

# le point santé

septembre 2017 / n° 4

Association  
**RIVES DE L'YON**  
Santé



## EDITO

### PARTICIPER A NOTRE SANTÉ, un journal rivayonnais avec vous pour vous.

Depuis 2015, avec l'arrivée d'une coordinatrice santé sur la commune, (Céline SORANO, Mélanie PREAUCHAT), des Florentais puis des rivayonnais ont souhaité rédiger un journal autour de la santé. Aujourd'hui, la coordination est assurée par Evelyne RAMBAUD.

Les missions de la coordinatrice santé :

- un **accueil de proximité** quel que soit l'âge et les pathologies pour informer et contribuer au bon déroulement des parcours de santé des personnes, les orienter vers les acteurs et dispositifs adaptés
- une démarche d'**appui auprès des professionnels de santé** avec une mobilisation autour des situations complexes et la co-construction d'un projet de maison de santé pluridisciplinaire.
- le développement d'**actions de prévention et de promotion de la santé**.

**L'ambition de Notre journal est de participer à l'évolution de nos pratiques de soins et de santé.** Il s'intéresse à tout ce qui permet la santé au quotidien, découvrir les professionnels qui nous aident pour rester en forme et retrouver la santé.

L'objectif de notre magazine est d'informer, susciter des réflexions, améliorer notre santé ....

N'hésitez pas à nous rejoindre, proposer des sujets..... pour prendre en main notre santé...

## SOIRÉE SANTÉ 15 JUIN 2017 QUEL PROJET POUR QUELLE MAISON DE SANTÉ ?

Plus de 100 personnes étaient présentes à Chaillé sous les Ormeaux, le 15 juin dernier pour découvrir et échanger sur les orientations du projet santé rivayonnais. Elus régionaux et départementaux ont exposé les mesures de soutien pour favoriser l'accès aux soins de tous dans lequel s'inscrit le projet communal. Puis des professionnels de santé de Vendée ont expliqué leur **démarche collective et en proximité pour favoriser la coopération pluriprofessionnelle socle de la Maison de Santé**. « On a pris conscience qu'on travaillait côte à côte sans se connaître. Il arrivait d'échanger brièvement sur nos patients dans les couloirs, entre deux rendez-vous. Ce ne sont pas des conditions correctes. Nous voulons mieux coordonner nos actions pour être plus efficace, en réunissant un noyau de professionnels. En travaillant ensemble, nous obtenons des réponses qu'on n'aurait pas tout seul ». Leur témoignage a fait valoir l'attractivité de cette dynamique pour de nouveaux professionnels.

Aujourd'hui à Rives de l'Yon, des groupes de travail se sont formés réunissant, médecins, infirmières, pharmacien, kiné, psychologue, orthophoniste, pour réfléchir à des projets de coopération pour organiser les futures collaborations, prise en charge des troubles du comportement des jeunes, amélioration des prescriptions, extension des plages horaires des médecins généralistes,....

Une collaboration animée et coordonnée, par **l'association Rives de l'Yon santé**, co présidée par **le Dr CLERMONT et Mme DEGOULET** (infirmière libérale), soutenue financièrement par la mairie et gérée par la coordinatrice santé que tout un chacun peut contacter pour l'interpeller sur des problématiques santé tant individuelles (accompagnement personnalisé en partenariat) que collectives (mise en œuvre d'actions de prévention) au 02 51 31 31 40.

Contact Evelyne RAMBAUD  
02 51 31 31 40



**Habitants :** Sandra CHEVROLLIER, Michelle HESNARD,  
Nathalie PRESTEL, Gaëtan GRAVOUIL,  
**Élus :** Elisabeth MENANTEAU  
**Coordinatrice :** Evelyne RAMBAUD

**ASSOCIATION RIVES DE L'YON SANTÉ,**  
Place de l'Eglise Saint-Florent-des-Bois  
85310 RIVES DE L'YON  
Tél : 02 51 31 31 40  
Email : rivesdelyonsante@gmail.com

# PAROLE DE PROFESSIONNEL



## QUI EST VOTRE PHARMACIEN ?

La pharmacie de Saint Florent des Bois existe depuis la 1<sup>ère</sup> guerre mondiale. Depuis 1938, celle-ci est transmise de père en fils. Elle se compose de 2 pharmaciens et de 3 préparatrices en pharmacie qui vous accueillent chaque jour du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 15h à 19h30 et le samedi seulement jusqu'à 18h30. La pharmacie, située place de l'église, est accessible aux personnes à mobilité réduite.

### FONCTIONS

- Aider le patient à la compréhension de son traitement, vérifier d'éventuelles interactions médicamenteuses.
- Promouvoir le bon usage du médicament pour une prise correcte, notamment avec l'aide d'un pilulier.
- Orienter le patient si besoin vers une association ou une structure thérapeutique.
- Sensibiliser et informer le public, promouvoir la prévention et le dépistage.

### VOTRE PHARMACIE VOUS PROPOSE ÉGALEMENT DIFFÉRENTS SERVICES :

- Vérification du taux de sucre dans le sang (glycémie), prise de tension artérielle, test de la capacité respiratoire, ainsi qu'un test d'audition.



- Location de matériel médical (fauteuil, lit, aérosol, tire lait, déambulateur ...), la prise de mesure nécessaire pour des bas de contention, pour des ceintures lombaires, genouillères...
- Récupération des anciens traitements (sans emballage) périmés ou non en vue de leur destruction.

Si besoin, l'équipe de la pharmacie peut se déplacer à la demande de la personne pour les livraisons.

*La sécurité sociale insiste sur l'utilisation des médicaments génériques sauf lorsque le médecin prescrit «non substituable» sur l'ordonnance.*



### LE SITE WEB

#### TROUVER ET S'INSCRIRE EN MAISON DE RETRAITE

En Vendée, depuis début 2017, toute inscription en maison de retraite s'effectue sur le site

<https://trajectoire.sante-ra.fr/GrandAge/Pages/Public/Accueil.aspx>

En cas de difficulté, une assistance technique est mise en place : [contact@viatrajectoire-pdl.fr](mailto:contact@viatrajectoire-pdl.fr) ou par téléphone au 02 40 32 22 66

Pour compléter votre information vous pouvez visionner l'émission : [http://www.tvvendee.fr/l-air-de-rien/on-s-inscrit-en-maison-de-retraite-via-internet\\_19062017](http://www.tvvendee.fr/l-air-de-rien/on-s-inscrit-en-maison-de-retraite-via-internet_19062017)



J'AI TESTÉ

## DOSSIER PHARMACEUTIQUE

Ce dossier transmissible avec l'accord de la personne, est proposé et non obligatoire, il permet de :



## BILLET D'HUMOUR

### UN COMPTE D'APOTHIKAIRE

L'origine de la signification de cette expression étant confuse je livre ici une interprétation personnelle.

Terme du 14<sup>ème</sup> siècle et désignant un tenancier d'une officine proposant à la fois des remèdes, des épices et des denrées rares, l'apothicaire est l'ancêtre du pharmacien. (changement de nom en 1777 par décret royal)

Ce nom provient du latin « Apothecarius » qui signifie boutiquier.

Il préparait des médicaments grâce à son savoir, en utilisant en guise de mesure de poids, le « scrupule » qui pèse 1/24 d'once de pierre, soit environ 1 gramme dans la mesure actuelle.

Le « scrupule » a donné lieu au terme scrupuleux. Ainsi un apothicaire était méticuleux dans le dosage de ses préparations.

Dès 1557 dans un ouvrage «*Déclaration des Abus et Tromperies que font les Apothicaires*»\*, il est fait mention de certains boutiquiers qui vendaient extrêmement cher en gonflant les factures des remèdes ou des denrées rares.

Cette pratique de tromperie donna lieu dès 1826 à l'expression « un compte d'apothicaire » faisant référence à un charlatan surfacturant ses clients.

Ainsi dans son roman Adolphe Biquet dans «*Histoire des fous célèbres, extravagants, originaux...*» (1830) fait mention d'un jugement qui obligea un apothicaire peu scrupuleux à réduire sa note de moitié.

De là à dire qu'un apothicaire qui ne possédait pas de « scrupule » (pierre de 1/24 d'once) était alors peu scrupuleux... il n'y a qu'un pas !

\* Déclaration des abus et tromperies que font les apothicaires». Benancio, Lisset - 1557 - Editions Thomas Mallard Rouen



### L'APPLI

#### MON APPLIPHARMA

Pour faciliter la transmission des ordonnances, la pharmacie Chateigner propose le recours à 'monappliPharma', avec votre téléphone portable, tablette, qui permet d'envoyer la photo d'ordonnance à votre pharmacien avant

de vous rendre en officine. Votre pharmacie est alertée en temps réel et pourra préparer au plus vite vos médicaments.

De plus, il devient possible de recevoir des alertes pour le rappel de prises et de posologie.

GAGNEZ DU TEMPS AVEC

monappli pharma

Venez à la pharmacie quand votre ordonnance est prête.

DISPONIBLE SUR  Google play  Disponible sur App Store



## INFOS ACTUALITÉS



### COMMENT SOIGNER DEMAIN ?

Le rééquilibrage des dépenses de santé, l'évolution de la démographie médicale et le vieillissement de la population nécessitent de promouvoir de nouvelles structures adaptées aux territoires locaux que sont les Maisons de Santé Pluriprofessionnelles pour :

- résoudre le manque de professionnels de santé (médecins et paramédicaux)
- répondre aux demandes des jeunes professionnels de santé qui ne souhaitent plus se trouver isolés dans leurs pratiques
- et développer de nouvelles offres de soins de proximité pour les patients: éducation thérapeutique et prévention.

#### QU'EST CE QU'UNE MSP ? MAISON DE SANTÉ PLURIPROFESSIONNELLE

##### Cadre juridique :

La définition d'une maison de santé est donnée par l'article L.6323-3 du code de Santé Publique.

La loi les définit comme des «lieux de regroupement des professionnels de santé assurant des activités de soins sans hébergement et participant à des actions de prévention et d'éducation pour la santé ainsi qu'à des actions sociales». Ces structures pluriprofessionnelles ont été introduites par la loi de financement de la Sécurité Sociale en 2008.

Elles se distinguent des simples cabinets de groupe par l'existence

d'un projet de santé partagé et mis en oeuvre par les professionnels qui attestent de leur exercice coordonné.

Ces cadres d'exercice poursuivent des objectifs d'amélioration de la qualité de prise en charge des patients et de maintien des services publics de santé de proximité.

Structures de service à la population en matière de soins, d'accompagnement social et de dynamique associative, les maisons de santé doivent également être identifiées comme des lieux de stage, de formation, de prévention, de recherche et d'expérimentation sur les territoires.



#### AVANT



#### APRÈS



# MAISONS DE SANTÉ PLURIPROFESSIONNELLES

## POURQUOI ?

- Apporter une meilleure réponse aux besoins de santé sur le territoire.
- Optimiser les moyens d'exercice des professionnels.
- Développer des projets de santé communautaire sur de problématiques spécifiques du territoire.

## QUI ?

- Un regroupement de soignants sur un même territoire travaillant ensemble autour d'une charte et d'un projet communs à partir de besoins qu'ils ont repérés.

## COMMENT ?

- Un projet de santé partagé ⇒ un mode d'exercice coordonné dans une dynamique de coopération.

## OÙ ?

- Étude d'opportunité sur le lieu : site unique ou multi-sites.
- Cohérence du projet avec les projets d'aménagement du territoire et les autres projets de santé...

### À RIVES DE L'YON

Pour conduire ce projet à Rives de l'Yon, des professionnels de santé et des élus se sont constitués en association. L'association Rives de l'Yon Santé a été créée en novembre 2016.

Depuis avec la coordinatrice santé, la construction d'un projet de santé coordonné est en cours.

La collectivité publique facilite et apporte son soutien à cette démarche pluridisciplinaire.



# BIEN-ÊTRE



## LA PENSÉE POSITIVE

### QUI N'A JAMAIS VÉCU CETTE EXPÉRIENCE ?

Vous vous sentez patraque, et même un peu malade, quand une bonne nouvelle, un heureux événement, vient soudain réveiller toute votre énergie.

Vous voilà tout à coup en pleine forme, et vous courez à l'autre bout de la ville retrouver des amis ou vous abattez en une heure le travail d'une journée.

### Mais d'où vous est venu ce renouveau de dynamisme ?

### Du simple fait d'éprouver des émotions agréables ?

Se pourrait-il, alors, que le plaisir, la joie, le bonheur, les pensées positives, soient un facteur de santé physique, mentale ?



## L'IDÉE N'EST PAS NOUVELLE !

### Au début du XX<sup>e</sup> siècle,

le psychologue et pharmacien Émile Coué, en avait déduit une méthode thérapeutique. Père de la pensée positive, il conseillait à ses clients de répéter vingt fois par jour à haute voix le message optimiste « tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux ».

### Des années plus tard,

la médecine, la psychiatrie et la psychologie ont amplement montré combien les émotions et pensées négatives nous crispent, nous fatiguent et, à la longue, nous fragilisent. Elles ne s'occupaient alors que de pathologie.

Leur intérêt pour les émotions génératrices de bien-être est beaucoup plus récent.

**La psychologie positive** s'efforce de cerner les qualités psychiques qui conditionnent la bonne santé et de promouvoir les outils pour les développer.

Ces qualités ont en commun de s'adresser à tous les niveaux de l'être. Nous avons environ 50 000 pensées par jour. Certaines proviennent de l'intérieur de notre tête et sont donc difficiles à gérer...

Elles demandent un véritable travail intérieur. Par contre, un grand nombre de pensées négatives viennent de l'environnement extérieur. Et sur celles-ci, il est très simple d'agir! Si on mange mal, on se sent mal.

Et bien avec l'esprit, c'est le même principe : si on le « nourrit » mal, (avec des regrets, de la peur, de la violence, des pensées négatives..), on se sent mal.





# LA POSITIVITÉ, C'EST UN PEU COMME PLANTER DES GRAINES !

## PENSÉE POSITIVE, MODE D'EMPLOI !

« C'est une attitude qui repose sur le principe selon lequel tout individu possède un riche potentiel qu'il doit apprendre à utiliser et à développer :

- en combattant la tendance à la dévalorisation de soi, à l'anxiété et au pessimisme.
- en s'entraînant méthodiquement à se mobiliser en vue d'objectifs clairs et précis, à percevoir le futur avec confiance et à visualiser de façon créatrice les résultats espérés. »

*Michel Lacroix in Le Développement personnel (Marabout, 2009).*

Cependant, il est tentant de la percevoir comme une résurgence de la pensée magique, une apologie de la bonne humeur comme remède à tous les maux, de la poudre de perlimpinpin soit une illusion qu'il convient de démasquer ...

Pour travailler cet aspect, on peut se faire accompagner.

Bien entendu, toujours priorité à l'avis médical !



POUR  
ALLER PLUS  
LOIN

## LIVRES

« *Transformez votre vie* », Louise Hay chez Marabout, mars 2013

« Louise Hay a le don de nous faire réaliser que les pensées négatives peuvent se transformer en pensées positives grâce à une réflexion individuelle. Des exercices et des textes appropriés permettent de relativiser et d'améliorer son quotidien. »

« *Le défi positif : une autre manière de parler du bonheur et de la bonne santé* », Thierry Janssen, éditions Les liens qui libèrent, 2011.

Le défi positif est un livre de vie profondément humaniste. Thierry Janssen y parle d'optimisme et d'altruisme, d'intégrité et de créativité, de discernement et d'humilité, d'humour et de gratitude. Dans un langage accessible à tous, il nous révèle les secrets de ce que les philosophes de l'Antiquité appelaient une «bonne vie», une vie à la fois éthique et esthétique.

Au lieu de ne voir en l'être humain que des manques et des défauts, il paraît urgent de rappeler que nous sommes les détenteurs d'un potentiel extrêmement positif. Le défi est de prendre conscience de ce potentiel et de le manifester à travers nos actions. Car, de toute évidence, c'est le meilleur moyen d'être heureux et de rester en bonne santé. » Thierry Janssen

<http://www.florenceservanschreiber.com/mes-livres/>

*Power Patate : vous avez des super pouvoirs ! Détectez-les et utilisez-les !* Marabout, 2014

## FILM

docu fiction - *Que sait-on vraiment de la réalité ? (What The Bleep Do We Know?)* VO <https://www.youtube.com/watch?>

Première sortie : 23 avril 2004 (Phoenix)

Réalisateurs : William Arntz, Betsy Chasse, Mark Vicente

Les idées traitées sont les suivantes :

- L'univers se construit non pas par la matière, mais par la pensée (ou les idées),

- Ce qui fut longtemps considéré comme « un espace vide » est loin d'être vide (Cf. Énergie sombre),

- Nos croyances sur qui nous sommes et ce qui est réel ne se résument pas à de simples observations, mais plutôt à la façon dont nous appréhendons la réalité,

- Les peptides produits par notre cerveau provoquent une réaction physiologique donnant de nouvelles perspectives à la notion de pensée positive.

# NUMEROS UTILES

## ➔ 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 Sophie VERNAGEAU

5 rue des Tamaris  
SAINT FLORENT DES BOIS  
Tél. 02 51 46 75 60

Consultations sur rendez-vous.  
Cabinet fermé le jeudi.

## ➔ ADMR

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

## ➔ CABINETS INFIRMIERS

Claveau Edith - Favroul Adeline -  
Rabiller Sylvie :  
02 51 46 71 23

Degoulet Véronique - Thétiot Christian :  
02 51 31 93 19

## ➔ KINÉSITHÉRAPEUTES

Brachet Philippe et Chalhoub Nicolas :  
02 51 46 72 14

Jacquet Philippe et  
Perraudeau-Mollé Pauline :  
02 51 31 90 55

## ➔ KINÉSITHÉRAPEUTE-OSTÉOPATHE

Jacquet Philippe : 02 51 31 90 55

## ➔ OSTÉOPATHE

Blandin Olivier :  
02 51 34 90 19 / 06 13 46 07 08

## ➔ PÉDICURE- PODOLOGUE

Aulagner Alexandre : 02 51 31 74 37

## ➔ PHARMACIE

Pharmacie Chateigner : 02 51 46 74 74

## ➔ SHIATSU

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

## ➔ SOPHROLOGIE - YOGA - HYPNOSE

Sylvie Beaujard : 06 16 32 33 93

## ➔ PATRICIENNE EN KINÉSIOLOGIE - NATUROPATHE

Sandra Chevrollier : 06 13 50 50 69



# NUMEROS D'URGENCE

**116 117** Médecin généraliste de garde

**17** Police secours

**18** Sapeurs-Pompiers

**15** Samu

**114** Numéro d'urgence pour les personnes sourdes et malentendantes

**112** Appel d'urgence européen

**119** Enfance maltraitée

**115** Samu Social / Secours aux sans abris

**3977** Maltraitance des personnes âgées personnes handicapés

**3919** Violence Conjugales

**197** Alerte attentat et alerte enlèvement

**3624** SOS médecins

**116 000** SOS enfants disparus



**VOS IDEES  
SUGGESTIONS  
SONT LES  
BIENVENUES**

**Vous souhaitez participer à la rédaction du journal, proposer des articles, des illustrations, des thématiques pour les prochains numéros ?**

**Toutes les idées sont les bienvenues !**

**Vous pouvez compléter ce bulletin et le faire parvenir à :**

- 4 place de l'Eglise Saint-Florent-des-Bois 85310 RIVES DE L'YON  
- ou par email à rivesdelyonsante@gmail.com

Nom : ..... Prénom : .....

Téléphone : ..... Email : .....

Adresse : .....

Je souhaite participer au comité de rédaction du journal :  Oui  Non

Je souhaite proposer un article ou une illustration :  Oui  Non

Je souhaite proposer des thématiques pour les prochains numéros :  Oui  Non

.....  
.....