

● SOMMAIRE

- Octobre Rose 2024
- Prenons soin de nos jeunes
Prenons soin de nous et de notre famille
- Activ' Seniors
- Profitons des dernières fortes chaleurs
- Auxonne : accès aux médecins spécialisés

Rédaction & Coordonnées
Martine MARTIN-FOURNET
Chargée de Mission Santé
07 72 72 09 00

Conception Graphique
Aurélie GABERT
crearel
www.crearel.com

OCTOBRE ROSE 2024 ●

Énormes, minuscules, galbés, vos seins sont parfaits, tant qu'ils sont en bonne santé !

En France, le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez la femme :

- ➔ Le cancer du sein représente 33 % des cancers féminins
- ➔ 80 % des cancers du sein se développent après 50 ans
- ➔ L'âge médian du diagnostic est de 64 ans

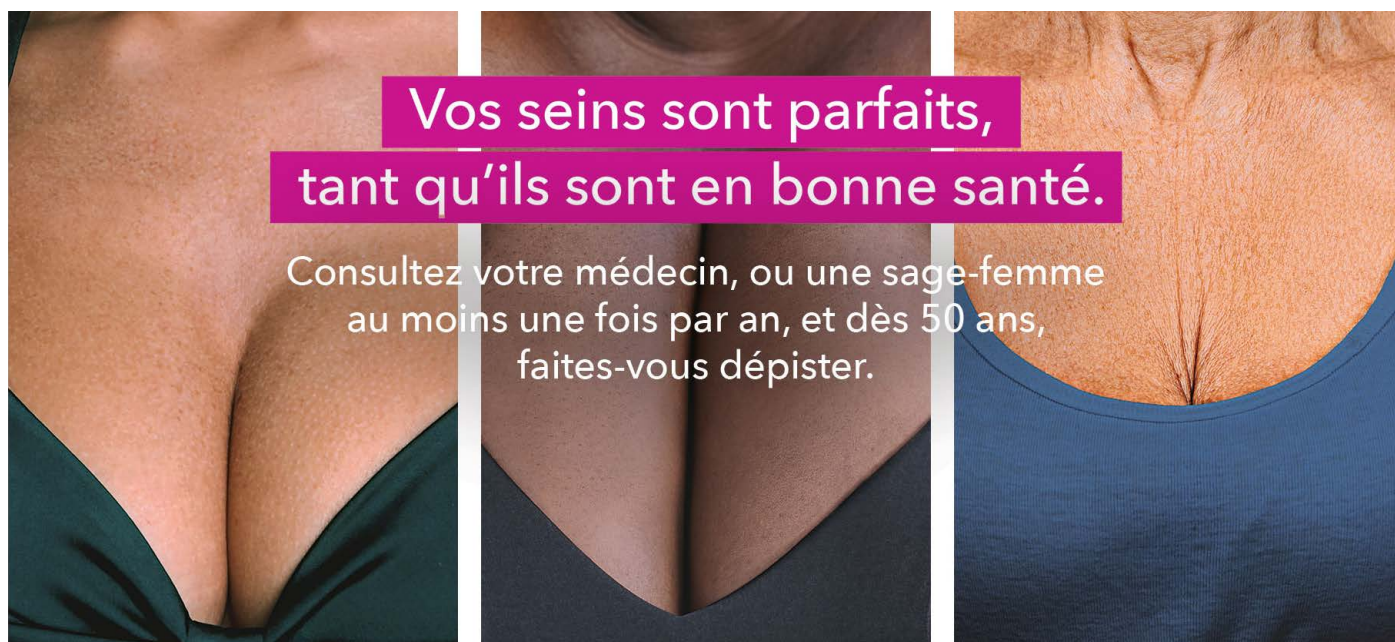
+ d'infos ➔

Retrouvez une vidéo
explicative sur le
cancer du sein :
<https://cancerdusein.preventioncancers.fr>
ou flashez le QR-code ➔



Consultez votre médecin, ou une sage-femme au moins une fois par an, et dès 50 ans, faites-vous dépister.

Dans de nombreuses communes des actions seront menées. N'hésitez pas à vous y joindre !



Campagne publicitaire 2024 - www.ligue-cancer.net/octobre-rose

PRENONS SOIN DE NOS JEUNES

→ **WeCare** : l'appli mobile qui aide les 18-25 ans à prendre soin de leur santé mentale.

Un tiers des 18-25 ans sont concernés par un trouble de la santé mentale et la même proportion estime ne pas prendre soin de leur santé mentale

C'est une aventure sur le thème de la randonnée. Les jeunes peuvent participer quotidiennement à des activités courtes (à partir de 5 min. par jour) et variées (vidéos, exercices de relaxation, conseils, quiz) pour renforcer leurs ressources psychologiques et faire face aux défis de la vie quotidienne : gestion du stress, du temps, des émotions, communication, habitudes de vie.

Ils obtiennent tout au long du parcours des récompenses qui maintiennent leur motivation et les encouragent à s'impliquer dans leur bien-être mental.



Depuis le 1^{er} juillet 2024, les étudiants peuvent également bénéficier de 12 séances gratuites avec un psychologue dans le cadre du dispositif « Santé psy étudiant », cumulatives avec les séances de « MON SOUTIEN PSY » (voir article page suivante)

→ **Permanences MDAP 21 :**

Maison des Adolescents et des Parents de Côte-d'Or.

RÉFÉRENTE
VAL DE SAÔNE VINGEANNE

Cindie BRIGUI
06 38 27 93 21
cindie.briguie@chlcdijon.fr

PERMANENCES
CAP VAL DE SAÔNE

- Lycée Prieur (Auxonne)
tous les mardis après-midi
- Collège la Croix des Sarrasins (Auxonne)
tous les mardis matin
- Communauté de Communes (Auxonne)
les mercredis après-midi en quinzaine
- Collège Isle de Saône (Pontailler)
les vendredis matin en quinzaine
- France Services (Pontailler)
les vendredis après-midi en quinzaine

Prenez RENDEZ-VOUS
sur le lieu de votre choix

ACCUEIL
ÉCOUTE
ACCOMPAGNEMENT
ORIENTATION



ADOS 11 - 17 ANS

JEUNES ADULTES 18 - 25 ANS

PARENTS

PROFESSIONNELS

RÉFÉRENTE
MIREBELLOIS FONTENOIS

Sylvia MAUGUIN-RAVIER
06 98 21 11 32
sylvia.mauguin-ravier@chlcdijon.fr

PERMANENCES
MIREBELLOIS FONTENOIS

- Collège Arthur Rimbaud (Mirebeau)
les lundis matin en quinzaine
- France Services (Mirebeau)
les lundis après-midi en quinzaine
- Collège Henri Berger (Fontaine-Française)
les lundis matin en quinzaine

MAISON DES
ADOLESCENTS
DE CÔTE-D'OR
ET DE LEURS PARENTS

PRENONS SOIN DE NOUS ET DE NOTRE FAMILLE

→ Le dispositif « Mon soutien psy » par la CPAM

J'ai besoin d'une aide momentanée par un spécialiste de l'écoute pour moi ou un enfant-adolescent.

Les patients de plus de 3 ans (enfants, adolescents et adultes) en souffrance psychique d'intensité légère à modérée peuvent bénéficier, dans le cadre du dispositif « **Mon soutien psy** », de **12 séances au maximum par année civile avec un psychologue conventionné**, remboursées par l'Assurance Maladie.

Depuis **1^{er} juillet 2024**, consulter un médecin avant de prendre rendez-vous avec un psychologue conventionné n'est plus une obligation. Désormais l'accès direct au psychologue est possible.

→ Les psychologues de proximité intégrant le dispositif « Mon soutien psy » :

ALENTOURS PETR (hors Dijon)

Johakina DUGO

- 1 rue Denis Gaillard - AUXONNE
- 07 83 70 36 21

Jolka NATHANAILI PENOTET

- 23 av. Georges Pompidou - DOLE
- 4 place du 8 mai 45 - SAINT-USAGE
- 07 84 89 70 91 - jnpenotet@gmail.com

Nathalie MARION

- 12 rue du Docteur Tarnier - ARC-SUR-TILLE
- 06 07 39 58 20
- nathalie.marion.psychologue@gmail.com

Rebecca HECKEL

- 11 place Centrale R. Rémond - QUETIGNY
- 06 84 48 11 43 - cabinet.heckel@gmail.com

Stéphanie LESCURE

- 14 rue Jean Jaurès - IS-SUR-TILLE
- 06 74 23 31 56 - stephanielescure.fr
- stephanielescure.psy@gmail.com

Stéphanie Laure SAUVAIN

- 19 impasse du Paradis - LOSNE
- 06 62 09 21 94 - ssauvain.psy@gmail.com
- psychologuestephaniesauvain.wordpress.com

Enfants et Ados

Ce dispositif s'adresse aux **enfants et adolescents de 3 à 17 ans** inclus qui présentent une situation de mal-être ou souffrance psychique d'intensité légère à modérée, pouvant susciter l'inquiétude de l'entourage (famille, milieu scolaire, médecin...).
Consentement des parents pour les patients mineurs.

Adultes

Ce dispositif s'adresse aux patients **adultes de 18 ans ou +** en souffrance psychique qui présentent :

- Un trouble anxieux d'intensité légère / modérée,
- Un trouble dépressif d'intensité légère / modérée,
- Un mésusage de tabac, d'alcool et/ou de cannabis (hors dépendance),
- Un trouble du comportement alimentaire sans critères de gravité.

DIJON

Jean-Pierre CLERTEAU

- 29 rue de Chenôve - DIJON
- 06 62 84 25 88
- jeanpierreclerteau@gmail.com

Valérie TOUVENOT

- Maison Médicale Valmy, 4 rue Lounès Matoub
- 06 81 59 40 52
- touvenot.valerie@gmail.com

Haïdat FAURE

- 10 rond-point de la Nation - DIJON
- 07 68 94 69 94
- faure.haidat123@outlook.fr

Gaëlle NOUVION

- 15 Bis Boulevard Thiers - DIJON
- 07 45 22 61 77
- gaelle.macquet.nouvion@gmail.com

Florence GAL

- 17 rue Colson - DIJON
- 07 66 82 45 51

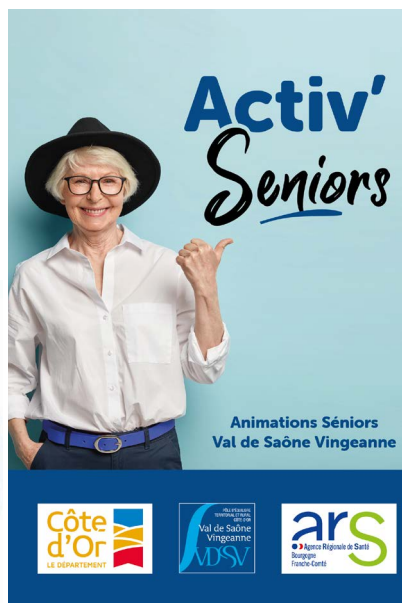
Consultez l'annuaire dédié :



ACTIV' SENIOR ●

Les propositions d'animations pour les séniors sont arrivées !

Elles couvrent la période de septembre à décembre 2024. Ce sont 16 animations sur tout le territoire en plus de vos clubs préférés.



Retrouvez le livret sur le site du PETR VDSV : www.vdsv.fr



PROFITONS DES DERNIÈRES FORTES CHALEURS... ●

en gardant une température confortable chez soi

Sur le site de Santé Publique France, vous trouverez des articles et vidéos sur :

- Comment s'adapter aux fortes chaleurs ?
- Comment bien utiliser et choisir un ventilateur, comment adapter son logement à la chaleur ?
- Quelles activités sportives adopter ?



www.vivre-avec-la-chaueur.fr

<p>LOGEMENT</p> <p>Comment garder une température confortable chez soi ?</p> <p>Voir la vidéo →</p>	<p>LOGEMENT</p> <p>Comment adapter son logement à la chaleur ?</p> <p>Lire l'article →</p>
<p>ASTUCE</p> <p>Les températures sont les plus fraîches au lever du jour, ouvrez vos fenêtres à ce moment-là.</p> <p>→</p>	<p>LOGEMENT</p> <p>Pourquoi éviter la climatisation ?</p> <p>Lire l'article →</p>
<p>LOGEMENT</p> <p>Les plantes extérieures peuvent-elles rafraîchir le logement ?</p> <p>Lire l'article →</p>	<p>ACTIVITÉS SPORTIVES</p> <p>Quand et où faire du sport lorsqu'il fait chaud ?</p> <p>Voir la vidéo →</p>

AUXONNE : ACCÈS AUX MÉDECINS SPÉCIALISÉS ●

Maison médicale d'Auxonne :

- Fin du cabinet d'ophtalmologie :
- Docteur **CHIRPAZ** Laurent, **ophtalmologue**, a fermé son cabinet au 1 rue Denis Gaillard à Auxonne.

Hôpital d'Auxonne :

- Nouvelle consultation de spécialiste :
- Docteur **SARAZIN** Firmin, **Pédiatre**.

→ Mais aussi toujours :

- Angiologie
- Diabétologie / Endocrinologie
- Gériatrie
- Neurologie
- Pédiatrie
- Rhumatologie



© Centre Hospitalier Auxonne