



PARTICIPATION DES USAGERS

Type d'action : Garantir la co-construction et la satisfaction des besoins en soins primaires pour les usagers de la MSP, les rendre acteurs du soin, et mettre en adéquation l'offre et la demande de soins sur le territoire.

Public : Tout public

Nom du lieu de l'événement : MSP « COLLECTIF SANTE »

Commune : St Caprais de BORDEAUX

Niveau géographique : Usagés de la MSP, Commune, Territoire

Objectifs de l'action

- Mettre en place des outils et des actions visant à consulter, informer et sensibiliser les usagers de la MSP sur les services offerts par la structure mais aussi dans le cadre de son parcours de soin
- Mise en place des outils ou actions visant à la co-construction, le partenariat, la codécision entre les usagers et la structure
- Maintenir une action réflexive auprès des professionnels de santé sur l'intérêt de la participation des usagers

Description

- Présentation des différents outils et actions favorisant l'information, et la sensibilisation des usagers de la MSP la co-construction des soins primaires et la codécision entre les usagers et les professionnels de la structure

Outil et support utilisé

Affichage en salle d'attente prévention et parcours de soins

Site internet : mepsaintcaprais.fr

News letters de la MSP « Le P'tit Echo du Collectif Santé »

Atelier de prévention menés par l'infirmière ASALEE et coconstruit avec les autres professionnels

Participation des patients au RCP, participation des aidants aux RCP

Questionnaire USAGERS

Participation des professionnels de santé de la MSP aux journées nationales et régionales de la fédération AVEC SANTE et AVEC SANTE NA

Formation des accueillantes de la MSP

Réunion de travail en équipe : construction des outils

Indicateurs d'évaluation de l'action

* Indicateur qualitatif

- requête annuelle sur les besoins des usagers.
- réévaluation des supports et des outils

Référent : Dr Julie MACKELBERT

Personnes participantes à l'action :

Usagers de la maison de santé

Associations

Equipe de la maison de santé

Maison de santé du territoire

Les actions mises en place en 2024, d'écoulent des travaux de requêtes réalisés depuis 2019. En 2024, il n'a pas été réalisées d'enquêtes spécifiques auprès des patients, nous nous sommes attachés à répondre aux besoins requetés durant les 5 dernières années. 2 questionnaires seront proposés en 2025

I. AFFICHAGE EN SALLE D'ATTENTE :

1. Du Fonctionnement :

- ✓ Charte MSP
- ✓ Horaires d'ouverture de la MSP
- ✓ Les Différentes prise en charge : les professionnels
- ✓ La présence des internes et stagiaires
- ✓ News letter « Le P'tit Echo du Collectif Santé »

2. Prévention :

- ✓ Messages de prévention nationaux
- ✓ Campagnes de prévention nationales et Dépistages
- ✓ Numéros d'urgence
- ✓ Messages de prévention maladies saisonnières (en lien avec la news letter de la MSP, ex : rhino, grippe, gastro, les missions de la SF)
- ✓ Ateliers de Prévention MSP et en partenariat avec l'association Prev'M sur le volet éducation à la santé sur des ateliers de (ex : Ecrans, ménopause, parentalité...)
- ✓ News letter « Le P'tit Echo du Collectif Santé »
- ✓ PROJET de territoire « Mon Corps émois »
 - Construction avec les acteurs du territoire
 - Santé (MSP du territoire/CPTS/PREV'M)
 - Sociale
 - Culture
 - Patients- (patients/artistes de la MSP de St Caprais de Bordeaux)

3. Organisation territoriale de la santé et du social :

- ✓ Informations CPTS
- ✓ SAS
- ✓ PTA
- ✓ ASSOCIATIONS
- ✓ CCAS de St Caprais de Bordeaux
- ✓ CIAS
- ✓ MDS
- ✓ PMI
- ✓ CdC des Portes entre deux mers

II. SITE INTERNET :

1. Communication fonctionnement de la MSP
2. Prévention nationale
3. Prévention MSP : NEWS LETTER
4. Numéros d'urgence
5. Interface Prise de Rdv soignants
6. Projet de santé de la MSP

Dernière actualisation du site : décembre 2024 par la commission Site internet

III. LA NEWSLETTER :

- ✓ Ecriture des news letters en fonction des besoins requetés via les questionnaires usagers
34 sujets de news letters rédigées depuis 2017.

- ✓ 6 News letters rédigées ou MAJ en 2024.
 - Accueil des nouveaux patients
 - Grippe
 - L'infirmière de prévention ASALEE
 - Trousse de voyage
 - Mois sans Tabac
 - Les missions de la Sage-femme
- ✓ Un tableau d'impression est tenu pour évaluer les sujets qui intéressent les usagers et développer les thématiques en salle d'attente.
- ✓ Diffusion de la news letter de la MSP
 - A l'accueil de la MSP
 - En salle d'attente
 - Sur le site internet
 - En consultation

IV. ATELIERS DE PREVENTION :

1. En lien avec le programme POLIPATO de l'association de prévention Prev'M

2. **En programmation en 2025 : « Atelier lecture des étiquettes »** Construit par l'infirmière ASALEE pour répondre aux besoins des patients, identifiés lors des marches du mardi matin sur le territoire.

V. PARTICIPATION DES PATIENTS et des AIDANTS AUX RCP :

En Organisation de réunion RCP longue (1h ou 1h30=) avec tous les acteurs médico-psycho-sociaux autour d'un patient complexe pour l'organisation des soins à domicile, ou à la maison de santé.

La réunion concerne les patients dont le suivi à domicile soulève des questionnements ou des difficultés médicales, médico-sociales ou sociales.

Tous les acteurs concernés par ce patient sont invités

- Paramédicaux,
 - Pharmaciens,
 - SAAD, SSIAD,
 - CMP, soins palliatifs,
 - CLIC, MAIA, APA, dac 33
 - Le patient lui-même et/ ou ses aidants
 - Tutelle et curatelle
- Cette réunion peut se dérouler dans les locaux de la MSP mais aussi au domicile du patient ou dans les structures des champs du médico/social

VI. QUESTIONNAIRE USAGERS :

- 1 questionnaire à destination des usagers en cours de construction sur la consultation en addictologie ref : Dr ELIAS à mettre ne place en 2025
- Un nouveau questionnaire sera présenté courant 2025 sur les thématiques à aborder lors d'atelier de médiation en santé dans le cadre du projet « Mon corps émois »

VII. PARTICIPATION DES PROFESSIONNELS DE SANTE AUX JOURNEES NATIONALES ET REGIONALES de la fédération AVEC SANTE :

Les professionnels de santé de la MSP participent à des ateliers durant les journées nationales et régionales pour favoriser l'implication des usagers :

- Pourquoi impliquer les usagers ?
- Quelle posture pour favoriser la participation ?
- Comment faire participer les usagers ?

VIII- LES ACCUEILLANTES DE LA MSP :

Le accueillantes de la MSP sont formées par les professionnels de santé de la MSP sur les informations concernant les services proposés par la structure et à sensibiliser les usagers de la MSP sur les actions de prévention et d'éducation thérapeutique qui se déroulent à la MSP (ex :la consultation de l'infirmière ASALEE)

Elles orientent les patients dans le cadre de leur parcours de soin.

Elles participent aux réunions d'équipe et aux commissions où se coconstruisent les outils d'informations, de prévention

Elles participent également aux journées nationales et régionale de la fédération AVEC SANTE

Elles font partie de la boucle mail des secrétaires médicales du territoire

VIII. REUNION DE TRAVAIL EN EQUIPE :

Une réunion de travail est institutionnalisée, tous les vendredis, pour organiser les actions de notre projet de santé.

Lors de ces réunions nous construisons les outils pour favoriser la participation des patients.

Un créneau d'une demi-heure toutes les 5 semaines pour recevoir les autres acteurs du territoire et notamment les associations, les collectivités locales CCAS, les associations de patients et d'entraide

IX. FORMATION DES PROFESSIONNELS DE SANTE A L'EDUCATION THERAPEUTIQUE

- Mutualisation des formations avec l'association Collectif Santé des professionnels de santé de la MSP
- Prévention, promotion de la santé
- En lien avec la CPTS
- Association PREV'M

3) Vous accueillir et vous accompagner dans votre prise en charge :

L'organisation de la maison de santé nous permet de vous assurer un accueil par du personnel dédié.

Cet accueil organisé permet, au-delà de la prise de rendez-vous auprès des professionnels intervenant dans la structure de :

- **Coordonner** les informations vous concernant entre les différents professionnels de la maison de santé amenés à assurer votre suivi médical ;
- Vous **orienter** vers les professionnels de santé ou services internes ou extérieurs à la MSP dont vous avez besoin.
- **Organiser** les échanges nécessaires avec les établissements de santé ou établissements et services médicaux sociaux lorsque votre état de santé le nécessite et notamment avant et après vos hospitalisations.

Pour vos demandes de consultations :

- infirmières, sages-femmes, ostéopathe, vous pouvez prendre rendez-vous sur Doctolib (<https://www.doctolib.fr/centre-de-sante/saint-caprais-de-bordeaux/centre-de-sante-saint-caprais>) ou les contacter directement.
- En orthophonie et psychologie, veuillez contacter directement le professionnel concerné

4) La coordination de vos soins, le partage de vos informations médicales :

- L'exercice des travailleurs au sein de la MSP implique, si nécessaire, un échange d'informations entre ses membres, pour apporter une prise en charge, la plus adéquate et la plus coordonnée possible, aux demandes de soins sous toutes leurs formes.

- Pour cette raison, les membres de la MSP se rencontrent régulièrement en réunions de coordination et échangent les seules informations utiles à la prise en charge des patients.

- Votre dossier médical est informatisé et partagé entre tous les médecins et plus largement à tous les soignants de la maison de santé :

- Les travailleurs échangeant des informations concernant des dossiers (para)médicaux, se sont engagés à respecter le secret médical strict.

- **Vous êtes en droit de refuser** le partage d'informations vous concernant de manière globale ou bien limitée à certaines questions seulement. Si vous souhaitez refuser ce partage d'informations entre une partie ou toute l'équipe soignante, parlez-en à l'un des soignants de l'équipe ou aux accueillants.



Le P'tit écho du Collectif santé

Accueil des Nouveaux Patients



Horaires du secrétariat :

du lundi au vendredi
de 8h à 12h30 et de 14h à 18h00

Vous avez la possibilité de prendre rendez-vous en ligne sur
Doctolib.fr

Les urgences médicales (*hors nécessité de soins hospitaliers*) sont gérées du lundi au vendredi de 8h à 20h et le samedi de 8h à 12h.

En dehors des heures d'ouverture du cabinet, **appelez le 15** (*même pour un simple conseil médical*).

Notre site internet
mpsaintcaprais.fr

Téléphone : **05 56 20 70 00**

« Nous sommes parfois en retard parce que nous consacrons du temps aux situations compliquées, merci de votre compréhension »

La Maison de Santé COLLECTIF SANTE regroupe des professionnels de santé des professions suivantes :

- 5 Médecins
- 3 Infirmiers
- 1 infirmière ASALEE
- 2 Orthophonistes
- 2 Sages femmes
- 1 Ostéopathe
- 2 Psychologues
- 2 Accueillantes
- 1 Coordinatrice

Cet exercice coordonné nous permet de vous apporter une qualité de service répondant à vos besoins de santé.

Notre engagement s'articule sur 4 axes :

1) Vous offrir un accès aux soins pendant une large période horaire. *Les professionnels de santé de notre maison de santé s'organisent pour vous garantir un accueil couvrant de larges amplitudes horaires.*

• Nous vous accueillons de 8h à 20h du lundi au vendredi et le samedi matin de 8h à 12h ; L'accueil est joignable au **05.56.20.70.00**, du lundi au vendredi, de 8h à 18h00 (en dehors des horaires d'ouverture de l'accueil, un médecin répondra à vos demandes pour les urgences UNIQUEMENT).

• En dehors des heures d'ouverture de l'accueil, il vous est possible de prendre Rendez-vous sur le site internet DOCTOLIB, concernant les suivis médicaux : <https://www.doctolib.fr/centre-de-sante/saint-caprais-de-bordeaux/centre-de-sante-saint-caprais>

• Pour les nouveaux patients se rapprocher des accueillants pour la création de votre dossier et pour l'enregistrement d'un premier Rendez-vous, par téléphone ou en vous rendant directement à la maison de santé.

En dehors des horaires d'ouverture de la Maison de Santé, et en cas d'urgence, vous devrez appeler le 15.

2) Vous permettre d'être reçu rapidement en cas de nécessité pour une consultation en médecine générale

• Nous sommes organisés pour répondre rapidement à vos besoins de soins etc compris en cas d'urgences.

• *Ainsi, les médecins délèguent aux accueillants, l'entretien téléphonique initial permettant de juger de l'urgence de la demande. En cas de difficulté, les appels sont transférés aux médecins.*

• 5 médecins vous reçoivent pour les urgences du jour ; Appelez dès 8h autant que possible au **05.56.20.70.00 TAPER 1**.

Les demandes médicales ou de renouvellement de traitement ne peuvent pas être traités par mail, merci de contacter le secrétariat.

• Afin de proposer une prise en charge médicale cohérente pour vos besoins de visites à domicile, il a été défini un Territoire d'intervention :

Il englobe donc les communes de **Saint Caprais de bordeaux, Baurech.**

Numéro des soignants de la MSP :

Infirmiers : 05 56 20 70 00 Taper 2

Médecins : 05 56 20 70 00 Taper 1

Infirmière Asalée :

Sylvaine JOUBERT : 06.48.51.23.66

Ostéopathe :

Maxime MONTBORD : 06 84 57 73 50

Orthophonistes :

Alice THINE : 06 69 56 65 16

Léa CHEVALIER : 07 83 64 02 56

Sages-femmes :

Coralie MOAL / COPPEY Raphaëlle

PIARD Caroline

05 56 72 70 00 Taper 3

Psychologues :

Arièle AGLAEE CARTON : 06 15 59 40 28

Sabine CHARRU : 06 30 61 63 18

Numéros d'urgence :

Pompiers : 18

SAMU : 15

Police-Secours : 17

Enfance en danger : 0 800 22 55 55

Femme victime de violence : 3919

Homme victime de violence : 09 81 02 82 89

Riz au curry et crevettes pour 4 personnes

400 g de crevettes cuites
1 poivron rouge
1 poivron vert
250 g de riz
2 cuillère à soupe de curry en poudre
Huile d'olive

- 1) Faites cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée.
- 2) Pendant ce temps, lavez, épépinez et coupez les morceaux de poivrons en dés.
- 3) Faites les revenir dans une casserole avec un filet d'huile d'olive pendant une dizaine de minutes.
- 4) Ajoutez les crevettes décortiquées et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- 5) Egouttez le riz, reversez-le dans la casserole et ajoutez-y les légumes et crevettes.
- 6) Saupoudrez de curry et versez un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et servez chaud.



MSP

Vous êtes, en ce lieu, pris en charge par une équipe de soignants au sein d'une

Maison de Santé Pluriprofessionnelle (MSP).

L'exercice des travailleurs au sein de la MSP implique, si nécessaire, un échange d'informations entre ses membres, pour apporter une prise en charge, la plus adéquate et la plus coordonnée possible, aux demandes de soins sous toutes leurs formes.

Pour cette raison, les membres de la MSP se rencontrent régulièrement en réunions de coordination et échangent les seules informations utiles à la prise en charge des patients.

Ces travailleurs échangeant des informations concernant des dossiers

(para)médicaux, se sont engagés à respecter le secret médical strict.

Vous êtes en droit de refuser le partage d'informations vous concernant entre soignants, au sein de la MSP.

Si vous souhaitez refuser ce partage d'informations entre une partie ou toute l'équipe soignante, parlez-en à l'un des soignants de l'équipe ou aux secré-

Le p'tit écho du collectif santé FEV 2024 La grippe



Horaires du secrétariat :

Du lundi au vendredi de 8h00 à 12h30 14h00 à 18h00 et le samedi de 8h00 à 12h00

Vous avez la possibilité de prendre rendez-vous en ligne:

Doctolib.fr

Les urgences médicales (hors nécessité de soins hospitaliers) sont gérées du lundi au vendredi de 8h00 à 20h00 et le samedi de 8h00 à 12h00

En dehors des heures d'ouverture du cabinet, **appelez le 15** (même pour un simple conseil médical)

Téléphone : **05 56 20 70 00**

La grippe

La grippe est une infection virale qui survient surtout lors d'épidémies annuelles entre décembre et avril.

> LES SIGNES

- Une fièvre soudaine élevée (39-40°C), des frissons
- Une sensation de malaise et de fatigue
- Des douleurs articulaires et musculaires, des maux de tête
- Parfois, une toux sèche et un mal de gorge

L'évolution est en général bonne en 3 à 7 jours.

> LA TRANSMISSION

Les virus en cause se transmettent:

par l'air et surtout **par les mains** contaminées lors de la toux, le mouchage ou les éternuements.

Une personne malade est contagieuse un jour avant d'avoir les signes de la maladie et le reste pendant 7 jours.

> QUELS SONT LES RISQUES?

Chez les adultes sains, la grippe guérit le plus souvent sans traitement en une semaine. La fièvre dure de 2 à 5 jours. La toux, la fatigue durent jusqu'à 3 semaines. Chez les personnes fragiles, la grippe peut entraîner plus souvent des complications: pneumonie ; aggravation d'une maladie préexistante (cardiaque, rénale, diabète, asthme), accouchement prématuré; etc.

La grippe peut être responsable de décès, généralement chez ces personnes à risques.

> LE VACCIN

Le vaccin diminue le risque d'être infecté ou la gravité de l'infection lorsqu'elle a lieu et notamment les décès. Il est bien toléré. Le vaccin doit être administré tous les ans car le virus change en permanence.

Il est fortement recommandé chez les personnes à risque :

- les personnes âgées(>65 ans)
- les femmes enceintes
- Les personnes atteintes de certaines maladies chroniques (du poumons, du cœur, du rein, du foie, de l'immunité, de cancer, de diabète)

>LE TRAITEMENT

- **PARACETAMOL** en cas de fièvre ou de douleurs
- **SERUM PHYSIOLOGIQUE** pour le lavage fréquent du nez en cas d'obstruction nasale

NB: Les antibiotiques sont inutiles.

> LES MESURES ASSOCIÉES

- Bien boire, surtout en cas de fièvre importante, pour éviter la déshydratation
- Eviter l'exposition au tabac et à la pollution
- Repos
- Eviter les collectivités (école)

> LES RÈGLES D'HYGIÈNE

- Mettre l le bras devant la bouche lors de la toux ou d'éternuements;
- Se laver les mains après s'être mouché, avoir toussé ou éternué. Jeter les mouchoirs usagés.

> QUAND RECONSULTER

Si apparaissent:

- une gêne respiratoire
- de la fièvre persistante (> 4-5 jours)
- du sang dans les crachats
- **Si vous êtes inquiet**



Numéro des soignants de la MSP :

Infirmiers :

05 56 20 70 00 **TAPER 2**

Infirmière **ASALEE S. JOUBERT**

06 10 21 64 36

Médecins :

05 56 20 70 00 **TAPER 1**

Ostéopathe :

Maxime MONTBORD : 06 84 57 73 50

Orthophonistes :

Alice THINE : 06 69 56 65 16

Léa CHEVALIER : 07 83 64 02 56

Sages-femmes :

Coralie MOAL — Caroline PIARD

05 56 20 70 00 **TAPER 3**

Raphaele COPPEY 06 17 57 02 88

Psychologue :

Arièle AGLAEE CARTON : 06 15 59 40 28

Sabine CHARRU : 06 30 61 63 18

Numéro d'urgence:

Pompier : 18

SAMU : 15

Police : 17

Enfance en danger : 0 800 22 55 55

Femme victime de violence : 3919

Homme victime de violence : 09 81 02 82 89

Pad Thaï pour 4 personnes

300 g de vermicelles de riz ou nouilles de riz
200 g crevettes roses
60 g pousses de soja
2 gousses d'ail
1 oignon
4 cuillères à soupe de nuoc nam
4 cuillères à soupe de sauce soja
1 cuillère à soupe de sucre roux
1 citron vert
coriandre

- 1) Faites cuire les nouilles de riz dans une casserole d'eau bouillante le temps indiqué sur l'emballage. Égouttez-les
- 2) Décortiquez les crevettes. Épluchez et émincez finement l'ail et les petits oignons
- 3) Dans un bol, mélangez le nuoc nam, le citron, la sauce soja et le sucre
- 4) Dans un wok, faites chauffer un peu d'huile et faites-y revenir l'ail, l'oignon puis les crevettes. Ajoutez les nouilles de riz puis la sauce et mélangez le tout
- 5) Ajoutez enfin les pousses de soja et la coriandre fraîche ciselée. Servez immédiatement



MSP

Vous êtes, en ce lieu, pris en charge par une équipe de soignants au sein d'une

Maison de Santé Pluriprofessionnelle (MSP).

L'exercice des travailleurs au sein de la MSP implique, si nécessaire, un échange d'informations entre ses membres, pour apporter une prise en charge, la plus adéquate et la plus coordonnée possible, aux demandes de soins sous toutes leurs formes.

Pour cette raison, les membres de la MSP se rencontrent régulièrement en réunions de coordination et échangent les seules informations utiles à la prise en charge des patients.

Ces travailleurs échangeant des informations concernant des dossiers (para)médicaux, se sont engagés à respecter le secret médical strict.

Vous êtes en droit de refuser le partage d'informations vous concernant entre soignants, au sein de la MSP.

Si vous souhaitez refuser ce partage d'informations entre une partie ou toute l'équipe soignante, parlez-en à l'un des soignants de l'équipe ou aux secrétaires-accueillantes.

Le p'tit écho du collectif santé

Infirmière Asalée



Horaire du secrétariat :

Du lundi au vendredi de 8h00 à 12h30
14h00 à 18h00
Vous avez la possibilité de prendre rendez-vous en ligne:
[Doctolib.fr](https://www.doctolib.fr)

Les urgences médicales (hors nécessité de soins hospitaliers) sont gérées du lundi au vendredi de 8h00 à 20h00 et le samedi de 8h00 à 12h00

En dehors des heures d'ouverture du cabinet, **appelez le 15** (même pour un simple conseil médical)

Téléphone : **05 56 20 70 00**

L'infirmière Asalée

POURQUOI :

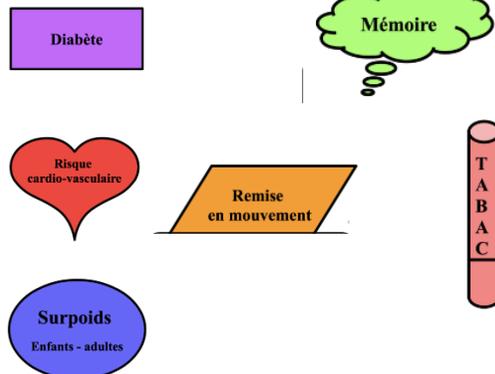
Les professionnels de la maison de santé vous propose de rencontrer l'infirmière asalée : elle vous accompagnera pour mieux vous appropriez votre problème de santé et devenir plus autonome. Elle peut aussi travailler avec vous pour maintenir une bonne santé.

POUR QUI :

Les enfants, les adolescents, les adultes dont le médecin traitant est dans la maison de santé.

POUR QUOI :

Conseils et accompagnements pour pré diabète et suivi du diabète, risques cardiovasculaires, surpoids, BPCO, asthme, sevrage tabac, dépistage des troubles de la mémoire ...



COMMENT :

Sur rendez-vous, en consultation individuelle, en groupe ou en ateliers

Prise de rdv à l'accueil ou au 06.48.51.23.66

QUI PAIE :

Vous n'avez rien à payer car la consultation est entièrement prise en charge par la sécurité sociale via l'association asalée (action de santé libérale en équipe)



Numéro des soignants de la MSP :

Infirmiers : 05 56 20 80 88

Médecins : 05 56 20 70 00

Ostéopathe :

Maxime MONTBORD : 06 84 57 73 50

Orthophonistes :

Alice THINE : 06 69 56 65 16

Léa CHEVALIER : 07 83 64 02 56

Sages-femmes :

Coralie MOAL- Caroline PIARD

05 56 20 70 00 taper 3

Raphael Coppey 06 17 57 02 88

Psychologue :

Arièle AGLAEE CARTON : 06 15 59 40 28

Sabine CHARRU : 06 30 61 63 18

Numéro d'urgence:

Pompier : 18

SAMU : 15

Police : 17

Enfance en danger : 0 800 22 55 55

Femme victime de violence : 3919

Homme victime de violence : 09 81 02 82 89

Barre en cas de grignotage

40g de Flocons D'avoine
1 cuillère à soupe de miel
20g de Noix
20g de Baie de Cranberry
6/7 Pruneaux
15g Mix de graine (tournesol, sésame ...)
2/3 carrés de Chocolats 85%

- 1) Mettre dans le mixeur : flocons d'avoine, noix, baies de cranberry, pruneaux, miel, mix de graines.
- 2) Mixer quelques secondes, rabattre au centre la préparation à l'aide d'une cuillère puis remixer.
- 3) Vider le mixeur
- 4) Faire une boule avec la préparation, poser sur du papier cuisson et rabattre le papier dessus, appuyer pour étaler la préparation et former un rectangle.
- 5) Couler le chocolat noir fondu sur la préparation
- 6) Placer l'ensemble au frigo plusieurs heures et couper la préparation en barre (se conserve plusieurs jours au frigo)



EXERCICE DE RESPIRATION pour se détente un peu ...

Dans cette exercice, on compte les temps.
Par exemple : inspirer sur 3 secondes, retenir votre respiration sur 2 secondes, expirez sur 5 secondes, faites une pause de 2 secondes et reprenez.

Vous pouvez adapter les temps en prenant garde de toujours expirer plus longtemps.

MSP

Vous êtes, en ce lieu, pris en charge par une équipe de soignants au sein d'une

Maison de Santé Pluriprofessionnelle (MSP).

L'exercice des travailleurs au sein de la MSP implique, si nécessaire, un échange d'informations entre ses membres, pour apporter une prise en charge, la plus adéquate et la plus coordonnée possible, aux demandes de soins sous toutes leurs formes.

Pour cette raison, les membres de la MSP se rencontrent régulièrement en réunions de coordination et échangent les seules informations utiles à la prise en charge des patients.

Ces travailleurs échangeant des informations concernant des dossiers

(para)médicaux, se sont engagés à respecter le secret médical strict.

Vous êtes en droit de refuser le partage d'informations vous concernant entre soignants, au sein de la MSP.

Si vous souhaitez refuser ce partage d'informations entre une partie ou toute l'équipe soignante,

Parlez-en à l'un des soignants de l'équipe ou à votre accueillante



Le p'tit écho du Collectif Santé Novembre 2024

MOI(S) SANS TABAC



Horaire du secrétariat :

Du lundi au vendredi de 8h00 à 12h30
14h00 à 17h00
le mardi 8h00-12h30
Vous avez la possibilité de prendre rendez-vous en ligne:

Doctolib.fr

Les urgences médicales (hors nécessité de soins hospitaliers) sont gérées du lundi au vendredi de 8h00 à 20h00 et le samedi de 8h00 à 12h00

En dehors des heures d'ouverture du cabinet, **appelez le 15** (même pour un simple conseil médical)

Téléphone : **05 56 20 70 00**

LE COLLECTIF SANTE AVEC VOUS, SANS TABAC

LE MOI(S) SANS TABAC EST UN DÉFI COLLECTIF !

Lancé sur la France entière en novembre pour aider les fumeurs qui le souhaitent à arrêter la cigarette pendant 30 jours consécutifs : un bon tremplin pour un arrêt définitif.

RENDEZ-VOUS SUR :

<https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr>

<https://www.moisanstabac-na.com/>

<https://www.tabac-info-service.fr>

TELECHARGEZ L'APPLICATION :

Tabac.infoservice

Site **facebook** : Mois sans tabac Nouvelle-Aquitaine

Appel **3989** Numéro vert tabac-info-service

SCANNEZ LE QR CODE

ET TESTEZ-VOUS SUR LE SITE

tabac-info-service.fr



Dans le cadre du Moi(s) sans tabac,
votre **Maison de
Santé se mobilise avec vous !!!**

« L'arrêt du tabac, parlez en avec votre
médecin, votre infirmière ASALEE, votre
tabacologue »

TESTER VOTRE NIVEAU DE DEPENDANCE

avec le test de **Fagerström**

Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?	Dans les 5 premières minutes	3
	Entre 6 et 30 minutes	2
	Entre 31 et 60 minutes	1
	Après 60 minutes	0
Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?	Oui	1
	Non	0
A quelle cigarette de la journée renoncerez-vous le plus difficilement ?	La première le matin	1
	N'importe quelle autre	0
Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?	10 ou moins	0
	11 à 20	1
	21 à 30	2
	31 ou plus	3
Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin	Oui	1
	Non	0
Fumez-vous lorsque vous êtes malade, au point de devoir rester au lit presque toute la jour-	Oui	1
	Non	0
TOTAL		

Score de 0 à 2 : vous n'êtes pas dépendant à la nicotine

Score de 2 à 4 : Vous êtes faiblement dépendant à la nicotine

Score de 4 à 6 : Vous êtes moyennement dépendant à la nicotine

Score de 7 à 10 : Vous êtes fortement ou très fortement dépendant

Numéro des soignants de la MSP :

Infirmiers : 05 56 20 70 00 **TAPER 2**

Infirmière **Asalée** (éducation thérapeutique) Sylvaine
JOURBERT : 06 48 51 23 66

Médecins : 05 56 20 70 00 **TAPER 1**

Ostéopathe :

Maxime MONTBORD : 06 84 57 73 50

Orthophonistes :

Alice THINE : 06 69 56 65 16

Léa CHEVALIER : 07 83 64 02 56

Sages-femmes :

Coralie MOAL

Caroline PIARD

Raphaële COPPEY

05 56 20 70 00 **TAPER 3**

Psychologue :

Sabine CHARRU : 06 30 61 63 18

Tabacologue/Addictologue

Arièle AGLAEE-CARTON : 06.15.59.40.28

Numéro d'urgence:

Pompier : 18

SAMU : 15

Police : 17

Enfance en danger : 0 800 22 55 55

Femme victime de violence : 3919

Homme victime de violence : 09 81 02 82 89

Risotto aux asperges

Pour 4 personnes: **30 min de cuisson**

1 botte d'asperges vertes

300 g de riz risotto

2 oignons

15 cl de vin blanc

1 L de bouillon de légume chaud

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Parmesan

Sel, poivre

- 1) Préparer les asperges en cassant le bas de l'asperge (partie dure) et couper en tronçon
- 2) Faire chauffer l'huile et rajouter les oignons coupés
- 3) Rajouter les asperges et faire cuire doucement pendant 5 minutes
- 4) Ajouter le riz et remonter le feu
- 5) Ajouter le vin blanc et le bouillon en 3 fois (pour que le riz est le temps d'absorber)
- 6) A mi-cuisson (au bout de 15 min), ajouter les pointes d'asperges. Goûter pour vérifier la cuisson du riz et poivrer, puis verser le parmesan.



MSP

Vous êtes, en ce lieu, pris en charge par une équipe de soignants au sein d'une

Maison de Santé Pluriprofessionnelle (MSP).

L'exercice des travailleurs au sein de la MSP implique, si nécessaire, un échange d'informations entre ses membres, pour apporter une prise en charge, la plus adéquate et la plus coordonnée possible, aux demandes de soins sous toutes leurs formes.

Pour cette raison, les membres de la MSP se rencontrent régulièrement en réunions de coordination et échangent les seules informations utiles à la prise en charge des patients.

Ces travailleurs échangeant des informations concernant des dossiers (para)médicaux, se sont engagés à respecter le secret médical strict.

Vous êtes en droit de refuser le partage d'informations vous concernant entre soignants, au sein de la MSP.

Si vous souhaitez refuser ce partage d'informations entre une partie ou toute l'équipe soignante, parlez-en à l'un des soignants de l'équipe ou aux secrétaires-accueillantes.

Le p'tit écho du collectif santé ÉTÉ 2024 Trousse médicale de voyage



Horaire du secrétariat :

Du lundi au vendredi de 8h00 à 12h30
14h00 à 18h00
Vous avez la possibilité de prendre rendez-vous en ligne:
[Doctolib.fr](https://www.doctolib.fr)

Les urgences médicales (hors nécessité de soins hospitaliers) sont gérées du lundi au vendredi de 8h00 à 20h00 et le samedi de 8h00 à 12h00

En dehors des heures d'ouverture du cabinet, **appelez le 15** (même pour un simple conseil médical)

Téléphone : **05 56 20 70 00**

La trousse médicale de voyage

Les vacances d'été approchent ... et lors des préparatifs se pose la question de la trousse médicale de voyage,

que doit-on emporter ?

La trousse médicale de voyage doit comporter le strict nécessaire pour le traitement et la prévention des maladies les plus fréquemment rencontrées en voyage.

Elle dépend bien sûr de la destination (pays tropical ou non, situation sanitaire du pays, saison sèche/humide), du type de voyage (moyens de transport, conditions de logement, durée du séjour) et bien sûr du voyageur !

ALORS... A QUOI DOIS-JE PENSER DANS MA TROUSSE MEDICALE DE VOYAGE ?

1) Médicaments :

- antalgiques type paracétamol ou ibuprofène
- anti-diarrhéiques (privilégier les anti-sécrétoires type tiorfan)
- anti-vomitifs si l'on est sujet au mal des transports

2) Protection contre le paludisme si zone à risque :

- répulsifs contre les moustiques
- médicament anti-paludique à usage préventif si nécessaire

3) Autres produits :

- sérum physiologique
- antiseptique cutané
- gel ou solution hydro alcoolique pour l'hygiène des mains
- produit pour désinfection de l'eau de boisson (en vente en pharmacie)
- crème solaire
- pansements

4) Ne pas oublier son traitement habituel (avec l'ordonnance) ! (sans oublier les traitements concernant les allergies)

5) Pensez également aux vaccins : mise à jour du calendrier vaccinal et vaccins recommandés pour le séjour (notamment fièvre jaune en Afrique et Amérique du Sud)

- pour connaître les vaccins nécessaires pour votre voyage à l'étranger : centre médical de l'Institut Pasteur → <https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical>
pour des conseils de santé et de sécurité par pays : France diplomatie → <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays/>



Numéro des soignants de la MSP :

Infirmiers : 05 56 20 80 88

Médecins : 05 56 20 70 00

Ostéopathe :

Maxime MONTBORD : 06 84 57 73 50

Orthophonistes :

Alice THINE : 06 69 56 65 16

Léa CHEVALIER : 07 83 64 02 56

Sages-femmes :

Coralie MOAL

Raphaële COPPEY

05 56 20 70 00 taper 3

Psychologue :

Arièle AGLAEE CARTON : 06 15 59 40 28

Sabine CHARRU : 06 30 61 63 18

Numéro d'urgence:

Pompier : 18

SAMU : 15

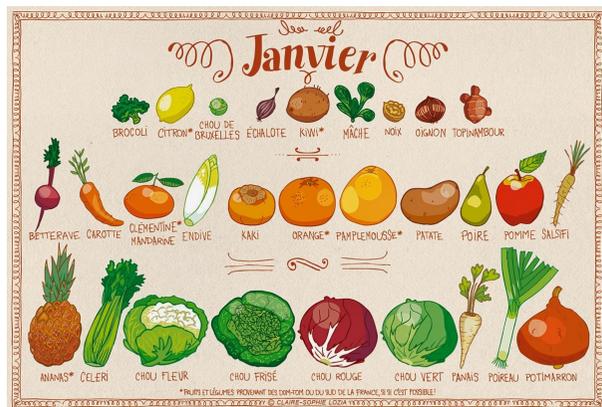
Police : 17

Enfance en danger : 0 800 22 55 55

Femme victime de violence : 3919

Homme victime de violence : 09 81 02 82 89

Qu'est-ce qu'on mange en janvier ?



BLINIS

Apéritif à Index glycémique bas idéal en cas de diabète gestationnel

Ingrédients pour 40 Blinis :

Pâte à blinis
3 œufs
300 ml de lait
3 c. à s. d'huile
250 g de farine d'épeautre
100 g de jambon blanc
2 carrés de fromage frais
10 cl de crème fraîche
1 càc de paprika

Coupez votre jambon blanc grossièrement, puis mixez-le avec le fromage frais, la crème et le paprika. Réservez la préparation au frais.

Préparer votre préparation à blinis Mélangez farine, œufs et lait jusqu'à obtention d'une pâte homogène puis dans une poêle préchauffée, déposez une petite quantité de pâte de la taille d'un blini et recommencez l'opération pour faire tous les mini blinis

Laissez-les refroidir puis disposez votre préparation sur vos blinis. Vous pouvez utiliser une poche à douille pour un joli dressage !

Ajouter des morceaux de tomates séchées par dessus. Vous pouvez ajouter des pignons de pin pour ajouter du croquant.

MSP

Vous êtes, en ce lieu, pris en charge par une équipe de soignants au sein d'une

Maison de Santé Pluriprofessionnelle (MSP).

L'exercice des travailleurs au sein de la MSP implique, si nécessaire, un échange d'informations entre ses membres, pour apporter une prise en charge, la plus adéquate et la plus coordonnée possible, aux demandes de soins sous toutes leurs formes.

Pour cette raison, les membres de la MSP se rencontrent régulièrement en réunions de coordination et échangent les seules informations utiles à la prise en charge des patients.

Ces travailleurs échangeant des informations concernant des dossiers

(para)médicaux, se sont engagés à respecter le secret médical strict.

Vous êtes en droit de refuser le partage d'informations vous concernant entre soignants, au sein de la MSP.

Si vous souhaitez refuser ce partage d'informations entre une partie ou toute l'équipe soignante, parlez-en à l'un des soignants de l'équipe ou à votre accueillante

Le p'tit écho du collectif santé

Les missions de la sage femme



Horaires du secrétariat :

Du lundi au vendredi de 8h00 à 12h30 14h00 à 17h00

Vous avez la possibilité de prendre rendez-vous en ligne:

Doctolib.fr

Les urgences médicales (hors nécessité de soins hospitaliers) sont gérées du lundi au vendredi de 8h00 à 20h00 et le samedi de 8h00 à 12h00

En dehors des heures d'ouverture du cabinet, **appelez le 15** (même pour un simple conseil médical)

Téléphone : 05 56 20 70 00

Les missions des sages-femmes de la maison de santé

LE POLE FEMME ET PARENTALITE

Au sein de la Maison de santé, vous êtes accueillis par nos trois sages-femmes : Coralie MOAL, Caroline PIARD et Raphaële COPPEY.

Elles vous accompagnent tout au long de votre vie : de la puberté à après la ménopause concernant la santé de la femme. Coralie et Caroline assurent votre **suivi gynécologique** et proposent aussi la **rééducation du périnée** à tout âge en fonction de vos besoins.

En tant que sage-femme notre rôle est également de **vous accompagner dès votre projet de grossesse**, tout au long de la grossesse et au cours de la période post-natale.

Nous vous accueillerons donc dans notre salle de consultation pour les examens médicaux, notamment pour les rendez-vous de suivis de grossesse et les consultations post-natales.

Une **salle cocooning est dédiée à la préparation à la naissance**, en couple ou en groupe. Ce lieu sera un excellent endroit pour échanger lors des entretiens pré et post-nataux... Mais aussi un lieu confortable pour vous installer et effectuer des surveillances de grossesse tels que les monitoring.

Nous nous déplaçons à domicile lorsque cela est nécessaire pour les surveillances de grossesse ainsi que pour les suivis post-nataux dès votre sortie de la maternité, jusqu'au 12 jours de votre bébé.

Pour toute demande de visite à domicile, vous trouverez les numéros de téléphones respectifs des sages-femmes sur Doctolib.

Vous pouvez également joindre le télésecrétariat au 05.56.33.85.32.

Ensemble essayons de trouver des solutions pour vous accompagner au mieux, en répondant à vos questionnements et en s'adaptant à vos besoins.

L'HAPTONOMIE

L'haptonomie est une préparation à la naissance, dont l'objectif est de développer un sentiment de sécurité et d'autonomie pour les personnes impliquées dans la grossesse et l'accouchement : la mère, le père (ou partenaire) et l'enfant à naître en tenant compte des besoins psycho-affectifs.

LES AVANTAGES DE L'HAPTONOMIE :

- **pour la maman** : Vivre le plus harmonieusement possible la grossesse et l'accouchement et offrir des outils pour gérer la douleur et les inconforts.
- **pour le ou la partenaire** : lui donner des clefs pour se sentir utile pendant la grossesse et la naissance.
- **pour le bébé** : bénéficier de contacts sécurisants afin de le guider vers sa naissance pour venir au monde le plus sereinement possible.

L'haptonomie repose sur la communication non verbale via le toucher en assurant un climat positif et sécurisé. Au cours des séances d'haptonomie la sage-femme répondra à toutes vos questions concernant la grossesse, la naissance et le suivi.

EN PRATIQUE :

Quand commencer l'haptonomie ?

Dès la perception des premiers mouvements du bébé et avant le 7ème mois de grossesse (35 semaines d'aménorrhées).

N'hésitez pas à prendre contact avant pour toutes questions et/ou si vous avez un parcours de vie particulier.

Combien de séances ?

7 séances prénatales d'une heure sont recommandées et peuvent être prises en charge par la sécurité sociale.

L'haptonomie ne se pratique pas en groupe et le rythme peut être adapté selon les possibilités et les contraintes professionnelles et familiales.

La prise de rendez vous est accessible via Doctolib uniquement avec **Raphaële COPPEY, sage-femme**, joignable aussi pour toutes questions complémentaires ou difficultés à trouver un créneau au **06 17 57 02 88**

Numéros des soignants de la MSP :

Infirmiers :

05 56 20 70 00 **TAPER 2**

Infirmière ASALEE (éducation thérapeutique)

S. JOUBERT : 06 10 21 64 36

Médecins :

05 56 20 70 00 **TAPER I**

Ostéopathe :

Maxime MONTBORD : 06 84 57 73 50

Orthophonistes :

Alice THINE : 06 69 56 65 16

Léa CHEVALIER : 07 83 64 02 56

Sages-femmes :

05 56 33 85 32

Coralie MOAL

Caroline PIARD

Raphaële COPPEY

Psychologue :

Arièle AGLAEE CARTON : 06 15 59 40 28

Sabine CHARRU : 06 30 61 63 18

Numéros d'urgence:

Pompier : 18

SAMU : 15

Police : 17

Enfance en danger : 0 800 22 55 55

Femme victime de violence : 3919

Homme victime de violence : 09 81 02 82 89

CULTURE

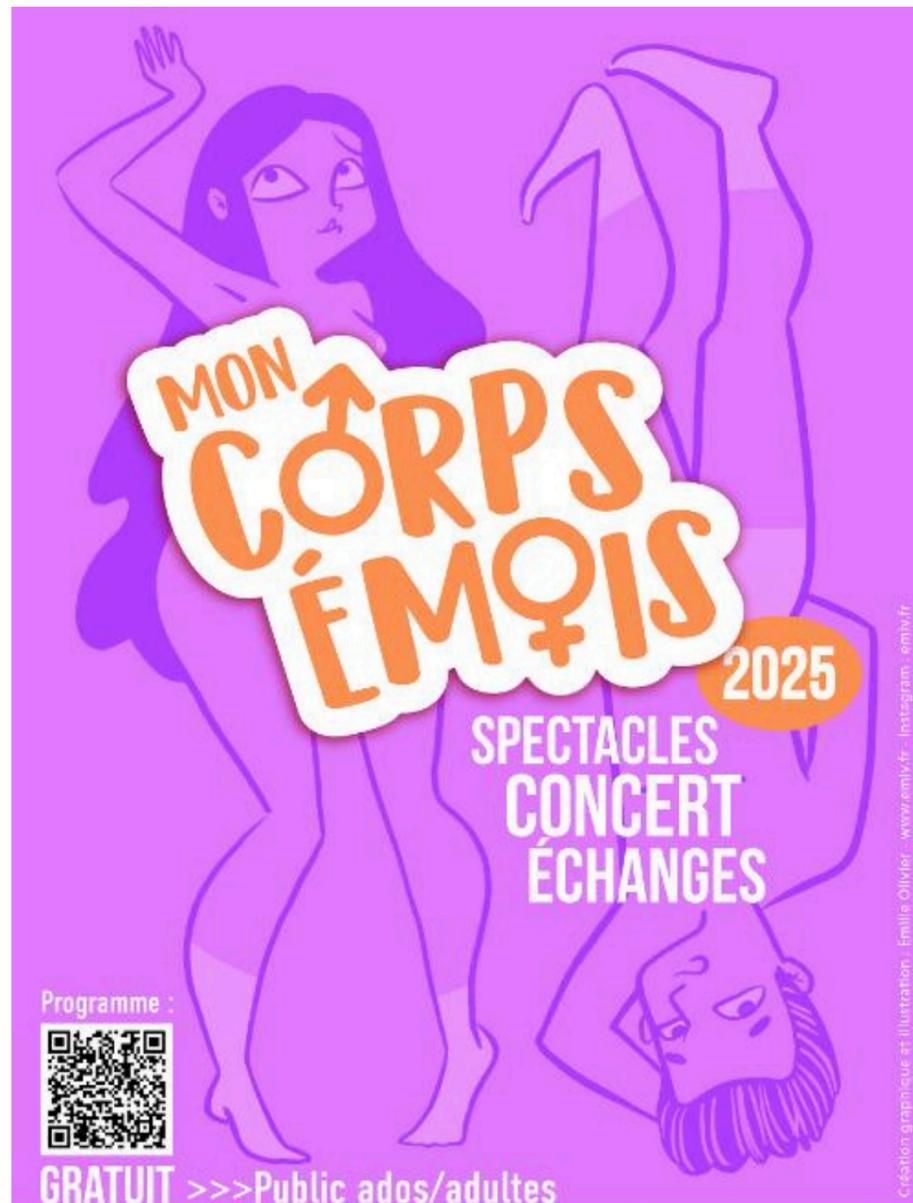
“Mon corps émois” est un projet de **santé culturelle** qui a pour objectif de **sensibiliser les habitants** du territoire sur la **santé** en lien avec le **corps intime**, en utilisant **la culture** comme espace de médiation.

Ce projet a pour vocation de développer la **conscience** de **son propre corps** et du **corps de l'autre** ; les respecter, en prendre soin et **accueillir leurs changements**. Les partenaires impliqués accompagneront le public dans ses questionnements sur la **sexualité** et la notion de **consentement**.

Il s'appuie sur la **CHARTRE DU VIVRE ENSEMBLE** et sur un maillage de territoire pour proposer des **espaces d'expressions** et **d'échanges adaptés**, grâce à la coopération des **partenaires locaux** de la culture, de la santé et du social.

SANTÉ

sOcial TERRITOIRE



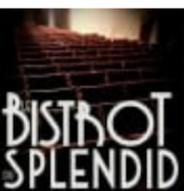
CPTS
Entre-Deux-Mers



Maison de Santé
GRAMAN



Latresne
ATTRACTIVITÉ - COOPÉRATION - CADRE DE VIE - SOLIDARITÉ - SÉRÉNITÉ



COMMENT ?

RENDRE ACCESSIBLE

3 spectacles gratuits

- **LILITH et GINETTE** - Concert chansons intimes et drôles
- **VAPEURS** : théâtre seule en scène
- **MALE DE COEUR** : Théâtre seul en scène

ACCUEILLIR

4 bords de scène

- Animés par :
 - les artistes
 - les soignants du territoire
 - les acteurs du culturel
- Suivis de temps d'échanges conviviaux

ACCOMPAGNER

Ateliers et Parcours Santé

Association DISDAMEDONC

Soignants du territoire et artiste

Actions sur le territoire

Sociales, Culturelles, Santé/Prévention

QUI ?

Céline ROBERT - Musicienne
Laurence RENAUD - Musicienne
Amandine CALIGE - Musicienne



Pauline BLAIS - comédienne



Laurent CUSSINET - comédien



QUAND ? OU ?

"LILITH ET GINETTE"

Le Splendid LANGOIRAN
le 07 mars 2025

"VAPEURS"

Salle Corjial - ST CAPRAIS DE BDX
le 18 octobre 2025

"MALE DE COEUR"

Amphithéâtre collège de LATRESNE
tous public
Novembre 2025

ATELIERS et PARCOURS SANTE

TIERS LIEU ST CAPRAIS DE BDX
le 30/09 ateliers de médiation
santé

20 et 27/10 Parcours santé

RESSOURCES, COMMUNICATION, INFORMATIONS, PREVENTION

SUR TOUT LE TERRITOIRE
A partir de janvier 2025

AVEC QUI ?

- Association Prev'M - prévention santé
- Maison de Santé de Langoiran
- Maison de Santé St Caprais de Bdx
- Association DISDAMEDONC
- CPTS
- Acteurs du Culturel
 - Réseau médiathèque Territoire
- Acteurs du social
 - CCAS, MDS, PMI

POURQUOI ?

COMMUNIQUER

- Vaccination, dépistage , consentement
- Parcours femme : des règles à la ménopause, PMA, gynécologie, contraception, désir
- Emotions, intimité, désir

PREVENIR

- Message de prévention de santé, vaccination, dépistage HPV, IST, frottis
- Relais du calendrier des actions sur le territoire
- Réflexion collective, échanges transgénérationnels

ADAPTER

- "Aller vers" les habitants
- Actions de proximité
- Partenariats locaux
- adaptation aux réalités du territoire

LE ROLE DE LA CULTURE PREVENTION ET SANTE

- Culture comme vecteur de prévention
- Compréhension de soi et des autres
- Aborder des sujets sensibles
- Renforcement des liens sociaux

RENDRE ACCESSIBLE

- Spectacles, ateliers, discussions,
- Publics variés (collège, adultes, séniors)

ACCUEILLIR

- Espaces d'expression
- Questionnements intimes (puberté, désir, consentement)

ACCOMPAGNER

- Dialogues respectueux
- Réflexions personnelles et collectives
- Echanges intergénérationnels

PREVENIR

- Risques de santé (IST, cancer du col, ménopause)
- Messages de prévention clairs et accessibles

COMMUNIQUER

- Art vivant : théâtre, musique, arts participatifs
- Sensibilisation à travers l'émotion

ADAPTER

- Actions de proximité
- Partenariats locaux
- Adaptation aux réalités du territoire

