

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

Période du 1^{er} au 30 novembre 2020

Mois sans Tabac : un mois pour arrêter de fumer en novembre

Mois Sans Tabac: tous ensemble en novembre! 🚫

L'arrêt du tabac, s'il est difficile, réserve souvent de bonnes surprises. Quelle que soit la quantité de tabac consommée et même si on a fumé très longtemps, il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer. Les premiers bénéfices de l'arrêt sont quasi immédiats. 🙌

😊 Dès les premiers instants suivant l'arrêt du tabac, votre corps réagit positivement ! De semaines en semaines, de mois en mois, d'années en années, il se renforce et retrouve la santé.

♥ Des résultats incroyablement efficaces sur la santé cardio-vasculaire

♥ Une réduction de moitié du risque d'infarctus du myocarde

♥ L'odorat, le goût et la qualité du sommeil s'améliorent

♥ Le souffle s'améliore

♥ Votre teint va s'éclaircir et la peau de votre visage va redevenir plus élastique

👉 https://youtu.be/aH8_b8WsZxY

Retrouvez toutes les infos sur le site de la Fédération de Cardiologie

👉 https://www.fedecardio.org/Je-m-informe/Je-dis-non-au-tabac/les-benefices-immediats-de-larret-du-tabac?fbclid=IwAR0xvmYIMB03NUPLddZkFj4q8d13G88p6aXaUrcJA13pQZIWsr3mjb_jud8

https://youtu.be/aH8_b8WsZxY

C'est le week-end, on est confinés mais on continue son défi "Mois sans tabac" en novembre! Tenez-bon!

[Série « Tabac, pas Tabou ! » épisode 3]

Aujourd'hui, nous faisons connaissance d'Aude, diététicienne, qui nous explique pourquoi la prise de poids est fréquente avec quand on arrête de fumer. Dans cette vidéo, elle nous dévoile quelques astuces pour ne pas compenser le manque de nicotine par l'alimentation. Aude nous décrit aussi quelques mécanismes physiologiques ainsi que des réponses à de fausses idées reçues. Bref, prendre du poids quand on arrête le tabac n'est pas une fatalité ! Et c'est tant mieux ! Alors lancez-vous plus sereinement dans le défi du « #MoisSansTabac et cela, sans prise de poids !

<https://www.facebook.com/watch/?v=1052108828535799>

Semaine 2 : Et si vous profitez de l'arrêt du tabac pour vous remettre au sport ou pratiquer une activité physique ?

🧑 La reprise d'un sport est un facteur de motivation pour lutter contre l'envie de fumer. Rapidement, les capacités pulmonaires, cardiaques, physiques et de récupération s'améliorent et l'ex-fumeur conserve plus facilement sa motivation d'une nouvelle vie sans tabac.

🏠 Commencez par des activités douces (marche, natation, danse, vélo en terrain plat et non accidenté), puis par des activités d'endurance telles que la course à pied ou le roller. Si vous êtes âgé de plus de 40 ans et avez beaucoup fumé auparavant, prenez conseil auprès de votre médecin traitant avant toute reprise sportive.

🦋 Quels sont les principaux atouts de l'activité physique dans l'arrêt du tabac ?

❤️ C'est un temps non-fumeur ; le pratiquant n'aura donc pas à résister à l'envie de fumer

♥️ Elle permet de se dépenser et donc de limiter la prise de poids due à l'arrêt de la cigarette

💜 C'est un anxiolytique, l'hormone sécrétée durant l'effort à un effet anti-stress qui agit sur le sentiment de dépendance

L'INFO DU JOUR

Ça veut dire quoi « bouger plus » ?

Rassurez-vous, on ne vous demande pas de devenir sportif de haut niveau... ni même sportif tout court ! Mais en arrêtant le tabac, vous allez peu à peu améliorer votre forme, il serait dommage de ne pas en profiter. En plus bouger, c'est bon pour la santé et pour le moral.

Alors notre conseil, c'est de faire chaque jour, à partir d'aujourd'hui, une petite activité qui vous fait bouger pendant 30 minutes.

Par exemple, vous pouvez : aller chercher le pain à pied, faire du ménage, bricoler, jardiner, prendre l'escalier, vous balader en forêt, aller au travail en vélo.

Dernier week-end ! Courage ! 🚫

Aujourd'hui, faites le point sur ce que vous a apporté votre arrêt, on vous promet que la liste sera longue !

[27e Jour – Découvrez le yoga] 🙏🧘

Aujourd'hui, apprenez la salutation au soleil pour garder un moral au beau fixe.

1. Debout, pieds joints, mains jointes. Respirez normalement.
 2. En inspirant, levez les bras et tendez-les vers le ciel, légèrement vers l'arrière.
 3. Penchez-vous vers l'avant en expirant. Pas besoin de forcer, votre poids suffit à vous étirez.
 4. Tendez le pied droit vers l'arrière, pliez le genou gauche et posez les mains de chaque côté du pied gauche. Levez la tête vers l'avant et inspirez.
 5. Posez le pied gauche à côté du pied droit, levez les fesses et tendez les jambes et les bras en expirant.
 6. Posez les genoux à terre, la poitrine et le menton. Retenez votre souffle quatre à cinq secondes. Relevez la tête et le torse, inspirez.
 7. Relevez les fesses et tendez les bras, en expirant. Ramenez le pied droit vers l'avant, entre les deux mains et le relevez la tête. Inspirez
- Ramenez le pied gauche à côté du droit, gardez vos bras et votre tête penchées en avant, expirez.
8. Relevez-vous et tendez les bras vers le haut, légèrement vers l'arrière, et inspirez
 9. Joignez les mains et respirez normalement.



<https://fb.watch/20w1ZLIWTJ/>



Promouvoir une alimentation équilibrée et l'activité physique

Et si on mangeait des fruits et légumes de saison ?



Avec notre partenaire #lesfruitsetlegumesfrais retrouvez les fruits et légumes du mois ici

👉 <https://bit.ly/31qiJeH>

Vous manquez d'idées pour les cuisiner ? Pas de panique ! Retrouvez des idées recettes ici

👉 <https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/.../toutes-nos-recett...>

Pourquoi les fruits et légumes frais sont-ils importants dans l'alimentation ?

🍌 Parce qu'ils sont riches en vitamines, en minéraux, en fibres et parce que leur effet favorable sur la santé a été démontré.

🧄 Ils ont un rôle protecteur dans la prévention de maladies apparaissant à l'âge adulte, comme les cancers, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète...

🍇 Enfin et surtout, ils offrent une incroyable variété de saveurs, tout ce qu'il faut pour conjuguer santé et plaisir.

🌰 En plus des fruits et légumes, il est recommandé de consommer une petite poignée de fruits à coque (noix, noisettes, amandes et pistaches non salées, etc.) par jour, riches en acides gras polyinsaturés et en particulier en oméga 3 pour ce qui est des noix.

👉 <https://www.mangerbouger.fr/>



🤔🍴 Bien manger ça veut dire quoi ?

Vous vous souciez de votre équilibre alimentaire, de celui de vos enfants, et vous vous demandez ce que veut dire bien manger au quotidien ? Comment varier son alimentation ?

👉 Rendez-vous sur le site "Manger, Bouger":

<https://www.mangerbouger.fr/Mange.../Que-veut-dire-bien-manger>

Les questions que l'on se pose tous sur l'alimentation et l'activité physique :

🍖 La viande, faut-il la limiter ?

🥬 Les fruits et légumes, comment en manger plus souvent ?

🍌 Les féculents complets, qu'est-ce qu'ils apportent de plus ?

Retrouvez toutes les questions et les réponses du PNNS sur le site Manger, Bouger :

👉 <https://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations/Les-questions-qu-on-se-pose-tous?fbclid=IwAR3Ur6v9TAIPGIXc1zXDBQEnFall306Ny0f5uVXI9jtVb3-LGTcMXB2s3RA>

"Terre de Jeux 2024": Montardon labellisée. 🏆🥈🥉

La commune fait partie des 80 collectivités de Nouvelle-Aquitaine labellisées "Terre De Jeux 2024".

🏀 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. Les collectivités labellisées s'engagent également à développer des actions pour promouvoir le sport et les Jeux auprès de leurs habitants, dans le respect de la Charte Olympique et de la charte éthique de Paris 2024.

🏈 Sur le territoire du CLS Est-Béarn, Montardon devient la seconde collectivité après Pontacq à s'engager pour les Jeux 2024.

<https://terredejeux.paris2024.org/?fbclid=IwAR3x5avt26fB2JXwytIvfaDyji7wnwOjyCePRF4OxbesFFxyvAu-jiJ5p4>



Santé environnement et petite enfance 🧑‍👶🏠🌱

Le programme SAFE-LI vous connaissez ?

SAFE-LI c'est Sensibiliser, Auditer, Fédérer, Essayer et Lier

5 étapes dans lesquelles des crèches du territoire se sont engagées : Buros et Serres-Castet en crèches pilotes ; Nousty et Garlin en crèches satellites.

👉 <http://www.safe-li.fr/etapes.html>

Les crèches ont commencé la phase 2 hier et aujourd'hui accompagnées par l'agence ALICSE dépositaire de la marque SAFE-LI.

Quel est l'objectif ?

Installer durablement un changement de pratiques dans les structures accueillant les jeunes enfants afin de limiter leur exposition aux polluants les plus préoccupants ayant des effets immédiats sur leur santé, leur croissance et leur avenir.




👉 <http://www.safe-li.fr/>

Prochaine étape :

📌 Sensibilisation des élus et des équipes aux enjeux de santé environnementale en crèche.



Gestion des écrans

Le guide "Mon enfant et les écrans": pour les parents d'enfants de 0 à 6 ans .   

La communauté d'agglomération Pau Béarn Pyrénées, soutenue par l'ARS, a réalisé le guide Mon enfant et les écrans à destination des parents d'enfants de 0 à 6 ans.

N'hésitez pas à revenir vers le Réseau d'Appui Parents (RAP) 64 si vous souhaitez être destinataire de la version dématérialisée. Ce guide n'a pas de frontière !

 <https://www.facebook.com/reseauappuiparents64/>



Axe 1 : Accès aux soins et coordination

Fiche 1.1.1-Présence médicale 64 : soutenir la démographie médicale et faciliter l'installation de nouveaux médecins généralistes libéraux, en exercice regroupé

Présence médicale 64

[QUI SOMMES-NOUS ?]

Présence médicale 64 accompagne les internes et médecins pour leur installation dans le territoire des Pyrénées-Atlantiques.

Le dispositif, multi-partenarial, est co-piloté par le Conseil départemental des Pyrénées-Atlantiques et l'Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine.

En mettant autour de la table les médecins et leurs représentants, les institutions de la santé et les élus locaux, Présence médicale 64 souhaite faciliter l'installation de nouveaux médecins dans les Pyrénées-Atlantiques en proposant un accompagnement sur-mesure de leur projet professionnel mais aussi personnel et familial.

Nous sommes une équipe à l'écoute des médecins et des territoires. #pm64 #le64



COVID-19

La réserve civique des Pyrénées-Atlantiques



Cette deuxième période de confinement laisse présager de nouvelles difficultés pour les personnes isolées. Moins de visite, peur de sortir, information médias anxiogène.... Éléments qu'il va falloir prendre en compte pour les semaines à venir...

📌 Une plateforme « réserve civique Pyrénées Atlantiques » a été créée récemment à la fois pour les personnes qui souhaitent s'engager bénévolement mais également pour les structures qui ont besoin de renfort. C'est un outil simple d'utilisation qui met en relations les structures et les volontaires.

▶ En tant que structure vous pouvez vous inscrire sur les missions correspondant à vos compétences.

▶ Un autre onglet permet aux citoyens de s'inscrire sur les missions et le territoire sur lesquels ils souhaitent se positionner.

Après avoir identifié ces personnes, vous pourrez les contacter pour évaluer leurs demandes et les intégrer, si vous le jugez utile, à votre fichier bénévole. ▾

N'hésitez pas à aller la visiter et à vous y inscrire.

📄 <https://covid19.reserve-civique.gouv.fr/territoires/pyrenees-atlantiques?fbclid=IwAR2hr3Y2m6rdImUAYQX9nExNiq0zsZi5PDn8EkacO06afo2h-ICrJ564Ems>

Contrat Local de Santé Est-Béarn x RC Réserve Civique | Engagez-vous | x +

covid19.reserve-civique.gouv.fr/territoires/pyrenees-atlantiques

Applications Ireps Nouvelle Aqu... ARS NA Facebook Le 64 CCNEB CCLB Pays de Nay Autonomie64 Google Forms Mappy Santé & Territoires...

RC RÉSERVE CIVIQUE • Pyrénées-Atlantiques Se connecter

Rejoignez la Réserve Civique dans votre département

Pyrénées-Atlantiques • Votre organisation a besoin de renfort localement ? Vous souhaitez vous engager bénévolement au plus près de chez vous ? Rejoignez la Réserve Civique dans votre département.

Je veux aider Mon organisation a besoin de renfort

Devenir réserviste Proposer une mission

Taper ici pour rechercher 09:43 06/11/2020

Solidarité COVID

L'Espace Jeunes à Arzacq, géré par la Communauté de communes des Luys en Béarn, devait mener une collecte de denrées alimentaires le 29 octobre dernier. Suite au report de cet événement en raison de la situation sanitaire, les adolescents ont quand même souhaité réaliser une petite action solidaire pour soutenir les personnes-âgées du territoire, notamment en EHPAD, et leur redonner un instant le sourire. Quoi de mieux pour cela qu'un message en vidéo avec des blagues qu'elles devaient aimer se raconter plus jeunes et qui nous unissent tous, autour du rire !

<https://www.cclb64.fr/post/vid%C3%A9o-solidaire-r%C3%A9alis%C3%A9e-par-les-jeunes-de-l-espace-jeunes-%C3%A0-arzacq>

COVID-19 et confinement : déprime, stress, angoisses...ne restez pas seul !

Des numéros d'écoute téléphoniques sont déployés et renforcés en Nouvelle-Aquitaine et au niveau national, pour soutenir les professionnels de santé.

Ces lignes téléphoniques proposent aussi une écoute pour tous, parents, adolescents, agriculteurs, retraités, professionnels au chômage partiel ou en télétravail.

📌 Un numéro vert national Information Coronavirus Covid-19 :

0800 130 000.

Plus d'informations :

📄 <https://bit.ly/3pyM55d>
