

Flash Info CONSEILS SANTÉ Du Haut Bocage



Quelques conseils pour être Acteur de sa santé :

Bonjour et bienvenue dans cette nouvelle édition du Flash Info Conseils Santé du Haut Bocage. Notre rôle est de vous accompagner dans votre santé au quotidien et de favoriser les bons réflexes au bon moment. Pour cela, nous partageons avec vous des conseils pratiques tous les trimestres.

Retrouvez tous les conseils des professionnels de santé du Haut Bocage sur le site :
<https://cptsduhautbocage.fr/espace-grand-public/>

Le groupe de travail Éducation à la population de la CPTS du Haut Bocage



Pratiquez une
activité
physique
régulière



Mangez
équilibré, varié
et frais



Prenez soin de
votre santé
mentale



Agir en
prévention

Conseil 1 - HALTE AUX ALLERGIES SAISONNIÈRES !

Le printemps et l'automne riment souvent avec éternuements, yeux qui piquent et nez qui coule...

Les allergies saisonnières touchent 1 Français sur 4 et peuvent vraiment gâcher le quotidien. Des gestes simples et efficaces existent pour limiter les symptômes et profiter pleinement de la belle saison !

Au programme :

- ✓ Comment reconnaître une allergie saisonnière ?
- ✓ Les réflexes à adopter à la maison et en extérieur
- ✓ Les traitements et solutions naturelles pour soulager les symptômes
- ✓ Quand consulter un professionnel de santé ?

💡 Un flyer clair, visuel et facile à garder sous la main ! À afficher, partager ou glisser dans votre sac : vos alliés santé du Haut Bocage vous accompagnent pour une saison sans allergies !



En bref

AGIR FACE AUX ALLERGIES SAISONNIÈRES



Symptômes : éternuements, nez qui coule, démangeaisons des yeux, du nez ou de la gorge, yeux larmoyants et/ou rouges



Recommandations standards

Se laver les cheveux

Se nettoyer les yeux et le nez avec du sérum physiologique 1-2 fois/jour

Aérer au moins 10 mn/jour

Limiter sa consommation d'aliments allergisants

Pour les activités extérieures, privilégier la fin de journée, le port de lunettes de protection et un masque

Eviter de faire sécher le linge à l'extérieur

Demander conseil à votre pharmacien

Délivrance d'antihistaminique pour évaluation

Symptômes toujours présents

Prendre RDV avec votre médecin traitant

Disparition des symptômes

Prendre RDV avec votre médecin pour prescription d'un traitement antihistaminique sur plusieurs mois



Plus de conseils sur le site www.cptsduhautbocage.fr



Le groupe de travail de la CPTS du Haut Bocage (médecins, pharmaciens, orthophonistes...) s'est mobilisé pour vous partager ses astuces et conseils pratiques dans des flyers thématiques.

👉 Envie d'en savoir plus ? Découvrez vite les flyers et adoptez les bons réflexes ! (Disponible en version papier chez vos professionnels de santé ou en téléchargement sur le site)

2ème conseil : 💪 PRÉVENIR LE CANCER, C'EST POSSIBLE ! 💪

Saviez-vous que 40 % des cancers pourraient être évités grâce à nos modes de vie ? Alimentation, activité physique, environnement, dépistage... Chaque geste compte pour réduire les risques et prendre soin de sa santé au quotidien !

Voici un flyer pratique et accessible, rempli de conseils concrets et validés pour encourager à agir au quotidien :

- ✓ Les aliments à privilégier (et ceux à limiter)
- ✓ L'activité physique
- ✓ Les bonnes habitudes pour un environnement sain
- ✓ L'importance des dépistages et du suivi médical

📌 Un outil simple, visuel et facile à partager pour adopter les bons réflexes, à tout âge !

Comment je peux agir pour détecter un cancer précocement ?







S'informer sur le sujet, c'est avoir les bons réflexes




© CPTS du Haut Bocage - Site : www.cptsduhautbocage.fr
Création graphique : Cancers - 2023
Illustrations par : Boudine Labellé. Ne pas utiliser sans la permission préalable.

 <p>Je fais mon dépistage du cancer colorectal tous les 2 ans de 50 à 74 ans</p>	 <p>Je fais ma mammographie tous les 2 ans de 50 à 74 ans</p>	 <p>Je fais faire un frottis régulièrement de 25 à 65 ans</p>
 <p>Je palpe mes seins tous les mois dès mon adolescence</p>	 <p>Je palpe mes testicules tous les mois dès mon adolescence</p>	 <p>Je surveille mes grains de beauté 1 à 2 fois par an</p>

Comment je peux agir pour diminuer mes risques d'avoir un cancer ?

 <p>Je fais attention à ce que je mange</p>	 <p>Je fais attention à l'air que je respire</p>
 <p>Je ne fume pas</p>	 <p>Je ne bois pas trop d'alcool</p>
 <p>Je bouge tous les jours au moins 30 minutes</p>	 <p>Je me protège des rayons du soleil</p>

Plus de conseils sur le site www.cptsduhautbocage.fr



– MARS BLEU : 1 GESTE SIMPLE POUR SAUVER DES VIES !

Le cancer colorectal, 2e cancer le plus meurtrier en France, peut être détecté tôt... et même évité ! Pourtant, seulement 1 personne sur 2, participe au dépistage – alors qu'un test simple, gratuit et à faire chez soi peut tout changer.

À l'occasion de Mars Bleu, le groupe de travail de la CPTS du Haut Bocage (médecins, infirmiers, pharmaciens...) vous propose une BD ludique pour comprendre les étapes du dépistage :

- ✓ Comment se faire dépister ?
- ✓ À qui s'adresse le test ?
- ✓ Comment ça marche, étape par étape ?
- ✓ Les idées reçues à balayer !

👉 Découvrez vite notre BD Mars Bleu et parlez-en autour de vous : un geste simple, des chirurgies et chimiothérapies évitées, des vies sauvées !

JE RÉALISE MON DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL

DES GOMMETTES ! NIVEAU MATERNELLE JE MAITRISE.

ILS SONT MIGNONS MAIS AVEC MA PRESBYTIE, IL FAUT RÉUSSIR À VISER !

EFFECTIVEMENT LEUR PAPIER N'AURAIT PAS RÉSISTÉ À MONJET

ENCORE DES GOMMETTES ! MAIS CETTE FOIS-CI SUR LES TOILETTES. MES PETITS ENFANTS SERAIENT JALOUX

ALLEZ, C'EST PAS SUPER RAGOUTANT MAIS BON CE SONT MES SELLES APRÈS TOUT

PETITE PAUSE MOTS FLÉCHÉS...

UN JOLI PAQUET CADEAU MAINTENANT

ENVOYÉ C'EST PESÉ

ILS DOIVENT ÊTRE CONTENTS AU LABO : C'EST NOËL TOUS LES JOURS !

BON, DIRECTION LE LAC POUR MA MARCHÉ QUOTIDIENNE

Plus de conseils, vidéos sur le site www.cptsduhautbocage.fr

FINALEMENT C'ÉTAIT PAS SORCIER, POURQUOI TOUT LE MONDE NE LE FAIT PAS ?

LIEN VIDÉO MODE D'EMPLOI DU DÉPISTAGE COLORECTAL

💡 Une BD à lire, partager, afficher – pour que le dépistage devienne un réflexe santé !