

Gu de Préve ntion Sa

HAUTS-DE-FRANCE



Le guide Prévention Santé en Hauts-de-France est une publication du CRIJ Hauts-de-France

Responsable de publication : Jacques Fontaine
Rédaction : Sylvie Poulain

CRIJ Hauts-de-France
2 rue Edouard Delesalle
59800 LILLE
Tél : 03 20 12 87 30
www.ij-hdf.fr

Conformément à une jurisprudence constante, les erreurs ou omissions involontaires qui auraient pu subsister dans ce guide malgré les soins et les contrôles de l'équipe de rédaction ne sauraient engager la responsabilité de l'éditeur.

La reproduction partielle ou totale des renseignements contenus dans cette édition à des fins de commercialisation est formellement interdite sans l'autorisation expresse de l'éditeur.

Dépôt légal : Novembre 2021

ÉDITO

Nous sommes heureux de vous présenter la nouvelle édition du Guide Prévention Santé en région Hauts-de-France.

Addictions, audition, vie affective et sexuelle, troubles du comportement, souffrance psychique... Nombreux sont les ados et les jeunes adultes confrontés à ces problématiques de santé.

L'objectif de ce guide est de leur apporter une première réponse à toutes ces questions afin de les accompagner au mieux dans leur démarche d'accès aux soins.

Ce guide recense les ressources et adresses utiles en région Hauts-de-France où ils pourront trouver un accueil, une écoute, ou des consultations qui leur sont réservées.

Ce guide est également destiné aux parents et aux professionnels jeunesse qui les entourent, afin de les écouter et les orienter vers le bon partenaire ou professionnel de santé.

Au quotidien, les professionnels du Réseau Information Jeunesse sont également présents dans toute la région pour répondre à l'ensemble des préoccupations des jeunes sur de nombreuses thématiques : études, métiers, job, emploi, logement, transports, mobilité internationale, santé, engagement... Vous trouverez leurs coordonnées sur le portail du réseau Information Jeunesse Hauts-de-France www.ij-hdf.fr

N'hésitez pas à les solliciter !

L'équipe du CRIJ Hauts-de-France

SOMMAIRE

ACCÈS AUX SOINS	6
L'assurance maladie	6
La protection universelle maladie (PUMA)	6
La complémentaire santé solidaire (CSS)	7
La carte vitale	7
La carte européenne d'assurance maladie	8
Prévention et soins gratuits	8
Parcours de soins coordonnés	8
Le dossier médical partagé (DMP)	8
Les alternatives	9
Les consultations gratuites pour les étudiants	10
Les services de santé universitaires	10
Le dispositif Etudiants Relais Santé	10
ADDICTIONS	12
Drogues licites	12
L'alcool	12
Le tabac	13
Drogues illicites	13
Le cannabis	13
La cocaïne, le crack	13
L'ecstasy	14
L'héroïne	14
Le LSD	14
Dopage	15
Conduite dopante et dopage	15
Les différents produits	16
Addictions sans produit	16
Jeux vidéo	16
Jeux de hasard, jeux d'argent	17
Activités physiques	18
Etre aidé	18
Les consultations jeunes consommateurs	18
Les autres consultations et structures de soins	19
Les points accueil écoute jeunes	19
Les maisons des ados	19
Les sites internet et téléphones utiles	20
Les adresses	21
ALLERGIES	26
Allergie alimentaire	26
Allergie respiratoire	26
Les sites à consulter	27
AMOUR ET SEXUALITÉ	28
Orientation sexuelle	28
Contraception	29
La contraception	29
Les différents contraceptifs	29

La contraception d'urgence	30
Interruption volontaire de grossesse	30
Délais et déroulement	30
Coût	31
S'informer	31
Infections sexuellement transmissibles (IST)	32
Sida	32
IST	33
Dépistage	34
Où faire le test ?	34
AUDITION	40
DONS	42
Don du sang	42
Don de moelle osseuse	44
Don d'organes	45
GESTES DE PREMIERS SECOURS	46
Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSC 1)	46
Certificat de sauveteur secouriste du travail (CSST)	47
MAL-ÊTRE	48
La dépression	48
Les scarifications	49
Les troubles du comportement alimentaire	50
L'anorexie	50
La boulimie	51
L'hyperphagie appelée aussi compulsions alimentaires	51
L'orthorexie	52
Aider, être aidé	53
MANGER, BOUGER	57
Alimentation	57
Activités physiques	60
L'Indice de Masse Corporelle (IMC)	61
Être aidé	62
PROTÉGER SA PEAU	63
Le soleil	63
Les UV	64
Le grain de beauté ou naevus	65
VACCINATION	66

ACCÈS AUX SOINS

L'assurance maladie

La protection universelle maladie (PUMA)

Toute personne qui travaille ou réside en France de manière stable et régulière a droit à la prise en charge de ses frais de santé à titre personnel et de manière continue tout au long de sa vie.

Un enfant de moins de 16 ans est rattaché à un de ses parents ou aux deux en tant qu'ayant-droit. Ses frais de santé seront remboursés à ses parents. De 16 à 21 ans il peut toujours être rattaché au foyer de ses parents s'il remplit certaines conditions, en voici quelques-unes : poursuite d'études, incapacité permanente de travailler, ne pas avoir de protection sociale personnelle.

Vous pouvez retrouver toutes les conditions sur le site Ameli : www.ameli.fr

ou du service public : <http://vosdroits.service-public.fr/particuliers/F16620.xhtml>

À partir de 16 ans, il peut demander la qualité d'ayant droit autonome et ainsi être remboursé sur son propre compte.

Depuis 2016, toute personne majeure, qu'elle soit salariée ou sans activité professionnelle, résidant en France de manière stable et régulière a droit à la prise en charge de ses frais de santé à titre personnel. Elle n'a pas besoin d'être rattachée à un assuré ouvrant droit.

En tant qu'étudiant, vous êtes rattaché à l'assurance maladie, il n'y a plus de régime étudiant de sécurité sociale depuis 2019.

Les travailleurs indépendants sont désormais rattachés à l'Assurance maladie, ils ne sont plus affiliés au régime spécial des indépendants (RSI), la procédure se fait automatiquement. <https://www.service-public.fr/professionnels-entreprises/vosdroits/N10805>



Si vous êtes salarié agricole, vous êtes rattaché au régime de la Mutualité Sociale Agricole (MSA), rapprochez-vous d'elle : www.msa.fr

MSA Aisne, Oise, Somme

8 avenue Victor Hugo -
CS 70828 - 60010 Beauvais Cedex
picardie.msa.fr



MSA Nord Pas-de-Calais

CS 36500 - 59716 Lille Cedex 9
nord-pasdecalais.msa.fr

- Accueil : 33 rue du Grand But - 59160 Capinghem
- Accueil : 1 rue André Gatoux - 62000 Arras

La sécurité sociale ne couvrant pas en totalité les frais, il est conseillé de prendre une mutuelle ou assurance complémentaire.

La complémentaire santé solidaire (CSS)

Depuis le 1er novembre 2019, pour les personnes ayant des difficultés à souscrire à une mutuelle, la Complémentaire santé solidaire remplace la couverture maladie universelle complémentaire (CMU-C) et l'aide pour une complémentaire santé (ACS).

Elle permet de ne pas payer les frais médicaux tels que consultations, médicaments, lunettes, prothèses dentaires ou auditives...

Selon les ressources, elle est gratuite ou peu onéreuse. Pour demander la Complémentaire santé solidaire, il faut :

- bénéficier de l'assurance maladie
- et ne pas dépasser la limite maximum de ressources.

www.complementaire-sante-solidaire.gouv.fr

La carte vitale

La caisse d'assurance maladie vous octroie un numéro d'immatriculation, que vous recevez lorsque vous avez 16 ans. Il vous suit tout au long de votre vie, dans vos relations avec la sécurité sociale, lorsque vous travaillez, ce numéro est inscrit sur votre carte vitale.

Vous recevez votre carte vitale dès vos 16 ans, elle est confidentielle. Elle contient tous les éléments administratifs nécessaires à la prise en charge de vos soins. Elle simplifie vos démarches, évite ainsi l'envoi de feuilles de soins papier et garantit le remboursement de vos soins sous 5 jours.

Les cartes vitales délivrées ces dernières années contiennent votre photo.

La carte européenne d'assurance maladie

Cette carte atteste des droits à l'assurance maladie. Elle permet, lors d'un séjour temporaire en Europe, de bénéficier de la prise en charge des soins médicaux sous réserve de respecter les formalités en vigueur dans le pays du séjour.

La carte européenne d'assurance maladie est individuelle et nominative. Elle est valable deux ans. Vous pouvez en faire la demande, au moins 20 jours avant votre départ, sur le site Ameli ou par téléphone.

La prévention et les soins gratuits

- Maternité prise en charge à 100 %
- 20 examens de suivi médical de la naissance de l'enfant jusqu'à ses 16 ans
- Soins dentaires pour les 3-24 ans (M^Tdents : rendez-vous de prévention et des soins offerts aux enfants de 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21 et 24 ans)
- Aide médicale d'Etat (AME) pour les étrangers en situation irrégulière.
- Examen de prévention en santé, il comprend une information sur les droits en santé, un entretien avec un médecin, des analyses de sang et d'urine, prise de poids et de taille, tension, rythme cardiaque, examens de la vue et dentaire.
- Depuis 2019, certains substituts au tabac, prescrits par un professionnel de santé sont remboursables à 65 %. Certaines compléments santé prennent en charge le ticket modérateur de ces médicaments.

Le parcours de soins coordonnés

Pour les plus de 16 ans, il est impératif de choisir son médecin traitant, faute de quoi, les soins seront moins bien remboursés. C'est le médecin traitant qui oriente, s'il y a lieu, vers les spécialistes, hormis les dentistes, gynécologues, pédiatres, ophtalmologues, psychiatres, ou stomatologues (sauf pour les actes chirurgicaux lourds) qui peuvent être consultés directement.

Le dossier médical partagé (DMP)

Il comprend tous les traitements des 2 dernières années que vous avez suivis, les résultats d'examens, les comptes-rendus, les allergies éventuelles, la personne à prévenir en cas d'urgence... Il n'est plus possible d'en créer, il sera remplacé par l'espace santé en 2022. Celui-ci proposera une messagerie sécurisée, la possibilité d'y insérer des informations de santé (prises

de sang, vaccination, traitements...), un agenda, etc.
www.monespacesante.fr/

Pour connaître les prestations offertes, les démarches et vos droits, consultez le site de l'assurance maladie :
www.ameli.fr

Tél unique : 3646

Pour envoyer un courrier :

CPAM de l'Aisne

29 boulevard Roosevelt
CS 20606
02323 Saint-Quentin Cedex

CPAM de Lille-Douai

125 rue St Sulpice
CS 20821
59508 Douai Cedex

CPAM des Flandres

2 rue de la Batellerie
CS 94523
59386 Dunkerque cedex 1

CPAM de Roubaix-Tourcoing

2 place Sébastopol
CS 40700
59208 Tourcoing Cedex

CPAM du Hainaut

63 rue du Rempart
CS 60499
59321 Valenciennes Cedex

CPAM de l'Oise

1 rue de Savoie
BP 30326
60013 Beauvais Cedex

CPAM de l'Artois

11 boulevard Allende
CS 90014
62014 Arras Cedex

CPAM de la Côte d'Opale

35 rue Descartes
CS 90001
62108 Calais Cedex

CPAM de la Somme

8 place Louis Sellier
80021 Amiens Cedex 1



Pour vous rendre à l'agence près de chez vous, indiquez le code postal de votre ville, vous aurez ainsi ses coordonnées :
www.ameli.fr

Les alternatives

En cas de recours à des médecines « douces », seules celles pratiquées par un médecin conventionné peuvent être prises en charge en partie. Depuis le 1er janvier 2021, l'homéopathie n'est plus remboursée par la sécurité sociale. L'ostéopathie n'est remboursée que si elle est pratiquée par un médecin conventionné du secteur 1, infirmier, sage-femme ou kinésithérapeute formé à la technique de l'ostéopathie. Renseignez-vous auprès de votre mutuelle, certaines prennent une partie de ces consultations en charge. La thalassothérapie et le thermalisme sont pris en charge, uniquement s'il y a prescription médicale de cure. Dans tous les autres cas, méfiez-vous des « faiseurs de miracles », souvent plus soucieux de votre porte-monnaie que de votre santé.

Les consultations gratuites pour les étudiants

Les services de santé universitaires

Ils reçoivent les étudiants pour des consultations gratuites de prévention généralistes, psychologiques ou spécialisées.

Depuis 2019, les missions des services universitaires et interuniversitaires de médecine préventive et de promotion de la santé sont étendues à la prescription de moyens de contraception, de traitements de substitution nicotinique, de radiographies du thorax, au dépistage, diagnostic et traitement ambulatoire des infections sexuellement transmissibles ainsi que la prescription et la réalisation des vaccinations.

Le dispositif Étudiants Relais Santé

Comme il est souvent plus facile de communiquer entre étudiants, ce dispositif a été mis en place dans certains centres de santé universitaire, afin de mener des actions de prévention et de première information par des étudiants formés à différentes thématiques auprès de leurs pairs.

Services de Santé Universitaire de Lille

Tél : 03 62 26 93 00

www.univ-lille.fr/vie-des-campus/centre-de-sante-des-etudiants/

Numéro de téléphone unique pour toutes les antennes :

➤ **Campus Cité scientifique**

Avenue Poincaré Cité scientifique
59650 Villeneuve d'Ascq

➤ **Campus Moulins/Ronchin**

125 bd d'Alsace 59024 Lille

➤ **Campus santé Faculté de médecine**

Avenue Eugène Avinée 59120 Loos

➤ **Campus Pont-de-bois**

Maison de l'étudiant Bât. A, entrée A8
Rue du barreau 59653 Villeneuve
d'Ascq

➤ **Campus Roubaix/Tourcoing**

651 avenue des Nations Unies 59100 Roubaix



Centre Polyvalent de Santé Universitaire Université catholique de Lille

Maison de l'étudiant 67 Boulevard Vauban - 1er étage
59000 Lille

Tél : 03 28 04 02 40

<https://cpsu.docvitae.fr/>

Centre de santé de l'université polytechnique Campus Mont Houy

Maison des Services à l'Étudiant 59313 Valenciennes

Tél : 03 27 51 10 45

http://www.uphf.fr/vie_campus/sante/medecine

Service de Santé Universitaire (SSU) de l'Université d'Artois

9 rue du Temple 62030 Arras

Tél : 03 21 60 60 29

www.univ-artois.fr/vie-etudiante/sante

Services de santé universitaire de l'Université de Picardie Jules Verne

> Pôle Campus

Rue du Campus 80025 Amiens

Tél : 03 64 26 83 25

> Pôle Citadelle

10 rue des Français Libres 80000 Amiens

Tél : 03 64 26 83 25

ssu@u-picardie.fr

<https://etudiants.u-picardie.fr/reussite-et-vie-etudiante/sante/sante-571308.kjsp>

ADDICTIONS

Cannabis, alcool, tabac, cocaïne, héroïne, ecstasy, produits psychotropes (somnifères, antidépresseurs...) sont des produits addictifs. En cas de prise régulière, ils peuvent faire des dégâts à plus ou moins long terme.

Le cannabis, le tabac et l'alcool sont les produits les plus consommés par les jeunes.

Ils sont souvent associés à l'idée de fête, de détente, de désinhibition et considérés par les usagers comme des produits inoffensifs et contrôlables.

D'un usage simple (de l'expérimentation à l'usage occasionnel en faible quantité) à l'usage nocif, répété, la vigilance s'impose, en tant que consommateur ou témoin.

Drogues licites

L'alcool

Licite et réglementé, l'alcool n'en est pas moins une drogue, s'il conduit à la dépendance.

L'alcool est souvent synonyme de plaisir, de partage. C'est vrai si cela reste occasionnel et maîtrisé. Au delà, cela devient un véritable problème.

Il a un effet euphorisant mais tend à ralentir les réflexes, diminuer la vigilance.

Le «binge drinking», terme anglo-saxon, qui a maintenant son équivalent officiel en français «beuverie expresse», s'emploie lorsque des personnes, généralement en groupe, boivent une grande quantité d'alcool sur un temps très court afin d'atteindre une ivresse très rapidement.

En cas d'absorption importante, il provoque des effets immédiats pouvant aller des troubles digestifs : nausées, vomissements, perte d'équilibre à des conséquences beaucoup plus dramatiques : perte de connaissance, coma éthylique, accident de la route ou du travail, dus à une baisse de la vigilance.

Pris de façon régulière et sans modération, l'alcool peut entraîner de réels dangers, pouvant aller jusqu'à la mort : apparition de cancers, de maladies touchant le foie (cirrhose), le pancréas (pancréatite), risque d'impuissance, d'infertilité et toutes les conséquences psychosociales liées à cette dépendance (perte d'emploi, séparation, violence...)

Le tabac

Tout comme l'alcool, le tabac est vendu de façon légale et réglementée, et tout comme lui, devient vite une addiction et non plus un choix.

Ses premiers effets sont une sensation de détente et d'esprit alerte, de coupe-faim mais aussi de maux de tête, de souffle court.

À long terme, le tabac peut provoquer des bronchites chroniques, des maladies cardiovasculaires, des cancers (poumons, mais aussi vessie, langue, oesophage...) et des risques d'infertilité.

Il influe également sur le physique : teint gris, cheveux ternes, doigts jaunes, coloration et déchaussement des dents...

Drogues illicites

Le cannabis

Bien que sa détention, sa consommation et sa revente soient strictement interdites, c'est l'une des drogues les plus fumées par les jeunes.

Ses effets immédiats sont la diminution de vigilance, de concentration, d'acuité visuelle, des phénomènes dangereux en cas de conduite de véhicule ou même en cas de déplacement à pied et sont gênants pour la vie quotidienne, telle que l'attention en cours, les échanges avec les autres.

Pris régulièrement, le cannabis peut amener une dépendance psychologique, des soucis de concentration, d'irritabilité... et développer encore plus rapidement que le tabac seul, des cancers du poumon.

La cocaïne, le crack

Se présentant sous forme de poudre blanche, issue du cocaïer, elle est sniffée ou prise en intraveineuse. Elle provoque rapidement une forte dépendance psychique. Les premiers effets sont une sensation d'euphorie, de puissance physique et intellectuelle mais la descente est très dure avec un état d'angoisse, de dépression.

Elle provoque des lésions au niveau du nez, des risques cardiovasculaires, des délires paranoïaques, des insomnies, des pertes de mémoire.

Le crack en est un dérivé, il est composé de cocaïne, de bicarbonate de soude et/ou d'ammoniaque. Sous forme de petit caillou, après avoir été chauffé, il dégage une fumée qui est inhalée. Ses effets sont les mêmes

que ceux de la cocaïne mais démultipliés et donc la descente est encore plus dure. Il peut amener à des gestes violents, suicidaires. Il provoque des dégâts rapides sur le cerveau, des arrêts cardiaques, des états d'épuisement psychique et physique importants.

Il n'y a pas de traitement de substitution, un accompagnement long et continu avec un traitement antidépresseur, des thérapies sont nécessaires.

L'ecstasy

Vendue en comprimé de couleur et formes diverses, elle est chimique, elle apporte une sensation de bien-être, mais aussi parfois des angoisses intenses. Après 4 ou 6 heures, la descente laisse une impression de dépression plus ou moins forte. Ses effets peuvent se traduire par des nausées, sueurs, hallucinations, déshydratation, élévation de la température corporelle pouvant amener une hyperthermie allant jusqu'à l'évanouissement et jusqu'au décès parfois.

Prise régulièrement, elle peut amener un amaigrissement, un état dépressif.

L'héroïne

Produit de synthèse, c'est un anxiolytique puissant, elle semble amener un certain apaisement, un bien-être total proche de l'extase, suivis de nausées, somnolence et diminution du rythme cardiaque, mais au fil des prises, en réalité en peu de temps, quelques semaines, ces sensations durent de moins en moins longtemps et poussent le consommateur à en prendre de plus en plus souvent et à doses de plus en plus fortes.

Les effets les plus fréquents sont l'insomnie, l'anorexie et le risque de surdose, pouvant entraîner une perte de connaissance et une dépression respiratoire souvent mortelle.

Un traitement de substitution peut être pris soit pour le sevrage soit comme traitement de maintenance lorsque le consommateur n'arrive pas à arrêter.

Le LSD

Acide hallucinogène très puissant, il se présente sous forme d'un petit morceau de buvard imbibé de goutte, de micropointe ou encore de gel.

Les premiers effets se traduisent généralement par des engourdissements, picotements, fourmillements, tremblements.

Il apporte des délires hallucinatoires, décuple les sensations, modifie la perception de la réalité parfois en un monde extraordinaire mais il peut amener son lot d'angoisses, de crises de panique et tout cela dans un même temps.

Généralement la prise de LSD est ponctuelle et n'engendre donc pas de dépendance. Mais mieux vaut ne pas multiplier trop souvent ces expériences.

Il est conseillé d'être en compagnie d'une personne de confiance qui connaît les effets mais qui ne prend rien à ce moment là. Car le risque majeur du LSD est le « bad trip », traduit par des délires paranoïdes, une perte de contact avec la réalité, et passage d'un état d'inertie à la surexcitation et dans ce cas, les secours seront nécessaires.

Usage de drogues, comment se protéger ?

Pour prévenir toute contamination, ne partagez pas le matériel d'injection avec d'autres personnes, ayez votre propre seringue, votre cuillère, votre paille.

Depuis 1987 des seringues sont en vente libre, sans ordonnance, dans les pharmacies. Des kits sont également disponibles dans les associations de lutte contre le sida, les centres d'accueil et d'accompagnement à la réduction des risques des usagers de drogues (CAARUD). Vous pourrez trouver les adresses de ces centres sur le site de Drogues Info Service.

www.drogues-info-service.fr

Dopage

Conduite dopante et dopage

Il ne faut pas confondre conduites dopantes et dopage. Les situations et les personnes diffèrent.

Lorsqu'il y a prise de produits pour passer un examen, un entretien d'embauche, augmenter ses performances intellectuelles, physiques pour surmonter une épreuve, de façon ponctuelle, on parle de conduite dopante.

Dans le cas d'un sportif qui prend régulièrement des substances, inscrites sur une liste établie par l'Agence de lutte contre le dopage et donc illégales, pour améliorer ses performances, gagner les compétitions, on parle de dopage et c'est une pratique interdite.

Le dopage est interdit et dangereux pour la santé. Selon les produits, les sportifs courent de gros risques.

Pour connaître les substances interdites, consultez le site de l'Agence française de lutte contre le dopage, vous pouvez y faire une recherche en inscrivant le nom d'un produit.

www.afld.fr

Les différents produits

- Les stéroïdes anabolisants et l'hormone de croissance permettent d'accroître la masse musculaire et la puissance. Ils peuvent provoquer des ruptures musculo-tendineuses, des troubles de la personnalité, des maladies du foie allant jusqu'au cancer.
- L'érythropoïétine, plus connu sous l'acronyme EPO, améliore l'endurance, il peut provoquer embolies pulmonaires et infarctus du myocarde.
- Les corticoïdes sont utilisés afin de diminuer les douleurs et la fatigue. Ils sont responsables de mort subite, d'œdème...
- Les amphétamines et la cocaïne sont utilisées comme stimulants. Elles provoquent troubles du rythme cardiaque, déshydratation et peuvent amener à la dépendance. Un sportif malade doit avertir son médecin traitant afin qu'il ne lui donne pas un médicament qui contiendrait une substance interdite.

Addictions sans produit

Jeux vidéo

Le jeu à la base est nécessaire, y compris le jeu vidéo. Il a des aspects positifs qu'il ne faut pas négliger :

- il apporte un espace virtuel où il est possible de prendre des risques et d'affronter la mort sans l'irréversibilité existant dans la réalité
- il apprend à gérer les contacts sociaux, car dans le cadre des jeux en réseau, les joueurs communiquent entre eux, confrontent leurs idées, échangent leurs expériences, ...
- le joueur a l'occasion de se donner plusieurs chances après un échec et acquiert ainsi la faculté de se remettre en question et de ne pas se décourager et de persévérer,
- il permet de découvrir et de développer certaines compétences comme le fait d'essayer plusieurs stratégies, faire face à l'imprévisible...

Le jeu devient pathologique lorsqu'il est un outil pour se sortir d'une réalité où l'adolescent se sent mal et où le jeu devient une fuite et non plus un plaisir. Il est dangereux lorsqu'il prend le pas sur tout le reste et isole le joueur.

Les symptômes d'addiction aux jeux vidéo

(Source : Institut fédératif des addictions comportementales www.ifac-addictions.fr)

- Un temps important passé à ces pratiques et surtout un temps pris au détriment d'autres activités nécessaires à l'équilibre comme par exemple : les relations sociales, amicales et familiales (ex : isolement au domicile)
- une incapacité à contrôler ce temps et à réduire son temps de jeu
- des répercussions sur le travail scolaire ou professionnel
- des répercussions sur l'équilibre alimentaire ou le sommeil
- une souffrance psychique attachée à l'utilisation des jeux vidéo : tristesse, anxiété, agressivité, réduction d'un malaise

À savoir :

Le joueur occasionnel est appelé « casual gamer », le « hard core gamer », c'est un passionné, le dépendant s'appelle « no life », ce qui définit bien la situation dans laquelle il s'enferme.



Quelques conseils préventifs :

- Fixez des règles et des temps de jeu
- Installez le jeu dans un lieu de passage
- Déterminez un temps de jeu
- Incitez votre enfant à pratiquer d'autres activités

Jeux de hasard, jeux d'argent

Jouer de façon occasionnelle concerne de nombreuses personnes et offre des temps d'échange, de convivialité, d'entretien des fonctions intellectuelles, c'est avant tout un loisir, une passion.

C'est un problème lorsque la personne n'arrive pas à se contrôler, passe son temps à jouer et voit ses relations personnelles et privées en pâtir, mise des sommes supérieures à ses moyens, joue pour essayer de récupérer ses pertes...

Voici simplement 2 questions à se poser :

- Suis-je capable de m'arrêter ?
- Suis-je arrivé à la transgression, c'est-à-dire au mensonge, au cumul de dettes pour parier, etc. ?

Si vous avez des doutes sur votre pratique, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé.

Activités physiques

Quand faire du sport devient une obsession !

Si à la base, c'est une pratique tout à fait bénéfique pour la santé et recommandée par tous les professionnels de la santé, poussé à l'extrême, le sport peut devenir une addiction. Il a été établi que biologiquement il y a corrélation entre l'endorphine libérée lors d'exercices physiques intenses qui donne une sensation de bien-être et la prise de drogues qui apporte ce même sentiment de bien-être.

Le manque se fait sentir dès lors que ce taux diminue, aussi pour retrouver cette sensation, le sportif intensifie ses efforts, il est alors en mode dépendance et éprouve un besoin irrésistible de pratiquer son activité.

Il est difficile de faire le distinguo entre la pratique intensive et extrême, dangereuse pour la santé.

Dans le sport addict, il n'y a plus de limites, le sport prenant le pas sur le reste, la vie familiale, le couple, les amis, le sportif devant dégager absolument du temps pour se consacrer à son activité.

En cas d'addiction, il est conseillé de consulter son médecin pour être orienté vers un psychologue ou une structure d'aide.

Etre aidé

Si vous estimez avoir besoin d'aide, n'hésitez pas à consulter soit votre médecin traitant, soit une structure d'accueil, ou surfez sur le net. Des sites internet, des numéros de téléphone existent pour vous accompagner, que ce soit pour arrêter le tabac, le cannabis, l'alcool ou toute autre dépendance.

Dans chaque département, des lieux d'accueil existent. Ils apportent une écoute, un accompagnement et orientent si nécessaire vers les structures compétentes.

Les consultations jeunes consommateurs (CJC)

Elles sont gratuites et anonymes et s'adressent aux jeunes. Elles proposent un bilan de leurs consommations d'alcool, de cannabis, de tabac ou autre. Une aide personnalisée, des conseils sont apportés et une orientation vers d'autres structures si nécessaire. Plusieurs consultations sont possibles afin d'aider à l'arrêt des substances.

Elles accueillent également la famille, l'entourage afin de les soutenir, les conseiller.

www.drogues.gouv.fr

Les autres consultations et structures de soins

Les Centres de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa) ont pour rôle d'accueillir, d'informer, d'évaluer, d'orienter, et de prendre en charge médicalement, psychologiquement ou socialement les usagers de substances psychoactives et leur entourage.

Les Csapa assurent la prise en charge et la réduction des risques pour toutes les addictions mais offrent parfois une spécialisation pour l'alcool, ou pour les drogues illicites. L'accueil se fait pour tous, sans limite d'âge.

Il existe deux sortes de Csapa, les centres de soins sans hébergement et les centres thérapeutiques résidentiels ou « post-cure » qui offrent un hébergement et un suivi intensif pour des personnes dépendantes.

Les points accueil écoute jeunes

Ce sont des petites structures d'accueil de proximité, pour les adolescents et jeunes adultes, de 12 à 25 ans, où ils sont accueillis de façon anonyme, sans formalités administratives.

Ils bénéficient d'une écoute, de conseils et sont orientés vers les organismes adaptés à leurs besoins et problèmes.

Qu'ils souffrent de mal-être, d'échec, d'attitude conflictuelle, qu'ils aient des difficultés scolaires ou relationnelles, qu'ils soient en rupture, en décrochage social, scolaire, le PAEJ les écoute et les soutient. Les parents peuvent également s'y rendre seuls ou avec leurs enfants.

Vous pouvez retrouver les structures sur

cartosantejeunes.org

Les maisons des ados

Ouvertes aux ados et parents, elles proposent un accueil anonyme, une écoute, des conseils, une éventuelle prise en charge médicale et psychologique, des échanges entre enfants et parents.

Il n'y a pas d'âge vraiment défini, cela peut varier de 12 à 25 ans.

Les mineurs n'ont pas besoin d'autorisation parentale pour s'y rendre.

L'équipe est constituée de psychologues, éducateurs, pédiatres...

Pour trouver une structure, reportez vous aux pages 54 et 55 de ce guide ou consultez le site de l'Association Nationale des Maisons des Adolescents : <https://anmda.fr>

Les sites internet et téléphones utiles

Vous pourrez retrouver des conseils, des adresses sur ces sites et vous faire aider et accompagner en appelant ces numéros



Drogues info service > www.drogues-info-service.fr

Téléphone gratuit : 0800 23 13 13



Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (MILDECA)

> www.drogues.gouv.fr



Tabac info service > www.tabac-info-service.fr



Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT) > www.ofdt.fr



Joueurs info service : www.joueurs-info-service.fr

Téléphone : 09 74 75 13 13



Association Addictions France (ex ANPAA) Hauts-de-France :

<https://addictions-france.org/regions/hauts-de-france/>

> **Direction régionale de la prévention :**

24 boulevard Carnot Les Caryatides 59000 Lille

Tél : 03 28 36 47 00

Mail : prevention.hdf@addictions-france.org

> **Direction régionale Hauts de France :**

29 rue Lamarck 80000 Amiens

Tél : 03 22 22 55 00



Hauts-de-France Addictions

235 avenue de la Recherche 59120 Loos

Tél : 03 20 21 06 05

Mail : contact@hautsdefrance-addictions.org

L'association Hauts-de-France Addictions propose un annuaire régional répertoriant les structures de lutte contre les addictions en Hauts-de-France : https://hautsdefrance-addictions.org/_docs/Fichier/2021/18-211019084152.pdf

Lexique :
CJC : consultation jeunes consommateurs



Aisne

<https://hautsdefrance-addictions.org/>

Centres hospitaliers

Route de Verdilly
02405 CHATEAU-THIERRY
Tél : 03 23 69 66 26

40 rue aux Loups
02500 HIRSON
Tél : 03 23 58 82 94

33 rue Marcelin Berthelot
02001 LAON
Tél : 03 23 24 38 38
http://www.ch-laon.fr/chl_web/FR/categorie.awp?p1=60
CJC

46 avenue du Général de Gaulle
02200 SOISSONS
Tél : 03 23 75 71 61
<https://www.ch-soissons.com/p%C3%B4le-m%C3%A9decine.html>
CJC

CSAPA

Maison Médicale du
Vermandois
18 rue Elysée Alavoine
02110 Bohain-en-Vermandois
Tél : 03 23 05 03 33
CJC

94 rue des anciens combattants
02300 CHAUNY
Tél : 03 23 38 53 90

5 rue Arnaud Bisson
02100 SAINT QUENTIN
Tél : 03 23 05 03 33
CJC
<https://www.ch-stquentin.fr/>

Association Oppelia

<https://www.oppelia.fr/>
6 place des Droits de l'Homme
02000 LAON
Tél : 03 23 79 42 43

858 rue des Docteurs Devillers
02120 GUISE
Tél : 03 23 67 19 87

CCAS - rue Jean Mermoz
02110 BOHAIN EN VERMANDOIS
Tél : 03 23 67 19 87

70 rue d'Alsace
02500 HIRSON
03 23 58 00 69

17 rue de Villeneuve
02200 SOISSONS
Tél : 03 23 53 52 54
CJC

8 boulevard cordier
02100 SAINT-QUENTIN
Tél : 03 23 67 19 87

56 B avenue de Soissons
02400 CHATEAU THIERRY
Tél : 03 23 83 40 55
CJC

Association Addictions France (anciennement ANPAA)

<https://addictions-france.org/>
111 boulevard Pierre
Brossolette
02000 LAON
Tél : 03 23 89 06 28
Service prévention

Nord

<https://hautsdefrance-addictions.org/>

CEDRAGIR

www.cedragir.fr

7, rue Sadi Carnot
59280 ARMENTIERES
Tél : 03 20 35 02 60
CJC

5 rue de la Gare
59270 BAILLEUL
Tél : 03 28 42 28 48

11 rue Eugène Varlin
59160 LOMME
Tél : 03 20 08 16 61

8/1 Chemin des Vieux Arbres
59650 VILLENEUVE D'ASCQ
Tél : 03 20 47 48 08
CJC

119 rue de Dunkerque
59200 TOURCOING
Tél : 03 20 25 91 83
CJC

Association G R E I D

<https://legreid.fr/>

2 boulevard Kennedy
59220 DENAIN
Tél : 03 27 41 32 32

18 avenue Julien Renard
59282 DOUCHY LES MINES
Tél : 03 27 41 32 32

4 rue Neuve
59163 CONDE SUR L'ESCAUT
Tél : 03 27 41 32 32

42 rue de Mons
59300 VALENCIENNES
Tél : 03 27 41 32 32

Centres hospitaliers

19 rue des Anciens d'Afn
59230 SAINT AMAND LES
EAUX
Tél : 03 27 22 96 00
<http://www.ch-saint-amand-les-eaux.fr/>

Route d'Haut lieu
59440 AVESNES SUR HELPE
Tél : 03 27 56 55 18
<https://www.ch-avesnes.fr/>

516 Avenue de Paris
59400 CAMBRAI
Tél : 03 27 73 73 51
<https://www.ch-cambrai.fr/>

37 Rue Victor Gallois
59500 DOUAI
Tél : 03 27 94 77 30
<https://www.ch-douai.fr/offre-de-soins/consultation/medecine/>

28 boulevard Paturle
59360 LE CATEAU
Tél : 03 27 84 66 80
<https://www.ch-lecateau.fr/>

21 rue du Val Joly
59740 FELLERIES
Tél : 03 27 56 75 26
<http://www.ch-felleries-liessies.fr/s>

57 boulevard de Metz
59037 LILLE
Tél : 03 20 44 59 46
<https://www.chu-lille.fr/services/addictologie>

Groupement des hôpitaux de
l'institut catholique de Lille
Hôpital Saint Philibert Lomme -
Tél : 03 20 22 50 54
Hôpital Saint Vincent de Paul
Lille - Tél : 03 20 87 48 94
<https://www.ghicl.fr/>

87 rue Maufait
59100 ROUBAIX
Tél : 03 20 99 32 23
<http://www.ch-roubaix.fr/nos-services/medecine/addictologie/>

Clinique d'Addictologie
1 rue de Lommelet
59350 Saint-André-lez-Lille
Tél : 03 28 38 51 05
CJC
https://www.epsm-al.fr/sites/default/files/2020-01/plaquette-EHLSA_EPSMAl.pdf

61 rue Joseph Bouliez
59490 SOMAIN
Tél : 03 27 93 09 12
<https://ch-somain.fr/>

155 rue du Président Coty

59200 TOURCOING
Tél : 03 20 69 46 60
<https://www.ch-tourcoing.fr/service/u-a-c-unite-addictologie-clinique/>

CSAPA

Emergence
1 rue Achille Durieux
59407 CAMBRAI
Tél : 03 27 82 28 44
CJC

Le Tréma
2 bis rue Rabelais
59540 CAUDRY
Tél : 03 27 75 59 10

Le Tempo
44 avenue de Valenciennes
59400 CAMBRAI
Tél : 03 27 37 27 79

CH de Douai
37 rue Victor Gallois
59500 DOUAI
Tél : 03 27 94 77 30

Au fil de l'eau - CH de
Dunkerque
7 rue de Liège
59140 DUNKERQUE
Tél : 03 28 28 58 37

Le Sémaphore
116 rue Jean Bart
59190 HAZEBROUCK
Tél : 03 28 50 29 39

Centre La Boussole
57 avenue Desandrouin
59300 VALENCIENNES
Tél : 03 27 14 05 90
<https://www.ch-valenciennes.fr/services/toxicomanie/>

Centre Oxygène

1 avenue Charles Saint-Venant
59155 FACHES THUMESNIL
Tél : 03 20 95 12 59
CJC
www.cipd-oxygene.fr

SPIRITEK

49 rue du Molinel
59000 LILLE
Tél : 03 28 36 28 40
CJC
www.spirittek-asso.com

Association Michel

3 rue de Furnes
59140 DUNKERQUE
Tél : 03 28 59 15 79
CJC
<https://www.associationmichel.com/csapa-esquisse-721/consultations-jeunes-consommateurs-729/>

La sauvegarde du Nord

www.lasauvegardedunord.fr

31 rue du Général de Gaulle
59110 LA MADELEINE
Tél : 03 20 97 74 11
CJC

32 boulevard Pasteur
59600 MAUBEUGE
Tél : 03 27 62 34 44

40 rue Saint-Antoine
59100 ROUBAIX
Tél : 03 28 33 91 40

Association Addictions France (anciennement ANPAA)

<https://addictions-france.org/>
73 rue Sainte Thérèse
59100 ROUBAIX
Tél : 03 20 89 40 70

47 rue de Lille
59200 TOURCOING
Tél : 03 20 36 36 66

17 bis chemin des vieux arbres
59650 VILLENEUVE D'ASCQ
Tél : 03 20 04 29 29

Groupe Pascal

<https://www.facebook.com/GroupePascal/>
10 rue Pasteur
59820 GRAVELINES
Tél : 03 28 51 83 83

Oise

<https://hautsdefrance-addictions.org/>

Sato Picardie

42-44 rue Mal de Lattre de Tassigny
60100 CREIL
Tél : 03 44 70 40 70

Association Addictions France (ex ANPAA)

<https://addictions-france.org/>

24 rue de Buzanval
60000 BEAUVAIS
Tél : 03 44 45 81 13
CJC

6 rue du Général Leclerc
60100 CREIL
Tél : 03 44 10 46 50
CJC

16 boulevard Edouard Branly
60100 CREIL
Tél : 03 44 61 10 11
CJC

20 rue du Fond Pernant
60200 COMPIEGNE
Tél : 03 44 86 00 20
CJC

12 -14 rue Saint Germain
60200 COMPIEGNE
Tél : 03 44 86 00 20
CJC

220 Bd Robert Schumann
60400 NOYON
Tél : 03 44 86 00 20
CJC

Pas-de-Calais

<https://hautsdefrance-addictions.org/>

Association ABCD

www.abcd.asso.fr

210 rue de Dunkerque
62500 SAINT OMER
Tél : 03 21 98 08 15
CJC

231 boulevard Lafayette
62100 CALAIS
Tél : 03 21 34 33 99
CJC

Centre de soin du Jeu de Paume

155 rue d'Annezin
62400 BETHUNE
Tél : 03 21 01 14 95

Ephémère du CH de Lens

19 rue Diderot
4è étage
62300 LENS
Tél : 03 21 14 62 30
www.addicto-chlens.fr

Centres Hospitaliers

100 rue Auguste Dumand
Espace Louise Weiss
62000 ARRAS
Tél : 03 21 21 10 51
CJC

Rue d'Hesdin
SAINT POL SUR TERNOISE
Tél : 03 21 03 57 82
<https://www.gh-artoisternois.fr/offre-de-soin/addictologie/>

585 Avenue des déportés
BP 09
62251 HENIN BEAUMONT
Tél : 03 21 08 12 85

3 place Navarin
62200 BOULOGNE SUR MER
Tél : 03 21 99 39 50

Point Accueil Ecoute Jeune

40 Boulevard de Strasbourg
62000 ARRAS
Tél : 03 21 23 00 21
<https://vieactive.fr/>

Equinoxe - Association Le Sagittaire
8 bis rue Salvador Allende
62220 CARVIN
Tél : 03 21 37 40 24
<https://le-sagittaire.fr/site/>

Le Fil d'Ariane - APSA
90 rue Dusouich
62300 LENS
Tél : 03 21 43 20 20
<http://apsa62.fr/?q=no-de%2F77>

194 rue Nationale
62200 BOULOGNE SUR MER
Tél : 03 21 87 24 43
03 21 87 01 85
<https://ipi62.fr/>
CJC

Somme

<https://hautsdefrance-addictions.org/>

Association Le Mail
www.assoc-lemail.net

18 rue Beauregard
80000 AMIENS
Tél : 03 60 12 26 00

29 rue Albéric de Calonne
80004 Amiens cedex 1
Tél : 03 60 12 26 00
CJC

Place Emile Leturcq
80300 ALBERT
Tél : 03 60 12 26 27
CJC

3 bis rue Sellier
80500 MONTDIDIER
Tél : 03 60 12 26 00
CJC

52 rue du soleil levant
appartement n°1 RDC
80100 ABBEVILLE
Tél : 03 60 12 26 27
CJC

**Association Addictions
France (anciennement
ANPAA)**
<https://addictions-france.org/>
29 rue Lamarck
80000 AMIENS
Tél : 03 22 22 57 22

70 route de Rouen
80100 ABBEVILLE
Tél : 03 22 24 73 06

34 rue voltaire
80130 FRIVILLE-ESCARBOTIN
Tél : 03 22 20 18 90

12 place d'Estourmel
80200 PERONNE
Tél : 03 22 84 96 81

19 rue des Annonciades
80700 ROYE
Tél : 03 22 87 84 10

Centres hospitaliers

CH Philippe Pinel - Centre
SESAME
464 rue Saint Fuscien
80090 AMIENS
Tél : 03 22 53 46 32
<http://www.ch-pinel.fr/filieres-addictologie.html>

CH Ham
56 rue de Verdun
80400 HAM
Tél : 03 23 81 41 10
http://ch-ham.com/Specia-lite_Addictologie.html

CH Abbeville
43 rue de l'Isle
80100 ABBEVILLE
Tél : 03 22 60 28 27
<https://www.ch-abbeville.fr/unite-daddictologie/>



ALLERGIES

Allergie alimentaire

Les allergies se déclarent généralement pendant l'enfance, avant 4 ans, et disparaissent souvent en grandissant.

Il s'agit de réactions de rejet du corps face à un aliment. Elles se traduisent de différentes façons, souvent par des éruptions cutanées, des démangeaisons, des diarrhées, immédiatement après l'ingestion de l'aliment ou quelques heures après.

Elles peuvent parfois prendre une forme sévère : gonflement du visage (œdème de Quincke), impossibilité de respirer, angoisse. Dans ce cas, il faut absolument se rendre aux urgences.

Les aliments les plus allergènes : les enfants sont généralement allergiques aux protéines (lait, œufs) tandis que les adultes seront plus sensibles aux végétaux (fruits, légumes, fruits à coque...).

Il n'y a pas de traitement, la seule mesure efficace est l'arrêt de l'aliment concerné.

Dans tous les cas, il faut supprimer le ou les fautifs de son alimentation et vérifier sur les étiquettes des produits que l'on achète qu'ils n'en contiennent pas, même en infime quantité (lorsqu'il est noté par exemple « traces de... »).

Allergie respiratoire

De nombreuses personnes souffrent d'allergies dues au pollen, aux acariens, à la moisissure, aux animaux (le chat est souvent mis en cause). Les réactions se déclinent sous deux formes principales : la rhinite allergique et l'asthme allergique.

- La rhinite allergique provoque des démangeaisons du palais, un écoulement du nez ou le nez bouché, des crises d'éternuements à répétition, parfois des picotements aux yeux et des larmoiements.
- L'asthme se manifeste par un essoufflement, une gêne respiratoire, une respiration sifflante...

Pour détecter si vous êtes allergique, voyez votre médecin, il vous prescrira une prise de sang ou vous orientera vers un allergologue. Celui-ci effectuera des tests. Voici les 3 types de tests utilisés

(source : <http://asthme-allergies.org/allergies/#quiz>)

1. Les prick tests, les plus pratiqués, consistent à injecter sous la peau de très faibles doses de plusieurs allergènes (sur l'avant-bras ou dans le dos). En cas de réaction positive, il apparaît au bout de 10 à 15 minutes un gonflement et une rougeur à l'endroit de la piqûre, s'accompagnant de démangeaisons.

2. Les tests intradermiques (piqûre dans le derme superficiel à l'aide d'une seringue munie d'une petite aiguille) sont maintenant réservés au diagnostic des allergies aux venins ou aux médicaments.

3. Les patch tests consistent à plaquer des substances sur le dos et à vérifier (en général au bout de 48 h) si des réactions locales sont apparues et permettent de rechercher une allergie de contact ou médicamenteuse.

En cas de rhinite, le médecin vous prescrira des antihistaminiques et des traitements locaux. En cas d'asthme, un bronchodilatateur est souvent utilisé et des corticoïdes en cas de crise plus sévère.

Si l'allergie a un impact très fort et handicapant au quotidien, une désensibilisation peut être envisagée. Cela consiste à introduire des doses croissantes d'allergènes responsables de l'allergie dans l'organisme de manière à induire une tolérance à long terme.

Les sites à consulter

➤ **Association Asthme & Allergies :**

<http://asthme-allergies.org>

➤ **Association Française pour la Prévention des Allergies :** <https://allergies.afpral.fr>

AMOUR ET SEXUALITÉ

L'orientation sexuelle

Hétéro, homo, bi, quelle différence ?

L'hétérosexualité est l'attraction qu'éprouve une personne envers une personne de sexe opposé.

L'homosexualité, c'est l'attraction envers une personne de même sexe (un garçon pour un garçon, une fille pour une fille).

La bisexualité c'est le fait d'être attiré par les deux sexes.

L'adolescence est une période où le corps change, la sexualité s'éveille, et vous pouvez être attiré par une personne du même sexe que vous, ou opposé.

Parfois cette attraction est provisoire, car c'est aussi une période où on se cherche, ou elle se confirme au gré des rencontres, des années qui passent.

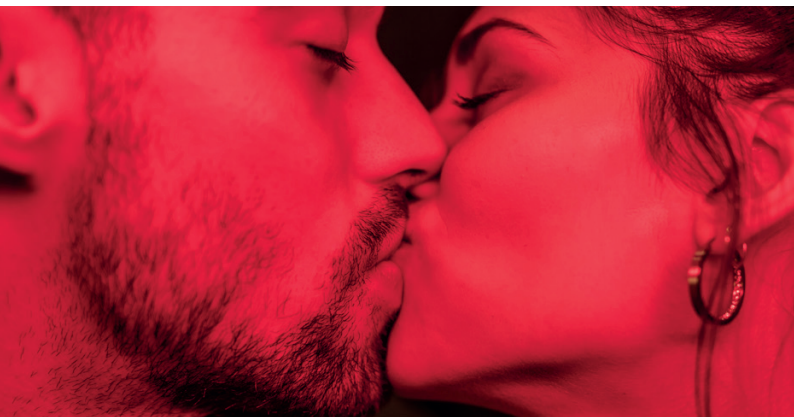
Certains savent tout de suite quelle est leur préférence, d'autres ont besoin de plus de temps. Peu importe qui vous aimez, l'important est de vous sentir bien.

Pour obtenir des informations et conseils en matière de sexualité (car en parler avec un adulte ce n'est pas toujours facile) il existe des sites internet où vous pouvez poser des questions par téléphone, mail, chat, des spécialistes vous répondront. En voici quelques uns :

www.onsexprime.fr

www.filsantejeunes.com

<https://questionsexualite.fr/>



Contraception

Vous pouvez vous adresser à votre médecin ou à divers organismes comme les centres de planification ou d'éducation familiale ou aux consultations de dépistage anonyme et gratuit.

Des spécialistes sont présents, ils ne sont pas là pour juger mais pour vous informer, ils répondent à vos questions et délivrent gratuitement et de façon anonyme des moyens de protection et de contraception aux mineurs et aux non assurés sociaux.



Le préservatif

Hormis le fait que le préservatif est la seule parade contre le SIDA, les maladies ou infections sexuellement transmissibles, c'est aussi un moyen d'éviter une grossesse.

Il est en vente dans les grandes surfaces, les distributeurs, les pharmacies, et distribué gratuitement par certaines associations, les centres de planification, les infirmeries scolaires...

Les différents contraceptifs

De nombreux moyens de contraception s'offrent aux femmes, nous n'en présenterons que quelques uns, pour les connaître tous, allez sur <https://questionsexualite.fr/choisir-sa-contraception>



La pilule se prend tous les jours, de préférence à heure fixe pendant 3 semaines et s'arrête une semaine, elle est prescrite par un médecin ou un gynécologue. Certaines sont remboursées à 65% par la sécurité sociale, elles sont gratuites dans les centres de planification pour les mineures et les non assurées sociales.



Le patch contraceptif se colle sur la peau, sauf sur la poitrine, et se garde une semaine, à renouveler pendant 3 semaines et la 4^{ème} semaine ne pas en mettre. Sur ordonnance, il n'est pas remboursé.



L'implant contraceptif est inséré dans le bras sous anesthésie locale et est porté pendant trois ans. Il est vendu sur ordonnance et remboursé à 65% par la sécurité sociale.



L'anneau vaginal se pose et se retire facilement, il est efficace trois semaines. Vendu sur ordonnance, il n'est pas remboursé.



Le stérilet, en forme de T, est placé dans l'utérus pour 3 à 5 ans. Même les jeunes femmes n'ayant pas eu d'enfant peuvent en porter un. Il est vendu sur ordonnance, remboursé à 65% par la sécurité sociale.



La contraception d'urgence

La pilule dite « du lendemain », prescrite en cas d'urgence, après des rapports mal ou pas protégés. Elle doit être prise dans les 72 heures (et plutôt dans les 24 heures pour une efficacité maximale). Cette pilule peut être obtenue sans ordonnance en pharmacie, et pour les mineures, elle peut être délivrée gratuitement et anonymement dans les centres de planification et d'éducation familiale, ou par l'infirmière du collège ou du lycée.

La pilule du « surlendemain » est disponible en pharmacie. Elle reste efficace 5 jours suivant un rapport sexuel non ou mal protégé.

Dans tous les cas, cette contraception d'urgence ne remplace pas une contraception quotidienne.

L'interruption volontaire de grossesse (IVG)

Si vous pensez être enceinte, ne perdez pas de temps, faites un test rapidement. Vous pouvez vous en procurer en pharmacie. S'il est positif, allez voir un médecin ou un centre de planification qui vous prescrira une prise de sang et une échographie afin de déterminer la date exacte de votre grossesse.

Si une jeune femme mineure veut garder le secret vis-à-vis de ses parents, elle doit se faire obligatoirement accompagner par une personne majeure de son choix.

Délais et déroulement

- Il y a 2 consultations avant l'intervention.
- Un entretien psycho-social est obligatoire pour les mineures.
- Pour une IVG médicamenteuse, le délai est de 7 ou 9 semaines après le premier jour des dernières règles (dans ce cas, une hospitalisation de quelques heures est nécessaire), soit 5 ou 7 semaines de grossesse. L'IVG dans ce cas se déroule en deux prises de médicaments. Le 1er est pris en présence du médecin ou de la sage-femme, au cours d'une consultation, dans les heures suivantes des saignements plus ou moins

importants peuvent survenir, cela ne signifie pas que la grossesse est arrêtée. Il est donc impératif de se rendre à la consultation suivante, 36 h à 48 h plus tard, où le 2nd médicament augmente les contractions et provoque l'interruption de grossesse. Il peut y avoir des saignements pendant une dizaine de jours.

- Pour une IVG chirurgicale, le délai est de 14 semaines après le premier jour des dernières règles, soit 12 semaines de grossesse. Un délai de 7 jours de réflexion, ramené à 2 en cas d'urgence, est obligatoire. L'IVG consiste à la dilatation du col et l'aspiration du contenu utérin. Cela peut se faire en anesthésie locale ou générale, dans ce cas, une consultation pré-anesthésie est obligatoire. L'intervention ne dure qu'une dizaine de minutes, mais la patiente reste en surveillance quelques heures à l'hôpital.

- Visite de contrôle 14 à 21 jours après l'IVG. Lors de cette visite, un examen médical est réalisé, une contraception est conseillée et peut être prescrite.

Coût

L'acte est pris en charge à 100 % par la Sécurité sociale dans le cadre d'un forfait. D'autre part, les jeunes filles mineures non émancipées sans consentement de leurs parents et les femmes bénéficiaires de la complémentaire santé solidaire ou de l'aide médicale de l'État (AME) n'ont pas à avancer les frais.

S'informer

Pour vous informer sur toutes les questions liées à la sexualité, la contraception, l'interruption volontaire de grossesse, vous pouvez vous rapprocher du planning familial ou consulter notre site ij-hdf.fr.

Rendez-vous également sur les sites des conseils départementaux sur lesquels vous retrouverez la liste des centres :

www.aisne.com

rubriques « À votre service > Votre santé > Centres de planification et d'éducation familiale »

<https://lenord.fr>

rubriques « Enfance Famille Santé > La santé > La santé sexuelle »

www.oise.fr

rubriques « Actions > Santé, Social et Solidarité > Enfance Famille »

www.pasdecalais.fr

rubriques « Solidarité-Santé > Santé-et-prévention > Le-Centre-de-Planification-ou-d-Education-familiale-CPEF »

www.somme.fr

rubriques « > Services > Education et jeunesse > Les centres de planification »

Toute l'information sur l'interruption volontaire de grossesse se trouve sur le site officiel : <https://ivg.gouv.fr> ou en téléphonant au **0800 08 11 11** (n° anonyme et gratuit.)

Les Infections Sexuellement Transmissibles (IST)

Sida

Parce qu'il est toujours d'actualité, parce qu'il n'y a pas encore de vaccin, ne laissez pas le sida décider de votre vie.

Les premiers échanges amoureux, et les suivants, doivent se transformer en bons souvenirs et non en mauvais rêves.

Pour qu'il en soit toujours ainsi, pensez à vous protéger contre les infections sexuellement transmissibles (VIH, herpès génital, hépatite B et C...) et les grossesses non désirées. Utilisez un préservatif, féminin ou masculin, il est le seul à vous protéger.

Nous sommes tous concernés. À tout âge, les IST peuvent frapper et même si la science a fait de nombreux progrès, être séropositif signifie un traitement lourd... à vie.

Le virus responsable du sida s'appelle le Virus de l'Immunodéficience Humaine (VIH). Lorsqu'il pénètre dans l'organisme, il infecte et détruit certaines cellules (les lymphocytes T) qui ont pour fonction de nous défendre contre les microbes.

On peut être porteur du VIH sans le savoir car il ne laisse rien apparaître pendant des années et ainsi le transmettre involontairement à un partenaire, d'où la nécessité d'un dépistage.

Lorsque le déficit immunitaire est trop important, des maladies habituellement anodines peuvent devenir graves pour une personne séropositive, elles sont appelées infections opportunistes.

On dit d'une personne qu'elle a le SIDA (Syndrome d'Im-

muno Déficience Acquise), lorsqu'elle souffre d'une ou de plusieurs de ces maladies.

Comment se transmet le VIH ?

- Lors d'un rapport sexuel vaginal, anal ou bucal non protégé (contamination par le sperme et les sécrétions vaginales),
- Par le sang (partage de seringues contaminées, contact de plaie à plaie),
- Ou de la mère atteinte par le VIH à son enfant pendant la grossesse, l'accouchement, ou en allaitant, le risque de transmission diminuant considérablement si un traitement est administré pendant la grossesse et dans les premières semaines de la vie de bébé.

Ce qui ne transmet pas le VIH ?

- La salive et donc les bisous, le fait de manger ou de boire dans un même récipient.
- Ne transmet pas non plus le VIH, prendre une personne séropositive dans ses bras, lui serrer la main, emprunter ses vêtements, aller à la piscine...
- Aucun risque non plus à se faire piquer par un moustique, caresser un animal...

Les Infections Sexuellement Transmissibles (IST)

Ce sont des maladies transmises lors des rapports sexuels, avec ou sans pénétration avec un partenaire contaminé. L'agent infectieux (virus, germe, parasite) peut se transmettre par le vagin, l'anus, la bouche, l'urètre et le pénis.

Les différentes infections, leurs symptômes :

- **La blennorragie gonococcique** ou « chaude-pisse » : brûlures et/ou écoulement jaune par la verge, le vagin ou l'anus, fièvre, douleur au bas-ventre.
- **L'infection à chlamydiæ trachomatis (CT)** est l'IST bactérienne la plus fréquente entre 16 et 24 ans, surtout chez les femmes.
- **L'hépatite B**, les signes en sont fièvre, fatigue et hépatite (jaunisse).
- **L'herpès génital** se manifeste par des petits boutons douloureux en forme de bulles sur les organes génitaux, l'anus ou la bouche, démangeaisons
- **Les mycoplasmes et la trichomonase** : écoulement par la verge, l'anus ou le vagin, brûlures, démangeaisons.

- **Les papillomavirus** : lésions ou petites verrues (condylomes) sur les organes génitaux ou l'anus.
- **La syphilis** : petite plaie indolore, éruptions sans démangeaisons sur la peau et les muqueuses.

Il n'y a pas toujours de symptômes, mais les signes d'infection peuvent se manifester après quelques jours ou seulement 2 à 3 semaines après la primo-infection. La meilleure protection reste le préservatif.

La plupart de ces infections se soignent facilement. Non traitées, elles peuvent entraîner des complications et des séquelles avec le risque d'être transmises à votre (ou vos) partenaire(s).

Pour connaître plus en détail ces maladies, leurs conséquences, leur dépistage, consultez le site suivant :

<https://questionsexualite.fr/s-informer-sur-les-infections-et-les-maladies>

Dépistage

Dans tous les cas, faites-vous dépister régulièrement, en cas d'IST. Beaucoup peuvent se soigner, il ne faut pas hésiter à consulter son médecin et prendre les traitements prescrits, prévenez votre partenaire.

Si vous avez pris des risques d'infection par VIH, rendez-vous rapidement dans les 4 heures si c'est possible (48 heures maxi) dans un centre hospitalier. Dans ce cas, un traitement vous sera prescrit pendant un mois et permet de diminuer de 80% le risque de transmission.

Au-delà des 48 heures, soit vous attendez 10 ou 15 jours pour faire un test de dépistage mais il n'est pas sûr à 100 %, soit vous faites un test trois mois après et dans ce cas le résultat est tout à fait fiable.

Il est possible maintenant de faire un test rapide (TROD) en 30 mn : prélèvement d'une goutte de sang au bout du doigt, réalisation du test et résultat disponible en quelques minutes. Si le test s'avère négatif et qu'il n'y a pas eu prise de risque dans les 3 derniers mois, alors vous n'avez pas à vous inquiéter, s'il y a eu risque il faudra refaire un test dans les 3 mois suivant le rapport concerné. S'il est positif, il faudra faire un autre test dans un centre ou un laboratoire.

Où faire le test ?

Dans un centre gratuit d'Information, de dépistage et de diagnostic ou un laboratoire d'analyses médicales (dans ce cas il faut une ordonnance si vous voulez être remboursé). On vous fait une prise de sang et généra-

lement le résultat vous est remis environ 1 semaine après.

Le TROD (test rapide d'orientation au diagnostic) peut se faire dans les locaux des associations, des lieux de vie et de rencontre ou les centres de dépistage.

Il est également possible de réaliser un autotest de dépistage, l'équivalent du TROD, chez soi. Il est disponible en pharmacie mais non remboursé par l'Assurance maladie.

Les centres de dépistage

Aisne

Pôle de Prévention et d'Éducation du Patient Residence César d'Estrées

Rue Devismes 02000 Laon

Tél : 03 23 24 37 37

www.ch-laon.fr



Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic - CeGIDD

5 rue Arnaud Bisson 02100 Saint-Quentin

Tél : 03 23 06 74 74

www.ch-stquentin.fr/cegid

Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic CeGIDD

46 avenue du Général de Gaulle

Bâtiment central - rez-de-chaussée haut

02200 Soissons

Tél : 03 23 75 74 04

<https://www.ch-soissons.com/p%C3%B4le-m%C3%A9decine.html>

Nord

https://lenord.fr/jcms/pnw_7871/la-sante-sexuelle

Service Prévention Santé d'Armentières - Cegidd

31 rue Jean Jaurès 59280 Armentières

Tél : 03 20 77 94 00

Service de Prévention Santé de Sambre Avesnois

64 rue Léo Lagrange 59440 Avesnelles

Tél : 03 59 73 18 00

sps-sambreavesnois@lenord.fr

Service de Prévention Santé

80 rue du Maréchal de Lattre de Tassigny

59540 Caudry

Tél : 03 59 73 37 70

Service de Prévention Santé - CEGIDD

130 rue de la Pyramide 59220 Denain
Tél : 03 59 73 25 40

Service de Prévention Santé de Lille

8/10 rue de Valmy 59000 Lille
Tél : 03 59 73 69 80
sps-lille@lenord.fr

Service de Prévention Santé

41 rue de Lille 59400 Cambrai
Tél : 03 59 73 37 70

Service de Prévention Santé

38 rue Saint Samson 59500 Douai
Tél : 03 59 73 33 00

Service de prévention santé

8 bis rue du Faubourg de Cambrai
59360 Le Cateau Cambrésis
Tél : 03 59 73 37 70

Service Prévention Santé de Dunkerque

4 rue Monseigneur Marquis 59385 Dunkerque
Tél : 03 59 73 44 70

Service de prévention santé

65 rue Jean Jaurès 59610 Fourmies
Tél : 03 59 73 18 00

Service de Prévention Santé

10 boulevard Pasteur 59600 Maubeuge
Tél : 03 59 73 18 00

Service de Prévention Santé de Roubaix / Tourcoing

25 boulevard du Général Leclerc 59100 Roubaix
Tél : 03 59 73 76 50

Service de prévention santé

37 rue de Selle - Centre Barbari 59730 Solesmes
Tél : 03 59 73 37 70

Centre Hospitalier Gustave Dron

155 rue du Président Coty 59200 Tourcoing
Tél : 03 20 69 46 04/05

<https://www.ch-tourcoing.fr/service/service-des-maladies-infectieuses-et-du-voyageur/>

Service de Prévention Santé

16 rue d'Englos 59320 Haubourdin
Tél : 03 59 73 09 00

Service de prévention santé

48 boulevard de l'Abbé Lemire 59190 Hazebrouck
Tél : 03 59 73 47 86

Service de Prévention Santé de Valenciennes

57 avenue Faidherbe 59300 Valenciennes
Tél : 03 59 73 25 40
sps-valenciennes@lenord.fr

Service de Prévention Santé

105 rue Yves Decugis 59650 Villeneuve d'Ascq
Tél : 03 59 73 86 60
sps-villeneuveascq@lenord.fr



Oise

Office privé d'hygiène sociale

91 rue Saint Pierre 60000 Beauvais
Tél : 03 44 06 53 40
<https://ophs.fr/prevention>

Centre Hospitalier Compiègne-Noyon Centre Gratuit d'Information de Dépistage et de Diagnostic (CeGIDD)

8 avenue Henri Adnot - BP 50029
60321 Compiègne Cedex
Tél : 03 44 23 63 12
www.ch-compiegneoyon.fr



Pas-de-Calais

Groupe Hospitalier Artois Ternois

3 boulevard Georges Besnier CS 90006
62022 Arras Cedex
Tél : 03 21 21 14 24
www.ch-arras.fr/Offre-de-soins/CEGIDD

Centre Hospitalier de Béthune Beuvry

27 rue Delbecque 62660 Beuvry
Tél : 03 21 64 44 26

Centre Hospitalier

1601 boulevard des Justes 62100 Calais
Tél : 03 21 46 35 46
www.ch-calais.fr/offre-de-soins/cegidd-centre-gratuit-dinformation-de-depistage-de-diagnostic

Centre Hospitalier d'Hénin Beaumont

585 avenue des Déportés 62110 Hénin Beaumont
Tél : 03 21 08 63 12

Centre Hospitalier Dr Schaffner Lens

Maladies Infectieuses et VIH
99 route de la Bassée Bâtiment C2 - 1er étage
62300 Lens
Tél : 03 21 69 10 94

<https://www.gh-artois.fr/trouvez-un-service/medecine-specialisee/article/ceggid-depistage-vih-et-ist#.YYu9n22ZOum>

Somme

Centre gratuit d'information de dépistage et de diagnostic (CeGIDD)

16 bis rue Fernel Quartier Saint Leu 80000 Amiens
Tél : 03 22 66 75 10

www.chu-amiens.fr/wp-content/uploads/2019/06/Plaquette-Centre-de-Prévention-des-Maladies-Transmissibles-CPMT-CHU-Amiens-Picardie-REF39-2019.pdf

Autres site à consulter

www.sida-info-service.org
<https://vih.org/cegidd>

Les associations

Association Aides

C'est une association de lutte contre le sida et les hépatites, qui propose des permanences, des temps de rencontre, la possibilité de se faire dépister pour le VIH/sida dans ses locaux.

www.facebook.com/aides.hautsdefrance

Valenciennes

38 rue Salle le Comte
Tél : 03 27 30 22 12
aides.valenciennes@wanadoo.fr

Lille

2 rue du Bleu Mouton
Tél : 03 28 52 05 10
lille@aides.org

Amiens

7 rue des Hautes Cornes
Tél : 07 62 93 22 37
amiens@aides.org

Association pour le Développement des Initiatives en Santé (Adis)

L'ADIS réalise des tests de dépistage rapides dans ses locaux, son camion ou ses partenaires et aussi un accompagnement de toute personne atteinte ou non de pathologie chronique en situation de précarité.

Il dispose, en outre, d'appartements de coordination thérapeutique (ACT) destinés à des personnes souffrant de pathologies chroniques telles que VIH, cancer, diabète et ayant besoin d'un accompagnement dans leurs démarches médicales, socio-éducatives et psychologiques.

www.asso-adis.com

Siège :

19 rue du Docteur Louis Lemaire
BP 64195 - 59378 Dunkerque Cedex 1
Tél : 03 28 59 19 19

Arras

3 rue du collègue
Tél : 03 21 73 42 08

Boulogne-sur-Mer

122 Quai Gambetta
Tél : 03 21 33 89 51

Calais

129D / 131C Digue Gaston Berthe
Tél : 03 21 97 27 38

Etaples-sur-Mer

32 rue Maurice Raphael
Tél : 03 61 49 21 55

Saint-Omer

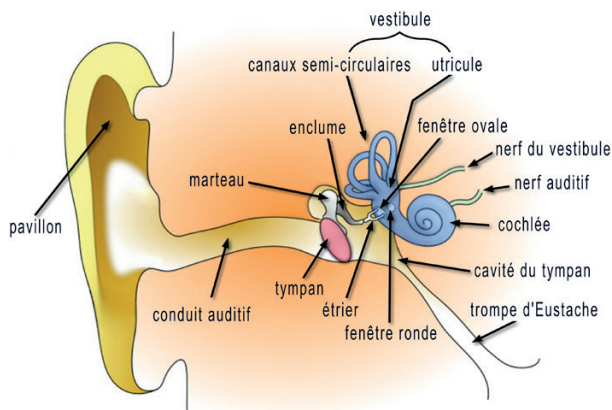
Place Suger-Résidence Suger Local n°5
Tél : 03 61 51 00 81

L'AUDITION

Les jeunes sont de plus en plus touchés par les problèmes auditifs. Certains signes ne sont pas à prendre à la légère : bourdonnements (acouphènes), sifflements, sensation d'oreilles cotonneuses et sensibilité accrue aux sons. Si vous avez un ou plusieurs de ces symptômes et qu'ils persistent plus d'une douzaine d'heures, allez voir votre médecin, un orl ou rendez vous aux urgences.

Il ne faut pas confondre seuil de danger et seuil de douleur, n'attendez pas d'avoir mal avant de prendre certaines précautions.

En effet, le seuil de danger pour l'oreille est à 85 décibels (dB) et est équivalent au bruit d'une tondeuse, alors que le seuil de douleur est à 120 dB.



Quelques recommandations :

Lorsque vous écoutez de la musique avec un casque :

- limitez le temps d'écoute (pas plus d'une heure et à 60 % de sa puissance maximale),
- utilisez les oreillettes fournies avec l'appareil car elles garantissent un niveau sonore maximal de 100 dB,
- l'idéal étant malgré tout le casque car il isole des bruits extérieurs et évite ainsi d'augmenter le son. À un mètre de vous, on ne doit pas entendre votre musique sinon c'est que vous avez poussé le volume trop fort.

Lorsque vous assistez à un concert ou allez en discothèque :

- pensez à porter des bouchons d'oreille,
- ne restez pas près des enceintes.

● sortez de temps en temps afin de faire des pauses.
Il faut plus de 16 heures de repos à nos oreilles pour récupérer de 2 heures passées dans une discothèque à 105 dB (A).

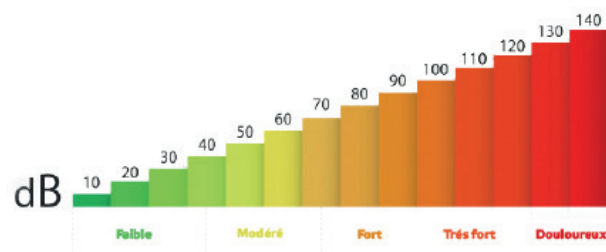
Si vous êtes musicien, vous pouvez demander à un audioprothésiste qu'il vous fasse des bouchons d'oreilles sur mesure.

Le niveau de bruit, qui détermine si un son est fort ou faible, se mesure en décibels (dB). Le niveau zéro, 0 dB, correspond au seuil de l'audition humaine.

Echelle de Décibels

Le décibel est l'unité utilisée permettant de déterminer l'intensité du bruit. Plus le bruit est fort, plus son intensité est forte. Par ailleurs, plus l'intensité est élevée et plus la personne s'expose à des risques de perte d'audition.

130 db	Avion au décollage à 100 m
105 db	Concert, discothèque
100 db	Bruit d'un marteau-piqueur
95 db	Klaxon, marteau-piqueur à 2 m
85 db	Restaurant scolaire, bruit d'une tondeuse
70 db	Salle de classe
60 db	Fenêtre sur rue
50 db	Musique douce
40 db	Salle de séjour
30 db	Chambre à coucher
20 db	Vent léger



Les sites à consulter

- > www.journee-audition.org
- > www.france-acouphenes.org
- > www.bruit.fr

DONS

Don du sang

<https://dondesang.efs.sante.fr>

Le sang est indispensable pour les situations d'urgence, les besoins chroniques. Il est utilisé principalement dans deux domaines : les maladies (du sang et cancers) et les hémorragies. Dans le cas des maladies, d'importantes transfusions de plaquettes et de globules rouges sont nécessaires pour les cancers et des transfusions de sang sont faites tout au long de la vie pour les maladies de sang.

En cas d'accident, lors d'interventions chirurgicales, des hémorragies ont lieu, l'apport de produits sanguins est alors vital.

Il est possible de donner son sang dès 18 ans et jusqu'à 70 ans.

Pour un premier don, il faut amener un document justifiant son identité, par la suite, il faut amener sa carte de donneur.

Comment se déroule un don du sang ?

- Inscription du donneur auprès d'une infirmière
- Entretien médical confidentiel avec un médecin, afin de connaître l'état de santé et la vie personnelle du donneur, et déterminer si le donneur a pu être en contact avec un virus ou une bactérie.
- Puis après le prélèvement, un temps de repos est prévu avec une collation.
- Et enfin un test est effectué pour déterminer : le groupe sanguin, la recherche d'anticorps irréguliers dirigés contre les globules rouges, le dépistage de maladies transmissibles par le sang (syphilis, hépatites virales B et C, VIH, HTLV).

Le tout prend entre 30 et 45 minutes, le prélèvement durant au plus 10 mn.

Dans une année, combien de fois peut-on donner son sang ?

- Sang total : Il faut respecter un intervalle de 8 semaines minimum entre 2 dons de sang total, sachant que c'est 4 fois maximum pour une femme et 6 fois pour un homme, par an.
- Plasma : une vingtaine de fois par an
- Plaquettes : 12 fois par an avec un délai de 4 semaines entre chaque don

Quelles sont les contre-indications au don du sang ?

Le candidat doit peser au minimum 50 kg, ne pas être porteur d'une maladie virale, type gastro, grippe et doit attendre deux semaines qui suivent la maladie pour donner son sang. En cas de prise d'antibiotiques, 14 jours sont nécessaires également.

Il faut attendre un certain délai après certains actes :

- de 24 heures pour le traitement d'une carie à 1 semaine pour l'extraction d'une dent
- 4 mois pour un piercing ou un tatouage
- de 7 jours à 4 mois pour une intervention chirurgicale
- 4 mois après le retour d'un voyage dans un pays où le paludisme sévit (entre-temps, le don de plasma est cependant possible).

Les porteurs d'infections sexuellement transmissibles, du VIH ne peuvent donner leur sang. D'une manière générale, en cas de relation avec un nouveau partenaire sexuel, il faut attendre un délai de 4 mois après le dernier rapport non protégé pour pouvoir donner son sang.

Car même si l'établissement français du sang (EFS) pratique un test, il existe une période d'une dizaine de jours où le test peut s'avérer négatif alors même que la personne est porteuse du virus et peut donc le transmettre.

Un homme qui a des relations sexuelles avec un autre homme peut donner son sang, après 4 mois d'abstinence. Une proposition de loi mettant fin à ce délai est étudiée.

Sites de collecte de sang

n° de téléphone unique : 0800 109 900

- 38/42 avenue Charles Saint Venant 59000 Lille
- Centre commercial Pôle Marine 19 rue des Fusiliers Marins 59240 Dunkerque
- Centre Tertival Rue Ernest Macarez chemin des Alliés 59300 Valenciennes
- 4 rue Auguste Dumand 62000 Arras
- 6 place Parmentier Quartier Saint Leu 80000 Amiens

Pour connaître les collectes mobiles, consultez le site internet de l'établissement français du sang.

<https://dondesang.efs.sante.fr/>



Don de moelle osseuse

www.dondemoelleosseuse.fr

La moelle osseuse est indispensable à la santé de l'homme. À ne pas confondre avec la moelle épinière, elle permet de fabriquer des cellules souches qui produisent l'ensemble des cellules sanguines : les globules rouges qui transportent l'oxygène, les globules blancs qui luttent contre les infections, les plaquettes qui arrêtent les saignements et également les cellules de l'immunité, les lymphocytes. Le don de moelle osseuse est surtout utilisé dans le cas de cancers du sang, de type leucémie.

La moelle osseuse est prélevée dans les os postérieurs du bassin. L'opération est effectuée sous anesthésie générale

Quelles sont les conditions pour devenir donneur ?

- Être en parfaite santé
- Avoir plus de 18 ans et moins de 51 ans lors de l'inscription (même si l'on peut ensuite donner jusqu'à 60 ans)
- Accepter de répondre à un questionnaire de santé et faire une prise de sang

Quelques contre-indications :

- Les affections cardiaques & respiratoires
- Les maladies du système nerveux
- Les antécédents de cancers
- Les affections métaboliques
- Les comportements sexuels à risque

Quelle est la procédure ?

- En premier lieu, bien réfléchir, car c'est un véritable engagement.
- Faire sa demande d'inscription
- Un entretien médical et une prise de sang sont réalisés par le centre d'accueil le plus proche du domicile, c'est lui qui vous contacte.
- S'il n'y a aucune contre-indication, l'inscription est validée, il est inscrit au Registre national des donneurs de moelle osseuse. Il est possible à tout moment de renoncer à son engagement.
- Il faut être disponible au cas où un malade aurait besoin d'une greffe et serait compatible. Cela peut ne jamais se produire car les chances d'être compatible sont d'une sur un million.

Comment s'organise un prélèvement ?

- Le donneur est contacté par le centre pour lui indiquer la date du prélèvement qui a lieu entre 1 et 3 mois après.
- Un entretien et un examen sont effectués 3 semaines avant le don
- Dépôt d'un consentement formel de don auprès du tribunal de grande instance.
- Admission dans un centre hospitalier ou EFS
- Prélèvement par ponction dans les os ou par aphérèse :
 - > par aphérèse, le donneur reçoit pendant quelques jours, par injection sous-cutanée, un médicament, le prélèvement dans le sang se fait en 1 ou 2 fois de 4 heures
 - > par ponction dans les os, il se fait sous anesthésie générale et l'hospitalisation dure 48 heures. La douleur dans le cas du prélèvement par aphérèse est due au traitement médicamenteux. Elle s'apparente à des symptômes grippaux. De simples antalgiques pris quelques jours sont suffisants dans les deux cas.
- Après le prélèvement, 3 questionnaires seront remis au donneur, celui-ci devra en compléter un le jour du prélèvement, le second dans le mois et le troisième au bout d'un an.

Don d'organes

www.dondorganes.fr

Selon la loi, sauf si vous avez exprimé de votre vivant que vous ne vouliez pas que vos organes soient prélevés, tout individu est considéré comme donneur. Si vous ne voulez absolument pas faire le don de vos organes, vous pouvez vous inscrire sur le Registre national des refus, auprès de l'Agence de la biomédecine, ou en faire part à vos proches. www.registrenationaldesrefus.fr

Pour les mineurs, l'accord définitif est demandé aux parents du défunt.

Il est possible aussi de donner de son vivant un rein. Quelques conditions s'appliquent alors : Il faut être le père ou la mère et, par dérogation, un enfant, le frère ou la sœur du receveur, son conjoint, un de ses grands-parents, oncle ou tante, cousin(e) germain(e) ou encore le conjoint du père et de la mère, ou toute personne pouvant apporter la preuve qu'elle vivait depuis au moins deux ans avec le receveur ou qu'un lien affectif étroit et stable existe entre elle et le receveur depuis au moins 2 ans également.

GESTES DE PREMIERS SECOURS

Agir dans l'urgence pour sauver des vies : ça s'apprend. Une formation aux premiers secours vous permettra grâce à des gestes simples d'intervenir dans des situations d'urgence.

Lorsqu'on est témoin d'un accident, ne pas connaître « les gestes qui sauvent » peut être grave de conséquences. En effet, entre le moment où l'accident s'est produit et celui que mettent les secours pour arriver, l'état de la victime peut s'aggraver.

Chaque année, près de 20 000 personnes meurent, en France, d'accidents dans un environnement familial : à la maison, sur les routes, au travail.

Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSC 1)

Différents types de formation au secourisme existent. La formation destinée au grand public est Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSC 1).

Elle permet d'acquérir les premiers gestes pour assurer la protection de la victime et d'alerter les secours en leur fournissant les premiers éléments : décrire la situation, donner sa localisation et son numéro de téléphone.

Peut s'y inscrire toute personne âgée de 10 ans et plus. Elle dure environ 7 heures, selon le centre organisateur et coûte généralement 60 €, c'est une formation pratique, pas besoin de prendre des notes, tout se fait en direct.

Les différents points abordés :

- La protection, l'alerte
- La victime s'étouffe
- La victime saigne abondamment
- La victime est inconsciente
- La victime ne respire pas
- La victime se plaint d'un malaise
- La victime se plaint après un traumatisme
- Utilisation du défibrillateur
- Mise en situations concrètes

Voici la liste des organismes agréés dispensant des formations de premiers secours :

Association Française des Premiers Secours

<http://afps.org/>

Association Nationale des Premiers Secours

<https://www.anps.fr/>

Fédération française de sauvetage et de secourisme

<https://www.ffss.fr/>

Fédération nationale d'enseignement et de développement du secourisme

<https://www.fneds.fr/>

Fédération nationale des métiers de la natation et du sport

<https://fnmns.com/>

Fédération nationale de protection civile

<https://www.protection-civile.org/>

Fédération des secouristes français Croix blanche

<https://www.croixblanche.org/>

Oeuvres hospitalières françaises de l'ordre de Malte

<https://www.ordredemaltefrance.org/>

Société nationale de sauvetage en mer

<https://www.snsn.org/>

Union française des œuvres laïques d'éducation physique

<https://www.ufolep.org/>

Les sapeurs-pompiers et la Croix Rouge dispensent cette formation, voyez auprès du centre le plus proche de chez vous pour la suivre.

> www.pompiers.fr

rubriques « Grand Public > Prévention des risques > Apprentissage des premiers secours - PSC1 »

> www.croix-rouge.fr

rubriques « Je me forme > Particuliers > Prévention et secours civiques de niveau 1 »

Certificat de sauveteur secouriste du travail (CSST)

C'est l'équivalent du PSC 1 mais dans l'entreprise. Ce certificat est délivré par le réseau Assurance maladie Risques professionnels / INRS. Mais en plus des gestes de premier secours, le salarié apprend qui et comment alerter dans l'entreprise, repère les situations dangereuses et peut participer aux actions de prévention.

La formation est assurée par un formateur qui peut être un salarié de l'entreprise ou par un centre agréé. Elle est d'une durée de 14 heures, valable 2 ans.

Pour retrouver les organismes habilités à dispenser cette formation, consultez le site de l'institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles (INRS)

: www.inrs.fr

rubrique « Services aux entreprises > Formations et stages > Formateur en sauvetage secourisme du travail (SST)

MAL-ÊTRE

Savoir repérer les signes de mal-être, en parler avec la personne concernée, l'écouter, l'orienter vers les organismes compétents, ne pas laisser le silence s'installer sont essentiels.

Tout d'abord, il faut faire le distinguo entre déprime et dépression. La déprime est plutôt un coup de blues qui ne dure pas, la dépression, quant à elle, s'exprime par des symptômes récurrents sur une période plus longue, c'est une maladie et n'est pas à prendre à la légère, elle nécessite l'aide des proches et de spécialistes.

L'adolescence se traduit souvent par des moments de déprime, l'impression de ne pas être compris, la perte de confiance en soi, se sentir mal dans son corps... moments fréquents mais passagers. S'ils deviennent permanents et s'aggravent, on parle alors de dépression.

De nombreux facteurs amplifient le mal de vivre et peuvent entraîner le jeune vers la dépression, la fugue, le suicide ou les conduites à risques (drogue, alcool, conduite sexuelle à risques, troubles du comportement alimentaire ...).

La grande difficulté est de repérer les symptômes précurseurs, et de persuader la personne de se faire aider.

La dépression

Le mal-être peut toucher toute personne, adulte, enfant, ado, il faut tout d'abord savoir distinguer la déprime passagère de la dépression, qui peut aller jusqu'à la tentative de suicide.

Il arrive que les adolescents traversent des périodes un peu troubles, qui les rendent instables, irritables, renfermés, mais certains signes sont à prendre très au sérieux.

Si vous constatez que votre enfant s'enferme dans sa chambre, n'a plus goût à rien, ne voit plus ses amis, se dévalorise, a des conduites à risques (troubles alimentaires, consommation de stupéfiants)... et que ces symptômes perdurent, n'hésitez pas à aborder la question avec lui et proposez-lui d'en parler avec un spécialiste.

Les scarifications

L'adolescence est une période de chamboulements, physiques et psychiques, que certains adolescents ont plus de mal à appréhender, provoquant chez eux des angoisses difficiles à maîtriser favorisant les conduites à risques.

Les scarifications se retrouvent plus particulièrement chez les adolescents et touchent davantage les jeunes filles. Elles peuvent aussi perdurer à l'âge adulte.

Elles consistent à se faire mal physiquement pour oublier ou évacuer ses douleurs psychiques, que le jeune n'a apparemment pas pu formuler d'une autre façon. Il a un mal de vivre et n'arrive pas à en déterminer la raison et à mettre des mots sur sa souffrance, c'est une façon de contrôler son corps.

Sous forme d'entailles ou de brûlures chez les jeunes filles, elles se situent plus souvent sur les avant-bras, la face dorsale des mains ou encore l'intérieur des cuisses, chez les garçons, ce sont plus souvent des ecchymoses ainsi que des traces de lutte.

Ces signes sont souvent dissimulés, le but n'étant pas de les exhiber et d'attirer l'attention.

Ce sont de véritables signaux d'alarme qui peuvent annoncer un risque suicidaire, à ne pas prendre à la légère. Certaines attitudes peuvent alerter sur un certain malaise : repli sur soi, isolement, manque d'enthousiasme ou de joie, dissimulation de son corps.

Pour l'entourage, il n'est pas facile d'intervenir, quelle attitude adopter ? Quels mots utiliser ? Il vaut mieux en parler à son médecin traitant, qui pourra lui donner un premier conseil et l'orienter.

Quant au jeune en détresse, il faut l'aider à exprimer ses souffrances, qu'il puisse se confier à une personne de son entourage ou à un professionnel tel que psychologue, psychiatre ou psychanalyste, une tierce personne, à qui il sera plus facile de parler.

Plus les troubles seront pris tôt, moins il y aura de risques d'addiction.

Les troubles du comportement alimentaire

L'alimentation à la base est un élément vital de développement, de santé, de socialisation et synonyme de plaisir.

Mais des facteurs psychologiques, familiaux, choc émotionnel, pression, manque de confiance en soi, des facteurs physiques, le culte de la minceur, peuvent altérer cette notion et en faire un véritable problème pour certains.

En effet, les troubles du comportement alimentaire (TCA) résultent généralement d'un ensemble de causes amenant un mal-être, qui s'exprime de différentes façons, les syndromes les plus observés étant l'anorexie mentale et la boulimie mais il en existe d'autres comme l'hyperphagie, l'orthorexie.

Les symptômes sont généralement peu évidents à déterminer au début, d'autant que les ados déploient énormément de stratagèmes pour dissimuler leur maladie, aussi, il n'est pas facile pour l'entourage de se rendre compte du problème.

https://www.has-sante.fr/jcms/pprd_2974164/fr/boulimie-hyperphagie-urgence-a-les-reperer-et-les-prendre-en-charge

L'anorexie

L'anorexie survient essentiellement chez les adolescentes, vers l'âge de 17 ans mais peut aussi se déclarer plus tôt et chez les garçons aussi. Une augmentation de ce trouble a été constatée chez des enfants, plus particulièrement ceux qui sont souvent seuls, amenés à être autonomes très tôt.

C'est l'obsession de maigrir, de contrôler son corps qui amène la personne à ne plus percevoir son corps tel qu'il est réellement et à se considérer toujours trop grosse même après une perte importante de poids ; une obsession pouvant entraîner la mort.

Les signes et conséquences : obsession du poids, perte de poids importante (avec la courbe de l'IMC qui s'infléchit vers le bas pour les jeunes de moins de 18 ans), sensation permanente de froid, accès de fatigue et maux, activités physiques intensives, trouve toujours de bonnes raisons pour ne pas se mettre à table, absence de règles. À la longue, il peut y avoir un risque cardiaque, d'ostéoporose, de fertilité, de dépression.

Pour savoir si vous êtes concerné, vous pouvez répondre à quelques questions. Il s'agit du questionnaire Scoff

(validé en médecine générale). Ce n'est pas exhaustif et peut-être un peu réducteur pour certains mais cela peut vous aider à y voir plus clair et vous aider éventuellement à en parler à quelqu'un.

Questionnaire scoff-f

Au-delà de 2 réponses positives, vous souffrez peut-être d'un trouble du comportement alimentaire, n'hésitez pas à en parler à un proche ou à votre médecin traitant.

- Vous faites-vous vomir parce que vous vous sentez mal d'avoir trop mangé ?
- Vous inquiétez-vous d'avoir perdu le contrôle de ce que vous mangez ?
- Avez-vous récemment perdu plus de 6 kg en 3 mois ?
- Pensez-vous que vous êtes gros(se) alors que d'autres vous trouvent trop mince ?
- Diriez-vous que la nourriture domine votre vie ?

La boulimie

Elle touche plus souvent les femmes. Cela consiste à manger de façon compulsive et répétée, sans faim, et s'accompagne de culpabilité, de dégoût de soi et de la volonté de garder le contrôle de sa silhouette. Aussi, pour y parvenir, la personne provoque des vomissements, prend des produits laxatifs afin de ne pas grossir. Les épisodes de boulimie suivent parfois l'anorexie.

Les signes et conséquences : prise fréquente et incontrôlée d'aliments, vomissements. Les vomissements peuvent provoquer la perte des cheveux, le gonflement du visage, le déchaussement des dents, à longue échéance un ulcère ou cancer de l'oesophage, une perte de potassium entraînant un risque cardiaque.

Le poids restant stable, ce sont ces autres signes qui peuvent alerter l'entourage.

L'hyperphagie appelée aussi compulsions alimentaires

Phénomène touchant autant les hommes que les femmes à l'âge adulte, pour compenser un mal-être, c'est le fait d'ingurgiter une grande quantité de nourriture en un laps de temps très court, au moins 2 fois par semaine. Mais contrairement à la boulimie, il n'y a pas de contrôle du poids et le choix des aliments est dans un premier temps ciblé dans le but d'apporter du plaisir mais très vite la personne mange tout ce qui lui tombe sous la main.

Les signes et conséquences : absorption importante incontrôlée entraînant surpoids et obésité, avec

risques cardiovasculaires, problèmes respiratoires et musculo-squelettiques, diabète, cancers.

L'orthorexie

Plus rare et non reconnue médicalement comme un trouble du comportement alimentaire, l'orthorexie part de l'intention, plutôt positive, de manger sainement, mais à la différence du bien manger, cela devient une obsession au point de passer des heures par jour à établir ses menus, à tout contrôler, faire ses choix de produits, refuser des invitations... le plaisir n'y a plus sa place. Ce trouble touche davantage les adultes, les femmes en particulier et les sportifs.

Les signes et conséquences : il y a un risque d'exclusion sociale, l'orthorexique voulant tout contrôler et n'étant pas certain de la qualité des aliments qu'il mange ailleurs que chez lui. Poussé à l'extrême, il y a risque de carences en vitamines, minéraux et autres qui peuvent affecter les muscles dont le cœur, les os, le fonctionnement hormonal, le cerveau.

Le Test de Bratman

Si vous répondez «oui» à 4 ou 5 questions, adoptez une attitude moins stricte vis-à-vis de votre alimentation. Si vous ne répondez que des «oui», peut-être pourriez-vous consulter votre médecin pour en savoir plus.

- Passez-vous plus de 3 heures par jour à penser à votre régime alimentaire ?
- Planifiez-vous vos repas plusieurs jours à l'avance ?
- La valeur nutritionnelle de votre repas est-elle, à vos yeux, plus importante que le plaisir de le déguster ?
- La qualité de votre vie s'est-elle dégradée, alors que la qualité de votre nourriture s'est améliorée ?
- Êtes-vous récemment devenu plus exigeant(e) avec vous-même ?
- Votre amour-propre est-il renforcé par votre volonté de manger sain ?
- Avez-vous renoncé à des aliments que vous aimiez au profit d'aliments «sains» ?
- Votre régime alimentaire gêne-t-il vos sorties, vous éloignant de votre famille et de vos amis ?
- Éprouvez-vous un sentiment de culpabilité dès que vous vous écarterez de votre régime ?
- Vous sentez-vous en paix avec vous-même et pensez-vous bien vous contrôler lorsque vous mangez sain ?

Aider, être aidé

Que faire ?

Il n'est pas toujours facile de parler de ces maladies, que ce soit pour les personnes concernées directement ou leur entourage, mais sachez que plus les TCA sont prises en charge tôt et moins il y a de risque qu'elles deviennent chroniques et ne s'installent dans la durée et qu'il sera plus facile de diminuer les souffrances physiques et psychologiques.

Une psychothérapie est recommandée pour accompagner la prise en charge nutritionnelle et physique.

Le plus difficile est d'admettre la maladie, une fois que vous en êtes conscient, que vous l'acceptez, un grand pas est franchi.

Malade ou proche, n'hésitez pas à en parler, ne pensez pas que ces troubles vont disparaître d'eux-mêmes, c'est rarement le cas. Il est possible de guérir de ces troubles mais en étant aidé de professionnels, de l'entourage, d'associations. Les soins se feront prioritairement dans l'environnement familial.

Hospitalisation

Elle n'est pas systématique, elle se fait en concertation avec la famille, le médecin, lorsque le pronostic vital de la personne est engagé, en cas de dénutrition importante, lorsque les soins ambulatoires n'ont pas eu de résultat et lorsque le patient et la famille sont épuisés et ont besoin de reprendre des forces. Dans ce cas, la famille n'est pas mise à l'écart, elle joue un rôle important dans la prise en charge de la maladie.

Peut-on guérir des TCA ? Oui, en prenant conscience de la maladie et en consultant tôt !

Pour vous faire aider ou aider un de vos proches, vous pouvez vous adresser à des associations, aux centres hospitaliers, aux centres medico-psychologiques et aux maisons des adolescents proches de chez vous :

Maisons des adolescents

Nord

> Lille

1 rue Saint Genois (entrée rue Sainte Anne)

Tél : 03 20 06 26 26

Mail : contact@maisondesados-sdn.fr

> Roubaix
44 rue Saint Antoine
Pôle Ressources Jeunesse Laënnec
Tél : 03 20 06 26 26
Mail : contact@maisondesados-sdn.fr



> Maubeuge
12 rue de la Liberté
Tél : 03 27 62 34 15
Mail : secrmdamaub@afeji.org

> Valenciennes
82 rue de Lille
Tél : 03 27 20 40 76
Mail : secrmdavals@afeji.org
www.afeji.org/maison-des-adolescents

Pas-de-Calais

<https://jeunesdu62.fr/Ma-sante/Coordonnees-des-Maisons-des-Adolescents-et-des-Centres-de-Planification-et-d-Education-Familiale>

> Henin Beaumont
39 rue Elie Gruyelle
Tél : 03 21 21 79 00
www.facebook.com/Maison-des-Ados-de-lArtois-Pas-de-Calais-127910897332528/

> Boulogne-sur-Mer
24 rue Désille
Tél : 03 91 18 15 80
www.facebook.com/adolescents.maisondes

> Saint-Omer
32 rue de Wissocq
Tél : 03 21 11 34 70

Somme

> Abbeville
9 avenue du Général Leclerc
Tél : 03 60 03 90 50
Mail : mda-abbville@somme.fr
www.maisondesadolescents.somme.fr

> Amiens
20 boulevard de Belfort
Tél : 03 60 03 90 90
Mail : mda-amiens@somme.fr
www.maisondesadolescents.somme.fr



Numéros de téléphone et sites internet utiles

Annuaire des centres médico-psychologiques

www.f2rsmpsy.fr/annuaire-des-CMP

Fédération Française Anorexie Boulimie (FFAB)

www.ffab.fr

Association Enfine

www.enfine.com

Association Charlotte, ensemble c'est tout

11 rue du Bosquiel - 5991 Bondues

charlotteensemble@yahoo.fr

charlotteensemble.fr

Union nationale pour la prévention du suicide

www.unps.fr

France Dépression

<http://france-depression.org>

Suicide écoute

www.suicide-ecoute.fr

01 45 39 40 00

Info suicide

www.infosuicide.org

Association Phare Enfants-Parents

<https://www.phare.org/>

01 43 46 00 62

Fil santé jeunes

www.filsantejeunes.com

0800 235 236

SOS amitié

www.sos-amitie.com

09 72 39 40 50

SOS amitié Arras

www.sos-amitie.com/web/arras/accueil

03 21 71 01 71

SOS amitié Lille

03 20 55 77 77

www.sos-amitie.com/web/lille/accueil

SOS Dépression

www.sosdepression.org

07 67 12 10 59

Besoin d'une information fiable et à jour
sur l'ensemble des thématiques qui concernent les jeunes ?

Toute l'Information Jeunesse en Hauts-de-France est sur **ij-hdf.fr**



MANGER, BOUGER

S'alimenter est une nécessité mais aussi un plaisir, plaisir du partage, plaisir gustatif et en complément d'activités physiques, un moyen de lutter contre l'obésité, les maladies cardio-vasculaires, les cancers, le cholestérol, le diabète.

Alimentation

C'est avant tout un environnement et une ambiance qui favorisent le « bien manger ».

Prenez une tablée de famille ou d'amis, une pincée (ou plus) de discussion, une louche de bonne humeur, quelques bons plats et du temps.

Vous voilà prêt à bien manger, il ne reste que quelques petits détails à régler : que mettre dans votre assiette, les aliments à privilégier, à éviter...

N'oubliez pas de manger lentement (20 mn au minimum) et de mâcher, cela vous facilitera la digestion et vous sortirez de table en vous sentant rassasié et sans éprouver le besoin de manger avant le prochain repas. Vous éviterez ainsi les grignotages.

**Astuce pour manger moins vite :
n'hésitez pas à poser vos couverts entre chaque bouchée.**

Pour qu'un repas soit équilibré, il doit être constitué de légumes, protéines (poisson, viande ou œuf), féculent, fruits et eau.

Les aliments à éviter sont les produits sucrés (gâteaux, sodas, confiseries...), gras (chips, charcuterie, beurre), certains plats préparés industriellement (ils contiennent des acides gras saturés, du sel en excès, du sucre, des colorants...) mais pour le plaisir, vous pouvez en consommer de façon épisodique tout en modération.

À savoir !

Légumes, fruits frais, légumes en conserve ou surgelés, tout est bon !



Quelques repères :

- **Les fruits et légumes** : au moins 5 portions par jour, cela peut-être 3 portions de fruits et 2 portions de légumes par exemple, ou 4 de légumes et 1 de fruits, ou plus.

À quoi correspond une portion : 80 à 100 grammes, soit deux cuillères à soupe pleines, exemple : une tomate de taille moyenne, une poignée de tomates cerise, 1 poignée de haricots verts, 1 bol de soupe, 1 pomme, 2 abricots, 4-5 fraises, 1 banane...

- **Les produits laitiers** : 2 par jour pour les adultes, 3 ou 4 pour les enfants, les adolescents et les personnes âgées : 1 yaourt (125 g), 1 fromage blanc individuel (100 g), 2 petits suisses (60 g), 30 g de fromage, 1 verre de lait...

- **Les féculents à chaque repas** : pain, riz, pâtes (complets, c'est encore mieux car ils contiennent davantage de fibres et de vitamines), pommes de terre, semoule, quinoa, boulgour, légumes secs (lentilles, fèves, haricots blancs, pois chiches...), **ces derniers pouvant remplacer une portion de viande.**

- **Viande, poisson, œuf** : 1 à 2 fois par jour.

Une portion de viande ou de poisson équivaut à 100 g, soit un steak haché, une cuisse de poulet, une escalope de dinde, 2 tranches de jambon blanc, un petit pavé de saumon.... Privilégiez le poulet et d'une manière générale la viande plutôt maigre.

Préférez les modes de cuisson nécessitant peu de matières grasses : à la vapeur, au wok, en papillotes, à l'autocuiseur, en grillade.

Une portion d'œufs se limite à deux.

- **Matières grasses** : préférez les huiles végétales (sans en abuser) comme l'huile de colza, d'olive et de tournesol.

- **Limitez la consommation de sucre** (ajoutez plutôt un peu de compote ou quelques morceaux de fruits dans votre yaourt et sucrez très légèrement votre boisson chaude), et de sel (privilégiez plutôt les herbes aromatiques pour relever vos plats).

Eau : à volonté pendant et entre les repas

En cas de petite fringale entre deux repas, prenez un fruit, un yaourt ou un produit céréalier.

Exemple de menus pour une journée

(source www.mangerbouger.fr)

Petit-déjeuner

1 produit céréalier

(du pain ou des céréales, les moins sucrées si possible)

1 produit laitier

(bol ou verre de lait, un yaourt ou un fromage blanc)

1 fruit (ou un jus de fruit pressé ou un 100 % pur jus, une compote sans sucres ajoutés)

1 boisson (café, thé, eau ou un chocolat chaud, dans ce cas il inclut la boisson et le produit laitier)

Déjeuner

Salade à la sauce yaourt

Œufs brouillés

Semoule de couscous

Faisselle nature sucrée

Abricots

Pain

Dîner

Salade de courgettes croquantes au maïs

Paëlla (surgelée)

Fromage

Prune reine-claude

Pain

Pour les inconditionnels des pizzas, pourquoi ne pas la faire soi-même, vous obtiendrez une recette parfaitement équilibrée.

Recette de pizza :

- La pâte faite maison

On mélange 250 g de farine (complète, c'est mieux) + 1 sachet de levure de boulanger lyophilisée + 15 cl d'eau + 1 c. à s. d'huile d'olive + ½ c. à c. de sel.

- La garniture

On recouvre d'une couche de sauce tomate, de petits dés de légumes (poivrons, courgettes, champignons...) et au choix du jambon blanc, dés de poulet ou fruits de mer (moules, crevettes, calmars...), de thon, saumon frais ou fumé (encore plus léger et aussi savoureux) et on privilégie la mozzarella au gruyère, moins grasse ou simplement de l'huile d'olive, le tout agrémenté d'épices (paprika, curry...) et d'herbes aromatiques (basilic, romarin, thym...)

N'hésitez pas à consulter un diététicien ou un nutritionniste ou inscrivez-vous au Coaching Santé Active, un service de l'assurance maladie (voir page 63).

Activités physiques

La vie sédentaire ne favorise pas l'exercice physique. Nombreux sont ceux qui restent assis 8 heures par jour pour leur travail ou leurs études.

Il ne faut pas confondre activités physiques et sport. Tous les mouvements de la vie quotidienne, ceux effectués pendant le temps de travail et ceux pendant les loisirs en font partie et contribuent à la dépense d'énergie. Il existe de multiples façons de se dépenser sans pour autant que cela devienne une corvée ou une véritable souffrance et sans obligatoirement avoir à investir dans des équipements.

30 minutes d'activités, par jour pour les adultes et 1 heure pour les enfants et adolescents, continues ou découpées (au minimum 10 mn d'affilées), sont suffisantes pour s'entretenir, éviter l'embonpoint et diminuer le risque de développer certaines maladies. C'est également un bon moyen de réduire le stress. En effet, cela améliore la qualité du sommeil, diminue l'anxiété et la dépression.

Même les réfractaires au sport peuvent se bouger sans s'en rendre compte en faisant 45 minutes d'activités de faible intensité telle que :

- la marche à lente allure, le ménage (vaisselle, repassage), le jardinage (arrosage), le bricolage, la mécanique, la pétanque, le billard, le tennis de table, le bowling, la danse de salon.

Voici quelques façons de pratiquer une activité physique :

- 30 mn de marche soutenue, en allant en courses, à son travail, chercher ses enfants
- 30 mn de jardinage léger, de ménage (laver les sols, passer l'aspirateur)
- 30 mn de vélo (extérieur ou d'appartement), natation, loisir, aquagym, voile, badminton
- 20 mn de randonnée en moyenne montagne, marche avec dénivelés, escalade, jardinage (bêchage), jogging, VTT, sports collectifs, de combat, natation sportive, saut à la corde, tennis, squash

Et surtout rien ne vous empêche de consacrer plus de temps une fois par semaine à un sport, en fonction de vos disponibilités et centres d'intérêt. Les salles de

sport telles que les centres de fitness, musculation... sont généralement ouvertes le midi et tard le soir, il peut y en avoir près de votre lieu de travail, renseignez-vous.

En début d'année scolaire rendez vous dans les clubs, associations de quartiers. Il est souvent possible de suivre un cours ou une séance gratuitement avant de vous engager.

Indice de Masse Corporelle (IMC)

Il permet d'évaluer le nombre de kilos à perdre ou à gagner pour avoir une santé optimale. Il est calculé en divisant le poids par la taille au carré. Attention aussi à prendre en compte votre morphologie. En effet vous pouvez peser lourd sans être pour autant en surpoids. Il faut aussi déterminer sa masse grasseuse. Un autre indice à prendre en compte, le tour de taille.

Exemple : une personne pesant 65 kg et mesurant 1,60 m a un IMC de : $65 \text{ divisé par } (1,60 \times 1,60) = 25,39$

Votre poids :

Votre taille :

Résultat :

Vous avez calculé votre indice de masse corporelle, où vous situez vous ?

Interprétation d'après l'Organisation Mondiale de la Santé de l'indice de masse corporelle pour les 19-60 ans.

IMC	Classification	Risque de développer des problèmes de santé
moins de 16,5	dénutrition	très élevé
16,5 à 18,5	maigreur	accru
18,5 à 25	corpulence normale	faible
25 à 30	surpoids	accru
30 à 35	obésité modérée	élevé
plus de 40	obésité morbide	très élevé

Ce tableau ne concerne pas les enfants de 1 à 18 ans. Le calcul de l'IMC est le même mais l'interprétation se fait selon les graphiques du carnet de santé.

Etre aidé

L'Assurance Maladie a créé le coaching en ligne Santé Active, pour vous aider à préserver votre santé jour après jour. Gratuit et accessible depuis votre compte ameli, il vous accompagne avec des conseils adaptés à vos habitudes de vie et des astuces à mettre en pratique chaque jour.

Pour adopter durablement les bons réflexes, le coaching Santé Active vous accompagne dans la durée. Il vous aide à progresser à votre rythme étapes par étapes :

- Apprendre à mieux connaître et comprendre le fonctionnement de votre corps ;
- Tester et analyser vos habitudes de vie, votre alimentation, vos postures, etc. ;
- S'exercer pour acquérir de bons réflexes ;
- Évaluer vos connaissances et votre progression

Coaching Santé Active, c'est trois programmes personnalisés :

- Nutrition Active, le programme qui vous aide à bien manger et bouger.
- Santé du Cœur, le programme qui renforce la santé de votre cœur et de vos artères.
- Santé du Dos, le programme qui apprend à adopter les bonnes postures.

Source : www.ameli.fr/assure/sante/assurance-maladie/coaching-sante-active/1001-bons-gestes-sante



PROTÉGER SA PEAU

En France, près d'un cancer sur trois est un cancer de la peau.

Le soleil

Le soleil, un ami à côtoyer avec prudence et modération. Bien dosé, le soleil a plusieurs effets bénéfiques : il combat certaines maladies comme le psoriasis, il est source de vitamine D, nécessaire à maintenir un bon niveau de calcium et de phosphore et c'est un véritable antidépresseur. Mais sachez que trop d'exposition vieillit prématurément la peau et peut provoquer des allergies et certains cancers.

Alors, nous allons jouer un peu les rabat-joie et vous rappeler certaines précautions à prendre.

- Ne vous faites pas toaster pendant des heures sur la plage.

Quelques mesures à savoir : le sable a un taux réfléchissant de 25 %, l'eau de 50 %, une peinture blanche de 70 à 90 %. Nettement moins risqué, votre pelouse qui ne reflète que 3 % des rayons.

- Profitez de l'ombre d'un arbre. Vous ne trouverez peut-être pas de palmier dans notre région mais un sapin peut également faire l'affaire !
- Évitez l'exposition au soleil aux heures les plus chaudes, entre 11 heures et 16 heures. Profitez de ce temps pour manger (léger), lire, jouer, faire une sieste...
- Enduisez-vous d'une bonne crème solaire à indice élevé, 30 mn avant de vous exposer au soleil. Pensez à en mettre régulièrement, toutes les deux heures environ. Privilégiez plutôt une crème dite « bio » c'est-à-dire entièrement minérale, sans ingrédients chimiques et qui n'a donc aucune incidence néfaste sur l'environnement.
- Sachez cependant que la meilleure protection reste les vêtements, particulièrement ceux en jean et coton.
- Attention mieux vaut éviter de mettre du parfum, cela peut occasionner des taches brunâtres irréversibles.
- Hydratez-vous, buvez beaucoup d'eau et rafraîchissez-vous régulièrement.

En conclusion :

N'oubliez pas le chapeau, les lunettes de soleil ... enfin, en deux mots : sortez couverts !

Les UV

Certains pourraient être tentés de préparer leur bronzage par des séances d'UV en cabine.

Mais sachez que depuis juillet 2009, les UV artificiels sont reconnus comme cancérogènes par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et le centre international de recherche sur le cancer.

D'après une étude, l'exposition aux UV artificiels avant l'âge de 30 ans augmente de 75 % le risque de développer la forme la plus grave du cancer de la peau, le mélanome.

Contrairement aux idées reçues, les UV artificiels ne protègent pas la peau contre le soleil, puisqu'ils viennent en complément de ceux reçus naturellement par celui-ci. Ils accélèrent le vieillissement de la peau et augmentent les risques de cancer.

<https://www.anses.fr/fr/content/les-dangers-du-bronzage-artificiel>

De même si vous vous sentez un peu déprimé, que le soleil tarde à venir, ne pensez pas qu'une séance en cabine vous remontera le moral. En un mot, ne confondez pas lumineothérapie (séance d'exposition à la lumière) et rayons UV.

Pour avoir toutes les infos, visitez le site de l'association Prévention solaire : www.prevention-soleil.fr



Le grain de beauté ou nævus

Chacun a des grains de beauté, les premiers se développent dès l'enfance. Le pic se situe à l'adolescence jusqu'à l'âge de 30 ans environ. Ce sont des taches plus ou moins brunes, planes ou à relief avec des contours nets, qui font généralement moins de 6 mm de diamètre.

Quand faut-il s'interroger ?

Il existe une règle pour savoir s'il faut s'en inquiéter, c'est la règle de l'ABCDE

(source : www.syndicatdermatos.org)

- A comme ASYMETRIE

Le grain de beauté est plutôt rond et symétrique. Le mélanome est asymétrique et la tache s'étend davantage sur un côté que de l'autre.

- B comme BORDS IRREGULIERS

Le grain de beauté a un contour régulier alors que le mélanome a des bords irréguliers et festonnés.

- C comme COULEUR

Les grains de beauté sont de couleur homogène, brun clair ou foncé. Le mélanome est de plusieurs couleurs inhomogènes : nuances de brun, apparition de couleurs noire, bleue ou rouge ; il est souvent de plus de deux couleurs ou de deux teintes.

- D comme DIAMETRE

En règle générale les grains de beauté sont de petite taille. Le mélanome a un diamètre souvent supérieur à 6 mm.

- E comme EVOLUTION

C'est le critère le plus important comme le montrent des études récentes. Il conditionne le diagnostic précoce et donc le pronostic. Si un de vos grains de beauté a changé de couleur, de forme, de taille, d'épaisseur, a évolué, il est indispensable de consulter rapidement un médecin.

Faites au moins une fois par an une auto-consultation. Si vous constatez l'un de ces phénomènes, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

VACCINATION

Si les enfants sont généralement à jour de leurs vaccins, il n'en est pas de même pour les adolescents et les jeunes adultes. Voici un rappel des différentes vaccinations à effectuer pour ne prendre aucun risque :

Pour les nourrissons nés à partir du 1er janvier 2018, les vaccinations contre la diphtérie, la poliomyélite, le tétanos, l'Haemophilus b, l'hépatite B, la coqueluche, la rougeole, les oreillons, la rubéole, le pneumocoque et le méningocoque sont obligatoires.

Age	Vaccins	BCG	Diphtérie-Tétanos-Poliomyélite	Coqueluche	Haemophilus-Influenzae de type b (HIB)	Hépatite B	Pneumocoque	Méningocoque c	Rougeole - Oreillons - Rubéole	Papillomavirus humain (HPV)	Grippe
Naissance											
Entre 2 mois et 11 mois											
1 an											
16 - 18 mois											
6 ans											
11 - 13 ans											
14 ans											
25 ans											
45 ans											
65 ans et +											*

* Tous les ans, y compris les personnes à risque, les enfants à partir de 6 mois, les femmes enceintes.

- 14 ans : pour les adolescentes, vaccin contre le papillomavirus (cancer du col de l'utérus), il peut se faire jusqu'à 23 ans, tant qu'elles n'ont pas eu de rapports sexuels

- 13 à 25 ans : Rougeole Oreillons Rubéole (ROR) : 1^{ère} dose pour les personnes n'ayant jamais été vaccinées contre la rougeole
 - 16 à 18 ans : 4^{ème} rappel Diphtérie Tétanos Polio (DTP), rubéole
 - Après 18 ans : rubéole pour les femmes non vaccinées, DTP tous les 10 ans
- Pour connaître en détail les maladies et leurs vaccins, le rôle de ces derniers, consultez :

<https://vaccination-info-service.fr>

Vaccin anti Covid : il est fortement conseillé à partir de 12 ans, afin d'obtenir le pass sanitaire nécessaire pour l'entrée dans certains établissements, et obligatoire pour certaines professions. Pour en savoir davantage :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F35611>





Rappel des gestes barrières face au covid-19



**Lavez-vous les mains
très régulièrement**
(avec du savon ou
de la solution hydro-alcoolique)



**Nettoyez et désinfectez
régulièrement les objets
et surfaces de contact**



Portez un masque



**Gardez une distance
d'au moins un mètre entre
soi et une autre personne**



**Saluez sans se serrer la main
et évitez les embrassades**



Toute l'Information Jeunesse en Hauts-de-France est sur **ij-hdf.fr**

Restons connectés !



**Besoin d'une information personnalisée ?
Besoin d'un lieu pour étudier, travailler,
entreprendre, échanger ?**

Rendez-vous dans nos espaces de travail partagé !

CRIJ Hauts-de-France

Accueil du lundi au vendredi
9h00-12h30 / 13h30-17h30

02 rue Edouard Delesalle
59800 Lille
lille@crij-hdf.fr
03.20.12.87.30