

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

Période du 1^{er} mars au 31 mars 2021

Mars Bleu : dépistage du cancer colorectal

♥ Le 1er mars c'est le début de la campagne MARS BLEU dont l'objectif est de promouvoir le dépistage du cancer colorectal.

- Mais qu'est-ce que c'est le cancer colorectal ?

Le cancer colorectal est le troisième cancer le plus fréquent et le second le plus meurtrier. Il touche les FEMMES ET les HOMMES principalement après 50 ans.

Ce cancer se développe lentement, sur les parois du côlon

et du rectum, le plus souvent à partir de petites lésions dénommées polypes. Pourtant, détecté tôt, il guérit dans 9 cas sur 10.

- La solution ? Le dépistage 🧑

Seul le dépistage précoce par le test immunologique permet de détecter précocement ces polypes. Il permet de les découvrir avant qu'ils ne se transforment en cancers. Ce test détecte également des cancers précoces

Le dépistage organisé du cancer colorectal s'adresse aux HOMMES ET aux FEMMES de 50 à 74 ans 🧑🧒



Une visite dans un colon ça vous dit ?!

La Ligue contre le cancer et la Société Française d'endoscopie digestive vous invitent à vivre une expérience immersive et interactive depuis le navigateur de votre ordinateur. Plongez dans un voyage au cœur du côlon ! 🔍


♥ Dans un parcours guidé, vous découvrirez l'évolution des polypes, les facteurs de risque de développer les cancers colorectaux, les moyens d'agir pour les prévenir et les modalités de dépistage selon l'âge et le niveau de risque.


Rdv ici 📍 <https://colontour.preventioncancers.fr/>


MARS BLEU : 50 ans c'est le moment !



Le dépistage organisé du #cancercolorectal, s'adresse aux hommes ET aux femmes de 50 à 74 ans.

Le dépistage : qui ? quand ? Comment ?

 https://youtu.be/Tb4VtX__2hk

 Il est pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie, sans avance de frais. Ce dépistage est renouvelable tous les 2 ans.

 Si vous avez entre 50 et 74 ans le centre de dépistage vous envoie une invitation à consulter votre médecin traitant. Ce dernier vous remet un test de recherche de sang dans les selles. En cas de positivité, il vous prescrira une coloscopie pour identifier l'origine du saignement (cancer, polype...)

  Avant 50 ans, si vous avez des antécédents personnels ou familiaux, un suivi médical et adapté sera proposé par votre médecin généraliste.

Soutenir la démographie médicale

Qu'est-ce que Présence médicale 64 ?

Vous vous demandez comment fonctionne Présence médicale 64 ? Ce que signifie réellement l'accueil unique personnalisé et l'accompagnement sur-mesure des internes et médecins dans notre beau Département ?

Nous vous expliquons tout dans ce film réalisé avec l'agence Gorille

<https://le64.fr/presence-medicale-64-un-dispositif-dedie-linstallation-des-internes-et-medecins-generalistes-dans>

Bien-être et santé mentale

Développer des actions territoriales de prévention auprès des parents 🧑🏫👩🏫👨🏫👩🏫👨🏫👩🏫

☕ Le 1er café des parents de l'école de Sedzère a eu lieu mardi 16 mars : être parents aujourd'hui.

😊 Ce sont 11 parents et deux enseignants qui ont pu échanger avec l'appui du psychologue scolaire de secteur sur leurs difficultés, leurs astuces, le bien-être des enfants...

📌 Le café-parents se veut être un temps d'échanges basé sur la confiance, l'écoute nécessaire pour partager autour de la vie scolaire et de thématiques diverses. Ce dernier est aussi un lieu ressource pour les parents. Ces temps permettent de favoriser, dynamiser et établir un lien de confiance dans la communication école-famille.

Merci à l'école, la mairie de Sedzère et l'association des parents d'élèves pour leur mobilisation et appui! 🙌

▶ Si vous souhaitez mettre en place ce type de projet n'hésitez pas à contacter la coordinatrice du CLS Est-Béarn pour en discuter !

✉ sophiecampet@cclb64.fr

☎ 07 85 50 69 51



Promouvoir une alimentation équilibrée et l'activité physique

Atelier nutrition à Pontacq ! 🍉🏃

Le 15 mars a eu lieu un atelier Nutrition animé par des professionnelles de la Clinique Princess

👥 Échanges en collectif sur l'équilibre alimentaire, la balance énergétique, l'activité physique, des conseils...s'écouter et ne pas culpabiliser !



Action alimentation dans les ALSH

Projet alimentation à l'ALSH de Montardon 🍎 🍌 🥕 🥔

Atelier "manger - bouger" avec la Clinique Princess !



10 enfants du Conseil municipal des enfants (et les animateurs 😊) échangent avec Sarah, la diététicienne, sur l'alimentation et testent des exercices d'activité physique avec Elodie !



Santé environnement

Biodiversité et santé

Connaissez-vous les bons gestes en faveur de la biodiversité ? 🐝

👉 <https://agir.biodiversitetousvivants.fr/les-gestes/>

C'est quoi la biodiversité ? 🤔

👉 La biodiversité, qui est indispensable à la vie sur terre, est la variété de faune et de flore, qui tient tout à la fois au patrimoine génétique des plantes et des animaux et à la diversité culturelle.

Quel est le lien avec notre santé ? 🤔

👉 Bien que la biodiversité soit essentielle pour notre vie quotidienne, ce fait n'est pas toujours perçu par le grand public et les acteurs du territoire. La biodiversité est pourtant un enjeu majeur pour la santé des populations.

🌱🧠 **La santé dépend finalement des produits et des services de l'écosystème** (par exemple, la disponibilité de sources d'eau douce, de nourriture et de carburant) essentiels pour être en bonne santé et mener une vie productive. La perte de biodiversité peut avoir des conséquences directes non négligeables sur la santé si les services de l'écosystème ne répondent plus aux besoins de la société.

▶ L'objectif est que chaque citoyen prenne conscience de l'influence des espaces naturels sur sa santé et son bien-être, tout comme réciproquement nous avons une influence sur la santé de l'environnement.

Santé humaine, santé animale et santé environnementale ne se conçoivent pas l'une sans les autres.

Coupez l'eau aux moustiques !


✘ Attention le Moustique Tigre va bientôt revenir 🦟 ✘

Cet insecte exotique a une période d'activité estimée du **1er mai au 30 novembre**. Cependant, la lutte contre ce moustique ne s'arrête pas au début de l'hiver car les œufs pondus peuvent éclore dès que les conditions climatiques sont favorables.

Dès à présent il est important d'adopter les bons gestes : coupez l'eau ! 🦟 🚫

La météo joue un rôle important dans la présence de moustiques qui est conditionnée par 2 facteurs principaux : la chaleur 🌡️ (sur plusieurs jours) et l'humidité 💧.


<https://vigilance-moustiques.com/>



MOUSTIQUES

LA CHECK-LIST DES BONS GESTES


Pour éviter de faire de mon jardin un paradis pour moustiques, je supprime les eaux stagnantes grâce à quelques gestes simples.



RANGER !

À l'abri de la pluie.

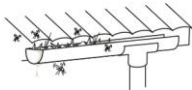
- Brouettes.
- Seaux de jardinage, de chantier ou de vendanges.
- Pneumatiques.
- Jouets pour enfants laissés en extérieur.
- Cendriers laissés sur une table.
- Poubelles.
- Arrosoirs.
- Casseroles, caisses, pots divers.



VIDER !

Tous les réceptacles qui ne peuvent être rangés.


- Coupelles sous les pots de fleurs.
- Pots avec réserve d'eau et trappe sans lit de gravier au fond, de type « Riviera ».
- Gamelles en plastique ou inox pour animaux domestiques.
- Pieds de parasols.
- Bouturages.
- Plis de bâches (couvrant les mobiliers de jardin, les piscines).
- Éléments de décoration pouvant retenir l'eau (nains de jardin, cigales...).
- Pluviomètres en plastique.



CURER !

Pour faciliter les écoulements des eaux.


- Siphons d'éviers, de lave-mains extérieurs, de fontaines.
- Bondes d'évacuation extérieures.
- Rigoles couvertes avec grille.
- Gouttières, chéneaux.



COUVRIR !

De façon complètement hermétique, en apposant un voile moustiquaire, par exemple.

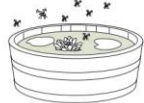
- Récupérateurs d'eau de pluie ou cuves.
- Fûts divers.
- Réceptacles pluviaux en plastique via les chéneaux de la maison.



JETER !



Moins de réceptacles = moins de lieux de ponte pour les moustiques.

- Boîtes de conserve métalliques.
- Déchets de chantier.



ENTREtenir !

- Piscines (veiller au bon dosage du chlore car une piscine peu chlorée est un nid à moustiques).
- Pièges à sable.
- Bassins d'agrément (y mettre des poissons rouges).
- Pompes de relevage.
- Regards et bornes d'arrosage.



ARS
Mairie de Bordeaux Métropole

BORDEAUX
MÉTROPOLÉ

Illustrations : L'ARNS - Impression : L'ARNS - Bordeaux Métropole - Juin 2015