

# L'ACTU

DE LA DÉMOCRATIE EN SANTÉ

## CONSTRUISONS NOTRE SANTÉ AU QUOTIDIEN

### DES NOUVELLES DE NOS INSTANCES

Actualités de la CRSA | p.7  
Retours sur les projets des CTS | p.  
21

### LE SPORT : L'ALLIÉ DE NOTRE SANTÉ

Rencontre avec Marie-Lise Thiollet  
| p. 27  
L'astuce du Bulletin : 30 minutes  
d'activité physique par jour | p. 40

### LE MOT DES PARTENAIRES

France Asso Santé nous aide à  
nous repérer dans la e-santé | p. 30  
L'ARUHCA nous parle de santé  
mentale | p. 32



Ma santé

# L'Actu de la Démocratie en Santé ●●●●



## Bulletin n°2

---

**L'édito**    *Construisons notre santé au quotidien*

---

### **Les coulisses de la Démocratie en Santé**

*L'actualité des instances*

#### **1. LA CONFÉRENCE RÉGIONALE DE LA SANTÉ ET DE L'AUTONOMIE**

Parcours grand âge : par la force des collaborations les territoires font face p. 7

Promotion des métiers des secteurs sanitaires et médico-sociaux : Le Village des Recruteurs 2024 à Dijon p. 9

La Conférence Régionale de la Santé et de l'Autonomie Bourgogne Franche-Comté en Pays de la Loire p. 12

Les visages de la CRSA - Portrait d'Emmanuel Ronot p. 16

CPTS et prévention p. 18

#### **2. LES CONSEILS TERRITORIAUX DE SANTÉ**

Enquête auprès des usagers de la santé dans la Nièvre : le défi de l'accès aux soins p. 19

Le Jura propose un livret d'accompagnement pour guider les médecins qui cessent leur activité p. 23

---

## La santé sur le territoire

*Le mot des acteurs du quotidien*

### 1. LE MOT DE L'EXPERT

Avec le Réseau Sport Santé, Marie-Lise Thiollet dynamise la prévention p. 25

### 2. LES PARTENAIRES DU BULLETIN S'ADRESSENT À VOUS !

Le guide « *Se repérer dans la e-santé* » de France Assos Santé Bourgogne-Franche-Comté p. 28

ARUCAH - La santé mentale « *grande cause nationale 2025* » p. 31

---

## Hors des sentiers battus

*Explorons les voies alternatives pour l'accès à la santé en BFC*

### 1. L'INVITÉ DU BULLETIN

To be or not Toubib : l'importance de bien informer le grand public p. 34

---

## L'astuce du Bulletin

*Conseils pratiques et informations*

Tous en forme, mais comment ? p. 38

---

## Agenda

*Les Rendez-vous en BFC*

Les rendez-vous de novembre/décembre p. 40



---

## L'édito

Bouger chaque jour, sans courir de marathon !

La santé par le mouvement : cette idée essentielle est aujourd'hui sur toutes les lèvres. Pourtant, pour rester en forme, pas besoin de viser l'exploit ou de se lancer dans un marathon ! Les recommandations sont à la portée de chacun : il suffit de 30 minutes d'activité physique par jour, même réparties en quelques sessions courtes.

Dans notre société où tout va vite et où le temps manque parfois pour s'accorder une vraie pause, il est essentiel de se rappeler que chaque pas compte. Prendre les escaliers, faire un bout de trajet à pied ou à vélo, se lever pour s'étirer durant la journée : ces petits gestes mis bout à bout font une différence réelle pour notre santé et notre bien-être.

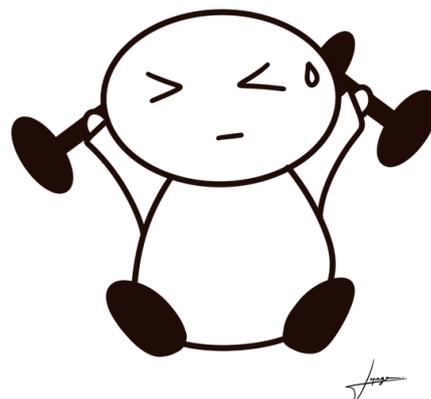
Cette approche accessible de l'activité physique, largement encouragée par des programmes tels que « France en Forme », redéfinit notre rapport au mouvement. Promouvoir une activité modérée et régulière, réalisable par tous, constitue une avancée vers une société plus inclusive, où la santé se construit au quotidien par de petits efforts soutenables.

Nous verrons toutefois dans ce numéro que la diffusion de l'information en matière de santé n'est pas toujours accessible : un nouveau défi dont la Démocratie en Santé peut se saisir ! En BFC elle est d'ailleurs très impliquée dans le développement de l'accès à la santé : en témoignent les nombreux projets en cours. Ce numéro se fera le porte-voix de certains d'entre eux.

Alors, en route pour une santé durable et sans pression ! Retrouvons le plaisir de bouger à notre rythme, et engageons-nous vers un quotidien plus actif, un pas après l'autre, comme en octobre où nous avons pu nous mobiliser pour la lutte contre le cancer du sein.

Santément votre,  
Les Chargées de mission Démocratie en Santé

**Pour pratiquer une activité physique régulière, pas besoin de se lancer dans l'haltérophilie, comme Oppie : la marche ou le vélo au quotidien c'est très bien aussi !**





## **La Conférence Régionale de la Santé et de l'Autonomie**

Parcours grand âge : par la force des collaborations les territoires font face



### **Un contexte chancelant**

Le renforcement de l'autonomie des personnes vulnérables, la prévention de sa perte, la lutte contre l'isolement social, la garantie d'un hébergement de qualité, la promotion de la bientraitance, voici ce qu'ambitionne la Loi bien vieillir de ce mois d'avril 2024.

Avec le renouvellement du gouvernement ces derniers mois plusieurs décrets d'application ont été retardés notamment ceux relatifs aux EHPAD : sur la tarification, l'accueil de nuit et de jour, et la nutrition, mais aussi sur la reconnaissance des professionnels de santé à domicile.

Dans la lignée de cette Loi, a eu lieu le 24 septembre la 3ème mobilisation nationale du mouvement « Les vieux méritent mieux » dont l'objectif d'insister auprès du gouvernement sur l'urgence de mieux accompagner les personnes âgées au sein d'établissements confrontés à des difficultés budgétaires croissantes. Les 18 associations et organisations qu'a regroupé cette année ce mouvement national, demandent notamment la création d'un fonds d'urgence de 1,4 millions d'euros et des réformes structurelles pour améliorer l'attractivité des métiers du secteur et adapter les financements.

C'est dans ce contexte que le 10 octobre la CRSA s'est réunie en assemblée plénière à Belfort en la présence du président Belfortin de la Commission Spécialisée Médico-Social (CSMS) Robert CREEL et de Pascal Mathis, Directeur de l'Hôpital Nord Franche-Comté (HFNC) et Président du Conseil Territorial de Santé (CTS) de Nord Franche-Comté (NFC).

### **Une matinée centrée sur les pratiques locales en NFC**

Organisée autour des initiatives territoriales de NFC, la matinée a débuté par un discours d'introduction du Président de la Conférence Régionale de la Santé et de l'Autonomie (CRSA) accompagné de Cédric Duboudin ; Directeur de l'innovation et de la stratégie ; et de Valérie Ganzer ; Directrice Territoriale ; tous deux représentants du Directeur Général de l'Agence Régionale de Santé (ARS), Pascal Mathis et Robert Creel, puis a laissé place à trois projets présentés par nos invités :

→ Reper'âge, l'application numérique de la perte d'autonomie

→ E-nutriv, le dispositif de suivi du poids des personnes en perte d'autonomie

→ L'expérimentation de l'unité mobile de télémédecine portée par Jussieu Secours, dans le cadre de l'article 51

Présentés par le Docteur Oriane Labrune-Bobey, médecin gériatre chef de service de l'Hôpital NFC, Thomas Parrain, Responsable de service du Dispositif d'Appui à la Coordination NFC, Jean-Jacques Hezard, transporteur sanitaire pour l'unité mobile de télémédecine, Lucile Grillon, Directrice du Pôle personnes âgées de la Fondation Arc En-Ciel et Catherine Basse, Neuropsychologue et coordinatrice de la plateforme de répit, ces dispositifs ont permis d'inspirer les membres présents, désireux que de tels projets ; adaptés aux réalités du territoire et aux besoins des usagers ; soient étendus dans leurs départements.

### **Les lauréats du Label Droits des Usagers**

Après la délibération du Comité de Sélection du Label Droits des usagers le mois précédent, les trois organismes sélectionnés ont été présentés par la Vice-Présidente de la Commission Spécialisée Droits des Usagers (CSDU) de la CRSA Michelle Legoff à la fin de la journée. Les prix leur seront remis en main propre prochainement par le président de la CRSA, la présidente de la CSDU Anne Lauby, et sa Vice-présidente, également présidente du Conseil Territorial de Santé (CTS) de l'Yonne, où nous nous retrouverons pour la prochaine séance plénière délocalisée de la CRSA en octobre 2025.

Claire Brodier

## Promotion des métiers des secteurs sanitaire et médico-social : Le Village des Recruteurs 2024 à Dijon



Le 26 septembre 2024, la place de la République de Dijon a accueilli une nouvelle édition du Village des Recruteurs. Cette manifestation, tournée vers l'emploi, a également été une belle opportunité pour la Conférence Régionale de la Santé et de l'Autonomie (CRSA) de Bourgogne-Franche-Comté, de mettre en lumière la démocratie en santé et promouvoir les métiers des secteurs sanitaires et médico-sociaux.

### **Sensibiliser et informer : la santé au cœur de l'événement**

Bien que cet événement soit principalement destiné aux chercheurs d'emploi, la CRSA a saisi cette opportunité pour tenir deux stands, contribuant ainsi à la fois à l'information du public sur ses missions et à la promotion des métiers des secteurs sanitaires et médico-sociaux des partenaires.

Sur le premier stand, les visiteurs ont pu échanger avec Monsieur Ronot, le président de la CRSA, Monsieur Defossez, membre actif du Conseil Territorial de Santé (CTS) 89 et président de la formation spécialisée organisant l'expression des usagers, ainsi que les trois chargées de missions démocratie en santé.



Ensemble, ils ont présenté les rôles et actions de la CRSA et des CTS, permettant ainsi au grand public de mieux comprendre ces instances qui ont à cœur de porter la parole des citoyens, de mettre en lumière et de répondre du mieux possible aux problématiques liées à l'accès aux soins, à l'attractivité des territoires, et à la coordination entre les acteurs.

Cet espace d'échange a aussi été l'occasion de promouvoir « Mon Espace Santé », un outil numérique national offrant aux citoyens la possibilité de centraliser et de partager leurs informations médicales avec les professionnels de santé en toute sécurité. Le stand a également permis de diffuser des informations sur l'actualité de la démocratie en santé, avec notamment la mise en avant du premier numéro de « L'Actu de la démocratie » sur le site internet de Ma Santé en Bourgogne-Franche-Comté, ou encore, des projets menés par les CTS, tels que l'annuaire de l'offre de soins élaboré par les membres du CTS 89, et l'événement de sensibilisation aux urgences à Semur-en-Auxois, du CTS 21.

## Attirer vers des carrières des secteurs sanitaires et médico-sociaux, afin de lutter contre les problématiques de terrain

Le deuxième stand était dédié à la promotion d'offres d'emploi, de stages et de services civiques des secteurs sanitaires et médico-sociaux, et a permis à deux de nos partenaires de présenter leurs structures et initiatives :



**Binôme 21**, est une association basée en Côte-d'Or, favorisant les liens intergénérationnels en proposant diverses actions entre jeunes et seniors. Elle propose notamment des missions de service civique, des solutions de logement partagé, et investi les Établissements d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD) et maisons de retraite afin de mettre en place des animations.

Et l'**Établissement Français du Sang (EFS)**, acteur clé de la santé publique, qui, au-delà de la collecte de sang, est impliqué dans des activités nécessitant l'expertise de professionnels de santé pour faire avancer la recherche médicale. De ce fait, l'EFS est également impliqué dans la création et mise en place de nouveaux métiers.



Grâce à ces présentations, les partenaires ont contribué à déstigmatiser les secteurs sanitaires et médico-sociaux en partageant des témoignages positifs sur les divers métiers proposés. Ils ont montré la richesse et la diversité des carrières dans ces domaines, tout en mettant en avant l'importance des vocations humaines et des perspectives d'évolution professionnelle.

## **Une journée riche en échanges et en découvertes**

Les interventions de l'équipe de la démocratie en santé et de ses partenaires ont joué un rôle central dans la sensibilisation aux enjeux de gouvernance et d'accessibilité des services de santé, permettant également de débattre des difficultés d'accès aux soins et de la disponibilité des praticiens sur le territoire, du manque de communication entre les acteurs locaux, en mettant en avant la voix des citoyens. Il a ainsi contribué à faire mieux connaître les instances de démocratie en santé, en valorisant ainsi les actions et leurs membres.

L'équipe présente a été agréablement surprise par l'intérêt des visiteurs, curieux et désireux d'en apprendre davantage sur les actions menées. Ces derniers ont eu l'opportunité de tester leurs connaissances en santé en participant à la « Roue de la démocratie en santé » installée sur le stand, une animation ludique et éducative.

Cet événement a représenté une véritable occasion pour la CRSA, en valorisant l'engagement des bénévoles, porte-paroles des citoyens, ainsi que les actions mises en œuvre pour répondre efficacement aux problématiques de santé à l'échelle locale.

En conclusion, cette première participation de l'équipe de démocratie en santé a eu un impact très positif, encourageant les membres à renouveler cette initiative dans d'autres départements de la Bourgogne-Franche-Comté. Cela permettra de faire connaître la démocratie en santé, de toucher un public plus large, d'informer sur le système de santé et les problématiques qui y sont liées. Tout en renforçant les partenariats locaux, créant de nouvelles opportunités professionnelles dans la région.

Chloé Ramillon

# La Conférence Régionale de la Santé et de l'Autonomie Bourgogne Franche-Comté en Pays de la Loire

## Une rencontre inter-CRSA

Depuis le mois de janvier 2024, la Conférence Régionale de la Santé et de l'Autonomie (CRSA) Bourgogne Franche-Comté (BFC) bénéficie de l'appui de chargées de mission, afin d'accompagner ses commissions spécialisées et les Conseils territoriaux de santé (CTS) dans la mise en place de leurs actions.

Mais elles ne sont pas les pionnières dans leur domaine.

En effet, le directeur général de l'ARS Jean-Jacques Coiplet œuvrait précédemment en Pays de la Loire, où grâce à son appui la CRSA a bénéficié de la première chargée de mission démocratie en santé, Pauline Leduc.

Depuis leur arrivée en janvier 2024 les chargées de mission BFC ont donc travaillé en étroite collaboration avec leur homologue Pays de la Loire, et ce mois d'octobre a permis d'approfondir les liens entre nos deux CRSA.

L'équipe s'est rendue à Nantes le 16 octobre 2024 à l'occasion du séminaire de travail organisé par la CRSA Pays de la Loire sur leur travail et leurs pratiques. Cet événement a permis aux chargées de mission BFC de présenter les actions et projets menés par les membres des CTS et de la CRSA depuis leur arrivée, et ainsi croiser les regards avec nos collègues de l'Ouest.

PRATIQUES LOCALES, DÉMARCHES PARTICIPATIVES ET SANTÉ COMMUNAUTAIRE...

La CRSA, quelle démocratie en santé, demain, dans nos territoires ?

**JEUDI 17 OCTOBRE 2024 9H15**

Rejoignez-nous pour un échange enrichissant !

9 boulevard Vincent Gâche (Espace BEAULIEU)

En présence des chargées de mission CRSA/CTS de la région Bourgogne Franche Comté

**CRSA**  
CONFÉRENCE RÉGIONALE DE LA SANTÉ & DE L'AUTONOMIE  
PAYS DE LA LOIRE

## Une journée riche en échanges

La journée s'est organisée autour des démarches participatives et de la santé communautaire. Centré autour de deux ateliers, les personnes présentes ont pu échanger et débattre successivement de la démocratie en santé, des pratiques locales, démarches participatives et de la santé communautaire. Cette approche collaborative a permis à la fois une discussion plus enrichissante avec une participation de tous et des échanges construits avec l'assemblée.

A la suite de ces tables rondes, les résultats ont été restitués et débattu avec l'assemblée, mettant ainsi en lumière les problèmes et solutions envisagées.

## Un mot d'ordre : coopération

Se voulant ouvert aux échanges et à la coopération plutôt que sous forme descendante, le séminaire fut centré autour de deux ateliers, divisés en quatre groupes.

- 1er atelier : démarches participatives et santé communautaire

Ce premier temps, organisé en quatre tables rondes autour de la santé communautaire a rassemblé les membres de la CRSA en groupes déjà prédéfinis. Une fois le tour de table effectué, et afin de connaître le point de vue de chacun les questions suivantes ont découlé des réponses entendues, ce qui a permis de construire une vision commune de la santé communautaire. Les synthèses des ateliers ont été restitué plus tard afin de mettre en commun la définition des quatre ateliers.



Bien que la question initiale paraisse évidente, la discussion de groupe a contrasté la théorie et la pratique : bien que commune à tous par définition, les démarches pour la santé communautaire ne sont que rarement partagées avec les personnes concernées, qui restent en dehors de l'élaboration des projets. Ce fut l'occasion pour les trois chargées de mission ; réparties dans des groupes distincts ; de présenter les projets menés en BFC, comme le théâtre forum organisé avec leur appui par le CTS de Côte d'Or.

Grâce à ce comité restreint elles ont pu bénéficier d'un retour des membres, qui n'est pas toujours possibles lors d'évènements de plus grande ampleur où les échanges se perdent parfois dans la foule.

Une fois les synthèses des quatre groupes restitués, vient le temps du second atelier, après un déjeuner convivial mérité.

- 2nd atelier : pratiques locales en santé

L'atelier de l'après midi était dédié aux pratiques locales en santé, ou comment dynamiser le niveau infrarégional. Qui ? Comment ? Avec quels moyens ? Voici les questions auxquelles les quatre groupes ont dû répondre pendant le temps donné de l'atelier.

Les réponses ont ensuite été partagées en assemblée, sur le même modèle que la matinée. La restitution a fait ressortir le manque de moyens, tant humains que financiers pour mener des projets au niveau local.

Ici sont intervenues les chargées de mission pour présenter par la suite à l'assemblée les projets menés en Bourgogne Franche-Comté par la CRSA au niveau régional et les CTS au niveau local, grâce à l'appui logistique.

### **Les chargées de mission démocratie en santé, quels bénéfices pour les Pays de la Loire ?**

Après avoir abordé le sujet en petit comité pendant les ateliers, Louise Lepage et Chloé Ramillon ont pu présenter plus en profondeur à l'assemblée les actions menées en Bourgogne Franche-Comté.

Parmi elles :

- *Projets régionaux*
- *L'actu de la démocratie en santé*, nouvelle newsletter bimestrielle lancée à la rentrée 2024 qui a pour but de vulgariser les informations de santé, et informer le grand public sur ce qui existe. En effet, le constat est sans appel : le transfert d'informations ne s'opère pas suffisamment entre les instances et les usagers. Et quand l'information est diffusée, elle n'arrive pas à trouver son public et peut être incompréhensible pour un public non averti.
- Les stands CRSA au Village des recruteurs de Dijon 2024 : un stand partenaires pour présenter l'instance et ses actions, et un stand recruteurs où ont été conviés cette année deux partenaires que sont l'Etablissement Français du Sang (EFS) et Binôme 21, association Côte d'orient pour la coopération intergénérationnelle.
- Travaux des commissions spécialisées
- Le label Droits des usagers, financé par l'Agence Régionale de Santé de BFC et organisé par la Commission Spécialisée Droits des Usagers (CSDU) de la CRSA. Récompensant les initiatives en faveur d'une mise en avant des usagers, le Label a reçu ses trois lauréats qui se verront remettre leur prix en personne dans les prochaines semaines.

- Le séminaire encore en cours d'élaboration « CPTS et prévention » coorganisé par les commissions spécialisées prévention et organisation des soins de la CRSA qui doit être lancé au premier semestre 2025, sur le modèle d'un événement similaire organisé deux ans plus tôt par les commissions spécialisées prévention et médico-sociale.
  - Actions des CTS
- L'annuaire de l'offre de soin à destination des professionnels de santé CTS de Haute-Saône et les annuaires de l'offre de soin de l'Yonne à destination du grand public.
- Le théâtre forum sur la sensibilisation au fonctionnement des urgences organisé par le CTS de Côte d'Or où des professionnels (médecins/pompiers/usagers) ont joué des saynètes pour susciter une réaction du public

La soirée de sensibilisation au fonctionnement des urgences, à Semur-en-Auxois visait à améliorer la compréhension du fonctionnement du services des urgences et de leurs services partenaires (ambulanciers, pompiers...), ainsi qu'à promouvoir les bons réflexes à adopter en cas de besoin. A cette fin, un logigramme a d'ailleurs été créé.

Cette soirée s'est articulée autour de trois saynètes, permettant au public comme aux intervenants de la table ronde, d'échanger à partir des cas réalistes (chute d'une personne âgée, fièvre chez un enfant en bas âge, suivi d'une personne ayant fait une tentative de suicide).

L'intervention initialement prévue a même dû être prolongée en raison de l'enthousiasme de l'assemblée. Les nombreuses interrogations ont porté en majorité sur la méthodologie de projet et les moyens ; tant humains que financiers ; mis à disposition des instances.

Les membres de la CRSA comme leur président Mr Denis COLIN, mais également le Président de la Conférence Nationale de Santé Emmanuel RUSCH, spécialement invité pour l'occasion, ont insisté sur l'importance du travail de coordination des chargées de mission démocratie en santé notamment pour les Conseils territoriaux de santé, et soulignent leur nécessité au sein de la région Pays de la Loire, qui ne bénéficient pour l'heure que d'une chargée de mission CRSA.

Le déploiement de moyens humains et financiers sur les autres territoires et départements est essentiel pour pouvoir prétendre au développement de démarches participatives au niveau local, comme le soutient la définition de la santé communautaire.

Claire Brodier

## Les visages de la CRSA - Portrait d'Emmanuel Ronot



Emmanuel Ronot  
*Président de la Conférence régionale de santé et de  
l'autonomie de Bourgogne-Franche-Comté*

### **Le maître d'œuvre**

*Emmanuel Ronot maîtrise. Il choisit précautionneusement ses mots, il prend le temps de quelques silences, manie volontiers l'anaphore. C'est Monsieur le Président. Et pourtant, sous des dehors ciselés, ce qu'il exprime vient de loin, c'est profond, c'est quasiment viscéral, en tout cas chevillé au cœur. Avec l'éthique comme bagage et le bien commun pour horizon, il tient à embarquer tout le monde, direction la construction collective.*

Au départ, il y a un choc : « Moi quand j'ai démarré ma carrière de directeur d'établissement, je suis passé après les affaires Émile Louis. [...] À ce moment-là, l'établissement pour lequel je travaille aujourd'hui, qui s'appelle l'Epnak (1) (établissement public national médico-social, plutôt handicap), a repris en gestion des établissements où il s'était passé des situations gravissimes de maltraitance ». Mais il existe de quoi panser l'ecchymose et penser l'avenir « J'ai démarré en 2002, avec les lois 2002. Donc j'ai été biberonné à la participation des personnes, à la promotion de la bientraitance, à l'amélioration de la qualité, à la lutte contre les maltraitances [...] Que rien ne soit décidé sans les personnes. Que les stratégies nationales ou les stratégies régionales de santé ou d'autonomie soient faites avec les personnes ».

Ceci explique sans doute son attachement très fort à la chose publique et son investissement « assidu et très curieux » dans « ce parlement de la santé et de l'autonomie qui fait discuter ensemble tous les acteurs du système ». Il siège donc plusieurs années en tant que représentant de l'Uriopss (2) à la commission médico-sociale. Puis, en 2020, arrive le Covid. « Et alors que se posaient des questions éthiques majeures, qui moi en tant que professionnel me perturbaient, la CRSA a arrêté de vivre. [...] Donc, j'ai râlé. J'ai râlé parce que je disais que ce n'est pas normal qu'on enferme des gens. Ce n'est pas normal qu'on attache des personnes. Ce n'est pas normal qu'on empêche des personnes âgées de voir leurs enfants sous prétexte qu'on les protège d'un virus. [...] Et je n'avais pas d'espace à ce moment-là pour qu'on discute de ces questions ».

On a beau jeu de se plaindre... mais autant se retrousser les manches. Emmanuel Ronot se propose donc comme président de la commission médico-sociale, puis, dans la dynamique engagée, président de la CRSA en 2021. Et depuis, parce qu'on lui demande, il a quelques motifs de fierté « mais de fierté partagée » ! Il souligne la vitalité de la CRSA en BFC, grâce notamment au lien solide avec l'ARS : « le DG ARS (3) ne manque pas une plénière. C'est-à-dire qu'il est lui-même présent devant les parties prenantes pour parler des thématiques que nous choisissons ». Grâce aussi au travail sur la communication et aux trois équivalents temps plein désormais financés pour soutenir l'action de la CRSA : « C'est du temps utile pour participer à l'amélioration de la santé, à ce qu'il y ait des questions, soit sur la place publique, soit sur la table d'un DG ARS ». Et s'il se félicite de l'amélioration globale du présentisme, il enrage d'un quorum insuffisant parfois pour prendre des décisions.

Et vingt fois sur le métier il remet son ouvrage, avec ce leitmotiv : « Les gens peuvent râler, mais s'ils investissent la Conférence régionale de santé ou les CTS (4) comme étant des lieux où peut s'élaborer une réponse positive à des situations problématiques, eh bien on gagne ! ». Et avec ce cercle vertueux on pourra toucher le grand public, car « le fait que dans les Ehpad par exemple, il y ait des taux d'encadrement supérieurs, ce sont des choses de long terme qui sont très dépendantes du vote dans les urnes ».

La CRSA, « the place to be » ? Mais oui !

Marion Defaut

(1) Pour en savoir plus  
[Établissement Public national Antoine Koenigswarter](#)

(2) Pour en savoir plus  
[Union Régionale Interfédérale des Ouvres et organismes Privés non lucratifs Sanitaires et Sociaux : qui est une fédération d'associations des secteurs sanitaire, social et médico-social](#)

(3) Pour en savoir plus  
[Organigramme de l'Agence Régionale de Santé \(ARS\) dirigée par le Directeur général, Jean-Jacques Coiplet](#)

(4) Pour en savoir plus  
[Conseils territoriaux de santé de BFC](#)

## CPTS et prévention

### Collaboration CRSA/CPTS

Le 19 septembre, la Commission Spécialisée Prévention (CSP) de la Conférence Régionale de la Santé et de l'Autonomie (CRSA) s'est spécialement réunie au Palais des congrès de Beaune à l'occasion de la journée CPTS organisée par la Fédération des Maisons de Santé e de l'Exercice Coordonné (FeMaSCo).



Cette journée a permis aux membres de bénéficier d'une approche de terrain grâce aux comptes rendus de toutes les CPTS et aux nombreux partenaires présents à l'évènements.

La collaboration se poursuivra au 1er semestre 2025 avec l'organisation conjointe d'un séminaire régional « CPTS et prévention » par le co-président de la FeMaSCo Michel Serin, également membre de la CRSA et vice-président de la Commission Spécialisée Organisation des Soins (CSOS) et Isabelle Millot, présidente de la CSP (commission spécialisée prévention de la CRSA).

### La découverte des partenaires

Sur le principe d'un forum, des stands étaient installés le 19 septembre dernier dans le grand hall du Palais des congrès. Les participants à l'évènement pouvaient les visiter pendant les temps de pause, ce qui a permis aux organismes de se présenter de façon moins formelle.

Etaient présents sur les stands les partenaires suivants :

- SPS, association de Soins aux Professionnels de Santé œuvrant pour le bien être des professionnels de santé
- Le Collectif Ludique Bisontin, venu présenter LudiHealth : week-end autour des initiatives ludiques de santé
- France Assos Santé, « organisation de référence pour représenter les patients et les usagers du système de santé et défendre leurs intérêts
- Le réseau Sport Santé Bourgogne Franche-Comté : Marie-Lise Thiollet a pu présenter les séances de sport adapté mais également le sport sur ordonnance, n'hésitez pas à consulter l'article dédié de cette édition de L'actu !

### Collaboration interprofessionnelle

Des membres de la commission spécialisée prévention sont également retournés au Palais des Congrès de Beaune à l'occasion cette fois ci d'une journée e santé organisée par l'ARS BFC en collaboration avec le GRADES. Des photos de tous les évènements sont à retrouver sur le compte LinkedIn de la CRSA/CTS Bourgogne Franche-Comté !

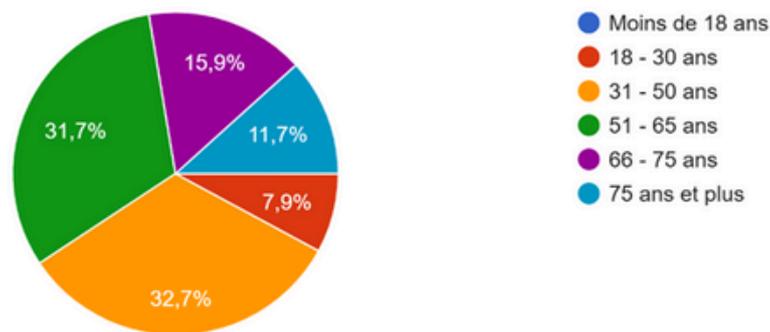
## Les Conseils Territoriaux de Santé

### Enquête auprès des usagers de la santé dans la Nièvre : le défi de l'accès aux soins

Une récente enquête menée auprès des habitants de la Nièvre révèle des préoccupations persistantes concernant l'accès aux soins dans le département. Réalisée dans le cadre des initiatives du Conseil Territorial de Santé (CTS) 58, cette consultation a permis de recueillir les opinions d'un large éventail de résidents (605 réponses), âgés principalement de 31 à 65 ans, majoritairement issus des cantons de Nevers, Decize, et Imphy.

#### 1. Quelle est votre tranche d'âge

605 réponses

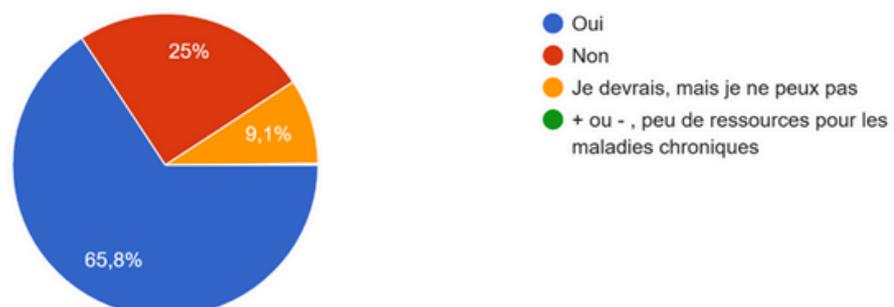


#### Un suivi médical encore insuffisant

Si la majorité des participants reconnaissent bénéficier d'un suivi médical régulier, une part non négligeable de la population souffre encore de difficultés d'accès aux soins. En dépit de la généralisation de l'accès à Internet, qui permet d'utiliser des plateformes telles que Doctolib, plusieurs répondants déplorent la difficulté à consulter un médecin généraliste, notamment en raison de l'éloignement géographique ou des horaires de travail incompatibles avec les consultations médicales.

#### 5. Avez-vous un suivi régulier concernant votre santé ?

605 réponses

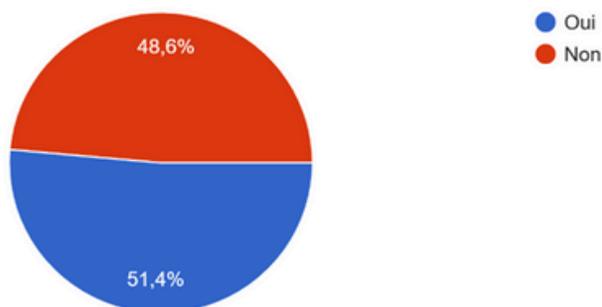


## Le poids des inégalités territoriales

Les habitants des zones rurales semblent particulièrement touchés par cette problématique : « Après une journée de travail, il est souvent impossible de consulter un médecin, et les délais d'attente sont longs », rapporte un participant. De plus, l'accès à des spécialistes ou des soins d'urgence apparaît encore limité dans certains secteurs. Cette situation vient renforcer le sentiment d'inégalité face à l'accès aux soins.

### 7. Avez-vous facilement accès à votre médecin traitant ou à un médecin généraliste ?

605 réponses



## Difficultés de transport, un frein supplémentaire

Un autre obstacle soulevé par de nombreux répondants est la difficulté de se déplacer pour consulter un médecin. En milieu rural, où les transports en commun sont souvent inexistantes ou peu fréquents, l'accès aux soins est particulièrement problématique pour les personnes ne disposant pas de véhicule personnel. « Sans voiture, c'est presque impossible de voir un spécialiste », confie un habitant d'un village isolé. Un autre précise : « Le taxi médical n'est pas toujours disponible, et les trajets coûtent chers quand on doit se rendre en ville pour un rendez-vous ». Ces témoignages illustrent un frein important à l'accès aux soins, aggravé par l'éloignement des centres de santé dans certains territoires.

*« A 83 ans je peux encore me déplacer, mais pour combien de temps encore, il faut faire 48 km pour voir le médecin, et quand je ne pourrai plus conduire comment vais-je faire ? »*

*« Sans permis de conduire, Je n'ai pas les moyens de prendre le bus »*

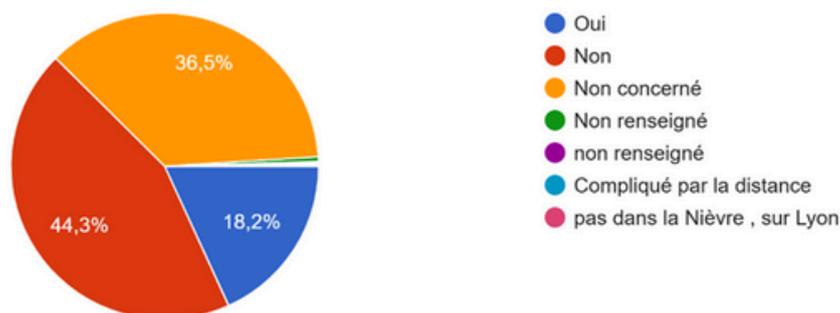
## Des pistes d'amélioration émergent

Interrogés sur les moyens d'améliorer l'accès aux soins, plusieurs usagers ont évoqué des solutions concrètes. La généralisation des services numériques pour la prise de rendez-vous, comme Doctolib, est perçue comme une voie à suivre. D'autres suggèrent d'étendre les plages horaires des médecins ou encore de faciliter l'accès aux praticiens en milieu rural par le développement de consultations mobiles ou de télé-médecine.

Par ailleurs, certains participants ont fait état d'une méconnaissance des associations de soutien aux pathologies dans le département, soulignant ainsi la nécessité d'une meilleure diffusion de l'information auprès du grand public. L'accès à des services de proximité pour les pathologies chroniques ou les situations de vulnérabilité reste donc un enjeu majeur.

### 17. Connaissez-vous le nom et la localisation de(s) association(s) d'aide et de soutien à la pathologie dont vous souffrez ?

605 réponses



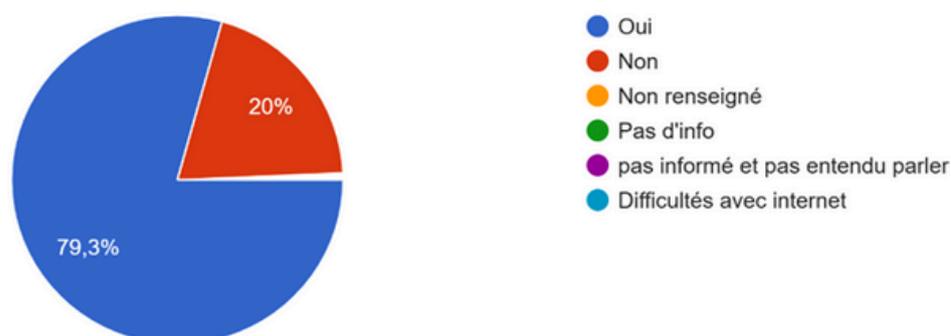
### Le numérique comme levier

Si l'accès à Internet est désormais acquis pour la plupart des répondants, l'enquête met en lumière un potentiel sous-exploité des services numériques. « *Il faudrait généraliser les formats de rendez-vous en ligne et contraindre davantage de praticiens à adopter ces outils* », suggère un répondant. Cela pourrait notamment contribuer à réduire les délais d'attente et à simplifier le parcours de soins pour les patients les plus éloignés des centres médicaux.

Paradoxalement, nous pouvons également souligner le peu d'utilisateur de Mon Espace Santé (car trop complexe à prendre main, pour la majorité des répondants). De même, il faut également tenir compte des fractures numériques.

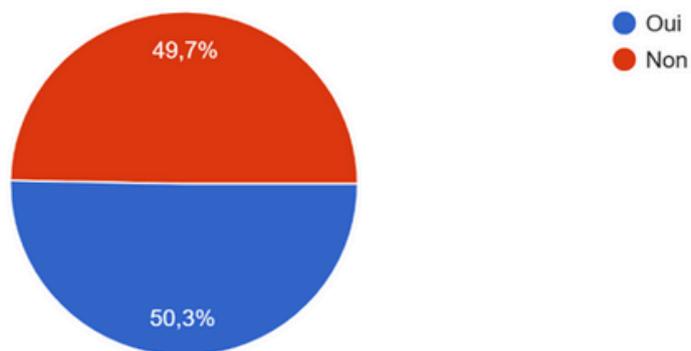
### 16. Je connais l'existence de mon espace Santé ?

605 réponses



### 16. bis Si oui, je l'utilise ?

493 réponses



### **Des chiffres encourageants, mais des efforts à poursuivre**

En conclusion, cette enquête met en évidence des défis bien connus du territoire nivernais : un accès encore inégal aux soins de santé, accentué par des problématiques géographiques et d'organisation.

Le défi reste désormais de transformer ces propositions en actions concrètes, afin de garantir un accès équitable aux soins pour tous les habitants de la Nièvre.

Louise Lepage

Le Jura propose un livret d'accompagnement pour guider les médecins qui cessent leur activité.



Pour assurer la continuité des soins sur le territoire jurassien, le Conseil Territorial de Santé (CTS) du Jura s'engage activement en proposant un livret d'accompagnement destiné aux médecins souhaitant cesser leur activité. Ce dispositif vise à soutenir les professionnels de santé en fin de carrière tout en facilitant l'intégration des jeunes professionnels de santé. Avec cette initiative, le CTS contribue à une dynamique positive pour le territoire de Bourgogne-Franche-Comté, en renforçant l'accès aux soins et en encourageant le renouvellement des générations de praticiens.

### Un guide pratique pour une transition plus sereine

Les membres du Conseil Territorial de Santé (CTS) du Jura souhaitent améliorer l'accompagnement des professionnels de santé envisageant de partir à la retraite ou de cesser leur activité. Leur objectif est d'anticiper et d'organiser ces départs de manière proactive, afin de mieux gérer la diminution de l'offre de soins, tout en facilitant le transfert de la patientèle vers de nouveaux praticiens.

*S'inspirant du guide de départ à la retraite des médecins de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) de l'Isère et du Val-de-Marne, les membres du CTS travaillent à l'élaboration d'un livret d'accompagnement.*



Ce document vise à orienter les médecins à travers les différentes étapes de la cessation d'activité, tant sur le plan administratif, logistique qu'organisationnel. Bien qu'encore en cours de finalisation, ce guide abordera plusieurs aspects essentiels. Voici un aperçu de quelques points clés :

- Préparation en amont du départ : le guide informe les médecins sur le moment optimal pour annoncer leur cessation d'activité, afin d'assurer une transition fluide et faciliter les démarches à effectuer.
- Démarches administratives : il présente les formalités à accomplir auprès des divers organismes, tels que la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM), la Caisse Autonome de Retraite des Médecins de France (CARMF), l'Ordre des médecins, ainsi que le Centre de Formalités des Entreprises (CFE) de l'URSSAF.
- Transfert de la patientèle et sauvegarde des dossiers médicaux : Un accompagnement particulier est proposé pour organiser la continuité des soins afin d'éviter une rupture dans la prise en charge des patients, avec un focus sur les patients les plus vulnérables.
- Poursuite partielle de l'activité : le livret fournit également des informations sur le cumul emploi-retraite, et recense les différents dispositifs sur lesquels les médecins retraités pourraient intervenir s'ils souhaitent poursuivre partiellement leur activité.

### **Une diffusion ciblée et un accompagnement personnalisé**

Pour maximiser l'impact du livret d'accompagnement, les membres du CTS du Jura ont prévu une diffusion ciblée, grâce à l'articulation entre les différents acteurs tels que l'Ordre des médecins du Jura, la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM), l'Agence Régionale de Santé (ARS), les Communautés Professionnelles Territoriales de Santé (CPTS), et les Contrats Locaux de Santé (CLS).

Chaque médecin concerné recevra le livret. Parallèlement à cette diffusion, un accompagnement personnalisé sera proposé, permettant aux médecins de s'approprier le livret et de bénéficier de conseils adaptés à leur situation.

Différentes rencontres sont prévues avec les médecins concernés avant leur cessation. Grâce à cette approche, le CTS et les membres espèrent instaurer un climat de sérénité et de collaboration, favorisant ainsi une meilleure préparation des médecins à leur cessation d'activité.

### **Un engagement pour l'avenir**

Il est important de conclure en soulignant que le CTS du Jura tente d'apporter une réponse concrète et pragmatique, à la fois pour les praticiens et pour les patients face aux différents enjeux démographiques. Le livret d'accompagnement des médecins cessant leur activité libérale a pour ambition de participer au maintien de l'offre de soins sur le territoire, malgré les départs à la retraite attendus. En facilitant la transition des médecins cessant leur activité, le CTS espère non seulement maintenir l'accès aux soins pour la population, mais aussi attirer de nouveaux professionnels de santé dans la région.

## Le mot de l'expert

### Avec le Réseau Sport-Santé Marie-Lise Thiollet dynamise la prévention



En 2024, année marquée par les Jeux Olympiques de Paris, la France a intensifié ses efforts pour sensibiliser ses citoyens à l'importance d'une activité physique régulière. Dans cet élan de promotion de la santé, le Réseau Sport-Santé redouble d'initiatives pour encourager l'activité physique quotidienne. Son message central, « 30 minutes de sport par jour », s'inscrit au cœur d'un ensemble d'actions de prévention et de sensibilisation visant tous les âges.

Pour en savoir davantage sur les missions et les actions de ce réseau, nous avons rencontré Marie-Lise Thiollet, cheffe de projet du Réseau Sport-Santé en Bourgogne-Franche-Comté. Elle nous éclaire sur l'impact et les projets de cette structure engagée dans la lutte contre la sédentarité et pour la promotion de la santé par l'activité physique.

#### **Des actions concrètes accessibles à tous**

Avant de découvrir les actions menées par Madame Thiollet et ses collègues, rappelons le contexte et les objectifs de ce réseau. Créé et né en 2007 en Franche-Comté, le but était, et reste, de sensibiliser les personnes inactives aux bonnes pratiques de l'activité physique pour leur permettre d'améliorer leur santé en pratiquant régulièrement. Aujourd'hui étendu à l'ensemble de la BFC, les acteurs de cette initiative ne cessent de faire réseau en proposant diverses actions avec les partenaires de la région.

On peut retrouver parmi les différents axes d'actions, la mise en place du Parcours Accompagnement Sportif Santé (PASS), encourageant les professionnels de santé à prescrire des activités physiques adaptées à leurs patients. S'adressant à un public hétérogène, le réseau met en place des programmes comme la prévention des chutes chez les personnes âgées, ou des activités périscolaires conçues en collaboration avec la fédération des Familles rurales du Doubs.

## « Agir sur les enfants, c'est aussi agir sur les parents », du périscolaire à l'engagement familial

*« Agir sur les enfants, c'est aussi agir sur les parents », exprime Marie-Lise Thiollet, cheffe de projet du Réseau Sport-Santé*



Madame Thiollet souligne le fait que certaines difficultés sont toujours observées, influençant l'activité physique des plus jeunes. Par exemple, il persiste des inégalités de pratiques et d'accès au sport dues à l'absence de tenues adaptées pour les enfants durant les temps scolaires et périscolaires. Il a donc été institutionnalisé dans certains établissements du Doubs, qu'au moins un jour par semaine, les enfants portent des habits et des chaussures adéquats à la pratique sportive.



Les animateurs périscolaires ont également bénéficié d'une formation, afin de mieux structurer leurs activités et rendre le mouvement automatique. L'objectif est de démontrer que le temps périscolaire n'est pas simplement une garderie, mais un moment clé pour le développement des enfants.

La cheffe de projet du réseau sport-santé explique que les Jeux Olympiques 2024 ont été un levier pour sensibiliser les animateurs et les enfants autour des fondamentaux du sport : « courir, danser, lancer, sauter ». À la fin de l'année scolaire, une journée olympique a permis d'impliquer les parents à travers des jeux ludiques et participatifs au sein des accueils collectifs de mineurs impliqués dans le projet. Par le biais de ces temps de périscolaire, ces actions sportives sont identifiées comme un moyen d'engager les familles : « agir sur les enfants, c'est aussi agir sur les parents ». L'objectif pour 2025 est de proposer, en partenariat avec des clubs locaux, des créneaux d'activités physiques pour les parents parallèlement à ceux des enfants, de ce fait, tous les membres de la famille s'impliquent dans une démarche de santé.

## Quand institutions et associations s'allient pour promouvoir le sport-santé

En collaboration avec des institutions publiques, des collectivités locales, et des associations comme l'Union Française des Centres de Vacances (UFCV) ou la Fédération familles rurales du Doubs, Madame Thiollet explique que le réseau est déjà impliqué dans plusieurs initiatives.



Divers axes de travail sont traités, et notamment avec le CHU de Dijon sur des sujets, tels que le diabète ou l'obésité. Les journées organisées par le réseau et les partenaires ont pour vocation de mettre en lumière différents constats de santé publique. C'est en adéquation avec ces objectifs, que la journée dédiée au « sport santé féminin », organisée à Besançon les 9 et 10 décembre 2024, a pour finalité de présenter l'évolution des comportements, des freins, des leviers et des motivations à la pratique sportive lors des transitions de la vie de la femme afin de mettre en exergue et sensibiliser les citoyens sur les inégalités de genre en matière d'activité physique.

### **La démocratie en santé : un levier pour l'amélioration des soins**

Le réseau sport-santé et ses acteurs placent la démocratie en santé au cœur de ses actions en travaillant déjà en lien avec certains Conseils Territoriaux de Santé (CTS), notamment celui de la Côte-d'Or. L'objectif est de faire selon la cheffe de projet du réseau, « culture commune sport-santé », par le biais des instances afin de renforcer le lien entre le milieu médical et le milieu sportif et de sensibiliser les citoyens sur la pratique régulière d'une activité physique. Pour Madame Thiollet, ces actions visent à rendre le sport accessible à tous et à promouvoir des objectifs simples, tels que marcher 30 minutes par jour, intégrables dans une routine quotidienne. Ces gestes et petits mouvements sont réalisables par tous, et peuvent avoir un impact significatif sur la santé publique.

Ainsi, le réseau continue de développer des stratégies innovantes pour promouvoir l'activité physique, avec l'objectif d'être plus en mouvement, un réflexe quotidien pour l'ensemble de la population dans toute la région Bourgogne-Franche-Comté.

Chloé Ramillon

## Les partenaires s'adressent à vous !

### Le guide « Se repérer dans la e-santé » de France Assos Santé Bourgogne-Franche-Comté

France Assos Santé Bourgogne Franche-Comté et ses associations membres portent intérêt au numérique en santé. Un groupe de travail spécifique sur la thématique, composé de représentants des associations membres, s'est mis place au sein de la délégation pour suivre le déploiement de la e-santé et plus particulièrement de la télémédecine en région.

Dans le but de « démystifier » la e-santé auprès du grand public, le groupe de travail régional s'est orienté vers la création d'un support pédagogique qui reprendrait les grandes notions du champ du numérique en santé.

Ainsi est né le guide « Se repérer dans la e-santé », outil d'information construit par des usagers, pour des usagers, dont l'objectif est de favoriser l'acculturation quant aux apports du numérique en santé pour l'accès aux soins.

Pour sa réalisation, le groupe a bénéficié de l'appui de France Assos Santé nationale et plus particulièrement des compétences spécifiques du chargé de mission numérique en santé et du service communication.



Ce guide a été publié en novembre 2021, le groupe de travail a procédé à sa 1ère actualisation fin 2022, puis très récemment en juin 2024.

Cet outil se compose :

- D'un flyer de présentation
- Et d'un guide interactif disponible ici en ligne

Le flyer est un recto-verso qui présente de manière synthétique les différents domaines du numérique en santé. Un QR Code renvoie directement vers le guide détaillé disponible en ligne sur le site de France Assos Santé.

Le guide en ligne est un document cliquable qui permet de naviguer entre les différentes notions, de TELESANTE, DOSSIER PATIENT ou bien encore les APPLICATIONS DE SANTE. Celui-ci a l'intérêt d'être facilement actualisable, ce qui est indispensable car le numérique en santé est un domaine qui évolue très rapidement.

Pour une lecture facilitée, un code couleur est utilisé pour distinguer les différentes rubriques : orange pour « Télésanté », turquoise pour « Dossier patient » et bleu pour « Applications de santé ».

Chaque thématique est déclinée de manière identique : Qu'est-ce que c'est ? Pour qui ? Comment ça marche ? Quels bénéfices ? Attention et En savoir plus.

On peut naviguer entre les différentes notions ou accéder directement au champ qui nous intéresse.

## POUR VOUS REPÉRER DANS LA E-SANTÉ, SUIVEZ LE GUIDE !

### TÉLÉSANTÉ

#### TÉLÉMÉDECINE

Pratique médicale à distance qui permet d'établir un diagnostic, d'assurer un suivi, de requérir un avis spécialisé ou d'effectuer une surveillance. Elle comprend 5 éléments distincts.

#### TÉLÉSOIN

Le télésoin permet à un professionnel paramédical ou à un pharmacien d'accompagner un patient et de le suivre à distance grâce au numérique (pratique ouverte à 18 professions).

### DOSSIER PATIENT

#### Dossier Médical Partagé DMP

Carnet de santé numérique qui permet de réunir sur une plateforme sécurisée en ligne ses documents de santé.

#### MonEspaceSanté

Nouvel espace numérique individuel pour gérer sa santé.

### APPLICATIONS DE SANTÉ

Applications mobiles de santé

Applications mobiles proposant un service ou un accompagnement lié au bien-être ou à la santé.

Objets connectés de santé

Dispositifs connectés ayant une finalité de santé : prévention, suivi, diagnostic.

**Télésanté - Détails :**

- Téléconsultation**  
Consultation médicale à distance.  
Téléexpertise
- Entraide entre praticiens dans une prise en charge médicale (avis).**
- Télesurveillance médicale**  
Surveillance d'un patient à distance avec recueil de ses données de santé (paramètres médicaux ou vitaux).
- Téléassistance médicale**  
Soin délivré par un professionnel de santé assisté d'un confrère qui lui fournit des indications à distance.  
Régulation médicale
- Réponse médicale apportée dans le cadre des centres 15 (intégrée prochainement aux Services d'Accès aux Soins).**

Cet outil est utilisé comme support pédagogique auprès des représentants des usagers notamment lors de l'atelier « Comprendre les enjeux du numérique en santé » proposé par France Assos Santé. Il est diffusé par les membres de notre réseau à toute occasion (stand d'information lors des Journées Européennes des droits en santé, de la Semaine de la Sécurité des patients, de journées thématiques etc.) et a été largement partagé auprès de nos partenaires et réseaux extérieurs (Maison France Services par exemple). Et plus récemment il a fait l'objet d'une présentation en séance plénière de la Conférence Régionale de Santé et de l'Autonomie (CRSA BFC) le 3 juillet dernier.

Des flyers sont à disposition de tous, sur simple demande.  
Contact : [cjardon@france-assos-sante.org](mailto:cjardon@france-assos-sante.org) – 03.81.51.84.31

## La santé mentale « grande cause nationale 2025 »

Le sport fut la grande cause nationale 2024 (jeux olympiques obligent), la santé mentale sera celle de 2025.

Lors de sa déclaration de politique générale du 1<sup>o</sup> octobre, le 1<sup>o</sup> ministre , a en effet déclaré vouloir faire de la santé mentale la « grande cause » de l'année 2025, faisant référence implicite à sa mère qui , pendant 35 ans , a été la présidente de l'UNAFAM en Savoie.

Par une communication en conseil des ministres le 10 octobre, la ministre de la santé et de l'accès aux soins a confirmé cette décision .



### **Une attente :**

Cette labellisation couronne les efforts de 3 000 organisations issues de tous horizons : psychiatrie, entreprises, usagers, lieux d'accueil, d'accompagnement et de soins, experts et chercheurs, unies sous la bannière du « Collectif Grande Cause Santé Mentale 2025 » co-animé par Santé mentale France et l'Alliance pour la Santé Mentale et dont on peut consulter le site et la plateforme dédiée : <https://www.santementale2025.org/>

Par des campagnes de sensibilisation et une pétition citoyenne qui a recueilli près de 45 000 signatures, cette mobilisation témoigne d'un large soutien citoyen, et de l'attente croissante d'un changement concret dans les politiques publiques.

Dans un communiqué du 1<sup>o</sup> octobre , l'UNAFAM se réjouit de l'obtention de ce label qui répond à une urgence sociétale et de santé publique et devrait permettre un recours précoce aux soins ainsi qu'un accompagnement efficace pour le rétablissement des personnes vivant avec un trouble psychique.

Le projet d'un CNR psychiatrie promis par le Président de la République, avorté en raison de la dissolution de l'assemblée nationale, n'a fait que conforter cette attente. Dans les rangs des psychiatres et de leurs représentants, cet engagement de Matignon est accueilli avec plus de circonspection : ils ne cachent pas être un peu « échaudés » par une communication politique récurrente, alors que la crise de la psychiatrie ne cesse de s'aggraver : 48% des postes de praticiens sont vacants à l'hôpital public.

## **Quel bilan ?**

On ne peut pas dire que rien n'a été fait.

- Les annonces n'ont pas manqué :

- feuille de route santé mentale et psychiatrie 2018 - 2026,
- Assises de la santé mentale en 2021 ,

- Des mesures ont été prises :

- premiers secours en santé mentale,
- ligne téléphonique de prévention du suicide (3114),
- développement des CMP,
- dispositif « mon soutien psy »,
- plan des 1000 premiers jours de l'enfant,
- stratégie nationale autisme dans les troubles neurodéveloppementaux,
- feuille de route prévention du mal être et accompagnement des agriculteurs en difficulté.

- Des structures ont été mises en place

Ont été créés :

- un poste de délégué à la santé mentale et à la psychiatrie auprès du ministre en charge de la santé (décret du 29 avril 2019): le Pr. Franck Belliviers, et par voie de conséquence d'une délégation à la santé mentale et à la psychiatrie avec un secrétaire général, une conseillère, un chef de projet ....
- un comité stratégique de la santé mentale et de la psychiatrie (CSSMP) en 2021, fort de 31 membres représentants des différents grands acteurs institutionnels, professionnels et associatifs du champ de la santé mentale. Réuni au moins une fois par an par le Ministre des solidarités et de la santé ( à l'époque), il suit l'évolution de la mise en œuvre de la feuille de route « santé mentale et psychiatrie ».

## **Des difficultés chroniques :**

Et pourtant, en dépit de ces annonces, de ces plans, de ces structures , la ministre a elle-même reconnu en conseil des ministres le 10 octobre, que « les réponses ne sont toujours pas à la hauteur des enjeux :

- malgré la diminution du nombre de suicides dans toutes les classes d'âge (-33 % depuis 2000), le suicide reste la 2<sup>o</sup> cause de mortalité entre 15 et 24 ans et est devenu la 1<sup>o</sup> cause de mortalité des jeunes mamans ,
- les délais de prise en charge en ville et à l'hôpital restent élevés d'autant que l'inégale répartition des psychiatres et notamment des pédopsychiatres ne permet pas de répondre à certains besoins,
- la psychiatrie, notamment la psychiatrie publique, connaît des difficultés sous la pression de tensions en ressources humaines, tant médicales que paramédicales et ce secteur souffre d'un déficit d'attractivité qui ne lui permet pas de répondre de façon satisfaisante aux besoins des patients ».

Chaque année, 13 millions de personnes en France, soit 1 sur 5 , vivent avec un trouble psychique. Pour elles comme pour leurs proches, à la maladie s'ajoutent des situations d'errance diagnostique, de stigmatisation et de difficultés de prise en charge.

La honte, le déni et la peur entretiennent encore un tabou autour de la maladie psychique.

### **Concrètement qu'est-ce qui va changer ?**

L'attribution du label « grande cause nationale » permet d'obtenir la diffusion gratuite de messages sur les télévisions et radios publiques.

- Une campagne de communication :

Elle devrait donc permettre de lancer une vaste campagne de sensibilisation et de prévention, de fédérer les acteurs publics et privés, et d'inciter à un changement profond dans la perception et la prise en charge de la santé mentale en France.

- Une ambition nouvelle :

Au-delà d'une simple campagne de communication la ministre a annoncé une « ambition nouvelle » avec pour objectifs prioritaires :

- la déstigmatisation, afin de changer le regard sur les troubles psychiques et les troubles mentaux,
- le développement de la prévention et du repérage précoce, grâce à la sensibilisation et à la formation dans toutes les sphères de la société,
- l'amélioration de l'accès aux soins en tous points du territoire par la gradation des parcours, le développement des nouveaux métiers de la santé mentale en veillant aux soins des personnes les plus fragiles et présentant les troubles les plus complexes,
- l'accompagnement des personnes concernées dans toutes les dimensions de leur vie quotidienne, à savoir, la formation, l'emploi, le logement, l'accès aux loisirs...

Dans l'immédiat, le Premier ministre a invité chaque ministère à se doter d'une feuille de route dédiée, étant entendu qu'un comité interministériel sera mis en place pour piloter cette nouvelle stratégie de santé mentale, sous la coordination de la ministre de la santé et de l'accès aux soins et de la ministre déléguée en charge de la coordination gouvernementale, avec l'appui d'une « task force » composée de plusieurs personnalités.

Pour l'UNAFAM cette labellisation doit poursuivre 3 objectifs : informer, prévenir et déstigmatiser.

### **Mais encore ?**

On ne peut que saluer cette initiative : elle est un aveu d'impuissance en même temps qu'une déclaration de bonnes intentions : c'est bien le moins que pouvait faire le gouvernement.

Mais, sans vouloir « jouer les Cassandre » ni les prophètes de malheur, on peut se demander si la grave pénurie de ressources humaines qui affecte le secteur de la santé mentale, et dont on n'aperçoit pas encore le terme, ne va pas constituer un obstacle majeur à ces ambitions et à tout progrès immédiat.

En 2026 : la psychiatrie « grande cause...toujours ? » (le Canard Enchaîné du 9 octobre).



## L'invité du Bulletin

### To be or not Toubib, l'importance de bien informer le grand public

To be or not Toubib, médecin des urgences pédiatriques engagé et auteur du livre à succès Urgences or not urgences, s'est imposé en quelques années comme une figure incontournable de la vulgarisation médicale en France, dans le domaine de la pédiatrie. Dans cet ouvrage, il répond aux questions les plus fréquentes des parents concernant la santé de leurs enfants, en particulier celles rencontrées aux urgences pédiatriques. Retour sur son parcours, ses motivations et les enjeux de son livre.



#### Une idée née aux urgences

L'idée du livre Urgences or not urgences est directement inspirée de son expérience en tant que pédiatre urgentiste. En 2019, après avoir une fois de plus expliqué à des parents pourquoi une fièvre n'était pas systématiquement synonyme de danger pour un nourrisson, il décide de créer une page sur les réseaux sociaux pour vulgariser ses connaissances médicales auprès du grand public. Ce fut le point de départ d'une aventure qui allait rapidement prendre de l'ampleur.

*"L'idée est venue après une garde où j'ai dû, une énième fois, clarifier les mêmes notions sur la fièvre chez l'enfant", explique-t-il.*

Face à la demande croissante d'informations, la création d'un livre s'est imposée. Grâce à des contacts dans le monde de l'édition, il parvient à concrétiser ce projet. Urgences or not urgences voit le jour en 2021.

*"Je voulais un format court, accessible, avec un ton humoristique pour rendre la lecture agréable et un prix abordable"*

#### Un succès éditorial avec un objectif clair

Le succès du livre ne se fait pas attendre. En deux ans, Urgences or not urgences s'est vendu à plus de 65 000 exemplaires et domine la catégorie pédiatrie sur Amazon, depuis sa parution.

Au-delà des chiffres, l'ambition de l'auteur est de centraliser des informations validées scientifiquement et de les rendre accessibles au plus grand nombre, sans dépasser les cent pages : face à la prolifération de désinformations médicales, notamment sur les réseaux sociaux, To be or not Toubib a voulu créer un outil fiable et pratique.

Il souligne d'ailleurs l'importance de la validation scientifique des informations contenues dans son ouvrage, en partenariat avec des organismes reconnus comme le Collectif No Fake Med et ReAGJIR, qui valide les livres : *"Il y a un vide énorme en termes d'éducation à la santé, particulièrement en pédiatrie. Ce vide est malheureusement comblé par des fake news, des influenceurs peu scrupuleux et des contenus culpabilisants pour les parents"*, alerte-t-il. Le livre vise donc à aider les parents à différencier une urgence véritable d'une situation bénigne.

Pour illustrer cette problématique, il propose même une campagne de sensibilisation nationale sur la fièvre du nourrisson, similaire à celle sur les antibiotiques, qui permettrait de diminuer les passages inutiles aux urgences pédiatriques : *"Une campagne sur la fièvre chez le nourrisson, avec un slogan comme - La fièvre, le chiffre ne fait pas la gravité -, pourrait réduire de 30 % les passages aux urgences pédiatriques"*, avance-t-il.



### **Collaborer avec les instances de démocratie en santé**

Relativement à un partenariat avec des instances de démocratie en santé, To be or not Toubib se montre ouvert, d'autant plus que des collaborations sont déjà en place avec plusieurs Communautés Professionnelles Territoriales de Santé (CPTS), dont la CPTS Auxois-Morvan. Néanmoins, bien qu'il travaille avec les CPTS, il regrette de ne pas connaître les Conseils Territoriaux de Santé (CTS), ni la Conférence Régionale de L'Autonomie et du Soins (CRSA) : *"Il serait pertinent de collaborer avec ces instances pour mieux informer les parents et offrir des ressources fiables"*, indique-t-il.

Son éditeur, First Editions est d'ailleurs prêt à s'investir dans de tels projets, avec des éditions spéciales à prix réduit et des fiches exclusives adaptées au projet et au territoire concerné, un édito original co-écrit avec l'auteur... Un tel partenariat pourrait, par exemple, s'avérer intéressant pour la maternité de l'Hôpital Nord Franche-Comté, où les boîtes roses ont été supprimées. Celles-ci pourraient être remplacées par des ressources plus en phase avec les besoins actuels des parents. Il souligne également un manque de relais en dehors des murs hospitaliers, sur lequel les instances de démocratie en santé et les CPTS pourraient travailler.

## La sortie de l'anonymat et les projets futurs

Pendant trois ans, To be or not Toubib a choisi de rester anonyme sur les réseaux sociaux, notamment à cause des menaces reçues durant la pandémie de COVID-19 : *"Les réseaux peuvent être dangereux, entre les menaces de mort et les piratages de ma page, j'ai préféré préserver ma sécurité et ma santé mentale"*, confie-t-il.

Cependant, après la crise sanitaire, il a décidé de sortir de l'anonymat avec la publication de la deuxième édition de son livre. Depuis, il participe à des émissions télévisées, des conférences en France et en Belgique, notamment sur le thème des fake news dans le domaine médical. A ce sujet, il précise qu'"il est crucial non seulement d'informer les parents, mais aussi de former les professionnels de santé", ajoute-t-il. A ce titre, pour lui, la collaboration entre les médecins hospitaliers et les professionnels de santé en ville est un enjeu central.

Mesurer l'impact de ses actions sur la santé publique reste un défi, mais il demeure optimiste quant à l'avenir de son projet. *"Il y a encore beaucoup de chemin à faire pour contrer les fakes news sur les réseaux, mais chaque initiative compte"*, conclut-il.

## L'information médicale en trois mots

Pour To be or not Toubib, une bonne information médicale doit être : ludique, accessible, et rapide. Trois principes qui ont fait le succès de son livre, devenu une référence pour de nombreux parents.

Louise Lepage





### L'astuce du Bulletin

Tous en forme, mais comment ?

Saviez-vous qu'environ 80% des maladies chroniques pourraient être prévenues par une activité physique régulière et une meilleure alimentation ?

#### Comment intégrer plus d'activité physique dans son quotidien ?

Avec l'élan suscité par les Jeux Olympiques et le programme France en Forme, la promotion de l'activité physique est plus que jamais à l'honneur. Mais comment maintenir un niveau d'exercice suffisant, surtout lorsque l'on passe ses journées derrière un bureau ou à la maison ?

#### Trente minutes par jour

Les recommandations sont simples : pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique par jour. Cependant, pour que cela soit durable, il est essentiel de trouver du plaisir à bouger. Il n'est pas nécessaire de réaliser ces 30 minutes en une seule fois : deux séances de 15 minutes ou trois de 10 minutes peuvent très bien suffire. Ce qui compte, c'est d'écouter son corps et de ne pas se comparer aux autres ou se culpabiliser. Fixez-vous des objectifs réalistes et tenez-vous-y !

L'activité physique peut être intégrée facilement au quotidien avec de petites habitudes : se garer un peu plus loin pour marcher davantage, prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, privilégier la marche ou le vélo lorsque cela est possible... L'intensité doit rester modérée : vous devez pouvoir parler pendant l'effort, mais pas chanter 😊.

N'oubliez pas que des gestes du quotidien comme le jardinage, le ménage, le bricolage ou jouer avec vos enfants, comptent également comme activité physique. Même porter des sacs de courses peut être bénéfique !

#### Prendre garde à son temps sédentaire

Un autre point d'attention concerne la réduction de son temps sédentaire, c'est-à-dire le temps cumulé assis ou allongé par jour. Il est recommandé de se lever au moins toutes les deux heures, surtout si l'on travaille derrière un bureau. Pour y parvenir, vous pouvez mettre en place des petites astuces, comme placer certains objets hors de portée pour vous inciter à vous lever régulièrement ou bien mettre en place des pauses actives. Les entreprises et établissements peuvent également installer des marquages au sol pour encourager le mouvement.

Pour accompagner les usagers, l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (ONAPS), a imaginé une infographie :



Pour plus d'information sur la sédentarité et l'activité physique : [Y voir plus clair : activité physique et sédentarité - Onaps](#)

### Miser sur des pauses actives

Pour devenir pro-actif, l'association Azur Sport Santé propose tout un ensemble d'outils.

Centre de ressources, d'expertise et de promotion du sport-santé, reconnu par l'Agence Régionale de Santé PACA, qui a soutenu sa création en août 2015, cette association vise à promouvoir l'activité physique comme outil de santé tout au long de la vie, en agissant sur l'ensemble des déterminants qui influencent celle-ci. L'organisme réalise ses missions avec un principe de complémentarité de l'action des acteurs de terrain.

Pour les pauses actives, Azur Sport Santé a créé trois vidéos proposant des exercices pouvant être réalisés n'importe où et sans matériel. L'Association précise toutefois que celles-ci ont été prévues pour des personnes n'ayant pas de limitations fonctionnelles sévères ou modérées. En voici un exemple :

Vidéo : <https://youtu.be/ryNxL7eTJzQ>

Pour plus d'idées, de vidéos ou d'exemples concrets, n'hésitez pas à consulter leur site internet, qui propose tout un ensemble d'outils à destination des enseignants, employeurs, collectivités territoriales... Plusieurs guides sont disponibles sur leur site. <https://azursportsante.fr/>

Louise Lepage

## Les rendez-vous de novembre/décembre



À vos agendas !

Découvrez dans cette rubrique tous les événements relatifs à la Démocratie en Santé, prévus pour les deux mois à venir.

### NOVEMBRE 2024

Démocratie en santé | Journées, semaines et événements nationaux et internationaux | Autre

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
				1 Mois sans tabac	2	3
4	5	6	Journée européenne du radon Colloque sur les maladies neuro-évolutives (25) Soirée de sensibilisation au radon et tabac (90)	8	9	10
11	Journée mondiale de la pneumonie	Semaine nationale de la Dénutrition		Journée mondiale du diabète	Journée d'information Santé Environnement (70)	17
		Semaine européenne pour l'emploi des personnes handicapées				
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30 Mois sans tabac	

#### Tout le mois de novembre

Événement international

#### Mois Sans Tabac

Le Mois sans tabac est une initiative du Ministère chargé de la Santé pour aider les fumeurs à arrêter de fumer. Dès le 1er novembre 2024, arrêtez de fumer pendant 30 jours à l'occasion du Mois sans tabac et multipliez par 5 vos chances d'arrêter définitivement la cigarette.

Inscrivez-vous en ligne dès maintenant et rejoignez la communauté de nombreux fumeurs qui sont déjà inscrits.

**07.11.2024** | De 9h00 à 17h00

Salle Micropolis , Besançon

Colloque annuel sur les Maladies Neuro-Evolutives

Cette année, nous explorerons le thème : "Impact des troubles du comportement nocturnes sur les aidants, les patients et les soignants"

**07.11.2024** | Toute la journée

Événement national

Journée européenne du radon

Initiée en 2015 par l'ERA (l'association européenne du radon), la journée européenne du radon fêtée le 7 novembre est l'occasion de mettre en avant un risque encore largement méconnu du grand public.

**07.11.2024** | 20h00

à l'Hôpital Nord Franche-Comté- salle des instances, Trévenans

Sortir le radon et le tabac de nos environnements - Soirée de sensibilisation

A l'occasion du Mois Sans Tabac et de la Journée européenne du radon, une soirée de sensibilisation est organisée sur les risques du tabac et du radon à destination des professionnels de santé et de tous les professionnels des établissements de santé et médico-sociaux.

**12.11.2024** | Toute la journée

Événement international

Journée mondiale de la pneumonie

La Journée mondiale de la pneumonie, rappelle l'importance de prévenir cette infection pulmonaire qui peut toucher tout le monde. La pneumonie est responsable de nombreux décès chaque année, en particulier chez les enfants de moins de cinq ans dans les pays en développement. La vaccination, l'hygiène des mains, l'accès à des soins de santé de qualité et la réduction de l'exposition à la pollution sont des mesures simples et efficaces pour limiter les risques.

**12.11.2024** | Du 12 au 19 novembre 2024

Événement national

Semaine Nationale de la Dénutrition 2024

N'hésitez pas à consulter et à partager les exemples d'actions pour la lutte contre la dénutrition qui permet de faire connaître sur le territoire tout entier cette maladie silencieuse qui touche 2 millions de Français.

**14.11.2024** | Toute la journée

Événement international

Journée mondiale du diabète

La journée mondiale du diabète est le symbole d'une mobilisation collective. Son objectif est de faire connaître le diabète, sa prise en charge et les moyens de le prévenir.

**16.11.2024** | De 10h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00

Mairie de Vesoul – salle des conférences, 58 rue Paul Morel, Vesoul

Journée d'information Santé-Environnement

Trois campagnes de dépistage du radon dans l'habitat ont été organisées entre 2019 et 2024 par le Pays Vesoul-Val de Saône, l'Agence Régionale de Santé Bourgogne-Franche-Comté (ARS BFC) et ses partenaires : le CEREMA, le CEPN, l'IRSN et l'ADERA. Un temps de rencontre est organisé à l'occasion de la clôture de cette campagne 2023-2024.

**18.11.2024** | Toute la semaine

Événement européen

Semaine européenne pour l'emploi des personnes handicapées (SEEPH)

La 28ème Semaine européenne pour l'emploi des personnes handicapées (SEEPH) se déroulera du lundi 18 au dimanche 24 novembre 2024.

A la recherche d'une journée de stage découverte en entreprise, non rémunérée, pour toutes personnes en situation de handicap : rendez-vous sur le site de DuoDay.

# DÉCEMBRE 2024

Démocratie en santé | Journées, semaines et événements nationaux et internationaux | Autre

LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
						Journée mondiale de la lutte contre le SIDA 1
2	Journée internationale des personnes handicapées 3	4	Journée mondiale du bénévolat 5	Rencontre régionale pour des aménagements en faveur de la santé (71) 6	Santé mentale des étudiants (21) 7	8
Colloque sport-santé au féminin (25)						
9	Echanges sur la précarité menstruelle (21) 10	11	12	Santé mentale des étudiants (21) 13	14	15
16	17	18	19	Santé mentale des étudiants (21) 20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**06.12.2024** | Les 6, 13 et 20 décembre

Dijon

Santé mentale des étudiant·es : formation à l'animation d'ateliers Etucare

Etucare est un programme en 8 ateliers pour prendre soin de sa santé mentale pendant les études. Il permet aux étudiant·es de développer des stratégies pour faire face aux difficultés de la vie étudiante et renforcer les forces individuelles qui contribuent à l'équilibre psychologique.

**09.12.2024** | Du 9 au 10 décembre

Kursaal, 2 Place du Théâtre, Besançon

Colloque sport-santé au féminin

L'année 2024, placée sous le signe des Jeux Olympiques et Paralympiques, met en lumière l'activité sportive. C'est l'occasion pour les DRAJES, le Réseau Sport-Santé, l'ARS Bourgogne-Franche-Comté, le CROS et l'URPS Sage-Femme d'organiser le colloque national « 2024, le Sport Santé au féminin ». Ce colloque abordera diverses thématiques, telles que la grossesse, le post-partum, la ménopause, l'endométriose et les pathologies.

**10.12.2024** | De 9h30 à 12h30

Dijon

Temps d'échanges "Précarité menstruelle : concepts, enjeux, outils"

Cette matinée s'adresse à des professionnel·le·s et bénévoles (du social, du médico-social, de l'éducation, du sport, des administrations publiques ou privées, ...) dans le but de se familiariser avec le concept de précarité menstruelle. Sur inscription, [via ce lien](#)

**Pour en savoir plus sur les événements à venir**

[Actualité en Bourgogne-Franche-Comté proposé par le Réseau Régional d'Appui à la Prévention et à la Promotion de la Santé \(RRAPPS\)](#)