

# La Gazette du Pôle Santé Handicap



Nul ne peut affirmer qu'il sera toujours en bonne santé mais il est possible d'éviter ou de retarder l'apparition de troubles ou de maladies tout simplement en adoptant un mode de comportements plus sain. Une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, une vigilance quant aux risques de consommations addictives, un dépistage précoce et c'est de la santé gagnée !

Modifier ainsi ses comportements, ça veut dire modifier toute une façon de vivre. Ce n'est pas toujours facile, mais c'est essentiel pour mieux vivre ! Une bonne information en matière de prévention peut s'évéler nécessaire.

Bien informer, c'était le but de la Semaine de la Prévention qui s'est déroulée du 13 au 17 mai 2024. Organisée par le Pôle Santé Handicap de la Ville de Saint-Quentin, en collaboration avec les partenaires santé du territoire impliqués dans le Contrat Local de Santé. Cette première édition a permis d'apporter au public des réponses sur les thèmes essentiels de la prévention des cancers, des maladies vasculaires, des addictions mais aussi de la santé des jeunes, de la santé mentale, de la santé environnementale et de la prévention de la préfragilité.

Ce nouveau numéro de la Gazette Prévention vous offrira un panorama de cette Semaine de la Prévention et, nous l'espérons, vous apportera les informations dont vous avez peut-être besoin.



**BÉATRICE  
BERTEAUX**  
Maire-Adjoint  
Chargé de la Santé



**SANDRINE  
DIDIER**  
Maire-Adjoint  
Chargé du Handicap



**Frédérique  
MACAREZ**  
Maire de Saint-Quentin  
Présidente de l'Agglo  
du Saint-Quentinois

## PRÉVENTION

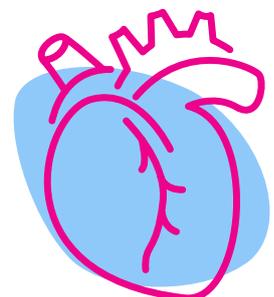
Du 13 au 17 mai 2024, le Pôle Santé Handicap a organisé sa première édition de la Semaine de la Prévention. À travers les axes du Contrat Local de Santé signé en 2021 entre la Ville et l'Agence Régionale de Santé, les partenaires se sont réunis autour de thématiques et actions diverses.

Un stand s'est également tenu durant la semaine sur la prévention des maladies cardiovasculaires et les pathologies associées chez les enfants.



## MALADIES CARDIO- VASCULAIRES :

Les maladies cardiovasculaires ont été abordées tout au long de la semaine grâce à plusieurs actions. Le Club Cœur et Santé a ouvert les portes de l'association à tous afin de présenter les activités sportives adaptées qui y sont proposées : gymnastique douce, marche au Parc d'Isle etc... Une conférence a également été organisée avec la Fédération Française de Cardiologie, et un atelier culinaire sur l'équilibre alimentaire a eu lieu avec les étudiants de l'Université au Centre Social du Vermandois.



Pôle Santé Handicap

### SERVICE SANTÉ HANDICAP

☎ 03.23.62.82.66

 ✉ [sante@saint-quentin.fr](mailto:sante@saint-quentin.fr)

LA MÉDIATRICE SANTÉ de la Ville est à votre écoute

La médiation en santé est un service gratuit

☎ 06 74 77 47 95

## PRÉSENTATION DU CLUB CŒUR ET SANTÉ :

Depuis 1976, les Clubs Cœur et Santé, créés par la Fédération Française de Cardiologie, diffusent à travers toute la France ses messages de prévention et favorisent la réadaptation cardiovasculaire des patients ayant eu un accident cardiovasculaire. On trouve de nombreux clubs sur l'ensemble du territoire, dont 30 clubs dans les Hauts-de-France et 3 dans l'Aisne : **Saint-Quentin, Laon et Soissons**. Dans près de 240 clubs, les séances de phase 3 sont organisées.

La « phase 1 », c'est l'accident cardio-vasculaire, suivi ou pas d'une intervention (revascularisation, pontage ...). La « phase 2 », c'est la réadaptation en milieu hospitalier. La « phase 3 », c'est la reprise d'une activité physique régulière adaptée, au sein d'un Club « réadaptation physique adaptée et sport santé ».



Le club de Saint-Quentin compte **48 adhérents** dont la moitié présente une pathologie cardiaque. Ce sont majoritairement des patients adressés par des centres de réadaptation. **Le club propose des activités diverses, régulières et encadrées par des professionnels** ou des personnes habilitées (Educateur en Activité Physique Adaptée). On retrouve de la gymnastique douce et de la marche adaptée une fois par semaine ainsi que de la sophrologie une fois par mois.

**Plus d'informations :** <https://picardie.fedecardio.org/les-clubs-coeur-et-sante-de-votre-region/>



## PRÉVENTION DES CANCERS :



L'axe prévention des cancers a été mis en avant grâce à des actions des partenaires au cœur du marché le mercredi. Des stands avec un buste de palpation pour le dépistage, des quiz prévention en santé et un atelier bien-être à destination des personnes atteintes d'un cancer ont été organisés.

Des informations à destination des usagers du Centre Hospitalier ont également été proposées par les équipes soignantes : équilibre alimentaire, activité physique etc. dans le cadre de la prévention des cancers.





## SANTÉ ENVIRONNEMENTALE :

En matière de santé environnementale, le Pôle Santé Handicap a réalisé une exposition présentant le Plan Régional Santé Environnement 4. Ce plan vise à créer un environnement plus favorable à la santé humaine comme animale. Il propose des axes de travail visant à la réduction des expositions environnementales susceptibles de l'affecter.

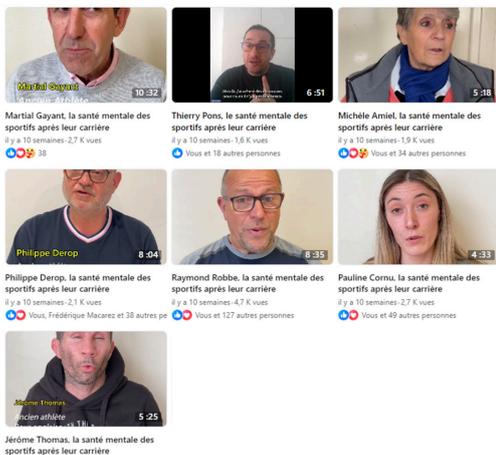
Aussi, une journée au Parc d'Isle avec ateliers et stands a abordé la santé environnementale sous différents aspects : recyclage, tri des déchets, qualité de l'air... Des ateliers ludiques de respirologie (apprendre ou réapprendre à respirer) et de fabrication d'éponges ont par exemple été proposés.



## ADDICTIONS :

Les acteurs du territoire se sont mobilisés sur la thématique des addictions. Etaient présents sur cette thématique les associations, l'Université Picardie Jules Verne ou encore le Centre Hospitalier. La prévention des conduites addictives a été abordée de manière transversale : risques et méfaits de l'alcool et du tabac, addictions des jeunes, aide et recours.





## SANTÉ MENTALE :

La santé mentale a été elle-aussi abordée pour différents publics : les jeunes, les personnes vulnérables et/ou précaires mais aussi la santé mentale des sportifs de haut niveau après leur carrière professionnelle.

Diverses actions ont été menées : portes ouvertes et conférence de la Maison des Adolescents, diffusion de vidéos témoignages sur les réseaux sociaux tout au long de la semaine, stand fragilité et acceptation de soi et présence du van Nina et Simone. Ce van permet d'accueillir des personnes pour une première écoute et une réorientation sur les violences, la santé, l'insertion sociale et professionnelle, la sexualité, les droits...



## SANTÉ DES JEUNES :

L'action phare de cet axe du Contrat Local de santé est la 3<sup>ème</sup> édition du Forum Santé Jeunes, mis en place par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM). Sur la place de l'Hôtel de Ville, plus de 20 partenaires se sont réunis et ont accueilli 550 visiteurs. Des concepts innovants ont été présentés, comme le Road Show avec le bus « Mes Tips Santé », un bus itinérant permettant d'accompagner les jeunes sur des thématiques variées.

Des Rendez-vous coaching et des ateliers (préparation aux examens, relaxation...) ont également été proposés durant la semaine.



## AUTRES THÉMATIQUES :

D'autres actions ont été proposées durant la semaine.

Concernant la prévention de la préfragilité, des fiches d'exercices physiques adaptés à tous ont été distribuées. La préfragilité est un état intermédiaire entre un état de santé favorable et la fragilité avérée pouvant entraîner une maladie.

Des actions sur la prévention des maladies et infections sexuellement transmissibles, l'hygiène bucco-dentaire, ou encore des stands d'information sur le don d'organes ont été mis en place.

Un village sport-santé a aussi été organisé par l'EPIDE durant cette semaine. Il a réuni des acteurs du domaine comme des associations et des clubs sportifs ou des centres de formations.

