

# LA JOURNÉE PREVENTION SANTE DES SAISONNIERS

+ DON DU SANG

**SUPERDÉVOLUY**  
MON PASSEPORT SANTÉ

GRATUIT

DÉPISTAGES

TEST GLYCÉMIQUE - TENSION ARTÉRIELLE

VISION - NUTRITION - AUDIO

DÉPISTAGE BUCCO-DENTAIRE

POINT ADDICTO

VIH/HÉPATITES - MÉDECIN

PRÉSENCE DE L'ÉFS  
ET DON DU SANG

LES FINANCEURS

## LE MOT DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE SUD

---

### Rencontrer des professionnels de la santé pour faire le point sur sa santé.

Profiter de la saison en station de ski pour faire de point sur sa santé : **un bel objectif** !

Les “**journées prévention santé des saisonniers**” proposées par la Mutualité Française Sud en partenariat avec les Communautés Professionnelles Territoriales de Santé (CPTS) sont une opportunité pour rencontrer différents professionnels de la santé et de la prévention afin de faire le point sur sa santé.

Avec le soutien de nombreux partenaires de prévention présents à nos côtés, vous aurez accès à des informations diverses concernant l'alimentation, le sommeil, les comportements à risque...

Vous pourrez également rencontrer des professionnels de

santé pour des dépistages de glycémie, vérifier si votre vision est bonne, contrôler votre tension artérielle, vos dents...

N'oubliez pas que la santé est un capital à préserver tout au long de sa vie. Les professionnels de santé ont un rôle fondamental dans la prévention et le dépistage. Venez à notre rencontre pour en parler avec eux.



**Rémy CHARPY,**  
*Président territorial de  
la Mutualité Française Alpes du Sud*

## THÉMATIQUES DE SANTÉ

---

P. 04	MES INFOS SANTÉ
P. 05	MISE À JOUR DES VACCINS
P. 06	L'ASSURANCE MALADIE
P. 08	UNE MUTUELLE
P. 10	MESURE DE LA TENSION
P. 12	TEST GLYCÉMIQUE
P. 13	BILAN MUSCULO SQUELETTIQUE
P. 14	DÉPISTAGE DENTAIRE
P. 16	BILAN NUTRITIONNEL TOUT PUBLIC
P. 18	TEST VISUEL TOUT PUBLIC
P. 20	SANTÉ MENTALE
P. 21	POINTS ADDICTIONS
P. 23	SÉCURITÉ ROUTIÈRE
P. 25	CONTRACEPTION ET VIE AFFECTIVE
P. 27	DÉPISTAGE VIH
P. 28	DÉPISTAGE VHC - HÉPATITE C

# Mes Infos santé



Pour me présenter à un professionnel de santé, je dois être en mesure de lui communiquer :

- ▶ mon N° de Sécurité Sociale
- ▶ le nom de mon médecin référent si toutefois j'en ai un et si possible son numéro de téléphone, son adresse e-mail

*C'est toujours bien de savoir la caisse de sécurité sociale dont on dépend pour déclarer des dépenses de santé, un arrêt de travail etc...*

Autre point important, la complémentaire santé (la mutuelle souscrite individuellement ou par l'intermédiaire de son employeur) Il faut donc pouvoir être en mesure de communiquer :

- ▶ le nom de la mutuelle dont on dépend
- ▶ N° d'adhérent
- ▶ ses coordonnées : N° de téléphone, adresse de mon agence

Pour connaître la Pharmacie  
de garde la plus proche

Composez le

**32 37\***

ACCESSIBLE 24h/24h



ou

Consultez en ligne  
**www.3237.fr**

\* Numéro Audiotel : 0,35 Euro TTC / min

Une urgence ? ou

Vous avez des difficultés à entendre ou à parler ?  
Envoyez un SMS\* au 114

**URGENCE 114**

\* SMS non facturés.

## Les Indispensables



**SAMU  
15**



**POMPIERS  
18**



**POLICE 17**



**Centre Antipoison  
04 91 75 25 25**



**Canicule InfoService  
0 800 06 66 66**



# Mise à jour des vaccins

## À QUOI SERT LA VACCINATION ?

C'est un moyen de prévention indispensable contre certaines maladies infectieuses (tétanos, rougeole, coqueluche, méningite...). Son bénéfice est double : elle permet de se protéger soi-même mais aussi de protéger les autres, notamment les personnes les plus fragiles de son entourage (nouveau-nés, femmes enceintes, personnes âgées). Pour être protégé, les vaccinations doivent être à jour.

Certaines vaccinations ne nécessitent qu'une seule dose tout au long de sa vie, alors que pour d'autres maladies les vaccinations impliquent des rappels réguliers.

## QUELS SONT LES PRINCIPES DE LA VACCINATION ?

Le vaccin introduit dans le corps une forme inactive du microbe. En réaction, le corps produit des défenses, les anticorps. Lorsque le vrai microbe actif rentre dans le corps, il est reconnu par les défenses qui l'éliminent. Quels sont les principes de vaccination : dernière phrase : La maladie ne se développe pas ou alors dans une forme moins sévère.

renseignements :

<https://vaccination-info-service.fr>



# L'Assurance Maladie



**l'Assurance  
Maladie**  
Agir ensemble, protéger chacun

**ameli.fr**

L'Assurance maladie est l'une des composantes de la Sécurité sociale à l'instar de la Caisse de retraites et de la Caisse d'allocations familiales. Elle est basée sur le principe de l'universalité et de la solidarité : **on cotise selon ses moyens et on reçoit selon ses besoins.**

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2016, toute personne qui réside ou travaille en France de manière stable et régulière a le droit à la prise en charge de ses frais de santé.

L'Assurance maladie se décompose en plusieurs régimes :

- >> le régime général (CPAM) :** c'est la couverture qui protège le plus de personnes : 4 personnes sur 5. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2020, il intègre également les travailleurs indépendants, commerçants et artisans.
- >> le régime agricole (MSA) :** pour les exploitants et salariés agricoles.
- >> les régimes spéciaux (42 en tout !)** : comme celui de la RATP, de l'Assemblée nationale, du Sénat, d'Alsace-Moselle...

L'Assurance Maladie intervient, en partie, dans les remboursements de soins de santé et d'hospitalisation, les accidents de travail et couvre aussi la maternité.

De plus en plus, l'intervention des complémentaires santé dans le remboursement de certains frais de santé est indispensable. Pourtant, faute de moyens ou de connaissance de leurs droits, **5 millions de français n'ont toujours pas de couverture santé.**

Si cela est votre cas :

**VOUS AVEZ PEUT-ÊTRE DROIT**

**À UNE AIDE POUR VOS DÉPENSES DE SANTÉ**



## LE DROIT À LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ SOLIDAIRE

Le droit à la Complémentaire santé solidaire (CSS ex CMU-C et ACS) dépend de votre situation et de vos ressources. Il existe **2 types de Complémentaire santé solidaire**, l'une sans contribution réservée aux revenus les plus faibles et une autre dite contributive (de 8€/mois à 30€ selon l'âge) pour les personnes dont les revenus sont légèrement supérieurs aux seuils de pauvreté.

Vous pouvez faire une simulation de vos droits sur le site :

<https://www.ameli.fr/var/assure/droits-demarches/difficultes-acces-droits-soins/complementaire-sante/simulateur-de-droits>

**Avec la Complémentaire santé solidaire :**

- vous n'avez pas d'avance de frais à faire sur vos dépenses de santé chez le médecin, le dentiste, le kinésithérapeute, l'infirmière, le pharmacien ou à l'hôpital ;
- vous bénéficiez de tarifs sans dépassement chez les médecins y compris les spécialistes;
- si vous choisissez l'offre "100 % santé" vos lunettes, prothèses dentaires et auditives sont intégralement pris en charge et sans que vous ayez d'avance de frais à faire.

## MISSION ACCOMPAGNEMENT SANTÉ

Tout assuré du régime général qui renoncerait à des soins, quelle qu'en soit la raison, peut saisir la Mission Accompagnement Santé de la CPAM afin de l'aider dans ses démarches.

Si vous avez des difficultés pour accéder à vos soins, prenez contact avec votre caisse d'Assurance Maladie :

- Soit dans un point d'accueil
- Soit par la messagerie de votre compte Ameli
- Soit par téléphone au 36 46



Pour en savoir plus :

<https://www.ameli.fr/var/assure/droits-demarches/difficultes-acces-droits-soins>

# La Mutuelle

## QU'EST-CE QUE C'EST ?

La **complémentaire santé** a pour mission de garantir l'accès à la santé pour tous et de réduire le reste à charge pour le patient.

**le cœur de métier d'une mutuelle, c'est la santé !**

## UNE MUTUELLE VOUS PROTÈGE, VOUS ET VOTRE FAMILLE

Une mutuelle prend en charge vos dépenses de santé

**55%**

des soins courants\* sont remboursés par la **Sécurité sociale**



**45%**

des soins courants\* ne sont pas remboursés par la Sécurité sociale mais peuvent être pris en charge par une **mutuelle\*\***

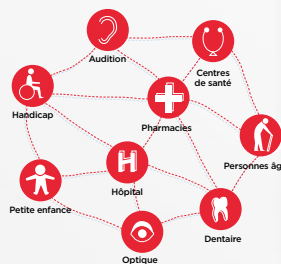


SANS MUTUELLE CA PEUT COÛTER TRÈS CHER

Une mutuelle vous informe en amont de la maladie



Une mutuelle met à votre disposition des services de qualité



\* médecin, médicaments, analyses...

\*\* dans le cadre du parcours de soins, hors participation forfaitaire et sous conditions pour les dépassements d'honoraires.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Une mutuelle prélève une partie (infime) de votre cotisation pour alimenter un fond de solidarité. Vous pouvez faire appel à celui-ci lorsque vous avez des soins de santé onéreux et dont le montant qui reste à votre charge est trop important pour que vous puissiez l'assumer. Votre demande est alors étudiée par la commission sociale de votre mutuelle.



## VOTRE MUTUELLE EST-ELLE VRAIMENT UNE MUTUELLE ? LES 5 REPÈRES POUR RECONNAÎTRE UNE VRAIE MUTUELLE

- Une vraie mutuelle n'exclut personne en matière de santé
- Une vraie mutuelle prend soin de vous à chaque moment de votre vie
- Une vraie mutuelle investit 100% de ses bénéfices au service de tous
- Une vraie mutuelle s'engage dans l'accès aux soins pour tous
- Une vraie mutuelle vous donne le pouvoir de participer à ses décisions

**Bravo votre mutuelle est vraiment une mutuelle !**

vous pouvez vérifier sur :  
<https://www.mutualite.fr/recherche-organisation/>

VOTRE MUTUELLE  
EST  
**UNE VRAIE  
MUTUELLE,**  
ET C'EST MIEUX  
POUR VOUS.

# Mesure de la tension



En France, 10 millions de personnes seraient hypertendues.

## QU'EST-CE QUE LA TENSION ?

La tension artérielle correspond à la pression du sang dans les artères. Elle est exprimée par deux mesures :

La pression maximale au moment de la contraction du cœur (systole).

La pression minimale au moment du "relâchement" du cœur (diastole).

Si la tension est énoncée sous la forme d'un seul chiffre, sans unité, il s'agit alors de la pression artérielle moyenne (PAM). Lorsqu'une tension est trop élevée on parle alors d'hypertension. Cet état présente des risques pour votre santé.



## DÉPISTAGE : POURQUOI FAIRE CONTRÔLER SA TENSION ?

Les complications ou risques liés à l'hypertension artérielle peuvent être :

- Un AVC (accident vasculaire cérébral), aussi appelé attaque cérébrale.
- Une crise cardiaque (infarctus du myocarde).
- Une insuffisance cardiaque.
- Des troubles érectiles.
- Des troubles rénaux (insuffisance rénale).
- Des troubles de la vue (rétinopathie).

Autant de facteurs à ne surtout pas négliger pour votre santé.

### ADOPTER DES COMPORTEMENTS PRÉVENTIFS :

- Évitez les excès alimentaires, en particulier de sel.
- Évitez l'alcool.
- Ménagez votre stress.
- Réduisez un surpoids éventuel.
- Renoncez au tabac.
- Faites de l'activité physique.
- Favorisez des nuits réparatrices.
- Faites mesurer périodiquement votre pression artérielle par votre pharmacien et/ou votre médecin.



# Test Glycémique

**Il existe 2 types de diabète, diabète type 1 et diabète type 2. Le plus fréquent dans la population française et qui intervient plus fréquemment à l'âge adulte est le diabète de type 2**

Le diabète est un trouble de l'assimilation, de l'utilisation ou du stockage des sucres apportés par l'alimentation. Cela se traduit par une concentration de sucre élevée dans le sang.

Le surpoids, l'hérédité, une alimentation déséquilibrée et le manque d'activité physique sont des facteurs de risques pour développer un diabète de type 2. Quelques signes peuvent nous alerter comme une soif et une faim plus importante, une envie fréquente d'uriner, une fatigue ; mais cette maladie évolue en silence.

La mesure de la glycémie s'effectue par un test indolore par prélèvement capillaire (bout du doigt). Si ce test est positif, il faut le confirmer par une prise de sang faite en laboratoire.

Cet examen - lorsqu'il est positif - permet d'affirmer la présence du diabète et de prendre les mesures de traitement et de prévention des complications qui s'imposent.

renseignements :  
[www.federationdesdiabetiques.org](http://www.federationdesdiabetiques.org)



# Bilan Musculo squelettique

Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) sont l'ensemble des pathologies affectant :

- les muscles
- Les nerfs
- Les vaisseaux
- les tendons
- Les cartilages des **membres** et de la **colonne vertébrale**.

## LES TMS PEUVENT PROVOQUER :

- » Douleur
- » Raideur
- » Maladresse
- » Perte de force...

## ILS SE PRÉSENTENT SOUS DIVERSES FORMES :

- » Tendinites
- » Ténosynovites
- » Bursites
- » Syndrome canalaire (ex : canal carpien)

## LES PLUS FRÉQUENTES SONT :

- » Lombalgies et cervicalgies (colonne vertébrale)
- » Syndrome du canal carpien (poignet, main)
- » Endinopathie de la coiffe des rotateurs (épaule)
- » Épicondylite (coude)
- » Hygroma (genou)

# Dépistage Dentaire

À tout âge, la bouche nous permet de mastiquer, respirer, parler, embrasser, ... Avoir une bonne santé bucco-dentaire nous aide donc à croquer la vie à pleines dents !

## Voici quelques recommandations pour conserver votre denture :

- Brossez-vous les dents matin, midi et soir pendant deux minutes (avec une brosse à dent souple, en passant bien sur toutes les dents et sur toutes leurs faces !)
- Tous les soirs, délogez les débris inter-dentaires avec du fil dentaire, une brossette ou un hydropulseur
- Mâchez un chewing-gum sans sucre si vous ne pouvez pas vous brosser les dents après le déjeuner

## SI VOUS AVEZ DES PROTHÈSES :

- Brossez vos prothèses après chaque repas à l'aide d'une brosse à prothèse (brosse dure) et du savon liquide de Marseille
- S'il vous reste des dents naturelles, n'oubliez pas de les brosser également (avec les recommandations ci-dessus)
- Le soir, après avoir brossé vos prothèses, remettez-les en bouche : plus vous les porterez, plus elles feront partie de vous et plus vous les supporterez longtemps !

*Si vous préférez dormir sans vos prothèses, séchez-les avec une serviette en papier jetable et conservez-les au sec, dans une boîte fermée pour la nuit. Pensez toutefois à les repasser sous l'eau avant de les mettre en bouche le lendemain matin, ce sera plus confortable et cela favorise la tenue avec l'effet "ventouse".*

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les pastilles dentaires ne sont pas obligatoires pour entretenir vos prothèses ! Si vous souhaitez tout de même en utiliser, ne laissez pas tremper vos prothèses avec toute la nuit, l'eau favorise la prolifération de bactéries.





# Bilans Nutritionnel tout public

A tout âge de la vie, il est important de veiller à bien manger pour rester en forme. Il n'y a pas de bons et de mauvais aliments : aucun n'est interdit mais certains sont à privilégier et d'autres à limiter. Alors pour bien manger, suivez le guide :

- Les fruits et légumes, c'est 5 portions par jour au minimum ! Base de notre alimentation, ils apportent les vitamines, les fibres, l'eau et les minéraux.
- Les féculents, c'est à chaque repas. Ils sont les principaux fournisseurs d'énergie. Privilégiez-les complets.
- Les produits laitiers, c'est 2 par jour pour les adultes et 3 à 4 pour les enfants, adolescents et seniors. Riches en calcium et protéines, ils sont indispensables à une alimentation équilibrée.
- Le groupe des viandes, poissons et œufs c'est 1 à 2 portions par jour. On varie parmi les 3 catégories et chacune nous apporte des protéines.
- Les matières grasses, c'est en petite quantité, de préférence crues. Elles apportent les vitamines et les antioxydants dont le corps a besoin.
- L'eau c'est à volonté, environ 1.5L réparti sur la journée.
- Les produits sucrés ne sont pas nécessaire à notre bon fonctionnement, ils servent uniquement à se faire plaisir. Leur consommation est à limiter.
- Les produits salés sont à limiter et le sel doit être restreint à 2g/jour (2 petits sachets).



Les portions sont à adapter selon les besoins individuels. N'hésitez pas demander conseil à votre diététicien(ne).

**Alimentation et activité physique** : c'est prouvé, nous avons besoin de bouger au quotidien. Ainsi, 30 minutes de marche par jour représentent un minimum à atteindre.



Astuces et infos :  
<https://www.mangerbouger.fr/>

# Test Visuel tout public



7 français sur 10 portent des lunettes de vue. Un dépistage précoce des troubles visuels permet une correction adéquate. Ces troubles peuvent provoquer maux de tête, fatigue, changement d'humeur et problématiques d'apprentissage ou de concentration. Le visotest dépiste certains défauts de la fonction visuelle, mais il ne s'agit pas d'un test diagnostique.

- » **Myopie** : Diminution de l'acuité visuelle de loin.
- » **Hypermétropie** : Diminution de l'acuité visuelle de près en cas d'hypermétropie décompensée. Cependant l'hypermétropie peut être compensée, on procédera alors au test des bonnettes (voir plus loin).
- » **Presbytie** : Anomalie de la réfraction de l'œil liée à l'irrégularité de la cornée entraîne une image déformée.
- » **Astigmatisme** : Perte du pouvoir d'accommodation de l'œil, due à la perte de souplesse du cristallin, liée au vieillissement, entraînant une vision floue de près.
- » **Dyschromatopsie** : Anomalie dans la vision des couleurs.
- » **Hétérophorie** : Strabisme latent. Si les axes oculaires ne sont pas parallèles, il y a hétérophorie, la fusion des deux images (perçues par chacun des deux yeux) est alors obtenue par une contraction active des muscles, entraînant une fatigue visuelle, voire des signes de décompensation.
- » **Cataracte** : Opacification progressive du cristallin provoquant une chute de l'acuité visuelle (de loin au début).

» **Glaucome chronique** : conséquence d'une augmentation de la pression intraoculaire, elle se traduit par une altération progressive du champ visuel.

## LUMIÈRE BLEUE :

Une partie de la lumière bleue (bleue-turquoise) est positive pour la santé, elle sert notamment à réguler le cycle circadien (sommeil).

Une autre partie (la bleue-violette appelée Haute Energie Visible) a des effets néfastes pour les yeux. Elle est émise par le soleil mais aussi par les sources de lumière artificielle à LED comme les ampoules, écrans TV, tablette, smartphone, etc...

Il faut réduire le temps d'exposition, s'en protéger par des filtres à lumière bleue et privilégier les lumières chaudes (jaune).

renseignements :

<https://www.ecoutervoir.fr/>





# Santé Mentale

## QU'EST-CE QUE C'EST ?

La **santé** est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité (**OMS - Organisation Mondiale de la Santé**).

Dans la vie, nous sommes amenés à affronter des difficultés sociale, personnelle, familiale et/ou de santé.

Ces difficultés qu'elles soient physiques ou existentielles peuvent occasionner une souffrance psychique. Elle s'installe peu à peu, imperceptible au début, elle se traduit au fil du temps par un sentiment de mal-être.

Repérer ce mal être, ses conséquences psychologiques et en parler, soulage.

Vous avez envie de les partager, d'être accompagné dans une réflexion sur ces difficultés ?

Le Centre Medico-Psychologique a pour mission d'accueillir gratuitement toutes les personnes en souffrance psychique.

**Le CMP\* est un service public, gratuit et accessible à tous. Il est composé d'une équipe pluri professionnelle (Psychiatre, Psychologue, Infirmiers spécialisés, Assistante sociale, Psychomotricienne) formée à différentes approches.**

*\*Centre médico-psychologique*

# Point Addictions

## C'EST QUOI UNE ADDICTION ?

On parle d'addiction dès qu'une relation de **dépendance** s'installe entre un individu et une substance /un comportement.

Tabac, alcool, jeux d'argent, nourriture, achats, sexe, cannabis, médicaments peuvent entraîner des dépendances.

La consommation de certaines substances ou la répétition de certains comportements peuvent entraîner une accoutumance et déboucher à terme sur un comportement addictif.

### C'est grave ?

Impact sur la santé, isolement social, perte d'emploi, poursuites judiciaires, apparition de maladies, endettement : les conséquences d'un comportement addictif sont multiples et s'amplifient selon des pathologies déjà présentes chez le consommateur.

## ET SI ON FAISAIT LE POINT SUR SES CONSOMMATIONS ?

### >> QUESTIONNAIRE FACE : FAST ALCOHOL CONSUMPTION EVALUATION

**1** A quelle fréquence vous arrive-t-il de consommer des boissons contenant de l'alcool ?

- Jamais = 0
- 1 fois/mois = 1
- 2 à 4/mois = 2
- 2 à 3 fois/semaine = 3
- 4 fois ou plus/semaine = 4

**2** Combien de verres standards buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous consommez de l'alcool ?

- 1 ou 2 verres = 0
- 3 ou 4 verres = 1
- 5 ou 6 verres = 2
- 7 à 9 verres = 3
- 10 verres ou + = 4

**3** Votre entourage vous a-t-il fait des remarques au sujet de votre consommation d'alcool ?

- Non = 0
- Oui = 4

**4** Avez-vous déjà eu besoin d'alcool le matin pour vous sentir en forme ?

- Non = 0
- Oui = 4

**5** Vous arrive-t-il de boire et de ne plus vous souvenir ensuite de ce que vous avez pu dire ou faire ?

- Non = 0
- Oui = 4

### Interprétation du test FACE

Pour les femmes : score > ou = à 4 >>> Consommation dangereuse.

Pour les hommes : score > ou = à 5 >>> Consommation dangereuse.

Hommes et femmes : score > ou = à 9 >>> laisse présager une dépendance.

## >> CAST (CANNABIS ABUSE SCREENING TEST)

- 1 Avez-vous déjà fumé du cannabis avant midi ?
- 2 Avez-vous déjà fumé du cannabis lorsque vous étiez seul(e) ?
- 3 Avez-vous déjà eu des problèmes de mémoire quand vous fumez du cannabis ?
- 4 Des amis ou des membres de votre famille vous ont-ils déjà dit que vous devriez réduire votre consommation de cannabis ?
- 5 Avez-vous déjà essayé de réduire ou d'arrêter votre consommation de cannabis sans y parvenir ?
- 6 Avez-vous déjà eu des problèmes à cause de votre consommation de cannabis (dispute, bagarre, accident, mauvais résultat à l'école, etc.) ?

Deux réponses positives au test (ou plus) doivent amener à s'interroger sur les conséquences de la consommation.

## >> TEST DE FAGERSTRÖM

1 Quand fumez-vous votre première cigarette après votre réveil ?

- Dans les 5 premières minutes  3  
Entre 6 et 30 minutes  2  
Entre 31 et 60 minutes  1  
Après 60 minutes  0

2 Avez-vous du mal à ne pas fumer lorsque c'est interdit ? (église, bibliothèque, cinéma, etc.)

- Oui  1  
Non  0

3 Quelle est la cigarette que vous détesteriez le plus perdre ?

- La première le matin  1  
Une autre  0

4 Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- 10 ou moins  0  
11 à 20  1  
21 à 30  2  
31 ou plus  3

5 Fumez-vous davantage les premières heures après le réveil que pendant le reste de la journée ?

- Oui  1  
Non  0

6 Fumez-vous si vous êtes malade et alité la majeure partie du jour ?

- Oui  1  
Non  0

Score de dépendance :

...../10

Interprétation :

- 0 à 2 : dépendance faible ou nulle à la nicotine
- 3 à 4 : dépendance faible à la nicotine
- 5 : dépendance moyenne à la nicotine
- 6 à 7 : dépendance forte à la nicotine
- 8 à 10 : dépendance très forte à la nicotine

POUR ÊTRE AIDÉ, POUR S'INFORMER

**0 800 23 13 13**

**DROGUES INFO SERVICE.FR**

DE 9 À 2 HEURES, 7 JOURS SUR 7, APPEL ANONYME ET GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE.  
APPEL DEPUIS UN PORTABLE AU COÛT D'UN APPEL ORDINAIRE : 01 79 23 13 13.

Médecin généraliste, tabacologue, CSAPA (centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie), CAARUD (Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour Usagers de Drogues)

# Sécurité Routière

## ATTENTION DANGER !

Les accidents de la route sont la première cause d'accidents du travail. Ils demeurent le premier risque mortel d'accident du travail avec pratiquement un décès sur deux. 25% des handicapés au travail le sont du fait de la route. En termes d'arrêts de travail, un accident du travail lié à la route provoque en moyenne 70 jours d'arrêt.

## LES CAUSES



**La vitesse** excessive ou inadaptée demeure la cause première de la mortalité sur les routes de France. Elle apparaît dans un accident mortel sur trois.

Infos :

<https://www.securite-routiere.gouv.fr/>

L'abus d'alcool au volant et la conduite sous stupéfiants arrivent en deuxième cause des accidents mortels, suivies des refus de priorité et de l'inattention en conduisant.



Vin  
12,5 cl  
à 11°



Bière  
25 cl à 5°



Pastis  
2 cl à 45°  
+ eau



Whisky Cola  
3 cl à 40°



Baby Whisky  
3 cl à 40°



Cidre brut  
25 cl à 5°



Planteur  
Rhum  
orange  
2 cl à 50°

**TOUS CES VERRES SONT ÉQUIVALENTS = 1 UNITÉ D'ALCOOL**



**Les distracteurs, notamment le téléphone**, multiplie par 3 le risque d'accident. Écrire ou lire un message en conduisant multiplie par 23 le risque d'accident. Ces dispositifs audio (oreillettes (1 ou 2), bluetooth, casque audio et téléphone tenu à la main) sont interdits, seuls les dispositifs intégrés au véhicule ou au casque sont autorisés. En cas d'accident leur utilisation sera retenue comme circonstance aggravante.

**Somnolence et fatigue**, sont responsables d'1 accident mortel sur 4 sur l'autoroute ; et rester 17 heures actif provoque les mêmes effets négatifs sur le conducteur que 0.5g/l d'alcool par litre de sang !!

**Les médicaments** : environ 3 000 médicaments présentent des effets susceptibles de retentir sur les capacités à la conduite automobile. Une exposition à un médicament potentiellement dangereux est retrouvée chez près de 4% des accidentés de la route.



**NIVEAU 1**

**Soyez prudent**  
Ne pas conduire  
sans avoir lu la notice



**NIVEAU 2**

**Soyez très prudent**  
Ne pas conduire sans l'avis  
d'un professionnel de santé



**NIVEAU 3**

**Attention, danger :**  
**Ne pas conduire**  
Pour la reprise de la conduite,  
demandez l'avis d'un médecin





# Contraception et Vie affective

+  
CheckUP  
Santé

La contraception désigne un moyen utilisé par un homme ou une femme pour éviter une grossesse non désirée.

## IL EXISTE UN CHOIX IMPORTANT

### >> Les méthodes barrières :

- Préservatif masculin ou féminin  
(c'est le seul moyen de se protéger à la fois des Infections Sexuellement Transmissibles et d'une grossesse non désirée)
- Spermicides
- Diaphragme
- Cape cervicale
- Dispositif Intra Utérin (DIU) ou stérilet en cuivre

### >> Les méthodes hormonales :

- Pilule oestro-progestative
- Pilule progestative
- Patch
- Implant
- Anneau vaginal
- Dispositif Intra Utérin (DIU) stérilet
- Contraceptif en injection



### >> La contraception orale d'urgence :

- La Contraception Orale d'Urgence (COU) peut être prise après une relation sexuelle mal ou non protégée. Elle est destinée à une utilisation occasionnelle et **ne doit pas être utilisée comme moyen de contraception régulier**. Norlévo (72h ou 3 jours), Ellaone (120h ou 5 jours). Elle est délivrée sans ordonnance et gratuite pour les mineures.

## >> Les méthodes naturelles : elles sont plutôt conseillées pour réguler les naissances

- Abstinence
  - Méthode sympto-thermique (Elle s'adresse aux couples qui souhaitent augmenter l'efficacité face à un désir de grossesse ou aux femmes ne désirant pas avoir recours à une méthode de contraception barrière ou hormonale)
- >>
- Coït interrompu

## La contraception définitive :

- Vasectomie
- Ligature des trompes

**Le Meilleur moyen de contraception est celui que VOUS avez choisi.**  
**Parlez-en avec votre médecin, gynécologue ou sage-femme.**

## OÙ SE PROCURER UNE CONTRACEPTION ?

- Centre de planification (anonyme et gratuit pour les mineures)
- PASS Santé Jeunes (gratuit) - pass-sante@info-maregionsud.fr
- Gynécologue, sage-femme, médecin généraliste
- Un infirmier libéral ou scolaire peut renouveler une ordonnance datant de moins d'un an
- Un pharmacien peut renouveler une ordonnance datant de moins d'un an

## 8 BONNES RAISONS POUR ALLER CONSULTER UN GYNÉCOLOGUE OU UNE SAGE-FEMME

- 1 Mieux connaître mon corps
- 2 Comprendre son fonctionnement (règles, grossesse, plaisir...)
- 3 Bien vivre et choisir ma contraception (ne pas avoir d'enfant quand je n'en veux pas)
- 4 Prévoir et vivre ma grossesse dans de bonnes conditions
- 5 Prévenir et soigner les Infections Sexuellement Transmissibles
- 6 Dépister certains cancers au plus tôt pour être mieux soignée : cancer du col de l'utérus (frottis), cancer du sein (mammographie), autres cancers génitaux...
- 7 Parler de ma sexualité
- 8 Pouvoir poser toutes les questions



# Dépistage VIH

Le **TROD** (Test Rapide d'Orientation Diagnostic) permet d'avoir un résultat immédiat. Il est totalement fiable trois mois après une prise de risque VIH. Un entretien préalable est nécessaire afin d'évaluer les prises de risques potentielles de contamination et de discuter de stratégies de réduction des risques adaptées au mode de vie. Cet entretien préalable au TROD dure environ 30min

## COMMENT ÇA MARCHE ?

Une goutte de sang est prélevée au bout d'un doigt, Cette goutte de sang est mise en contact avec des solutions réactives afin d'établir on non la présence d'anticorps dirigés contre le VIH, virus responsable du sida. Quelques minutes plus tard vous avez le résultat.



**Le TROD n'est pas un test de diagnostic précoce, car il n'est pas capable de diagnostiquer une infection moins de 3 mois après la dernière prise de risques.**

## LE TEST RAPIDE EST-IL TOTALEMENT FIABLE ?

Un délai de 3 mois (12 semaines) doit s'être écoulé après la dernière prise de risque. Un test "classique" (par prise de sang) est fiable 6 semaines après le risque.

Si le test rapide est positif, il doit être confirmé par un test de dépistage classique du VIH (par prise de sang), réalisé dans un **laboratoire** ou un **CeGIDD** (Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic).



# Dépistage VHC Hépatite C



Le test de dépistage de l'hépatite C peut se faire par tests rapides, appelés aussi **TROD** (Test de dépistage Rapide à Orientation Diagnostic). Ce test rapide est capable de détecter des anticorps anti-VHC dans le sang total, le sérum ou le plasma. Il suffit de prélever une goutte de sang au bout du doigt de la personne testée à l'aide de la pipette fournie dans le dispositif, puis de la mélanger à une goutte de diluant. Le résultat est obtenu en 15 minutes.

Il existe aussi un test salivaire. Le résultat est obtenu en 20 minutes. Avant ce test, un entretien avec un professionnel vous permettra de parler de vos pratiques dans un climat de confiance et de non jugement. Ce temps d'échange sera l'occasion de bénéficier de conseils individualisés, d'un espace d'écoute et de soutien.

## INTÉRÊTS :

- Un dépistage précoce permet un traitement immédiat ainsi qu'une surveillance médicale et diminue les complications
- Attention : Le TROD n'est pas un test de diagnostic précoce, car il n'est pas capable de diagnostiquer une infection moins de 3 mois après la dernière prise de risques
- Adopter un comportement préventif (réduction des risques)

## QUAND SE FAIRE DÉPISTER ?

- » Je me suis fait un piercing ou un tatouage
- » J'ai essayé des drogues même s'il y a longtemps soit par sniff, soit par injection ou j'ai partagé du petit matériel d'injection
- » J'ai été incarcéré à un moment de ma vie
- » Mon/ma partenaire ou un membre de ma famille est porteuse de l'hépatite B ou C
- » J'ai eu une opération chirurgicale majeure ou été hospitalisé pour des soins lourds
- » J'ai été transfusé avant 1992

## LES RÉSULTATS

- Les résultats sont disponibles en 15 minutes par gouttes de sang
- Les résultats sont disponibles en 20 minutes par test salivaire
- Résultat fiable à 99.9 % si pas de prise de risques depuis plus de 3 mois.
- Si le résultat s'avère positif, une prise de sang est obligatoire (Cadre légal) pour confirmer le diagnostic.

# L'ORGANISATION

---



# LES PARTENAIRES

---



**MUTUALITÉ  
FRANÇAISE**

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

[sud.mutualite.fr](http://sud.mutualite.fr)

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux

