



## LETTRE DU CONTRAT LOCAL DE SANTÉ CŒUR DE LORRAINE

Année 2023 - Mai

*La santé, une affaire partagée par tous, et qui nous concerne tous !*

*Des actions de coordination pour améliorer le dépistage !*



### Octobre rose 2023 !

Le 20 avril 2023, un groupe de partenaires s'est réuni pour préparer Octobre Rose 2023.

**Au programme en 2023 :**

**17/09/2023 : Broussey-**

**Raulecourt**

**30/09/2023 : Seuil d'Argonne**

**07/10/2023 : Sampigny**

**14/15 octobre : Vigneulles**

**08/10/2023 : Dompcevrin**

**15/10/2023 : Lacroix**

**21/10/2023 : Saint-Mihiel**

**22/10/2023 : Chauvencourt**

\*\*\*

Et tout le mois animation par la Maison des solidarités de Saint-Mihiel, la CC des Côtes de Meuse Woëvre, le KAYAK et Familles Rurales de Saint-Mihiel, l'UCIA et les Bonnes Gueules à Saint-Mihiel...

*Des actions mises en place pour renforcer la mobilité !*



### Lancement de la plateforme de covoiturage KAROS !

Depuis le jeudi 30 mars 2023, tous les meusiens peuvent réaliser des économies sur leurs trajets quotidiens en covoiturant en toute sérénité avec l'application Karos. Ce service s'inscrit dans le cadre du **réseau Roul'en Meuse** porté par les PETR du territoire et le Département de la Meuse.

Les PETR se sont entendus pour **accompagner financièrement** vos premiers trajets : selon l'origine du trajet ou la destination, les PETR versent une participation de **0.50 €** par trajet et par passager ! Plus d'information sur le site du Pays de Verdun.

*Des actions en faveur des personnes en perte d'autonomie*



### Rester en bonne santé, toute une aventure ! Tout savoir sur les AVC !

Le Comité Action Sociale Agirc-Arrco Nord organise une **conférence de sensibilisation** suivie d'échanges autour de stands d'information et d'un pot de convivialité.

Rendez-vous le **mardi 6 Juin 2023 de 14h00 à 17h00**, à l'**espace culturel des Avrils**, Avenue du Général de Gaulle 55300 Saint-Mihiel

Entrée gratuite - Accessible aux personnes à mobilité réduite

**Inscription avant le 30/05** par mail : [radlad-actsoc-cr-production@malakoffhumanis.com](mailto:radlad-actsoc-cr-production@malakoffhumanis.com)

*Des actions favorables à toute la famille !*



### Ateliers Parent/Enfant de 3 à 6 ans à Saint-Mihiel

Parent ou proche d'un enfant de 3 à 6 ans, vous avez des difficultés ou des questions sur comment mieux communiquer avec l'enfant, faire face à ses colères, gérer ses émotions...

**Venez participer avec vos enfants aux 12 ateliers gratuits qui se dérouleront à Saint-Mihiel du 13 septembre au 13 décembre de 9h30 à 11h00.**

**Inscrivez-vous** à l'adresse suivante :

[petr.coeurdeldorraine@gmail.com](mailto:petr.coeurdeldorraine@gmail.com) ou au 03 29 90 33 26

Places limitées.

## Renforcer la connaissance des habitants !

### Prévention des accidents cardiaques

Les élus du PETR Cœur de Lorraine ont choisi d'ouvrir des sessions de formation aux gestes qui sauvent et à l'utilisation des défibrillateurs pour les habitants à partir de 10 ans de juin à décembre 2023.

Déjà 32 communes intéressées pour déployer cette offre de proximité en partenariat avec GROUPAMA.

Les dates et lieux sont en cours de validation et vous seront communiquées prochainement.

## Des professionnels pour une meilleure santé !

### Le centre équilibre devient une Maison Sport Santé

L'accès à une activité physique et sportive au quotidien à tous les moments de la vie est un objectif de santé publique pour tous. La pratique d'un sport, même à intensité modérée, permet de prévenir les risques liés à la sédentarité mais aussi de lutter contre de nombreuses pathologies chroniques (obésité, hypertension artérielle) et des affections de longue durée (cancers, maladies cardiovasculaires, diabète...). Le ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques et le ministère des Solidarités et de la Santé ont créé le programme des Maisons Sport-Santé (MSS) en 2019.

#### Une maison sport santé c'est quoi ?



Ce dispositif d'accompagnement à l'activité physique s'adresse aux :

- Personnes en bonne santé qui n'ont jamais pratiqué de sport ou n'en ont pas fait depuis longtemps et veulent se remettre à l'activité physique avec un accompagnement à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge ;
- Personnes souffrant d'affections de longue durée à des fins de santé, de bien-être ainsi qu'à des fins thérapeutiques, quel que soit leur âge, nécessitant une activité physique adaptée sécurisée par des professionnels formés et prescrite par un médecin ;
- Personnes souffrant de maladies chroniques pour lesquelles l'activité physique et sportive est recommandée

Les Maisons Sport-Santé permettent à ces publics prioritaires mais aussi à toutes les personnes qui le souhaitent d'être prises en charge et accompagnées par des professionnels de la santé et du sport afin de suivre un programme sport-santé personnalisé susceptible de répondre à leurs besoins particuliers et ainsi leur permettre de s'inscrire dans une pratique d'activité physique et sportive durable.

Pour tous renseignements contactez :

#### CENTRE EQUILIBRE

2 rue des Fresnes

55260 RAIVAL Erize la grande

Ou à l'adresse suivante : [centre.equilibre.meuse@gmail.com](mailto:centre.equilibre.meuse@gmail.com)

Site : <https://centre-equilibre-meuse.fr/>

## L'environnement, facteur clé d'une meilleure santé !

### Les Tiques !

**OÙ TROUVE-T-ON LES TIQUES ?** Les tiques sont répandues partout en France. Elles vivent dans des zones boisées et humides, les herbes hautes des prairies, **les jardins** et les parcs forestiers ou urbains.

**À QUELLE PÉRIODE DE L'ANNÉE LE RISQUE EST-IL MAXIMUM ?** Elles sont plus actives entre avril et novembre.

**COMMENT SE PROTÉGER ?**

**Avant et pendant une activité dans la nature :** je couvre mes bras et mes jambes avec des vêtements longs. **Je reste sur les chemins, j'évite les broussailles, les fougères et les hautes herbes.** Je pense à prendre avec moi un tire-tique.

**Après une activité dans la nature :** j'inspecte soigneusement mon corps.

**Après avoir été piqué par une tique :** je surveille la zone piquée pendant un mois. Si une plaque rouge et ronde s'étend en cercle à partir de la zone de piqûre, je dois consulter un médecin rapidement. Je consulte également en cas de symptômes grippaux, de paralysie faciale ou de fatigue inhabituelle.

### Les UV - Générez votre Widget avec Météo-France en 3 "clics"

Soleil rime souvent avec bronzage et activités de plein air. Pourtant, l'exposition aux rayons ultraviolets (UV) est le principal facteur des cancers de la peau. Météo France vous propose de créer gratuitement votre propre widget pour informer votre population sur l'indice UV en temps réel. Aller sur : <https://meteofrance.com/actualites-et-dossiers/actualites/soleil-attention-aux-uv> :

1. Saisissez le nom de votre ville
2. Choisissez la couleur de fond pour une meilleure intégration dans votre site Internet
3. Récupérez le code du Widget : Vous pouvez adapter la taille en px dans le code OU enlever les tailles en px. Le widget s'adapte alors au container de votre site.

