

JUIN 2026

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 Education à la population de la CPTS du Haut Bocage (médecins, infirmières, pharmaciens, orthophonistes)



Pratiquer une
activité
physique
régulière



Manger
équilibré, varié
et frais



Prendre soin de
sa santé
mentale



Agir en
prévention

Conseil 1 - Comment va mon cœur ?



L'été arrive, profitez-en pour faire un point sur votre santé cardio-vasculaire !

L'été est souvent synonyme de détente, de vacances et de moments en famille ou entre amis. Mais saviez-vous que c'est aussi le moment idéal pour prendre soin de votre cœur ? Les maladies cardio-vasculaires restent la première cause de mortalité en France, mais une grande partie des risques peut être évitée grâce à une évaluation régulière et à l'adoption de bonnes habitudes.

Pourquoi évaluer son risque cardio-vasculaire ?

Les maladies cardio-vasculaires (infarctus, AVC, hypertension, etc.) touchent chaque année des milliers de personnes. Pourtant, beaucoup de facteurs de risque peuvent être détectés et maîtrisés :

- Hypertension artérielle
- Cholestérol élevé
- Diabète
- Tabagisme
- Sédentarité
- Mauvaise alimentation

Une évaluation simple et rapide permet de connaître votre niveau de risque et d'agir en conséquence pour améliorer votre qualité de vie et prévenir les complications.

Comment évaluer votre santé cardio-vasculaire ?

La Fédération Française de Cardiologie propose un test en ligne

gratuit et anonyme pour faire un premier bilan :

SCAN ME



👉 [Je teste mon cœur en 5 minutes](#)

Ce questionnaire vous aidera à identifier vos facteurs de risque et à recevoir des conseils personnalisés pour :

- ✓ Adapter votre alimentation (moins de sel, plus de fruits et légumes, bonnes graisses...)
- ✓ Bouger régulièrement (30 minutes de marche par jour suffisent !)
- ✓ Envisager l'arrêt du tabac (des aides existent, n'hésitez pas à en parler à votre médecin)
- ✓ Gérer votre stress (sommeil, relaxation, activités plaisantes...)

Un cœur en bonne santé, c'est toute une vie de mieux-être !

Prenez quelques minutes cet été pour faire ce test. C'est un geste simple qui peut faire une grande différence pour votre santé et celle de vos proches.

💡 Le saviez-vous ?

En France, 80 % des AVC et des infarctus pourraient être évités ? En adoptant de bonnes habitudes au quotidien, comme une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et des bilans de santé, vous pouvez protéger votre cœur et améliorer votre qualité de vie !



Et après le test ?

Si votre évaluation révèle des facteurs de risque, cela vous permet de visualiser les facteurs en alerte, n'hésitez pas à en parler à un médecin ou professionnel de santé. C'est l'occasion de faire un petit point et de vous accompagner dans la mise en place de solutions adaptées.

Prenez soin de vous, pour profiter pleinement de la vie !

Pour plus d'informations, consultez www.fedecardio.org

Le groupe de travail de la CPTS du Haut Bocage 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.



CPTS HAUT BOCAGE J'AGIS POUR MA SANTÉ

RETROUVEZ DES CONSEILS PRATIQUES POUR VOTRE SANTE SUR VOTRE ESPACE GRAND PUBLIC

www.cptsduhautbocage.fr

31, rue des Pierres Fortes 85500 LES HERBIERS
Les mercredis après midi 13h30-17h



CPTS HAUT BOCAGE RETROUVEZ DES CONSEILS PRATIQUES POUR LES MAUX DU QUOTIDIEN

Je scanne le QRcode

- Fièvre de l'enfant
- Constipation
- Maux de gorge
- et bien d'autres encore...

www.cptsduhautbocage.fr

2ÈME CONSEIL : SANTÉ MENTALE “OSER EN PARLER POUR AVANCER”



L'été est souvent perçu comme une période de détente, mais il peut aussi être source de stress, d'isolement ou de surmenage.

Entre les parents qui gèrent les démarches pour les enfants (inscriptions, Parcoursup, préparatifs de rentrée), les ados qui peuvent se sentir seuls sans leurs copains, et les adultes ou personnes seules confrontés à la charge mentale ou à la solitude, prendre soin de sa santé mentale est essentiel.

Pourquoi en parler ?

- 1 Français sur 5 déclare avoir déjà vécu un épisode dépressif (source : Santé Publique France).
- Les vacances peuvent amplifier le stress : organisation, budget, pression sociale (“il faut profiter”).
- **Oser demander de l'aide est le premier pas vers le mieux-être**, mais c'est souvent le plus difficile.

Cet été, et si vous osiez...

- ✓ Vous accorder des pauses : Même 10 minutes par jour pour respirer, marcher, ou faire une activité qui vous plaît.
- ✓ Parler de ce que vous ressentez : À un proche, un professionnel de santé, ou via une ligne d'écoute.
- ✓ Participer à des activités collectives : Ateliers, groupes de parole, événements locaux... Briser l'isolement fait du bien !
- ✓ Demander de l'aide : Que ce soit pour gérer une démarche administrative qui vous pèse, un coup de blues, ou un burn-out... vous n'êtes pas seul(e).

Ressources utiles

- Ligne d'écoute nationale : 3114 (24h/24, gratuit) ou autres lignes d'écoute sur
- Site Psycom avec une grande source de support pour tout âge :
- Maisons des Adolescents : Espaces d'écoute et d'accompagnement pour les 11-21 ans.
- Groupes de parole locaux : Renseignez-vous en mairie

Un message pour les parents :

Juin et juillet sont souvent chargés (inscriptions, dossiers, préparatifs), et la rentrée arrive à grands pas. Prenez le temps de souffler : déléguez, priorisez, et n'hésitez pas à solliciter votre entourage ou des professionnels pour éviter l'épuisement.

Un message pour les ados

Sans les copains, l'été peut sembler long. Osez explorer de nouvelles activités (sport, art, bénévolat : dispositif “argent de poche” sur la commune) ou en parler à un adulte de confiance si vous vous sentez seul(e) ou anxieux(se).

Un message pour les aînés :

N'hésitez pas à vous renseigner sur les activités des clubs de retraités, point infos seniors

SCAN ME



Santé mentale : Oser en parler, c'est déjà avancer.

Vous vous réveillez épuisé-e, vous oubliez des choses, vous êtes tendu-e ou irritable ? Et si c'était de la charge mentale ?

Fatigue
Épuisement Oublis
Crispation
Procrastination



"Et si c'était de la charge mentale ?"
Un poids invisible



"Ne pas oublier la réunion"
"Faire les courses"
"Appeler la crèche"...



CCPTS du Haut-Bouage - Site: 804 840 784 000 17
Créée Photos Gama - 2025
Imprimé par Bureau Valée. Ne pas jeter sur la voie publique.



Vers plus de sérénité...

cohérence cardiaque

5 secondes d'inspiration,
5 secondes d'expiration
sur 5 min/
des vidéos existent avec
une boule à suivre du regard



Méditation guidée
il existe des applications
gratuites

Respiration

Techniques simples pour
calmer le stress
5-2-5



En parler
Avec un bon ami
Lignes d'écoute
psychologiques

Si ces méthodes ne vous parlent pas ou ne suffisent pas, parlez-en à votre médecin ou consultez :

Santé mentale infos services : signes auxquels il faut faire attention
Santé BD Mes Émotions (outils pour identifier ses émotions)

Osez demander de l'aide. Vous n'êtes pas seul-e !

Ils peuvent vous aider...

Quelles démarches ?



116 117

J'ai besoin d'avoir
un avis médical

3114

Je ne reste pas seul,
j'appelle

Vous souhaitez échanger avec un professionnel de l'écoute, un psychologue qui pourrait m'accompagner

J'en parle à
un médecin

J'appelle un
psychologue

mon soutien
psy

professionnels conventionnés

Que faire face à une situation de souffrance psychologique ?

Adultes

Hôpital de Jour - CMP -
CATTIP "Les CYTISES"
CHEMIN DE BEL AIR
85500 LES HERBIERS
02 51 66 81 06
Dr Marinescu/ Dr Isaac
OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI de 9h à 17h

De 0 à 16 ans

Hôpital de Jour - CMP - CATTIP
"LE TRICOTIN"
3 RUE PIERRE DE COUBERTIN
85500 LES HERBIERS
02 51 66 90 02
OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI de 9h à 17h

**SAM ET
WEEK-END**

CMP INTERSECTORIEL Arc en Ciel
Maison de la Santé
CHD Les Oudairies
85000 LA ROCHE SUR YON
02.51.62.18.95
OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 17h à
22h/ SAMEDI DIMANCHE ET JOURS FÉRIÉS
DE 14h00 à 22h

Une infirmière en santé mentale peut être à votre écoute et vous guider

Le saviez-vous ?

Parler à quelqu'un de ce que vous traversez réduit le stress de 50 % (étude INSERM).
Le premier pas est souvent le plus difficile... mais le plus libérateur !

Que faire face à une situation de souffrance psychologique ?



**Situation d'urgence qui nécessite une intervention immédiate
(on ne peut pas laisser la personne seule)**

Une infirmière en psychiatrie peut être à votre écoute et vous guider

Médecin Traitant

15

3114

souffrance prévention du suicide



Hors situation d'urgence

Enfants

De 0 à 16 ans

Hôpital de Jour - CMP - CATT
"LE TRICOTIN"
3 RUE PIERRE DE COUBERTIN
85500 LES HERBIERS
02 51 66 90 02
OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H À 17H

De 16 à 18 ans

CMP-CATT
80 RUE LOUIS LUMIÈRE
85000 LA ROCHE SUR YON
02 51 47 78 69
OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H À 17H

Adultes

Hôpital de Jour - CMP -
CATT "Les CYTISES"
CHEMIN DE BEL AIR
85500 LES HERBIERS
02 51 66 81 06
Dr Marinescu
OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H À 17H

SOIR ET WEEK-END

CMP INTERSECTORIEL
Arc en Ciel
Maison de la Santé
CHD Les Oudairies
85000 LA ROCHE SUR YON
02.51.62.18.95
OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI DE 17H À 22H
SAMEDI DIMANCHE ET JOURS PERIES
DE 14H30 À 22H



116 117

3114

souffrance prévention du suicide

LES NUMEROS D'URGENCE UTILES



15

SAMU
Urgence vitale

18

POMPIERS

112

N° Urgence
européen

114

N° Urgences sourd
et malentendant

02 41 48 21 21

Centre
antipoison

3237

Pharmacie de
garde

17

POLICE

Herbière 02 51 91 07 88
Pouzuges 02 51 57 00 24
Morizé 02 51 65 00 21

Gendarmerie la
plus proche

3114

Prévention
suicide

115

SAMU
Urgence
sociale

119

Enfance
maltraitée

3919

Violences
conjugales

197

Alerte
attentat,
enlèvement

3977

Maltraitements
personnes âgées et
ou handicapées

3018

Harcèlement

02 28 85 88 85

Cellule de recueil
des infos
préoccupantes