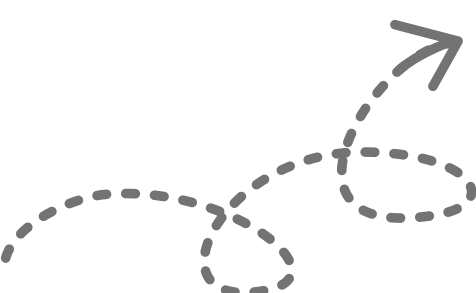


RECENSEMENT DE L'OFFRE DE PREVENTION DANS LA NIÈVRE

Ma santé dans la Nièvre



BESOIN D'INFORMATIONS SUR LES
ACTIONS DE PREVENTION ?

CELLES-CI SE TROUVENT
SUREMENT DANS L'UNE DES PAGES
SUIVANTES.

Ce document est le fruit d'une initiative des membres du Conseil Territorial de Santé (CTS) de la Nièvre.

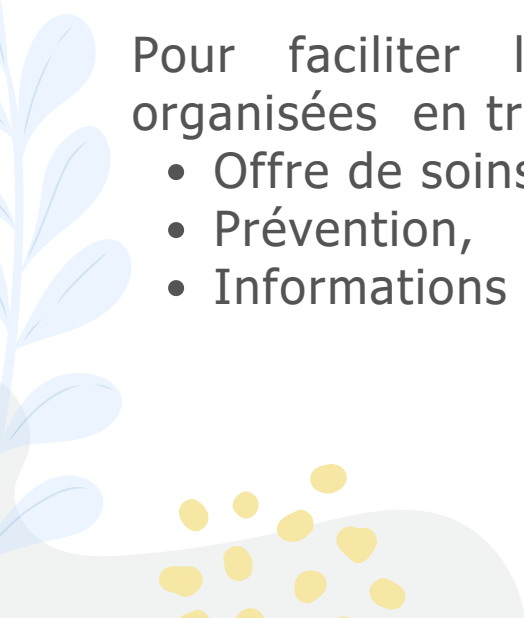
Suite aux retours du Conseil National de la Refondation (CNR) en Santé de 2022, le Conseil Territorial de Santé de la Nièvre (CTS 58) a identifié comme priorité : "Communiquer sur le système de santé territorial auprès des usagers".

Dans ce cadre, et afin de répondre aux difficultés d'accès aux soins, les membres du CTS 58 ont souhaité élaborer un répertoire recensant les ressources disponibles sur le territoire.

Ce répertoire, non exhaustif, a pour ambition de faciliter l'accès aux informations de santé pour les usagers du département.

Plutôt que de créer un nouvel annuaire, les membres du CTS 58 ont choisi de compiler et centraliser les données existantes afin d'offrir une vue d'ensemble des services disponibles.

Pour faciliter la recherche, les informations sont organisées en trois rubriques principales :

- Offre de soins,
 - Prévention,
 - Informations diverses sur le système de santé.
- 

MALADIES

CANCER

Le cancer est une 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.

→ [La ligue contre le cancer](#)

→ [Je fais mon dépistage](#)

→ Prévention alimentation : [Manger bouger](#)

DIABETE

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. Il peut être géré par des changements de mode de vie, des médicaments, et parfois de l'insuline.

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.

→ [Symptômes et diagnostic du diabète](#)

→ [Association des Diabétiques de la Nièvre](#)

→ [Réseau nivernais des acteurs du diabète et de l'obésité - Résédia](#)

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 et améliorer les chances de récupération.

[Prévenir l'accident vasculaire cérébral](#)

[France AVC 58](#)

MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

Les maladies cardiovasculaires et les accidents vasculaires cérébraux (AVC) recouvrent un ensemble diversifié de maladies fréquentes et graves comme les infarctus du myocarde, l'insuffisance cardiaque, et les maladies hypertensives. Hormis des facteurs non modifiables tels que l'hérédité, le sexe et l'âge, ces maladies partagent plusieurs facteurs de risque individuels modifiables : le tabagisme, l'hypertension, le diabète, l'hypercholestérolémie, une mauvaise alimentation, l'obésité, la sédentarité, et des facteurs environnementaux comme la pollution.

[Maladies cardiovasculaires et accident vasculaire cérébral](#)

[Alliance du cœur : brochures de prévention](#)

MALADIES CHRONIQUES

Les maladies chroniques évoluent lentement, telles que le diabète, l'hypertension et les maladies cardiaques. Elles sont souvent causées par des facteurs de mode de vie comme une mauvaise alimentation, le manque d'exercice, le tabagisme et l'alcool. Ces maladies nécessitent une gestion continue et peuvent considérablement affecter la qualité de vie. La prévention passe par des choix de vie sains, et leur prise en charge repose sur des traitements médicaux et des modifications du mode de vie.

[Prévention des maladies chroniques - Aide à distance en santé](#)

Dispositif ALD

Centre de gestion de la fonction publique territoriale de la Nièvre : médecine préventive

MALADIES NEUROLOGIQUES/ 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.

France Alzheimer Nièvre

Maladies neurodégénératives

ASTHME

L'asthme est une maladie chronique des voies respiratoires qui provoque des difficultés à respirer, souvent déclenchées par des allergènes ou 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.

Carte des risques d'allergie aux pollens

Les facteurs favorisant de l'asthme

Observatoire de la qualité des environnements intérieurs (OQAI).

INFECTION SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLE (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.

→ Prévenir les IST

→ Question sexualité : 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.)

→ Sida Info Service : prévention

→ Sexosafe : prévention IST

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.

ALCOOL

→ *L'alcool, bien que couramment accepté socialement, pose un grave problème de santé publique. Sa consommation excessive peut entraîner des maladies chroniques, des troubles psychologiques et une dépendance. Promouvoir la sensibilisation aux risques de l'alcool et renforcer les stratégies de prévention et de traitement sont essentiels pour atténuer ses effets destructeurs.*

→ Association addictions France : Nièvre

→ Alcool-info-service

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.*

→ Association tabagir : prévention

→ Sedap prévention jeune BFC

STUPEFIANTS

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

Drogues info service

Sedap prévention jeune BFC

MEDICAMENTS

Les médicaments peuvent entraîner des problèmes de santé publique lorsqu'ils sont mal utilisés. L'abus de médicaments, en particulier les opioïdes et les anxiolytiques, peut conduire à des dépendances, des overdoses et d'autres effets indésirables graves. Une utilisation responsable, une éducation appropriée et une régulation stricte sont essentielles pour prévenir les abus et leurs conséquences néfastes.

Comprendre les différents médicaments

Effets secondaires et interactions liés aux médicaments

Bien utiliser et recycler les médicaments

Prévention routière - Les risques liés à la prise de médicaments sur la conduite de véhicules

ADDICTIONS COMPORTEMENTALES

Addiction comportementale

Association addictions France : les addictions sans substances

Sedap prévention jeune BFC

Jeux

- Association addictions France : Nièvre
- Joueurs info service

Ecrans et réseaux sociaux

- Le centre pour l'éducation aux médias et à l'information (CLEMI) : le guide de la famille tout-écran

Alimentation

- Manger bouger
- La santé par l'alimentation

BIEN VIEILLIR

CHUTES

La chute est une perte brutale et totalement accidentelle de l'équilibre, elle peut survenir à tous les âges, et dans de multiples circonstances de la vie, dans le quotidien, lors d'activités sportives, de bricolage, etc.

Comment prévenir les chutes des personnes âgées ?

Pour bien vieillir : bouger en toute sérénité

Plan antichute - Les Ateliers Bon Jours : activités santé et bien-être pour les retraités de BFC

TROUBLES DE LA MEMOIRE

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

Que faire en cas de troubles de la mémoire

Centre de prévention AGIRC – ARRCO : mémoire

AMENAGEMENT DES LOGEMENTS

Le logement que vous avez agencé au fil des ans nécessite désormais certaines adaptations pour le rendre plus confortable et plus sûr.

- Département Nièvre : les aides, parcours de rénovation

ALIMENTATION/ NUTRITION

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.

Pour bien vieillir : les bienfaits d'une alimentation équilibrée

Manger bouger : la fabrique à menus

Promotion santé : cuisine du terroir

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

ENVIRONNEMENT

TIQUES

Les tiques se nourrissent du sang des animaux ou des humains sur lesquels elles se fixent. Les tiques sont des « vecteurs » d'agents pathogènes responsables de maladies animales et humaines. La transmission se fait principalement par le biais de leur salive.

Réagir en cas de morsure de tique

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.

Nevers.fr : moustique tigre, précautions et signalement

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.

Atmo-bfc : BFC

Recosanté.gouv : application gratuite

Ambroisie

Pollen

NUTRITION

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.

- L'essentiel des recommandations sur l'alimentation
- Fédération Française Anorexie Boulimie (FFAB) : les TCA

BOULIMIE

ANOREXIE MENTALE

Clépsy : mon enfant souffre d'anorexie mentale

SURPOIDS et OBESITE

Réseau de Prévention et de Prise en charge de l'Obésité Pédiatrique de Bourgogne Franche-Comté (RéPPOP) :

CARENCE ALIMENTAIRE AVEC LES REGIMES ALIMENTAIRES

VACCINATION

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](#) »

- [CALENDRIER VACCINAL](#)
- [TUBERCULOSE](#)
- [DIPHTERIE, LE TETANOS ET LA POLIOMYELITIS \(DTP\)](#)
- [COQUELUCHE](#)
- [MENINGITES](#)
- [HEPATITE B](#)
- [ROUGEOLE, OREILLONS ET RUBEOLE \(ROR\)](#)
- [GRIPPE](#)
- [COVID-19](#)
- [ZONA](#)
- [PAPILLOMAVIRUS](#)

VIOLENCES ENVERS LES PERSONNES VULNERABLES

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](#)

119 <i>Service national d'accueil téléphonique de l'enfance en danger</i>	3919 <i>Violences Femmes Info</i>	3977 <i>Maltraitance d'une personne en situation de vulnérabilité</i>
Maltraitements infantiles	Violences faites aux femmes	Maltraitance envers des personnes âgées et personnes en situation de handicap

ENFANTS

- Appeler le 119 ou rendez-vous sur le site internet Allo 119
- Lutter contre les violences faites aux enfants : campagnes de prévention du gouvernement
- En savoir plus sur le Syndrome du bébé secoué par l'Assurance maladie
- Action enfance, acteur de la protection de l'enfance en France : la protection de l'enfance

FEMMES

- Appeler violence femme info au 3919 ou rendez-vous sur le site internet de Solidarité femmes
- Afhed, association neversoise d'aide aux femmes en difficulté
- Arrêtons les violences : Violences au sein du couple
- Les associations de prévention et de lutte contre les violences sexistes et sexuelles
- Solid'elles, relais d'accompagnement pour les femmes
- Trouver une association près de chez vous
- Association résonante : application app-elles

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

- Appeler le 3977 ou rendez-vous sur le site internet
- Allô Maltraitance des Personnes Âgées et Majeures Handicapées (ALMA) : est une association d'aides aux victimes, à leurs proches et aux professionnels qui les entourent. Vous pouvez contacter le centre d'écoute et de conseil contre la maltraitance des majeurs vulnérables d'ALMA 58/89 :
 - Par téléphone au 03.86.59.06.49
 - Ou par mail au alma58@orange.fr



PERSONNES AGEES

- Appeler le 3977 ou rendez-vous sur le site internet
- Journée mondiale de sensibilisation à la maltraitance des personnes âgées
- Allô Maltraitance des Personnes Âgées et Majeures Handicapées (ALMA) : est une association d'aides aux victimes, à leurs proches et aux professionnels qui les entourent. Vous pouvez contacter le centre d'écoute et de conseil contre la maltraitance des majeurs vulnérables d'ALMA 58/89 :
 - Par téléphone au 03.86.59.06.49
 - Ou par mail au alma58@orange.fr