

le point santé

Mars 2016 / n° 2

RIVES DE L'YON

LA SANTÉ DE PROXIMITÉ...

Depuis plus d'un an, la commune vous propose un nouveau service de proximité dédié à votre santé : la coordination santé. Mais que s'est-il passé en une année de fonctionnement ? Des personnes informées, orientées, accompagnées dans leur projet de santé mais aussi divers projets développés comme la mise en place d'un groupe de réflexion autour de l'isolement, des actions sur la prévention des chutes des personnes âgées, sur le mal-être ou encore la création d'un groupe de travail sur la parentalité. Toutes ces actions se font en lien avec les professionnels de santé, de l'éducation, les bénévoles associatifs, les habitants... Si ces sujets vous intéressent, si vous souhaitez participer au développement de projets autour de la santé, au comité de rédaction du journal ou tout simplement si vous souhaitez avoir des informations complémentaires sur les différentes actions de la coordination santé, n'hésitez pas à me contacter.

En attendant, je vous souhaite une très bonne lecture de ce second numéro du Point Santé qui, en cette période de Pâques, vous fera découvrir l'œuf sous toutes ses formes !

Mélanie Préachat
Coordinatrice santé

UNE OFFRE DE SANTÉ DIVERSIFIÉE.

Depuis le 1^{er} janvier 2016, les communes de Chaillé-sous-les-Ormeaux et de Saint-Florent-des-Bois ont fusionné et forment aujourd'hui la commune Rives de l'Yon. Cette nouvelle commune compte désormais 5 médecins généralistes, 2 cabinets infirmiers, 4 kinésithérapeutes, 1 ostéopathe, 1 podologue, 1 orthophoniste, 1 coordinatrice santé...mais aussi 1 Service de Soins Infirmiers à Domicile (SSIAD) et un service d'aides à domicile ADMR, un Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD), un Institut Médico-Educatif (IME), une Maison d'Accueil Spécialisée (MAS), une pharmacie...L'offre de santé sur la commune est riche.

De plus, une dynamique autour de la santé globale est menée par Mélanie Préachat, coordinatrice santé.

Chaque habitant de Rives de l'Yon peut bénéficier du service de la coordination santé, participer aux actions conduites par Mélanie Préachat et se faire accompagner dans toutes ses démarches de santé.

Dans ce second numéro du Point Santé, vous allez découvrir tous les secrets et bienfaits de l'œuf.

Merci aux personnes du comité de rédaction pour leur implication et bonne lecture à tous.

Marie-Christine Moulin
Adjointe à la santé

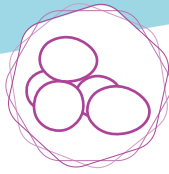


Valentine Chartoire et
Monique Pasquereau, rivayonnaises ;
Elisabeth Menanteau, élue Rives de l'Yon ;
Mélanie Préachat, coordinatrice santé.

Relecture : Dr Clermont, médecin généraliste
et Mme Rabiller, infirmière libérale

MAIRIE

4, place de l'Eglise Saint-Florent-des-Bois
85310 RIVES DE L'YON
Tél : 02 51 31 31 40
Email : point.sante85@gmail.com



L'ŒUF

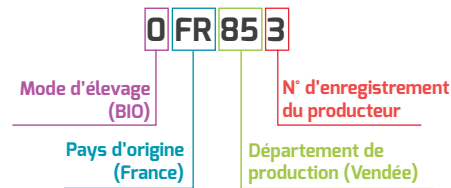
LA CONSERVATION DES ŒUFS

Un œuf se protège tout seul à température ambiante pendant 28 jours, la pointe vers le bas. Pour une conservation dans de bonnes conditions, il est nécessaire de faire attention aux écarts de températures qui détériorent les membranes protectrices de l'œuf.

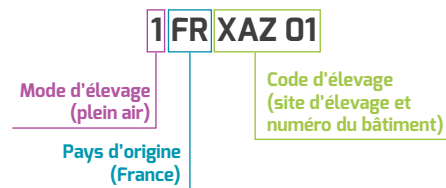
LA CODIFICATION SUR L'ŒUF : COMPRENDRE CE QUE L'ON ACHÈTE POUR SAVOIR CE QUE L'ON VA MANGER

Tous les œufs vendus en supermarchés ou en vrac sur les marchés doivent porter sur la coquille un code assurant leur traçabilité. Mais comment déchiffrer ce code ?

Exemple d'un œuf vendu directement du producteur au consommateur :



Exemple d'un œuf commercialisé provenant d'un centre d'emballage agréé :



Zoom sur le marquage indiquant le mode d'élevage :



COMPRENDRE L'ÉTIQUETAGE DES BOÎTES D'EMBALLAGE :

Des mentions sont obligatoirement apposées sur les boîtes d'œufs vendues dans les commerces :

- adresse du professionnel (producteur, conditionneur, distributeur)
- code du centre d'emballage
- mode d'élevage

- catégorie de poids et de qualité (A)

POIDS	XL	très gros, poids supérieur ou égal à 73 g
	L	gros, poids de 63 g à 72 g
	M	moyens, poids de 53 g à 62 g
	S	petits moins de 53 g
CATÉGORIE	A	ou œufs frais : ne sont ni lavés, ni nettoyés et sont destinés aux consommateurs
	B	les autres , exclusivement destinés à l'industrie alimentaire et non alimentaire

- **DCR** : Date de Consommation Recommandée fixée à 28 jours au plus tard après la ponte.
- mention : « **Extra** » ou « **Extra frais** » utilisable jusqu'au 9^e jour après la ponte (avec dans ce cas-là obligation d'indiquer la date de ponte) et « **Frais** » utilisable jusqu'au 28^e jour après la ponte.

LES MODES DE CUISSON DES ŒUFS

La cuisson des œufs varie suivant le poids, la date de ponte (plus l'œuf est frais, plus il est long à cuire), la température de conservation (réfrigérateur ou ambiante) et le résultat désiré.

Ce tableau récapitule les différents modes de cuisson des œufs :

MODE DE CUISSON	QUALITÉ CONSEILLÉE DE L'ŒUF	TEMPS DE CUISSON
Coque : blanc coulant jaune cru	Extra frais	eau bouillante et 3 minutes
Mollet : blanc et pourtour du jaune cuits	Extra frais	eau bouillante et 4 minutes
Dur : blanc très cuit jaune moelleux	Maxi 21 jours	eau froide et 8 minutes
Au plat : blanc croustillant jaune coulant	Extra frais	quelques minutes dans une poêle
Brouillé : blanc et jaune cuits moelleux	Maxi 21 jours	quelques minutes en remuant sans cesse
Cocotte : blanc souple jaune peu cuit	Extra frais	bain marie 3 - 4 minutes à 180° micro-ondes quelques secondes
Poché : blanc cuit jaune peu cuit	Extra frais	eau frémissante + vinaigre blanc - formez un tourbillon avant de plonger l'œuf pour que le blanc recouvre le jaune
Omelette	Maxi 21 jours	baveuse ou bien cuite

J'AI TESTÉ

L'OUTIL EN LIGNE

« LA FABRIQUE À MENUS »

Ce service en ligne gratuit développé par l'Institut National de la Santé Publique permet de composer des menus variés et équilibrés sur une période de 2 à 7 jours pour 1 à 8 personnes. Des recettes correspondantes à chaque menu sont proposées et une liste de courses est générée. <http://www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Vos-outils/Fabrique-a-menus>

AVOIR DES POULES

L'Association « Au Cœur de la Nature » organise la foire aux œufs et aux poussins lors du marché nature du 5 juin 2016 qui se déroulera sur le parking de la coulée verte de Saint Florent des Bois.

Le vide-élevage permettra de s'équiper de matériel d'élevage.



LES SALMONELLES

LES SALMONELLES, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Découvertes par Salmon chez le porc en 1885 et identifiées chez l'homme en 1895 au cours d'une toxi-infection, les salmonelles sont des bactéries présentes dans l'intestin des animaux, en particulier ceux des oiseaux, qui peuvent contaminer l'environnement via leurs matières fécales.

Ces bactéries résistent au froid (et donc au réfrigérateur et au congélateur) mais sont tuées par la chaleur.

Ainsi les aliments crus sont les plus fréquemment contaminés : viandes, surtout les volailles, œufs et préparations à base d'œufs crus ou peu cuits...

L'ingestion de salmonelles n'entraîne cependant pas forcément une salmonellose, cela dépend du type de bactérie et de la dose consommée.

De plus, certains individus sont des porteurs sains, c'est-à-dire qu'ils peuvent porter les bactéries en eux sans développer de maladie.

LES SALMONELLOSES SONT-ELLES DES MALADIES DANGEREUSES ?

Si les salmonelloses sont des maladies relativement fréquentes, avec environ 300 cas par million d'habitants par an en France, **elles sont généralement bénignes. Les personnes dont le système immunitaire est fragile** (à la suite d'un traitement ou d'une maladie), **les personnes âgées, les femmes enceintes et les nouveau-nés peuvent y être plus sensibles.**

Les symptômes se manifestent assez rapidement (entre 6 et 72 heures après la consommation d'aliments contaminés) et **se traduisent par des gastro-entérites. Celles-ci guérissent souvent spontanément après 3 à 5 jours chez les personnes adultes en bonne santé.** Le traitement habituel consiste en une **simple réhydratation** : boire beaucoup d'eau, de soupes, de bouillons, etc. Cependant,

elles peuvent entraîner des **complications** d'où la **nécessité de consulter un médecin lorsque la diarrhée ou la fièvre est importante, que la déshydratation s'installe ou que la personne est affaiblie.**

COMMENT ÉVITER D'ÊTRE CONTAMINÉ ?

Le lavage des mains est l'une des meilleures façons de prévenir la propagation des maladies d'origine alimentaire.

D'autres précautions sont à prendre :

- respecter la date limite de consommation.
- consommer rapidement les produits après ouverture et les plats après préparation.
- respecter la chaîne du froid : garder les œufs et les préparations à base d'œufs crus ou peu cuits au réfrigérateur.
- dans le réfrigérateur conserver les aliments crus séparément des autres pour éviter leur contamination.
- régler le réfrigérateur à une température basse (au plus 4°C).
- nettoyer régulièrement le réfrigérateur.
- laver mains, plans de travail et ustensiles après contact avec des aliments crus pour éviter la contamination des aliments sains.

La bactérie étant tuée par la chaleur, il est essentiel de cuire ou réchauffer les aliments crus d'origine animale ou les plats prêts à consommer à plus de 65°C.



VOS IDEES SUGGESTIONS SONT LES BIENVENUES

Vous souhaitez vous investir dans le comité de rédaction du Point Santé ? Vous souhaitez nous proposer vos articles, vos illustrations ou tout simplement des thèmes que vous désirez voir aborder dans le prochain numéro ? N'hésitez pas à contacter Mélanie Préaucht, coordinatrice santé au **02.51.31.31.40** ou par mail **point.sante85@gmail.com** Toutes les idées et suggestions sont les bienvenues !



Source : Ministère de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de la forêt et Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail (Anses)



LE DOCUMENTAIRE

LES MYSTÈRES DE L'ŒUF » DE JULIE VAN OSSEL

Ce documentaire de 49 minutes diffusé en septembre dernier sur France 5 décrypte le parcours de l'œuf, de la ponte à l'assiette



L'APPLI

Il existe beaucoup d'applications sur smartphone vous permettant de calculer le temps de cuisson des œufs



DÉCORER DES ŒUFS AVEC DES PRODUITS NATURELS



En cette période de Pâques, pourquoi ne pas teindre des œufs avec des colorants garantis sans produits chimiques, faits à partir d'ingrédients naturels. Les enfants vont adorer découvrir toutes les couleurs qu'ils peuvent donner aux œufs.

Pour cela, il vous faut des œufs, du vinaigre blanc et des colorants naturels :

- **POUR DU ROSE / ROUGE** : du jus de cranberry ou de betterave
- **POUR DU MARRON CLAIR** : des pelures d'oignon
- **POUR DU BLEU / VIOLET** : des myrtilles
- **POUR DU BLEU** : du chou rouge
- **POUR DU VERT** : des épinards frais
- **POUR DU MARRON FONCÉ** : du café infusé
- **POUR DU JAUNE** : du curcuma

Préparation : 5 minutes - **Cuisson** : 20 minutes - **Temps supplémentaire** : 4 heures pour laisser tremper

1. Placer l'ingrédient correspondant à la couleur de votre choix dans une casserole. Prendre une casserole plus ou moins grande en fonction du nombre d'œufs qui y seront teints. Ajouter les œufs et recouvrir d'eau. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 20 minutes.

2. Après 20 minutes, retirer délicatement les œufs de la casserole à l'aide d'une écumoire et les placer dans un pot ou un bocal résistant à la chaleur. Couvrir les œufs avec le liquide de teinture, ajoutez du vinaigre blanc, environ une cuillère à soupe pour 25 cl, et laisser refroidir et reposer à température ambiante pendant au moins 4 heures (ou toute la nuit). Plus les œufs tremperont longtemps dans le bain de teinture, plus leur couleur sera intense.

3. Retirer les œufs du bain de teinture et laisser sécher. Quand ils sont secs, les badigeonner si désiré avec une goutte d'huile afin d'en intensifier la couleur.

Astuce : Vous pouvez entourer les œufs avec des élastiques pour y dessiner des rayures.

Source : allrecipes.fr



QUE FAIRE DES MÉDICAMENTS NON UTILISÉS ?

Dans le cadre du dispositif Cyclamed, votre pharmacien collecte les médicaments périmés ou non. L'objectif est de limiter les risques sanitaires (intoxication médicamenteuse) et environnementaux des médicaments (pollution des rivières et des nappes phréatiques).

Le dispositif Cyclamed ne permet pas la collecte des aiguilles ou seringues.

QUE FAIRE DES AIGUILLES OU SERINGUES USAGÉES ?

Les déchets de soins à risques infectieux (DASRI) perforants produits par les patients en auto-traitement à leur domicile (aiguilles, seringues, lancettes, stylos, cathéters...) représentent un risque sanitaire, notamment d'accidents exposant au sang, pour les personnels

de collecte et de traitement des déchets ménagers ou des centres de tri sélectif, quand ils sont jetés dans le circuit des ordures ménagères.

Si vous êtes un patient en auto-traitement, vous pouvez demander gratuitement une boîte à aiguilles jaune et verte dans toutes les pharmacies afin d'y déposer les déchets d'activités de soins à risques infectieux. Une fois la boîte pleine, vous devez la rapporter dans un point de collecte. Sur la commune, la pharmacie Chateigner est un point de collecte.



Dr Sophie VERNAGEAU
5 rue des Tamaris / Tél. 02 51 46 75 60
Consultations sur rendez-vous. Cabinet fermé le jeudi.

ADM
ADM Service de Soins Infirmiers A Domicile : 02 51 31 99 84
ADM Service d'Aide à Domicile : 02 51 31 97 48

CABINETS INFIRMIERS
Claveau Edith - Favrou Aline - Rabiller Sylvie : 02 51 46 71 23
Degoulet Véronique - Thétiot Christian : 02 51 31 93 19

KINÉSITHÉRAPEUTES
Brachet Philippe : 02 51 46 72 14
Perraudeau-Mollé Pauline : 02 51 31 90 55
Chalhoub Nicolas : 02 51 46 72 14

KINÉSITHÉRAPEUTE-OSTÉOPATHE
Jacquet Philippe : 02 51 31 90 55

LA NUIT, LE WEEKEND, LES JOURS FÉRIÉS ET LES PONTS*

Besoin d'un médecin ?
téléphonez !



urgence non vitale

En Vendée

☎ 02 51 44 55 66

urgence vitale

☎ 15

☎ 112

numéros utiles

Plus d'informations sur
www.ars.paysdelaloire.sante.fr

➔ MÉDECINS

Dr Catherine BERTRET
Rue des Tilleuls - SAINT FLORENT DES BOIS
Tél. : 02 51 46 75 58
Consultations : les lundis, mardis, mercredis et vendredis de 9h à 12h et de 17h à 19h. Le samedi matin de 9h à 12h. Cabinet fermé le jeudi.

Dr Jean-Paul BRISARD
24 rue du Général de Gaulle - SAINT FLORENT DES BOIS
Tél. : 02 51 46 77 77
Consultations sur rendez-vous : les lundis, mardis, jeudis et vendredis le matin à partir de 9h et le soir à partir de 17h30. Le samedi matin de 9h à 12h. Cabinet fermé le mercredi.

Dr Jacques-Henry CLERMONT
7 rue Georges Clémenceau - SAINT FLORENT DES BOIS
Tél. : 02 51 46 77 18 / 06 81 22 66 45
Consultations : les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 9h à 12h30 et de 18h à 19h30. Le samedi matin de 10h à 12h30. Cabinet fermé le mercredi

Dr Jeannick JAGOT
10, rue de la Mairie - CHAILLE SOUS LES ORMEAUX
Tél. : 02 51 34 94 09
Consultations : les lundis, mardis, mercredi et vendredis de 8h à 12h15 et à partir de 16h30. Le samedi matin. Cabinet fermé le jeudi

ORTHOPHONISTE
Brisard Patricia : 02 51 46 77 77

OSTÉOPATHE
Blandin Olivier : 02 51 34 90 19

PÉDICURE-PODOLOGUE
Gloanec Mike : 06 50 14 28 95

PHARMACIE
Pharmacie Chateigner : 02 51 46 74 74

SHIATSU
Véronique Plantard : 02 51 46 72 57 / 06 31 55 47 94

SOPHROLOGIE-YOGA
Sylvie Beaujard : 06 16 32 33 93