le magazine d'information du Contrat Urbain de Cohésion Sociale n°15 janvier 2010

Faites la ville

"La santé est un état complet de bien-être physique, mental et social et pas seulement une absence de maladie ou d'infirmité"

Définition de l'Organisation Mondiale de la Santé.

■ numéro spécial

santé

Saint Pol sur Mer
la ville de toutes les ambitions

Avec la participation de l'État, du Conseil Régional et du Conseil Général

Projet : une Maison de Santé Pluridisciplinaire à Saint Pol sur Mer

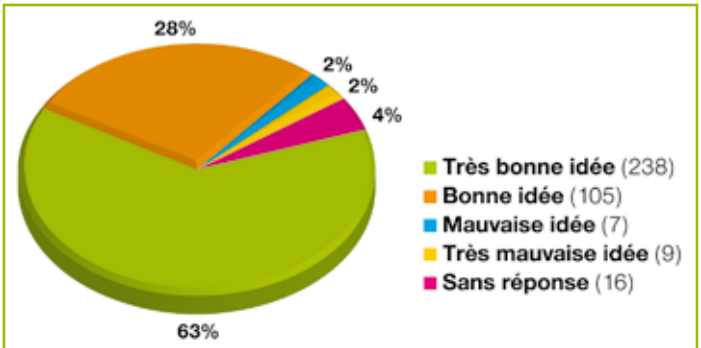
La ville de Saint Pol sur Mer a pour projet de créer une Maison de Santé Pluridisciplinaire (MSP). Ce lieu permettra, notamment, de regrouper en une seule et même structure des professionnels de santé : médecins, infirmières, kinés...
Afin de prendre connaissance des attentes et des besoins de la population et des professionnels de la santé, une étude a été menée auprès de ces acteurs.

La municipalité de Saint Pol sur Mer a décidé de lancer une étude de faisabilité sur la constitution d'une Maison de Santé Pluridisciplinaire (MSP). Ce type de structure permet de regrouper un certain nombre de professionnels de santé en un seul et même lieu dans le but de :

- Améliorer l'accès aux soins aux patients (locaux accessibles)
- Favoriser la qualité des soins (locaux aux normes et agréables)
- Favoriser la continuité des soins (présence de plusieurs disciplines sur un même lieu)
- Pérenniser l'offre de soins (attractivité de la commune pour les jeunes professionnels de santé)

Enquête auprès des habitants

Une enquête a alors été menée auprès des habitants et des professionnels de la santé.
Des questionnaires ont été mis à disposition des habitants chez les professionnels de santé, dans les pharmacies, les laboratoires, les centres d'imagerie, ainsi que sur Internet.
392 réponses ont été récoltées et analysées. Ces réponses pointent un certain nombre d'attentes et de besoins de la part de la population. Par exemple, la plupart des personnes ayant répondu au questionnaire juge que le nombre de spécialistes sur la commune est insuffisant. 75 % souhaiteraient être mieux informés sur leurs droits à la santé. À noter que 91 % des personnes ayant répondu pensent que la Maison de Santé Pluridisciplinaire est une bonne ou une très bonne idée.



Avis général : maison de santé ou pas ? 91% des sondés pensent que c'est une bonne ou très bonne idée.

Enquête auprès des professionnels de santé

Les professionnels de santé, installés sur la commune, ont également été amenés à répondre à un questionnaire sur la faisabilité d'une MSP à Saint Pol sur Mer.
58 % d'entre eux ont ainsi été interrogés. Ces derniers jugent que le problème ne réside pas dans l'accès aux soins, mais plutôt dans l'éducation à la santé. 81% des professionnels interrogés estiment que l'exercice pluridisciplinaire au sein d'une Maison de Santé permettrait d'améliorer la qualité de la prise en charge des habitants et d'attirer de nouveaux professionnels de santé.
82 % d'entre eux pensent que créer une MSP est une bonne ou très bonne idée. 16 professionnels déclarent d'ailleurs être intéressés pour intégrer la MSP.

Premières pistes de réflexion

Concernant le projet de MSP, plusieurs pistes de réflexion ont été évoquées, notamment sur le rôle et les services qui pourraient y être proposés :

- Prévention : alcool, tabac, drogue, obésité de l'enfant, cancer
- Education sur l'hygiène de vie
- Responsabilisation des parents
- Education sur les maladies chroniques
- Formation continue
- Rudiments nutritionnels

Pour le moment, une réunion devrait avoir lieu avec les 16 professionnels intéressés afin de définir les modalités de fonctionnement et déterminer les grandes orientations de la future MSP.

Autre projet : une maison Alzheimer

Le Conseil Municipal, qui s'est réuni le 30 novembre 2009, a évoqué son intention d'ouvrir une maison Alzheimer à Saint Pol sur Mer, projet qui tient à cœur au Député-Maire, Christian Hutin. Cette maison serait installée en lieu et place de l'ancienne maison du Docteur Robelet. Il s'agirait d'un espace multi-accueil qui accueillerait les personnes âgées atteintes de la maladie Alzheimer ou handicapées.

La santé, notre bien le plus précieux

Depuis 1995, notre Municipalité a la volonté d'apporter toujours plus de services aux habitants.

Christian Hutin, notre Député-Maire, souhaite avant tout construire une ville moderne, plus belle, plus juste, où chacun s'y sent bien.
Par conséquent, la santé est un axe primordial. Ainsi, parmi nos priorités, nous essayons de mettre en avant des actions en ce sens, car, comme vous le savez, la santé est notre bien le plus précieux.

D'importants progrès ont déjà été réalisés et, grâce à l'attractivité retrouvée de la commune, de nombreux médecins de diverses spécialités se sont installés, notamment rue de la République.

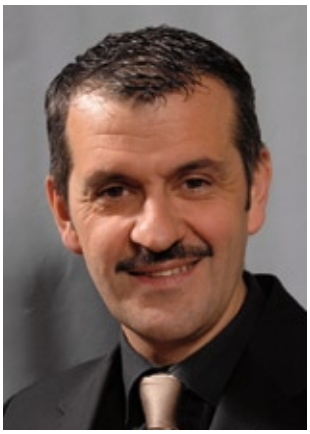
Mais il faut continuer...

Il y a moins d'un an, nous avons décidé de créer un Atelier Santé-Ville en collaboration avec Grande-Synthe afin de mener un projet de santé communautaire concerté, en mutualisant les moyens des deux villes.

Nous avons également comme ambition d'ouvrir dans notre commune notre propre structure : une Maison de Santé Pluridisciplinaire où y seraient regroupés des professionnels de santé, à l'écoute des Saint Polois et de leurs attentes.
Le Député-Maire, Christian Hutin, médecin généraliste de profession, est par ailleurs très impliqué pour réaliser un projet qui lui tient à cœur : implanter un espace multi-accueil de jour pour les personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer ou handicapées, à Saint Pol sur Mer.

Et puis, au quotidien, nous entreprenons un travail en collaboration avec les associations saint poloises, les établissements scolaires ou encore les Maisons de quartier, afin d'être au plus proche des habitants et de leurs préoccupations en matière de santé.

Jean-Pierre Clicq,
Premier Adjoint au Maire de Saint Pol sur Mer,
Vice-Président de la Communauté Urbaine de Dunkerque



Fabien Clément,
Conseiller Municipal délégué à la santé

Faites la ville
Magazine d'information du Contrat Urbain de Cohésion Sociale de la Ville de Saint Pol sur Mer
Directeur de la publication : Jean-Pierre Clicq **- Rédaction - Conception - Réalisation :** www.happyday.fr
Photos : Ville de Saint Pol sur Mer - Happy Day - CPAM Dunkerque

Contacts : Ville de Saint Pol sur Mer - 03 28 29 66 00 - email : mairie@ville-saintpolsurmer.fr - site : ville-saintpolsurmer.fr
ou **Contrat Urbain de Cohésion Sociale** - Résidence Guynemer - Local G1 - Boulevard de l'Espérance
59430 Saint Pol sur Mer - 03 28 64 71 45 - contratville-gpv@wanadoo.fr
Reproduction même partielle interdite. "Faites la ville" se réserve le droit de refuser ou de modifier tout texte ou cliché sans en fournir le motif.
Journal gratuit - ne peut être vendu - ne pas jeter sur la voie publique

CPAM : au service des assurés

La Caisse Primaire d'Assurance Maladie propose un large panel de prestations à destination des assurés. Dernièrement, la CPAM a fait le pari de tourner son offre de services vers les nouvelles technologies, afin de faciliter les démarches.

Services nouvelles technologies

Site Internet : www.ameli.fr

En créant un compte Ameli sur ameli.fr, vous pouvez depuis Internet en quelques clics :

- éditer des attestations,
- faire une demande de Carte Européenne d'Assurance Maladie,
- gérer en ligne vos remboursements et votre situation administrative,
- prendre contact par mail avec l'équipe de la CPAM,
- prendre connaissance des adresses et tarifs des professionnels de la santé, par ville.

Ce dispositif a de nombreux atouts :

- simple d'utilisation, compréhensible, rapide,
- il évite à l'assuré de se déplacer,
- c'est un engagement en faveur de l'environnement : zéro papier, donc moins de gaspillage.

Il existe également un service téléphonique que vous pouvez joindre au 3646.

Bornes multi-services

Dans chaque accueil, des bornes sont mises à disposition des assurés. Elles permettent de :

- éditer des attestations ou des formulaires,
- mettre à jour votre carte vitale,
- faire une demande de Carte Européenne d'Assurance Maladie,
- consulter et imprimer les derniers relevés de remboursement.

Pour pouvoir utiliser une borne automatique, il suffit d'y insérer sa carte vitale. Cet outil permet, notamment, d'éviter de faire la queue au guichet et de simplifier les démarches.
Ces bornes sont disponibles dans les centres de Dunkerque (rue de la Batellerie), Wormhout (42 rue de Ledringhem), et dans les permanences de Grande-Synthe (place François Mitterrand) et de Bergues (3 rue Nationale).

Guichets automatiques en façade des bâtiments

Ces guichets automatiques se situent en façade des bâtiments à Dunkerque et à Wormhout. Ils sont accessibles du lundi au samedi de 7h30 à 18h. Ces guichets tactiles permettent de :

- mettre à jour la carte vitale,
- faire une demande de Carte Européenne d'Assurance Maladie,
- éditer des attestations ou des formulaires.

Pour accéder à ces services, il suffit d'insérer votre carte vitale dans le guichet automatique.

Centre d'examens santé

Sur le Dunkerquois, il existe deux sites de Centre d'examens santé. L'un est situé au siège, à Dunkerque, rue de la Batellerie. Le second est implanté au Centre de Wormhout (42 rue de Ledringhem).
Le Centre d'examens de santé permet aux assurés de bénéficier d'un bilan de santé gratuit avec un certain nombre d'examens possibles (analyses biologiques, vue/ouïe, cœur/tension artérielle, examen dentaire ou encore gynécologique). Ces examens sont réalisés par des professionnels de santé : infirmières, médecins généralistes, dentistes...
Quelques jours après avoir effectué l'examen, l'assuré sera reçu par un médecin, qui lui prodiguera des conseils concernant sa santé.
Pour plus de renseignements concernant le bilan de santé, voici le numéro de téléphone: 03 28 26 39 46.

Vos droits

■ CMU

La Couverture Maladie Universelle (CMU) de base permet l'accès aux soins et le remboursement des soins, prestations et médicaments, à toutes personnes résidant en France de manière stable et régulière depuis plus de trois mois, et qui ne sont pas couvertes par un autre régime. La CMU s'adresse aussi bien aux personnes sans ressources que celles disposant de revenus importants.
Avec la couverture universelle de base, vous et les personnes à votre charge avez droit à la prise en charge d'une partie de vos prestations et soins.
La CMU de base est une protection maladie obligatoire.
Pour obtenir la CMU, il faut adresser une demande à la CPAM ou à l'un de ses points d'accueil.

■ CMU complémentaire

La Couverture Maladie Universelle Complémentaire (CMUC) est une protection complémentaire, qui, comme une mutuelle, complète la CMU de base, mais ne la remplace pas. Elle permet d'obtenir une protection complémentaire santé gratuite et facilite l'accès aux soins des personnes aux faibles ressources et résidant en France de façon stable et régulière. Elle accorde la possibilité d'accéder aux soins (y compris la part non remboursée par la Sécurité sociale et le forfait journalier hospitalier), en étant pris en charge à 100 % et sans avance de frais. La CMU complémentaire est accordée pour un an, sous conditions de ressources.

■ Aide à l'acquisition d'une complémentaire santé

L'aide complémentaire santé, initialement dénommée crédit d'impôt, consiste en une aide financière pour l'acquisition d'un contrat d'assurance maladie complémentaire de santé individuel. Cette aide s'adresse aux personnes dont les revenus se situent entre le plafond de la CMU complémentaire et ce même plafond majoré de 20 %.

Plus de renseignements sur :
www.cmu.fr et www.ameli.fr

Info +

Dans le cadre de la réorganisation du réseau de l'Assurance Maladie, au 1er janvier, la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de Dunkerque a fusionné avec celle d'Armentières. La structure devient alors la Caisse Primaire d'Assurance Maladie des Flandres Dunkerque-Armentières.
Cette fusion ne change en rien l'offre de services proposée par la CPAM.

Centre de santé de Grande-Synthe : un lieu de santé positive et conviviale

En mars 2009, les communes de Grande-Synthe et de Saint Pol sur Mer se sont unies dans une démarche partenariale : l'Atelier Santé-Ville. Ce projet a pour objectif de coordonner et de mettre en cohérence les actions de santé du territoire, de mutualiser les moyens pour répondre aux besoins des habitants et de diminuer l'impact négatif des conditions de vie sur l'état de santé des personnes.
Au cœur de ce dispositif, le Centre de Santé de Grande-Synthe constitue un point de départ et un modèle pour mettre en œuvre les diverses actions menées par les deux communes.

Le Centre de Santé de Grande-Synthe a fêté ses 30 ans cette année. Il propose des actions de prévention, d'information, d'éducation et de promotion de la santé, dans le but de favoriser le bien-être auprès des publics précaires. Ces actions sont basées sur l'accueil, l'écoute, le dialogue, le travail de groupe, le partage des expériences vécues au quotidien.
Le Centre de Santé a une vocation particulière : *«Nous ne prodiguons pas des interventions de santé à proprement parler. C'est un lieu de santé dite «positive». Les gens y viennent par plaisir et s'y sentent bien. C'est un endroit convivial, où des relations de confiance sont établies entre le professionnel et l'habitant»*, explique Brigitte Deroo, directrice du Centre de Santé.

L'habitant au cœur du dispositif

Autre spécificité du Centre de Santé : l'habitant est au cœur du dispositif. *«Nous nous adaptons aux demandes et aux besoins de la population. Notre but est qu'elle s'approprie et devienne actrice de sa propre santé. Nous estimons avoir réussi notre mission quand les habitants s'inscrivent à terme dans les dispositifs de ville et se prennent en charge.»*, précise Brigitte Deroo.

La santé au sens large

Le thème de la santé y est abordé au sens large du terme : le bien-être physique, mental et social. *«Pour nous, la santé n'est pas un but en soi, mais un moyen. Pour être serein, avoir une situation professionnelle, une vie familiale ou de couple, il faut être en bonne santé... C'est ainsi que nous intégrons les problématiques de culture, cadre de vie, sport ou encore logement dans nos actions. Nous menons tout aussi bien des sorties à la médiathèque, à la piscine, au Puythouck ou soutenons certaines initiatives d'habitants»*, énumère la directrice.

Sortie sportive au Puythouck

L'Atelier Santé-Ville

L'Atelier Santé-Ville est une démarche de santé communautaire mise en place en mars 2009 par les villes de Saint Pol sur Mer et Grande-Synthe. Il résulte d'un diagnostic, réalisé en 2006 auprès des habitants, qui a permis de pointer les thématiques prioritaires aux yeux de ces derniers, à savoir la pollution, le lien social et la relation de confiance avec les professionnels de la santé.
Les objectifs de l'Atelier Santé-Ville sont multiples :

- créer des passerelles et mettre en cohérence ce qu'il peut se passer en terme de santé sur le territoire (bien-être, être bien dans sa ville, dans son quartier),
- tisser du lien entre les différents acteurs : professionnels de la santé, tissu associatif, habitants et élus et mener une démarche partenariale avec ces derniers,
- répondre aux besoins des publics en difficulté,
- diminuer l'impact négatif des conditions de vie sur l'état de santé des personnes.

L'Atelier Santé-Ville s'appuie sur les besoins exprimés par les habitants, en les mettant au cœur du dispositif, pour y répondre au mieux. Un poste de coordinatrice a été créé, il est assuré par Fabienne Pachot. Cette dernière partage son temps entre les deux communes.

Contacts

Coordinatrice Atelier-Santé Ville
Fabienne Pachot : 06 73 97 82 22 - coordoasv.pachot@yahoo.fr

Centre de Santé de Grande-Synthe
Les équipes du Centre de Santé de Grande-Synthe vous accueillent du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30
Place de l'Europe - Grande-Synthe - Tél : 03 28 27 97 34
Fax : 03 28 27 86 99 **www.centredesante.org**

Service Prévention Santé : une écoute, des consultations et un accompagnement gratuits et confidentiels

Le Département du Nord a voté un plan pour 2006 à 2011 : le Plan Solidarité Santé. Cet engagement volontariste s'inscrit dans des actions ciblées de prévention, de promotion et d'éducation à la santé. Le but est de contribuer à l'amélioration de la santé des habitants du Nord.

Le plan Solidarité Santé, voté par le Département, comporte trois phases d'action :

- réduire les inégalités en facilitant l'accès aux soins et à la prévention,
- prévenir les comportements sexuels à risque et favoriser l'éducation à la vie affective et sexuelle des jeunes,
- prévenir et réduire les conduites de consommation à risques (alcool, tabac, drogue).

Service Prévention Santé

Le Département du Nord est divisé en huit Directions, dont la Direction Territoriale de Prévention et d'Action Sociale de Flandre Maritime. Cette même direction est divisée en quatre unités territoriales de prévention et d'action sociale, réparties uniformément sur le territoire. Dans chaque unité, on retrouve trois services :

- le service social départemental,
- l'aide sociale à l'enfance,
- le service de protection maternelle et infantile.

Le service de Prévention Santé couvre toute la Direction Territoriale. Il est situé 4 rue Monseigneur Marquis, à Dunkerque, derrière la CAF. Une équipe médico-sociale (médecins, infirmiers, assistants de service social et secrétaires médicales) sont à l'écoute de la population. De nombreux services gratuits, et garantissant la confidentialité y sont proposés :

- les consultations de prévention : vaccinations, aides à l'arrêt du tabac, conseils de prévention pour mieux protéger sa santé au quotidien,
- le dépistage et la prévention de la tuberculose au sein des Centres de lutte anti-tuberculose (CLAT),
- le dépistage anonyme et gratuit, la prévention des infections sexuellement transmissibles (IST), du VIH et des hépatites.
- l'accompagnement santé individuel et actions d'éducation à la santé.

Contact

Service Prévention Santé
4 rue Monseigneur Marquis - Dunkerque (derrière la CAF)
Tél : 03 28 24 04 00
Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Consultations

Différents types de consultations sont proposés au Service de Prévention Santé :

- Centre de lutte anti-tuberculeux pneumologie : sur rendez-vous
- Aide à l'arrêt du tabac : le jeudi matin, sur rendez-vous
- Vaccinations : sur rendez-vous
- Consultations de prévention et accompagnement santé : mardi matin et sur rendez-vous
- Consultation de Dépistage Anonyme et Gratuit (CDAG) et Centre d'Information, de Diagnostic et de Dépistage des Infections Sexuellement Transmissibles (CIDDIST) : sans rendez-vous lundi de 9h30 à 11h30 et de 17h à 19h, mercredi de 13h30 à 17h, jeudi de 16h à 19h et vendredi de 9h à 11h
- Permanences sociales : mardi de 9h à 11h, mercredi de 14h à 16h et vendredi de 9h à 11h et sur rendez-vous.

Session d'aide à l'arrêt du tabac en 2010

Des sessions d'aide à l'arrêt du tabac sont organisées tout au long de l'année :

- **Service de prévention santé de Dunkerque**
- **Réunion préparatoire :** mardi 20 avril
- **Séances :** jeudi 22 avril, vendredi 23 avril, lundi 26 avril mardi 27 avril et jeudi 29 avril
- **Réunion préparatoire :** mardi 21 septembre
- **Séances :** jeudi 23 septembre, vendredi 24 septembre lundi 27 septembre, mardi 28 septembre et jeudi 30 septembre

Horaires : de 18h30 à 20h.

Le sommeil au cœur des préoccupations au collège Robespierre

Le sommeil est un facteur indispensable pour la bonne santé des individus. Il est d'autant plus important en période de croissance, lors de l'enfance et de l'adolescence.
À partir de janvier 2010, Carole Desoutter, infirmière scolaire au collège Robespierre, va mener auprès des élèves de 5ème une action sur le sommeil. Rencontre.

Carole Desoutter

Faites la Ville : Comment vous est venue l'idée de monter un projet sur le sommeil ?
Carole Desoutter : *Quand je suis arrivée dans l'établissement, mon souhait était de mener diverses actions de santé en fonction des problèmes rencontrés par les élèves. Afin d'en prendre connaissance, nous avons réalisé un questionnaire anonyme sur la santé en général, en 2006, auprès des collégiens.*
Après avoir analysé les résultats, nous nous sommes rendus compte qu'il y avait énormément de problèmes de sommeil chez les adolescents. Par exemple, 39 % des élèves avouaient avoir des difficultés à s'endormir, 65 % d'entre-eux ont affirmé se coucher à ou après 21h30, la moitié des élèves se réveillent à 6h30, voire avant. Tout cela nous a fait réfléchir, nous nous sommes dit qu'il fallait réagir.

Faites la Ville : Concrètement, comment cette action va-t-elle être mise en place ?
Carole Desoutter : *Elle est mise en place en collaboration avec le Docteur Vanhelst, responsable Cemhavi à l'Université du Littoral, qui a établi le même constat que nous sur les problèmes de sommeil chez l'adolescent. Nos objectifs sont, d'une part, de sensibiliser les élèves à l'importance d'avoir une bonne hygiène de sommeil, et d'autre part, d'intégrer les parents dans cette démarche pour qu'elle ait le plus grand impact possible.*
Notre action, soutenue par Marianne Habryn, principal du collège, concernera les élèves de 5ème, soit environ 135 enfants, et va se dérouler en trois phases :

- *Dans un premier temps, à la mi-janvier, nous allons expliquer le projet et présenter notre outil de travail : l'agenda du sommeil. Pendant 15 jours, l'élève sera amené à noter ses heures de coucher, de réveil et évaluer sa forme (fatigué, très fatigué, en forme). Une fois cette opération terminée, le Docteur Vanhelst va analyser les résultats.*
- *Une seconde intervention aura lieu après les vacances de février. Des actions ludiques et pédagogiques, sous forme de jeu, seront proposées aux élèves, dans le but de modifier leurs mauvais comportements et de démontrer l'importance d'une bonne hygiène de sommeil. Un nouvel agenda du sommeil sera distribué aux élèves afin de vérifier si nos actions auront eu un impact sur leurs habitudes.*
- *Enfin, un bilan simple et pédagogique, résumant les résultats obtenus grâce aux deux agendas sera proposé aux élèves et à leurs parents.*

L'équipe de Direction du collège nous aide et nous apporte un soutien sans faille dans la réalisation de ce projet.
À noter également que ce projet est financé grâce au soutien de la ville de Saint Pol sur Mer et du Contrat Urbain de Cohésion Sociale.

Faites la Ville : En quoi le sommeil est-il si important ?
Carole Desoutter : *Le sommeil a une importance capitale et influe énormément sur la santé. Par exemple, il a été prouvé scientifiquement que les troubles du sommeil et le surpoids sont liés. Bien dormir améliore également les résultats scolaires et les performances physiques : l'enfant est plus en forme, plus attentif, mieux concentré. Le sommeil joue par ailleurs un rôle au niveau de la mémoire, puisque lorsqu'on dort, le cerveau emmagasine et analyse les informations reçues au cours de la journée.*

Faites la Ville : Comment peut-on concrètement améliorer la qualité du sommeil chez l'enfant et l'adolescent ?
Carole Desoutter : *C'est facile à dire mais plus difficile à mettre en pratique : il faut se coucher de bonne heure ! En moyenne, un adolescent a besoin de 10h de sommeil par nuit. Le meilleur signe pour constater que l'enfant ne manque pas de sommeil, c'est quand il se lève de lui-même, à l'heure, sans avoir besoin d'un réveil ou d'une tierce personne. Pour faciliter le sommeil, il faut bien entendu lutter contre la tentation des divertissements du type TV, ordinateur, jeux vidéos car ces activités monopolisent l'attention, du coup, on se couche plus tard et cela ne favorise pas l'endormissement. Les parents ne doivent pas avoir peur de fixer des limites et des heures fixes de coucher. Il est également très important d'être attentif aux signaux, comme les bâillements. Le train du sommeil passe environ toutes les deux heures, donc si on le rate, il est d'autant plus difficile de s'endormir. Enfin, si l'enfant a du mal à s'endormir lire un livre, écouter de la musique douce, boire une boisson chaude ou prendre un bain peut l'aider à trouver le sommeil.*

Portes Ouvertes

Le samedi 23 janvier, le collège Robespierre ouvrira ses portes de 9h30 à 12h, afin de présenter aux futurs élèves et à leurs parents, le projet pédagogique proposé par les enseignants.