



GRATUIT

Bien Vieillir Cagnes-sur-Mer

Rencontrez des professionnels de santé
et faites votre **Bilan personnalisé**



Votre Mémo Santé

Nom :

Prénom :

Age :

pass COVID-19
sanitaire

Ici, le pass sanitaire est obligatoire



Ville de CAGNES-SUR-MER

LE MOT DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE SUD

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

Le **FORUM BIEN VIEILLIR** est l'occasion de rencontrer différents professionnels de la santé, du médico-social et du bien-être afin de bénéficier de consultations de prévention et de dépistages ainsi que d'ateliers d'informations et de sensibilisations. Avec le soutien de nos partenaires, vous aurez accès à des conseils personnalisés et des dépistages de glycémie, IMC, mémoire, visuel, audio, cancers, aménagement du domicile qui vous permettront de faire le point sur votre santé et de vous inscrire dans des actions collectives de prévention santé (ateliers équilibre, nutrition, Soins de soi, mémoire, 1^{er} secours pédiatriques, sophrologie, rythme cardiaque.) Le **FORUM BIEN VIEILLIR DANS VOTRE VILLE** vous fait profiter également des

campagnes d'information de santé publique : prévention et dépistage organisé des cancers, vaccination... Cette manifestation mobilise pour vous des experts : professionnels de la santé (services de soins et d'accompagnement mutualistes) du médico-social et du bien-être mais aussi des institutions et associations de prévention (CPAM, CARSAT, Mutualité Sociale Agricole, AGIRC- ARRCO etc.). N'oubliez pas que votre médecin traitant a un rôle fondamental dans la prévention et le dépistage. **Parlez-en avec lui.**



Lionel Leguen,
*Président de la délégation territoriale
des Alpes-Maritimes
de la Mutualité Française Sud*



LE MOT DU PRÉSIDENT DU DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES

Le Département des Alpes-Maritimes en sa qualité de Chef de file des politiques de Solidarités humaines est fortement mobilisé pour relever les défis du quotidien en développant des actions liées à la prévention et au bien vieillir sur l'ensemble de son territoire.

Que ce soit en matière d'animation, de prévention, de soutien aux innovations technologiques (pack domotique..) ou de déploiement de politiques novatrices telles le plan départemental d'aide aux aidants, l'habitat inclusif ou les mesures en faveur de l'adaptation du logement, le Département des Alpes-Maritimes multiplie les actions pour que chacun

puisse, si tel est son choix, vivre le plus longtemps à son domicile, entouré de ses proches.

Vous pouvez compter sur ma détermination sans faille pour poursuivre ces engagements concrets et toujours plus volontaristes afin de soutenir les seniors maralpins et renforcer chaque jour la qualité de vie dans les Alpes-Maritimes.



Charles-Ange Ginésy
*Président du Département
des Alpes-Maritimes*

Charles-Ange Ginésy
*Président du Département
des Alpes-Maritimes*

LE MOT DE LA VILLE DE CAGNES-SUR-MER



Ville de
CAGNES-SUR-MER

La ville de Cagnes-sur-Mer porte un intérêt tout particulier à la qualité de vie et au bien-être des Cagnois. Au cœur de son action l'embellissement de la cité, la création ou le développement de parcs naturels, un renouvellement urbain maîtrisé et soucieux de l'environnement, etc.... Il en est ainsi du projet de la renaturation de la rivière "la Cagnes" et de l'éco quartier, qui offriront de nouveaux commerces et services, des logements pour les Cagnois, réorganiseront les espaces naturels pour proposer des parcours de promenades, des lieux de convivialité et favoriser la biodiversité.

La ville c'est avant tout ses habitants et je suis profondément attaché à l'écoute des préoccupations de nos concitoyens. La crise sanitaire inédite que nous traversons permet une illustration de cette volonté. Par exemple, près de 15 000 contacts téléphoniques ont été réalisés pendant le confinement, des distributions de masques à la population fragile et aux professionnels de santé ont été faites, ainsi qu'une coordination de bénévoles,... Ce désir de proximité, s'exprime au travers du

CCAS, fer de lance de l'action sociale municipale, qui organise aujourd'hui une journée de sensibilisation à la santé.

Le **"Forum Bien-Vieillir"** propose à la fois des conseils d'experts, des consultations de prévention, et invite également à une participation à divers ateliers. C'est une opportunité de rencontrer sur un seul site des professionnels, issus du réseau des partenaires de la commune. C'est aussi l'occasion d'amener les institutions au plus proche des Cagnois et de répondre à leurs questions sur la santé et la qualité de vie des séniors.

Le forum **"Bien vieillir"** c'est l'occasion d'être acteur de sa santé, d'être acteur de sa ville quel que soit son âge, car **"Bien vieillir c'est avant tout, Bien Vivre"**.



Louis NEGRE,

*Maire de Cagnes-sur-Mer
Président délégué de la Métropole
Nice Côte d'Azur*

THÉMATIQUES DE SANTÉ

P. 06	MES INFOS SANTÉ
P. 07	MES NOTES SUR LA SANTÉ
P. 08	MISE À JOUR DES VACCINS
P. 10	SANTÉ ENVIRONNEMENT
P. 12	JEU DE PISTE SANTÉ ENVIRONNEMENTALE
P. 13	MÉDICAMENTS INFOS SERVICE
P. 14	MESURE DE LA TENSION
P. 16	TEST GLYCÉMIQUE
P. 18	TEST VISUEL TOUT PUBLIC
P. 20	BILAN NUTRITIONNEL SÉNIORS
P. 22	TEST CONDITION PHYSIQUE TOUT PUBLIC
P. 24	BILAN MUSCULO SQUELETTIQUE
P. 26	PREVENTION DU RISQUE CHUTES
P. 28	PODOLOGIE
P. 30	ERGOTHÉRAPIE
P. 32	5 MIN POUR REVENIR À SOI
P. 33	COHÉRENCE CARDIAQUE
P. 34	MÉDECINES COMPLÉMENTAIRES
P. 36	INFORMATION SUR LE DÉPISTAGE ORGANISÉ DES CANCERS
P. 38	DÉPISTAGE MÉLANOME
P. 40	L'ASSURANCE MALADIE
P. 42	UNE MUTUELLE

Mes Infos santé



- » Mon N° de Sécurité Sociale :
- » Nom de mon médecin :
- » Médecin traitant déclaré : oui non
- » Son numéro de téléphone :
- » Son adresse e-mail :
- » Ma caisse de sécurité sociale :
- » Ma complémentaire santé :
Nom :
N° d'adhérent :
N° de téléphone :
Adresse de mon agence :

Pour connaître la Pharmacie de garde la plus proche

Composez le **32 37***  ou Consultez en ligne **www.3237.fr**

ACCESSIBLE 24h/24h

* 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 facturé.

Les Indispensables



numéro européen



www.mutualite.fr



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. La maladie ne se développe pas.

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

Vaccination : êtes-vous à jour ?

2021 calendrier simplifié des vaccinations

Âge approprié	Vaccinations obligatoires pour les nourrissons							6 ans	11-13 ans	14 ans	25 ans	45 ans	65 ans et +
	1 mois	2 mois	4 mois	5 mois	11 mois	12 mois	16-18 mois						
BCG	■												
Diphtérie-Tétanos-Poliomyélite		■	■		■			■	■		■	■	Tous les 10 ans
Coqueluche		■	■					■	■		■		
Haemophilus influenzae de type b (HIB)		■	■		■								
Hépatite B		■	■		■								
Pneumocoque		■	■		■								
Méningocoque C				■		■							
Rougeole-Oreillons-Rubéole						■	■						
Papillomavirus humain (HPV)								■	■				
Grippe													Tous les ans
Zona													

Mes vaccins sont-ils à jour ?

oui

non

Si non, lesquels me manquent-ils ?

.....

.....



Examen(s) conseillé(s) :

.....

.....

.....

.....

.....



Santé Environnement

+
CheckUP
Santé

En 1999 l'Organisation mondiale de la santé (OMS) déclarait lors de la Conférence ministérielle Santé et environnement que "l'environnement est la clé d'une meilleure santé".

En santé publique, l'environnement est aujourd'hui considéré comme l'ensemble des facteurs pathogènes "externes" ayant un impact sur la santé (substances chimiques toxiques, radiations ionisantes, germes, microbes, parasites, etc.), par opposition aux facteurs "internes" (causes héréditaires, congénitales, fonctionnelles, lésionnelles, psychosomatiques, etc.).

La santé environnementale est alors l'ensemble des effets sur la santé de l'homme dûs à :

- Ses conditions de vie (expositions liées à l'habitat et/ou expositions professionnelles par exemple, nuisances telles que le bruit ou l'insalubrité)
- La contamination des milieux (eau, air, sol, etc.)
- Aux changements environnementaux (climatiques, ultra-violet, etc.)

Aujourd'hui de nombreuses causes d'exposition sont bien identifiées (tabac, soleil, gaz de combustion....) et d'autres sujets à débat et en cours d'études ; ce qui est le cas de nombreux composés chimiques utilisés par tous au quotidien.

Devant toutes ces sources de pollution environnementale, il faut apprendre à les identifier et à appliquer le principe de précaution pour limiter son exposition.

POUR CELA ADOPTONS QUELQUES GESTES SIMPLES ET BÉNÉFIQUES POUR L'ENVIRONNEMENT ET LA SANTÉ.

- » J'arrête de fumer.
- » Je limite mon exposition directe au soleil en évitant les heures les plus chaudes de la journée.
- » Je choisis des produits de bricolage éco- labellisés.
- » Je contrôle mes appareils de cuisson ou chauffage à combustion (gaz, fioul...).
- » Je ventile toutes les pièces au moins 10mn par jour.
- » Je pense à nettoyer régulièrement les VMC (ventilation mécanique contrôlée).
- » J'optimise l'isolation de mon habitat avec des matériaux éco- labellisés.
- » Si mon habitat est ancien je fais un bilan de présence d'amiante, de plomb ou d'argon.
- » La température de chauffage idéale est 19°C l'hiver.
- » Je nettoie régulièrement ma climatisation et je l'utilise de façon raisonnée.
- » Je bricole avec des précautions adaptées (gants, masque, lunettes) dans un lieu suffisamment ventilé.
- » J'évite les matériaux de synthèse à l'intérieur (meubles, parquets...) et je choisis des meubles et ma décoration éco-labellisés ou d'occasion.
- » Mes produits de beauté sont éco- labellisés (savon, dentifrice, parfum...) ou je peux les fabriquer moi-même.

www.anses.fr/fr/thematique/santé-environnement

www.reseau-environnement-sante.fr

<http://www.asef-asso.fr/>





Jeu de piste Santé Environnementale

Réunir jeunes et seniors autour de belles valeurs, du partage entre les générations et de la préservation de nos espaces naturels méritait bien un jeu de société XXL.

Vous pouvez désormais bénéficier du Cluedo géant de l'environnement.

Soutenu par le Département des Alpes-Maritimes, il fait le pont entre les générations : entre le bel âge et la jeunesse. Nous formons ensemble une équipe de choc qui nous permettra de relever les défis environnementaux.

Nous voulons le meilleur pour nos aînés et notre Département est le laboratoire des plus belles initiatives. Celle-ci associe apprentissage,

sagesse, expérience et passion. La passion pour notre territoire, passion pour ces espèces magnifiques que nous devons préserver, passion de transmettre et d'apprendre, ensemble.

Ce Cluedo géant est un dispositif Green Deal 06. C'est se former tout au long de la vie aux éco-gestes pour qu'ensemble nous consommions moins et mieux, pour qu'ensemble nous devenions des consomm'acteurs.



Quentin MATTON

*Directeur de G-ADDICTION Jeunesse citoyenne,
Lauréat Prix national innovation Sécurité Routière 2019,
Coup de Cœur solidaire de la Fondation SNCF 2019*



**Médicament
Info
Service**



MÉDICAMENT INFO SERVICE

Vous vous êtes déjà posé une question sur vos médicaments pour laquelle vous n'avez pas eu de réponse ?

Vous prenez des médicaments et ils sont indispensables à votre bonne sante.

Afin d'en garantir l'efficacité et la sécurité d'emploi, des informations fiables et compréhensibles sont primordiales. Votre médecin et votre pharmacien sont vos principaux interlocuteurs pour répondre à vos interrogations.

En complément pour vous aider à trouver des réponses adaptées pertinentes, le Centre Hospitalier de Cannes met à votre disposition un centre d'information téléphonique indépendant.

**MÉDICAMENT INFO SERVICE
ACCESSIBLE AU 04 93 69 75 95**

A l'écoute, des pharmaciens formés, répondent de manière fiable, compréhensible et personnalisée à toutes les questions que vous pouvez vous poser sur vos médicaments.

**Alors n'hésitez pas !
Contactez : Médicament Info Service**

Infos :
www.medicament-info-service-patient.fr



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.

RÉSULTATS TEST TENSION

» Tension artérielle :

Normes :

Pression artérielle systolique : <140 mmHg

Pression artérielle diastolique : <90 mmHg



Conseils du spécialiste :

.....
.....
.....
.....
.....



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

RÉSULTATS TEST GLYCÉMIQUE

» Taux de glycémie à jeun :

Norme : Glycémie à jeun : <1,26g/L

» Taux de glycémie après la prise d'un repas :

» Heure de la dernière prise de repas :

» Facteurs de risques :

.....

.....

.....

» Antécédents familiaux :

.....

.....

.....



Conseils du spécialiste :

.....

.....

.....

.....



Test Visuel Tout public

Le Visiotest est un appareil qui mesure certains paramètres de la fonction visuelle et dépiste certains défauts. 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 :

www.lesopticiensmutualistes.fr

Port de verres correcteurs :

oui

non

RÉSULTATS TEST VISUEL

» **Vision de loin :**

.....

» **Vision de près :**

.....



Conseils du spécialiste :

.....
.....
.....
.....



Bilan Nutritionnel Senior

Avec l'âge, le corps change et les besoins nutritionnels aussi, il est donc important de veiller à bien manger pour "bien vieillir". 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 3 à 4 par jour. 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.

Les Repères de Julie

PRODUITS SUCRÉS
Le moins possible

FRUITS À COQUES
1 poignée/jour

MATIÈRES GRASSES
3 c.à.s d'huile + 10g de beurre/jour
Pensez à varier les huiles

VIANDE/POISSON/OEUF
1 à 2 fois/jour
Privilégiez les morceaux les - gras

PRODUITS LAITIERS
2 fois/jour pour l'adulte et 3 à 4 fois/jour pour les enfants, ados et seniors

FÉCULENTS
À chaque repas!
Privilégiez les produits complets
Pour les légumes secs : 2 fois/semaine

FRUITS & LÉGUMES
5 fruits/légumes par jour... Et même plus si vous pouvez!
Fruits : pas plus de 4 | Légumes : à volonté, s'ils sont naturels
Privilégiez le bio ou le raisonné

BOISSONS
EAU À VOLONTÉ!
Limitez votre consommation d'alcool à 10 verres par semaine.

ACTIVITÉ SPORTIVE
30 MINUTES PAR JOUR,
5 JOURS PAR SEMAINE MINIMUM
Dans la journée, pensez à marcher et à vous étirer toutes les 2 heures pour ne pas rester assis.e trop

MUTUALITÉ FRANÇAISE
www.mutualite.fr
f t in e

N'oubliez pas, SE FAIRE PLAISIR RESTE IMPORTANT!

Age :

Poids :

Taille :

IMC :

Mon poids est :

- Stable
- en hausse
- en baisse

Je suis un régime particulier :

- Végétarien
- Végétalien
- Sans gluten
- Hyper protéiné

Normes pour les plus de 70 ans :



Astuces et infos :
www.mangerbouger.fr



Conseils du spécialiste :

.....

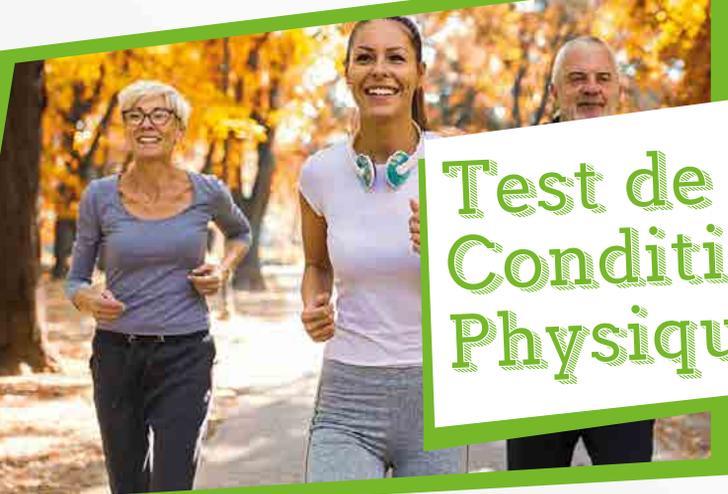
.....

.....

.....

.....

.....



Test de Condition Physique

RÔLE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LA PRÉVENTION SANTÉ

Le cœur est un muscle qui fonctionne comme une pompe. Entretenir et entraîner son cœur lui permet d'être plus tonique, plus puissant et plus endurant. Soit être en meilleure forme !

Pratiquer une activité physique régulière ou un sport d'intensité modérée ou soutenue est essentiel. Cela permet, entre autres, de diminuer les risques de maladies cardiovasculaires.

Un exercice physique régulier aide à la dilatation des artères, y compris les artères coronaires qui entourent le cœur et le nourrissent en oxygène.

Les motivations pour se mettre à "bouger" sont très diverses.

A chacun de trouver ses raisons personnelles et les objectifs à atteindre sur une période durable afin d'en percevoir les bénéfices.

QUELLE ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR DÉBUTER ?

Une marche hebdomadaire de 30 minutes, des étirements en sortant du lit ou devant la télévision, prendre le vélo pour les petits déplacements, bricoler dans son jardin, c'est un bon début.

L'important est de faire un premier pas et de reprendre de bonnes habitudes de vie. Toutes les occasions de bouger sont bonnes à prendre. Bien sûr, des activités physiques fréquentes seront encore plus bénéfiques mais il vaut mieux commencer doucement que de se fixer un but trop élevé et abandonner rapidement.

Il est recommandé de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique par jour, pouvant être divisées en séances de 10 minutes. N'oubliez pas de mettre de l'intensité !

TESTER SA CONDITION PHYSIQUE

Cela consiste à réaliser des tests simples en un temps minimum. Ils sont accessibles à tous de 15 à 69 ans (hors contraintes médicales) et permettent d'obtenir des résultats qui serviront aux professionnels à adapter leurs conseils afin que chacun gère sa condition physique au plus près de ses besoins et de ses envies.

TEST D'ENDURANCE

Ruffier-Dickson OU TDM6	1	Faible
	2	Moyen
	3	Correct
Score :	4	Bon
	5	Excellent

TESTS DE SOUPLASSE

Muscles postérieurs (en position assise)	1	Faible
	2	Moyen
	3	Correct
Score :	4	Bon

Mobilité scapulo-humérale	1	Faible
	2	Moyen
	3	Correct
Score :	4	Bon
	5	Excellent

TEST D'EQUILIBRE

Test monopodal, yeux ouverts	1	Faible
	2	Moyen
	3	Correct
Temps :	4	Bon

TEST DE COORDINATION

Frappe de plaques	1	Faible
	2	Moyen
	3	Correct
Score :	4	Bon
	5	Excellent

TEST DE FORCE

Pompes	1	Faible
	2	Moyen
	3	Correct
Score :	4	Bon
	5	Excellent

Assis-debout	1	Faible
	2	Moyen
	3	Correct
Score :	4	Bon
	5	Excellent



Conseils du spécialiste :

.....

.....

.....

.....



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...

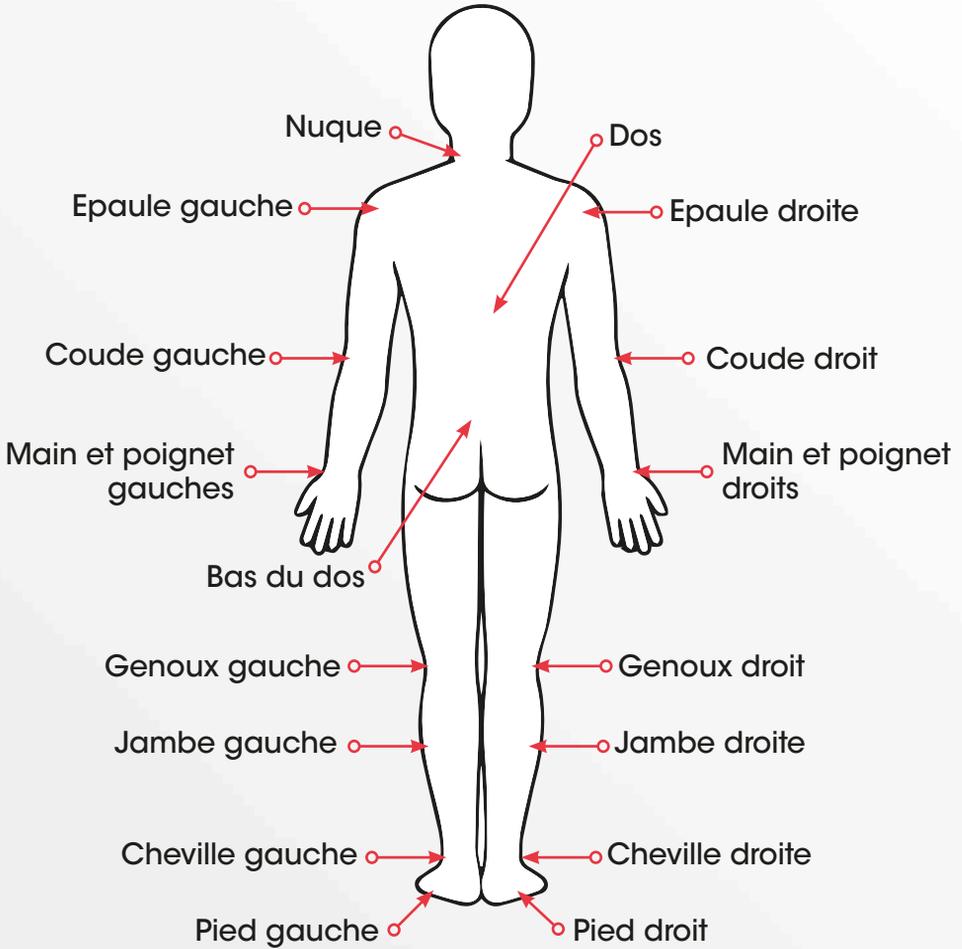
ILS SE PRÉSENTENT SOUS DIVERSES FORMES :

- » 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)

IDENTIFIEZ VOS DOULEURS : (METTRE UNE/PLUSIEURS CROIX)



Conseils du spécialiste :

.....

.....

.....

.....

.....

Prévention du Risque de chute



DEPISTAGE ET PREVENTION DU RISQUE DE CHUTE

Le tapis de marche, nommé le GAITRite, est un outil qui permet de détecter des anomalies à la marche et d'obtenir un score de stabilité et une estimation du risque de chute. Le test consiste à marcher sur le tapis, avec ou sans aide technique.



SCORE DE STABILITE A LA MARCHE (FAP) :	
ESTIMATION DU RISQUE DE CHUTE À LA MARCHE (%) :	



conseils :

.....

.....

.....

.....

CASQUE DE REALITE VIRTUELLE

Le Casque de Réalité Virtuelle est un outil d'exercice permettant de travailler l'équilibre et de détecter des instabilités d'origine visuelle en créant des situations instables.

Avez-vous perçu des instabilités ?

OUI

NON

VOTRE NIVEAU D'INSTABILITE (10 étant le plus instable) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



conseils :

.....

.....

.....

.....

EVALUATION POSTURALE : LA SPINAL MOUSE

La SpinalMouse® est un outil informatisé qui permet de déterminer les courbures vertébrales et la mobilité du rachis sans irradiation.

Elle aide à visualiser la forme du dos et à analyser la mobilité de chaque segment vertébral. Elle est conduite le long de la colonne vertébrale et s'adapte automatiquement aux contours du dos.



OBSERVATION :

.....

.....



Préconisations :

.....

.....

.....

.....



La Podologie

Durant la vie active, le pied a supporté une part de traumatismes, de négligence, de bonne et mauvaise utilisation due d'abord à une chaussure mal adaptée, parfois à des stations debout prolongées ou à des activités sportives inadaptées.

LES 4 BONNES RAISONS DE CONSULTER :

1 Les femmes ont plus de risques d'attraper certaines pathologies du pied que les hommes en raison du port de chaussures plus serrées ou à talons hauts. Ainsi, on considère que 15 à 20 % de la population féminine sera un jour victime d'un oignon au pied (ou hallus valgus) de façon plus ou moins accentuée (une femme sur deux en serait victime si elle chausse régulièrement des talons hauts).

2 Cors et durillons, eux aussi douloureux se manifestent souvent par le frottement excessif des orteils entre eux ou contre la paroi de la chaussure. Dans ce cas, le podologue gratte et ponce. Ce spécialiste le fera toujours mieux que vous, car il vous évitera d'autres lésions cutanées en retirant ces callosités douloureuses, très gênantes pour la simple marche.

3 Les orthèses plantaires ou semelles orthopédiques prescrites par le podologue permettent de changer les pressions exercées au niveau des orteils et de soulager ainsi certaines douleurs. Ces semelles peuvent aussi traiter des infections épidermiques du pied, voire corriger des problèmes d'odeur.

4 Si vous avez des douleurs au pied, n'attendez pas. Allez voir votre médecin ou directement le podologue.

Malheureusement, seuls les diabétiques à haut risque ou les patients en attente d'orthèses plantaires - et sur prescription médicale - bénéficieront d'un remboursement total ou partiel.



renseignements :
www.fnp-online.com



Conseils du spécialiste :

.....
.....
.....
.....
.....

Ergothérapie



L'ergothérapie est une profession paramédicale dont l'objectif est de maintenir, de restaurer et de permettre les activités de manière sécurisée, autonome et efficace.

La mission de l'ergothérapeute est de permettre aux personnes de continuer à pratiquer les activités du quotidien :

- effectuer les soins personnels (se laver, se raser, se maquiller ...),
- se déplacer, communiquer, se divertir,
- accéder à la scolarité, aux études, au travail,
- ou encore effectuer les tâches personnelles.

L'ergothérapeute peut être sollicité à tous les âges de la vie. Il intervient dès lors qu'un enfant, un adulte ou une personne âgée rencontre des difficultés à réaliser des gestes du quotidien. Ces difficultés peuvent être liées à un handicap de naissance, à un trouble développemental, à un handicap soudain (suite à un accident par exemple), à des maladies ou au vieillissement normal des personnes.

AMÉNAGEMENT DU DOMICILE ET ERGOTHÉRAPIE :

Parfois, le maintien à domicile nécessite quelques modifications du logement, les ergothérapeutes effectuent alors des visites à domicile pour conseiller sur les différents aménagements envisageables.

Les préconisations permettront :

- d'adapter le logement : transformer une baignoire en douche, mettre des rampes, installer un ascenseur ...,
- d'aménager l'espace : supprimer quelques meubles, enlever les tapis, bien éclairer une pièce, un escalier, une allée...,
- d'améliorer l'autonomie : siège dans la douche, aide technique pour boutonner ou pour ouvrir les bocaux ...



Conseils du spécialiste :

.....
.....
.....
.....
.....

Médecines Complémentaires



Les médecines complémentaires peuvent venir en soutien du traitement prescrit par le médecin et ne se substituent pas à celui-ci.

YOGA



Le yoga est une union. Le mot sanskrit "yoga" a plusieurs significations : unir, joindre, contempler et être absorbé.

Quand on le pratique régulièrement, le yoga unit le corps, l'esprit, et l'âme. Nous nous connectons à nous même et sommes mieux connectés aux autres et au monde dans lequel nous vivons.

Le yoga est une plongée quotidienne au fond de soi-même, d'où l'on revient rafraîchi et prêt à accueillir tout ce que la vie a à nous offrir.

SHIATSU

指 压

Shi
(doigt)

Atsu
(pression)

Le shiatsu est une technique de soin et de bien-être qui nous vient du Japon. C'est un dérivé manuel de l'acupuncture, fondé sur l'existence d'une énergie qui circule dans le corps, notamment par 12 canaux appelés "méridiens".

Axé sur la relaxation, la libération des émotions et l'équilibre des énergies dans le corps, le Shiatsu se pratique en exerçant des pressions précises sur des points réflexes le long des méridiens.

Le shiatsu est avant tout destiné à prévenir la maladie en stimulant les défenses de l'organisme, et générer le bien-être nécessaire. Il est également connu pour ses vertus analgésiques contre les rhumatismes douloureux ou les polyarthrites rhumatoïdes.

C'est une méthode globale qui utilise le corps, le souffle, le mental. Les exercices sont basés sur la conscience du corps, des sensations, la respiration, la visualisation mentale, les mouvements lents et en conscience. **Le stress, l'anxiété, à l'origine de bien des maux, ont une conséquence sur la santé et le bien être.**

La sophrologie : des outils à utiliser facilement dans le quotidien pour :

- gérer le stress, l'émotionnel
- améliorer le sommeil, la concentration
- diminuer les douleurs
- éviter les maladies psychosomatiques
- développer le bien être, la confiance et l'estime de soi
- prendre du recul sur les situations difficiles
- s'éloigner de la déprime
- être mieux avec soi-même, avec les autres

Cette méthode est utilisée pour soulager la douleur, préparer l'accouchement, la méthode se développe auprès des sportifs de haut niveau (compétition, jeux olympiques). Elle s'applique dans de nombreux autres domaines.

PROFITEZ DU FORUM ET VENEZ ESSAYER UNE SEANCE : un temps pour vous, un temps de détente, un temps de bien-être avec une sophrologue et relaxologue, professionnelle.

Renseignements sur le site : www.federation-sophrologie.org/



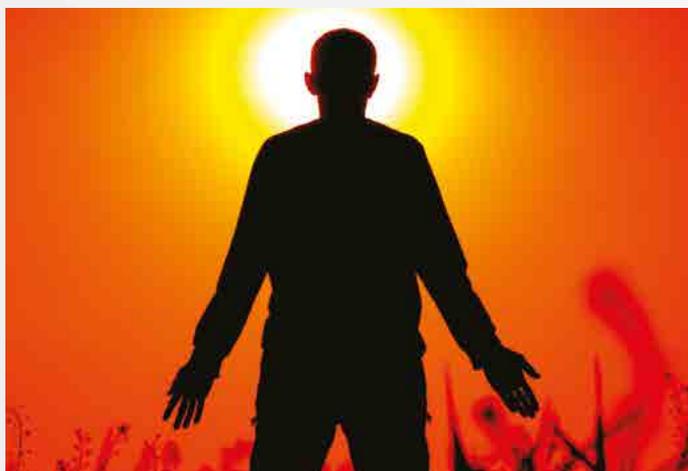
5 mns pour revenir à soi

De nombreux exercices de **micropratiques** de méditation existent pour trouver se détendre en profondeur et revenir à soi un court instant en pleine conscience.

LE SCAN CORPOREL

Le scan corporel, l'un d'entre eux, consiste à déplacer notre esprit dans différentes parties de notre corps en position assise où allongée.

La personne visualise une partie du corps puis l'imagine se détendant et l'opération est reconduite sur une autre partie des pieds à la tête d'où le nom de balaye "scan" corporel.



COHÉRENCE CARDIAQUE

Un autre exercice dit de “cohérence cardiaque” dure 5 mn et produit des effets durables qui ont été mesuré par la science.

En position assise, les mains sur les genoux, la personne visualise 5 images d’une durée de 1 mn chacune et respire au rythme d’une boule qui monte (inspiration) et qui descend (expiration).

C’est la vidéo qui impose le rythme et qui met en cohérence la respiration et les battements du cœur.

L’effet ressenti est un grand moment de paix intérieure et une personne initiera à cette pratique sur son stand.



Conseils du spécialiste :

.....

.....

.....

.....

.....



Information sur le dépistage organisé des cancers

QU'EST-CE QU'UN CANCER ?

Notre corps est composé de milliards de cellules, qui, assemblées forment nos tissus et nos organes. Chaque jour, les cellules vieillissantes ou endommagées sont détruites et remplacées par de nouvelles cellules. Ce mécanisme situé dans le noyau de chaque cellule, est contrôlé par nos gènes. Le vieillissement, l'hérédité mais aussi, l'environnement ou nos comportements comme la consommation de tabac, d'alcool ou encore l'exposition au soleil peuvent abîmer le contenu de nos gènes. Une fois les gènes endommagés, la cellule échappe à tout contrôle et se divise anormalement. Elle donne naissance à de nouvelles cellules identiques, porteuses de la même anomalie. Ces cellules forment une masse : un cancer.

EST-CE QU'ON PEUT AGIR CONTRE LE CANCER ?

OUI !

40 % des cancers sont liés à nos comportements et habitudes de vie.

Je diminue, mieux j'arrête !



Je m'y mets, mieux j'augmente !



QUAND ON PARLE DE DÉPISTAGE DU CANCER, DE QUOI S'AGIT-IL ?

Le dépistage est un examen de santé proposé à des personnes qui se sentent en bonne santé mais qui présentent un certain risque de développer un cancer. Cela permet de détecter un cancer alors qu'il ne provoque pas encore de symptômes. La plupart du temps, cela veut dire que le cancer est petit et localisé, cela augmente les chances de guérison !

A ce jour, il existe le dépistage pour trois types de cancer : le cancer du sein, le cancer du col de l'utérus et le cancer du côlon.

C'est le Centre Régional de Coordination des Dépistage des Cancers Sud PACA qui gère les dépistages organisés des cancers

LE CANCER DU SEIN

Cancer le plus fréquent chez la femme



1 FEMME SUR 4 AYANT UN CANCER DU SEIN EN DÉCÈDE

1 femme sur 8 concernée

Pour le détecter à ce stade



DÉTECTÉ À CE STADE, IL SE GUÉRIT 9 FOIS SUR 10



DÉPISTAGE TOUS LES 2 ANS



MAMMOGRAPHIE

- Gratuite
- Systématique

Parlez-en à votre médecin traitant

LE CANCER DU COLON

3^{ème} cancer le plus fréquent Hommes et femmes confondus



DÉTECTÉ TÔT, IL SE GUÉRIT DANS 90% DES CAS



DÉPISTAGE TOUS LES 2 ANS



test immunologique

- Gratuit
- Systématique

Parlez-en à votre médecin traitant

LE CANCER DU COL DE L'UTÉRUS

Cancer du tissu qui recouvre la partie basse et étroite de l'utérus qui s'ouvre dans le vagin



La plupart de ces cancers sont liés au papillomavirus humain (HPV) transmis lors des relations sexuelles



Depuis 2006 vaccination contre les HPV

Jeunes filles

11 ans → 14 ans

Rattrapage jusqu'à 19 ans



FROTTIS TOUS LES 3 ANS

Parlez-en à votre médecin traitant ou votre gynécologue



Dépistage Mélanome



Le système "ABCDE" aide à découvrir de façon précoce des lésions suspectes.



En cas de doute, n'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant ou à votre dermatologue.

ADOPTER DES COMPORTEMENTS PRÉVENTIFS :

- Eviter le soleil entre 12h et 16h,
- Se couvrir avec des vêtements, un chapeau et des lunettes de soleil ; protéger les parties découvertes avec une crème solaire haute protection en renouvelant l'opération régulièrement toutes les deux ou trois heures,
- Rechercher l'ombre le plus possible,
- Protéger particulièrement les enfants et leur apprendre à se protéger,
- Ne pas recourir aux cabines de bronzage.

EXAMEN CLINIQUE

OBSERVATIONS :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ORIENTATION VERS UN SPÉCIALISTE ET LEQUEL :

.....
.....
.....
.....



Examen(s) conseillé(s) :

.....
.....
.....
.....
.....

L'Assurance
Maladie

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^{er} 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^{er} 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 pour les personnes dont les revenus sont légèrement supérieurs aux seuils de pauvreté (de 8€/mois à 30€ selon l'âge).

Vous pouvez faire une simulation
de vos droits sur le site :
www.ameli.fr/simulateur-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.

Vous voulez en savoir plus sur vos droits à la santé ?
<http://www.smartsante-sigmaformation.fr/>



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 :
www.unevraiemutuelle.fr

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

L'ORGANISATION



DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES

06



Ville de
CAGNES-SUR-MER



**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

sud.mutualite.fr

Rejoignez-nous sur les réseaux sociaux

