

le point santé

point

Association
RIVES DE L'YON
Santé



Juillet 2021 / n° 8

ÉDITO

Voici le retour du Point Santé, journal santé par et pour les rivayonnais

En 2020, l'équipe de rédaction a suspendu ses rencontres, freinée par le contexte sanitaire. La pandémie COVID, véritable "tsunami", a bouleversé notre quotidien.

Nous avons dû adopter de nombreux gestes de prévention, qui nous ont contraints à diminuer nos rencontres, respect des distances, masques....

Petit à petit, nous reprenons nos activités avec des horizons sanitaires qui s'éclaircissent, aidés en cela par les vaccinations qui deviennent possible à de plus en plus de citoyens. Toutefois, la vigilance est toujours d'actualité. Ce contexte sanitaire nous a obligé à de nouveaux comportements qui ont impacté les projets des uns et des autres. Ceci a parfois permis de réfléchir à nos modes de vie, nous donner de nouvelles priorités.

Cette épidémie a eu de multiples impacts sur la santé ou sur vos projets, si vous le souhaitez, n'hésitez pas à nous joindre pour témoigner, proposer des sujets....

Association Rives de l'Yon Santé 06 34 95 10 92 - rivesdelyonsante@gmail.com

ACTUALITÉS RIVAYONNAISES

Maison de Santé Pluriprofessionnelle

Choix des entreprises pour les travaux en juin 2021 avec «premières pierres» à l'automne.

En 2023, vous y retrouverez médecins, infirmières, orthophonistes, kinésithérapeutes, podologue, diététicienne, psychologue, coordinatrice santé et le service de soins à domicile.

Vaccinations anti Covid

A partir du 15 juin 2021, possible à partir de 12 ans

CENTRE VACCINATION Bourg sous la Roche sur Yon :

(Pfizer) - <https://www.doctolib.fr/vaccination-covid-19/la-roche-sur-yon/centre-de-vaccination-de-la-la-roche-sur-yon> ou telephone 02 72 78 11 10

Sur rendez-vous médecin généraliste (Janssen – Moderna – AstraZeneca)



Les Rendez-vous de l'automne dates à retenir

ASSEMBLEE GENERALE 21 septembre 2021 20h salle Avenir

Saint Florent des Bois

Pour découvrir les activités de l'Association et échanger avec l'équipe Vous y êtes toutes et tous invités

Samedi 9 octobre 2021

Départ 14h Maison des Libellules

Une boucle à Chaillé sous les Ormeaux, découverte du Champ des Ecoutes et animations à la Maison des Libellules.

RandOnner OIé bOn!
Randonnée pour TOUS (11-6 kms)

SOMMAIRE :

PAROLE DE PROFESSIONNEL - La sage femme

DOSSIER - AUTOUR DE LA SEXUALITÉ

C'est quoi les MST/IST ? Prévention

«le préservatif au travers les âges»

Comportements ados et sexualité

«Témoignage d'un chauffeur de car»

SANTÉ et ENVIRONNEMENT

Quelques conseils pour un environnement sain

Les produits d'entretien, astuce recettes

J'AI TESTÉ - Témoignage «la phyto épuration»

C'est quoi les perturbateurs endocriniens ?

RUBRIQUE BIEN-ETRE - «Prendre soin de soi»

COMITÉ DE RÉDACTION :

Anne GAVARD, Marie-odile TRICOT ROUX,

Véronique PLANTARD,

Gaëtan GRAVOUIL, Elisabeth GOGUET,

Evelyne RAMBAUD

COMITÉ DE LECTURE :

Pauline MOLLE, Jacques-Henry CLERMONT

ASSOCIATION RIVES DE L'YON SANTÉ

Place de l'Eglise Saint-Florent-des-Bois

85310 RIVES DE L'YON

Tél : 06 34 95 10 92

Email : rivesdelyonsante@gmail.com



SAGE FEMME



COMMENT DEVENIR SAGE FEMME AUJOURD'HUI ?

Après le Bac, 5 ans pour préparer le Diplôme d'Etat de Sage Femme :

La formation commence par une première année de médecine (PACES Première Année Commune Aux Etudes de Santé, commune aux étudiants en médecine, chirurgie dentaire et pharmacie) avant de pouvoir préparer le Diplôme d'Etat de Sage Femme en 4 ans dans une des 35 écoles de Sages -femmes agréées par le Ministère de la Santé et rattaché à un CHU.

Infos complémentaires :
<http://www.ordre-sages-femmes.fr/etre-sage-femme/>

Pour découvrir ce métier, nous avons interviewé **Brigitte BLUET**, Sage -Femme depuis 1989.

Elle nous précise que le métier de Sage Femme comporte la pratique des actes nécessaires au diagnostic, à la surveillance de la grossesse et à la préparation à l'accouchement ainsi qu'à la surveillance et à la pratique de l'accouchement et des soins post natal en ce qui concerne l'enfant et la mère.

La Sage femme « **qui a la connaissance, l'expérience de la femme** » également appelée maieuticienne (emprunté du grec maieutikos « qui sait accoucher les femmes ») est le professionnel de santé qui **accompagne la femme tout au long de sa grossesse**, de son diagnostic à l'accouchement et jusqu'au 7ème jour de la vie du bébé.

La Sage-Femme assure également le **suivi gynécologique de la femme** : (frottis, rééducation périnatale, contraception, dépistages).

Les conditions de travail (horaires, stress) sont difficiles, il faut une grande résistance physique et nerveuse et une capacité à établir une relation de confiance avec la femme et le couple, c'est un métier d'aide et de soutien, mise en confiance et pédagogie sont indispensables.

BRIGITTE/MON MÉTIER

Après 22 ans d'exercice en milieu hospitalier ou on pratiquait en moyenne plus de 3500 accouchements par an, j'ai eu la chance de venir exercer en Vendée en 2011 pour remplacer une Sage Femme libérale qui pratiquait l'accouchement à domicile avec ouverture de plateaux techniques dans certains hôpitaux pour accueillir les femmes.

L'accompagnement des femmes de la grossesse jusqu'après la naissance de l'enfant est au cœur du métier ; gagner la confiance de la femme pour donner la vie dans les meilleures conditions, en prenant le temps de mettre au monde, sans stress, ni contraintes permet de redonner le sens premier de ce métier.



SANTÉ ET SEXUALITÉ

LES MST /IST ET LES MOYENS DE PRÉVENTION

Les **MST** (maladies sexuellement transmissibles) / **IST** (infection sexuellement transmissible) sont des maladies infectieuses contractées principalement lors des rapports sexuels à risque. Elles sont de trois types : parasitaires, bactériennes ou virales.

Parasitaire	Bactérienne	Virale
Trichomonase	Syphilis	Hépatite B (VHB)
	Gonorrhée (Chaude urine, blénnorragie)	Herpès Génital
	Chlamydie	VIH
		Papillomavirus (PVH)

Les infections virales ne guérissent pas. Tout au plus, certains vaccins permettent d'éviter de contracter la maladie s'il est administré avant le développement de l'infection. C'est le cas par exemple du Papillomavirus humain.

Quand une MST virale est contractée, les médicaments permettent de réduire drastiquement les effets de la maladie, mais le virus reste présent dans l'organisme et peut revenir à tout moment...

Le SIDA qui est le dernier stade de l'infection au VIH (Virus de l'Immunodéficience Humaine) est dû à la destruction progressive du système immunitaire.

A ne pas confondre, moyen de protection et moyen de contraception !

La **contraception** d'urgence ou « pilule du lendemain » ne protège pas des MST mais évite une grossesse non désirée après un rapport non protégé, si la pilule est prise dans les 3 à 5 jours. En revanche, son efficacité décroît rapidement après les 12h suivant le rapport sexuel.

Il existe d'autres dispositifs de contraception, un des plus connus, le Dispositif Intra Utérin ou « stérilet », à base de cuivre ou à base d'hormones, peut être gardé de 4 à 10 ans et doit être installé par un médecin, un gynécologue, une sage-femme.

Il est à noter que le planning familial, les infirmeries scolaires, sont en mesure de renseigner les adolescents sur les moyens de protections et de contraceptions.

Pilule ou stérilet = moyen de contraception
(évite la grossesse)

Préservatif masculin ou féminin = moyen de protection
MST et moyen de contraception

VIE SEXUELLE EN SÉCURITÉ

Les «*capotes contr'attaquent*»
Le préservatif à travers les âges

Connu depuis des millénaires, le préservatif n'a pas toujours été en latex ou en nitrile.

Les égyptiens utilisaient un étui pénien anti-contraceptif en boyau de mouton ou en vessie de porc, alors que pour le roi Minos, c'était un sachet en vessie de chèvre.

Au 10^{ème} siècle, les chinois préféraient le papier de soie huilé, tandis que les japonais avaient recours à un étui rigide à base d'écailles de tortue.

En Europe au début du 19^{ème} siècle, les préservatifs étaient fabriqués avec du cæcum de mouton avec ruban de soie pour le tenir et ils étaient « réparables ». Pour sa part le pays du soleil levant à délaissé les écailles de tortue pour du cuir. Avec l'arrivée du procédé de vulcanisation, Goodyear fabriquait des préservatifs en caoutchouc lavables et réutilisables. En France, les capotes se nommaient « vêtement imperméable pour usage intime » ils étaient garantis jusqu'à 5 ans. Puis l'arrivée du latex liquide a permis l'émergence des préservatifs à usage unique, de différentes textures, couleur, goût.

Pour satisfaire la clientèle, les fabricants ont innové avec des produits sans allergène, végan (sans utiliser la caséine du lait dans la fabrication), biodégradable.

Dans un futur proche, les capotes anglaises seront intelligentes, permettant de changer de couleur en cas de MST ou bien de diffuser du viagra par exemple. En test, il existe déjà des préservatifs en spray au latex.

«Comportements ados et Sexualité» Témoignage d'un chauffeur de car

De quoi parlent les ados loin de leurs parents ? Quand ils sont dans le car scolaire par exemple ? Si vous voulez en savoir plus, continuer la lecture, mais...

Ils parlent de jeux vidéo, de foot, mais aussi de sexe.

Ce dernier sujet arrive de plus en plus jeune à mon avis. J'ai été témoin dans mon métier de propos dérangeants tenus par de jeunes collégiens, voire même par des écoliers de primaires.

Certes, ils découvrent la vie, mais les entendre parler de leurs « exploits » m'a choqué. J'ai d'ailleurs repris un élève de sixième sur le sujet, car ses paroles étaient inappropriées et indisposaient ses camarades. Je constate aussi que des films pornographiques sont visionnés dans le car pour en avoir décelé l'usage.

Parfois quand je trouve des préservatifs défaits de leurs emballages, je me pose des questions sur ce qui se passe réellement. J'ai même surpris un début de strip-tease.

Les interdits et les paroles se libèrent. C'est bien connu, quand le chat n'est pas là, les souris dansent...



SANTÉ ET ENVIRONNEMENT



QUELQUES INFORMATIONS POUR UN ENVIRONNEMENT SAIN

Les produits d'entretien pour la maison

Lorsque vous ressentez l'envie d'entamer un grand nettoyage de votre maison, il est bon de vous questionner sur les produits d'entretien que vous utilisez.

Les produits censés nettoyer nos logements peuvent nuire à notre santé et peuvent polluer l'environnement, alors même qu'on les utilise pour assainir.

«60 millions de consommateurs» a identifié quatre familles de substances nocives: les désinfectants, les allergènes, les corrosifs et irritants, et les substances peu ou pas biodégradables.

→ L'usage régulier des **désinfectants** trop puissants pour un usage courant peut faire émerger des micro-organismes qui résistent aux antibiotiques. Nos foyers sont rarement sales au point de les désinfecter régulièrement et supprimer toutes les bactéries de notre environnement fait que notre système immunitaire est moins à même de combattre certaines maladies.

→ Les **allergènes** qui figurent obligatoirement sur l'étiquette du produit peuvent quant à eux déclencher, parfois des années plus tard, des rhinites, de l'asthme, des eczémas... Le Méthyl est l'une des principales molécules allergisantes à éviter. (exemple anti graisse, décapants...)

→ Certains **détartrants ou détergents** sont également mis sur la sellette dans la catégorie des corrosifs ou irritants. Ils contiennent certaines substances, comme l'acide chlorhydrique ou l'acide formique qui sont dangereuses car on peut les inhaler ou se brûler la peau ou les yeux, alors que des produits naturels comme le vinaigre blanc permettent d'obtenir les mêmes résultats.

→ Les **substances (peu ou pas) biodégradables** contenues dans certains produits (comme l'EDTA acide éthylène-diamine-tétra-acétique) sont des produits nocifs pour l'environnement. (cosmétiques, lessives...)

Dans le hors-série Maison saine du magazine 60 Millions de consommateurs (mai-juin 2019), plus de 100 fiches vous indiquent si ces produits peuvent nuire ou non à votre santé et à l'environnement.

On veut savoir ce qu'on achète : «60 millions de consommateurs» demande aux pouvoirs publics la mise en place d'un étiquetage clair et lisible pour les consommateurs, le **Ménag'Score** qui reprendrait les codes du Nutri-Score. Il permettrait aux consommateurs d'acheter en connaissance de cause pour leur santé mais aussi pour la planète.



J'AI TESTÉ

LA PHYTO ÉPURATION

«De la phyto épuration à la prise de conscience de produits adaptés» Une démarche globale

Le choix de l'assainissement par les bassins de plantes nous est venu tout naturellement comme une évidence que des plantes peuvent filtrer nos déchets organiques, nous avons aussi la place pour installer ces 3 bacs de traitement. Une fois installé et reçu toutes les consignes d'utilisation et d'entretien, nous avons commencé à bien répartir en alternance les eaux usées dans les deux bacs pour favoriser la pousse des plantes aquatiques, le premier été nous avons eu des pieds de tomates cerise dans les bacs.

Puis est venu le temps d'une prise de conscience autour des produits d'entretien utilisés quotidiennement à la maison, nos déchets organiques et eaux usées ont des incidences directes

sur le développement des plantes de la phyto épuration donc de façon plus globale sur notre environnement.

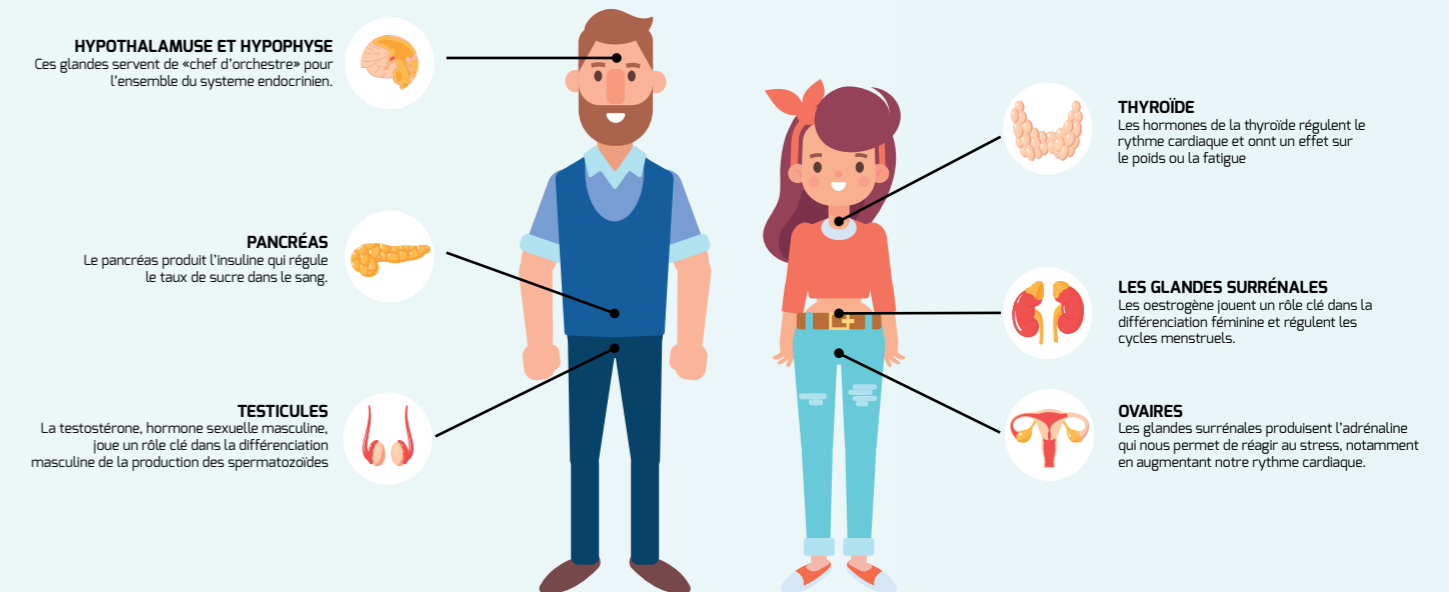
Utiliser des produits biodégradables pour la maison est devenu indispensable : lessive, savon, produit de vaisselle et **bannir la Javel pour le vinaigre blanc.**

Enfin suite au constat que la machine à laver gardait un dépôt de mélange de lessive et eaux usées et que le linge lavé ne sentait pas bon, la décision fut prise comme une évidence de faire soit même sa lessive à base de savon, d'huiles essentielles et de bicarbonates de soude.

C'est un cheminement vers une prise de conscience de l'effet des plantes dans la filtration de nos déchets et de la nécessité d'utiliser des produits les plus naturels possibles.

LE SYSTÈME ENDOCRINIEN : UN RÉGULATEUR CLÉ DE NOTRE ORGANISME

Le système endocrinien régule de nombreuses fonctions essentielles de l'organisme comme la croissance, le comportement, la reproduction ou l'adobation de stress





PRENDRE SOIN DE SOI QUELQUES IDÉES POUR COMMENCER DÈS AUJOURD'HUI !

C'EST QUOI LES PERTURBATEURS ENDOCRINIENS ?

Le système endocrinien, **un régulateur** clé de notre organisme, coordonne et régule un grand nombre de fonctions essentielles de l'organisme, comme la croissance et le développement, le comportement, la reproduction ...

Le système endocrinien est composé par l'ensemble des organes qui ont la capacité de relâcher des hormones dans le sang. Les hormones sont des substances naturelles qui agissent comme des messagers chimiques entre différentes parties du corp.

Les principales glandes endocrines du système hormonal sont : l'épiphyse, l'hypophyse, l'hypothalamus, la glande thyroïde, le thymus, les glandes surrénales, le pancréas, les ovaires et les testicules.

Ces glandes, si elles sont perturbées par un agent chimique extérieur risquent de ne plus jouer leurs rôles efficacement et de rendre malade le corps humain.

Malheureusement, des agents chimiques se retrouvent dans de très nombreux produits de consommation courante. Ces produits dont la dénomination des composants contient les mots (phénol, méthyl, toluène, parabènes, phtalates) ont de forte chance de faire partie de ces perturbateurs endocriniens.

Nous retrouvons ces produits toxiques dans les peintures, vernis, colles, cosmétiques, emballages, pesticides, vêtements, produits ménagers.

Des centaines de substances potentiellement concernées

Le système endocrinien

En 2012, l'Endocrine Society identifiait une liste de 562 perturbateurs endocriniens potentiels (source : SGS)
En 2018, l'Institut de recherche TEDIK a listé 1 484 substances comme perturbateurs endocriniens potentiels.
Le bisphénol A est interdit en France dans les biberons, dans les matériaux en contact direct avec les denrées alimentaires, ainsi que dans les tickets de caisse.
Les phtalates qui étaient utilisés jusque-là à quelques années comme plastifiants dans les films souples type PVC ont été retirés par les opérateurs dans le cadre d'une démarche volontaire. Ces phtalates sont, par ailleurs, interdits en France dans les jouets en plastique.
(Sources : Anses, SGS, TEDIK, divers).

Exclus des produits	Utilisation alimentaire
1 Bisphénol A	4 Composés perfluorés (PFOA et PFOS)
Bouteilles plastique	Poêles antiadhésives
Film alimentaire	Ustensiles de cuisine
Lentilles de contact	Peinture
Boîtes de conserve	Tissus imperméables
Canettes	Cosmétiques
Tickets de caisse	5 Pesticides
Pots de yaourt	Eau courante
2 Formaldéhydes	Aliments
Peinture	6 Alkylphénols
Colle à bois	Emballages plastique
3 Parabens et phénoxyéthanol	Détergents
Médicaments	Cosmétiques
Lingettes de toilette	Lingettes jetables
Cosmétiques	Lessives
	7 Phtalates
	Emballages alimentaires
	Jouets en plastique
	Vernis à ongles
	Ustensiles de cuisine
	Produits de beauté
	Produits d'entretien
	8 Produits naturels ou d'origine endogène
	Phytoestrogènes (ex. : coumestrol dans la luzerne, le soja ; silybinol...)
	Pigments naturels (ex. : bêta-carotène dans la carotte)
	Mycotoxines (ex. : zéaralénone)
	Antioxydants (ex. : quercétine des câpres, des piments et du cacao ; resvératrol du raisin et des mûres...)

COMMENT LES ÉVITER ?

Une façon de les éviter est d'acheter des produits bio, éco-responsables, d'utiliser des contenant en verre, grès. On pense à aérer son logement, on utilise un nettoyeur vapeur moins nocif que les produits ménagers.

On rince bien sa vaisselle, on évite les produits chimiques. Plus nous utiliserons des produits sains, mieux notre corps et notre planète se porteront.

On a parfois l'impression de passer toute la journée à courir d'urgence en urgence sans avoir le temps de souffler. Pas étonnant, donc, que nos propres besoins passent au second plan. Même si nos obligations sont évidemment importantes, nous plaçons rarement notre bien-être au centre de nos priorités. Et pourtant, prendre soin de soi est une nécessité.

Pour beaucoup, se concentrer sur soi est synonyme d'égoïsme ou de paresse. Cette vision ne pourrait être plus fausse et injuste. Prendre soin de soi est la meilleure façon de tenir la cadence !

POUR VOTRE CORPS :

Nous poussons constamment nos corps à bout : nous mangeons un peu trop, travaillons jusqu'à nous écrouler, et nous ne nous reposons pas assez pour pouvoir vraiment nous ressourcer.

→ Dites adieu à la malbouffe

Réfléchissez aux améliorations que vous pouvez apporter pour avoir une saine alimentation

- Commencer avec un seul petit changement par mois puis réaliser des changements graduels mais
- Boire régulièrement
- Diversifier ses menus : moins de viande,
- Limiter la consommation de sucres rapides
- Lire les étiquettes de ce que l'on achète (exemple NUTRISCORE, s'aider d'une appli téléphone (ex <https://yuka.io/> ...))

→ Bougez plus

Faites de l'exercice en profitant de toutes les occasions. Il n'est nul besoin d'enfiler une tenue de sport pour faire de l'exercice. La vie quotidienne est variée et offre de multiples possibilités de se dépenser.

Promenez-vous le matin dans votre quartier, ou cuisinez votre dîner en dansant... Il vous suffit de faire monter votre rythme cardiaque quelques minutes par jour !

Une activité physique régulière, alliée à une alimentation équilibrée, est parfaite pour rester en forme et a des vertus aussi bien pour le corps que pour l'esprit.

→ Dormez mieux

Etre vigilant à notre manière de vivre (sommeil, hygiène, rythmes, relations...).

→ Étirez- vous

Que vous soyez raidi par le stress ou parce que vous êtes penché sur votre bureau toute la journée, vos muscles peuvent accumuler beaucoup de tension. Rien ne vaut quelques étirements au lever et chaque soir avant d'aller au lit.

POUR VOTRE MENTAL :

→ Entretenez une attitude positive

Prendre soin de soi signifie trouver des façons d'apaiser et de fortifier son esprit : rien d'égoïste ni de paresseux à ça. La vie peut être dure envers nous, et peut nous fatiguer mentalement comme physiquement, mais si nous pensons à nous ressourcer, nous n'en serons que plus revigorés et prêts à affronter ce que l'avenir nous réserve.

- Penser à se faire plaisir
- Apprendre à gérer son stress
- Faire des pauses
- Avoir des loisirs ...
- Vivre en harmonie avec notre environnement :

La beauté des paysages, le plaisir d'une promenade en forêt, en montagne ou sur la côte sont des éléments contributifs au bien-être mental donc à la santé.

En prenant conscience de notre fonctionnement et en expérimentant de nouvelles façons de faire, nous pouvons développer notre autonomie et notre capacité de décision en matière de santé et de mode de vie. Ainsi, nous nous donnons plus de pouvoir sur notre vie.



NUMEROS UTILES

PROFESSIONNELS DE LA MSP MULTISITES RIVES DE L'YON

MÉDECINS GÉNÉRALISTES

Dr BERTRET

☎ 02 51 46 75 58

Dr CLERMONT

☎ 02 51 46 77 18

Dr VERNAGEAU

☎ 02 51 46 75 60

CABINETS INFIRMIERS

Cabinet DEGOULET/ THETIOT

☎ 02 51 31 93 19

Cabinet CLAVEAU/ FAVROUL/
RABILLER

☎ 02 51 46 71 23

MASSEUR KINÉ

Mr GAUTHIER

Mr JACQUET

Mme MOLLE

☎ 02 51 31 90 55

ORTHOPHONISTES

Mme DEHETRE

☎ 02 51 47 92 32

Mme SAPORITO

☎ 02 51 47 92 32

PÉDICURE PODOLOGUE

Mr AULAGNER

☎ 06 73 46 80 24

DIÉTÉTICIENNE

Mme LEBRETON

☎ 06 44 35 54 50

PSYCHOLOGUE

Mme PAPIN

☎ 06 83 82 22 41

DENTISTES

Mme BAUDRY / Mme TRICHET

☎ 02 51 07 65 78

PHARMACIEN

Mr CHATEIGNIER

☎ 02 51 46 74 74

SSIAD

Service de Soins à Domicile pour Personnes
Agées ADMR Rives du Lay et de l'Yon

☎ 02 51 31 99 84

COORDINATRICE SANTÉ/MSP

☎ 06 34 95 10 92

MÉDECIN DE PERMANENCE

Maison de Santé Pluriprofessionnelle multi sites de Rives de l'Yon : Les médecins généralistes s'organisent pour faciliter l'accès aux soins.

Une permanence de 8 heures à 20 heures du lundi au vendredi et le samedi matin de 8 heures à 12 heures est proposée.

En l'absence de votre médecin, pour des 'difficultés de santé importantes', pour lesquelles il y a un besoin de prise en charge d'un médecin généraliste LE JOUR MÊME, et qui ne sont pas des urgences. vous pouvez contacter le **02 51 84 04 14** qui vous orientera vers le médecin rivayonnais de permanence.

En cas d'urgence médicale grave, contactez le 15 par téléphone ou le 114 par SMS pour les personnes ayant des difficultés à entendre ou à parler.

En dehors des horaires de permanence, contacter le 116 117 pour joindre le médecin de garde.

Centre d'Accueil de la Permanence des Soins (CAPS) ouvre ses portes au CHD Vendée.

Cette nouvelle structure s'inscrit dans le dispositif de permanence des soins en médecine générale ambulatoire qui propose un **point fixe de consultation après appel au 116 117 pour les patients relevant de la médecine générale.**

Autres coordonnées

Planning familial 85 <https://www.planning-familial.org/fr/le-planning-familial-de-vendee-85>

Le Planning Familial 85 écoute, informe et accompagne, **de façon gratuite, anonyme, confidentielle et sans jugement**, sur les sujets comme le conseil conjugal et familial, les sexualités, la contraception, l'IVG, les IST, les violences, les discriminations.

Porte A Pôle Associatif,
71 Boulevard Aristide Briand,
85000 La Roche-sur-Yon

Téléphone : 02 51 07 57 84

Maison Départementale des Adolescents de la Vendée

<http://www.mda-85.com/>

La Maison Départementale des Adolescents de La Vendée est un lieu ressource, d'accueil généraliste, d'écoute, d'évaluation, de soutien et d'accompagnement pour les adolescents (11-21ans) et leurs parents.

133 Boulevard Aristide Briand
85000 La Roche-sur-Yon

Téléphone : 0251624333