

# La Gazette Santé de Mauvezin



## Décembre 2018 - Numéro 8

Maison de santé de

9 rue Tourneuve

05.62.67.24.54

**Au Sommaire**

Du nouveau à la MSP	P2
Les livres du mois Règles à suivre pour les rendez-vous	P3
Les bienfaits de la marche à pied	P4
Santé Publique Infirmière Asalée	P5
Le mois sans Tabac	P6
Mal de dos et ostéopathie	P7
La Bronchiolite	P8
La fièvre chez l'enfant	P9
DMP	P10
Une feuille pour dessiner	P11
Tableau de coordonnées des professionnels	P12

*L'équipe des professionnels de la MSP se joint au Comité Des usagers*

*pour vous souhaiter de joyeuses fêtes de fin d'année 2018 !*



## Du nouveau à la MSP

### *Les nouveaux médecins et internes*



**Valentin GONZALEZ**  
Interne en première année de  
médecine

Je suis Valentin Gonzalez, un des nouveaux internes de la maison de santé jusqu'à fin avril.

C'est pour moi mon premier stage d'internat, je serai présent en consultation aux côtés du Dr Domas le lundi, du Dr Fichot le mardi et du Dr Fourcade le mercredi et le jeudi.



**Marie LABATTIE**  
Interne SASPAS en 9<sup>ème</sup> de  
médecine

Je travaille en autonomie sous la coordination d'un médecin généraliste thésé, disponible à ma demande.



**Loïc DUBOIS**  
Remplaçant des médecins  
généralistes

Diplômé en médecine générale, Je serai heureux de vous recevoir en consultation.



### *Du nouveau matériel :*

En cas d'urgence, L'équipe médicale s'est doté d'un Défibrillateur Semi-Automatique à utiliser en cas d'urgence vitale.



Ainsi que d'une Borne AMELI qui vous permet de mettre votre carte vitale à jour.



## Les livres du mois

<p>Boris Cyrulnik</p> <p>Ivres paradis, bonheurs héroïques</p>  <p><b>QUI SONT NOS HÉROS ?</b></p> <p>Odile Jacob</p>	<p>"Pas d'existence sans épreuves, pas d'affection sans abandon, pas de lien sans déchirure, pas de société sans solitude. La vie est un champ de bataille où naissent les héros qui meurent pour que l'on vive. Mes héros vivent dans un monde de récits merveilleux et terrifiants. Ils sont faits du même sang que le mien, nous traversons les mêmes épreuves de l'abandon, de la malveillance des hommes et de l'injustice des sociétés. Leur épopée me raconte qu'il est possible de s'élever au-dessus de la fadeur des jours et du malheur de vivre. Quand ils parlent des merveilleux malheurs dont ils ont triomphé, nos héros nous montrent le chemin.". Chacun de nous a besoin de héros pour vivre, l'enfant pour se construire, l'adulte pour se réparer. Les héros nous apportent l'espoir, le rêve, la force. Mais quand les héros se laissent pervertir, ils se transforment en planteurs de haine et en pourvoyeurs du pire. Un livre saisissant.</p>
<p>Don Miguel Ruiz</p> <p>LES QUATRE ACCORDS TOLTÈQUES</p> <p>La voie de la liberté personnelle</p>  <p>Nouveau message de Don Miguel Ruiz</p> <p>Jouvence</p> <p>Plus d'un million de lecteurs</p>	<p>Découvrez ou redécouvrez Les quatre accords toltèques, et prenez comme des millions de lecteurs en France et à travers le monde, la voie de la liberté personnelle.</p> <p>Dans ce livre, Don Miguel révèle la source des croyances limitatrices qui nous privent de joie et créent des souffrances inutiles. Il montre en des termes très simples comment on peut se libérer du conditionnement collectif - le "rêve de la planète", basé sur la peur - afin de retrouver la dimension d'amour inconditionnel qui est à notre origine et constitue le fondement des enseignements toltèques que Castenada fut le premier à faire découvrir au grand public. Don Miguel révèle ici 4 clés simples pour transformer sa vie et ses relations, tirées de la sagesse toltèque. Leur application au quotidien permet de transformer rapidement notre vie en une expérience de liberté, de vrai bonheur et d'amour.</p> <p>Les quatre accords toltèques : 1 - Que ta parole soit impeccable ; 2 - Ne réagis à rien de façon personnelle ; 3 - Ne fais aucune supposition ; 4 - Fais toujours de ton mieux.</p>

## Quelques règles à suivre pour les prises de rendez-vous...



Suite à des plaintes liées à l'attente pour obtenir un rendez-vous, L'équipe médicale renouvelle toute sa confiance aux deux secrétaires : Marie line et Sabine qui font tout leur possible pour satisfaire les attentes de tous.

Afin d'éviter une attente désagréable, voici quelques conseils :

- Pensez à prendre les rendez-vous de renouvellement d'ordonnances dès l'achat du dernier renouvellement des traitements à la pharmacie.
- Appelez au plus tôt après un rendez-vous chez un spécialiste, si celui-ci vous invite à la faire.

En ce qui concerne les appels téléphoniques :

Le lundi matin est un jour particulièrement chargé. **Evitez donc d'appeler ce jour-là pour les prises de rendez-vous de renouvellement.** Laissez si possible cette journée pour les urgences !

Les secrétaires font leur possible pour répondre à toutes les demandes.  
Soyez Indulgents et polis en cas d'attente.





## Les bienfaits de la marche à pied

La marche à pied peut être pratiquée à tout âge et ne nécessite aucune condition physique particulière. Souvent conseillée aux séniors cette activité permet à chacun de préserver son capital santé et sa forme physique tout en prévenant l'apparition de certaines maladies.



Elle tonifie le cœur et permet une meilleure circulation sanguine, réduisant ainsi les risques de développer une maladie cardiovasculaire ou de subir un accident vasculaire cérébral.

Elle permet d'entretenir son corps et sa masse musculaire tout en éliminant les graisses.

Elle renforce l'ossature et diminue les risques de fracture et d'ostéoporose après 55 ans.

Elle aide à entretenir la souplesse des articulations et à travailler son équilibre.

Il est recommandé :

- De marcher 30 minutes par jour au minimum 3 à 4 fois par semaine.
- Ne pas marcher à n'importe quelle heure de la journée ! Eviter les heures chaudes l'été !
- Porter des chaussures adaptées et des vêtements confortables.
- Marcher à son rythme.

Mr Bonzom, représentant du Comité Des Usagers.



## Santé Publique

### *ASALEE : Action de Santé Libérale En Équipe*



**Aurélie MONIN**  
**Infirmière ASALEE**  
**07 64 09 68 98**

J'effectue des Consultations Infirmières à la Maison de Santé de Mauvezin, les Mardis et Jeudis sur rendez vous.

Elles sont financées par l'ARS Midi Pyrénées et la CPAM du Gers, Ce qui vous permet de ne pas avancer les frais de la consultation.

Je travaille en coopération avec vos médecins traitant : Dr FOURCADE, Dr DOMAS, Dr FICHOT et Dr JEFFROY, dans le cadre de l'Association Nationale ASALEE\*, reconnue par les tutelles de santé.

Ensemble, nous oeuvrons au dépistage, au suivi et à l'accompagnement des personnes atteintes de pathologies chroniques (Affections Cardiovasculaires, Respiratoires, Diabète, Trouble de la Mémoire et Cancers).

A travers ces Consultations Infirmières d'1 heure, nous vous proposons:

- **Un soutien** dans la gestion et le vécu au quotidien de votre Diabète, en complément des journées collectives d'éducation thérapeutique, organisées à la maison de santé.  
 Ces consultations sont individuelles et personnalisées. Elles visent à vous aider dans la compréhension de votre maladie, à aborder la notion d'équilibre alimentaire, et celle d'une activité physique adaptée et régulière. Elle vous permettent d'intégrer les examens de suivi trimestriels et annuels, les traitements possibles.  
 Nous travaillons, ensemble, à votre rythme, sur vos motivations au changement, lorsque cela paraît nécessaire pour votre Santé!
- **Un accompagnement** pour identifier et modifier tout Facteur de Risque Cardiovasculaire, comme une perturbation de votre cholestérol, de votre tension artérielle, un surpoids, une obésité, une consommation d'alcool, de Tabac, de cannabis ou autres produits psychoactifs, une sédentarité ayant un impact sur votre santé...
- **Le dépistage:**
  - d'une Bronchopneumopathie Post Tabagique (BPCO) par une Exploration Fonctionnelle Respiratoire (EFR) et l'accompagnement vers un Sevrage Tabac.
  - Le Dépistage des Troubles Cognitifs, en collaboration avec l'équipe pluri-professionnelle de votre Maison de Santé.
  - Le Dépistage des Cancers
  -



## ***Le #Mois Sans Tabac***

Félicitations ! Le #Mois Sans Tabac était un vrai challenge et vous pouvez être fier d'y avoir participé. Ça n'a pas toujours été facile, mais vous avez su résister et en tirer les bénéfices pour votre santé.

Même si vous avez craqué, sachez que chaque tentative vous rapproche d'un arrêt définitif. Alors n'hésitez pas à retenter l'expérience !

Le #Mois Sans Tabac c'est fini mais on ne lâche rien !

Les équipes sur [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr) continuent à vous accompagner tout au long de l'année.

Et sachez que votre Maison de Santé de Mauvezin, vous soutien de la même manière, en vous proposant des consultations gratuites toute l'année avec l'infirmière Asalee. Ces consultations, les mardis et jeudis, vous offrirons : des conseils adaptés, des outils de motivation et une stratégie personnalisée.

Il vous suffit d'en parler à votre médecin ou de m'appeler directement au 07 64 09 68 98

A savoir :

De nombreux substituts nicotiques désormais remboursés par la sécurité sociale, sans avance de frais, lorsque qu'ils sont prescrits par un médecin ou une infirmière.

Ils peuvent augmenter de vos chances de réussite et vous permettre un sevrage dans de meilleurs conditions !

Nous aurons le plaisir de vous soutenir dans votre démarche !

Monin Aurélie et vos médecins.





## Mal de dos et ostéopathie

Les **rachialgies**, plus communément appelées « **maux de dos** » se définissent comme des douleurs situées sur différents segments de la colonne (cervicales, dorsales, lombaires).

Environ 8 français sur 10 se plaignent de ces maux allant du « simple blocage » aigu aux douleurs chroniques voire invalidantes.

Le British Medical Journal [1] précise que 10% de la population mondiale souffrirait spécifiquement de lombalgies touchant préférentiellement les agriculteurs et les salariés.



**Ce que propose l'ostéopathie au travers son concept est de rechercher l'origine de la douleur plutôt que de la masquer.**

En effet, il existe une multitude de raisons d'avoir mal au dos. On peut souffrir à cause de :

- **Douleurs projetées** : ainsi un organe peut provoquer une sensibilité au niveau du dos via des liens neurologiques complexes...on peut avoir un trouble colique à l'origine de lombalgies.  
Le cas le plus connu de douleur projetée est le bras gauche douloureux lors d'une affection cardiaque.
- **Douleurs articulaires** : facettes articulaires inflammées, atteintes discales, arthrose etc. suite à un mouvement vif ou liées à un travail avec port de charge répété ou positions peu adaptées
- Hygiène de vie/stress : **l'anxiété peut être un facteur aggravant du mal de dos** via des **contractions musculaires excessives** (de là à dire qu'en période de fatigue/stress on en a souvent « plein le dos » il n'y a qu'un pas...les changements de saisons et périodes froides n'arrangeant pas la chose en général).
- Et bien d'autres choses...

Au travers d'un interrogatoire de début de séance et de tests manuels l'ostéopathe cherchera des pistes sur l'origine des douleurs et utilisera différentes techniques (viscérales, fasciales, musculosquelettiques...) pour traiter le patient.

Le but de ce début de séance étant également de vérifier qu'il n'y ait aucune contre-indication aux soins ostéopathiques et dans le cas contraire renvoyer vers votre médecin.

***Nous pouvons souligner que les activités physiques telles que la gymnastique, yoga, Ecole du dos etc..., ainsi que les bons gestes et postures au quotidien seront une excellente prévention aux rachialgies.***

L'Institut de Recherche du Bien-être de la Médecine et du Sport santé [2] nous rappelle que le manque d'activité physique est souvent à l'origine du mal de dos.

Il est à noter que l'approche du mal de dos par l'ostéopathie, bien que différente de la vision traditionnelle, reste tout à fait complémentaire d'un suivi médical ou paramédical type kinésithérapie.

Nicolas Lahuerta ostéopathe D.O.

[1] <https://www.bmj.com/>

[2] <https://www.irbms.com/mal-de-dos-et-sport/>



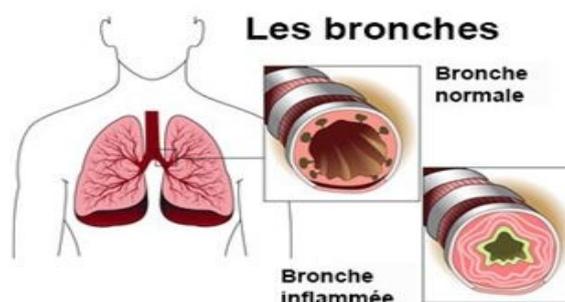
## Bronchiolite

### Qu'est ce qu'une bronchiolite ?

La **bronchiolite** (broncho-alvéolite) est l'infection aiguë des voies respiratoires inférieures basses (plus exactement, des bronchioles) chez l'enfant de moins de 2 ans. Cette maladie touche surtout le nourrisson de moins de 6 mois.

#### Comment l'attraper ?

Très **contagieuse**, elle donne lieu à des **épidémies en automne-hiver**. Le **Virus se transmet par contact direct (sécrétions de la toux et des éternuements) ou par contact indirect (toucher des objets contaminés : tétines et biberons, verres et ustensiles, etc.)**.



L'étiologie **est virale** dans la plupart des cas (Virus Respiratoire Syncytial) et peut se surinfecter dans un deuxième temps. Dans 40 à 50 % des cas dans les études récentes, une colonisation bactérienne est associée à l'infection à VRS (Haemophilus influenzae, Streptococcus pneumoniae, Moraxella catarrhalis), cependant, colonisation ne signifie pas surinfection. (Conférence de consensus Prise en charge de la bronchiolite du nourrisson 21 septembre 2000)<sup>1</sup>

#### Les symptômes ...

La bronchiolite débute souvent par une simple infection des voies respiratoires autrement dit par **un rhume**, qui dégénère rapidement. Bénigne, la bronchiolite **guérit spontanément en 8 à 10 jours** en moyenne, même si la **toux peut persister** une quinzaine de jours.

- Apparition donc, **d'un rhume, écoulement nasal, toux sèche** inconstante.
- La **respiration est rapide et superficielle**, le nourrisson halète, **il boit de moins en moins bien**. Il **rejette ses biberons**.
- On observe un **battement des ailes du nez**.
- **L'insuffisance respiratoire** s'accompagne **d'agitation, de pâleur et de cyanose**.
- **Fièvre est discrète** ou modérée.

#### En guérir....



Si la maladie semble impressionnante, **le traitement est le plus souvent symptomatique** et repose sur **le dégagement du nez** et du pharynx (désobstruction rhinopharyngée) à l'aide de sérum physiologique, **l'hydratation, la préservation de la quantité d'alimentation en fractionnant les doses**, et la kinésithérapie respiratoire en cas d'encombrement important. Mis sous antibiothérapie en cas de surinfection.

Sandrine SIATTE LECOQ, Infirmière Libérale

<sup>1</sup> ANAES, URML : <https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/bronchio.pdf>



## La fièvre chez l'enfant

La plupart du temps, la fièvre est une réponse naturelle de l'organisme à une infection par un microbe (virus, bactérie) dans le but de stimuler les défenses immunitaires de l'organisme pour détruire ce microbe.

Il est donc important de **mesurer la température d'un enfant présentant un symptôme pouvant correspondre à une infection** (maux de tête, maux de gorge, douleur d'oreille, maux de ventre, vomissements, toux, etc.). La méthode de référence de prise de la température est la voie rectale, à l'aide d'un thermomètre électronique.

La température normale de l'organisme ne dépasse pas 37°4 le matin et 37°8 le soir. Au-delà, il y a de la fièvre.

**Une consultation urgente auprès d'un médecin est nécessaire dans les cas suivants :**

- Mauvaise tolérance de la fièvre
- Fièvre supérieure à 41°,
- Convulsions,
- Altération importante de l'état général : absence d'alimentation, troubles de la conscience.
- Nourrisson de moins d'1 mois Symptômes associés tels qu'une douleur abdominale importante ou des maux de tête majeurs.



***On peut respecter une fièvre en dessous de 38°5 car elle fait partie des réponses de l'organisme pour combattre l'infection. Au-delà de 38°5, il faut faire baisser la température.***

Pour faire baisser la température en cas de fièvre, il existe tout d'abord des mesures non médicamenteuses :

- Faire boire l'enfant,
- Découvrir l'enfant,
- Faire prendre un bain à 2° au-dessous de la température mesurée.

Pour traiter la fièvre, il faut utiliser en première intention du paracétamol (sauf en cas d'allergie) et ne donner de l'ibuprofène (sauf en cas d'allergie) qu'en cas de fièvre persistante à plus de 38°5 malgré le paracétamol. Lorsque le médecin est consulté, son objectif est de poser un diagnostic pour prescrire un traitement adapté. Il est important de savoir que **la plupart des infections hivernales sont secondaires à des virus contre lesquels les antibiotiques sont inefficaces.**

**Surveiller la température de l'enfant est toujours de rigueur, même après avoir consulté. En effet, une fièvre persistante au-delà de 3 jours peut nécessiter une seconde consultation.**



Dr Fabien FOURCADE



## Dossier Médical Partagé (DMP) : la mémoire de votre santé !

Le Dossier Médical Partagé (DMP) est un nouveau service de l'Assurance Maladie. Simple, utile et sécurisé, ce véritable carnet de santé numérique permet aux patients de conserver leurs informations de santé en ligne et de les partager avec les professionnels de santé de leur choix, qui pourront ainsi mieux les soigner. Après une phase d'expérimentation, le DMP est désormais disponible partout en France.

Véritable carnet de santé numérique, le DMP conserve la mémoire de la santé de chaque patient :

- Historique de soins des 24 derniers mois
- Traitements suivis
- Résultats d'examens
- Antécédents médicaux
- Comptes rendus d'hospitalisation, etc.



Il est particulièrement utile pour les personnes ayant souvent recours aux soins comme les patients atteints d'une maladie chronique ou les femmes enceintes. Ainsi, même en cas d'urgence ou loin de chez soi, on peut être soigné et suivi plus efficacement.

### Un meilleur suivi pour une meilleure santé

Gratuit et confidentiel, le DMP est avant tout un service utile pour la santé ! En simplifiant et en sécurisant le partage des informations de santé utiles à la prise en charge d'un patient, le DMP favorise la coordination et la qualité des soins entre tous les professionnels de santé, même à l'hôpital. Les informations de santé du patient (déposées dans le DMP par les professionnels de santé qui le prennent en charge ou par le patient lui-même) sont accessibles à tout moment sur le site [dmp.fr](http://dmp.fr) ou via l'application mobile DMP. Elles peuvent être consultées, avec l'accord du patient, par son médecin traitant ou par tout professionnel de santé qui est amené à le prendre en charge. À chaque instant, le patient garde le contrôle de l'accès au service, qui est hautement sécurisé. Il peut ajouter une information (personne à prévenir en cas d'urgence, personne de confiance, directives de fin de vie, etc.) ou décider de masquer certains documents, et peut être averti par e-mail chaque fois qu'un nouveau document est ajouté.



### Comment créer son DMP ?

Pour créer un DMP, il suffit de se munir d'une carte Vitale et de se connecter au site [www.dmp.fr](http://www.dmp.fr) (1). Il est également possible de créer son DMP ou celui de son enfant directement en pharmacie ou à l'accueil de sa caisse primaire d'assurance maladie (CPAM). Chaque personne bénéficiant d'un régime de sécurité sociale peut disposer d'un DMP.

**Venez découvrir le Dossier Médical partagé DMP, les 10 et 17 décembre prochains à la Maison de Santé de Mauvezin. Animation gratuite de 9h30 à 16h30.**



*Séverine CONCEICAO – CPAM du Gers*

## Un dessin pour Noël ...



Les enfants qui le désirent peuvent faire un dessin sur cette page. Il sera affiché en Janvier 2019 dans la MSP.

## Liste des professionnels de la MSP

<b>MEDECIN GENERALISTE</b>	SYLVIE	DOMAS	05 62 67 14 54
	NICOLE	FICHOT	
	FABIEN	FOURCAOE	
	GERARD	JEFFROY	
<b>INFIRMIERE</b>	SABRINA	MIALANE-BAGUR	05 62 06 88 87
	ISABELLE	COUSTURIAN	
	CHRISTINE	LANGLIN	
	MARION	GANTET	
<b>INFIRMIERE</b>	MARTINE	VAZON	05 62 70 89 98
	SANDRINE	LECOQ SIATTE	
<b>INFIRMIERE</b>	ANGELIQUE	CASTEX	05 62 07 46 34
	HELENE	ZUERAS	
	CELINE	LAGARDE	
<b>SAGE -FEMME</b>	STEPHANIE	LAMARQUE	06 82 01 82 97
	FABIENNE	THAU	06 79 69 97 12
<b>DIETETITIENNE</b>	MARION	CUVILLIER	06 08 64 34 12
<b>PSYCHOLOGUE</b>	ANGELIQUE	PITTON•DARDENNE	06 67 86 68 72
<b>SOPHROLOGUE</b>	CELINE	BERGER	06 13 01 28 19
<b>PEDICURE•PODOLOGUE</b>	ROSE-MARIE	MAITRE	06 45 85 27 30

A compter du 15 Décembre 2018 : les kinésithérapeutes et ostéopathe ne seront plus dans le bâtiment de la MSP

<b>KINESITHERAPEUTES</b>	MURIEL	RIEUNIER	05 62 07 28 36
	ALICE	KLEIN	
	MORGANE	BACCON	
<b>OSTEOPATHE</b>	NICOLAS	LA HUERTA	06 16 10 96 37

<b>KINESITHERAPEUTE</b>	STEPHANE	CASTET	05 42 54 33 38
-------------------------	----------	--------	----------------

