



GUIDE SANTÉ

Table des matières

Édito	3
L'accès aux soins primaires et d'urgence	4
L'accès aux soins	5
Les droits et démarches en santé	7
La nutrition et l'alimentation	10
L'activité physique	13
La santé mentale	15
La santé bucco-dentaire	17
La vaccination	18
La prévention et le dépistage des cancers	20
Les addictions et dépendances	23
La santé à chaque âge	26
Contacts utiles	30
Mémo : Les numéros d'urgence	32



Édito

Être en bonne santé, c'est bien plus qu'une absence de maladie : c'est une condition essentielle pour vivre pleinement, gagner en qualité de vie et préserver son autonomie au fil des années. Prendre soin de soi, c'est investir dans l'avenir, pour soi-même mais aussi pour ses proches.

La santé constitue aujourd'hui une préoccupation majeure pour nos concitoyens. C'est ce que révèle le dernier sondage réalisé à l'échelle de notre territoire. Les habitants expriment clairement leur besoin d'être mieux informés, accompagnés et orientés dans leurs démarches de prévention, de soins et de bien-être.

Consciente de ces attentes, l'Agglomération d'Agen (44 communes) s'est saisie de cette question prioritaire. À travers ce guide santé, notre ambition est simple : **offrir à tous les usagers un outil pratique, clair et accessible**, permettant de mieux comprendre les ressources disponibles sur le territoire, d'identifier les bons interlocuteurs et de faciliter l'accès aux services et aux droits en matière de santé.

Prévention, accompagnement, initiatives locales, contacts utiles... Ce guide se veut un **véritable compagnon du quotidien**, pensé pour répondre aux besoins de chacun, à tous les âges de la vie.

Parce que la santé est l'affaire de tous, **l'Agglomération d'Agen s'engage à vos côtés**, pour faire de notre territoire un espace où bien-être et solidarité riment avec proximité.

Le Maire d'Agen
Président de l'Agglomération d'Agen

L'Adjointe au Maire d'Agen
Santé et salubrité publique
Hygiène et propreté
Conseillère Communautaire déléguée
aux Politiques de Santé
à l'Agglomération d'Agen



L'accès aux soins primaires et d'urgence

Les numéros d'urgence

112	Numéro d'urgence européen
15	SAMU
17	Police secours
18	Pompiers
114	Numéro d'urgence pour les personnes sourdes et malentendantes : visiophone, fax, tchat, SMS...
119	Allo Enfance en danger
3919	Violences Femmes Info
3237	Pharmacie de garde
05 56 96 40 80	Centre antipoison
3018	Lutte contre le harcèlement à l'école
3114	Prévention du suicide

Le Contrat Local de Santé (CLS)

" Agir ensemble pour la santé des habitants au sein des territoires "

La santé est notre priorité et représente un enjeu majeur pour l'avenir de notre territoire. Consciente de cette responsabilité, l'Agglomération d'Agen s'est engagée pleinement dans cette démarche en créant, dès 2014, le Contrat Local de Santé (CLS).

Cet outil collaboratif au service d'une politique de santé de proximité repose sur une dynamique collective et participative, mobilisant la diversité des acteurs du territoire pour répondre aux besoins de la population. Structuré autour de trois axes stratégiques :

- L'attractivité et l'accès aux soins,
- La coordination des actions de santé publique et environnementale,
- Une communication adaptée.

Le CLS permet de mettre en place des projets concrets et innovants. Il favorise le maintien et l'installation de professionnels de santé, améliore les parcours de soins, développe des actions de prévention et d'éducation à la santé, tout en renforçant les liens entre les différents partenaires. Véritable levier de cohésion et d'efficacité, le CLS contribue à améliorer durablement la santé et le bien-être des habitants de notre territoire.

L'accès aux soins

Qui peut faire quoi ?



Rôle du Médecin Généraliste :

- Contribuer à l'offre de soins ambulatoire, en assurant pour ses patients la prévention, le dépistage, le diagnostic, le traitement et le suivi des maladies ainsi que l'éducation pour la santé ;
- Orienter ses patients, selon leurs besoins, dans le système de soins et le secteur médico-social ;
- S'assurer de la coordination des soins nécessaires à ses patients ;
- Veiller à l'application individualisée des protocoles et recommandations pour les affections nécessitant des soins prolongés et contribuer au suivi des maladies chroniques.



Rôle du Médecin Spécialiste :

Prévient, diagnostique les pathologies et réalise les soins du patient selon la spécialité médicale ou chirurgicale.



Rôle de l'Infirmier Diplômé d'Etat Libéral :

- Évaluer l'état de santé des patients et élaborer des plans de soins spécialisés ;
- Effectuer des soins techniques (injections, perfusions, pansements, prise de sang) ;
- Assurer la surveillance clinique des patients à domicile ;
- Administrer les traitements médicaux prescrits par les médecins ;
- Conseiller et éduquer les patients et leurs familles sur les soins et la gestion des maladies ;
- Gérer la coordination avec les autres professionnels de santé ;
- Tenir à jour les dossiers médicaux.



Rôle du Pharmacien :

- Délivrer des médicaments ;
- Assurer des missions de prévention, de dépistage, de vaccination et orienter efficacement vers les structures adaptées.
- Entretenir un contact fréquent avec les patients ;
- Apporter une aide et des conseils ;
- Gérer le recyclage des médicaments.



Rôle des urgences :

Prendre en charge, en priorité, les besoins de soins immédiats, susceptibles d'engager le pronostic vital et/ou fonctionnel, qui exigent, quels que soient l'endroit ou les circonstances, l'intervention d'un médecin formé à la prise en charge des urgences.

Ces professionnels constituent un véritable front office de proximité, permettant souvent d'éviter un passage aux urgences en apportant une réponse rapide et adaptée. L'ensemble de ces professionnels (hors urgences) peuvent vous accompagner dans votre suivi vaccinal en vous proposant des vaccinations en cabinet ou en pharmacie.

Les établissements de soins du territoire

Sur notre territoire, l'offre de soins repose sur **deux piliers majeurs** : la clinique Esquirol et le centre hospitalier Agen-Nérac. Avant de s'y rendre, il est recommandé de **vérifier les spécialités disponibles** afin de gagner du temps et d'éviter un déplacement inutile. En complément, nous disposons de **plusieurs maisons de santé et centres de santé**, qui regroupent différents professionnels pour faciliter l'accès aux soins, ainsi que d'une offre de praticiens libéraux (médecins généralistes, infirmiers, kinésithérapeutes, spécialistes...).

L'ensemble des coordonnées et informations pratiques est disponible à cette adresse : <https://annuaire.sante.ameli.fr/>

L'accès aux urgences

En cas d'urgence vitale, d'accident grave ou de détresse médicale, il est indispensable d'appeler le 15 (SAMU) avant de se rendre aux urgences.

Cela permet une évaluation rapide de la situation, une orientation adaptée et, si nécessaire, l'envoi d'une équipe médicale sur place.

Pour les situations non vitales mais nécessitant une prise en charge rapide, il est préférable de privilégier la médecine de ville ou les consultations de garde afin d'éviter la saturation des services d'urgences.

Et si je n'ai pas de médecin traitant ?

Si vous êtes malade (ex. : infection virale, symptômes grippaux, etc.) et ne disposez pas de médecin traitant :

Téléconsultation : plusieurs plateformes en ligne (ex. : Qare, Doctolib, Livi) permettent de consulter un médecin rapidement, souvent 7j/7, y compris le soir et le week-end.

Démarches auprès de l'Assurance Maladie :

- Connectez-vous à votre compte Ameli (ou créez-le si ce n'est pas déjà fait),
- Rendez-vous dans la rubrique " Mes démarches " puis " Déclarer ou changer mon médecin traitant ",
- Vous pouvez rechercher un médecin disponible autour de chez vous grâce à l'outil " Annuaire santé " sur Ameli.fr,
- Si vous rencontrez des difficultés pour en trouver un, contactez votre CPAM (par téléphone : 01 84 90 36 46) qui peut vous accompagner dans cette recherche, voire vous orienter vers un médecin acceptant de nouveaux patients.

" Mon bilan prévention "

Pour prendre soin de votre santé, le dispositif " Mon bilan prévention " a été mis en place. C'est un rendez-vous gratuit avec un professionnel de santé de son choix pour faire le point sur sa santé.

En quoi ça consiste ?

C'est un rendez-vous avec un professionnel de santé de votre choix pour aborder et faire le point sur votre santé en général. Suite à ce rendez-vous, vous recevrez des conseils adaptés à vos besoins avec un plan personnalisé de prévention. Des actes médicaux type dépistage ou vaccination peuvent être faits. Ils sont remboursés dans les conditions habituelles.

Pour qui ?

Ce bilan prévention concerne chaque adulte âgé entre 18-25, 45-50, 60-65 et 70-75 ans.

Comment prendre rendez-vous ?

Via ce site qui répertorie les professionnels de santé réalisant les bilans prévention : <https://www.sante.fr/annuaire-mon-bilan-prevention>

Les droits et démarches en santé

En France, chacun peut disposer d'une protection maladie pour couvrir les frais médicaux. Selon la situation personnelle et les ressources financières de chacun, plusieurs dispositifs d'aide existent afin de faciliter l'accès aux soins et d'alléger le poids des dépenses de santé.

Le remboursement des frais de santé repose sur un système à deux niveaux :

- La part obligatoire, aussi appelée " sécurité sociale de base ", est assurée par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) et couvre une partie des dépenses,
- La part complémentaire, appelée " ticket modérateur ", correspond au reste à charge pour l'assuré. Cette part peut être financée soit directement par le patient, soit prise en charge par une complémentaire santé (comme une mutuelle ou une assurance complémentaire).

La couverture maladie

L'Assurance maladie, aussi appelée " Sécurité sociale ", est le service public qui rembourse les frais médicaux (consultations, médicaments, examens, opérations, etc.) en cas de maladie, d'hospitalisation ou encore dans le cas d'une grossesse. Également, cet organisme peut verser un revenu en cas d'arrêt de travail.

L'Assurance maladie ne rembourse qu'une partie des frais de santé, la part non remboursée peut être prise en charge par une mutuelle complémentaire ou par une complémentaire santé solidaire (CSS) comme expliqué ci-dessous.

Pour toutes les démarches qui concernent le remboursement des frais de santé, vous pouvez vous rendre à la CPAM du Lot-et-Garonne ou vous rendre sur le site [ameli.fr](https://www.ameli.fr)

Lien : <https://www.ameli.fr/assure>

Attention, les personnes travaillant dans l'agriculture doivent s'adresser à la Mutualité sociale agricole (MSA). Si vous êtes concerné, vous pouvez vous rendre à la MSA du Lot-et-Garonne ou aller sur le site Internet [msa.fr](https://www.msa.fr)

Lien : <https://www.msa.fr/lfp>

La complémentaire santé (mutuelle)

Qu'est-ce qu'une complémentaire santé (mutuelle) ?

Elle permet de compléter en totalité ou partiellement le remboursement de l'Assurance maladie (Sécurité sociale). Elle rembourse alors les frais restants à votre charge en fonction du contrat choisi.

Qui peut souscrire à une complémentaire santé ?

Vous pouvez souscrire une complémentaire santé à titre individuel et potentiellement en faire bénéficier à d'autres membres de votre famille.

La Complémentaire Santé Solidaire (CSS)

En fonction de vos ressources, vous pouvez bénéficier de la complémentaire santé solidaire.

Cette aide est accessible à moins d'un euro par jour et par personne. Ce dispositif permet d'avoir une complémentaire de santé, recouvrant ainsi les frais de santé non pris en charge pour la Sécurité Sociale. Pour bénéficier cette complémentaire, il faut être affilié à l'assurance maladie et ne pas dépasser une limite maximale de ressources.

Lien Web : <https://www.ameli.fr/assure/droits-demarches/difficultes-acces-droits-soins/complementairesante/complementaire-sante-solidaire>

Le 100% Santé

Qu'est-ce que le 100% santé ?

Le dispositif 100 % santé a été créé afin de diminuer le renoncement aux soins pour des raisons financières et afin d'améliorer l'accès à des dispositifs qui répondent à un enjeu de santé important.

Il cible les secteurs de l'optique, de l'aide auditive et du dentaire, domaines dans lesquels le reste à charge est important. L'offre 100 % santé propose un ensemble de prestations de soins identifiées, pris en charge à 100 % par les organismes d'assurance maladie obligatoires et les organismes complémentaires. Des prix limites de vente sont fixés et doivent obligatoirement être respectés par les professionnels de santé.

Pour qui ?

95 % de la population peut bénéficier du 100 % Santé car il s'adresse à tous les assurés bénéficiaires d'une complémentaire santé. Après remboursement de l'assurance maladie obligatoire et de la complémentaire santé, le reste à charge sera de 0.

L'Aide Médicale de l'État (AME)

L'aide médicale de l'État (AME) est un dispositif permettant aux étrangers en situation irrégulière de bénéficier d'un accès aux soins. Elle permet d'être dispensé de l'avance des frais. Elle est attribuée sous conditions de résidence et de ressources. Nous vous présentons les informations à connaître.

Les conditions pour avoir droit à l'AME :

- Résider en France depuis plus de 3 mois.
- Ne pas avoir de titre de séjour depuis plus de 3 mois.
- Percevoir des ressources ne dépassant pas certains plafonds.

Lien web : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F3079>

Où faire ses démarches pour ouvrir ses droits de santé ?

Caisse Primaire d'Assurance Maladie d'Agen

Pour toute autre question contacter le 3646 du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30 (service gratuit + coût de l'appel). Pour prendre rendez-vous en ligne : <https://www.ameli.fr/lot-et-garonne/assure/actualites/accueil-physique-et-telephonique-la-cpam-de-lot-et-garonne-0>

Mutualité Sociale Agricole

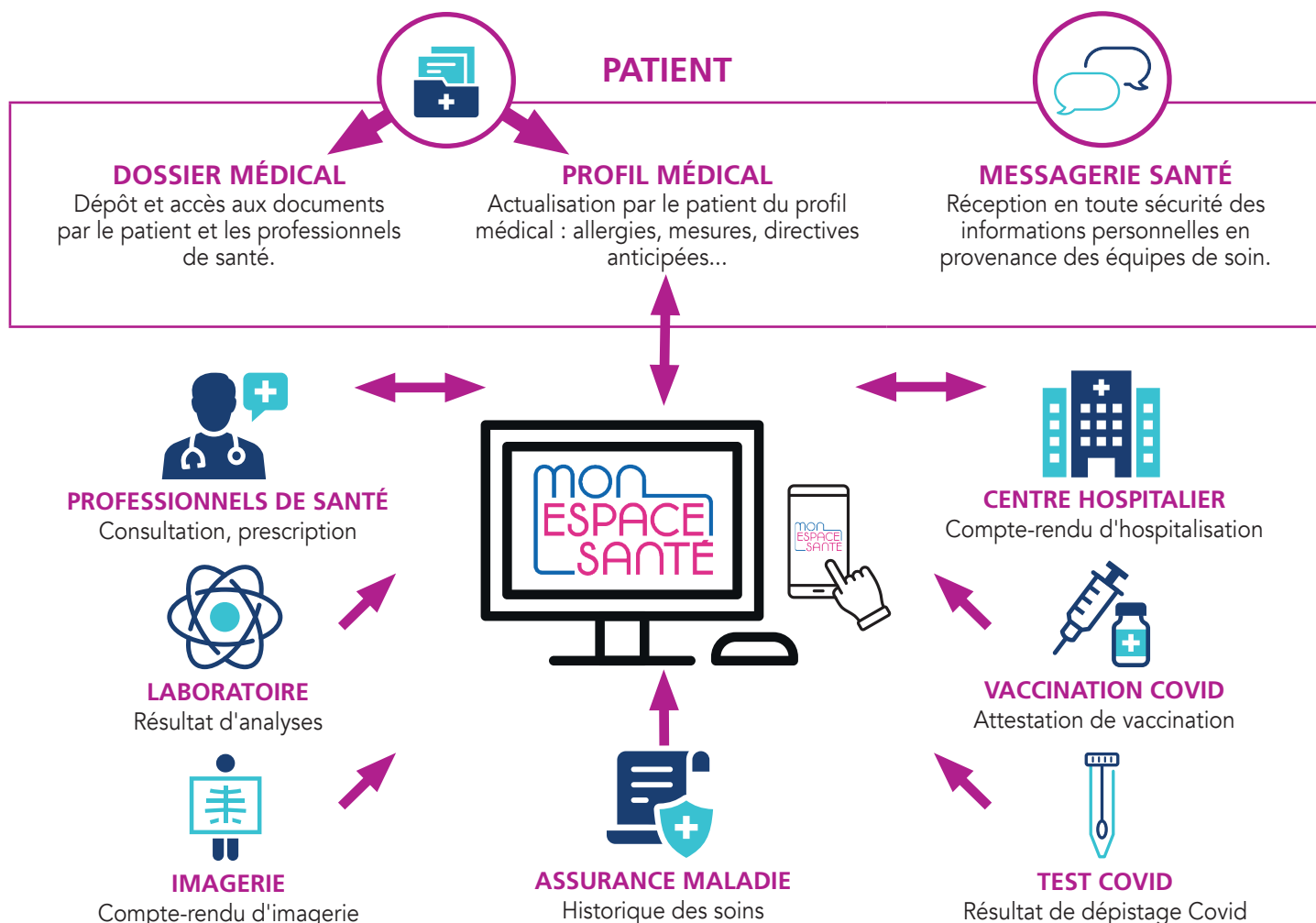
Comment prendre rendez-vous ?

- Depuis Mon espace privé (rubrique "Contact & échanges") sur le site dlg.msa.fr
- En contactant la plateforme téléphonique de votre MSA au 05 53 67 77 77

Activer son espace santé

Mon espace santé est un espace numérique personnel et sécurisé, proposé par l'Assurance Maladie et le ministère de la Santé, qui a vocation à devenir le carnet de santé numérique de tous les assurés.

Pour créer votre espace santé, rendez-vous sur : <https://www.monespacesante.fr/enrolement/activation/accueil>



Les bons réflexes à adopter pour ses droits en santé :



- Créer son compte personnel sur ameli.fr
- Créer " mon espace santé "
- Mettre à jour sa carte vitale régulièrement
- Désigner un médecin traitant pour être mieux soigné et mieux remboursé
- Maintenir à jour ses informations personnelles (adresse, changement de situation, RIB...)
- Souscrire à une mutuelle

La nutrition et l'alimentation

Une alimentation saine et équilibrée constitue l'un des piliers fondamentaux de la santé tout au long de la vie.

Elle joue un rôle déterminant dans la prévention des maladies chroniques (diabète, obésité, maladies cardiovasculaires), le bien-être mental et le maintien de l'autonomie. Elle contribue aussi pleinement à notre vitalité, à notre concentration et à notre qualité de vie au quotidien.

Chez les enfants, la santé nutrition joue un rôle essentiel dans leur énergie, leur croissance et leur protection contre les maladies.

Alors, le moment n'est-il pas venu d'adapter notre mode de vie, d'opter pour des repas équilibrés et diversifiés et d'être plus actif au quotidien ?

Projet Alimentaire Territorial (PAT)



Le Projet Alimentaire Territorial de l'Agenais (PAT) est une démarche mise en place par l'Agglomération d'Agen depuis 2023 pour mieux organiser et améliorer l'alimentation sur le territoire. Son but est de rassembler tous ceux qui participent à la chaîne alimentaire : les agriculteurs, les fabricants, les commerçants et les restaurateurs. Ensemble, ils travaillent pour mettre en place des actions concrètes qui favorisent une alimentation saine, locale et respectueuse de l'environnement.

Ce projet prend en compte plusieurs points importants : soutenir l'économie locale, protéger les terres agricoles, préserver l'environnement, lutter contre la précarité alimentaire et éduquer les habitants à une meilleure alimentation.

En réunissant tous ces acteurs, la démarche facilite la coordination, la mise en place de projets communs et la promotion d'une alimentation adaptée aux spécificités du territoire, pour le bénéfice de tous ses habitants.

Pour plus d'informations sur cette démarche et les actions s'y rapportant, vous trouverez le lien ci-après : <https://www.agglo-agen.net/dev-economique/agriculture-et-projet-alimentaire-territorial/definition-et-enjeux-du-projet-alimentaire-territorial-agenais>

Comment manger varié et équilibré ?

1. Faites des repas variés et équilibrés

2. Privilégiez le " fait maison " et évitez les produits transformés

Cuisiner à partir d'aliments " bruts ", en privilégiant des huiles végétales (colza, noix, olive...), permet de manger plus sain. En effet, les plats industriels et les produits transformés sont souvent trop salés, trop sucrés, trop gras, riches en additifs et pauvres en fibres.

Qu'est-ce qu'un aliment ultratransformé (AUT) ?

Les aliments ultratransformés sont des produits industriels caractérisés par la présence d'additifs alimentaires, colorants, émulsifiants et conservateurs. Les aliments d'origine subissent de nombreuses transformations chimiques, physiques ou biologiques par des procédés industriels. Le produit final devient alors riche en calories et perd ses nutriments (fibres, vitamines, minéraux et antioxydants).

Parmi les aliments ultra-transformés, on trouve notamment : les sodas classiques et light ainsi que les boissons énergisantes, les cordons bleus, les pizzas industrielles, les nouilles instantanées, les gâteaux industriels ou encore les chewing-gums... Ces produits, en plus d'être gras, salés et sucrés, contiennent de nombreux additifs. Pour en savoir plus : <https://www.ameli.fr/lot-et-garonne/assure/sante/themes/alimentation-adulte/alimentation-adulte-equilibre-repas>

3. Consommez des produits locaux et de saison

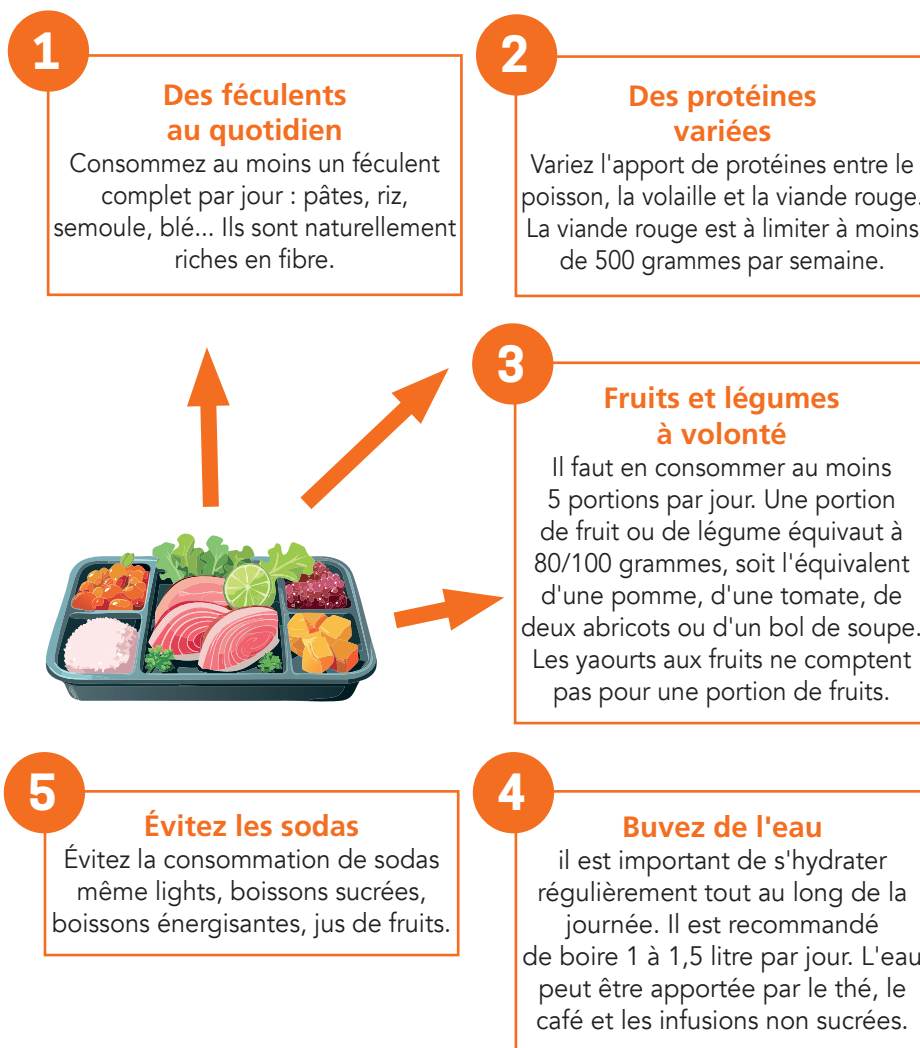
Les produits locaux de saison, souvent plus savoureux, sont bons pour l'environnement et pour notre santé. Afin d'en savoir plus sur les possibilités de consommer local et de saison, vous pouvez consulter le guide " Bien manger en Agenais " qui est un répertoire des producteurs et des magasins en circuits courts au sein de l'Agglomération d'Agen.

Ce guide n'est pas exhaustif, il existe de nombreuses autres façons de consommer des produits locaux et de soutenir l'agriculture de proximité.

Par exemple, dans le Lot-et-Garonne, un territoire réputé pour ses maraîchers et ses vergers, il est possible de fréquenter les marchés de plein vent, de privilégier les magasins de producteurs, d'utiliser des casiers à la ferme, de choisir la livraison de paniers directement à domicile ou d'acheter directement à la ferme. De plus, ceux qui possèdent un jardin peuvent envisager de planter un potager ou des arbres fruitiers, contribuant ainsi à leur alimentation tout en valorisant les ressources locales. Ces différentes options offrent une diversité de choix pour consommer autrement et encourager une agriculture durable.

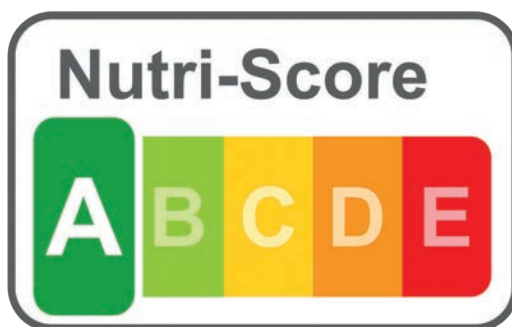
UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET VARIÉE

Une alimentation saine et équilibrée constitue l'un des piliers fondamentaux de la santé tout au long de la vie. Elle joue un rôle déterminant dans la prévention des maladies chroniques (diabète, obésité, maladies cardiovasculaires...), le bien-être mental et le maintien de l'autonomie. Elle contribue aussi pleinement à notre vitalité, à notre concentration et à notre qualité de vie au quotidien. Alors, le moment n'est-il pas venu d'adapter notre mode de vie, d'opter pour des repas équilibrés et diversifiés, et d'être plus actif au quotidien ?



Lien du guide " Bien manger en Agenais " : <https://www.agglo-agen.net/dev-economique/agriculture-et-projet-alimentaire-territorial/guide-des-producteurs-locaux-et-des-magasins-en-circuits-courts-bien-manger-en-agenais>

Le NUTRI-SCORE



Ce logo apposé sur les emballages informe sur la qualité nutritionnelle du produit. Il est basé sur cinq niveaux, du plus favorable sur le plan nutritionnel (vert foncé/A) au moins favorable (rouge clair/E). Concrètement, il permet de comparer les produits en un coup d'œil quand on fait ses courses et permet d'identifier rapidement les produits de meilleure qualité nutritionnelle.

Privilégiez les produits avec les logos A et B et limitez la consommation des produits D et E.

Vous êtes atteint d'obésité ?

Le service SMR Nutrition du Centre Hospitalier Agen-Nérac propose une prise en charge globale du patient atteint d'obésité. L'objectif est de l'accompagner vers un changement dans les domaines de l'alimentation, de l'activité physique et du bien-être psychologique, à la recherche d'une amélioration globale de la santé. Il s'agit d'une prise en charge par une équipe pluridisciplinaire, en ambulatoire (hospitalisation de jour), avec des bilans individuels réguliers et des activités en groupe

Pour qui ?

Toutes les personnes adultes de moins de 70 ans et présentant une obésité ($IMC > 30 \text{ kg/m}^2$) sans ou avec complications telles que :

- Diabète
- Apnée du sommeil
- Troubles ostéoarticulaires
- Hypertension artérielle

Comment prendre rendez-vous ?

Vous pouvez contacter le service par mail : smrnutrition@ch-agen-nerac.fr. Vous serez ensuite recontacté par l'infirmière en charge du programme.



L'activité physique

Quel que soit l'âge, la pratique d'une activité physique régulière est essentielle pour la santé. Elle diminue le risque d'être en surpoids et de développer des maladies chroniques ou des cancers. Bouger c'est adopter un mode de vie actif, en réduisant le temps passé assis.

Les bienfaits d'une activité physique

Les effets bénéfiques sont nombreux : sensation de bien-être accrue, meilleur sommeil, réduction des risques cardio-vasculaires, de diabète de type 2, d'insuffisance respiratoire, d'hypertension artérielle, de cancers, de surpoids, aide à promouvoir une bonne santé mentale ou encore à réduire le risque de démence...



Réflexes à adopter pour une bonne activité physique :

1

Favorisez la marche ou le vélo



2

Réduisez le temps assis

Levez-vous et marchez toutes les 2 heures.



3

Faites du sport

Pratiquez une activité physique régulière

Vous n'avez pas le temps de faire du sport en salle ou en club ? Il existe de nombreuses applications gratuites ou sites Internet pour pratiquer des exercices physiques à faire chez soi, sans matériel particulier et à intensité variable, permettant de progresser à son rythme.



Pour les adultes, il est conseillé de faire 30 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée au moins 5 jours par semaine en évitant 2 jours consécutifs sans activité (marche, marche nordique, natation, vélo, rameur, montée d'escaliers, travaux ménagers, jardinage...).

La sédentarité correspond aux situations passées en position assise ou allongée (en dehors de la période de sommeil et des repas) dans lesquelles les mouvements du corps sont réduits à leur minimum (regarder la télévision, travailler à son bureau ou sur un ordinateur, jouer aux jeux vidéo, lire, téléphoner en étant assis, être passager dans un véhicule...). Réduire sa sédentarité c'est diminuer son temps passé en position assise ou allongée. Pensez à interrompre ces périodes toutes les 90 à 120 minutes par une activité de 5 minutes.

Structures locales qui peuvent vous accompagner :

- PEPS Nouvelle-Aquitaine
- Sportez-vous bien 47
- Au fil des Séounes
- Clubs sport santé de l'Agglomération d'Agen : <https://www.agen.fr/mes-loisirs/sports-et-loisirs/clubs-sports-et-loisirs>

Les équipements sportifs de l'Agglomération d'Agen :

- Centre Omnisports Jacques Clouché (COJC)
- Espace Sportif Antoine Lomet
- Gymnase de Layrac
- Gymnase du collège Ducos du Hauron
- Gymnase du collège La Rocal
- Gymnase du collège Paul Dangla
- Gymnase du collège Théophile de Viau
- Gymnase du LEP Jean Monnet
- Skating
- Piscine Aquasud
- Etc.



Les parcours de Santé Nature de l'Agglomération d'Agen :

- Berges de la Garonne
- Berges du Canal
- Parc Naturel de Passeligne
- Etc.



Le territoire regorge d'espaces pour pratiquer des activités sportives de plein air et pour toute la famille, profitons-en !



La santé mentale

" Il n'y a pas de santé sans santé mentale ", rappelle l'Organisation mondiale de la santé (OMS). La santé mentale est une composante de notre santé aussi importante que la santé physique.

La santé mentale est donc une composante centrale pour la bonne santé d'un individu. Avoir une bonne santé mentale doit permettre à la personne de se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté.

Les troubles psychiques peuvent être liés à divers facteurs : histoire de vie, événement traumatique, conditions de vie...

Il existe des solutions pour prendre soin de soi et de sa santé mentale.

Comment prendre soin de sa santé mentale ?



CONSEILS PRATIQUES POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE AU QUOTIDIEN



Faire de l'activité physique

La pratique d'une activité physique régulière, même modérée, joue un rôle essentiel dans la régulation du stress et l'amélioration de l'humeur.

La marche, le jogging, la natation, le cyclisme ou encore des activités douces comme le yoga ou le tai-chi stimulent la production d'endorphines, hormones qui procurent une sensation de bien-être. L'idéal est d'intégrer au moins 30 minutes de mouvement par jour, en adaptant l'intensité à ses capacités.

Le sommeil et la santé mentale

En veillant à la qualité de notre sommeil, nous agissons en faveur de notre santé mentale. En effet, on sait qu'avec le manque de sommeil, notre humeur varie davantage. On peut se sentir irritable, fragile ou cafardeux. Le risque de dépression augmente.

Certaines habitudes favorisent un sommeil de qualité. Parmi celles que vous pouvez adopter, voici les principales :



10 RECOMMANDATIONS POUR BIEN DORMIR



Bien dormir passe par des règles d'hygiène du sommeil simples. Appliquer ces conseils quotidiennement réduit les difficultés de sommeil et augmente la qualité des nuits.



Maintenez des horaires de lever et de coucher réguliers aussi bien en semaine qu'en week-end.



Respectez votre rythme et vos besoins de sommeil.



Exposez-vous à la lumière du jour, en particulier le matin, pour aider à réguler votre horloge biologique.



Pratiquez une activité physique régulière pour garantir le bon fonctionnement de l'horloge biologique et augmenter la pression de sommeil. Arrêtez de préférence 3h à 4h avant le coucher.



Modérez la consommation d'excitants (café, thé, coca, boissons énergisantes) et n'en absorbez plus après 14h.



Le soir, afin de prévenir les fringales nocturnes, ne sautez pas le dîner mais évitez les plats trop gras et difficiles à digérer.



Privilégiez une activité calme le soir (musique douce, lecture, relaxation, activités manuelles).



Aménagez-vous une chambre propice au sommeil : obscurité, silence, température entre 18 et 20°C.



Déconnectez-vous 1h avant de vous coucher (éteindre téléphone, tablette, ordinateur) et laissez les écrans éteints jusqu'au lendemain matin.



Gardez un temps limité au lit pour maintenir l'association : lit = sommeil. Si vous ne dormez pas, sortez du lit.

Vous souffrez de détresse psychologique ?

3114 : ce numéro gratuit, accessible 7 J / 7 et 24 h / 24, depuis tout le territoire national, permet d'apporter une réponse professionnelle immédiate aux personnes en détresse psychique et à risque suicidaire. Ce service est proposé à tous : les personnes en souffrance, l'entourage inquiet pour un proche ou une personne en détresse, les personnes endeuillées par suicide ou encore les professionnels.



À qui s'adresser au sein de l'Agglomération d'Agen ? :

Dans un Centre Médico Psychologique (CMP)

Un Centre Médico Psychologique est une structure qui accueille au cœur de la ville toute personne qui en fait directement la demande ou qui est adressée par son médecin traitant ou son entourage. C'est un lieu d'accès aux soins pour des personnes souffrant de troubles psychologiques.

Le dispositif " Mon soutien psy "

" Mon soutien psy " est un dispositif qui facilite l'accès à un accompagnement psychologique et qui permet de bénéficier du remboursement de douze séances d'accompagnement psychologique par an.

Pour trouver un psychologue partenaire de l'Assurance Maladie : <https://monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue>

Organisme public d'information sur la santé mentale et de lutte contre la stigmatisation. Lien : <https://www.psycom.org/>

La santé bucco-dentaire

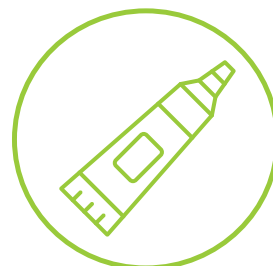
Pourquoi est-il important d'avoir une bonne santé bucco-dentaire ?

Une mauvaise santé bucco-dentaire est un facteur aggravant de nombreuses et diverses maladies (pathologies cardio-vasculaires, diabètes...) mais peut également provoquer des douleurs, elle influe donc sur le bien-être en entraînant fatigue, irritabilité ou encore inconfort.

Voici quelques conseils pour prendre soin de vos dents :



Au moins 2 brossages par jour pendant 2 minutes



Utiliser un dentifrice fluoré



Visite chez le dentiste au moins une fois par an



Consommer moins de sucre, tabac et alcool



Une alimentation variée et équilibrée

Le dispositif M'T Dents

Qu'est-ce que le dispositif M'T Dents ?

Il s'agit d'un examen de prévention bucco-dentaire pour votre enfant chaque année. À 3, 6, 12, et 18 ans vous recevez par courrier une invitation à consulter votre dentiste. Il suffit de prendre rendez-vous chez votre chirurgien-dentiste traitant habituel.

Cette invitation est valable 1 an. Vous devez apporter ce formulaire et la carte vitale du parent qui assure l'enfant lors du rendez-vous. Si vous n'avez pas reçu ou si vous avez perdu ce document, vous pouvez l'imprimer et le présenter au chirurgien-dentiste avec la carte vitale du parent indiqué.

La vaccination

Pourquoi se vacciner ?

Pour se protéger des maladies : certaines maladies peuvent entraîner des complications et laisser des séquelles sur le long terme.

Pour protéger les autres et sauver des vies : en se vaccinant, on évite de tomber malade et de contaminer les autres, en protégeant les personnes fragiles et vulnérables. Se vacciner permet d'éradiquer certaines maladies.

Quand doit-on se faire vacciner ?

Voici le calendrier vaccinal français :

Âge approprié	Vaccinations obligatoires pour les nourrissons													
	1 mois	2 mois	3 mois	4 mois	5 mois	6 mois	11 mois	12 mois	16-18 mois	6 ans	11-13 ans	14 ans	25 ans	65 ans et +
BCG														
DTP et Coqueluche													Tous les 20 ans	Tous les 10 ans
Hib														
Hépatite B														
Pneumocoque														
ROR														
Méningocoques ACWY														
Méningocoque B														
Rotavirus														
HPV														
Grippe														Tous les ans
Covid-19														Tous les ans
Zona														
VRS														75 ans et +

Il est à noter que pour certaines situations spécifiques, il peut être recommandé de se faire vacciner en dehors du calendrier vaccinal. N'hésitez pas à vous renseigner auprès d'un professionnel de santé.

Où se faire vacciner ?

- Auprès d'un professionnel de santé : médecin, infirmier, sage-femme ou encore pharmacien,
- Au Centre de vaccination départemental.

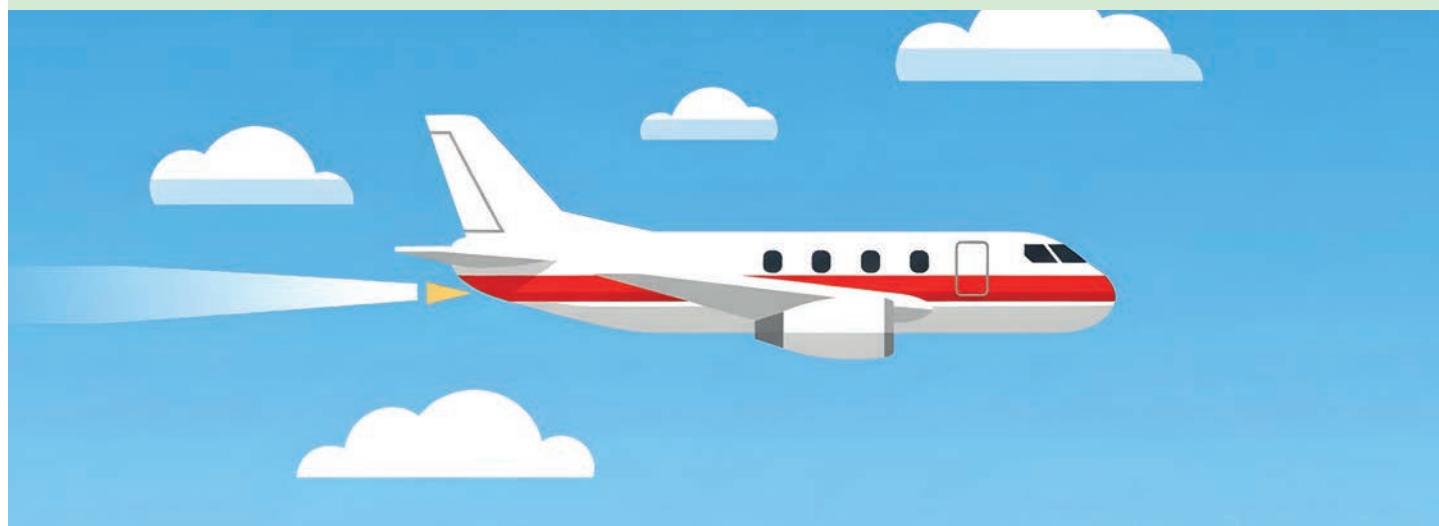
CENTRE DE VACCINATION DÉPARTEMENTAL (+ 6 ans)

CMS	Agen Louis Vivent	Agen Montanou	Agen Tapie	Fumel	Marmande	Nérac	Tonneins	Villeneuve- sur-Lot
INFOS PRATIQUES	26, rue Louis Vivent 47000 Agen	Rue Blaise de Monluc, place de Montanou 47000 Agen	265, rue Louis Lavelle 47000 Agen	2, place Voltaire 47500 Fumel	8, square de Verdun 47200 Marmande	78, allées d'Albret 47600 Nérac	6, avenue du Dr Vautrain 47400 Tonneins	1, place d'Aquitaine 47300 Villeneuve-sur-Lot
	05 53 69 43 21	05 53 77 09 20	05 53 98 62 30	05 53 71 20 61	05 53 64 65 45	05 53 97 44 00	05 53 84 17 50	05 53 36 23 23
	Toutes les lignes de bus (arrêt Préfecture à 300 m environ)	Ligne bus 1	Ligne bus 2		Lignes bus B et C			
HORAIRE	Mardi de 13h30 à 15h30 <u>sur rendez-vous</u> Vendredi de 13h30 à 15h30 <u>sur rendez-vous</u> 1 ^{er} , 3 ^e , 4 ^e mercredi du mois de 13h30 à 15h30 <u>sur rendez-vous</u> Dr Yann Houareau Jeudi BCG de 13h30 à 15h30 <u>sur rendez-vous</u> Dr Yann Houareau	1 mercredi par mois de 9h à 12h <u>sur rendez-vous</u> Dr Marina Cassagnau	4 ^e mercredi du mois de 10h à 12h <u>sur rendez-vous</u> Dr Muriel Randriat	1 ^{er} mercredi du mois de 14h à 16h30 <u>sur rendez-vous</u> Dr Gaëlle Lepotier	Mercredi matin <u>sur rendez-vous</u> Dr Christine Barel	1 ^{er} mercredi du mois de 15h à 17h <u>sur rendez-vous</u> Dr Françoise Médecin	1 ^{er} mercredi du mois de 14h à 16h30 Dr Pierlyne Aubignat	Vaccination en CMS <u>sur rendez-vous</u> Dr Nadine Asius Dr Christelle Gillet



Vous voyagez bientôt à l'étranger

Certaines destinations présentent des risques spécifiques et nécessitent des vaccins particuliers. Les vaccins nécessaires sont proposés dans les Centres de Vaccination du Voyageur.



La prévention et le dépistage des cancers

Nous pouvons réduire considérablement le risque de survenue des cancers en adoptant une alimentation saine et équilibrée, une pratique d'une activité régulière, en se protégeant du soleil, en proscrivant la consommation de drogue, alcool ou tabac et en limitant l'exposition à des perturbateurs endocriniens.

Parlez-en à votre médecin, il est votre meilleur allié pour vous conseiller, vous accompagner

Le dépistage

Pourquoi est-il important de se faire dépister ?

Le dépistage est une chance, il permet d'identifier au plus tôt, avant les premiers symptômes, un cancer pour le traiter à un stade précoce et ainsi augmenter les chances de guérison en cas de diagnostic positif. Il peut même, dans certains cas, permettre d'éviter un cancer grâce à la détection et au traitement de lésions précancéreuses.

En France, il existe trois programmes nationaux de dépistage organisés :

Le dépistage organisé du cancer du sein

Pour qui ?

Les femmes âgées de 50 à 74 ans sans symptômes ni facteur de risque.

À quelle fréquence ?

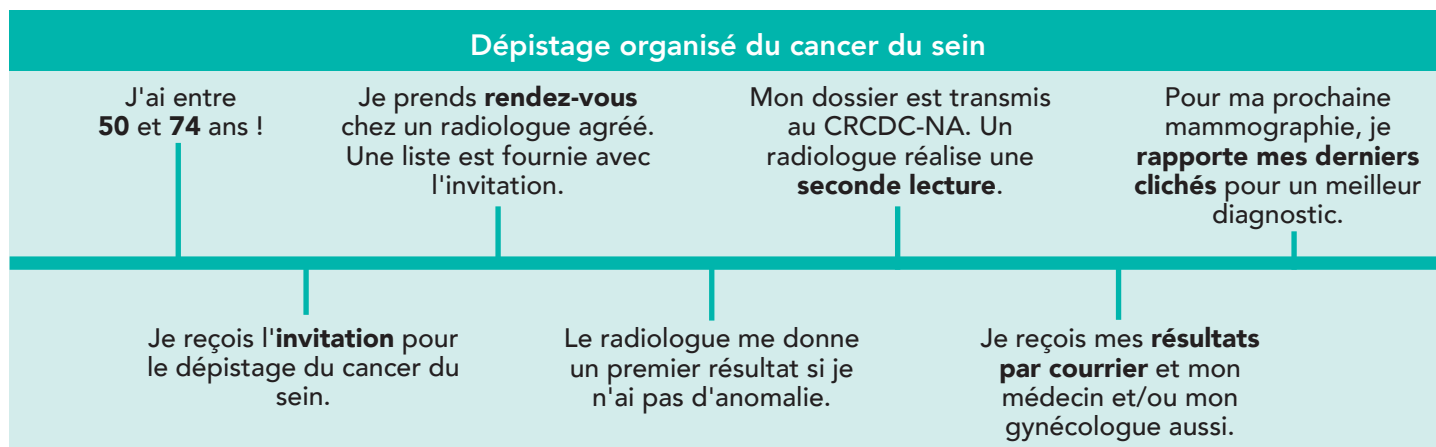
Cet examen doit être réalisé **tous les deux ans**. Entre ces dépistages, il est important d'avoir un **suivi gynécologique régulier annuel** avec un examen de la poitrine réalisé par un professionnel de santé **dès 20 ans**.

En quoi consiste-t-il ?

C'est un examen radiologique de la poitrine : la mammographie qui permet de dépister au plus tôt des anomalies pour augmenter les chances de guérison et diminuer le risque de traitements lourds. Une seconde lecture est réalisée par un deuxième radiologue.

Où faire sa mammographie ?

Sur Agen au centre de radiologie du Pont Canal, quai Calabet ou au Centre hospitalier Agen-Nérac. Pour prendre rendez-vous : <https://www.elsan.care/fr/radiologie-medicale-agenaise/rendez-vous-et-resultats>



Le dépistage organisé du cancer colorectal

Pour qui ?

Les hommes et les femmes âgés de 50 à 74 ans sans symptômes ni antécédents personnels et familiaux.

À quelle fréquence ?

Il est recommandé de se faire dépister tous les deux ans.

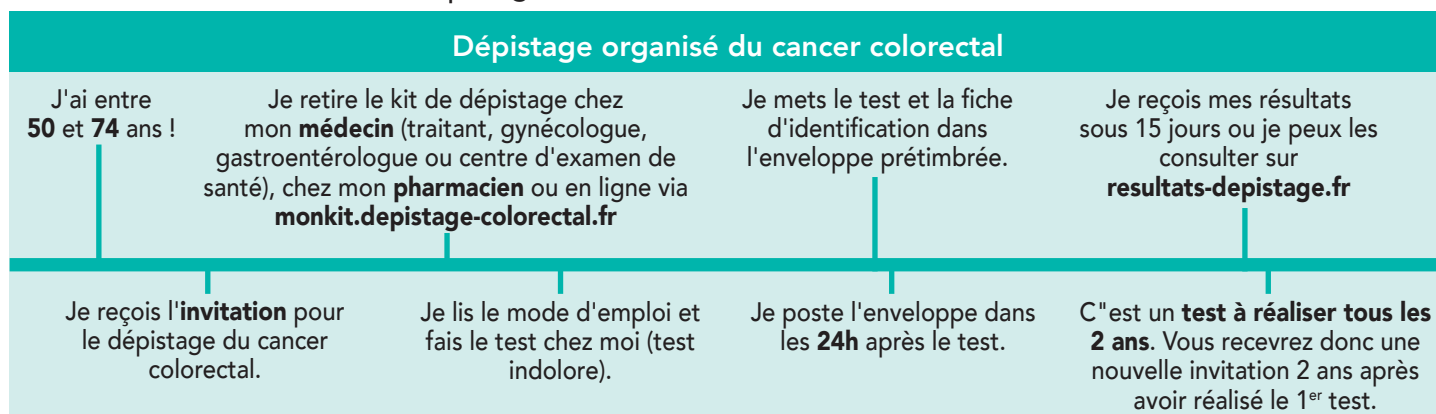
En quoi consiste-t-il ?

Le test simple et totalement indolore est à réaliser chez soi et à envoyer gratuitement par La Poste vers le laboratoire qui l'analysera. Il permet de détecter du sang occulte dans les selles pour ainsi repérer et supprimer des polypes, souvent avant même qu'ils ne deviennent des cancers.

Où récupérer son kit de dépistage ?

Le dépistage est à réaliser chez soi, via un kit, que vous pouvez vous procurer via :

- Votre pharmacien,
- Votre médecin (généraliste, gynécologue, gastro-entérologue) à l'occasion d'une consultation,
- Internet sur le site monkit.depistage-colorectal.fr



Le dépistage organisé du cancer du col de l'utérus

La grande majorité des cancers du col de l'utérus surviennent à cause d'une contamination par papillomavirus, Infection Sexuellement Transmissible la plus fréquente (8 personnes sur 10 en contact avec le virus au moins une fois dans leur vie). Il se transmet par simple contact, le préservatif ne protège donc pas complètement.

Pour qui ?

Les femmes de 25 à 65 ans sans symptômes ni antécédents familiaux.

À quelle fréquence ?

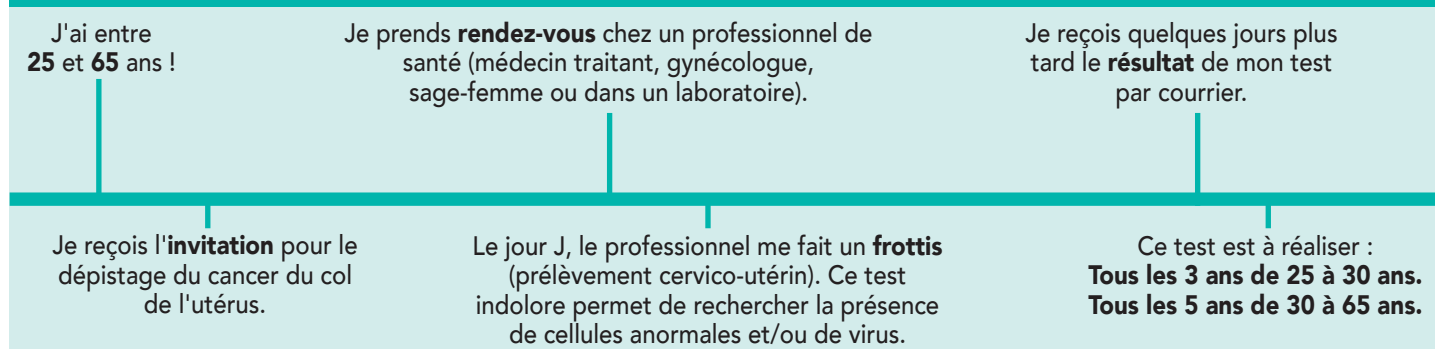
Il est recommandé de le faire tous les trois ans pour les femmes de 25 à 30 ans puis tous les 5 ans pour les femmes de 30 à 65 ans.

Entre l'intervalle de ces dépistages, il est important d'avoir un suivi gynécologique régulier (au moins annuel) par une sage-femme, une gynécologue ou par un médecin généraliste.

Où se faire dépister ?

- Auprès d'un médecin (gynécologue ou généraliste) au cours d'une consultation,
- Auprès d'une sage-femme, lors d'une consultation de contraception et de suivi gynécologique de prévention,
- Au centre de santé sexuelle du département,
- Au centre d'examen de santé de l'Assurance Maladie à Boé lors d'un examen de prévention en santé,
- Dans un laboratoire de biologie médicale.

Dépistage organisé du cancer du col de l'utérus



Autres dépistages des cancers

Prévenir et détecter le cancer de la peau

Le cancer de la peau est l'un des cancers les plus fréquents, mais il peut être largement évité grâce à des gestes simples de protection contre le soleil.

Quelques réflexes à adopter au quotidien :

- Évitez de vous exposer au soleil entre 12h et 16h, quand les rayons sont les plus intenses,
- Portez des vêtements protecteurs : chapeau à larges bords, lunettes de soleil filtrant les UV, vêtements longs et légers,
- Utilisez une crème solaire avec un indice de protection adapté à votre type de peau (SPF 30 minimum), à appliquer généreusement et à renouveler toutes les deux heures, ainsi qu'après la baignade ou une forte transpiration,
- Redoublez de vigilance pour les enfants, dont la peau est particulièrement fragile,
- La prévention passe aussi par la détection précoce : plus un cancer cutané est identifié tôt, meilleures sont les chances de guérison,
- Surveillez régulièrement votre peau et vos grains de beauté,
- Soyez attentif à tout changement d'aspect : taille, forme, couleur ou relief.
- En cas de doute, consultez rapidement un professionnel de santé.

Prévention du cancer de la peau : les bons réflexes



Évitez de vous exposer au soleil entre 12h et 16h.

Portez des vêtements protecteurs : chapeau à larges bords, lunettes de soleil filtrant les UV, vêtements longs et légers.

Utilisez une crème solaire (SPF 30 minimum).

Redoublez de vigilance pour les enfants dont la peau est particulièrement fragile.

Surveillez régulièrement votre peau et vos grains de beauté. Soyez attentif à tout changement d'aspect : taille, forme, couleur ou relief. En cas de doute, consultez rapidement un professionnel de santé (médecin ou dermatologue).

Pour vous aider, retenez la règle simple des "ABCDE" :

- A : Asymétrie
- B : Bords irréguliers
- C : Couleur non uniforme
- D : Diamètre supérieur à 6 mm
- E : Évolution dans le temps

Où se faire dépister ?

Retrouvez sur www.depistagecancer-na.fr/annuaire/ une carte interactive pour repérer le centre de radiologie agréé pour la réalisation de mammographie dans le cadre du dépistage organisé ou les pharmacies les plus proches de chez vous pour retirer votre kit de dépistage.



Des questions ? Contactez le centre de dépistage des cancers au 05 53 86 06 20 ou contact47@depistagecancer-na.fr

Pour savoir où vous en êtes de vos dépistages organisés : contacter votre Assurance maladie.

Les addictions et dépendances

Les addictions sont des troubles caractérisés par une dépendance physiologique ou psychologique à une substance ou à une activité. Elles impliquent **une perte de contrôle liée à une consommation ou une pratique abusive, malgré des conséquences négatives sur la santé, les relations sociales et la vie professionnelle.**

L'alcool

Une consommation régulière et excessive d'alcool peut, en plus de créer une dépendance physique et psychique, engendrer la survenue de maladies : tumeurs, maladies du foie, troubles cardiovasculaires, maladies neurologiques ou encore troubles psychiques.

Pour limiter les risques pour votre santé, c'est **maximum 2 verres par jour et pas tous les jours**. C'est aussi **ne pas dépasser 10 verres par semaine**. Voici quelques conseils pour vous aider à diminuer votre consommation d'alcool :

- Pendant vos soirées, entraînez-vous à refuser un verre ou à commander un soft. Rappelez-vous que pour votre santé, l'alcool c'est maximum deux verres par jour et pas tous les jours,
- Après un ou deux verres d'alcool, on perd parfois le contrôle. Essayez de boire doucement, en savourant chaque gorgée et en reposant votre verre à chaque fois. Alternez avec des verres d'eau ou une boisson sans alcool. Gardez le compte de votre consommation, et décidez par exemple avant chaque sortie d'un nombre de verres à ne pas dépasser.

Et si vous perdez le contrôle de votre consommation d'alcool, vous pouvez appeler Alcool info service au 0 980 980 930 (de 8h à 2h, appel non surtaxé).

Le tabac

Pourquoi arrêter de fumer ?

→ **Fumer provoque de nombreuses maladies.**

La fumée de cigarette comporte environ **4000 substances nocives** (goudrons, nicotine, gaz toxiques et métaux lourds) dont au moins 70 sont des causes de cancer démontrées.

Le tabac est le **premier facteur de risque évitable de cancer en France**.

En effet, fumer du tabac provoque des maladies graves. Certaines peuvent tuer. Les cancers sont provoqués par les goudrons contenus dans la fumée de tabac. Le plus fréquent est le cancer du poumon, dont plus de 80 % des cas sont liés au tabagisme actif. Le tabac est la cause d'autres cancers, comme ceux de la gorge, de la bouche, du pancréas, des reins, de la vessie, du foie...

Également, la consommation de tabac peut provoquer des maladies du cœur comme l'infarctus du myocarde, les accidents vasculaires cérébraux, l'artérite des membres inférieurs ou encore l'hypertension artérielle. Parmi les maladies provoquées par le tabac, on y trouve aussi les maladies respiratoires comme la BPCO, les bronchites et l'insuffisance respiratoire.

Qui peut vous accompagner ?

Arrêter de fumer, c'est difficile, mais cela est bénéfique à tous les âges. Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer, quel que soit le nombre de cigarettes fumées par jour et même si on fume depuis très longtemps. Différents professionnels de santé peuvent vous accompagner dans votre démarche d'arrêt.

- **Votre médecin traitant**

Profitez de votre prochaine visite pour en parler. Votre médecin pourra vous accompagner et vous conseiller pour choisir votre stratégie d'arrêt, adapter votre traitement...

- **Un tabacologue**

Le tabacologue est le spécialiste de l'arrêt du tabac, notamment pour les fumeurs les plus dépendants ou qui ont déjà fait plusieurs tentatives d'arrêts.

Vous pouvez retrouver un tabacologue via ce lien : <https://www.tabac-info-service.fr/je-trouve-un-tabacologue>

- **Unité de Coordination de Tabacologie - Centre Hospitalier Agen- Nérac**

Une équipe pluridisciplinaire qui accompagne et assure le suivi dans la démarche d'arrêt du tabac. Pour toute question ou pour prendre un rendez-vous : 05 53 69 74 20 - tabacologie@ch-agen-nerac.fr

- **Votre pharmacien**

A la pharmacie, vous pourrez faire le point sur votre arrêt, avoir des conseils et acheter des substituts nicotiniques (patchs, pastilles à sucer...) pour arrêter de fumer plus facilement.

- **Tabac info service**

Un soutien personnalisé et disponible 24 heures sur 24, pour choisir votre méthode d'arrêt et avoir des conseils pour tenir bon. Plusieurs modes de soutien sont disponibles :

- ✓ **Le 39 89** : Un accompagnement personnalisé, efficace et gratuit par téléphone tout au long de votre arrêt. En appelant le 39 89, posez toutes vos questions et prenez rendez-vous avec un tabacologue
- ✓ **Le site Tabac Info service** : www.tabac-info-service.fr
- ✓ **La page Facebook Tabac info service** : Une communauté solidaire d'ex-fumeurs et de fumeurs souhaitant arrêter pour se soutenir dans les moments difficiles

Arrêter de fumer, c'est plus facile quand on est accompagné !

Les écrans

L'addiction aux écrans (téléphones, réseaux sociaux, jeux vidéo...) est caractérisée par l'importance de la place qu'ils prennent dans la vie quotidienne, au détriment d'autres activités. Les risques sur la santé mentale sont nombreux : isolement social, état anxieux, agressivité, mal-être... Elle impacte également la santé physique : manque d'activité, mauvaises postures, fatigue visuelle, troubles du sommeil...

Chez les enfants, l'utilisation massive d'écrans a un impact négatif sur le développement du cerveau, elle limite sa stimulation et ses interactions sociales.



Voici quelques recommandations :

- Pas d'écran avant 3 ans,
- Pas de console de jeu personnelle avant 6 ans,
- Pas d'Internet accompagné avant 9 ans,
- Pas d'Internet seul avant 12 ans (ou avant l'entrée au collège).

Le sucre

La consommation de sucre peut répondre à une envie frénétique, un besoin immédiat. Le sucre active le circuit de la récompense, le réseau des stimuli agréables et du plaisir.

Le sucre utilise le même circuit de récompense et le pervertit, de la même façon que des produits psychoactifs (alcool, drogues, tabac). Après avoir consommé du sucre, on se sent mieux et on en redemande, c'est la réactivation.

Puisque cette action est associée au plaisir, la motivation pour la reproduire est accrue. Le sucre peut soulager un mal-être momentanément, ce pourquoi on répète le geste et la consommation malgré les conséquences négatives comme le surpoids ou le diabète.

Consommer des produits sucrés peut calmer momentanément l'anxiété. **Sucre = refuge émotionnel.**



Recommandations

- Limiter à 25 g de sucres libres par jour ($\approx$ 6 morceaux de sucre).
- Privilégier les sucres naturels (fruits, légumes, produits bruts) plutôt que les produits transformés.

Le sucre : ce qu'il faut savoir !

1 - Comprendre les équivalences



Un morceau de sucre = 9 g



Un yaourt aromatisé = 3 g



Une portion de céréales sucrées = 20 g

1 - Risques d'une surconsommation

- Prise de poids et obésité
- Diabète de type 2
- Maladies cardiovasculaires
- Caries dentaires
- Dépendance alimentaire

Attention aux sucres cachés !

Boissons sucrées (sodas, jus, thés glacés)
Pains de mie, biscuits, plats préparés
Sauces (ketchup, sauce salade...)
Céréales de petit-déjeuner

Les recommandations

L'OMS conseille au maximum 25 g de sucres par jour, soit environ 6 morceaux.

Privilégiez :

- Fruits et légumes frais
- Produits complets
- Eau plutôt que boissons sucrées



Moins de sucres ajoutés = plus de santé !

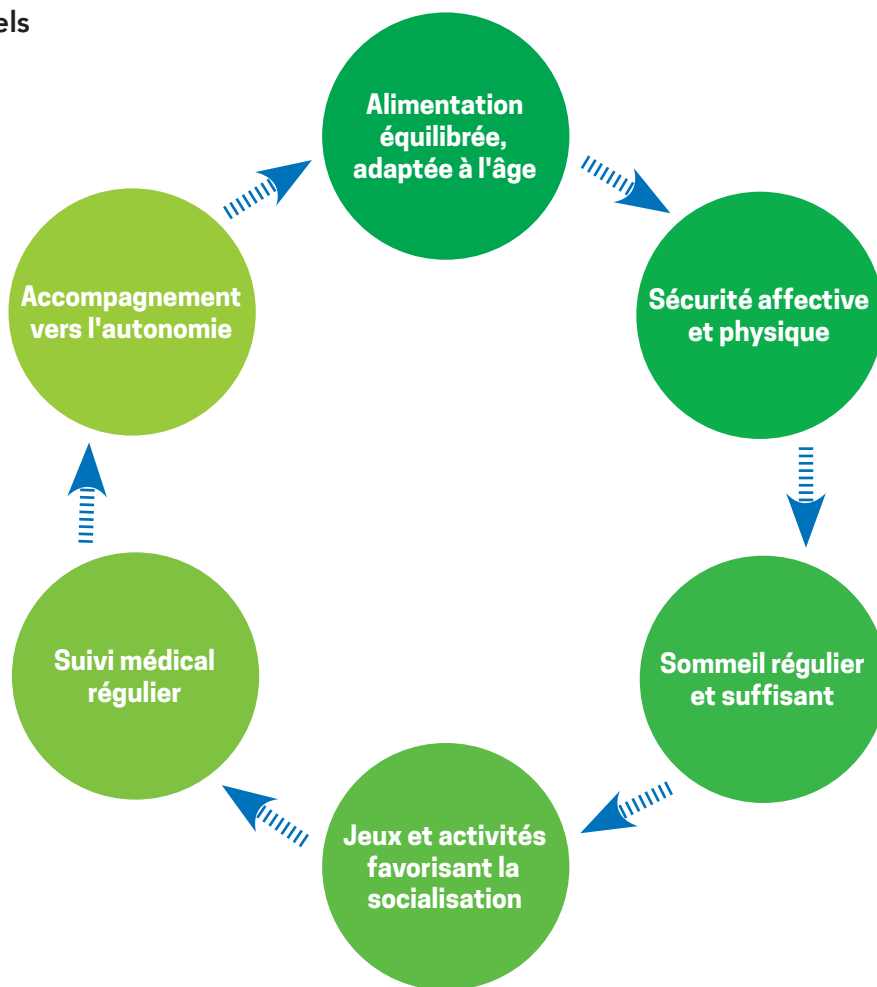
La santé à chaque âge

La santé des enfants de 0 à 16 ans

Les premières années de la vie de l'enfant constituent des périodes essentielles pour le développement de la santé future de l'enfant et de l'adulte qu'il deviendra.

La bonne santé des enfants est d'abord liée à leurs conditions de vie : une alimentation équilibrée, le sommeil, l'hygiène, des activités physiques, la gestion du temps d'écran...

Les besoins essentiels



CONSEILS CLÉS POUR LE QUOTIDIEN

Écrans :

- Zéro écran avant 3 ans,
- À partir de 3 ans, temps limité et accompagné.

Alimentation :

- Varier les repas, éviter les excès de sucre et de produits transformés,
- Encourager la découverte de nouveaux goûts.

Santé bucco-dentaire :

- Brossage dès la première dent,
- Première visite chez le dentiste vers 3 ans.

Vaccins :

- Suivre le calendrier vaccinal recommandé : voir p.17.

Prévention des accidents domestiques :

- Surveiller baignades, fenêtres, produits dangereux et petits objets,
- Toujours sécuriser le logement (barrières, protections, rangements).

Soutien aux parents :

- Dépression post-partum : parler à un professionnel de santé (médecin, sage-femme, PMI) si la tristesse ou la fatigue deviennent trop lourdes,
- Crèches : inscription auprès du service municipal petite enfance ou des structures associatives/privées.

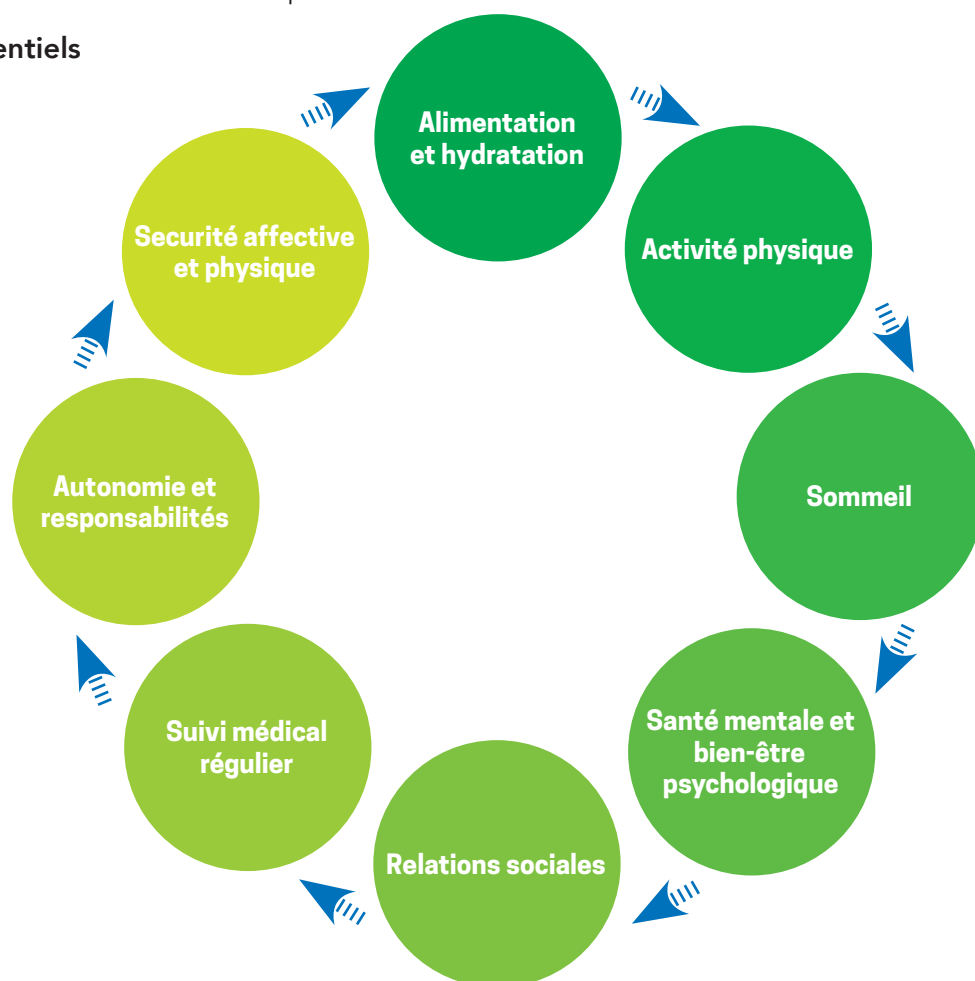
Où s'adresser ?

- Professionnels de santé : médecin traitant, pédiatre, hôpital,
- PMI (Protection Maternelle et Infantile) : bilans de santé gratuits pour les 0-6 ans,
- Associations et structures médico-sociales : soutien éducatif et ateliers pour parents et enfants.

La santé des jeunes : adolescents et étudiants de 16 à 25 ans

L'adolescence et le début de l'âge adulte sont des périodes de grands changements : recherche d'autonomie, construction de l'identité, vie en groupe, découvertes et parfois prises de risques. Préserver sa santé à cet âge, c'est se donner les meilleures chances pour l'avenir.

Les besoins essentiels





CONSEILS CLÉS POUR LE QUOTIDIEN

Activité physique :

- Bouger régulièrement (sport, danse, marche, vélo,
- Profiter des dispositifs comme **PEPS** pour un accès facilité au sport.

Santé sexuelle :

- **Dépistages gratuits et anonymes** des infections sexuellement transmissibles (IST) dans les Centre Gratuit d'Information de Dépistage et de Diagnostic (**CeGIDD**).

Santé mentale

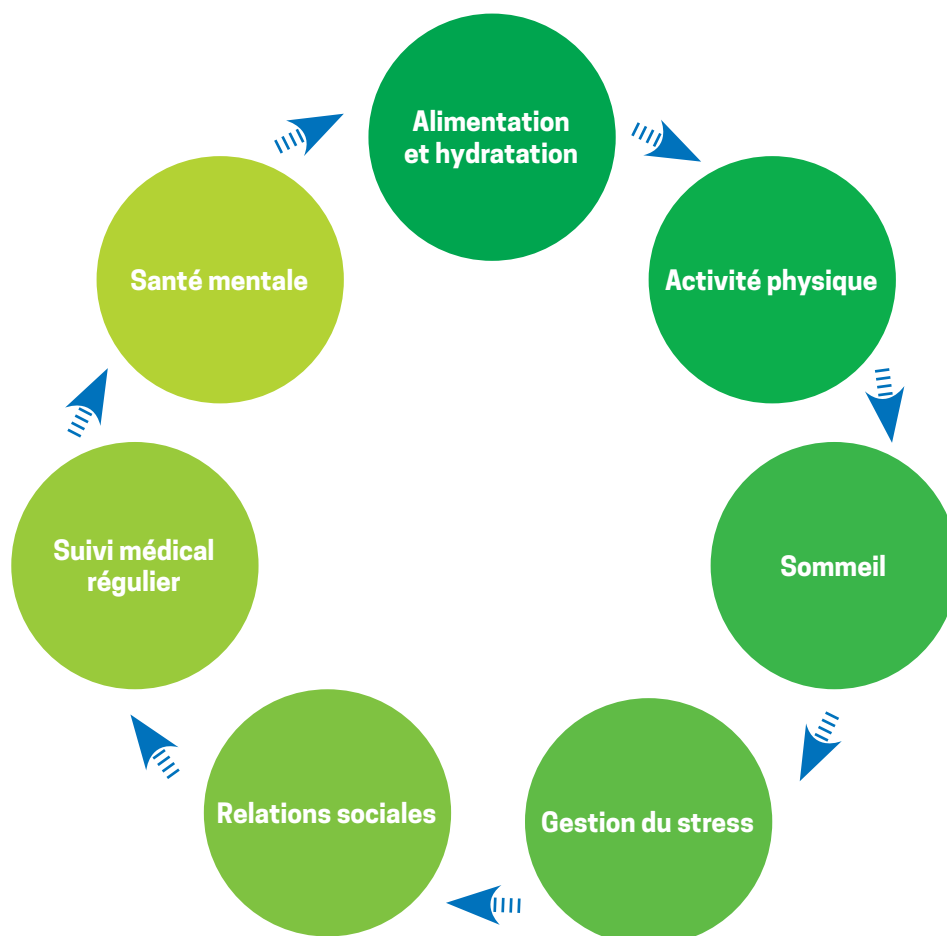
- Ne pas rester seul face au stress, à l'anxiété ou au mal-être,
- Consulter une **Maison des Adolescents** ou un professionnel si besoin,
- Parler en cas de harcèlement ou de violences.

Prévention des risques

- Addictions (alcool, tabac, drogues, écrans) : en parler, chercher du soutien,
- Bilan santé : possible gratuitement, notamment via le dispositif Mon Bilan Prévention (18–25 ans).

La santé des adultes de 25 à 60 ans

Les besoins essentiels





CONSEILS CLÉS POUR LE QUOTIDIEN

- Consommer des fruits, des légumes et des protéines
- Limiter le sucre et le sel
- Pratiquer une activité physique : 30 min/jour adaptée aux capacités
- Prendre soin de sa santé mentale
- Prendre du temps pour soi
- Maintenir une vie sociale
- Suivi médical et prévention

Où s'adresser ?

- Médecin traitant et spécialistes
- Hôpitaux et cliniques
- Centres de dépistage et prévention Mutuelles et CPAM pour accompagnement et prévention

À retenir

Prendre soin de sa santé est un investissement sur le long terme, bilans et dépistages réguliers permettent d'anticiper les maladies.

La santé des seniors (60 ans et +)

Au-delà de 60 ans, de nombreuses fonctions corporelles commencent à décliner progressivement, même si chaque personne vieillit de manières différentes. De plus, les facteurs de risques de maladies augmentent.

Pour vieillir en bonne santé, il est recommandé de **bien manger**, de **bouger** et d'**avoir du lien social** pour permettre de garder le cerveau en éveil.

Les personnes âgées ont des besoins spécifiques, les communes de l'Agglomération d'Agen accompagnent les seniors en proposant plusieurs dispositifs et services adaptés.

Pour retrouver tous les dispositifs mis en place, rendez-vous sur : <https://www.agen.fr/vie-quotidienne/solidarite-et-sante/accompagnement-et-services-aux-seniors>

Ce guide n'a pas vocation à être exhaustif, il ne peut recenser toutes les initiatives, associations ou structures existantes sur le territoire. Il a été pensé comme un outil simple et clair, pour aider chacun à mieux s'orienter dans le domaine de la santé. Cependant, il ne peut remplacer l'avis d'un professionnel de santé.

Contacts utiles

Structures Référentes du territoire

Service Santé de l'Agglomération d'Agen

sante@agglo-agen.fr

05 53 69 05 62

Agence Régionale de Santé (ARS) Nouvelle-Aquitaine

103 bis, rue Belleville, CS 91704, 33063 Bordeaux Cedex

09 69 37 00 33

Agence Régionale de Santé (ARS) - Délégation départementale - Lot-et-Garonne

Cité Administrative Montesquieu - Bât. A - 2, rue René Bonnat, 47000 Agen

09 69 37 00 33

Centre Hospitalier Agen-Nérac

Site d'Agen : Route de Villeneuve sur Lot, Saint-Esprit, 47923 AGEN cedex 9

05 53 69 70 71

Site de Nérac : 80, allées d'Albret, 47600 NERAC

05 53 97 61 00

contact@ch-agen-nerac.fr

Centre Hospitalier Départemental " La Candélie "

Avenue de la Candélie, 47480 Pont-du-Casse

05 53 77 67 00

Centre de soins du Gravier

442, cours Gambetta, 47000 Agen

Accueil de 9h à 17h du lundi au vendredi

Contacts :

R.D.C. - Consultations spécialisées

SPPL : 05 53 77 85 50 - sppl47@ch-candelie.fr

CRD : 05 53 77 67 02 - admissions.cdr@ch-candelie.fr

Étage 1 - CMP Antonin Artaud

05 53 77 85 50 - cmpagen@ch-candelie.fr

Étage 2

EMER / EARS : 05 53 77 68 19 - emer@ch-candelie.fr

SMARTE : 05 53 77 68 41 - smarte47@ch-candelie.fr

EMPP : 05 53 77 68 19 - psychiatrie.precarite47@ch-candelie.fr

Étage 3 - Hôpital de jour Van Gogh

05 53 77 79 30 - vangogh@ch-candelie.fr

Clinique Esquirol Saint-Hilaire

1, rue du Docteur et Madame Delmas, 47000 Agen

05 53 47 47 47

cliniqueagen@cesh.fr

Maison des Adolescents de Lot et Garonne

17, boulevard Sylvain Dumon, 47000 Agen

05 53 48 77 49

CMPP/CAMSP Agen

36, rue de Barleté, 47000 Agen

05 53 47 25 99

Droits et démarches en Santé

Caisse primaire d'Assurance Maladie d'Agen

2, rue Diderot, 47914 Agen

Mutualité Sociale Agricole – Agence d'Agen

1, quai du Docteur Calabet Agen

05 53 67 77 77

Prévention et dépistage des cancers

Centre Régional Coordination des Dépistages des Cancers (CRCDC)

108, boulevard du Président Carnot, 47000 Agen

05 53 86 06 20 - contact47@depistagecancer-na.fr

Ligue contre le cancer

33, rue Camille Desmoulins, 47000 Agen

05 53 66 08 34

Action cancer 47

06 67 34 28 07 - actioncancer.lg@gmail.com

Comité cancérologie de Lot-et-Garonne- Agen

7, quai Calabet 47000 Agen

05 53 66 56 32

Santé mentale

Numéro national de prévention du suicide

3114

Reseda

20, rue Roland Goumy, 47000 Agen

05 53 77 85 33

Vaccination

Le Centre Départemental de Vaccination

26, rue Louis Vivent, 47000 Agen

05 53 69 43 21

Addictions et dépendances

Alcool Info Service

0 980 980 930

Unité de Coordination de Tabacologie - Centre Hospitalier Agen-Nérac

05 53 69 74 20 - tabacologie@ch-agen-nerac.fr

Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie

8, rue Jean-Baptiste Pérès, 47000 Agen

05 53 66 47 66 - na47@addictions-france.org

Entraid'Addict

06 75 90 54 92 / 06 03 89 08 40 - contact@entraidaddict47.fr

Association Sauvegarde - CSAPA

8/10, rue du 4 septembre, 47000 Agen

05 53 48 15 80

Nutrition et Alimentation

Service SMR Nutrition Centre Hospitalier Agen-Nérac

smrnutrition@ch-agen-nerac.fr

Mémo : Les numéros d'urgence

Numéro d'urgence européen
112

SAMU
15

Police secours
17

Pompiers
18

Numéro d'urgence pour les personnes sourdes et malentendantes :
visiophone, fax, tchat, SMS...
114

Allo Enfance en danger
119

Violences Femmes Info
3919

Pharmacie de garde
3237

Centre antipoison
05 56 96 40 80

Lutte contre le harcèlement à l'école
3018

Prévention du suicide
3114
