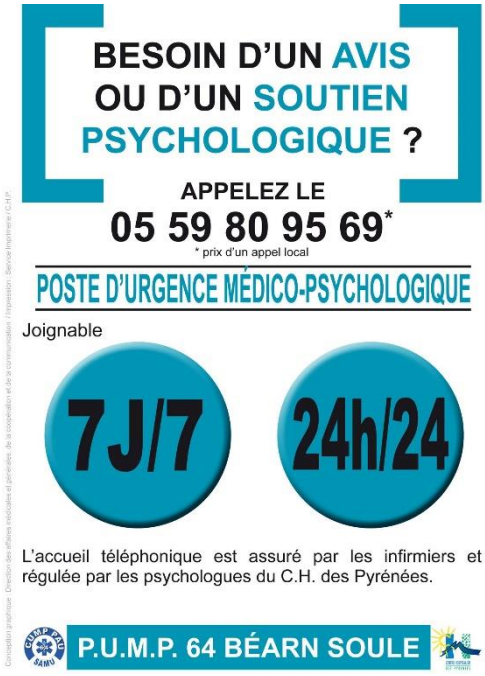
Synthèse des publications de la page Facebook du CLS Est-Béarn

Période du 1er avril au 30 avril 2021

Santé mentale et bien-être

📣 Poste d'Urgence Médico-Psychologique (P.U.M.P)

📌 Le Centre Hospitalier des Pyrénées a mis en place une ligne d'écoute téléphonique 24h/24h et 7j/7j
☎ 05 59 80 95 69
👥 Cette permanence est assurée par les infirmiers et régulée par les psychologues du C.H.P.



Déterminants de santé

❤️Comment va votre cœur ? Testez-vous !
❓Faites-vous ce qu'il faut pour protéger votre cœur ? Connaissez-vous les gestes qui sauvent ?
La Fédération Française de Cardiologie propose 2 tests en ligne :
👉***Comment va votre cœur***
https://www.fedecardio.org/test
👉***Savez-vous sauver*** ?
https://www.fedecardio.org/savez-vous-sauver
🤔Alimentation, activité physique, tabac, stress, sommeil… vous trouverez sur le site de la FFC tous les conseils pour prendre soin de votre cœur au quotidien
https://www.fedecardio.org/categories/je-minforme
❤️Et d'ailleurs, savez-vous comment fonctionne votre cœur ?
https://www.fedecardio.org/categories/le-coeur
📌**Et n'oubliez-pas** :
30 mn d'activité physique par jour = 30% de réduction des risques d'accidents cardiovasculaires 🏃🤸🧘

Promouvoir une alimentation équilibrée et l'activité physique

Bougez vos Ados 😎🍟🥗🤸

De nombreux changements interviennent durant l'adolescence et de nouveaux besoins apparaissent. Comment s'adapter pour maintenir une alimentation équilibrée ❓ Comment accompagner votre ados sans vous le mettre à dos ❓
⏩⏩Vous trouverez dans le guide #JeMangemieux#Jebougeplus

- Les repères de consommation des ados
- Des conseils pour mieux manger et pour bouger
- Des réponses à leurs questions

👉https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Manger-mieux-a-tout-age/Adolescents?fbclid=IwAR3ctyxwMcuIN-UatNjnbE7Gy4Gw9VhZhCNXD1VL3rVjYk_TonODHMy0XvA

❌Le cocktail à éliminer : canap' + TV + ordi + grignotage❌
Découvrez toutes les recommandations :
👉https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/brochure/je-mange-mieux-je-bouge-plus.-le-guide?fbclid=IwAR0nRDlfMJFl3rKNKKAlla160YVmFxDMh1VOL-6kBF5-4L_2CYaXVg7AB0E

Santé environnement

<u>Qualité de l'air et petite enfance</u>

Le programme SAFE-LI 🏡😇

1er avril : 🕯Journée spéciale pour les crèches engagées dans le programme Safe-Li Est Béarn : Serres-Castet, Nousty, Garlin, Buros.

👮Le matin : ateliers pratiques "soigner la qualité de l'air intérieur "
👉l'enjeu de la qualité de l'air intérieur
👉décret QAI : Passez à l'action ! Revue du décret et remplissage des grilles du guide pratique
👮L'après-midi : ateliers pratiques "pour un nettoyage sain et moins polluant " dans les crèches.
👉quels produits pour quels besoins ?
👉connaitre ses produits de nettoyage : détergents ou désinfectants ?
👉adopter les bonnes pratiques pour éliminer les résidus de produits ménage

Lutte contre le moustique tigre

La commune de Serres-Castet s'est mise en marche :
👉Les agents et les élus suivent des formations durant ce printemps afin de pouvoir lutter au mieux contre ce fléau et pouvoir répondre aux questions des concitoyen
👉Les pneus abandonnés ont été ramassés (les moustiques-tigres en raffolent pour cacher leurs œufs)
👉Des bacs de sable ont été installés au cimetière. Merci d'en remplir les vases et coupelles de vos fleurs afin que l'eau ne puisse pas y séjourner
👉Des pics seront bientôt installés, au cimetière toujours, afin de pouvoir y retourner les arrosoirs pour qu'ils s'égouttent totalement après usage.
Habitants, communes, rejoignez la lutte contre le moustique tigre

🦟 Repartons à la chasse aux œufs !
Le Saviez-vous ❓🤔
La femelle moustique tigre peut pondre jusqu'à 200 œufs à plusieurs reprises 😨
Le bon geste n°1: RANGEZ !
Commencez par mettre à l'abri tous ce qui est susceptible de devenir un réservoir à eau (même minuscule !)
Et n'oubliez pas : avant de vous faire envahir, COUPEZ L'EAU AUX MOUSTIQUES ! 💧

Santé environnement à l'école 🧒👧👩‍🏫

Des ateliers de sensibilisation à la pollution de l'air intérieur et aux nuisances sonores avec Ecocène 🌱
Plusieurs écoles du territoire du CLS Est-Béarn se sont engagées dans un programme de sensibilisation mené par Ecocène, association d'éducation au développement durable dans les Pyrénées-Atlantiques.

Ce sont principalement les élèves de cycle 3 qui sont visés (CM1 et CM2) :
🔊Une classe de l'école St Joseph de Morlaas, une classe de l'Ecole de Pardies-Piétat, une classe de l'école de Nousty, 3 classes de Assat, une classe de Beuste, une classe de l'école de Bordes et une classe de l'école de Lestelle-Betharram s'engagent sur les nuisances sonores
🏠Une classe de l'école St Joseph de Morlaas, une classe de l'école de Arros et une classe de l'école de Buros s'engagent sur la pollution de l'air intérieur

📌Ces cycles sont composés de trois séquences de 2 heures qui alternent apports de connaissances scientifiques, visites de terrain, débats et réflexions pour trouver des solutions.

👉Santé environnement Nouvelle-Aquitaine vous propose une petite vidéo d'un atelier dans une école:
https://vimeo.com/329312759