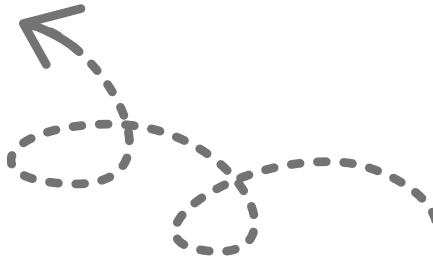


Annuaire

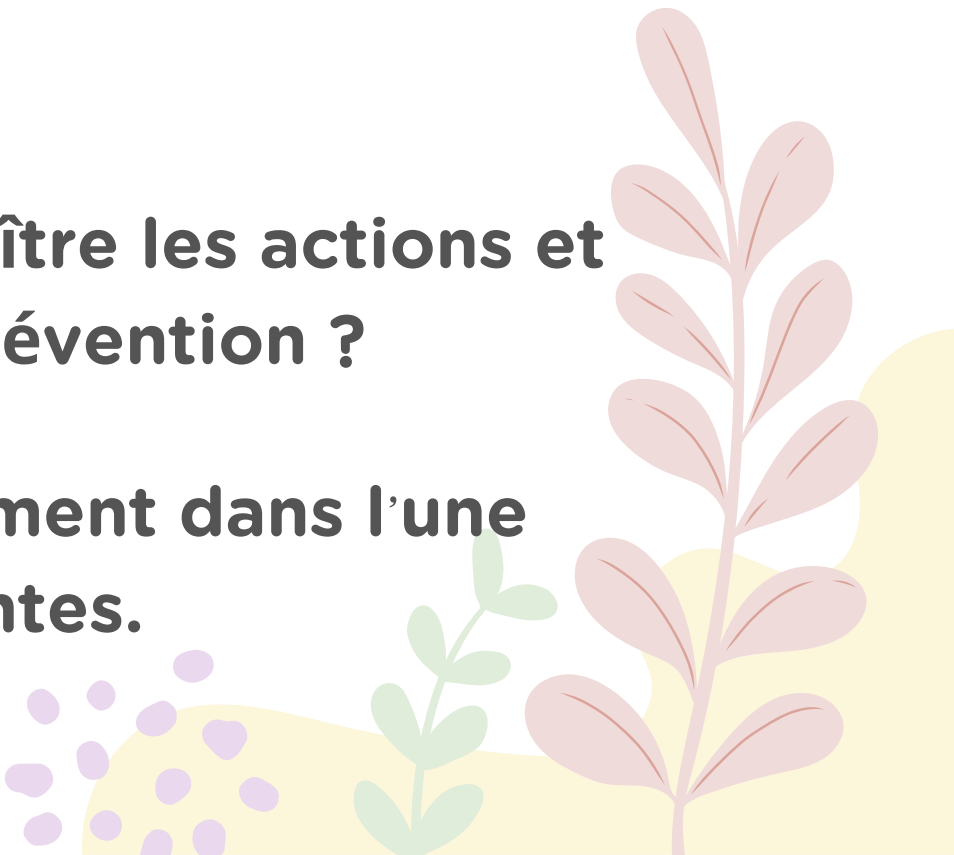
Actions de prévention

Recensement des actions et acteurs de
la prévention sur le territoire icaunais



**Besoin de connaître les actions et
les acteurs de prévention ?**

**Ils sont certainement dans l'une
des pages suivantes.**



Ce document est le fruit d'une initiative des bénévoles du Conseil Territorial de Santé (CTS) de l'Yonne.



Pour répondre aux difficultés d'accès aux informations et actions de prévention rencontrées par les habitants de notre département, ce répertoire recense l'ensemble des campagnes nationales et départementales de prévention.

En centralisant ces ressources en ligne, nous avons pour ambition de faciliter l'accès à l'information pour les Ycaunais.es, en leur offrant un moyen simple et rapide de découvrir les campagnes et bonnes pratiques de prévention.

Notre objectif est de rendre ces actions de prévention plus visibles et accessibles.

Suivant la même logique, un annuaire de l'offre de soins est mis en ligne sur le site du Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie (CDCA) de l'Yonne.

Ce projet est né à la suite des retours du Conseil National de la Refondation (CNR) Santé de 2022.

Sommaire

1. MALADIES

page 5

- *Recommandations (risques solaires, tabac, alcool, stupéfiants, modes de vie, bilan de prévention).* p.5
- *Cancers* p.5
- *Diabète* p.6
- *Accident Vasculaire Cérébral (AVC)* p.6
- *Maladies cardio-vasculaire* p.7
- *Maladies neurodégénératives* p.7
- *Asthme* p.7
- *Allergie* p.8
- *Infections Sexuellement Transmissibles (IST)* p.8

2. ADDICTIONS

page 9

- *Tabac* p.9
- *Alcool* p.9
- *Stupéfiants* p.9
- *Médicaments* p.10
- *Addictions comportementales (jeux, écrans et réseaux sociaux, TCA)* p.10

3. PERTE D'AUTONOMIE

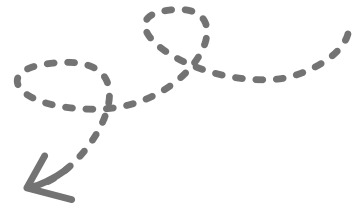
page 11

- *Prévenir les chutes (aménager son logement, ateliers sportifs)* p.11
- *Troubles de la mémoire* p.12
- *Mobilité et vie sociale* p.12
- *Isolement* p.12
- *ICOPE* p.13

4. EDUCATION À LA SANTÉ

page 14

- *Bilan de prévention* p.14
- *Activité physique* p.14
- *Précarité (personnes vulnérables, mobilité et vie sociale, isolement, TCA, troubles de la nutrition)* p.15
- *Violences envers les personnes vulnérables (enfants, femmes, personnes en situation de handicap, personnes âgées)* p.16



5. ENVIRONNEMENT

page 18

- *Qualité de l'air intérieur et extérieur* p.18
- *Eau* p.18
- *Radon* p.18
- *Légionellose* p.19
- *Moustiques-tigres* p.19
- *Dengue* p.19
- *Allergies* p.19

6. NUTRITION

page 20

- *Recommandations* p.20
- *Comportements alimentaire (alimentation saine, troubles de la nutrition, TCA : boulimie et anorexie)* p.20
- *Activité physique* p.21
- *Surpoids et obésité* p.21

7. VACCINATIONS

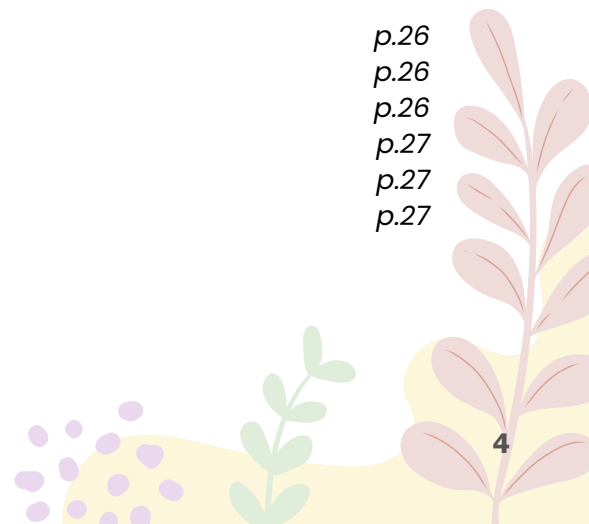
page 22

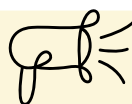
- *Calendrier vaccinal* p.22
- *Bilan de prévention* p.22
- *Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite (DTP)* p.22
- *Tuberculose* p.23
- *Coqueluche* p.23
- *Méningite* p.23
- *Hépatite B* p.23
- *Rougeole, Oreillons, Rubéole (ROR)* p.24
- *Grippe* p.24
- *Zona* p.24
- *Covid-19* p.24
- *Papillomavirus* p.25

8. BIEN-ÊTRE ET SANTÉ MENTALE

page 26

- *Rompre la solitude* p.26
- *Soutien aux aidants* p.26
- *TCA* p.26
- *Addictions* p.27
- *Dépression chronique* p.27
- *Prévention suicide* p.27





JE SUIS CONCERNÉ PAR LES ACTIONS DE PRÉVENTIONS LIÉS AUX ...

1. MALADIES

RECOMMANDATIONS

Pour prévenir les maladies, une bonne hygiène de vie est importante. Les bonnes habitudes, comme la pratique sportive, la bonne alimentation, un bon sommeil, sont des habitudes qui renforcent le système immunitaire, permettant de prévenir les maladies chroniques et en favorisant une meilleure santé globale

RISQUES SOLAIRES

La ligue contre le cancer : [Soleil, UV et cancers](#)

TABAC, ALCOOL ET STUPÉFIANTS

Rendez-vous dans la partie **2. ADDICTIONS**

MODES DE VIE

Rendez-vous dans la partie **6. NUTRITION**

BILAN DE PRÉVENTION

Le rendez-vous « [Mon Bilan Prévention](#) » se prépare en amont à l'aide d'un auto questionnaire adapté en fonction de la tranche d'âge.

Les tranches d'âge concernées peuvent remplir un auto-questionnaire sur [Mon Espace Santé](#), il est aussi téléchargeable sur le site du ministère ainsi que sur [Ameli.fr](#).

CANCERS

Maladie où des cellules anormales se multiplient de manière incontrôlée, envahissant et détruisant les tissus sains du corps. Les causes peuvent inclure des facteurs environnementaux comme l'exposition aux substances cancérigènes, le tabagisme, ou des infections virales.

Le diagnostic précoce et le traitement approprié sont essentiels pour améliorer les chances de guérison.

Liens de prévention

[Fondation pour la recherche sur le cancer](#)
[ARC](#)

Et sur le territoire ?

- [Centre régional de Coordination des Dépistages des Cancers \(CCDC\) BFC](#)
- [FeMaSCo](#)
- [La ligue contre le cancer](#)

DIABÈTE

Maladie chronique caractérisée par un excès de sucre (glucose) dans le sang dû à une production insuffisante d'insuline par le pancréas ou à une utilisation inefficace de cette hormone par l'organisme. Il existe principalement deux types de diabète :

- Le diabète de type 1 : souvent diagnostiqué chez les jeunes, il est causé par une destruction auto immune des cellules du pancréas produisant l'insuline. Les personnes atteintes nécessitent des injections d'insuline à vie.
- Le diabète de type 2 : plus fréquent et généralement diagnostiqué chez les adultes, il est souvent lié à des facteurs de risque tels que l'obésité, la sédentarité et une alimentation déséquilibrée.

Sans une gestion appropriée, le diabète peut entraîner des complications graves telles que des maladies cardiovasculaires, des lésions nerveuses, des problèmes rénaux et des infections.

Liens de prévention

Santé diabète : quand se faire dépister ?



Et sur le territoire ?

- Fédération Française des Diabétiques : AFD 89
- Réseau de prise en charge de l'obésité pédiatrique (Réppop)
- Comité National Olympique et Sportif CDOS 89

ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL (AVC)

Un AVC est une urgence médicale grave où le flux sanguin vers le cerveau est interrompu. Il existe deux types principaux :

- AVC ischémique : Blocage d'un vaisseau sanguin par un caillot (87% des cas).
- AVC hémorragique : Rupture d'un vaisseau sanguin provoquant un saignement dans le cerveau

Les symptômes incluent une faiblesse soudaine d'un côté du corps, des troubles de la vision, des difficultés à parler, des maux de tête intenses, et des problèmes de coordination. Reconnaître rapidement ces signes et obtenir des soins immédiats est crucial pour limiter les dommages

Liens de prévention

- Assurance maladie : prévenir l'accident vasculaire cérébral
- Cœur + AVC : risque et prévention

MALADIES CARDIO VASCULAIRES

Les maladies cardiovasculaires englobent des affections du cœur et des vaisseaux sanguins, incluant :

- *Maladie coronarienne* : Blocage des artères du cœur.
- *Hypertension* : Pression artérielle élevée.
- *Insuffisance cardiaque* : Cœur inefficace à pomper le sang.
- *Maladie vasculaire périphérique* : Mauvaise circulation sanguine dans les membres.

Facteurs de risque : tabagisme, mauvaise alimentation, sédentarité, surpoids, alcool. *Symptômes* : douleurs thoraciques, essoufflement, fatigue, gonflement des jambes.

Prévention : alimentation saine, exercice, arrêt du tabac, contrôle de la pression artérielle et du cholestérol. Un traitement rapide réduit les complications et améliore la qualité de vie.

Liens de prévention

- [Fédération Française de Cardiologie](#)
- [Agir pour le cœur des femmes](#)

MALADIES NEURODEGENERATIVES

Les maladies neurologiques affectent le système nerveux, comprenant le cerveau, la moelle épinière et les nerfs. Elles englobent une vaste gamme de conditions, telles que la maladie d'Alzheimer, la sclérose en plaques, la maladie de Parkinson et les AVC. Ces affections peuvent altérer la cognition, les mouvements, la sensation et d'autres fonctions essentielles.

Leurs causes sont variées, souvent complexes, et les symptômes peuvent varier en fonction du type et de la gravité de la maladie.

La gestion et le traitement visent à améliorer la qualité de vie des patients et à ralentir la progression de la maladie lorsque c'est possible.

Liens de prévention

[Fondation Alzheimer prévention](#)



Et sur le territoire

- [Mutualité française BFC](#) : Ateliers mémoire « [Peps Eurêka](#) » dans le cadre des ateliers « [Bons jours](#) »

ASTHME

L'asthme est une maladie chronique des voies respiratoires qui provoque des difficultés à respirer, souvent déclenchées par des allergènes ou de l'exercice. Les symptômes incluent des sifflements, une oppression thoracique et une toux. Le traitement comprend des médicaments pour soulager les symptômes aigus et contrôler l'inflammation à long terme.

Liens de prévention

- Assurance maladie : [les facteurs favorisant de l'asthme](#)
- [Carte des risques d'allergie aux pollens](#)
- [Observatoire de la qualité des environnements intérieurs \(OOAI\)](#).

ALLERGIE

L'allergie est une hypersensibilité de l'organisme à des substances, généralement inoffensives et présentes dans l'environnement. Ces substances, appelées allergènes, peuvent se trouver dans l'air, l'alimentation ou les médicaments notamment.

- Atmo-bfc : [BFC](#)
- Recosanté.gouv : [application gratuite](#)

INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)

Les infections sexuellement transmissibles (IST) se propagent par le contact sexuel. Elles incluent des maladies comme la chlamydia, la gonorrhée, le VIH, et l'herpès. Les IST peuvent souvent être asymptomatiques, ce qui rend la prévention essentielle. Utiliser des protections comme les préservatifs et se faire tester régulièrement sont des moyens efficaces pour réduire le risque

Liens de prévention

- Santé BD : « [Les I.S.T. - Infections Sexuellement Transmissibles](#) » (*Mise en garde : cette BD présente des scènes de nudité à caractère sexuel et n'est pas adaptée à de jeunes enfants.*)
- Sexosafe : [prévention IST](#)
- Sida Info Service : [prévention](#)

Et sur le territoire ?

- [Dispositif Intim'agir BFC](#)
- [Les centres de santé sexuelle de l'Yonne](#)
- [Service de santé publique du CH d'Auxerre](#)
- [Service de santé publique CH de Sens](#)

2. ADDICTIONS

Les addictions représentent un défi majeur de santé publique. Elles entraînent des conséquences graves sur la santé physique et mentale des individus, perturbent leur vie sociale et professionnelle. Une approche intégrée, incluant prévention, traitement et soutien, est essentielle pour combattre efficacement les dépendances et aider les personnes à retrouver une vie équilibrée et saine.

- Réseau Régional d'Appui à la Prévention et à la Promotion de la Santé (RRAPPS) : addictions
- Promeneurs du net : une présence éducative sur Internet

TABAC

Le tabac, responsable de millions de décès chaque année, constitue l'une des principales causes de maladies évitables dans le monde. Sa consommation est liée à de nombreux problèmes de santé graves, notamment le cancer, les maladies cardiovasculaires et les affections respiratoires.

Liens de prévention

- Comité national contre le tabagisme (CNCT) : tabac et santé
- Institut régional du cancer : conseils prévention
- Sedap prévention jeune BFC
- Tab'agir : lien du RRAPPS
- Association addictions France : CSAPA Auxerre et CSAPA Sens

ALCOOL

L'alcool est un produit psychoactif qui modifie les perceptions et les comportements. A long terme, une consommation régulière et excessive d'alcool peut entraîner une forte dépendance psychique et physique et la survenue de maladies (cancers, maladies du foie, troubles cardiovasculaires, maladies neurologiques, troubles psychiques).

Liens de prévention

Alcool-info-service

Et sur le territoire ?

- Association addictions France : CSAPA Auxerre et CSAPA Sens
- La ligue contre le cancer

STUPÉFIANTS

Les stupéfiants, comprenant des substances illicites comme les opioïdes, la cocaïne et les amphétamines, posent un sérieux problème de santé publique. Leurs usages entraînent de graves conséquences sur la santé, dont des overdoses, des troubles mentaux et des maladies infectieuses.

Liens de prévention

- Addict aide : évaluer son niveau de dépendance - risque d'addiction au cannabis
- Drogues info service
- Sexosafe : prévention

Et sur le territoire ?

- Association addictions France : CSAPA Auxerre et CSAPA Sens

MÉDICAMENTS

Les médicaments, bien qu'indispensables pour traiter et prévenir une multitude de maladies, sont également à l'origine de nombreux défis de santé publique. Chaque année, leur mauvaise utilisation ou leur surconsommation peut entraîner des effets secondaires graves, des complications médicales, voire des décès. Malgré les avancées pharmaceutiques, il est crucial de promouvoir une utilisation responsable des médicaments, afin de maximiser leurs bénéfices tout en limitant les risques pour la santé.

Liens de prévention

- Association addictions France : CSAPA Auxerre et CSAPA Sens
- Assurance maladie : médicaments et situation de vie
- Prévention routière : Les risques liés à la prise de médicaments sur la conduite de véhicules

ADDICTIONS COMPORTEMENTALES

L'addiction sans substances est la dépendance à des pratiques comportementales qui n'impliquent pas la consommation de substances psychoactives, mais la répétition excessive d'un comportement.

Liens de prévention

- Assurance maladie : addiction comportementale
- Sedap prévention jeune BFC

Et sur le territoire ?

- Association addictions France : CSAPA Auxerre et CSAPA Sens

JEUX

- Association addictions France : CSAPA Auxerre et CSAPA Sens
- Addict aide : évaluer son niveau de dépendance - Jeux d'argent
- Joueurs info service

ECRANS ET RÉSEAUX SOCIAUX

- Addict aide : évaluer son niveau de dépendance - Internet/test IAT
- Je protège mon enfant : écrans
- Le centre pour l'éducation aux médias et à l'information (CLEMI) : le guide de la famille tout-écran

TROUBLES DES CONDUITES ALIMENTAIRE (TCA)

- Assurance maladie : anorexie mentale
- Assurance maladie : boulimie et hyperphagie boulimique
- Fédération française anorexie boulimie (FFAB) : qu'est-ce qu'un TCA ?
- Santé publique : manger bouger

3. PERTE D'AUTONOMIE

PRÉVENIR LES CHUTES

Prévenir les chutes repose sur plusieurs mesures. Cela passe avant tout par l'aménagement du logement, mais aussi par la pratique régulière d'une activité physique douce.

Liens de prévention

- Centre de prévention AGIRC - ARRCO : chutes
- Personnes âgées.gouv : prévenir les chutes

Et sur le territoire ?

- ADMR 89 : prévention et réduction des hospitalisations

AMENAGER SON LOGEMENT

- Association nationale de défense des consommateurs et usagers : sécurité/santé - travaux d'aménagement intérieur, les bons gestes à adopter
- Pour bien vieillir : aménager son logement pour éviter les chutes
- Personnes âgées.gouv : ma primeadapt', une nouvelle aide unique pour aménager son logement

ATELIERS SPORTIFS

- Ateliers Bon Jours : activité physique adaptée
- CCAS de Joigny : Atelier Sport Séniors
- CCAS de Tonnerre : activité physique et prévention des chutes
- CCAS Avallon : activité physique
- CDOS Yonne : Activ'Santé 89
- Compagnie les 7 marches : activité culturelle et physique
- Conseil Départemental : Yonne sport séniors
- Été indien : activité physique adaptée
- Es Football Appoigny : activité physique adaptée
- France Alzheimer : activités bien-être
- Jardins de l'érable : activité bien-être
- Mutualité française BFC : Bougez-pour sa santé
- Pays avallonnais : activité physique
- Pour bien vieillir : bouger en toute sérénité
- Siel bleu : activité physique

TROUBLES DE LA MÉMOIRE

Les troubles ou pertes de mémoire correspondent à l'incapacité ou la difficulté à mémoriser un fait actuel ou à retrouver un souvenir.

Liens de prévention

- Mutuelle GSMC : comment identifier et prévenir les troubles de la mémoire ?
- Malakoff humanis : prévenir les troubles de la mémoire chez les seniors
- Centre de prévention AGIRC - ARRCO : mémoire

Et sur le territoire ?

- Ateliers Bon Jours : activité cognitive
- ASEPT : mémoire
- CCAS Avallon : atelier mémoire
- France Alzheimer : activités bien-être
- Jardins de l'érable : activité bien-être

MOBILITE ET VIE SOCIALE

La mobilité est essentielle pour maintenir une vie sociale active, permettant de travailler, se divertir, et rester connecté aux autres. Une mobilité réduite peut conduire à l'isolement et limiter l'intégration sociale.

- Communauté de communes de Joigny : Mobil'éco
- Solidarité.gouv : Mobilité solidaire, un accompagnement pour lever les freins vers l'emploi
- Yonne département : les solutions de mobilités

ISOLEMENT

L'isolement des personnes, qu'il soit volontaire ou subi, affecte gravement la santé mentale et physique. Touchant particulièrement les personnes âgées ou vulnérables, il conduit à la solitude et peut provoquer des troubles psychologiques comme la dépression.

- Pour les personnes âgées.gouv : agir contre l'isolement des personnes âgées

Vous pouvez contacter le CCAS ou la mairie de votre commune

- Ateliers Bon Jours : activité cognitive
- Compagnie les 7 marches : activité culturelle et physique
- Génération mouvement : atelier numérique
- Jardins de l'érable : activité bien-être
- La majeure compagnie : récital de chansons
- La renouée des oiseaux : association de promotion de la santé et lutte contre l'exclusion
- Pays avallonnais : ciné-débat

1. LE RÉPÉRAGE

2. L'ÉVALUATION
APPROFONDIE

3. LE PLAN DE SOINS
PERSONNALISÉ

PROGRAMME ICOPE (INTEGRATED CARE FOR OLDER PEOPLE), signifie « soins intégrés pour les personnes âgées » est un programme de prévention de la dépendance élaboré par l'OMS.

CE PROGRAMME A POUR OBJECTIF DE DIMINUER LE NOMBRE DE PERSONNES DÉPENDANTES À L'AIDE DE 5 ÉTAPES :

4. LE SUIVI DU
PARCOURS DE SOINS

5. L'IMPLICATION DES
COLLECTIVITÉS ET LE
SOUTIEN AUX AIDANTS

Programme ICOPE
Un test simple, rapide et gratuit pour faire le point sur mes capacités :

- Vision
- Audition
- Mémoire
- Nutrition
- Humeur
- Mobilité

Développé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le programme ICOPE a pour objectif de permettre, au plus grand nombre, de vieillir en bonne santé.

Dès 60 ans, vous pouvez intégrer le programme ICOPE. À partir de tests simples, il vous permet d'évaluer 6 fonctions essentielles : vision, audition, mémoire, mobilité, nutrition, humeur. Si une anomalie est repérée, une évaluation approfondie est réalisée et un suivi personnalisé vous est proposé.

Cet accompagnement individualisé permet à chacun de maintenir ses fonctions le plus longtemps possible et de préserver sa qualité de vie.

Pour plus de renseignements : icope@chu-toulouse.fr

Avec le programme ICOPE je fais le point sur mes capacités :

- Vision
- Audition
- Mémoire
- Nutrition
- Humeur
- Mobilité

**J'ai 60 ans et +
Je préserve ma santé !**

ICOPE MONITOR

L'innovation au service du bien vieillir

OCÉANIE
Espace Repère Vieillesse
et Prévention de la Dépendance

MUTUALITÉ FRANÇAISE

Disponible sur **Mon Espace Santé**

mon
ESPACE
SANTÉ

Comment ça marche ?

- Je fais un test simple en 10 minutes**
 - > Seul
 - > Avec un proche
 - > Avec un professionnel de santé

SUR ORDINATEUR
Je vais sur le site : icopebot.botdesign.net

SUR MOBILE / TABLETTE
Je télécharge l'application **ICOPE Monitor**
- J'en parle à mon médecin traitant**
Il évalue ma situation et peut me proposer des tests plus approfondis.
- Je reçois des conseils personnalisés**
En fonction de mes résultats, une prise en charge personnalisée peut m'être proposée pour :
 - > Entretenir mon audition
 - > Stimuler ma mémoire
 - > Equilibrer mon alimentation
 - > Améliorer ma vision
 - > Maintenir une activité sociale et mon moral
 - > Préserver ma mobilité
- Je fais mon suivi**
Tous les 6 mois à un an, je refais le test pour vérifier l'évolution de ma situation et préserver ma vitalité.

Je suis accompagné(e)
À tout moment, une équipe médicale assure la surveillance de mes résultats et me contacte directement (ou via mon médecin traitant) si besoin.

N'attendez plus, Icopez-vous !

4. EDUCATION A LA SANTE

En sensibilisant les personnes aux enjeux de la santé, l'éducation à la santé favorise l'autonomie et encourage des comportements responsables qui contribuent à améliorer la qualité de vie et à réduire les inégalités en matière de santé.

- Pass'santé Jeunes BFC : ressource d'information pour les adolescents, parents, professionnels.
- Exponens propose du théâtre interactif avec la participation du public, plusieurs sujets sont abordés tel que la promotion de la santé, la vie affective et sexuelle, la santé,...

BILAN DE PREVENTION

Le rendez-vous « Mon Bilan Prévention » se prépare en amont à l'aide d'un auto-questionnaire adapté en fonction de la tranche d'âge.

Les tranches d'âge concernées peuvent remplir un auto-questionnaire sur Mon Espace Santé, il est aussi téléchargeable sur le site du ministère ainsi que sur Ameli.fr

Liens de prévention

- Mon espace santé : bilan prévention
- Sante.fr : mon bilan prévention



Pour en savoir plus sur les risques et maladies, rendez-vous dans la partie

1. MALADIES

ACTIVITE PHYSIQUE

L'activité physique est essentielle pour maintenir une bonne santé physique et mentale. Elle aide à prévenir de nombreuses maladies, améliore la condition physique, et favorise le bien-être général.

Que ce soit par une simple marche ou un sport intense, bouger régulièrement est important.

Liens de prévention

- Assurance maladie : activité physique et santé
- AGIRC - ARRCO : activité physique
- Fédération Française des Diabétiques : prévention du diabète et activité physique
- Manger Bouger : activités physiques dynamiques

Et sur le territoire ?

- CDOS de l'Yonne
- Formation.S89
- RéPPOP BFC
- Ufolep 89
- Mutualité française BFC
- Association des diabétiques de l'Yonne (AFD)

PRECARITE

La précarité est une situation d'instabilité qui touche l'emploi, le logement, et l'accès aux services essentiels. Elle expose les personnes à l'insécurité économique et sociale, renforçant l'exclusion et la pauvreté.

PERSONNES VULNERABLES

L'accès au système de santé n'est pas équivalent à tous, certaines populations se trouvent dans des situations les rendant particulièrement vulnérables : isolement géographique, familial ou social, précarité, méconnaissance du système de santé, difficultés liées à la barrière de la langue française ou du numérique.

La renouée des oiseaux : association de promotion de la santé et lutte contre l'exclusion

MOBILITE ET VIE SOCIALE

La mobilité est essentielle pour maintenir une vie sociale active, permettant de travailler, se divertir, et rester connecté aux autres. Une mobilité réduite peut conduire à l'isolement et limiter l'intégration sociale.

Communauté de communes de Joigny : Mobil'éco

Solidarité.gouv : Mobilité solidaire, un accompagnement pour lever les freins vers l'emploi

Yonne département : les solutions de mobilités

ISOLEMENT

L'isolement des personnes, qu'il soit volontaire ou subi, affecte gravement la santé mentale et physique. Touchant particulièrement les personnes âgées ou vulnérables, il conduit à la solitude et peut provoquer des troubles psychologiques comme la dépression.

- Pour les personnes âgées.gouv : agir contre l'isolement des personnes âgées

Vous pouvez contacter le CCAS ou la mairie de votre commune

- Ateliers Bon Jours : activité
- Compagnie les 7 marches : activité culturelle et physique
- Génération mouvement : atelier numérique
- Jardins de l'érable : activité bien-être
- La majeure compagnie : récit de chansons
- La renouée des oiseaux : association de promotion de la santé et lutte contre l'exclusion
- Pays avallonnais : ciné-débat

TROUBLES DES CONDUITES ALIMENTAIRES (TCA)

- Assurance maladie : anorexie mentale
- Assurance maladie : boulimie et hyperphagie boulimique
- Fédération française anorexie boulimie (FFAB) : qu'est-ce qu'un TCA ?
- Santé publique : manger bouger

TROUBLES DE LA NUTRITION

La dénutrition est une condition médicale caractérisée par un apport insuffisant en nutriments : protéines, vitamines et minéraux, nécessaires pour maintenir les fonctions corporelles normales. La dénutrition touche particulièrement les populations vulnérables, telles que les personnes âgées, les enfants, et les patients souffrant de maladies chroniques ou d'infections prolongées.

Assurance maladie : comprendre la dénutrition

Assurance maladie : anémie par carence en fer

Fondation pour la recherche sur le cancer : l'alimentation

Manger bouger : la fabrique à menus

Mission locale : des actions pour la santé et le bien-être des jeunes

Pays avallonnais : aventure alimentaire

Pour bien vieillir : les bienfaits d'une alimentation équilibrée

RéPPOP BFC : les recettes cooking family

Santé publique : manger bouger - la dénutrition

VIOLENCES ENVERS LES PERSONNES VULNÉRABLES

Les violences envers les personnes vulnérables, incluent des maltraitances physiques, psychologiques, sexuelles et économiques, impactant sévèrement la santé, la dignité et les droits fondamentaux des victimes : mieux prévenir et empêcher les maltraitances sur personnes vulnérables.

La Maison de protection des familles (MPF) de l'Yonne accueille les victimes et co-victimes de violences intrafamiliales (dont la jeunesse, les personnes en situation de handicap, les seniors) en partenariat avec des associations et fédérations de victimes.

ENFANT

- 119 : Service National d'accueil Téléphonique de l'Enfance en Danger
- Action enfance : la protection de l'enfance
- Assurance maladie : syndrome du bébé secoué
- Promeneurs du net : une présence éducative sur Internet

FEMMES

- 3919
- Afed, aide aux femmes en difficulté
- Association resonantes : application app-elles
- Le CIDFF 89
- Gouvernement : trouver une association près de chez vous
- Gouvernement : violences au sein du couple
- Gouvernement : les associations de prévention et de lutte contre les violences sexistes et sexuelles
- Promeneurs du net : une présence éducative sur Internet
- Solid'elles

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

- 3977
- Alma : Allô Maltraitance des Personnes Âgées et Majeures Handicapées
- Promeneurs du net : une présence éducative sur Internet

PERSONNES AGEES

- 3977
- Alma : Allô Maltraitance des Personnes Âgées et Majeures Handicapées
- Promeneurs du net : une présence éducative sur Internet
- Solidarité.gouv : journée mondiale de sensibilisation à la maltraitance des personnes âgées

5. ENVIRONNEMENT

En sensibilisant les personnes aux enjeux environnementaux, l'éducation à l'environnement favorise l'autonomie et encourage des comportements responsables qui contribuent à préserver la qualité de vie et à réduire.

- Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement(CPIE) Yonne-Nièvre
- Maison de la nature et de l'environnement de l'Yonne
- Yonne nature environnement

QUALITE DE L'AIR INTERIEUR ET EXTERIEUR

La qualité de l'air se réfère à la pureté et à la sécurité de l'air que nous respirons . Elle est influencée par divers facteurs. Une mauvaise qualité de l'air peut provoquer des problèmes de santé, comme des allergies, de l'asthme, et des infections respiratoires.

Liens de prévention

- Ecologie.gouv : agir pour réduire la pollution de l'air
- Observatoire de la qualité des environnements intérieurs : qualité de l'air intérieur

EAU

L'accès à une eau potable et propre est essentiel pour prévenir des maladies graves comme le choléra et la dysenterie. Une bonne hydratation est aussi cruciale pour le bon fonctionnement de l'organisme. Cependant, la pollution et la rareté croissante de l'eau, exacerbées par le changement climatique, posent de sérieux défis pour la santé publique.

Liens de prévention

- Gouv.fr : vigieau

Et sur le territoire ?

- Préfet de l'Yonne : cartographie et guide d'entretien des Cours d'Eau de l'Yonne
- Les services de l'Etat dans l'Yonne : eau

RADON

Le radon est un gaz radioactif, d'origine naturelle, incolore et inodore. Il fait partie de notre principale exposition d'origine naturelle aux rayonnements et représente, après le tabagisme, la deuxième cause de décès par cancer du poumon.

Liens de prévention

- ARS BFC : le radon et les risques
- Institut de Radioprotection et de Sécurité Nucléaire (IRSN) : savoir et comprendre le radon
- Pôle énergie BFC : le risque radon

LEGIONELLOSE

La légionellose (maladie du légionnaire) est une infection pulmonaire causée par une bactérie de type *legionella*. La maladie se contracte par l'inhalation de fines particules d'eau contaminées, qui peuvent envahir les poumons, puis affecter le système immunitaire.

Liens de prévention

Carsat : [légionellose](#)

MOUSTIQUES-TIGRES

Le moustique-tigre est rayé noir et blanc, originaire des forêts tropicales d'Asie du Sud-Est, il a réussi à s'adapter à divers environnements et climats pour coloniser plus de 80 pays.

Liens de prévention

- Assurance maladie : [prévention commune à toutes les maladies transmises par les moustiques](#)
- Anses.fr : [Infographie](#)

Et sur le territoire ?

- ARS BFC : [Lutte contre le moustique tigre - vigilance et action en Bourgogne Franche-Comté](#)

DENGUE

La dengue est une maladie virale transmise par les moustiques, causant fièvre, douleurs musculaires, et éruptions cutanées. Elle peut devenir grave et entraîner des complications sévères. La prévention passe par la lutte contre les moustiques et l'utilisation de répulsifs. Il n'existe pas de traitement spécifique, mais les soins médicaux peuvent aider à gérer les symptômes.

Liens de prévention

Préfet de l'Yonne : [prévention du chikungunya et de la dengue](#)

ALLERGIES

L'allergie est une hypersensibilité de l'organisme à des substances, généralement inoffensives et présentes dans l'environnement. Ces substances, appelées allergènes, peuvent se trouver dans l'air, l'alimentation ou les médicaments notamment.

Liens de prévention

- Fil santé jeunes.com : [allergie saisonnière](#)
- Recosanté.gouv : [application gratuite](#)
- Ambroisie - Fredon.fr : [ambroisie](#)
- Pollen - Réseau national de surveillance aérobiologique

Et sur le territoire ?

- Atmo-bfc : [BFC](#)
- ARS BFC : [lutter contre l'ambroisie](#)

6. NUTRITION

RECOMMANDATIONS

La nutrition est essentielle pour maintenir la santé, le développement et le bien-être. Une alimentation équilibrée ainsi qu'une activité physique régulière permettent de prévenir les maladies comme le diabète et les maladies cardiovasculaires.

Liens de prévention

- Manger Bouger
- Fil santé jeunes : les nutritionnistes
- Clépsy : des clés pour accompagner le développement de votre enfant
- La ligue contre le cancer : nutrition
- Assurance maladie : M'T dents

COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

L'activité physique est essentielle pour maintenir une bonne santé physique et mentale. Elle aide à prévenir de nombreuses maladies, améliore la condition physique, et favorise le bien-être général. Que ce soit par une simple marche ou un sport intense, bouger régulièrement contribue à une vie plus équilibrée et énergique.

ALIMENTATION SAINE

Selon l'OMS, la nutrition c'est l'apport alimentaire répondant aux besoins de l'organisme. Une bonne nutrition, c'est-à-dire un régime adapté et équilibré et la pratique régulière d'exercice physique, sont autant de gages de bonne santé.

- Assurance maladie : alimentation de l'adulte
- Manger Bouger
- Santé.gouv : le nutri-score

TROUBLES DE LA NUTRITION

La dénutrition est une condition médicale caractérisée par un apport insuffisant en nutriments : protéines, vitamines et minéraux, nécessaires pour maintenir les fonctions corporelles normales. La dénutrition touche particulièrement les populations vulnérables, telles que les personnes âgées, les enfants, et les patients souffrant de maladies chroniques ou d'infections prolongées.

- Fondation pour la recherche sur le cancer : l'alimentation
- Manger bouger : la fabrique à menus
- Mission locale : des actions pour la santé et le bien-être des jeunes
- Pour bien vieillir : les bienfaits d'une alimentation équilibrée
- Santé publique : la dénutrition

TROUBLES DES CONDUITES ALIMENTAIRES (TCA)

Les troubles du comportement alimentaire (TCA) sont des troubles psychologiques liés à l'alimentation, comme l'anorexie mentale (restriction alimentaire sévère), la boulimie (compulsions alimentaires suivies de vomissements) et l'hyperphagie (crises de suralimentation sans purge). Ils peuvent avoir des effets graves sur la santé physique et mentale, nécessitant souvent un traitement spécialisé.

- La mutuelle des étudiants : les TCA, troubles du comportement alimentaire
- Fédération française anorexie boulimie (FFAB) : les TCA
- Fil santé jeunes : les nutritionnistes

BOULIMIE

La boulimie mentale ou boulimie nerveuse est un trouble du comportement alimentaire (TCA) qui se caractérise par l'ingestion, au moins deux fois par semaine, d'une très grande quantité de nourriture, rapidement, en cachette, sans plaisir, avec une sensation de perte totale de contrôle.

- Fédération française anorexie boulimie (FFAB) : qu'est-ce qu'un TCA ?
- La mutuelle des étudiants : boulimie

ANOREXIE

"L'anorexie est un trouble de l'alimentation qui se caractérise par une peur extrême de grossir ainsi que par une perte de poids très importante, en lien avec des restrictions alimentaires qui durent depuis un certain temps. Elle est aussi appelée anorexie nerveuse."

- Clépsy : mon enfant souffre d'anorexie mentale
- La mutuelle des étudiants : anorexie mentale

ACTIVITE PHYSIQUE

L'activité physique est essentielle pour maintenir une bonne santé physique et mentale. Elle aide à prévenir de nombreuses maladies, améliore la condition physique, et favorise le bien-être général. Que ce soit par une simple marche ou un sport intense, bouger régulièrement contribue à une vie plus équilibrée et énergique.

Liens de prévention

- AGIRC - ARRCO : activité physique
- Fédération Française des Diabétiques : prévention du diabète et activité physique
- Manger Bouger : activités physiques dynamiques

Et sur le territoire ?

- CDOS de l'Yonne
- Formation.S89
- RéPPOP BFC
- Ufolep 89
- Mutualité française BFC
- Association des diabétiques de l'Yonne (AFD)

SURPOIDS ET OBESITE

Le surpoids et l'obésité correspondent à un excédent de graisse dans le corps. Ils sont principalement dus à une alimentation trop riche et une activité physique faible. Des facteurs psychologiques ou génétiques, des maladies chroniques peuvent intervenir dans leur survenue.

Liens de prévention

- Améli.fr : prévention surpoids et obésité
- RéPPOP BFC : documentation
- Santé publique France : Manger Bouger

7. VACCINATIONS

La vaccination est un moyen de protéger l'individu contre le développement de certaines maladies infectieuses dues à des microbes.

Si vous constatez un effet indésirable sur l'état de santé, à la suite de la vaccination, vous pouvez le signaler sur le portail « Signalement santé ».

Vous pouvez vous rendre dans la pharmacie la plus près de chez vous ou dans un Centre d'examens de santé de l'Yonne, afin de profiter d'un rattrapage vaccinal ainsi que d'un examen de prévention en santé.

CALENDRIER VACCINAL

"Le calendrier des vaccinations fixe les vaccinations applicables aux personnes résidant en France en fonction de leur âge, émet les recommandations vaccinales « générales » et des recommandations vaccinales « particulières » propres à des conditions spéciales (risques accrus de complications, d'exposition ou de transmission) ou à des expositions professionnelles."

Liens de prévention

- Assurance maladie : calendrier vaccinal
- Vaccination info service.fr



BILAN DE PREVENTION

Le rendez-vous « Mon Bilan Prévention » se prépare en amont à l'aide d'un auto-questionnaire adapté en fonction de la tranche d'âge.

Les tranches d'âge concernées peuvent remplir un auto-questionnaire sur Mon Espace Santé, il est aussi téléchargeable sur le site du ministère ainsi que sur Ameli.fr.

Pour bénéficier d'un bilan de prévention, vous pouvez consulter la liste des professionnels de santé pouvant vous accueillir sur le site du ministère.

Liens de prévention

- Mon espace santé : bilan prévention
- Sante.fr : mon bilan prévention

DIPHTHERIE, LE TETANOS ET POLIOMYELITIS (DTP)

Le DTP (Diphthérie, Tétanos, Poliomyélite) est un vaccin combiné utilisé pour protéger contre trois maladies graves :

- **Diphthérie** : C'est une infection bactérienne qui affecte principalement les voies respiratoires et peut entraîner des complications graves, comme des difficultés respiratoires et des problèmes cardiaques.
- **Tétanos** : Causé par une bactérie qui entre dans le corps par des blessures ou des coupures, le tétanos provoque des spasmes musculaires douloureux et peut entraîner des complications graves comme des problèmes respiratoires et des convulsions.
- **Poliomyélite** : Une infection virale qui peut provoquer des paralysies, principalement des membres inférieurs, et dans certains cas, entraîner des complications graves comme des problèmes respiratoires.

Le vaccin DTP est généralement administré aux enfants en plusieurs doses au cours de leurs premières années de vie, avec des rappels à intervalles réguliers pour maintenir l'immunité.

Liens de prévention

- Service public.fr : [Vaccination : diphtérie, tétanos, poliomyélite \(DTP\)](#).
- OMS : [diphtérie](#)
- OMS : [tétanos](#)
- OMS : [poliomyélite](#)

TUBERCULOSE

La tuberculose est une maladie infectieuse qui affecte le plus souvent les poumons. Elle est causée par un type de bactérie qui se propage dans l'air lorsque les personnes infectées toussent, éternuent ou crachent.

Liens de prévention

- Sante.gouv : [tuberculose](#)

Et sur le territoire ?

- SPLF : [liste des CLAT](#)

COQUELUCHE

"La coqueluche est une maladie respiratoire due à une bactérie. Elle se transmet très facilement, par voie aérienne. Elle est responsable de quintes de toux fréquentes et prolongées. C'est une maladie grave lorsqu'elle survient chez les nourrissons et les personnes fragiles."

Liens de prévention

- Assurance maladie : [coqueluche](#)
- Vaccination info service : [coqueluche](#)

MENINGITE

La méningite est une inflammation des méninges, les membranes entourant le cerveau et la moelle épinière. Elle peut être causée par des infections bactériennes, virales, fongiques ou parasitaires, ainsi que par des causes non infectieuses. Les symptômes incluent des maux de tête sévères, une raideur de la nuque, de la fièvre et des nausées.

Liens de prévention

- Assurance maladie : [méningite](#)
- Institut pasteur : [méningites à méningocoques](#)

HEPATITE B

L'hépatite B est une infection virale du foie transmise par contact avec des liquides corporels infectés.

Elle peut être aiguë ou chronique, avec des symptômes comme la fatigue, la jaunisse et les douleurs abdominales. La vaccination est le meilleur moyen de prévention, et des traitements antiviraux existent pour les cas chroniques.

Liens de prévention

- Assurance maladie : [hépatite B](#)
- Vaccination info service : [hépatite B](#)

ROUGEOLE, OREILLONS ET RUBEOLE (ROR)

La rougeole, les oreillons et la rubéole (ROR) sont des maladies virales évitables par vaccination. La rougeole provoque une éruption cutanée et une forte fièvre, les oreillons entraînent un gonflement des glandes salivaires, et la rubéole cause une éruption légère et des symptômes semblables à ceux du rhume. La vaccination combinée ROR protège contre ces trois maladies.

Liens de prévention

- Assurance maladie : [la vaccination ROR](#)
- Assurance maladie : [rougeole](#)
- Assurance maladie : [rubéole](#)
- Assurance maladie : [oreillons](#)

GRIPPE

La grippe est une infection virale respiratoire causée par les virus influenza. Ses symptômes incluent fièvre, toux, maux de gorge, douleurs musculaires et fatigue. Elle se transmet par les gouttelettes respiratoires.

Liens de prévention

- Assurance maladie : [grippe](#)
- Santé publique France : [grippe](#)

ZONA

Le zona est une infection virale causée par la réactivation du virus varicelle-zona, qui reste latent après une varicelle. Il se manifeste par une éruption cutanée douloureuse, souvent en bande, généralement sur un côté du corps. La douleur peut persister même après la guérison de l'éruption, un phénomène appelé névralgie postherpétique. La vaccination peut aider à prévenir le zona, surtout chez les personnes âgées.

Liens de prévention

- Assurance maladie : [zona](#)
- Vaccination info service.fr : [zona](#)

COVID-19

Le COVID-19 est une maladie infectieuse causée par le coronavirus SARS-CoV-2. Ses symptômes varient, allant de légers à graves, et incluent la fièvre, la toux, la difficulté à respirer, la fatigue, ainsi que des pertes de goût ou d'odorat. Depuis son apparition, le COVID-19 a eu des conséquences sanitaires, sociales et économiques profondes à l'échelle mondiale, mettant en lumière l'importance des mesures de prévention telles que la vaccination, le port du masque et la distanciation physique pour contrôler la propagation du virus.

Liens de prévention

- Santé.fr : [coronavirus, les gestes barrières](#)
- Info.gouv.fr : [covid-19](#)

PAPILLOMAVIRUS

Le papillomavirus humain (HPV) est un groupe de virus qui peut infecter les zones génitales, la bouche et la gorge. Certains types de HPV peuvent causer des verrues génitales, tandis que d'autres sont associés à des cancers du col de l'utérus, du pénis, de l'anus et de la gorge. La vaccination contre le HPV est efficace pour prévenir ces infections et leurs complications. Les préservatifs peuvent réduire le risque de transmission, mais ne l'éliminent pas complètement.

Liens de prévention

- Sante.gouv.fr : [HPV et cancer du col de l'utérus](#)
- Prévention sida : [le HPV](#)

8. BIEN-ÊTRE ET SANTÉ MENTALE

Le bien-être et la santé mentale sont des éléments essentiels de notre qualité de vie, influençant nos émotions, nos pensées et nos comportements. Promouvoir le bien-être mental nécessite à la fois des stratégies individuelles, comme la gestion du stress, et des initiatives collectives pour créer des environnements de soutien. Reconnaître l'importance de la santé mentale est crucial pour bâtir une société plus équilibrée et résiliente.

- Maison des adolescents de l'Yonne
- CHS de l'Yonne
- DAC 89

ROMPRE LA SOLITUDE

Rompre la solitude est crucial pour la santé, tant mentale que physique. L'isolement prolongé peut entraîner des problèmes tels que la dépression, l'anxiété, et même des maladies cardiovasculaires. En renouant des liens sociaux et en s'entourant d'une communauté, on peut non seulement améliorer son bien-être émotionnel, mais aussi renforcer son système immunitaire et augmenter son espérance de vie.

Vous pouvez vous rapprocher du CCAS ou la mairie de votre commune

SOUTIEN AUX AIDANTS

Le terme d'aidant familial ou aidant naturel désigne les personnes venant en aide à une personne dépendante et/ou en situation de handicap faisant partie de leur entourage proche ou choisie par la personne. Le travail d'aidant peut-être effectué seul ou en complément du travail d'un professionnel de l'aide à domicile (auxiliaire de vie, aide à domicile, aide-soignante, infirmière, travailleur social, etc.). Il peut également être régulier (continu ou à intervalles plus espacés).

- OASIS 89 est un dispositif dédié aux aidants du département de l'Yonne, afin de les soutenir et favoriser le maintien à domicile de leurs proches (interventions sans coûts pour l'usager, activités extérieures, suivi personnalisé, ...).
- France Alzheimer : activités bien-être et formations des aidants
- Le relais du Bien-être : séjour "bien-être" pour les aidants
- Pays avallonnais : Activ'santé aidants
- SOSM Providence : soutien aux aidants

TROUBLES DES CONDUITES ALIMENTAIRES (TCA)

La nutrition est essentielle pour maintenir la santé, le développement et le bien-être. Une alimentation équilibrée permet de prévenir les maladies comme le diabète et les maladies cardiovasculaires.

- La mutuelle des étudiants : les TCA, troubles du comportement alimentaire
- FFAB : les TCA
- Fil santé jeunes : les nutritionnistes



Pour en savoir plus, rendez-vous dans la partie

6. NUTRITION

ADDICTIONS

Les addictions représentent un défi majeur de santé publique. Elles entraînent des conséquences graves sur la santé physique et mentale des individus, perturbent leur vie sociale et professionnelle. Une approche intégrée, incluant prévention, traitement et soutien, est essentielle pour combattre efficacement les dépendances et aider les personnes affectées à retrouver une vie équilibrée et saine.



Pour en savoir plus, rendez-vous dans la partie

2. ADDICTIONS

DEPRESSION CHRONIQUE

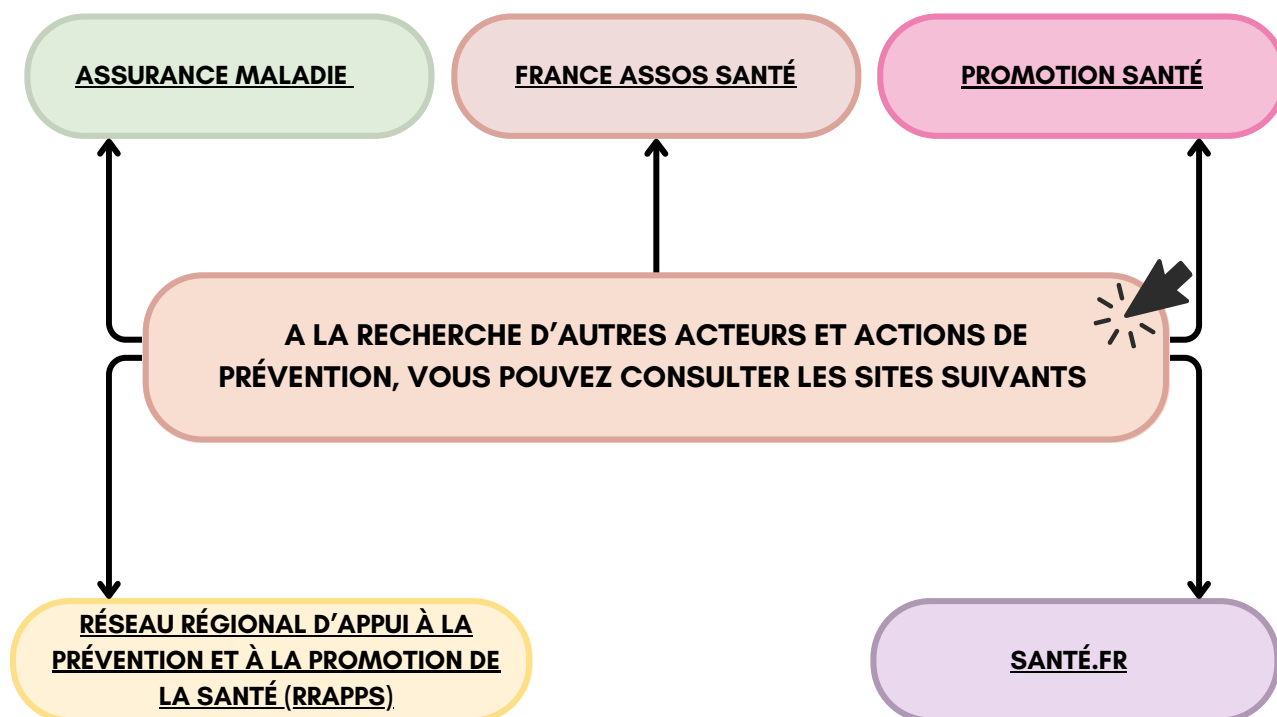
La dépression chronique, aussi appelée trouble dépressif persistant, est une forme de dépression longue durée qui peut durer des années. Contrairement aux épisodes dépressifs majeurs, ses symptômes sont souvent moins intenses mais persistent de manière continue. Ceux-ci incluent une tristesse constante, une fatigue, une faible estime de soi, et un manque d'intérêt pour les activités quotidiennes.

PREVENTION SUICIDE

La prévention du suicide passe par l'écoute, le soutien et l'identification des signes de détresse. Il est crucial de parler ouvertement, de réduire le stigma autour de la santé mentale, et d'encourager les personnes en souffrance à chercher de l'aide.

Le 3114 est le numéro national de prévention du suicide. Un professionnel du soin sera à votre écoute.

ACTEURS DE LA PREVENTION DE BOURGOGNE-FRANCHE-COMTE



CE DOCUMENT EST PRODUIT À L'AIDE



HÉBERGÉ SUR LE SITE DU CDCA

