

magazine

Santé Active

LE MAGAZINE DES ASSURÉS SOCIAUX MAYENNAIS

numéro
spécial
Octobre Rose



VOTRE BIEN-ÊTRE

- se sentir bien avec les oméga-3
- mesdames... adoptez la zen attitude !

VOTRE SANTÉ

- protéger vos bambins des maladies infantiles
- le dépistage organisé du cancer du sein

FOCUS

Bien vivre sa grossesse

N° 14 octobre 2009

mon
parcours
d'assuré

Vitale



MON COMPTE
SUR ameli.fr

POUR SUIVRE EN TEMPS RÉEL
MES REMBOURSEMENTS,
J'OUVRE MON COMPTE
SUR ameli.fr



Edito

Sommaire

p.04 | **Votre santé**

- Maladies infantiles : les conseils du pédiatre
- Dépistage du cancer du sein : témoignages

p.06 | **Votre bien-être**

- Se sentir bien de la tête aux pieds avec les oméga-3
- Mesdames... adoptez la zen attitude !

p.08 | **Focus**

- Des conseils simples pour vivre sa grossesse en pleine forme
- Accoucher, ça se prépare...

p.10 | **Près de chez vous**

- Apprendre à gérer sa maladie au quotidien
- Les Programmes Santé de l'lrssa

p.12 | **Vie pratique**

- La santé sur le net
- Un menu à la carte pour Bébé

p.14 | **De vous à nous**

- La maternité en pratique !

Acteur de votre santé !

La Caisse primaire d'Assurance Maladie de la Mayenne s'investit fortement au quotidien dans le champ de la prévention.

Traditionnellement, la CPAM organise et finance un nombre important de dispositifs ciblés de prévention (campagnes de vaccination, examens bucco dentaires pour les jeunes) et de dépistage des cancers notamment.

Depuis quelques années, l'Assurance Maladie a fait de l'accompagnement des patients de pathologies lourdes et chroniques une priorité.

En effet, 5 millions de français sont atteints de maladies chroniques. En favorisant une démarche de prévention, de nombreuses maladies chroniques pourraient être évitées, leur survenue ou leur évolution retardée.

La loi relative à la santé publique du 9 août 2004 et plus récemment la loi Hôpital Patients Santé Territoires votée cet été par le parlement préconisent le développement de l'éducation thérapeutique. L'éducation thérapeutique, selon la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé, permet d'acquérir ou maintenir les informations dont ont besoin les patients pour gérer au mieux leur vie avec une maladie chronique et savoir réagir par rapport à des situations difficiles. Elle fait partie intégrante et permanente de la prise en charge du patient.

Il nous apparaît essentiel qu'une offre d'éducation thérapeutique puisse être proposée au plus près des patients avec le concours actif des médecins traitants, et être ainsi élargie au bénéfice des patients qui ne rentrent pas dans le cadre d'un suivi hospitalier ou en complément des prestations offertes par les réseaux de santé.

Ainsi, la CPAM s'engage cet automne dans un programme d'ateliers d'éducation thérapeutique au bénéfice d'assurés atteints de pathologies cardio-vasculaires. Dans la région des Pays de la Loire, ces pathologies sont à l'origine de près de 9000 décès par an.

L'objectif de ce programme, présenté en page 10 de votre magazine, est de limiter la progression de la maladie, réduire les complications, améliorer la qualité de vie en responsabilisant le patient dans la gestion de sa maladie (observance du traitement, application de règles hygiéno-diététiques).

La CPAM veut jouer la carte de la proximité afin d'aider les assurés à être acteur de leur propre santé !



> **DANIEL GUHÉRY**
PRÉSIDENT DU CONSEIL
DE LA CPAM DE LA MAYENNE

Prochain numéro en mars 2010



Maladies infantiles : les conseils du pédiatre



Les maladies infantiles sont un passage obligé pour les enfants en bas âge car leurs défenses immunitaires sont encore faibles. Elles sont aujourd'hui bien identifiées et la majorité de ces maladies n'est contractée qu'une fois dans la vie.

Elles apparaissent en général entre l'âge de 2 à 10 ans. « Elles se passent sans problème. Mais il faut aussi savoir qu'une maladie mal traitée peut également avoir des conséquences graves », souligne le Dr Claude Mawas, pédiatre. Les principales maladies infantiles ? La varicelle et la rougeole, toutes deux d'origine virale et classées dans la catégorie des maladies éruptives et contagieuses. Viennent ensuite la rubéole, les oreillons, le syndrome pied main bouche (petits boutons au niveau de la bouche, des mains et des pieds), la roséole, etc. Pour la plupart de ces maladies infantiles, le meilleur traitement reste la prévention de la maladie par la vaccination. Et c'est là qu'intervient le rôle prépondérant des parents.

Tenir le carnet de vaccinations à jour

« Il est important de bien tenir à jour le carnet de vaccinations. Un seul vaccin ne suffit

pas », insiste le Dr Claude Mawas. Chaque enfant doit en effet posséder un carnet qui contient tous les vaccins effectués ainsi que les dates des différents rappels. Ainsi, le vaccin ROR (Rougeole, Oreillons, Rubéole) lutte contre ces trois maladies à partir de un an avec des rappels à 4 et 7 ans. Reste cependant une question : les vaccins présentent-ils un risque pour l'enfant ? « Une répétition peut fragiliser le système immunitaire. Mais c'est temporaire, le temps que le corps fabrique ses anticorps ».

Respecter des règles d'hygiène

Il est aussi important, dans le cadre d'une bonne prévention, de respecter certaines règles d'hygiène que l'on peut qualifier d'élémentaires. « La première, c'est de toujours se laver les mains ». Avant les repas, après les transports en commun, avant de prendre votre bout'chou dans les bras... lavez-vous les mains. C'est par elles que se propagent le plus facilement les maladies

infectieuses. De même, quand une mère allaite son enfant, il est préférable qu'elle porte un masque, notamment si elle-même est malade. Des règles simples qui protègent de nombreux tracas. ●



+ d'infos

Retrouvez des conseils pratiques dans votre guide Bout'chou. Vous le recevez aux alentours de la naissance puis au 1^{er} anniversaire de votre enfant. Vous pouvez le consulter sur www.ameli.fr > Votre Caisse > Nos services

Grippe saisonnière ou grippe A : je me protège !

Pour la grippe saisonnière comme pour la grippe A(H1N1), le réflexe santé est de se laver les mains fréquemment, que ce soit avec du savon ou une solution hydro alcoolique. Quand on se mouche, ou en cas d'éternuement, mieux vaut privilégier le mouchoir unique en papier, que l'on jette aussitôt à la poubelle avant, là encore, de se laver les mains.

Contre la grippe saisonnière, le moyen le plus efficace pour se protéger est le vaccin. Si vous avez une question à ce sujet, n'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant.

Retrouvez des informations pratiques sur : www.ameli.fr > rubrique : offre de prévention www.pandemie-grippale.gouv.fr/monquotidienpandemie



Cancer colo-rectal: un dépistage à domicile



Le test de dépistage du cancer colo-rectal est gratuit, simple et à faire chez soi. En pratique, il consiste à prélever, sur trois selles consécutives, deux petits fragments de la taille d'une lentille ou d'un grain de riz qu'il faut déposer sur une plaquette. La plaquette est ensuite à envoyer à un centre de lecture grâce à la pochette aluminisée dédiée au transport. Les résultats du test sont transmis au patient et à son médecin traitant à condition que vous ayez joint la fiche d'identification avec vos coordonnées et celles de votre médecin.

Hommes et femmes de 50 à 74 ans, vous serez invités tous les 2 ans à participer. Vous recevrez un courrier vous conseillant de retirer un test de dépistage chez votre médecin traitant. Celui-ci étudiera avec vous, si vous avez besoin de vous faire dépister.

C'est simple et gratuit. Faites-vous dépister !

+ d'infos

Pour avoir des explications plus détaillées sur le dépistage du cancer colo-rectal, consultez le site : www.e-cancer.fr ou contactez l'association CAMELIA au 02 43 49 38 30

TÉMOIGNAGES

Dépistage du cancer du sein : pour mettre toutes les chances de son côté

À partir de 50 ans toute femme peut bénéficier d'un dépistage gratuit du cancer du sein. Rencontre avec deux femmes qui illustre cette démarche de prévention...

À 52 ans, M^{me} L. vient de passer son second dépistage. Il y a deux ans, l'examen n'avait rien révélé. Le second s'est également traduit par un diagnostic négatif. « *Bien sûr, j'étais rassurée. Mais on appréhende toujours un peu* », raconte-t-elle. Quand elle est arrivée pour son examen, elle a beaucoup apprécié sa prise en charge. « *Psychologiquement c'est important. On met en confiance en nous expliquant tout ce qu'il faut pour être décontractée* ». L'examen par lui-même ? « *Ça ne dure pas longtemps. J'ai ressenti seulement un petit pincement. Mais on nous prévient* ». Dix minutes après les clichés, elle était rassurée. La mammographie n'avait rien révélé. La seconde lecture confirmera le diagnostic du radiologue. « *Je m'y attendais un peu. J'ai toujours été suivie pour des kystes. Mais en aucun cas, je n'aurais manqué ce rendez-vous. Je conseille à toutes les femmes d'y aller. Pour certaines, il peut sauver des vies* ».

Rien n'est irrémédiable

Autre cas de figure avec M^{me} G., 59 ans. L'an dernier, elle a reçu une nouvelle proposition pour passer un dépistage. La mammographie mettra en évidence une anomalie. « *Le radiologue m'a dit*



que c'était inquiétant et qu'il fallait faire quelque chose. Il a aussitôt appelé mon gynécologue. J'ai obtenu très rapidement un rendez-vous ». Au terme d'une biopsie, elle apprendra que sa grosseur était cancéreuse. « *C'est une information que j'ai gardée pour la digérer, pour ensuite en parler sereinement autour de moi. Je savais et j'étais décidée à me battre. Je suis rentrée de vacances pour me faire opérer. Ensuite, comme mes vacances n'étaient pas terminées je suis repartie* », sourit-elle. Battante, elle n'a jamais voulu tomber dans le fatalisme ni se laisser dominer par l'évènement. Au contraire. « *J'ai toujours essayé de voir ce qui était positif et j'ai gardé le contact avec mon milieu professionnel. C'était important pour moi de ne pas m'enfermer ni de focaliser sur la maladie* ». Aujourd'hui, son message est clair. « *Le cancer, ce n'est pas irrémédiable. On peut s'en sortir quand c'est pris à temps. Voilà pourquoi le dépistage est important. Il y a des professionnels qui sont là, à votre écoute. Cela fait toute la différence* ».

Octobre Rose

La campagne de sensibilisation au dépistage du cancer du sein, « Octobre rose », fête cette année sa seizième édition. Mise en place par le ministère de la Santé, elle a pour objectif de promouvoir les bons réflexes en termes de dépistage précoce du cancer du sein, première cause de décès chez les femmes atteintes du cancer. Votre magazine Santé Active a souhaité, à sa manière, soutenir cette mobilisation.



Participez à la rencontre débat « Le dépistage du cancer du sein : comment ? et après ? » le mardi 27 octobre de 17h30 à 19h à la Maison de la Prévention. Contact : Association CAMELIA, 90 avenue Chanzy à LAVAL - 02 43 49 38 30

Se sentir bien de la tête aux pieds avec les oméga-3



Pour vous et vos proches, les oméga-3 sont un apport essentiel pour le bien-être du corps et peut-être même de l'esprit.

Les oméga ont le vent en poupe. À la télé, dans les rayons de nos supermarchés, les produits « riches en oméga-3 » ou « à base de » se multiplient. Faut-il remplir nos paniers de ce type de produits ? Notre corps en éprouve-t-il vraiment un besoin ?

Du bon gras

Les oméga-3 font partie de la classe des lipides. Acides gras insaturés⁽¹⁾, ils sont bons pour notre corps. Ce sont des acides gras dits « essentiels » car notre organisme en a un réel besoin et malheureusement, il ne les produit pas lui-même. Il faut ainsi, les intégrer dans notre alimentation. La meilleure solution est donc de consommer des aliments qui en contiennent naturellement. Ainsi, privilégiez les huiles de colza ou de noix aux huiles d'arachides et de tournesol. En effet, ces dernières sont riches en oméga-6, acides gras que notre alimentation nous apporte déjà en quantité plus que suffisante. Les poissons gras sont riches en oméga-3. Cuisinez 1 à 2 fois par semaine des sardines (en boîte, c'est très pratique !) ou du saumon, du hareng, ou encore du thon...

Doper son bien-être

Les oméga-3 agissent positivement sur notre cœur mais peut-être aussi sur le moral. L'intérêt de ces acides gras dans la prévention des maladies cardiovasculaires est connu. En effet, ils favorisent la fluidification du sang, et préservent le bon état des vaisseaux sanguins. Mais, est-ce bon pour le moral ? Le débat est ouvert mais non tranché. Le Dr David Servan-Schreiber⁽²⁾ défend l'hypothèse que les oméga-3 participeraient à lutter contre les dépressions. Les femmes ayant une alimentation riche en oméga-3 seraient ainsi moins enclin à souffrir de *baby blues* après la naissance de leur enfant. Les oméga-3 sont-ils des antidépresseurs ? Non. Sont-ils bénéfiques pour notre santé et notre bien-être ? Bien entendu. Les aliments qui les contiennent participent à construire un équilibre alimentaire qui nous permettra de nous sentir bien dans notre corps et donc mieux dans notre tête. ●

(1) Il existe également des acides gras saturés, surtout apportés par les graisses animales (beurre, crème fraîche, graisse de bœuf), les charcuteries, les viandes grasses, etc. Il n'y a pas de réel besoin en acides gras saturés car l'organisme peut en fabriquer. Mais les aliments qui en contiennent apportent d'autres nutriments.

(2) Médecin, chercheur et neuropsychiatre auteur de *Guérir* (2003) et *Anticancer* (2007).

EN PRATIQUE...

Pour un repas riche en oméga-3 :

Carpaccio de thon et verdure aux noix

Votre panier pour 4 personnes :

- 500 g de thon finement tranché
- 3 citrons verts
- 1 salade verte
- des noix
- sauce soja
- huile de colza
- huile d'olive
- coriandre fraîche et en grain
- sel, poivre



La recette

Placez le thon au frais sous film. Pressez 2 citrons verts, ajoutez 1 cuillère à soupe de sauce soja, 1 d'huile de colza et 1 d'huile d'olive et 1 cuillère à café de grains de coriandre. Salez, poivrez. Disposez dans chaque assiette des tranches de thon, arrosez de la marinade. Filmez et placez au frais au moins deux heures.

Accompagnez votre carpaccio, d'une salade verte arrosée d'une vinaigrette à base d'huile de colza et agrémentée de noix. Au moment de servir, décorez votre carpaccio de coriandre ciselée fraîche et de rondelles de citron vert.

Les femmes semblent davantage confrontées et sensibles au stress. Des solutions existent. Nos questions à Daniel Boisseleau, sophrologue en Mayenne.

Mesdames... adoptez la zen attitude !

Peut-on parler d'un stress au féminin ?

« Oui, car les femmes ont ceci de spécifique qu'elles cumulent en quelque sorte deux emplois - vie professionnelle et vie familiale - donc autant de tracas. Le stress au féminin, c'est une sur-sollicitation physique. Une sur-sollicitation affective, aussi, couplée à une sensibilité plus forte, d'origine culturelle puisque développée dès l'enfance par les parents. C'est enfin ce contact direct avec le vivant, en lien avec le cycle des règles et la maternité, qui fait que la mère de famille s'occupe de la survie des siens. Elle prend sur elle, à corps et à cœur, pour régler tous les problèmes du foyer. »

Comment se manifeste le stress ?

« Sous trois aspects. Physique : l'organisme peut pâtir des effets d'une mauvaise alimentation ou de gestes répétitifs. Émotionnel : par exemple, des menaces sur l'emploi provoquent une insécurité. Intellectuel : penser en permanence à la liste des courses, à aller chercher les enfants à l'école et à finir le

repassage à temps engendre une charge psychique qui finit par être écrasante. »

Ne dit-on pas du stress qu'il est nécessaire ?

« Il en faut sinon on ne se lèverait pas le matin ! Les problèmes surviennent quand le stress devient chronique et épuise les ressources. Le corps perd sa capacité d'adaptation. Il se contracte et endure de moins en moins les sollicitations. De plus, chez la femme, on constate un repli sur soi. C'est culturel. On lui a appris à souffrir en silence tandis que l'homme ose plus facilement s'extérioriser. »

Comment réagir ?

« En créant de nouveaux équilibres : mieux s'organiser pour éviter un sur-fonctionnement du cerveau ; mieux respirer, au niveau abdominal et pas seulement thoracique, pour éviter une sous-oxygénation et ses conséquences (mauvaise digestion, baisse des défenses immunitaires, état dépressif). En éliminant les sources de stress : mieux

ordonner son environnement ; mieux veiller à son hygiène de vie, son sommeil et son alimentation pour éviter la maladie. En maintenant un minimum d'activité physique et intellectuelle (jouer, discuter, s'intéresser à l'actualité, se rappeler un texte). »

Comment rester zen ?

« Yoga et sophrologie sont conseillés*. L'idée est de réussir à prendre de la distance par rapport aux événements pour maîtriser ses émotions. On peut alors voir les choses différemment et faire ressortir le côté positif de chaque situation. L'idée est aussi de redevenir attentif aux messages de son corps. En localisant la douleur, on reprend la capacité d'agir et d'établir une stratégie pour libérer les tensions (pouvoir dire, tiens, j'ai mal au dos, il faut que je me relaxe avant qu'une lombalgie ne s'installe). Retrouver la conscience de soi, c'est retrouver la confiance en soi. Il reste à s'ouvrir aux autres. Sans vie sociale, tout cela ne sert à rien. » ●

*Les médicaments ont leur utilité comme solution immédiate, qui soulage, mais toujours sur avis médical.

Les psychotropes en question

Les Français sont les champions d'Europe de la consommation de psychotropes. Bien que nécessaires parfois pour lutter contre les insomnies, l'anxiété ou d'autres maladies, les médicaments psychotropes doivent

être consommés avec prudence et modération. Ils doivent toujours être utilisés dans le cadre d'une prescription médicale. Lorsque leur usage est détourné ou non encadré médicalement, ils peuvent engendrer des effets

indésirables, voire une dépendance. Enfin, l'association de plusieurs psychotropes comporte des dangers, d'autant que certaines interactions sont méconnues médicalement. Parlez-en à votre médecin traitant.





Des conseils simples pour vivre sa grossesse en pleine forme

Vivre sa grossesse en toute sérénité, physiquement et psychologiquement est essentiel pour la femme enceinte. Attendre bébé dans les meilleures conditions, c'est possible. À condition de tenir compte de certains principes et recommandations. Rencontre et conseils avec le Dr François Mouchel, gynécologue obstétricien au Mans.

EN PRATIQUE...

Tabac et alcool : STOP !



L'hygiène de vie, pendant la grossesse, c'est une « question essentielle ». En clair, il faut mettre tous les atouts de son côté. Le tabac a des incidences sur la fertilité mais aussi sur le développement du fœtus. « Il multiplie aussi les chances de fausse couche ».

L'alcool est aussi à oublier. « Les gens doivent apprendre à se responsabiliser », souligne le Dr Mouchel. Donc, c'est zéro alcool et attention aussi au tabagisme passif, en l'occurrence celui du père.

+ d'infos

Retrouvez des conseils pratiques dans votre guide Cigogne. Vous le recevrez après la déclaration de votre grossesse à votre Caisse d'Assurance Maladie. Vous pouvez le consulter sur www.ameli.fr > Votre Caisse > Nos services



Âge. Il y a encore quelques années, l'âge moyen des femmes ayant un enfant était de 26 ans. Il est aujourd'hui passé à 29 ans. Plus l'âge augmente, plus les risques d'infertilité sont importants. « Avec un âge plus avancé, ce n'est pas un enfant quand on veut, c'est quand on peut. C'est une question de bons sens », résume le Dr François Mouchel.

Contraception. La question est souvent posée : à partir de quel moment une femme peut-elle envisager d'avoir un enfant après l'arrêt de sa contraception ? Dès le premier mois d'arrêt, la conception est possible.

Prise de poids. C'est un autre chapitre important. Trop de femmes attendent la grossesse pour se préoccuper de leur poids. Or, le Dr François Mouchel est formel : « cette question se gère avant ». En clair, le surpoids peut provoquer un diabète pendant la grossesse. « À cause de lui, on multiplie également les risques de césarienne et de complications ». Autre constat : lorsque le poids est trop important les échographies sont moins performantes. « On peut passer à côté d'une malformation car on ne la voit pas ». Et le Dr Mouchel d'ajouter : « on essaie d'avoir un discours de coaching en insistant sur l'IMC (Indice de Masse Corporelle) qui ne doit pas être excessif ».

Alimentation. Une bonne nutrition et une alimentation saine sont par conséquent à mettre en exergue dans la préparation d'une grossesse idéale. Attention au sucre contenu dans les fruits, il risque de

fausser les apports quotidiens dont la femme a besoin.

Vitamine B9. Chez une femme enceinte et avant même la conception, l'apport d'acide folique, appelé vitamine B9, est essentiel. Cette vitamine est vitale pour la reproduction des cellules du fœtus et pour la formation de son cerveau. On la trouve dans les légumes verts ou les germes de blé. 23 % des gens ont des apports foliques insuffisants.

Consultation préconceptionnelle. Elle peut permettre à la future maman de faire le point sur ses vaccinations et d'avoir un examen de référence pour connaître son état d'immunité avant la grossesse. De même, s'il y a des risques génétiques familiaux, il est préférable d'aborder ces questions avant plutôt que pendant la grossesse. « Les trois premiers mois, les erreurs sont fatales », insiste le Dr François Mouchel. « C'est plus important qu'on ne le pense ». ●

à noter

L'Indice de Masse Corporelle est le rapport entre le poids et la taille². Exemple. Pour une personne qui pèse 62 kg et mesure 1,70 m, la formule est : $IMC = 62 / (1,70 \times 1,70) = 21,5$. Il doit être compris entre 18,5 et 25.

Accoucher, ça se prépare...

L'accouchement se prépare bien avant le jour J avec une professionnelle, la sage-femme. À chaque maman de choisir parmi les méthodes disponibles celle qui lui semble la plus profitable.

Futures mamans, n'attendez pas ! « Inscrivez-vous de votre propre initiative à une préparation à l'accouchement dès le cinquième mois de grossesse », insiste Maud Théard, sage-femme libérale à Château-Gontier. « Le plus tôt sera le mieux. Vous aurez le temps pour faire mûrir l'idée de mettre votre bébé au monde. Le temps de poser un maximum de questions à votre sage-femme, même si vous n'en êtes pas à votre premier. »

Pour cela, il est prévu huit séances, de 45 minutes au minimum, remboursées par votre Caisse d'Assurance Maladie. La première est un entretien individuel, les suivantes sont collectives. « Essayez de les suivre dans l'ordre car il y a, en général une progression des thèmes abordés : la grossesse (quels sont les changements anatomiques ? quelle hygiène alimentaire adopter ?), l'accouchement (quelles en sont les étapes ? que mettre dans sa valise ?), l'alimentation (comment allaiter ? comment préparer le biberon ?), le retour à la maison (quelle rééducation pratiquer ? quels sont les modes de garde ?). »

Ces conseils se doublent d'un entraînement corporel (comment développer une respiration propre à gérer les contractions ?). Voilà pour la préparation ordinaire. Plusieurs méthodes donnent la possibilité d'aller plus loin.

• **Le yoga** : « Grâce à des postures d'étirement et à la respiration, la mère prend conscience de son corps, évacue ses angoisses et trouve des positions qui facilitent l'accouchement. »

• **La sophrologie** : « Par des exercices de tension-relaxation, la future accouchée apprend à mieux récupérer entre les contractions. »

• **L'haptonomie** : « Les deux parents prennent contact et mettent en place une relation avec l'enfant par le toucher via le ventre de la mère. Cela permet à la maman d'inviter le bébé à bien se placer vers le bassin, le moment venu. »

• **Le chant prénatal** : « Pas besoin de savoir chanter... juste de faire des vocalises. Graves et aigus font vibrer le diaphragme différemment, ce qui aidera à l'ouverture du col. »

• **La préparation en piscine** : « Par une gym douce adaptée, la femme enceinte travaille souffle et apnées, relaxation et positionnement du bassin. »



Quelle méthode retenir ? « Celle avec laquelle vous vous sentez la plus à l'aise. Informez-vous, parlez-en autour de vous et faites confiance aux copines déjà mamans, tout simplement ! Sachez que chaque sage-femme, selon sa formation, dispense l'une ou l'autre de ces méthodes. Vous avez le libre choix de votre praticienne. » ●

Vos contacts

Vous recherchez une sage-femme ? Consultez www.ameli.fr > rubrique Adresses & Tarifs

Vous obtiendrez la liste des sages-femmes de votre département.



Le scénario et les acteurs de l'accouchement

« Le travail débute par des contractions plus régulières ou par la perte des eaux (qui n'est pas obligatoirement le signe d'un accouchement imminent) », rappelle Maud Théard. « Dans le premier cas, la future maman dispose d'un laps de temps pour rejoindre la maternité (selon son ressenti, son stress et la distance) ; dans le second, il ne faut pas attendre. Le col va s'ouvrir peu à peu. À dilatation complète, l'enfant progresse dans le bassin. Une heure après, on sait s'il naîtra par

voie naturelle ou césarienne. Une fois la tête sortie, la mère n'a plus à fournir d'efforts. Suivent la délivrance, avec l'expulsion du placenta, deux heures d'observation en salle de naissance puis le retour en chambre. »

Qui fait quoi ? « La sage-femme, qui accompagne et soutient la patiente pendant tout son séjour, surveille la phase de travail. L'auxiliaire de puériculture prépare le matériel et donne le premier bain au bébé. L'anesthésiste pratique, en cas de besoin, la

péridurale. Le gynécologue-obstétricien intervient, éventuellement, à la fin de l'accouchement et notamment dans le cas d'une césarienne ou l'utilisation de forceps. Le pédiatre prendra en charge l'enfant en cas de détresse respiratoire ou s'il est prématuré. »

Apprendre à gérer sa maladie au quotidien



Les maladies cardio-vasculaires sont aujourd'hui la 3^e cause de mortalité en France avec la survenue d'infarctus, d'accidents vasculaires. Il est donc primordial d'impliquer les patients dans la prise en charge de leur maladie en lien avec le médecin traitant.

Vous souffrez d'une affection cardio-vasculaire ? La Caisse d'Assurance Maladie de la Mayenne met en place des ateliers collectifs organisés en partenariat avec la MSA Mayenne-Orne-Sarthe pour apprendre à connaître sa maladie et mieux la gérer au quotidien. Dany Blanvillain, infirmière et co-animatrice de ces ateliers, considère cette prise en charge comme une priorité dans le suivi médical des patients.

Pourquoi organiser des ateliers pour les patients ?

« Cette démarche consiste à proposer aux patients d'acquérir des compétences pour mieux comprendre leur maladie et savoir réagir face à certaines situations. L'objectif est avant tout d'améliorer leur qualité de vie et d'éviter les complications. Le médecin n'a pas toujours le temps d'expliquer les choses en détail au patient lors d'une visite pour un renouvellement de médicaments. Les trois ateliers, organisés par groupe de 6 à 12 personnes, sont l'occasion de parler du traitement et des problèmes pratiques liés à la maladie. »

Comment se déroulent ces ateliers ?

« **Parler de sa maladie**, c'est ce que propose le premier atelier. Chacun s'exprime sur son vécu par rapport à la pathologie. Tout ce qui y est dit reste confidentiel. Puis nous abordons les facteurs de risques, c'est-à-dire les situations qui vont favoriser les maladies cardio-vasculaires, et plus précisément ceux sur lesquels on peut agir : la sédentarité, l'excès de poids, le tabac, le diabète, l'hypertension artérielle et l'hypercholestérolémie. D'une manière ludique, chaque patient est amené à identifier ses propres facteurs de risque, et ainsi à prendre conscience de son problème de santé. A la fin de la séance, chacun repart avec un objectif simple et réalisable pour améliorer sa santé : aller à pied chercher le pain, manger du fromage une seule fois par jour, prendre rendez-vous avec la consultation tabacologique... »

Trouver comment adapter ses activités et sa diététique à ses possibilités est l'objectif de la 2^e rencontre. Connaître les groupes d'aliments, sel, sucre, graisses à utiliser... pour

savoir ce qui doit composer un repas. Découvrir les bienfaits de l'activité physique pour baisser le taux de sucre, fortifier le cœur... Ensuite, c'est à chacun de prendre le temps de mettre des actions concrètes en place dans sa vie de tous les jours. Le médecin traitant assurera ensuite une aide pour le maintien des changements de comportements.

Lors de la 3^e séance, le patient apprend à **mieux connaître sa maladie** et est sensibilisé à l'importance de faire surveiller sa tension par son médecin. Les échanges d'expérience sont l'occasion d'expliquer les signes d'alerte en cas d'infarctus. Puis, les traitements des patients sont commentés pour que tous repartent en sachant à quoi sert chaque médicament pris. Les effets secondaires expliqués, le patient est invité à reparler de son traitement avec son médecin.

L'implication de l'entourage à chaque étape est un encouragement supplémentaire pour le patient. » ●

Les ateliers collectifs d'éducation thérapeutique

Une démarche nouvelle et partenariale de la CPAM pour ses assurés

Votre Caisse d'Assurance Maladie s'engage en partenariat avec la MSA dans la prise en charge des affections cardio-vasculaires. Elle a organisée ses premiers ateliers collectifs les 8, 15 et 22 octobre à Ernée. D'autres sont déjà programmés sur Meslay du Maine d'ici la fin de l'année puis en 2010, à Mayenne et Cossé le Vivien, et concerneront les patients invités sur proposition de leur médecin traitant. Un rendez-vous 6 mois après les ateliers permettra de relancer la motivation des patients en complément des consultations avec leur médecin traitant qui les oriente et les soutient.



Les Programmes Santé de l'iRSA

Vous souhaitez prendre en main votre santé ? Découvrez les programmes personnalisés proposés par le Centre d'examen de santé de la Mayenne.

Activité Physique



« Bougeons notre santé »

4 séances pour prendre votre forme en main.

Vous êtes plutôt sédentaire. Pratiquer une activité ? Oui, mais laquelle ? Le sport ? Pas forcément ! Des recommandations nutritionnelles.

- Séance en petit groupe, échanges,
- Définition d'un objectif personnalisé.

4 séances en groupe de 1h30

Nutrition



« Équilibre alimentaire »

Trouver son équilibre entre les différents aliments, entre variété, quantité, rythme et plaisir !

- Allier alimentation et santé,
- S'y retrouver dans les nouveaux produits,
- Échanges, conseils, remise de documents.

Séance en groupe de 2 heures

Tabac



« Entretiens individuels pour l'aide à l'arrêt »

Une séance individuelle pour faire le point avec vous sur votre consommation de tabac et/ou sur votre intention d'arrêter

- Remise de documents, orientation vers les lieux de consultation en Mayenne.

Séance individuelle d'une heure

Santé du cœur



« Au cœur de ma santé »

Une séance d'information et d'échanges pour vous aider à prendre votre santé à cœur !

Quels sont les causes, risques et signes des maladies cardiovasculaires ? Mieux comprendre le fonctionnement et les risques du cholestérol et de l'hypertension artérielle.

Séance en groupe de 2 heures

à noter

Chacune des animations est réalisée par une équipe médico-soignante.

Pour vous inscrire à l'un de ces programmes, contactez

l'iRSA à la Maison de la Prévention, 90 avenue Chanzy à Laval :

par téléphone au 02 43 53 38 04 ou par mail : ces53@irsa.asso.fr

Prochaine séance à noter :

Programme « Équilibre alimentaire » le mardi 3 Novembre 2009 de 17h30 à 19h30 animé par Peggy Decou, diététicienne.



Au 02 43 507 500 : la nutrition, simple comme un coup de fil !

Les légumes et les enfants peuvent-ils faire bon ménage ? Comment faire pour que nos bout'chous avalent céleri, courgette, etc. ? Stabiliser son poids après avoir perdu ses kilos en trop, c'est possible ? Les questions sur la meilleure façon de s'alimenter ne manquent pas... Pour ne pas rester seul avec ses interrogations, la CPAM de la Sarthe a mis en place la ligne Nutrition Active. Le principe ? Simple comme un coup de fil ! Tous les mercredis après-midi*, une diététicienne répond à vos appels.

Formée à la nutrition, elle prend en compte votre problème : perte ou prise de poids, trouble alimentaire, difficultés passagères, ou simple besoin de conseils. La diététicienne vous oriente et vous conseille de manière personnalisée. Cela peut aller du conseil de cuisine à la façon de faire ses courses. Le 02 43 507 500 (coût d'un appel local) va vite devenir votre allié nutrition !

*Tous les mercredis de 13h30 à 17h30



La santé sur le net

Préserver son capital santé et celui de ses proches, c'est essentiel. Grâce à mon compte sur ameli.fr, c'est désormais plus facile !



L'Assurance Maladie innove et développe de nouveaux services sur la toile afin de répondre aux attentes de ses assurés. Les adhérents à mon compte sur ameli.fr accèdent désormais à un espace prévention personnalisé.

En fonction de votre profil santé, des services vous sont proposés pour vous faciliter la prise en main de votre santé. Rappeler des rendez-vous, conseiller des gestes santé... l'Assurance Maladie vous accompagne. Deux services sont déjà accessibles : *MT dents* et *Vous attendez un enfant*.

Vous avez un enfant âgé de 6, 12, 15 ou 18 ans ? Votre espace prévention vous sensibilisera au service *MT dents*. Vous suivrez, en ligne, le calendrier des examens bucco-dentaires de votre enfant. Et si vous avez perdu votre bon de prise en charge nécessaire avant de vous rendre chez le dentiste, vous pourrez le télécharger et l'imprimer directement depuis cet espace.

Vous attendez un heureux événement ? Pour patienter en toute sérénité, vous accédez au service *Vous attendez un enfant*. Vous consulterez, ainsi, le calendrier de vos examens prénataux et bénéficierez de conseils de santé.

Votre espace prévention sera enrichi, prochainement, par d'autres services. ●



EN BREF...

Estimez le montant de vos indemnités journalières en quelques clics

Vous bénéficiez d'un congé maternité ou paternité et vous souhaitez connaître le montant prévisionnel de vos indemnités journalières ? L'Assurance Maladie met à votre disposition un simulateur pour vous permettre d'obtenir une estimation en quelques clics. Cette simulation est proposée pour les situations les plus courantes et ne tient pas compte de certains cas particuliers.

Avec ameli.fr, l'Assurance Maladie vous facilite la vie !

+ d'infos

Consultez le site de l'Assurance Maladie : www.ameli.fr

3 bonnes raisons d'ouvrir mon compte sur ameli.fr :

+ rapide : je suis en temps réel mes remboursements ou le paiement de mes indemnités journalières. Je peux également connaître le montant des franchises et des participations forfaitaires qui m'ont été prélevées. Je n'attends plus mes relevés papier.

+ simple : je télécharge sur mon ordinateur un relevé mensuel de mes remboursements. C'est moins de papiers à trier.

+ pratique : j'échange par e-mail avec ma Caisse pour obtenir des informations administratives. Je peux égale-

ment commander en ligne ma Carte Européenne d'Assurance Maladie, mes attestations de droits ou d'indemnités journalières. Enfin, j'accède en direct à mon espace prévention personnalisé. Je n'ai plus besoin de me déplacer !

Un menu à la carte pour Bébé

L'alimentation du nourrisson passe par différentes étapes, à la chronologie bien établie. La principale préoccupation est d'éviter la survenue d'allergies.

Au début de sa vie, un bébé ne se nourrit que de lait. À partir du sixième mois, ses menus sont peu à peu variés. C'est ce qu'on appelle la diversification alimentaire. Pourquoi attendre six mois ? « Avant cet âge, l'enfant n'est pas encore capable de tout digérer. Lui donner trop tôt certains aliments peut être dangereux pour des organes fil-trants, comme les reins », rappelle le docteur Claude Mawas, pédiatre. « Avant cet âge aussi, le système immunitaire n'est pas encore mature. Des allergènes contenus dans l'alimentation trouveraient un terrain propice, pour développer un eczéma par exemple. Ce cap des six mois est une mesure préventive. »

Dans la pratique, l'introduction des aliments doit se faire tout en douceur, selon un calendrier précis, qui démarre avec le passage au lait deuxième âge. Premiers venus : les légumes. « Faites au plus simple et débutez par des légumes de chez nous, comme la carotte, la courgette ou les haricots verts. Prenez-les frais ou, à défaut, en petits pots. Cuisez-les à la vapeur et servez-les mixés, sans ajouter de sel ou d'épices. Pour le goût, vous pouvez mettre

une noisette de beurre. »

Au départ, pas de mélange. « En proposant les nouveaux légumes un par un à l'enfant, vous pouvez facilement identifier celui qu'il ne tolérerait pas. Ce temps d'observation est d'autant plus essentiel dans les familles à antécédents allergiques. » Quinze jours après les légumes, entrée en scène des

bouche. » Pour ces premiers aliments solides, les doses journalières augmentent progressivement (« 70 g jusqu'à sept mois, 130 g ensuite »).

À partir du septième mois, l'enfant peut manger de la viande. Blanche d'abord, et rouge deux mois plus tard. « Ne dépassez pas 20 g par jour, soit une cuillère à soupe, jusqu'à un an. Ce sera 30 g entre un an et un an et demi puis 50 g, l'équivalent d'un mini-steak haché, au-delà. » Le poisson ? « Pas avant le huitième mois et seulement à chair blanche. » L'œuf ? « Au huitième mois pour le jaune et à un an pour le blanc. » Les céréales ? « Si l'enfant ne prend pas de poids ou ne finit pas ses biberons, la farine sans gluten est autorisée à partir de quatre mois, pour son apport calorique. Sinon, il est inutile de l'habituer à manger en grande quantité. »

Les repas, justement. « Dès lors que légumes, fruits, viandes et laitages ont été servis le midi et que l'enfant a goûté, il n'est pas nécessaire de lui proposer autre chose que du lait le soir. Comptez au minimum un demi-litre de lait pour couvrir les besoins quotidiens, jusqu'à un an. » ●



Devenez Nutrinautes !

Devenez l'un des 500 000 volontaires à participer à l'étude* sur les comportements alimentaires et les relations nutrition-santé.

En remplissant quelques questionnaires en ligne sur vos habitudes alimentaires, votre santé et votre activité physique, vous deviendrez l'un des 500 000 internautes à participer à cette grande aventure humaine et scientifique. De nombreuses études scientifiques ont mis en évidence le rôle joué par la nutrition comme facteur de protection ou de risque des maladies les plus répandues en France. L'objectif de

cette étude est d'identifier les incidences exactes de la nutrition sur la santé.

N'hésitez pas à en parler autour de vous. Les chercheurs comptent sur vous ! Renseignez-vous et inscrivez-vous sur le site www.etude-nutrinet-sante.fr.

* étude coordonnée par le Pr Serge Hercberg, Directeur de l'Unité de Recherche en Épidémiologie Nutritionnelle et soutenue par le Ministère de la Santé et des Sports, l'InVS, l'Inpes, la Fondation pour la Recherche Médicale, l'Inserm, l'Inra, le Cnam et l'Université Paris 13.



www.etude-nutrinet-sante.fr

Cigogne

QUESTIONS-RÉPONSES

La maternité en pratique



Comment déclarer votre grossesse ?

À l'issue de votre premier examen avec votre médecin traitant, gynécologue ou sage-femme, votre médecin vous remet un document en trois volets intitulé « Premier examen prénatal ». Vous devez adresser :

- le feuillet rose à votre Caisse d'Assurance Maladie avec les feuilles de soins correspondant aux examens médicaux et de laboratoire que vous venez de passer, afin d'obtenir la prise en charge du suivi de votre grossesse et de votre accouchement.
- les deux feuillets bleus à votre Caisse d'allocations familiales (CAF).

Attention, vous devez envoyer ce document avant la fin de votre 3^e mois de grossesse. Plus tôt votre grossesse est déclarée et plus vite vos soins seront pris en charge à 100 % dans le cadre de l'assurance maternité.

Quelles sont les démarches à faire pour bénéficier des indemnités journalières ?

Si vous êtes assurée au régime général d'Assurance Maladie, et à condition de vous arrêter de travailler au moins huit semaines pour maternité, vous pouvez prétendre aux indemnités journalières au titre d'un congé maternité. Pour en bénéficier, vous devez remplir plusieurs conditions, comme avoir cotisé un certain

montant ou travaillé un certain nombre d'heures.

Vous n'avez aucune formalité à accomplir. C'est votre employeur qui transmet à votre Caisse d'Assurance Maladie une attestation de salaire dès le début de votre repos prénatal. Pensez à vous assurer auprès de lui qu'il a bien effectué cette démarche. C'est en fonction de ces informations que sont calculées vos indemnités journalières.

Pourquoi est-il important de mettre à jour ma carte Vitale ?

Une grossesse est une situation particulière. Vous bénéficiez donc d'une prise en charge particulière ! À compter du 1^{er} jour du 6^e mois de grossesse et jusqu'à 12 jours après votre accouchement, tous les frais médicaux, pharmaceutiques, analyses et examens de laboratoire, appareillage et hospitalisation sont pris en charge à 100 %, dans la limite des tarifs de base de l'Assurance Maladie.

Durant cette période, vous n'avez à régler ni la participation forfaitaire de 1 euro sur les actes médicaux, ni la franchise médicale sur la pharmacie, les actes paramédicaux et les transports pour hospitalisation ou celle de 18 euros concernant les actes médicaux dont le montant est égal ou supérieur à 91 euros.

Voilà pourquoi, vous devez mettre à jour votre carte Vitale dès la réception de votre Passeport Cigogne qui vous est adressé lors de l'enregistrement de votre déclaration de grossesse. ●

(HAQUE JOUR NOS CONSEILLERS RÉPONDENT À VOS DEMANDES...)



Par téléphone au 36 46* - de 8h à 17h30 du lundi au vendredi
Par Internet : Mon compte sur ameli.fr

* prix d'un appel local depuis un poste fixe

! VOS FICHES SANTÉ ET ENVIRONNEMENT

Lisez la composition de vos cosmétiques



Les cosmétiques peuvent parfois provoquer allergies et autres effets secondaires. Ils sont susceptibles de contenir des substances potentiellement dangereuses pour la santé et les écosystèmes.

La peau est une porte d'entrée pour certaines substances chimiques toxiques. Ainsi, prenez le temps de lire les étiquettes des produits que vous utilisez et évitez certains composants.

- Les composants dont les effets « à long terme » sont inconnus, mais dont la dangerosité n'est pas exclue, tels les parabènes et les sels d'aluminium.
- Certains composants, bien qu'ayant des effets nocifs, sont utilisés à « faible dose » en accord avec la réglementation en vigueur. Par exemple : les esters de phtalates, le formaldéhyde, les alkylphénols, les éthers de glycol, le triclosan et les dérivés du mercure. Ce n'est pas uniquement la dose qui induit des effets néfastes sur la santé mais sa répétition ! De plus les doses dites « de sécurité » ignorent ces effets des expositions multiples.
- Privilégiez les produits sans parfum ni conservateur.

Pour plus d'informations : www.artac.info

Trente règles pour prévenir le cancer



Des gestes simples de la vie quotidienne peuvent nous aider à nous prémunir du cancer.

● Avec modération

- l'alcool
- les champignons
- les grillades
- l'usage des nettoyeurs ménagers, désodorisants et parfums d'intérieur
- les cosmétiques
- l'exposition au soleil
- les médicaments et investigations en imagerie médicale

● Être vigilant

- le surpoids
- la pilule contraceptive et les traitements substitutifs de la ménopause
- le nombre de partenaires sexuels
- le stress

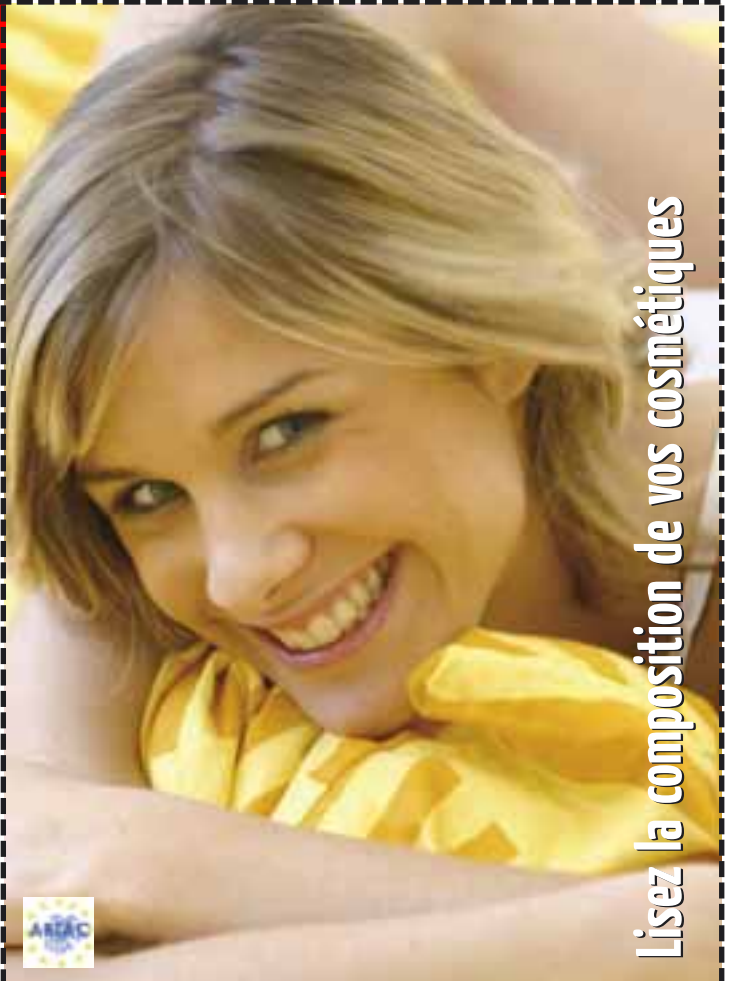
● À privilégier

- le bio
- les graisses végétales
- le poisson
- les céréales
- 5 fruits ou légumes par jour
- les légumes à feuilles, frais, bien lavés et épluchés, au mieux crus sinon pas trop cuits. Ne pas les conserver trop longtemps
- les fruits avec la peau
- aérer et dépoussiérer souvent
- avoir des enfants avant 30 ans
- allaiter, dans la mesure du possible

● Les interdits

- fumer
- les UV artificiels

Pour plus d'informations : www.artac.info



Lisez la composition de vos cosmétiques



Trente règles pour prévenir le cancer

Si je me déplace sans souci, pas besoin de transport prescrit !



Celui qui connaît le meilleur chemin, c'est votre médecin

AMBULANCE · VSL · TAXI · TRANSPORT EN COMMUN · VÉHICULE PARTICULIER

Des dépenses de transports mieux gérées

+ de budget pour la santé



**l'Assurance
Maladie**

PAYS DE LA LOIRE