motivée qui s'est étoffée au fil des années.

## Un investissement humain considérable

- De la municipalité qui a porté le projet immobilier, au cœur d'un éco quartier répondant aux besoins de la population et respectueux de l'environnement.

- Des professionnels de santé qui, enthousiasmés par ce projet, ont consacré des milliers d'heures de travail au fil des quatre dernières années : rédaction d'un projet de santé validé par l'ARS, constitution d'un dossier de subvention LEADER...

## Une équipe pluridisciplinaire dynamique

La Maison de Santé a ouvert ses portes au printemps 2019.

Aujourd'hui, ce sont 31 professionnels de santé qui sont impliqués dans l'offre de soins au sein même du bâtiment mais également dans les alentours (hors-murs).

- 5 médecins généralistes (dont 1 hors site)
- 6 médecins spécialistes : Urologie, Orthopédie, Chirurgie Vasculaire
- 2 cabinets infirmiers (soit 8 infirmiers libéraux)
- 4 kinésithérapeutes (dont 3 hors site)
- 2 sages-femmes
- 1 pédicure-podologue

- 1 orthophoniste
- 1 psychomotricienne
- 1 diététicienne-nutritionniste
- 2 psychologues
- 2 psychologues

## Objectifs recherchés

- Maintenir et développer une offre de santé sur le territoire, rompre l'isolement des professionnels de santé.

- Favoriser les prises en charges coordonnées et le travail d'équipe par une meilleure circulation de l'information et une complémentarité entre les professionnels.

- Promouvoir la formation de professionnels de santé par l'accueil des étudiants, dans le souci constant de maintenir une offre de soins variée sur le territoire.

- Développer de nouvelles pratiques (à court ou moyen terme)

- L'éducation thérapeutique du patient (ETP) dont l'objectif est de permettre aux patients de s'autogérer, de développer une autonomie vis à vis de la maladie chronique, grâce aux compétences et connaissances transmises par les soignants et, le cas échéant, par d'autres patients, ou "pairs". Cela concerne les patients porteurs de diabète, insuffisance cardiaque, hypertension et bronchite chronique.

- La télémédecine qui correspond à l'ensemble des pratiques médicales à distance utilisant les nouvelles technologies de l'information et de la communication.

## THÉMATIQUES DE SANTÉ

---

|       |                                       |
|-------|---------------------------------------|
| P. 07 | MISE À JOUR DES VACCINS               |
| P. 08 | TEST VISUEL SENIORS                   |
| P. 10 | TEST AUDITIF                          |
| P. 12 | BILAN NUTRITIONNEL SENIORS            |
| P. 14 | VISITE MÉDICALE - ÉLECTROCARDIOGRAMME |
| P. 16 | INSUFFISANCE RÉNALE                   |
| P. 18 | LA PODOLOGIE                          |
| P. 20 | MESURES DE LA TENSION                 |
| P. 22 | TEST GLYCÉMIQUE                       |
| P. 24 | BILAN MUSCULO SQUELETTIQUE            |
| P. 26 | LA MÉMOIRE                            |
| P. 28 | LES CANCERS                           |
| P. 30 | SÉCURITÉ ROUTIÈRE                     |
| P. 32 | L'ASSURANCE MALADIE                   |
| P. 34 | LA MUTUELLE                           |
| P. 36 | MÉDICAMENTS INFOS SERVICES            |
| P. 37 | MES NOTES SUR LA SANTÉ                |
| P. 38 | LES ACTEURS DE LA SANTÉ               |

# Mes Infos santé



- » Mon N° de Sécurité Sociale : .....
- » Nom de mon médecin : .....
- » Médecin traitant déclaré :  oui  non
- » Son numéro de téléphone : .....
- » Son adresse e-mail : .....
- » Ma caisse de sécurité sociale : .....
- » Ma complémentaire santé :  
Nom : .....  
N° d'adhérent : .....  
N° de téléphone : .....  
Adresse de mon agence : .....

Pour connaître la Pharmacie de garde la plus proche

Composez le **32 37\***  ou Consultez en ligne **www.3237.fr**

ACCESSIBLE 24h/24h

\* Numéro Audiotel : 0,35 Euro TTC / min



Une urgence ?  ou  **URGENCE 114**

Vous avez des difficultés à entendre ou à parler ? Envoyez un **SMS\*** au **114**

\* SMS non facturé.

 **112** APPELS D'URGENCE numéro européen

 **MUTUALITÉ FRANÇAISE** sud.mutualite.fr

## Les Indispensables



**SAMU 15**



**POMPIERS 18**



**POLICE 17**



**Centre Antipoison 04 91 75 25 25**



**Canicule InfoService 0 800 06 66 66**



# Mise à jour des vaccins

## À QUOI SERT LA VACCINATION ?

C'est un moyen de prévention indispensable contre certaines maladies infectieuses (tétanos, rougeole, coqueluche, méningite...). Son bénéfice est double : elle permet de se protéger soi-même mais aussi de protéger les autres, notamment les personnes les plus fragiles de son entourage (nouveau-nés, femmes enceintes, personnes âgées). Pour être protégé, les vaccinations doivent être à jour.

Certaines vaccinations ne nécessitent qu'une seule dose tout au long de sa vie, alors que pour d'autres maladies les vaccinations impliquent des rappels réguliers.

## QUELS SONT LES PRINCIPES DE LA VACCINATION ?

Le vaccin introduit dans le corps une forme inactive du microbe. En réaction, le corps produit des défenses, les anticorps. Lorsque le vrai microbe actif rentre dans le corps, il est reconnu par les défenses qui l'éliminent. La maladie ne se développe pas.

renseignements :  
<https://vaccination-info-service.fr>

An elderly woman with short white hair and glasses is sitting in a dark wooden chair outdoors. She is wearing a white long-sleeved shirt and a blue and white patterned scarf. She is holding a light-colored tablet computer with both hands and looking at the screen. The background is a blurred green outdoor setting.

# Test visuel Senior

Bien vieillir c'est aussi prendre soin de son capital visuel. Pour cela il est recommandé de **consulter régulièrement son ophtalmologiste** (tous les 3 ans si vous portez des lunettes) et de protéger correctement vos yeux du soleil grâce à des verres filtrants.

Divers troubles visuels peuvent venir rendre le quotidien difficile. Il faut alors distinguer les défauts visuels :

- Myopie
- Hypermétropie
- Astigmatisme
- Presbytie

Plus d'informations :

[www.lesopticiensmutualistes.fr/defauts-visuels](http://www.lesopticiensmutualistes.fr/defauts-visuels)

## DES PATHOLOGIES :

- Dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)
- Rétinopathie diabétique
- Rétinopathie pigmentaire
- Glaucome
- Cataracte

Plus d'informations :

[www.lesopticiensmutualistes.fr/pathologies](http://www.lesopticiensmutualistes.fr/pathologies)

Les affections de la rétine doivent faire l'objet d'une **attention particulière**, car elles ne présentent souvent aucun symptôme.

## LUMIÈRE BLEUE :

Une partie de la lumière bleue (bleue-turquoise) est positive pour la santé, elle sert notamment à réguler le cycle circadien (sommeil).

Une autre partie (la bleue-violette appelée Haute Energie Visible) a des effets néfastes pour les yeux. Elle est émise par le soleil mais aussi par les sources de lumière artificielle à LED comme les ampoules, écrans TV, tablette, smartphone, etc...

Il faut réduire le temps d'exposition, s'en protéger par des filtres à lumière bleue et privilégier les lumières chaudes (jaune).

renseignements :  
[www.lesopticiensmutualistes.fr](http://www.lesopticiensmutualistes.fr)



### Port de verres correcteurs :

oui

non

## RÉSULTATS TEST VISUEL

» Vision de loin : .....

» Vision de près : .....



Conseils du spécialiste : .....

.....  
.....  
.....  
.....



# Test Auditif

## QU'EST-CE QU'UN AUDIOGRAMME ?

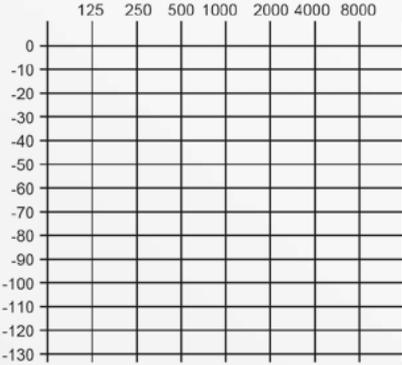
Un audiogramme est une représentation graphique de votre capacité auditive. Au cours du test auditif, votre audition est mesurée à différentes fréquences pour obtenir la courbe caractéristique de votre audition ou audiogramme.

## DES GESTES SIMPLES POUR PRÉSERVER VOTRE AUDITION :

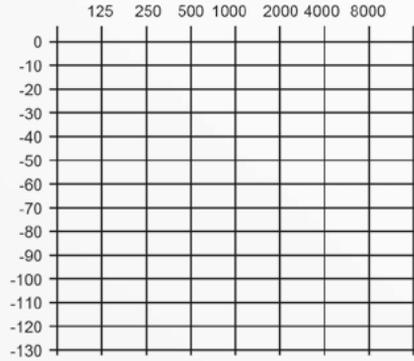
- Utiliser avec précaution les cotons-tiges, car le cérumen peut former un bouchon. Privilégier l'utilisation de sprays spéciaux.
- Eviter d'écouter son baladeur, lecteur MP3 à la puissance maximale. Faire des pauses. N'écouter pas plus d'une heure par jour à volume moyen.
- Eviter de se placer près des endroits où le son est le plus fort dans une pièce.
- Tenir compte de son état. Quand on est fatigué, le système auditif l'est aussi.
- Utiliser des protections auditives lorsque le niveau sonore est élevé. Pour le travail, bricolage, loisirs (concerts, discothèques...).

# RÉSULTATS TEST AUDITIF

## Oreille droite



## Oreille gauche



» Oreille droite : .....

» Oreille gauche : .....

» Otoscopie oreille droite : .....

» Otoscopie oreille gauche : .....



Conseils du spécialiste :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# Bilan Nutritionnel Senior

Avec l'âge, le corps change et les besoins nutritionnels aussi, il est donc important de veiller à bien manger pour "bien vieillir". Il n'y a pas de bons et de mauvais aliments : aucun n'est interdit mais certains sont à privilégier et d'autres à limiter. Alors pour bien manger, suivez le guide :

- Les fruits et légumes, c'est 5 portions par jour au minimum ! Base de notre alimentation, ils apportent les vitamines, les fibres, l'eau et les minéraux.
- Les féculents, c'est à chaque repas. Ils sont les principaux fournisseurs d'énergie. Privilégiez-les complets.
- Les produits laitiers, c'est 3 à 4 par jour. Riches en calcium et protéines, ils sont indispensables à une alimentation équilibrée.
- Le groupe des viandes, poissons et œufs c'est 1 à 2 portions par jour. On varie parmi les 3 catégories et chacune nous apporte des protéines.
- Les matières grasses, c'est en petite quantité, de préférence crues. Elles apportent les vitamines et les antioxydants dont le corps a besoin.
- L'eau c'est à volonté, environ 1.5L réparti sur la journée.
- Les produits sucrés ne sont pas nécessaire à notre bon fonctionnement, ils servent uniquement à se faire plaisir. Leur consommation est à limiter.
- Les produits salés sont à limiter et le sel doit être restreint à 2g/jour (2 petits sachets).

Les portions sont à adapter selon les besoins individuels. N'hésitez pas demander conseil à votre diététicien(ne).

**Alimentation et activité physique** : c'est prouvé, nous avons besoin de bouger au quotidien. Ainsi, 30 minutes de marche par jour représentent un minimum à atteindre.

**Les Repères de Julie**

**PRODUITS SUCRÉS**  
Le moins possible

**FRUITS À COQUES**  
1 poignée/jour

**MATIÈRES GRASSES**  
3 c.à.s d'huile + 10g de beurre/jour  
Pensez à varier les huiles

**VIANDE/POISSON/OEUF**  
1 à 2 fois/jour  
Privilégiez les morceaux les - gras

**PRODUITS LAITIERS**  
2 fois/jour pour l'adulte et 3 à 4 fois/jour pour les enfants, ados et seniors

**FÉCULENTS**  
À chaque repas!  
Privilégiez les produits complets  
Pour les légumes secs : 2 fois/semaine

**FRUITS & LÉGUMES**  
5 fruits/légumes par jour... Et même plus si vous pouvez!  
Fruits : pas plus de 4 | Légumes : à volonté, s'ils sont naturels  
Privilégiez le bio ou le raisonné

**BOISSONS**  
EAU À VOLONTÉ!  
Limitez votre consommation d'alcool à 10 verres par semaine.

**ACTIVITÉ SPORTIVE**  
30 MINUTES PAR JOUR,  
5 JOURS PAR SEMAINE MINIMUM  
Dans la journée, pensez à marcher et à vous étirer toutes les 2 heures pour ne pas rester assis.e trop

MUTUALITÉ FRANÇAISE  
www.mutualite.fr  
f t in e

N'oubliez pas, SE FAIRE PLAISIR RESTE IMPORTANT!

Age : ..... Poids : .....  
Taille : ..... IMC : .....

Mon poids est :

- Stable
- en hausse
- en baisse

Je suis un régime particulier :

- Végétarien
- Végétalien
- Sans gluten
- Hyper protéiné

Normes pour les plus de 70 ans :



Astuces et infos :  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



**Conseils du spécialiste :**

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Visite Médicale



Certains problèmes de santé peuvent paraître anodins et ne pas faire l'objet d'une consultation médicale.

Parler avec un médecin généraliste permet de les dédramatiser et de les prendre en charge.

La médecine générale est habituellement le premier contact avec le système de soins. Elle permet un accès ouvert et non limité aux usagers. Elle prend en compte tous les problèmes de santé, indépendamment de l'âge, du sexe, ou de toutes autres caractéristiques de la personne concernée.

Elle répond aux problèmes de santé dans leurs dimensions physique, psychologique, sociale, culturelle et existentielle.

## Electrocardiogramme

L'électrocardiogramme est un examen qui permet d'enregistrer l'activité électrique du cœur, au fur et à mesure des battements cardiaques.

En effet, le cœur, comme tous les muscles, se contracte sous l'influence d'impulsions électriques successives (polarisations et repolarisations), qui peuvent être détectées et enregistrées.

L'électrocardiogramme désigne le tracé de l'activité électrique obtenu au moment de l'examen.



# RÉSULTATS DE L'ÉLECTROCARDIOGRAMME :

## PLAINTES EXPRIMÉES :

.....  
.....  
.....

## RÉSULTATS ECG :

.....  
.....

## EXAMEN CLINIQUE :

.....  
.....  
.....

## OBSERVATIONS :

.....  
.....  
.....

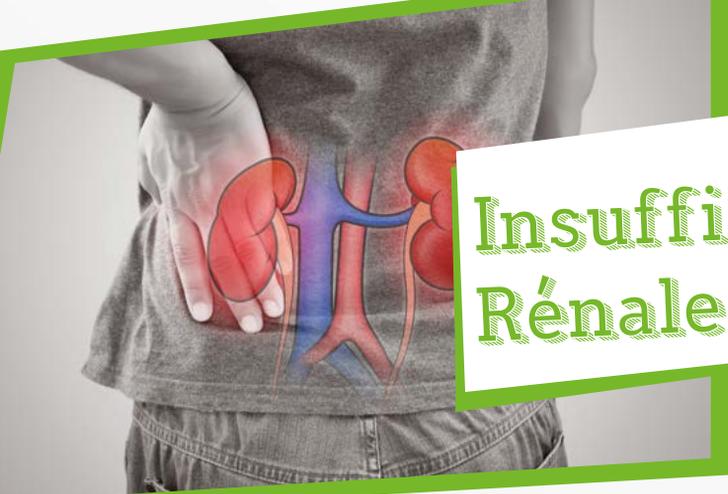
## ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX :

.....  
.....  
.....



## Conseils du spécialiste :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



# Insuffisance Rénale

L'insuffisance rénale est un terme qui désigne l'altération plus ou moins importante du fonctionnement des deux reins. Les causes en sont multiples. Elle apparaît lorsque les deux reins sont détruits à plus de 80 %. Elle est dite chronique lorsqu'il n'existe plus de possibilité de récupération.

Le pronostic de cette maladie, encore mortelle dans les années 60, a été révolutionné par l'invention du rein artificiel ou hémodialyse qui a permis de remplacer la fonction d'épuration des reins lésés. Dans les années 80 est apparue une autre technique, la dialyse péritonéale.

Dans le même temps, se développait une autre thérapeutique de l'insuffisance rénale chronique, la transplantation rénale.

**En France, à l'heure actuelle, environ 25 000 personnes sont dialysées et 10 000 transplantées. Il est donc impératif d'améliorer la prévention de l'insuffisance rénale.**

# RÉSULTATS TEST URINAIRE

Résultats du test urinaire par bandelette : .....

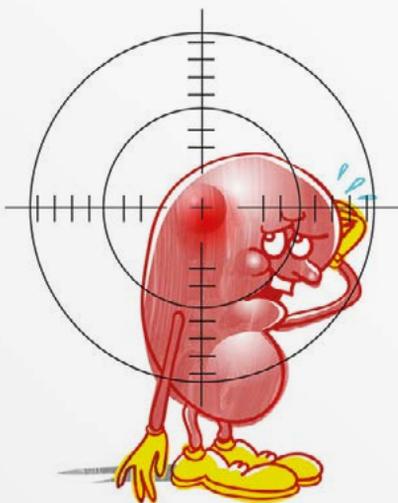
.....

.....

.....

.....

.....



Conseils du spécialiste : .....

.....

.....

.....

.....



# La Podologie

Durant la vie active, le pied a supporté une part de traumatismes, de négligence, de bonne et mauvaise utilisation due d'abord à une chaussure mal adaptée, parfois à des stations debout prolongées ou à des activités sportives inadaptées.

## LES 4 BONNES RAISONS DE CONSULTER :

**1** Les femmes ont plus de risques d'attraper certaines pathologies du pied que les hommes en raison du port de chaussures plus serrées ou à talons hauts. Ainsi, on considère que 15 à 20 % de la population féminine sera un jour victime d'un oignon au pied (ou hallus valgus) de façon plus ou moins accentuée (une femme sur deux en serait victime si elle chausse régulièrement des talons hauts).

**2** Cors et durillons, eux aussi douloureux se manifestent souvent par le frottement excessif des orteils entre eux ou contre la paroi de la chaussure. Dans ce cas, le podologue gratte et ponce. Ce spécialiste le fera toujours mieux que vous, car il vous évitera d'autres lésions cutanées en retirant ces callosités douloureuses, très gênantes pour la simple marche.

**3** Les orthèses plantaires ou semelles orthopédiques prescrites par le podologue permettent de changer les pressions exercées au niveau des orteils et de soulager ainsi certaines douleurs. Ces semelles peuvent aussi traiter des infections épidermiques du pied, voire corriger des problèmes d'odeur.

**4** Si vous avez des douleurs au pied, n'attendez pas. Allez voir votre médecin ou directement le podologue.

Malheureusement, seuls les diabétiques à haut risque ou les patients en attente d'orthèses plantaires - et sur prescription médicale - bénéficieront d'un remboursement total ou partiel.



renseignements :  
[www.fnp-online.com](http://www.fnp-online.com)



**Conseils du spécialiste :**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



# Mesure de la tension

En France, 10 millions de personnes seraient hypertendues.

## QU'EST-CE QUE LA TENSION ?

La tension artérielle correspond à la pression du sang dans les artères. Elle est exprimée par deux mesures :

La pression maximale au moment de la contraction du cœur (systole).  
La pression minimale au moment du "relâchement" du cœur (diastole).

Si la tension est énoncée sous la forme d'un seul chiffre, sans unité, il s'agit alors de la pression artérielle moyenne (PAM). Lorsqu'une tension est trop élevée on parle alors d'hypertension. Cet état présente des risques pour votre santé.

## DÉPISTAGE : POURQUOI FAIRE CONTRÔLER SA TENSION ?

Les complications ou risques liés à l'hypertension artérielle peuvent être :

- Un AVC (accident vasculaire cérébral), aussi appelé attaque cérébrale.
- Une crise cardiaque (infarctus du myocarde).
- Une insuffisance cardiaque.
- Des troubles érectiles.
- Des troubles rénaux (insuffisance rénale).
- Des troubles de la vue (rétinopathie).

**Autant de facteurs à ne surtout pas négliger pour votre santé.**

## ADOPTER DES COMPORTEMENTS PRÉVENTIFS :

- Évitez les excès alimentaires, en particulier de sel.
- Évitez l'alcool.
- Ménagez votre stress.
- Réduisez un surpoids éventuel.
- Renoncez au tabac.
- Faites de l'activité physique.
- Favorisez des nuits réparatrices.
- Faites mesurer périodiquement votre pression artérielle par votre pharmacien et/ou votre médecin.

## RÉSULTATS TEST TENSION

» Tension artérielle : .....

Normes :

Pression artérielle systolique : <140 mmHg

Pression artérielle diastolique : <90 mmHg



Conseils du spécialiste :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



# Test Glycémique

**Il existe 2 types de diabète, diabète type 1 et diabète type 2. Le plus fréquent dans la population française et qui intervient plus fréquemment à l'âge adulte est le diabète de type 2**

Le diabète est un trouble de l'assimilation, de l'utilisation ou du stockage des sucres apportés par l'alimentation. Cela se traduit par une concentration de sucre élevée dans le sang.

Le surpoids, l'hérédité, une alimentation déséquilibrée et le manque d'activité physique sont des facteurs de risques pour développer un diabète de type 2. Quelques signes peuvent nous alerter comme une soif et une faim plus importante, une envie fréquente d'uriner, une fatigue ; mais cette maladie évolue en silence.

La mesure de la glycémie s'effectue par un test indolore par prélèvement capillaire (bout du doigt). Si ce test est positif, il faut le confirmer par une prise de sang faite en laboratoire.

Cet examen - lorsqu'il est positif - permet d'affirmer la présence du diabète et de prendre les mesures de traitement et de prévention des complications qui s'imposent.

renseignements :  
[www.federationdesdiabetiques.org](http://www.federationdesdiabetiques.org)

# RÉSULTATS TEST GLYCÉMIQUE

» Taux de glycémie à jeun : .....

Norme : Glycémie à jeun : <1,10 g/L

» Taux de glycémie après la prise d'un repas : .....

» Heure de la dernière prise de repas : .....

» Facteurs de risques : .....

.....

.....

.....

» Antécédents familiaux : .....

.....

.....

.....



Conseils du spécialiste : .....

.....

.....

.....

.....

.....



# Bilan Musculo squelettique

Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) sont l'ensemble des pathologies affectant :

- les muscles
- Les nerfs
- Les vaisseaux
- les tendons
- Les cartilages des **membres** et de la **colonne vertébrale**.

## LES TMS PEUVENT PROVOQUER :

- » Douleur
- » Raideur
- » Maladresse
- » Perte de force...

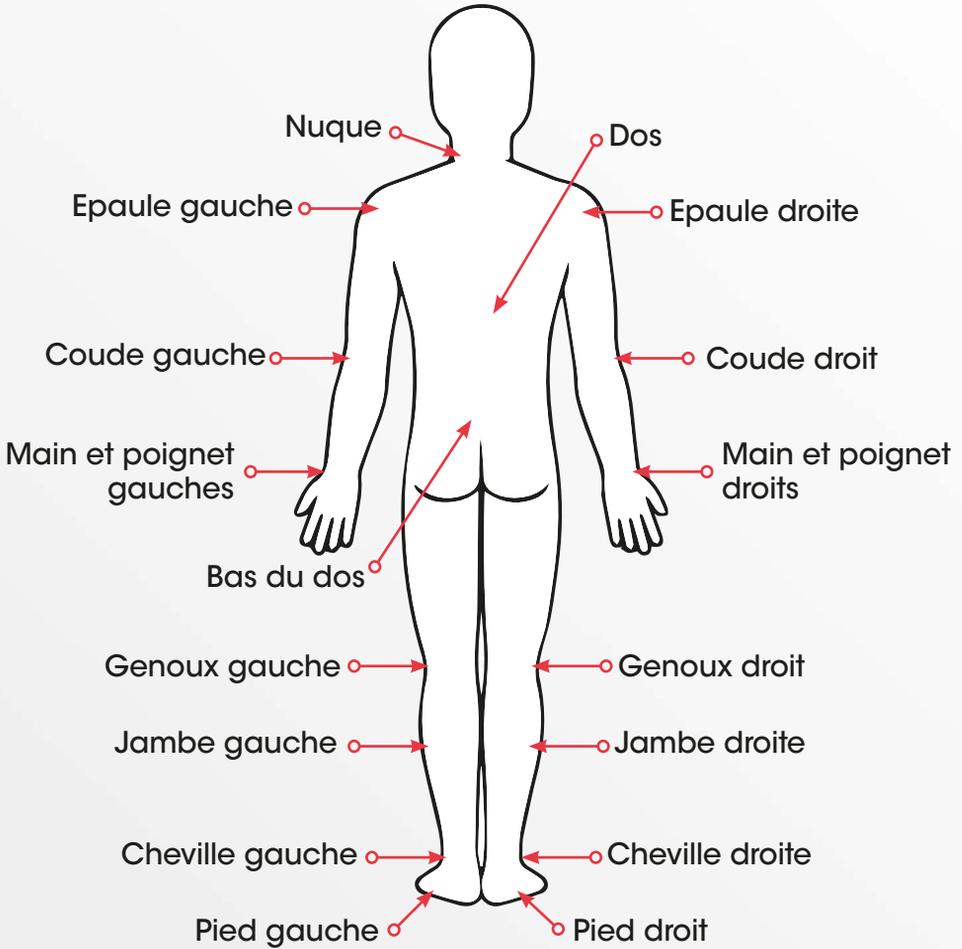
## ILS SE PRÉSENTENT SOUS DIVERSES FORMES :

- » Tendinites
- » Ténosynovites
- » Bursites
- » Syndrome canalaire (ex : canal carpien)

## LES PLUS FRÉQUENTES SONT :

- » Lombalgies et cervicalgies (colonne vertébrale)
- » Syndrome du canal carpien (poignet, main)
- » Endinopathie de la coiffe des rotateurs (épaule)
- » Épicondylite (coude)
- » Hygroma (genou)

# IDENTIFIEZ VOS DOULEURS : (METTRE UNE/PLUSIEURS CROIX)



**Conseils du spécialiste :**

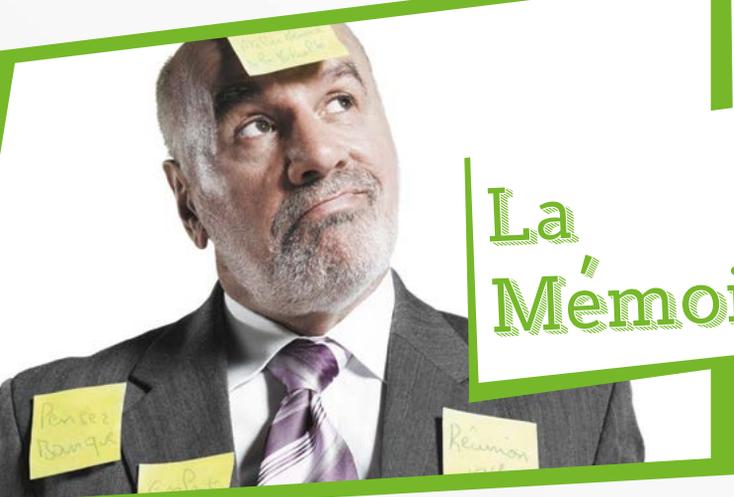
.....

.....

.....

.....

.....



# La Mémoire

## QU'EST-CE QUE LA MÉMOIRE ?

En psychologie, on parle de fonctionnement cognitif pour définir la mémoire.

On distingue trois systèmes de mémoire :

- Les mémoires sensorielles (mémoire visuelle, auditive...)
- La mémoire à court terme (mémoire des faits récents)
- La mémoire à long terme (mémoire des souvenirs anciens)

Avec l'âge, la mémoire évolue et se transforme. La mémoire à long terme, la plus stimulée, devient la plus performante au détriment des autres mémoires. Un souvenir ancien (exemple : souvenir d'enfance) revient alors plus facilement en mémoire qu'un souvenir récent (exemple : prénom d'une personne).

## ET L'OUBLI ?

On distingue deux sortes d'oubli : l'oubli "normal" et l'oubli "pathologique". Mémoriser une information c'est choisir ce dont on veut se souvenir. **Notre cerveau a donc besoin d'oublier le reste.** L'oubli devient pathologique lorsqu'il est lié à une pathologie diagnostiquée. La plasticité cérébrale est la capacité de notre cerveau à pallier à la perte de neurones.

Grâce à notre cerveau, nous sommes en mesure d'apprendre tout au long de notre vie et d'avoir une "bonne mémoire". Seule **l'attention diminue avec l'âge. L'entretien de la mémoire est essentiel** et passe par des stimulations régulières et l'utilisation de techniques mnésiques.

## QUIZZ MÉMOIRE : (À COMPLÉTER AVEC LES INFORMATIONS DE LA PAGE PRÉCÉDENTE)

- » Est-il normal d'oublier ?  oui  non
- » Une bonne hygiène de vie est-elle nécessaire pour une "bonne mémoire" ?  oui  non
- » Un événement affectif a-t-il un impact sur la mémoire ?  oui  non

### MES OUBLIS :



### Conseils du spécialiste :

.....

.....

.....

.....

.....

# Les Cancers

## QU'EST-CE QU'UN CANCER ?

Notre corps est composé de milliards de cellules, qui, assemblées forment nos tissus et nos organes. Chaque jour, les cellules vieillissantes ou endommagées sont détruites et remplacées par de nouvelles cellules. Ce mécanisme situé dans le noyau de chaque cellule, est contrôlé par nos gènes. Le vieillissement, l'hérédité mais aussi, l'environnement ou nos comportements comme la consommation de tabac, d'alcool ou encore l'exposition au soleil peuvent abîmer le contenu de nos gènes. Une fois les gènes endommagés, la cellule échappe à tout contrôle et se divise anormalement. Elle donne naissance à de nouvelles cellules identiques, porteuses de la même anomalie. Ces cellules forment une masse : un cancer.

## EST-CE QU'ON PEUT AGIR CONTRE LE CANCER ?

OUI !

40 % des cancers sont liés à nos comportements et habitudes de vie.

Je diminue, mieux j'arrête !



Je m'y mets,  
mieux j'augmente !



# QUAND ON PARLE DE DÉPISTAGE DU CANCER, DE QUOI S'AGIT-IL ?

Le dépistage est un examen de santé proposé à des personnes qui se sentent en bonne santé mais qui présentent un certain risque de développer un cancer. Cela permet de détecter un cancer alors qu'il ne provoque pas encore de symptômes. La plupart du temps, cela veut dire que le cancer est petit et localisé, cela augmente les chances de guérison !

A ce jour, il existe le dépistage pour trois types de cancer : le cancer du sein, le cancer du col de l'utérus et le cancer du côlon.

C'est le Centre Régional de Coordination des Dépistage des Cancers Sud PACA qui gère les dépistages organisés des cancers

## LE CANCER DU SEIN

Cancer le plus fréquent chez la femme



1 FEMME SUR 4 AYANT UN CANCER DU SEIN EN DÉCÈDE

1 femme sur 8 concernée

Pour le détecter à ce stade



DÉTECTÉ À CE STADE, IL SE GUÉRIT 9 FOIS SUR 10



DÉPISTAGE TOUS LES 2 ANS



MAMMOGRAPHIE  
 Gratuite  
 Systématique

Parlez-en à votre médecin traitant

## LE CANCER DU COLON

3<sup>ème</sup> cancer le plus fréquent Hommes et femmes confondus

DÉPISTAGE TOUS LES 2 ANS



test immunologique  
 Gratuit  
 Systématique

Parlez-en à votre médecin traitant



DÉTECTÉ TÔT, IL SE GUÉRIT DANS 90% DES CAS

## LE CANCER DU COL DE L'UTÉRUS

Cancer du tissu qui recouvre la partie basse et étroite de l'utérus qui s'ouvre dans le vagin



La plupart de ces cancers sont liés au papillomavirus humain (HPV) transmis lors des relations sexuelles



Depuis 2006 vaccination contre les HPV

Jeunes filles

11 ans → 14 ans

Rattrapage jusqu'à 19 ans



FROTIS TOUS LES 3 ANS

Parlez-en à votre médecin traitant ou votre gynécologue



# Sécurité Routière

## ATTENTION DANGER !

Les accidents de la route sont la première cause d'accidents du travail. Ils demeurent le premier risque mortel d'accident du travail avec pratiquement un décès sur deux. 25% des handicapés au travail le sont du fait de la route. En termes d'arrêts de travail, un accident du travail lié à la route provoque en moyenne 70 jours d'arrêt.

## LES CAUSES



**La vitesse** excessive ou inadaptée demeure la cause première de la mortalité sur les routes de France. Elle apparaît dans un accident mortel sur trois.

Infos :

[www.securite-routiere.gouv.fr](http://www.securite-routiere.gouv.fr)

L'abus d'alcool au volant et la conduite sous stupéfiants arrivent en deuxième cause des accidents mortels, suivies des refus de priorité et de l'inattention en conduisant.



Vin  
12,5 cl  
à 11°



Bière  
25 cl à 5°



Pastis  
2 cl à 45°  
+ eau



Whisky Cola  
3 cl à 40°



Baby Whisky  
3 cl à 40°



Cidre brut  
25 cl à 5°



Planteur  
Rhum  
orange  
2 cl à 50°

**TOUS CES VERRES SONT ÉQUIVALENTS = 1 UNITÉ D'ALCOOL**



Les distracteurs, notamment le téléphone, multiplie par 3 le risque d'accident. Écrire ou lire un message en conduisant multiplie par 23 le risque d'accident. Ces dispositifs audio (oreillettes (1 ou 2), bluetooth, casque audio et téléphone tenu à la main) sont interdits, seuls les dispositifs intégrés au véhicule ou au casque sont autorisés. En cas d'accident leur utilisation sera retenue comme circonstance aggravante.

Somnolence et fatigue, sont responsables d'1 accident mortel sur 4 sur l'autoroute ; et rester 17 heures actif provoque les mêmes effets négatifs sur le conducteur que 0.5g/l d'alcool par litre de sang !!

Les médicaments : environ 3 000 médicaments présentent des effets susceptibles de retentir sur les capacités à la conduite automobile. Une exposition à un médicament potentiellement dangereux est retrouvée chez près de 4% des accidentés de la route.



**NIVEAU 1**

Soyez prudent  
Ne pas conduire  
sans avoir lu la notice



**NIVEAU 2**

Soyez très prudent  
Ne pas conduire sans l'avis  
d'un professionnel de santé



**NIVEAU 3**

Attention, danger :  
Ne pas conduire  
Pour la reprise de la conduite,  
demandez l'avis d'un médecin

L'Assurance  
Maladie

L'Assurance maladie est l'une des composantes de la Sécurité sociale à l'instar de la Caisse de retraites et de la Caisse d'allocations familiales. Elle est basée sur le principe de l'universalité et de la solidarité : **on cotise selon ses moyens et on reçoit selon ses besoins.**

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2016, toute personne qui réside ou travaille en France de manière stable et régulière a le droit à la prise en charge de ses frais de santé.

L'Assurance maladie se décompose en plusieurs régimes :

- **le régime général (CPAM)** : c'est la couverture qui protège le plus de personnes : 4 personnes sur 5. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2020, il intègre également les travailleurs indépendants, commerçants et artisans.
- **le régime agricole (MSA)** : pour les exploitants et salariés agricoles.
- **les régimes spéciaux (42 en tout !)** : comme celui de la RATP, de l'Assemblée nationale, du Sénat, d'Alsace-Moselle...

L'Assurance Maladie intervient, en partie, dans les remboursements de soins de santé et d'hospitalisation, les accidents de travail et couvre aussi la maternité.

De plus en plus, l'intervention des complémentaires santé dans le remboursement de certains frais de santé est indispensable. Pourtant, faute de moyens ou de connaissance de leurs droits, **5 millions de français n'ont toujours pas de couverture santé.**

Si cela est votre cas :

**VOUS AVEZ PEUT-ÊTRE DROIT**

**À UNE AIDE POUR VOS DÉPENSES DE SANTÉ**



## LE DROIT À LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ SOLIDAIRE

Le droit à la Complémentaire santé solidaire (CSS ex CMU-C et ACS) dépend de votre situation et de vos ressources.

Il existe **2 types de Complémentaire santé solidaire**, l'une sans contribution réservée aux revenus les plus faibles et une autre dite contributive pour les personnes dont les revenus sont légèrement supérieurs aux seuils de pauvreté (de 8€/mois à 30€ selon l'âge).

Vous pouvez faire une simulation  
de vos droits sur le site :

[www.ameli.fr/simulateur-droits](http://www.ameli.fr/simulateur-droits)

**Avec la Complémentaire santé solidaire :**

- vous n'avez pas d'avance de frais à faire sur vos dépenses de santé chez le médecin, le dentiste, le kinésithérapeute, l'infirmière, le pharmacien ou à l'hôpital ;
- vous bénéficiez de tarifs sans dépassement chez les médecins y compris les spécialistes;
- si vous choisissez l'offre "100 % santé" vos lunettes, prothèses dentaires et auditives sont intégralement pris en charge et sans que vous ayez d'avance de frais à faire.

Vous voulez en savoir plus sur vos droits à la santé ?  
<http://www.smartsante-sigmaformation.fr/>



# La Mutuelle

## QU'EST-CE QUE C'EST ?

La **complémentaire santé** a pour mission de garantir l'accès à la santé pour tous et de réduire le reste à charge pour le patient.

**le cœur de métier d'une mutuelle, c'est la santé !**

### UNE MUTUELLE VOUS PROTÈGE, VOUS ET VOTRE FAMILLE

Une mutuelle prend en charge vos dépenses de santé

**55%**

des soins courants\* sont remboursés par la Sécurité sociale



**45%**

des soins courants\* ne sont pas remboursés par la Sécurité sociale mais peuvent être pris en charge par une mutuelle\*\*

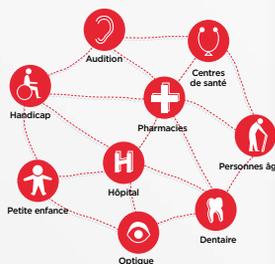


SANS MUTUELLE CA PEUT COÛTER TRÈS CHER

Une mutuelle vous informe en amont de la maladie



Une mutuelle met à votre disposition des services de qualité



\* médecin, médicaments, analyses...

\*\* dans le cadre du parcours de soins, hors participation forfaitaire et sous conditions pour les dépassements d'honoraires.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Une mutuelle prélève une partie (infime) de votre cotisation pour alimenter un fond de solidarité. Vous pouvez faire appel à celui-ci lorsque vous avez des soins de santé onéreux et dont le montant qui reste à votre charge est trop important pour que vous puissiez l'assumer. Votre demande est alors étudiée par la commission sociale de votre mutuelle.

## VOTRE MUTUELLE EST-ELLE VRAIMENT UNE MUTUELLE ? LES 5 REPÈRES POUR RECONNAÎTRE UNE VRAIE MUTUELLE

- Une vraie mutuelle n'exclut personne en matière de santé
- Une vraie mutuelle prend soin de vous à chaque moment de votre vie
- Une vraie mutuelle investit 100% de ses bénéfices au service de tous
- Une vraie mutuelle s'engage dans l'accès aux soins pour tous
- Une vraie mutuelle vous donne le pouvoir de participer à ses décisions

**Bravo votre mutuelle est vraiment une mutuelle !**

vous pouvez vérifier sur :  
[www.unevraiemutuelle.fr](http://www.unevraiemutuelle.fr)

VOTRE MUTUELLE  
EST  
**UNE VRAIE  
MUTUELLE,**  
ET C'EST MIEUX  
POUR VOUS.



**Médicament  
Info  
Service**



## **MÉDICAMENT INFO SERVICE**

**Vous vous êtes déjà posé une question sur vos médicaments pour laquelle vous n'avez pas eu de réponse ?**

Vous prenez des médicaments et ils sont indispensables à votre bonne sante.

Afin d'en garantir l'efficacité et la sécurité d'emploi, des informations fiables et compréhensibles sont primordiales. Votre médecin et votre pharmacien sont vos principaux interlocuteurs pour répondre à vos interrogations.

En complément pour vous aider à trouver des réponses adaptées pertinentes, le Centre Hospitalier de Cannes met à votre disposition un centre d'information téléphonique indépendant.

**MÉDICAMENT INFO SERVICE  
ACCESSIBLE AU 04 93 69 75 95**

A l'écoute, des pharmaciens formés de manière fiable, pour répondre de façon compréhensible et personnalisée à toutes les questions que vous pouvez vous poser sur vos médicaments.

**Alors n'hésitez pas !  
Contactez : Médicament Info Service**

Infos :  
**[www.medicament-info-service-patient.fr](http://www.medicament-info-service-patient.fr)**





## LES ACTEURS SANTÉ/SOCIAL DE LA JOURNÉE

---

### Mairie de Volonne

#### Centre Communal d'Action Sociale

1 place Charles de Gaulle  
04290 VOLONNE



MAIRIE  
DE

VOLONNE

### La Ligue contre le Cancer Comité 04

#### Centre Hospitalier Dignois

Quartier Saint-Christophe CS 60213  
04995 DIGNE-LES-BAINS  
Tél. : 04 92 32 50 36



### Maison de Santé Pluriprofessionnelle

5, place de l'enfance  
04290 VOLONNE



### CLIC Val de Durance

22, avenue de la Libération  
04200 SISTERON  
Tél. : 04.92.61.53.57



### Centre Médico-Sportif 04

Centre Hospitalier  
04000 DIGNE LES BAINS - Tél. : 04 92 32 05 65



### France Rein

80 boulevard Françoise Duparc  
13004 MARSEILLE  
AHP 06 73 88 48 70 - [www.francerein.org](http://www.francerein.org)



### Optique Mutuelles du Soleil

12-14 boulevard de la Plaine  
04100 MANOSQUE  
Tél. : 04 92 70 58 90



## Centre Auditif Amplifon

8 avenue Jean Jaurès  
04200 SISTERON  
Tél. : 04 92 62 61 87

## Centre de coordination Sud Provence Alpes Côte d'Azur

1 bis rue Carnot – résidence "Ladoucette"  
Bâtiment A – 6<sup>ème</sup> étage  
05010 GAP  
Tél. : 04 92 53 91 41

## CPAM des Alpes de Haute-Provence

3, rue Alphonse Richard  
04000 DIGNE-LES-BAINS  
Tél. : 04 92 30 25 68

## DDT 04 – Pôle Sécurité Routière

Avenue Demontzey  
04000 DIGNE-LES-BAINS  
Tél. : 04 92 30 13 90

Avec le soutien de la



## Les professionnels libéraux :

**BERNARD** Carole : psychologue  
**DELSOL** Anne Lise : podologue  
**GILLY** Pascale : kinésithérapeute  
**NOIROT ROUX** Marie : diététicienne  
**REGA** Vincent : kinésithérapeute  
**ROUX** Tania : sage-femme

## Infirmiers :

**BONTE** Stéphanie  
**EVARD** Alexandra  
**PLONCARD** Marie Laure  
**SADELLI** Fayçal

The Amplifon logo consists of a red circle with a white dot inside, followed by the word 'amplifon' in a bold, lowercase, red sans-serif font.

**DÉPISTAGE  
DESCANCERS**  
Centre de coordination  
**SUD Provence-Alpes-Côte d'Azur**

The logo for l'Assurance Maladie Alpes-de-Haute-Provence features the text 'SECURITE SOCIALE' in a small font above a stylized blue and green graphic of two figures. To the right, the words 'l'Assurance Maladie' are written in a large, bold, blue font, with 'Alpes-de-Haute-Provence' in a smaller green font below it.



# L'ORGANISATION

---



Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux

