**Synthèse des publications de la page Facebook du CLS Est-Béarn**

**Période du 31 juin au 31 juillet 2020**

## Inciter à la réduction de la consommation de tabac

Devenir L.A.S.T: Lieux d'Accompagnement à la Santé sans Tabac.

Vous êtes un lieu ou un professionnel de santé ? Vous souhaitez aider vos patients fumeurs de tabac ? Devenez L.A.S.T !

👉La plupart des fumeurs de tabac font des tentatives d'arrêts seuls, souvent sans aide et beaucoup rechutent rapidement.
Or, il a été démontré que pour un arrêt durable du tabac, un accompagnement par un professionnel de santé est conseillé.
👉Avec vous vos patients ont dix fois plus de chances d'arrêter de fumer !

Retrouvez toutes les informations

## Faciliter la communication et les échanges

Professionnels, élus, grand public...vous êtes perdus face aux différents sigles et acronymes utilisés dans le domaine de la santé, du social, du médico-social ?

Voici un petit glossaire, non exhaustif, des principaux sigles et termes les plus utilisés dans le cadre du CLS Est-Béarn.

https://fr.calameo.com/read/006158586cf65efd00c52?fbclid=IwAR0ERKEnzQ7iyuDETttVz8wgBTsWjxxmOBRzp0804qyhbBVcOmi4qg3WP0A

## Promouvoir un environnement favorable à la santé

Les perturbateurs endocriniens

Ils sont un peu partout… Mais c'est quoi un perturbateur endocrinien ? 🤔

Dans nos habits, nos cosmétiques, nos détergents… et même dans nos assiettes. Les perturbateurs endocriniens sont partout et la manière dont ils affectent l'homme est encore mal connue

https://www.francetvinfo.fr/monde/environnement/pesticides/video-ils-sont-un-peu-partout-mais-c-est-quoi-un-perturbateur-endocrinien_4032733.html?fbclid=IwAR3j5T3iDwJt6qnTiaIrvvuenXfK6UnfsC21YlKxKRkS5ZdUozop11i3t_k

Accueillir les enfants dans un environnement sain

Vous souhaitez mettre en place des mesures pour limiter l'exposition des enfants aux polluants chimiques ? 👶👧

L'ARS Nouvelle-Aquitaine met à votre disposition un guide complet pour vous aider à inclure une démarche en santé environnementale dans vos politiques de rénovation ou construction de structures petite enfance.

- Téléchargez le guide :
https://bit.ly/3gL0jKH

**Qu'est-ce qu'on y trouve** ?

• Un diagnostic terrain illustré
• 12 fiches métier ou profil : Maire ou élu, directeur de structure, architecte, artisan, acheteur public…
• 14 fiches pratiques par thématique : l'implantation du bâtiment, les matériaux, la rénovation, l'aménagement…
• Et à chaque fois : de bonnes idées à piocher, des points de vigilance, des conseils, des rappels de réglementations…

Pour vous donner envie de lire et d'utiliser le nouveau guide RecoCrèches 2 Bâti-Réno regardez le film :

👉https://youtu.be/hx869kMGZN8

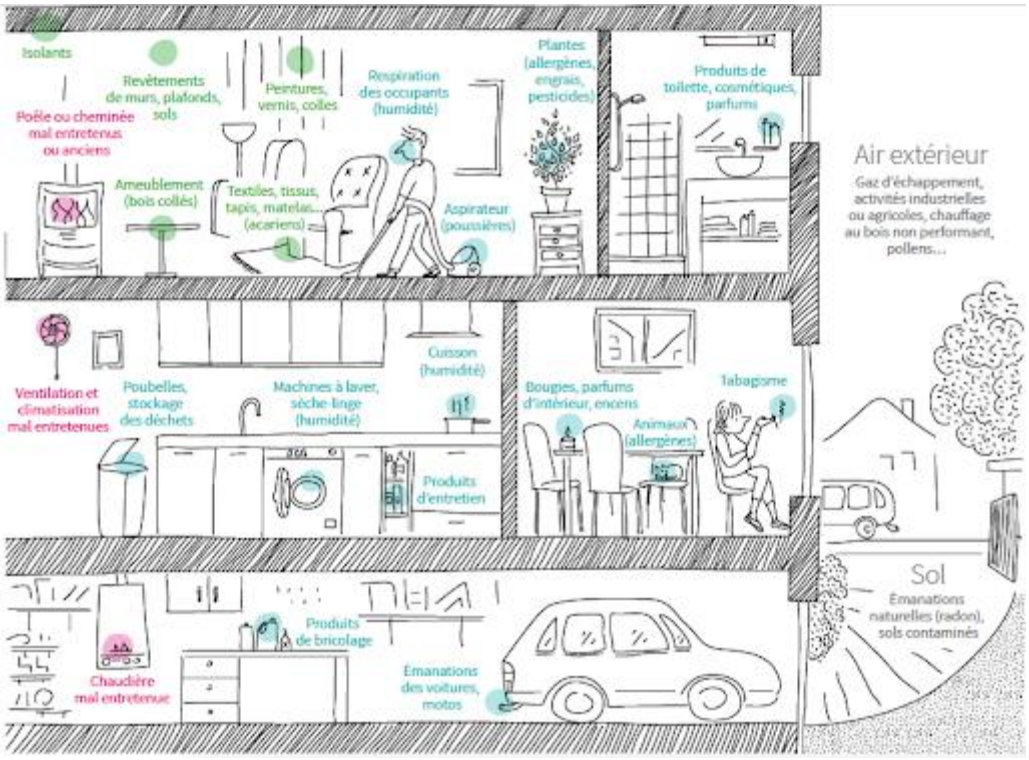
Ma maison, ma Santé

L'implication des facteurs environnementaux dans le développement des maladies chroniques, métaboliques, neuro-dégénératives, cardiovasculaires et du cancer n'est plus à prouver. Prendre soin de sa santé ça commence chez soi !

Nous vous proposons une plaquette d'information régionale en santé environnement sur les bons gestes à adopter chez soi.
Le dépliant reprend les risques environnementaux du domicile : ce que l'on respire, ce que l'on touche et ce que l'on mange.
http://www.santeenvironnement-nouvelleaquitaine.fr/wp-content/uploads/2020/05/Prendre-de-soin-de-ma-sant%C3%A9-%C3%A7a-commence-chez-moi-PRSE.pdf?fbclid=IwAR1VnPf6ViI_9OzPB8ADCdNfPxQ2HfBTZqDms-WpNoXizFHRlHlOYuCEBRE

Pour plus d'informations sur la santé environnement en Nouvelle-Aquitaine:
http://www.santeenvironnement-nouvelleaquitaine.fr/

Retrouvez également le guide pratique "Un air sain chez soi" édité par l'Ademe:
https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-un-air-sain-chez-soi.pdf?fbclid=IwAR0TVnEhD_VqlzWFyDuA-bityYlNDkZWB5BAhRxHIyhihGeAJSf1WsO38f8



Qualité de l’air : effet des pollens sur la santé

Chaque année, des millions de Français sont soumis aux conséquences d’une allergie aux pollens plus ou moins invalidante (rhinite, conjonctivite, asthme, etc.). L’exposition de la population aux pollens constitue un enjeu de santé publique compte tenu du nombre de personnes qui seraient concernées par des allergies en France : de l’ordre de 20 % des enfants à partir de 9 ans et de 30 % des adultes.
Quels sont les différents pollens ? Qu'est-ce que l'allergie aux pollens ? Quels sont les effets sur la santé ?
Comment savoir si on est allergique ? Comment réduire les symptômes d'une allergie ?
Retrouvez toutes les réponses en suivant les liens ci-dessous :

👉https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/air-exterieur/pollens-et-allergies/article/effets-des-pollens-sur-la-sante?fbclid=IwAR1vzMCm_WS0n0oQQdJLYqWuLBimYLzMamYValwd90tSab4M19oM6n4lRbg#Comment-reduire-les-symptomes-d-une-allergie-aux-pollens

👉https://www.pollens.fr/le-reseau/allergie?PHPSESSID=439e7ee246f6e0c9fb35f8c77dc3ad56&fbclid=IwAR1896NObXV1RuyRVq7yC91SaDZaolTooTTTEzMUTdyFKmuakIBcP0YZoTQ

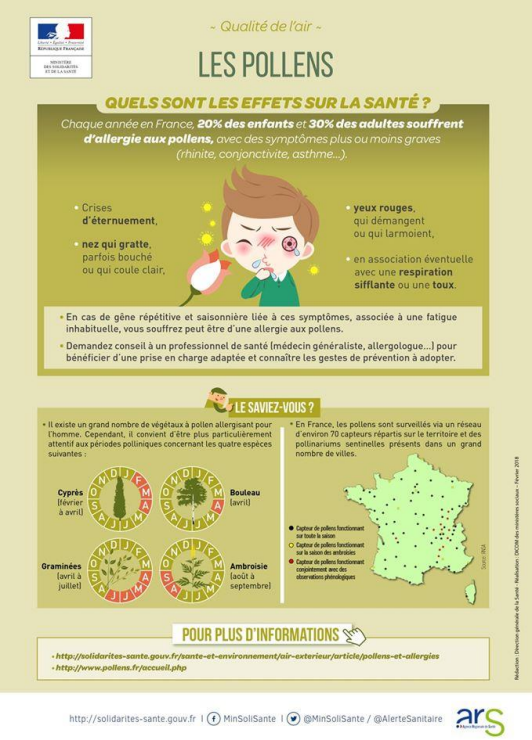
Quels sont les gestes à adopter pour limiter les allergies ?

👉https://solidarites-sante.gouv.fr/sante-et-environnement/air-exterieur/pollens-et-allergies/article/allergies-aux-pollens-les-gestes-a-adopter?fbclid=IwAR2auWovzIot1VGbzb5ybYbz1tcCZElPxhhLjk-OekTp_ArwvSp0mbqFUe4

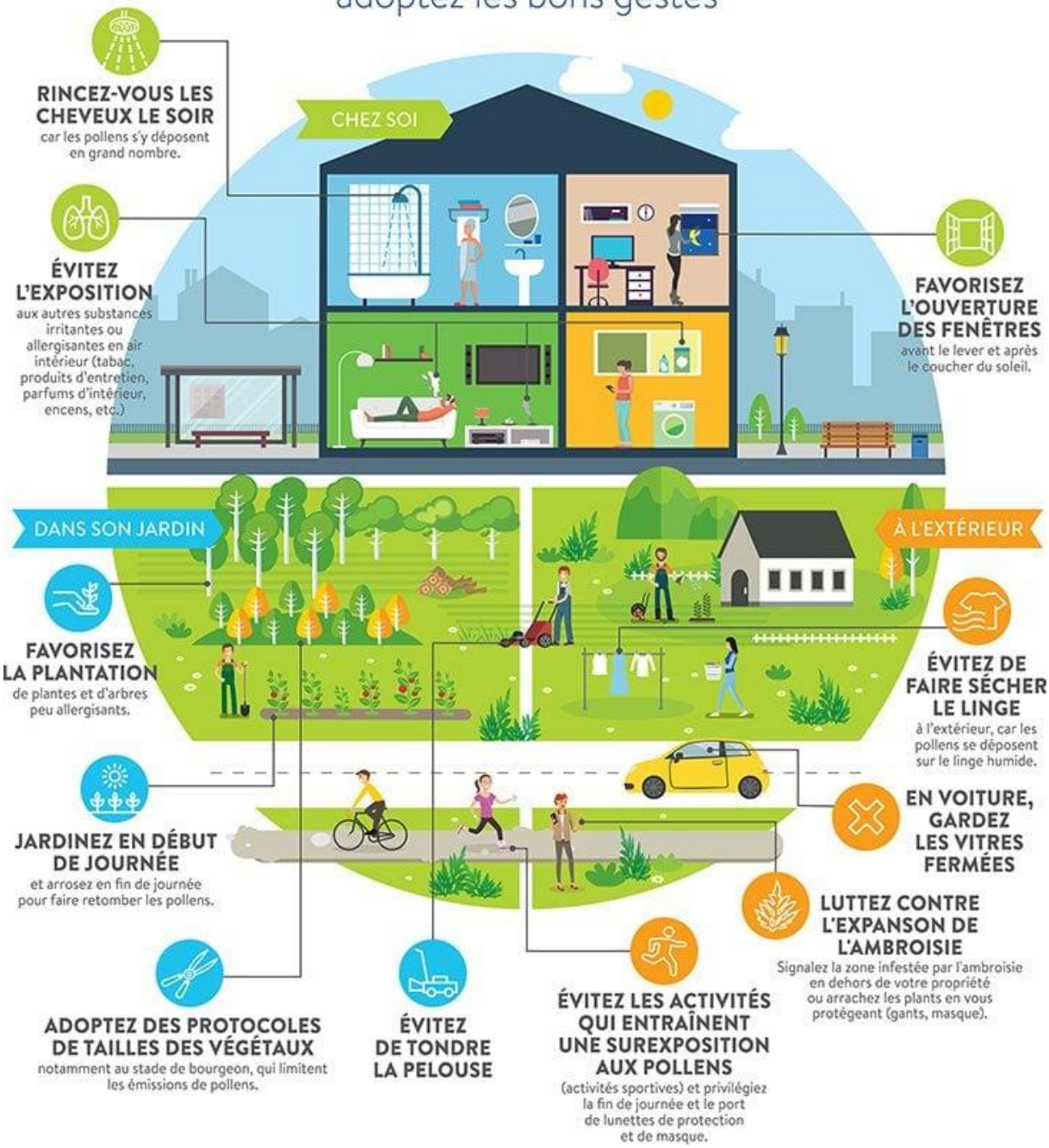
👉https://www.pollens.fr/le-reseau/allergie?PHPSESSID=439e7ee246f6e0c9fb35f8c77dc3ad56&fbclid=IwAR0Ia2e54j4iqXoU1YGD26SoctWzMX3w-GfRVpfSL7F5W1JDexIRjsNnQ8g

Retrouvez également la carte de vigilance des pollens en France et les prévisions de pollinisation:

👉https://www.pollens.fr/



# Pendant la saison pollinique,
## adoptez les bons gestes



## Promouvoir une alimentation équilibrée

Manger équilibré en se faisant plaisir c'est possible avec les fruits et les légumes frais! Retrouvez chaque semaine un panier de fruits et légumes et des idées recettes pour la semaine et toute la famille !

Et n'oubliez pas : "mangez ET bougez» ! 😎

https://bit.ly/38SGmiz

https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus/Bougez-plus-a-tout-age?fbclid=IwAR0lMaCkePYdT8G1MK6WWWdqugxHCMDn1_-1qIh8q8UK5ShBYzCGFPur7yM

## Menu #3

### Midi

Concombre à la crème
+ Galettes de pommes de terre et carottes au cumin et coriandre
+ Filet de Lieu noir et crème au persil
+ Coupe glacée vanille et cerises fraîches

### Soir

Melon
+ Cake aux oignons et aux tomates confites
+ Flan au caramel

## Menu #4

### Midi

Salade verte sauce fruits secs
+ Poivrons farcis au boulgour
+ Roquefort

### Soir

Carottes râpées
+ Crêpes aux légumes du soleil
+ Sucettes de pastèque au chocolat

## Menu #5

### Midi

Bouchées de courgettes au chorizo
+ Risotto de cabillaud
+ Melon

### Soir

Petites tomates farcies
+ Omelette au gruyère
+ Salade de fruits : pêche, abricot

## Menu #6

### Midi

Salade de porc épicé et légumes
+ Brie
+ Salade de pêches à la menthe

### Soir

Club sandwiches fraich'attitude
Version courgette, citron, sardines
+ Abricot

## Menu #7

### Midi

Maki concombre au fromage frais et aux abricots
+ Semoule aux épices et merguez
+ Crêpes au coulis de fraise

### Soir

Gaspacho express tomate-basilic
+ Tagliatelles au saumon
+ Abricots

## Accès aux soins en milieu rural

Les consultations avancées : pour améliorer l'accès aux médecins spécialistes 👩‍⚕️👩‍⚕️

Pour mieux répondre aux besoins de la population en matière d'accès aux médecins spécialistes, l'ARS Nouvelle-Aquitaine en partenariat avec les professionnels de santé, les acteurs locaux et les collectivités, déploie des consultations avancées.

🩺Ces consultations permettent, dans les zones où les médecins spécialistes manquent, de rapprocher les consultations spécialisées (pédiatrie, ophtalmologie, gynécologie, cardiologie, diabétologie...) des lieux de santé les plus accessibles par la population (maisons de santé, hôpitaux de proximité...) dans le respect du parcours de soins.

🤲Ce dispositif s'appuie sur la coopération des professionnels de santé du territoire qui mettent à disposition du temps médical.

💊Sur le territoire du CLS Est-Béarn voici les consultations avancées en place actuellement :

<u>Sage-femme :</u>

MSP de Garlin : Jeudi (9h-17h)
MSP de Lembeye : Mercredi matin (9h-12h)

<u>Psychiatrie :</u>

Morlaàs, Centre de consultations : Mercredi après-midi (13h30-17h)

<u>Endocrinologie</u>

MSP Garlin : 3ème mardi du mois (09h-17h)

<u>Gériatrie :</u>

MSP Garlin et MSP Lembeye : un mercredi sur deux

Retrouvez toutes les infos et les coordonnées sur le site de l'ARS:

https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/les-consultations-avancees-pour-ameliorer-lacces-aux-medecins-specialistes?fbclid=IwAR0G86Ufsw8k3lFwqkrmTVWw_jlgplLMz9y1dND_RIZzfVXWRQN_S_RGkv8

LES CONSULTATIONS AVANCÉES
POUR AMÉLIORER L'ACCÈS AUX MÉDECINS SPÉCIALISTES

Pour mieux répondre aux besoins de la population en matière d'accès aux médecins spécialistes, l'Agence régionale de santé Nouvelle-Aquitaine a engagé depuis 2017 un plan d'action ambitieux : le déploiement de **consultations avancées**.

Ces consultations permettent, dans les zones où les médecins spécialistes manquent, de rapprocher les consultations spécialisées (pédiatrie, ophtalmologie, gynécologie, cardiologie, diabétologie...) des lieux de santé les plus accessibles par la population (maisons de santé, hôpitaux de proximité...) dans le respect du parcours de soins.

**Les consultations avancées complètent l'offre de consultations de spécialistes déjà proposées par les cabinets libéraux ou par les établissements de santé de votre département.**

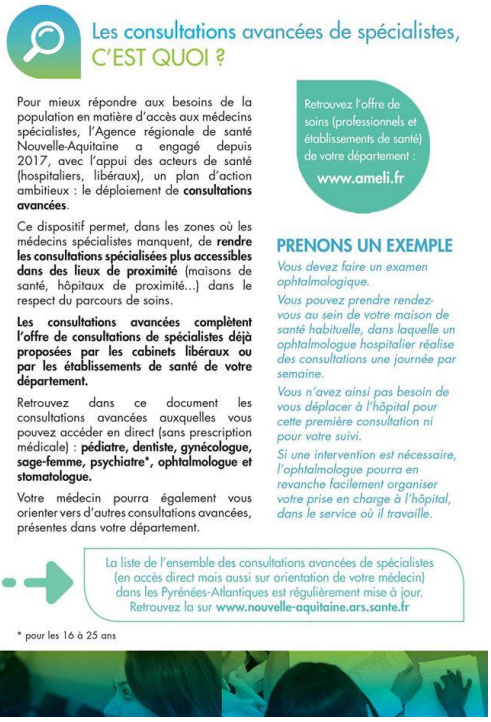
Ce dispositif s'appuie sur la coopération des professionnels de santé du territoire qui mettent à disposition du temps médical.

Les efforts engagés dans chaque département ont porté leurs fruits avec environ 600 consultations avancées de spécialistes mises en place dans la région en 2019.

64 PYRÉNÉES-ATLANTIQUES
93 consultations avancées

Pour faciliter l'orientation de vos patients, **retrouvez la liste des consultations avancées de spécialistes de votre département*** au dos de ce document.

*** Les listes sont régulièrement mises à jour.**
Pour les consulter, rendez-vous sur le site internet de l'ARS :
**www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr**



Les consultations avancées de spécialistes, C'EST QUOI ?

Pour mieux répondre aux besoins de la population en matière d'accès aux médecins spécialistes, l'Agence régionale de santé Nouvelle-Aquitaine a engagé depuis 2017, avec l'appui des acteurs de santé (hospitaliers, libéraux), un plan d'action ambitieux : le déploiement de **consultations avancées**.

Ce dispositif permet, dans les zones où les médecins spécialistes manquent, de **rendre les consultations spécialisées plus accessibles dans des lieux de proximité** (maisons de santé, hôpitaux de proximité...) dans le respect du parcours de soins.

**Les consultations avancées complètent l'offre de consultations de spécialistes déjà proposées par les cabinets libéraux ou par les établissements de santé de votre département.**

Retrouvez dans ce document les consultations avancées auxquelles vous pouvez accéder en direct (sans prescription médicale) : **pédiatre, dentiste, gynécologue, sage-femme, psychiatre*, ophtalmologue et stomatologue.**

Votre médecin pourra également vous orienter vers d'autres consultations avancées, présentes dans votre département.

Retrouvez l'offre de soins (professionnels et établissements de santé) de votre département : **www.ameli.fr**

PRENONS UN EXEMPLE

*Vous devez faire un examen ophtalmologique.*

*Vous pouvez prendre rendez-vous au sein de votre maison de santé habituelle, dans laquelle un ophtalmologue hospitalier réalise des consultations une journée par semaine.*

*Vous n'avez ainsi pas besoin de vous déplacer à l'hôpital pour cette première consultation ni pour votre suivi.*

*Si une intervention est nécessaire, l'ophtalmologue pourra en revanche facilement organiser votre prise en charge à l'hôpital, dans le service où il travaille.*

La liste de l'ensemble des consultations avancées de spécialistes (en accès direct mais aussi sur orientation de votre médecin) dans les Pyrénées-Atlantiques est régulièrement mise à jour. Retrouvez la sur **www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr**

* pour les 16 à 25 ans

## Faciliter l'accès à une offre de soins de proximité

Besoin d'un suivi gynécologique ? Pensez aux sages-femmes ! 👩‍⚕️

Est-ce que vous savez que vous pouvez consulter une sage-femme sans être enceinte ? Une sage-femme peut vous accompagner pour un suivi gynécologique classique et votre contraception, suite à une grossesse ou non !

🔘 Les compétences des sages-femmes sont nombreuses et s'exercent :

- Pendant la grossesse
- Lors de l'accouchement
- Après la naissance
- De la puberté à la ménopause

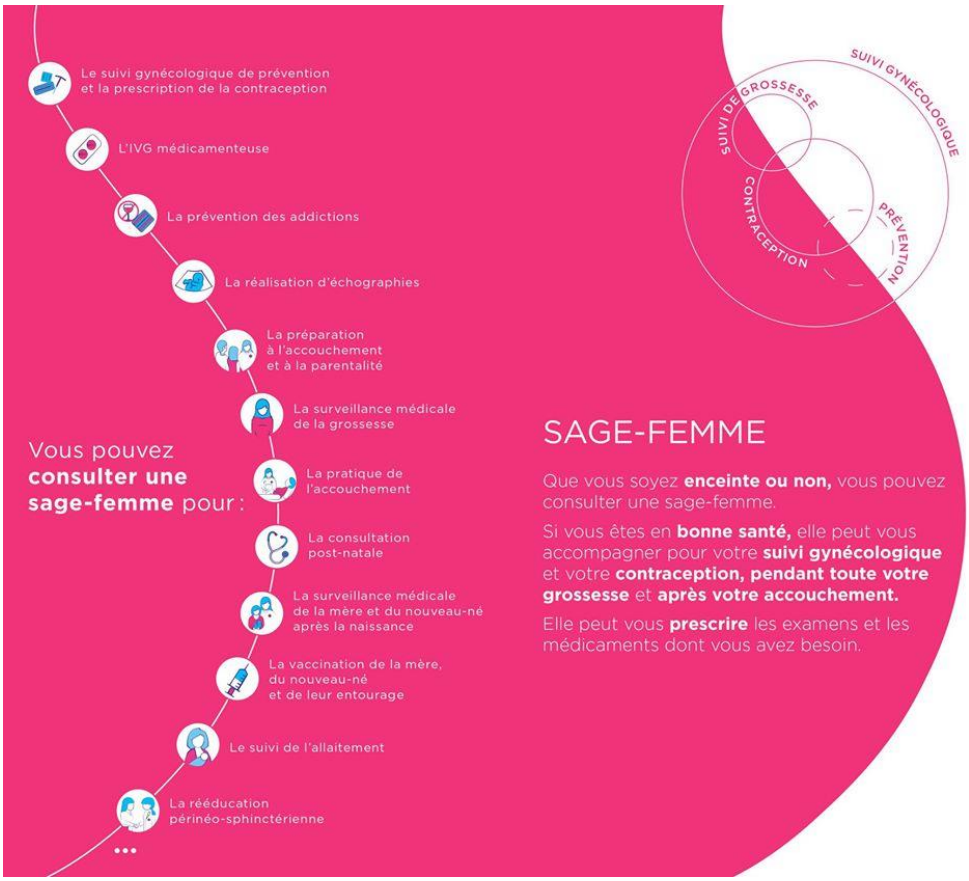
Pour en savoir plus :

👉 https://conseilordresf64.fr/notre-profession/

👉 http://www.ordre-sages-femmes.fr

Pour retrouver les coordonnées des sages-femmes libérales qui exercent sur le territoire du CLS est-Béarn:

https://conseilordresf64.fr/sages-femmes-liberales/



## Les enfants, les ados, les parents et les écrans

Les écrans sont omniprésents dans notre quotidien et celui de nos enfants : tablette, télévision, ordinateur, console de jeu... C'est un fait indiscutable et il est illusoire de vouloir le nier ou de s'y opposer. L'enjeu n'est pas de supprimer les écrans mais plutôt d'adapter le temps passé devant, l'usage selon les âges et de diminuer les risques.

Nous vous proposons ici une première information pour gérer le temps et l'accès aux écrans des enfants et des jeunes. Retrouvez quelques recommandations sur le bon usage des écrans en suivant les liens ci-dessous :

👉Apprivoiser les écrans et grandir avec les balises 3-6-9-12 :

https://www.3-6-9-12.org/

👉Vos ados face aux écrans :

https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-votre-entourage/adolescents-ecrans/?fbclid=IwAR1JSdPwGgzUlQBoxMjC4HkoFPLyfj8JKR0c5OQekqsd6DpBO0yXuDeNsbQ

👉Les enfants et les écrans : les conseils du CSA

https://www.csa.fr/Proteger/Protection-de-la-jeunesse-et-des-mineurs/Les-enfants-et-les-ecrans-les-conseils-du-CSA?fbclid=IwAR2Mik8Hqj9Uap8csFLM_ulYZSnvg7UBleMuTtAWTvVMGusAKSqkmA0yMvM

👉Les petits et les écrans :

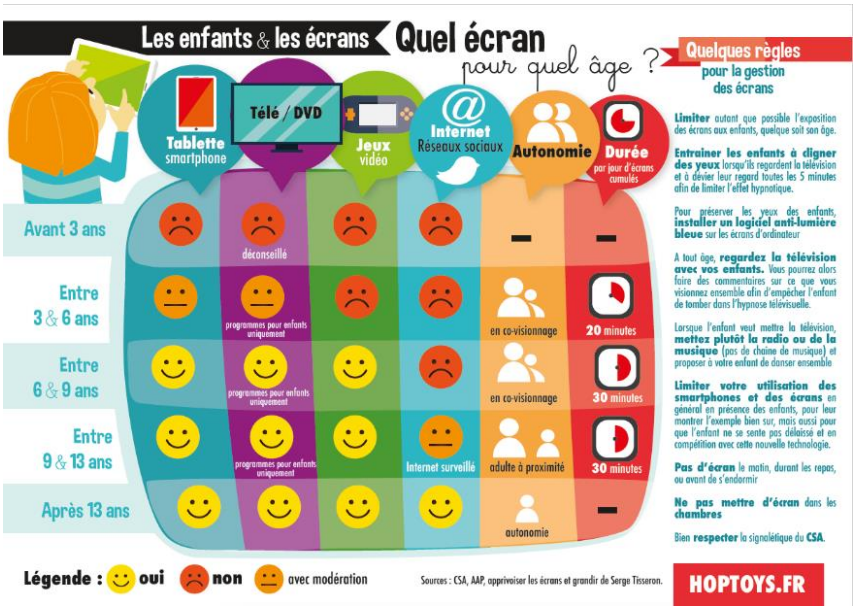
https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/fiche.aspx?doc=ecrans-jeunes-enfants-television-ordinateur-tablette&fbclid=IwAR2AFAqRmjza4VJU-aWs-SdGsIvtAcv2TU50TA97bo-9ylM2Yao69AGT4eQ

👉Quel écran pour quel âge :

https://www.bloghoptoys.fr/infographie-quel-ecran-pour-quel-age-2?fbclid=IwAR2JVXoOs5ctUC3UZkGW--kW2DvlUQOfdeXLMf0dZtFmaTTiVw4yJkFwd3c

👉Conseils aux parents :

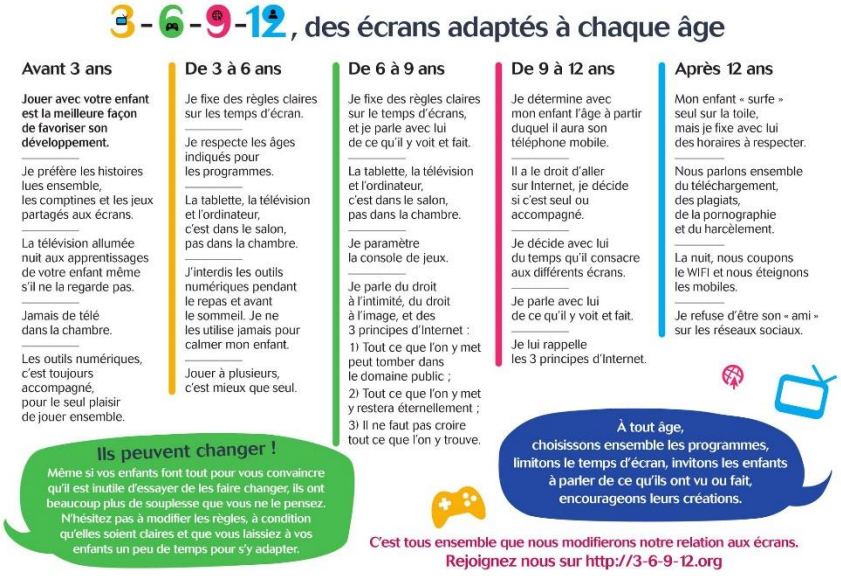
https://www.e-enfance.org/conseils-parents?fbclid=IwAR2DZ7In8bmz5cTHkwgo901iZ4dgA480iPQPnCZA2p2XsQp7vcEBHpPX7eY


Les enfants & les écrans
Quel écran pour quel âge ?
Tablette smartphone
Télé / DVD
Jeux vidéo
Internet Réseaux sociaux
Autonomie
Durée par jour d'écrans cumulés
Avant 3 ans
Entre 3 & 6 ans
Entre 6 & 9 ans
Entre 9 & 13 ans
Après 13 ans
déconseillé
programmes pour enfants uniquement
programmes pour enfants uniquement
programmes pour enfants uniquement
en co-visionnage
20 minutes
en co-visionnage
30 minutes
Internet surveillé
adulte à proximité
30 minutes
autonomie
Légende : oui non avec modération
Sources : CSA, AAP, apprivoiser les écrans et grandir de Serge Tisseron.
Quelques règles pour la gestion des écrans
Limiter autant que possible l'exposition des écrans aux enfants, quelque soit son âge.
Entrainer les enfants à digner des yeux lorsqu'ils regardent la télévision et à dévier leur regard toutes les 5 minutes afin de limiter l'effet hypnotique.
Pour préserver les yeux des enfants, installer un logidel anti-lumière bleue sur les écrans d'ordinateur
A tout âge, regardez la télévision avec vos enfants. Vous pourrez alors faire des commentaires sur ce que vous visionnez ensemble afin d'empêcher l'enfant de tomber dans l'hypnose télévisuelle.
Lorsque l'enfant veut mettre la télévision, mettez plutôt la radio ou de la musique (pas de chaine de musique) et proposer à votre enfant de danser ensemble
Limiter votre utilisation des smartphones et des écrans en général en présence des enfants, pour leur montrer l'exemple bien sur, mais aussi pour que l'enfant ne se sente pas délaissé et en compétition avec cette nouvelle technologie.
Pas d'écran le matin, durant les repas, ou avant de s'endormir
Ne pas mettre d'écran dans les chambres
Bien respecter la signalétique du CSA.
HOPTOYS.FR

PARENTS RESPONSABLES FACE AUX ÉCRANS
AVANT 2 ANS : PAS D'ÉCRAN
Votre enfant a besoin d'interaction avec vous. Il a besoin que vous le regardiez et que vous lui parliez (de préférence dans votre langue maternelle). Ainsi il fera comme vous : vous sourira, gazouillera puis parlera. Il faut jouer avec lui, le manipuler, utiliser un tapis d'éveil,des hochets, des mobiles, des peluches, des livres, des cubes ... Si votre regard est dirigé vers un écran, il risquera de perdre ce lien.
AVANT 4 ANS : PEU D'ÉCRAN
Votre enfant a besoin de sortir, de courir, d'utiliser ses mains (cubes, crayon...), de jouer à faire semblant ... L'écran peut être utilisé à un moment donné en temps limité (moins d'une heure par jour) avec un contenu choisi au mieux avec lui en évitant le matin, le soir au coucher et lors des repas.
Ne mettez pas d'écran dans la chambre de votre enfant.
Ne laissez pas seul votre enfant avec un écran.
ET POUR VOUS PARENTS :
Eteignez la télévision dans la pièce où est votre enfant (des images peuvent être difficiles à comprendre et seront source d'anxiété)
N'utilisez pas un écran quand vous vous occupez de votre enfant. Les enfants ont besoin de votre attention pleine et entière.
Votre exemple compte : si vous prêtez attention à la façon dont vous gérez vos écrans votre enfant comprendra mieux les règles qui lui sont imposées
N'utilisez pas l'écran pour calmer votre enfant en cas de colère ou pour le faire manger.
Lire des histoires
Moins d'une heure par jour. En évitant le matin, les repas et le coucher
Contenu adapté Au mieux ensemble
Sortir tous les jours
Docteur Osika Eric
Docteur Dieu Osika Sylvie
Pediatres
Ecrans =
CASE

Ce qui doit nous alerter :
Il réclame un écran le soir pour s'endormir.
Il préfère rester sur un écran plutôt que de communiquer lors de la visite de membres de la famille ou de camarades.
Il réduit ses activités, notamment sportives.
Mais le plus souvent, le repliement sur les activités numériques est le signe d'une souffrance que l'enfant cherche à oublier. Parlons avec lui de ce qui le préoccupe.
Ses résultats scolaires baissent.
À tout âge, établissons des règles familiales :
Prenons le repas du soir ensemble, sans télévision, ni téléphone mobile, ni tablette tactile, pour en faire un temps d'échange convivial. Il a été montré d'ailleurs que cela constitue le meilleur indicateur de la réussite scolaire et de l'intégration sociale future d'un enfant !
Préférons une petite DVDthèque dans laquelle l'enfant pourra choisir un film plutôt que la télévision. La durée en sera toujours limitée, et il pourra regarder chaque film plusieurs fois jusqu'à l'avoir bien compris.
Préférons toujours les écrans partagés aux écrans solitaires. Par exemple, établissez un rituel pour regarder un film avec vos enfants une fois par semaine. Et préférez les consoles de jeux auxquelles on joue à plusieurs aux jeux auxquels on joue seul.
Pour éviter que notre enfant se sente « propriétaire » d'une console ou d'une tablette dont il serait très difficile de contrôler les usages, décrétons que tous les outils numériques sont familiaux. S'il a des frères et sœurs, faisons-leur réaliser un planning des utilisations. Cela leur apprendra à s'organiser ensemble.
Pour le téléphone mobile, décidons un endroit où tous les membres de la famille posent le leur au moment de se mettre à table, et aussi le soir à partir d'une certaine heure. Cela évitera à l'adolescent la tentation de dormir avec le sien !
Pour en savoir plus :
Serge Tisseron
3-6-9-12 - Apprivoiser les écrans et grandir
Éditions érès - NOUVELLE ÉDITION, 160 pages, 10 €
Serge Tisseron
Les dangers de la télé pour les bébés
Éditions érès - NOUVELLE ÉDITION ACTUALISÉE, 150 pages, 10 €
Serge Tisseron
Manuel à l'usage des accrocs aux écrans, ou Comment garder à la fois mon ordi et mes parents
2015, Paris, Nathan

Apprivoiser les écrans et grandir
3-6-9-12
Avant 3 ans
L'enfant a besoin de découvrir avec vous ses sensorialités, et ses repères
Jouez, parlez, arrêtez la télé
De 3 à 6 ans
L'enfant a besoin de découvrir ses dons sensoriels et moteurs
Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille
De 6 à 9 ans
L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social
Créez avec les écrans, expliquez-lui Internet
De 9 à 12 ans
L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde
Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges
Après 12 ans
Il s'affranchit de plus en plus des repères familiaux
Restez disponibles, il a encore besoin de vous !
« J'ai imaginé en 2008 les repères « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. » Serge Tisseron
3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, Éd. érès


3-6-9-12, des écrans adaptés à chaque âge
Avant 3 ans
Jouer avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.
Je préfère les histoires lues ensemble, les comptines et les jeux partagés aux écrans.
La télévision allumée nuit aux apprentissages de votre enfant même s'il ne la regarde pas.
Jamais de télé dans la chambre.
Les outils numériques, c'est toujours accompagné, pour le seul plaisir de jouer ensemble.
De 3 à 6 ans
Je fixe des règles claires sur les temps d'écran.
Je respecte les âges indiqués pour les programmes.
La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.
J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.
Jouer à plusieurs, c'est mieux que seul.
De 6 à 9 ans
Je fixe des règles claires sur le temps d'écrans, et je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.
La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.
Je paramètre la console de jeux.
Je parle du droit à l'intimité, du droit à l'image, et des 3 principes d'Internet :
1) Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ;
2) Tout ce que l'on y met y restera éternellement ;
3) Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.
De 9 à 12 ans
Je détermine avec mon enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.
Il a le droit d'aller sur Internet, je décide si c'est seul ou accompagné.
Je décide avec lui du temps qu'il consacre aux différents écrans.
Je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.
Je lui rappelle les 3 principes d'Internet.
Après 12 ans
Mon enfant « surfe » seul sur la toile, mais je fixe avec lui des horaires à respecter.
Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagiats, de la pornographie et du harcèlement.
La nuit, nous coupons le WIFI et nous éteignons les mobiles.
Je refuse d'être son « ami » sur les réseaux sociaux.
Ils peuvent changer !
Même si vos enfants font tout pour vous convaincre qu'il est inutile d'essayer de les faire changer, ils ont beaucoup plus de souplesse que vous ne le pensez. N'hésitez pas à modifier les règles, à condition qu'elles soient claires et que vous laissiez à vos enfants un peu de temps pour s'y adapter.
À tout âge, choisissons ensemble les programmes, limitons le temps d'écran, invitons les enfants à parler de ce qu'ils ont vu ou fait, encourageons leurs créations.
C'est tous ensemble que nous modifierons notre relation aux écrans.
Rejoignez nous sur http://3-6-9-12.org

## COVID-19

Coronavirus et période estivale : une campagne pour maintenir la vigilance

🦀🌴🦠🍽️🍦

Pour que les messages passent mieux, le ton décalé a été choisi par l'ARS ! Coquillages, crustacés... et gestes barrières ! Retrouvez toute la campagne en suivant le lien ci-dessous :

https://bit.ly/2CZoLcV

En vacances, on reste prudents 😷

Message de l'ARS Nouvelle-Aquitaine

Afin de limiter les risques d'une reprise importante de l'épidémie, le port du masque grand public est rendu obligatoire dans tous les lieux clos, en complément des gestes barrières.

Parce qu'on peut être porteur du virus sans le savoir, le port du masque est aussi fortement conseillé dès que la distanciation physique est impossible... n'oubliez pas de le sortir dans ces cas ! Lors d'une balade sur une promenade ou dans des rues très fréquentées, à la buvette de la plage ou du camping... en complément de tous les gestes barrière durant cet été pas comme les autres...

https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/masques-grand-public?fbclid=IwAR2girOpYw0yRGK3x7rhxllXGicoSFogpmyGKzH5O8ul2d4-A23wkNF5Slo

Même en vacances on garde nos distances ! 🌞 🏖

L'ARS Nouvelle-Aquitaine rappelle qu'en cette période la distanciation reste de rigueur. Mais 1 m de distance ça représente quoi ? Retrouvez la nouvelle affiche de l'ARS Nouvelle-Aquitaine spécifique à nos 12 départements 😎

👪 👶 😷 Quelques conseils si le besoin de contact avec des proches manque trop :

- On peut s'enlacer à distance du visage, en restant côte-à-côte,
- On doit avoir confiance en l'autre. En s'assurant que l'autre personne ne présente pas de symptômes,
- On peut caresser une zone couverte par un vêtement, en veillant à se laver les mains au préalable,
- L'étreinte doit être brève et au moment de se rapprocher l'un de l'autre, on veille à contrôler sa respiration, en restant calme et en évitant de parler.

Pour plus d'information sur la campagne estivale de l'ARS :

https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/coronavirus-et-periode-estivale-une-campagne-pour-maintenir-la-vigilance

## Développer et soutenir les actions en santé environnement

🌱Les cafés et Apéros Santé-Environnement d'Ecocène

L'association Ecocène, basée à Pau, sensibilise le public, les scolaires, les entreprises et les collectivités aux enjeux environnementaux : transition et changement climatique, santé-environnement, consommation responsable...
👉https://www.ecocene.fr/

♻️L'année dernière Ecocène a organisé des cafés-apéros zéro déchets à Montardon, Sauvagnon et Nay dans le cadre de la semaine européenne de la réduction des déchets.
🌍Le 23 juillet a eu lieu un Café Santé-Environnement à Morlaàs en partenariat avec IEBA : 9 personnes ont pu échanger et questionner autour de la thématique de la santé et de l'environnement durant un moment convivial
🦟Prochaine rencontre le 27 août à Nay : Café Moustique !
Venez échanger avec Ecocène autour du moustique tigre !

## Promouvoir l’activité physique et le sport comme déterminant majeur de santé.

#Paris2024: collectivités, devenez actrices des Jeux 🏅

😆La ville de Pontacq a obtenu le label #TerredeJeux2024. De quoi s'agit il
Le label #TerredeJeux2024 permet à toutes les collectivités territoriales qui partagent la conviction que le sport change les vies de bénéficier de cette énergie unique.

Devenir Terre de Jeux 2024, c’est s’engager à contribuer à faire vivre à tous les émotions des Jeux, changer le quotidien des gens grâce au sport et permettre au plus grand nombre de vivre l’aventure olympique et paralympique dès maintenant.

Devenir Terre de Jeux 2024, c’est contribuer à faire des Jeux un projet national.

Retrouvez toutes les informations et le dossier de candidature sur Terres de Jeux :

👉https://terredejeux.paris2024.org/

Retrouvez tous les parcours (marche, vélo, course...) des territoires Terres de jeux sur #ExploreTerreDeJeux2024:
🚶🚴🏃
👉https://terredejeux.paris2024.org/exploreterredejeux2024

---