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

**Période du 1er février au 28 février 2021**

## Promouvoir une alimentation équilibrée et l'activité physique

🏋️🤸🤸

TERRES DE JEUX 2024 : Pontacq commune labellisée et active

Les collectivités labellisées "Terres de jeux 2024" s'engagent à promouvoir le sport et les jeux olympiques et paralympiques auprès de leurs habitants. 🥇🥈🥉

https://terredejeux.paris2024.org/

🚩A Pontacq, deux élus sont désormais référents du label #TerreDeJeux2024 et vont mettre en place des événements et actions pour promouvoir le sport et les JO .

👉Du 1er au 6 février des animations sont proposées aux enfants des écoles primaires de Pontacq dans le cadre de la semaine Olympique et para-olympique :

🟢Rappel du contexte des Jeux Olympiques

🟣Test de connaissances sur les Jeux Olympiques

🟡Initiations à deux disciplines Olympiques : escrime et athlétisme

Action alimentation dans les ALSH

🍅🍏🥝🍆🥑🍄

Le projet nutrition en ALSH suit son court !

Aujourd'hui 18 février nous sommes avec l'ALSH de Nay sur le site de Mirepeix avec Les Fruits et Légumes Frais

Au programme défi entre l'équipe moment rouge et l'équipe radis noir !

🍊 Jeux de piste autour des fruits et légumes

🍌Ateliers découverte des fruits et légumes avec Virginie Roux - Coach Diététicienne Nutritionniste

🥕Quizz fruits et légumes et alimentation

Aujourd'hui 19 février nous sommes à la Maison de l'enfance de Coarraze pour un atelier avec Virginie ROUX - Coach Diététicienne Nutritionniste

😎🧑👧🧑👩

Au programme découverte des fruits et légumes de saison

🥕Décrire, toucher, sentir, goûter

🌶️Discuter sur les goûts et les connaissances avec les enfants

🍏Petit loto des odeurs

www.lesfruitsetlesgumesfrais.com

Atelier à Serres-Morlaàs🥝🥕🍋

Hier le 24 février s'est déroulé le dernier atelier Fruits et Légumes avec Virginie ROUX - Coach Diététicienne Nutritionniste à l'ALSH Langaucha de Serres-Morlaàs. Les enfants étaient ravis et en grande forme 😁🥔

Cette action menée au sein des ALSH de Nay, de Coarraze et de Serres-Morlaàs fait suite aux ateliers menés par la Clinique Princess sur l'alimentation et l'activité physique et à l'intervention de IREPS Nouvelle Aquitaine auprès des équipes !

Merci aux ALSH pour leur investissement et les actions menées auprès des enfants durant l'année ! Rendez-vous pour la semaine des fruits et légumes frais en Juin !

## COVID-19

Comment choisir un bon gel hydroalcoolique

Les solutions ou gels hydroalcooliques sont très nombreux sur le marché et l'offre s'est fortement accrue dans un délai court. Ce sont des produits biocides, ils sont donc soumis au règlement européen sur ces produits.

Virucide ou bactéricide ❓
👉Un produit bactéricide n'a pas pour vocation d'être efficace sur les virus. L'efficacité des produits virucides est encadrée par la norme européenne EN 14476. L'ANSES a estimé que les gels et solutions hydro alcooliques contenant au moins 60 % d'alcool sont efficaces contre les virus enveloppés, dont font partie les coronavirus.

🤔Quelle réglementation ? Comment choisir les produits ? Quelles bonnes pratiques ?
❌ La composition de ces produits est très variable et peut mener à une exposition chimique à des substances parfois préoccupantes pour notre santé (ammoniums quaternaires, phtalates, …), d'autant que ces produits ne sont pas rincés et utilisés de nombreuses fois par jour. ❌

✅Pour être efficace, un gel hydroalcoolique doit contenir un certain dosage d'alcool, compris entre 60 et 80 %. Et la majeure partie est constituée, comme leur nom l'indique, d'eau et d'alcool.... ❗La concentration en alcool doit figurer visiblement sur l'étiquetage.
✅La formulation de l'OMS (Organisation Mondiale pour la Santé) se limite à 4 ingrédients :

- alcool (éthanol 96 % ou isopropanol 99,8 %) ;
- eau distillée ou eau bouillie refroidie ;
- peroxyde d'hydrogène 3 % ;
- glycérol 98 %.

👉Les biocides recommandés dans la composition : Éthanol, propanol, isopropanol, peroxyde d'hydrogène.
⛔A éviter : biocides comme les ammoniums quaternaires (allergies de contact) et le phénoxyéthanol (surtout dans des produits sans rinçage chez les petits) ; les parfums et colorants
⛔A éviter : les phtalates

- DEHP, phtalate de di-2-éthylhexyle
- BBP, phtalate de benzylbutyle
- DIPP, diisopentyl phthalate
- DIBP, diisobutyl phthalate
- DMEP, bis(2-methoxyethyl) phthalate
- DNPP, di-n-pentyl phthalate
- DBP, phtalate de dibutyle

Leurs effets nocifs portent essentiellement sur la fertilité, le développement du fœtus et du nouveau-né. Ces phtalates sont également suspectés d'être des perturbateurs endocriniens.
L'ARS a publié un guide pour les acheteurs publics afin de les aider à choisir les bons produits, pour limiter la présence de substances indésirables.
https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/fiche-acheteurs-publics-produits-covid-19-desinfection-des-mains-par-une-solution-ou-gel-hydro?fbclid=IwAR0Yxgg-DGwTOlAjed-HpHLBH2frBXNBWAa_jkv_IxdcxPOjy3PotHHd35U

## ENJEU

Dans le cadre de la prévention contre le coronavirus « SARS-Cov2 » responsable de la maladie « Covid-19 », **l'hygiène des mains** constitue **l'un des gestes barrières majeurs**. Elle peut être réalisée par le **lavage des mains** au savon pendant 30 secondes **ou** par la **désinfection par une solution ou un gel hydro-alcoolique** lorsque le lavage des mains n'est pas possible.

## QUELS RISQUES ?

Les solutions ou gels hydro-alcooliques sont très nombreux sur le marché et l'offre s'est fortement accrue dans un délai court.

**La composition de ces produits est très variable et peut mener à une exposition chimique à des substances parfois préoccupantes (ammoniums quaternaires, phtalates, ...), d'autant que ces produits ne sont pas rincés et utilisés de nombreuses fois par jour.**

*ATTENTION : des produits de désinfection des mains portant la norme virucide « NF14476 » peuvent utiliser des biocides autres que des alcools, par exemple des substances de la famille des ammoniums quaternaires qui sont à éviter car ils peuvent entrainer des maladies de la peau à long terme (dermite de contact). Ce ne sont donc pas des produits* ***hydro-alcooliques*** *dont la majeure partie est constituée, comme leur nom l'indique,* ***d'eau et d'alcool.***

## RÉGLEMENTATION

Ces produits sont soumis au **règlement « Biocides »**. Les fabricants doivent fournir une **fiche technique (FT) et une fiche de données de sécurité (FDS)** dont les informations vont pouvoir guider votre choix. Etant donné le contexte sanitaire exceptionnel et pour pallier les pénuries, un **arrêté dérogatoire de mars 2020 permet la fabrication en France de produits hydro-alcooliques selon des compositions précises par de nouvelles entreprises.**

Ce produit est également soumis à la Réglementation « Biocides ».

## QUELS PRODUITS ?

L'efficacité de la solution ou du gel hydro-alcoolique repose sur la grande quantité d'alcool présente : **au moins 60 à 70% de manière optimale (en volume). Ce pourcentage doit figurer sur l'étiquette et assure l'efficacité sur les virus.** La norme virucide NF 14 476 peut être mentionnée mais elle n'est pas obligatoire pour garantir l'effet d'un gel ou solution hydro-alcoolique sur le virus. (attention, elle est incontournable pour d'autres types de produits

Il existe le « gel » ou la « solution » hydro-alcoolique : les deux sont tout aussi efficaces.
La **solution** hydro-alcoolique est plus liquide et devrait contenir moins d'ingrédients, elle est à privilégier.
Le **gel** hydro-alcoolique est plus épais puisqu'il contient des agents épaississants pour obtenir cette texture.
Attention aux sprays ! Ils aérosolisent la solution donc l'utilisateur peut l'inhaler ou avoir des projections dans les yeux qui entraînent irritations ou brûlures.

## BONNES PRATIQUES

En présence d'un point d'eau, l'hygiène des mains par lavage au savon (30 secondes) est à privilégier : ils sont efficaces et permettent d'éliminer le virus. Attention, bien rincer le savon : le mauvais rinçage des mains étant à l'origine de possibles dermites d'irritation. Aussi, l'utilisation de « savons désinfectants » (contenant des biocides) est à proscrire.

Appuyez-vous sur les labels de confiance pour vos achats de savon.

Si un point d'eau n'est pas accessible, l'utilisation de solution ou gel hydro-alcoolique - **sur des mains sèches et propres** - permet une désinfection (= tuer les micro-organismes, virus et bactéries). A noter, chez les jeunes enfants (crèches, maternelles et primaires), tant que le lavage au savon est possible, **il n'est pas recommandé de recourir aux solutions ou gels hydro-alcooliques.**

## Accès aux soins et offre du territoire

Faciliter LES PARCOURS DE SANTÉ
Préserver L'AUTONOMIE

La PTA-Plateforme Territoriale d'Appui : un numéro unique❗
📞Un numéro unique : 0809 109 109 (prix appel local) 📞
👉La PTA des Pyrénées-Atlantiques agit en faveur du maintien à domicile et du parcours de santé des personnes en perte d'autonomie ou souffrant de maladies chroniques.
👉La PTA informe et accompagne les professionnels, les patients et les proches : conseil, organisation des interventions à domicile, préparation et sortie d'hospitalisation.
✔Information, conseil, orientation pour des démarches, trouver un professionnel ou une structure d'accueil
✔Organisation et coordination des intervenants à domicile
✔Soutien des pratiques professionnelles : recherches d'intervenants, appui dans les démarches administratives

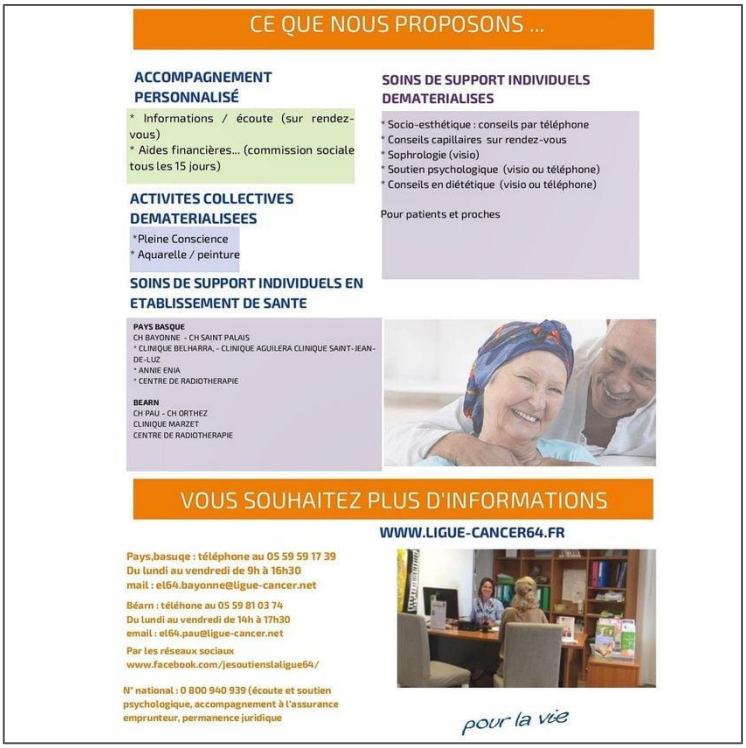
Plus d'information

https://www.pta64.fr/
https://vimeo.com/271081652

## 📢Faire connaitre l'offre du territoire

Ligue Contre le Cancer des Pyrénées-Atlantiques
📅A partir de lundi 1er mars débute la campagne MARS BLEU dont l'objectif est de promouvoir le dépistage du cancer colorectal.
L'occasion de rappeler les possibilités d'accompagnement et les modalités proposées dans le contexte actuel par la Ligue Contre le Cancer des Pyrénées-Atlantiques. 🎗️🤲

N'hésitez pas à vous rapprocher de votre Espace Ligue pour plus d'informations
https://www.ligue-cancer64.fr/




---

## Santé environnement

### Qualité de l'air et petite enfance

Le programme SAFE-LI 🏡👼

Le programme SAFE-LI continue avec les crèches de Buros, Serres-Castet, Nousty et Garlin.

📌Aujourd'hui le 1er février c'est la phase FEDERER.
12 professionnelles de la petite-enfance se retrouvent à Montardon suite aux audits des crèches effectués en novembre.

👉Au programme de la journée :

- Discuter sur les produits, bonnes pratiques, habitudes
- Elaboration d'un plan d'action et de changement : 26 actions sont proposées !

👉Retrouvez toutes les étapes du programme SAFE-LI
http://www.safe-li.fr/etapes.html

Une démarche inclusive pour aider les crèches à chasser les polluants 🏡☢️

📢Mardi 2 février : SENSIBILISER.
❗Pour mettre en place de nouvelles pratiques, il ne s'agit pas de faire la révolution ; il peut être utile de commencer par sensibiliser tous les acteurs, afin que chacun soit au même niveau de connaissance sur les enjeux de la santé environnementale❗

📌Aujourd'hui, les crèches sont engagées dans le programme, mais aussi les élus petite-enfance, les agents et techniciens en charge des bâtiments, de l'environnement, des services technique.. Ils se sont réunis pour une présentation du projet SAFE-LI.

🌱SAFE-Li impulse une dynamique de changement à l'échelle d'une collectivité locale, et surtout porte une approche inclusive, qui invite tous les acteurs autour de la table pour que la démarche devienne un projet de territoire.
https://www.safe-li.fr/pdf/plaquette.pdf

👧🤰Pour en savoir plus sur la stratégie régionale en santé environnement et petite-enfance :
[https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/strategie-regionale-en-sante-environnementale-autour-de-la-petite-enfance?fbclid=IwAR2O4C1l_C-uTnyrN8UdSpF1NmYgSIOhRe_BGWDa_oA0UJTf87NFyw2wbxo](https://www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr/strategie-regionale-en-sante-environnementale-autour-de-la-petite-enfance?fbclid=IwAR2O4C1l_C-uTnyrN8UdSpF1NmYgSIOhRe_BGWDa_oA0UJTf87NFyw2wbxo)

## Accompagnement à la perte d'autonomie

Seniors, soyez acteurs de votre santé ! 👵👴🛫
Des actions de prévention gratuites en ligne❗❗
👁L'ASEPT informe, sensibilise et aide les seniors à adopter des comportements sains au quotidien en faveur d'un vieillissement actif et réussi.

🤩L'ASEPT développe et anime des conférences, des réunions et des ateliers thématiques ouverts aux plus de 55 ans, quel que soit son régime de retraite : équilibre, forme, vitalité, mémoire, nutrition, sommeil...
👉https://www.asept-sudaquitaine.fr/

🚩En raison de la crise sanitaire du COVID-19 les ateliers en présentiel sont suspendus mais vous pouvez assister gratuitement à des ateliers et conférences en ligne :
👉https://www.asept-sudaquitaine.fr/nos…/actions-en-ligne.html

Autonomie des personnes âgées : l'Accueil de Jour 👵👴

C'est quoi un Accueil de Jour ❓
👉Les personnes âgées qui vivent chez elles peuvent être accueillies une à plusieurs journées par semaine dans une structure proposant un accueil de jour.
👉L'accueil de jour propose un accompagnement individualisé aux personnes accueillies et un soutien aux aidants le plus souvent. Il a pour objectif de permettre aux personnes âgées en perte d'autonomie de rester le plus longtemps possible dans leur cadre de vie habituel, de rompre l'isolement...

C'est pour qui ❓
- 👉Pour personnes âgées en perte d'autonomie physique.
- 👉Pour personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées

C'est où ❓
📌Sur le territoire du CLS Est-Béarn voici les structures qui ont un accueil de jour :
- ✔EHPAD Le Luy de Béarn à Sauvagnon
- ✔Les Tournesols du PAP 15 à Sévignacq
- ✔EHPAD l'Arribet à Arzacq-Arraziguet
- ✔EHPAD le Bosquet à Morlaàs
- ✔EHPAD du Centre Gérontologique PNJ à Nay
- ✔EHPAD St Joseph à Nay

⬇Pour plus d'informations⬇
https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/vivre-a-domicile/solutions-daccueil-temporaire/aller-a-laccueil-de-jour?fbclid=IwAR1J8JijLrdQdxZJ1R7ecjmKBFDGGm2pCyriINRmTKTHPrZ7LoC1wSursU4

Et en bonus une petite vidéo !
https://www.dailymotion.com/video/x6uit8d