



# NEWSLETTER SANTÉ

CONTRAT LOCAL DE SANTÉ N°2 - PAYS LOIRE NATURE

NUMÉRO 3 - DÉCEMBRE 2023



## UN MOT DE LA VICE-PRÉSIDENTE DU PAYS EN CHARGE DU CLS, MME LEMAIRE CATHERINE

“Cette fin d'année 2023 se clôture par cette Newsletter n°3 et notamment par l'organisation des deux instances que sont le comité technique et le comité de pilotage. Ces deux réunions ont pu permettre de faire le bilan de la première année du CLS 2 et de présenter les perspectives d'actions pour l'année 2024. Cette première année est très encourageante pour la suite, d'une part avec la dynamique partenariale qui persiste et qui se multiplie sur notre territoire, et d'autre part avec le soutien des partenaires, des signataires dans cette démarche et ces projets futurs.”

## PLAQUETTE DU CLS DE DEUXIÈME GÉNÉRATION



Suite à la signature du Contrat Local de Santé (CLS) de deuxième génération, la **plaquette explicative du CLS a été retravaillée et éditée.**

Ce document est disponible sur l'outil collaboratif, Google Drive, ouvert à tous via le lien suivant : <https://urlz.fr/oLu6>

Mais, il est également possible de venir retirer, au Pays Loire Nature, des exemplaires papiers ou d'en faire la demande à [sante@paysloirenature.fr](mailto:sante@paysloirenature.fr)



## RETOUR SUR DES ACTIONS PORTÉES PAR LE CLS

### FORMATION PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

le **Conseil Local en Santé Mentale (CLSM) de la Métropole Tourangelle**, avec l'appui des CLS, a souhaité déployer la **formation Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)** à l'échelle du département.

Ainsi, en partenariat avec l'**Agence Régionale de Santé (ARS) Centre-Val de Loire**, le CLSM de la Métropole Tourangelle et l'Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (**Unafam**), le CLS du Pays Loire Nature a pu organiser deux sessions de formation PSSM. La première avait eu lieu les 03 & 04 octobre 2022 et la deuxième s'est déroulée les 19 & 20 octobre 2023 à Neullé-Pont-Pierre (dans les locaux du Point Information Jeunesse de la Communauté de Communes Gâtine-Racan)

Cette formation était ouverte à tous et gratuite car financée par l'ARS Centre Val de Loire.

Les PSSM constituent l'aide qui est apportée à une personne qui subit le début d'un trouble de santé mentale, une détérioration d'un trouble de santé mentale ou qui est dans une phase de crise de santé mentale. Les premiers secours sont donnés jusqu'à ce qu'une aide professionnelle puisse être apportée ou jusqu'à ce que la crise soit résolue.

Ainsi, cette formation a permis aux participants :

- d'acquérir des connaissances de base concernant les troubles de santé mentale
- de mieux appréhender les différents types de crises en santé mentale
- de développer des compétences relationnelles (écouter sans jugement, rassurer et donner de l'information)
- de mieux faire face aux comportements agressifs
- de tester et s'approprier un plan d'action qui peut être utilisé pour apporter un soutien immédiat sur des problèmes de santé mentale.

Les places étaient limitées (16 places pour 2 jours de formation) mais la demande était importante, signe d'un fort intérêt pour la thématique de la santé mentale. Tout comme la première session, ces deux jours de formation ont permis de rassembler un public venant de tous horizons, qui a apprécié l'ambiance conviviale durant ce temps consacré à la santé mentale.

En 2024, l'objectif national est d'atteindre les 150 000 personnes formées. À l'heure actuelle, 60 000 personnes sont déjà formées.

Des sessions de formation sont également dispensées sur l'ensemble du territoire national (sessions consultables sur [pssmfrance.fr](https://pssmfrance.fr))





# LA 1ÈRE JOURNÉE SANTÉ-ENVIRONNEMENT

Dans le cadre du CLS, un **cycle d'animations « Journée Santé-Environnement : Animations autour de mon logement »** est prévu pour 2023-2024.

La 1ère journée de ce cycle a eu lieu le **mercredi 22 novembre 2023 à Saint-Paterne-Racan** et a permis d'accueillir une vingtaine de participants.

Ces journées sont gratuites et ouvertes à tous, sur inscription.

Leur objectif est de **sensibiliser les participants aux enjeux de santé et d'environnement liés à l'habitat.**

Pour ce faire, diverses animations sont proposées :

✿ **Prévention des risques et des accidents domestiques**  
en découvrant la Maison des Grands® et la Maison Tourisk® par **Calyxis**

✿ **Préserver sa santé en maîtrisant la qualité de l'air intérieur**  
avec la **Mutualité Française Centre-Val de Loire**

✿ **Sensibilisation aux perturbateurs endocriniens**  
avec le **CPIE (Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement) Touraine Val de Loire**

✿ **Confectionner soi-même ses produits ménagers et cosmétiques**  
avec la **Fédération Familles Rurales d'Indre-et-Loire** et le **CPIE Touraine Val de Loire.**





# ZOOM SUR D'AUTRES ACTIONS DU SECOND SEMESTRE 2023

## ATELIERS DE L'ASEPT CENTRE-VAL DE LOIRE

Suite à l'événement "Ma retraite, j'en profite !" organisé à Langeais en mars 2023, en partenariat avec la Mutualité Sociale Agricole, la Mairie de Langeais et le CLS du Pays Loire Nature, l'ASEPT Centre-Val de Loire a organisé divers **ateliers en prévention de la santé à destination des plus de 60 ans (vivant à domicile) quelque soit leur régime de retraite** :

### \* Atelier "Vitalité" organisé durant les mois de mai et juin 2023 à Langeais

Il se composait de 6 séances :

- Module 1 : « Mon âge face aux idées reçues »
- Module 2 : « Ma santé : agir quand il est temps »
- Module 3 : « Nutrition, la bonne attitude ! »
- Module 4 : « L'équilibre en bougeant »
- Module 5 : « Bien dans sa tête »
- Module 6 : « Un chez moi adapté, un chez moi adopté »

Cet atelier a pour objectif d'**informer sur les bonnes pratiques à partir de l'âge de la retraite et acquérir de bons réflexes au quotidien pour prendre soin de soi.**



### \* Ateliers "Nutri'Activ" organisé durant les mois de décembre 2023 et janvier 2024

Cet atelier est composé de 6 modules, tous animés par une diététicienne :

- Module 1 : « L'assiette de mes envies »
- Module 2 : « Dans mon assiette, du bon et du beau »
- Module 3 : « Assiette et activité, à l'unisson »
- Module 4 : « Plaisir et papilles »
- Module 5 : « Du panier à l'assiette »
- Module 6 : « Étiquetage, hygiène, gaspillage... les bons réflexes »

L'objectif est de **comprendre l'intérêt d'associer de bonnes habitudes alimentaires à une activité physique régulière.**

Plus d'informations sur <https://asept-centre-val-de-loire.fr/>



# SEMAINE BLEUE 2023

La semaine bleue a eu lieu **du lundi 02 au dimanche 08 octobre 2023** sur la **Communauté de Communes Touraine Ouest-Val de Loire** et a permis une semaine **multipartenariale** (une dizaine de partenaires réunis pour l'organisation de ces actions).

Plusieurs actions ont été proposées et réparties sur l'ensemble du territoire : exposition, marche, ciné-débat, portes ouvertes au Relai Sépia, porteurs de paroles, ateliers intergénérationnels (cuisine, danse thérapie, jeux, goûter...). Certaines étaient ouvertes au public et d'autres consacrées à des publics spécifiques (usagers d'AGEVIE, résidents d'EHPAD, écoliers/collégiens...).

Il en ressort que la mobilisation de la population est très difficile sur ce sujet et que la semaine bleue reste encore trop peu connue (s'ajoutant à cela le chevauchement avec d'autres sensibilisations comme octobre rose). En revanche, le peu de personnes présentes lors des ciné-débats par exemple, y ont trouvé un moment de grande qualité. L'interpellation publique sur les marchés a également très bien fonctionné, avec une bonne centaine de personnes qui se sont arrêtées lire et commenter un ensemble de verbatims.

La semaine bleue sera reprogrammée sur la communauté de communes Touraine Ouest Val de Loire pour l'année prochaine et fera l'objet, dès le début de l'année 2024, d'une réflexion collective permettant de prendre en compte les forces et les limites de chaque action de 2023.

## ESPACE PARENTS DE LA CC GÂTINE-RACAN

Mi-septembre 2023, la **Communauté de Communes Gâtine-Racan**, avec le soutien de la **Caf Touraine**, a ouvert le **1<sup>er</sup> Espace de Parents du département à Neullé-Pont-Pierre** (18 TER Avenue du Général de Gaulle).

L'Espace de parents se veut un **lieu convivial d'accompagnement et de ressources** où chacun peut inventer et construire sa propre manière d'être parents, un endroit où chacun peut être entendu de manière anonyme et gratuite. L'équipe pluridisciplinaire dispose d'espaces équipés pour occuper les enfants pendant ces temps d'échanges.

Une **programmation** est prévue avec plusieurs ateliers thématiques proches des sujets qui préoccupent les familles, des expositions préventives, des rencontres avec des professionnels...

En plus des créneaux proposés pour les diverses actions, activités (ateliers parents/bébé, accompagnement futurs parents, accompagnement parents-ados, médiation, groupes de paroles, soirées thématiques...), cet espace est **ouvert les mercredis, jeudis et vendredis de 16h à 18h30**.

Toutes les actualités de l'Espace de Parents sont disponibles sur les réseaux sociaux : Facebook et Instagram [@Espace de Parents - Gâtine Racan](#) et sur la page internet : <https://espacedeparents-gatine-racan.my.canva.site>

Pour plus d'informations, l'Espace de parents est joignable au 07.49.88.60.12 / 02.47.77.03.26 ou via [parentalite@gatine-racan.fr](mailto:parentalite@gatine-racan.fr)





# DISPOSITIF PAIPS

Dans le cadre de ses missions et plus particulièrement de celles afférentes à son pôle « sport, santé et bien-être », le **Comité Départemental Olympique et Sportif d'Indre-et-Loire (CDOS)** est porteur (avec le soutien financier du Fond de Dotation Paris 2024) à partir de la rentrée 2023 et sur tout le territoire d'Indre-et-Loire du **dispositif PAIPS « Parcours d'Accompagnement Individualisé vers la Pratique Sportive »**.

Ce dispositif a pour objectif d'**optimiser le parcours de soins des bénéficiaires afin d'améliorer leur santé physique, mentale et sociale, de favoriser le développement de liens sociaux et de contribuer à une meilleure confiance en soi via la pratique d'activité physique adaptée**. Il vise la pratique pérenne d'une activité physique, tout en encourageant le bénéficiaire à être acteur de son parcours de soins et de son parcours de vie.

L'accompagnement se déroule en plusieurs étapes permettant d'évaluer les besoins et envies de la personne, ses capacités (physiques, financières ou encore de déplacement) afin de lui proposer des activités qui lui correspondent au mieux. Un accompagnement physique sur les premières séances est proposé. Un suivi est réalisé tout au long de l'accompagnement, qui dure 6 mois, et se clôture par un bilan final.

Ce dispositif est gratuit, destiné aux personnes souhaitant pratiquer une activité physique à des fins de santé et de bien-être, et notamment aux personnes atteintes d'une Affection Longue Durée (ALD), d'une maladie chronique, présentant des facteurs de risque ou en situation de perte d'autonomie.

Pour plus d'informations ou pour intégrer le dispositif, la personne à contacter est Mme Margaux DABLANC (référente du dispositif) au 07.56.41.14.21 ou via [sportsante.indreetloire@franceolympique.com](mailto:sportsante.indreetloire@franceolympique.com)



## PORTAIL EN LIGNE SPORT-SANTÉ CENTRE-VAL DE LOIRE

C'est une **plateforme**, axée sur le Sport-Santé, qui **met à disposition des documents visant à apporter au grand public des informations et outils pratiques**, ainsi que des articles témoignant de différentes expériences.

Elle s'adresse à la fois :

✿ Aux médecins :

Dans l'Espace Médecin, vous pourrez retrouver toutes les informations et ressources utiles à la prescription d'activité physique et sportive. Mais, vous pourrez également orienter votre patient et trouver une structure ou une maison sport santé adaptée à ses besoins.

✿ Aux structures dispensant des activités spécifiques "sport santé" :

Vous pouvez demander à être référencé sur cette plateforme, vous pouvez adhérer à la charte Sport-Santé de la Région Centre-Val de Loire et cela peut également vous permettre de valoriser votre structure.

✿ Aux personnes voulant pratiquer une activité Sport-Santé :

La plateforme est un outil vous permettant de trouver une structure labélisée près de chez vous mais vous pourrez également bénéficier d'un accompagnement adapté à votre pathologie. Ainsi, cela permettra de favoriser votre bien-être et votre santé.

<https://www.sport-sante-centrevalde Loire.fr/>

# COMMUNAUTÉ 360

L'ambition de la **communauté « 360 »** émerge d'une volonté de **mieux orienter, accompagner et soutenir les personnes en situation de handicap, leurs aidants et les professionnels qui les accompagnent.**

Elle a pour vocation de **répondre à toute demande émanant d'une personne en situation de handicap (enfant et adulte) avec ou sans notification MDPH, d'un proche aidant ou d'un professionnel.**

Il s'agit d'une communauté d'accompagnement dans une vision à 360 degrés, cela signifie que la société dans toutes ses composantes devient le cercle d'accompagnement. Elle doit se déployer à l'échelon de proximité du lieu de vie de la personne. C'est une méthode de mise en réseaux des acteurs de proximité en s'appuyant sur les ressources existantes du territoire.

La Communauté 360 est accessible (du lundi au vendredi, de 9h à 17h) via le numéro vert, le **0 800 360 360**.

Ce numéro permet d'**être accompagné au quotidien et dans son environnement de vie ordinaire et sur tous les champs de la vie quotidienne** (santé, loisirs, répit, vacances, sport, logement, emploi...).

Il met en relation les appelants directement avec un professionnel de la communauté 360 du département concerné (conseiller en parcours) qui informe, oriente ou coordonne des professionnels près de chez eux pour leur apporter des solutions adaptées.

En effet, ce conseiller en parcours est chargé de **construire avec la personne une solution en mobilisant toutes les compétences des acteurs de l'accompagnement du territoire.**

**N'hésitez pas à appeler le 0 800 360 360 si besoin !**

The poster features the APF France handicap logo at the top right. The title 'COMMUNAUTÉ 360' is prominently displayed in the center. Below it, an illustration shows a hand holding a smartphone with a call icon. To the right of the phone, the number '0 800 360 360' is shown in green, with 'service et appel gratuits' in a small green box underneath. Below the number, the text reads 'Numéro d'appui aux personnes en situation de handicap et aidants'. A row of six orange circular icons represents various types of disabilities: a person in a wheelchair, a person with a white cane, a person with a hearing aid, a person with a prosthetic arm, a person with a hearing aid, and a person with a hearing aid. Below these icons, the text 'INFORMER, ORIENTER, SOUTENIR' is written in bold. At the bottom, a telephone handset icon is next to the text 'du lundi au vendredi de 9h à 17h'. The 'ars' logo is in the bottom left corner, with the text 'Agence Régionale de Santé Centre-Val de Loire' below it.



# ACTIONS EN PERSPECTIVE POUR 2024

## SUITE DES JOURNÉES SANTÉ-ENVIRONNEMENT

Le projet "Journées Santé-Environnement : Animations autour de mon logement" sur le Pays Loire Nature continue en 2024. La deuxième journée aura lieu le **mercredi 31 janvier 2024 à Coteaux-sur-Loire**.

Elle se tiendra plus précisément dans la Salle des fêtes d'Ingrandes-de-Touraine (Place Jean et Josette Lebrun à Coteaux-sur-Loire, salle à côté de la mairie déléguée située Place de l'Église).

Cette journée est **gratuite et ouverte à tous, sur inscription**.



Les inscriptions sont d'ores-et-déjà ouvertes et peuvent se faire de différentes manières :



✿ Par téléphone au 02.47.29.48.82,

✿ Par mail au [sante@paysloirenature.fr](mailto:sante@paysloirenature.fr)

(en précisant nom, prénom, adresse mail, numéro de téléphone, participation le matin ou l'après-midi)

✿ ou via un formulaire en ligne <https://forms.gle/KdoYBa82MLZ2ZbPq7>

Le Contrat Local de Santé du Pays Loire Nature a le plaisir de vous convier à



**GRATUIT ET SUR INSCRIPTION**

# Journée Santé-Environnement

Animations autour de mon logement

*Venez découvrir et échanger, avec des professionnels, sur :*

- ∨ Prévenir les risques et accidents domestiques
- ∨ Préserver sa santé en maîtrisant la qualité de l'air intérieur
- ∨ Les perturbateurs endocriniens, c'est quoi ?
- ∨ A faire soi-même, produits ménagers et produits cosmétiques

**MERCREDI 31 JANVIER 2024 | 9H-12H30 OU 13H30-17H**  
**SALLE DES FÊTES D'INGRANDES DE TOURAINE**  
**PLACE JEAN ET JOSETTE LEBRUN - 37140 COTEAUX-SUR-LOIRE**  
 (à côté de la mairie déléguée située Place de l'Église)

Pour plus d'informations et/ou pour les inscriptions contactez le  
 Contrat Local de Santé (02.47.29.48.82 | [sante@paysloirenature.fr](mailto:sante@paysloirenature.fr))





# ATELIERS DE L'ASEPT CENTRE-VAL DE LOIRE

L'ASEPT Centre-Val de Loire continuera son cycle d'animations à **Langeais** avec des ateliers "**Mémoire PEPS Eurêka**" en **mars 2024**.

Ce programme débute avec un entretien individuel de 15 min avec un professionnel et se termine avec une séance bilan d'1h30/2h qui a lieu 2 à 3 mois après la fin du cycle.

Ce cycle se compose de 10 séances hebdomadaires de 2h30 :

- Comment donner du PEPS à votre mémoire
  - Les stratégies de mémorisation
  - Attention et mémoire travail
- Mémoire visuo-spatiale, attention et mémoire associative
  - Mémoire topographique
  - Mémoire des noms propres
  - Mémoire des mots courants
- Mémoire des chiffres et logique numérique
- Mémoire de ce qui est lu, vu et entendu
  - Mémoire prospective

Par la suite, l'ASEPT organisera des **ateliers "Activités Physiques Adaptées"** à **Bourgueil** avec le CCAS de la commune.

Ces ateliers seront animés par l'EPGV (Éducation Physique et Gymnastique Volontaire).

Ce programme, composé de 12 séances hebdomadaires d'1h, vise principalement le réentraînement des mécanismes de mémorisation par une mise en jeu du corps au travers de différentes situations pédagogiques :

- Amélioration de l'attention
- Amélioration de la vigilance
- Meilleure prise d'informations de son environnement

## AUTRES PROJETS DU CLS

Outre la Santé-Environnement, le CLS a d'**autres projets de sensibilisation** qui sont encore en cours de réflexion. Diverses thématiques sont envisagées comme :

✿ Les **violences faites aux femmes et intrafamiliales**  
(projet de sensibilisation des élus et des équipes municipales)

✿ Les **conduites à risques et addictives**  
(sensibilisation des professionnels de première ligne)

✿ La **santé mentale**  
(formation PSSM et actions dans le cadre de la Semaine d'Information en Santé Mentale SISM)

✿ Le **sport-santé**  
(actions, en partenariat avec le CDOS et le SDJES\*, à destination des associations sportives et du grand public)

\*Service Départemental à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports

*En vous souhaitant de très belles fêtes de fin d'année*



Pour en savoir plus sur le CLS, n'hésitez pas à consulter :

- notre outil collaboratif - <https://urlz.fr/hfWK>
- notre site internet - [paysloirenature.fr](https://paysloirenature.fr)
- notre page Facebook - [@paysloirenature](https://www.facebook.com/paysloirenature)

ou à nous contacter via [sante@paysloirenature.fr](mailto:sante@paysloirenature.fr) ou au 02.47.29.48.82