

La lettre du mois de Juin

CPTS de la Brie



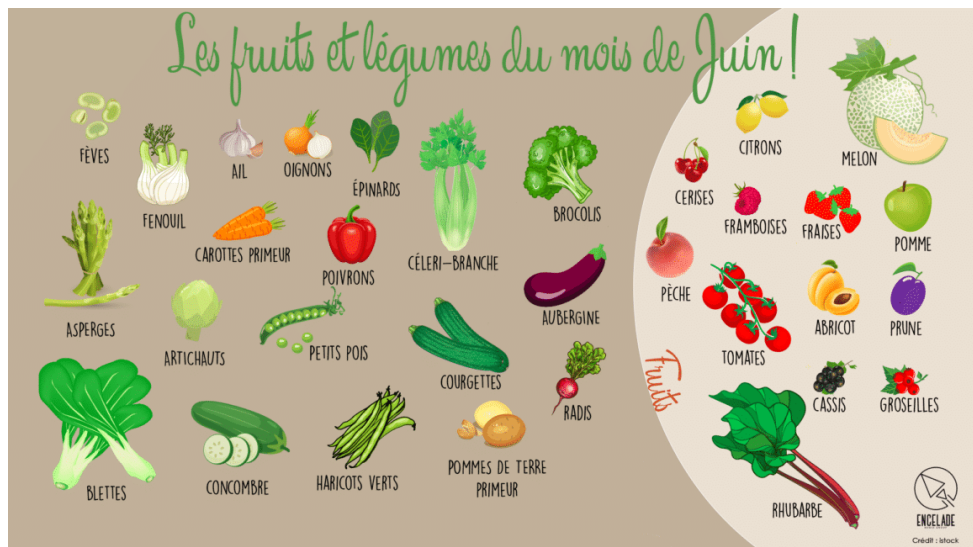
Bonjour Juin ! 🌸🌺🌿

"Temps humide de juin fait chagrin."

Les dates clés, ce mois-ci :

- ✓ Lundi 6 juin : Lundi de la Pentecôte
- ✓ Dimanche 12 juin : Premier tour des élections législatives
- ✓ Dimanche 19 juin : Fête des pères + Second tour des élections législatives
- ✓ Mardi 21 juin : Été + fête de la musique

Les fruits et légumes de saison



<https://larecette.net/les-fruits-et-legumes-du-mois-de-juin/>

Nos actualités

Assemblée générale de la CPTS : Mardi 14 juin à 20h

Réservez votre soirée !

L'Assemblée Générale de la CPTS de la Brie aura lieu:
le mardi 14 juin au soir,
à la salle polyvalente du Plateau de la Ferme,
101, rue de Paris à Tournan-en-Brie.

Elle sera couplée avec une présentation sur l'action Sport-Santé !

Nous comptons sur votre présence !



**ASSEMBLÉE
GÉNÉRALE**

**CPTS
DE LA BRIE**



**MARDI 14 JUN
20H00**

**Avec une présentation de l'action Sport-Santé,
en première partie de réunion**

Salle polyvalente du Plateau de la Ferme
101, rue de Paris à Tournan-en-Brie (77220)


Nous comptons sur votre présence !

Semaine de prévention Diabète du 20 au 26 juin 2022

Dans le cadre de ses actions de prévention, la CPTS de la Brie organise une semaine de dépistage du diabète du **lundi 20 au samedi 26 juin 2022**.

En partenariat avec Revesdiab, voici la liste des pharmacies participantes:

| |
|---|
| <p>Pharmacie Pasteur ☎ 01 64 05 53 06 25, Rue Pasteur 77170 Brie-Comte-Robert ⌚ Lundi au vendredi : 09h00-12h30/14h30-19h30 ⌚ Samedi : 09h00-12h30/14h30-19h00</p> |
| <p>Grande Pharmacie ☎ 01 60 62 09 35 CC Super U rue Gustave Eiffel 77170 Brie-Comte-Robert ⌚ Lundi au samedi : 09h00 - 20h00</p> |
| <p>Pharmacie de la Place ☎ 01 64 05 00 91 24, place du marché 77170 Brie-Comte-Robert ⌚ Lundi au Vendredi : 09h00-12h30 / 14h00-20h00 ⌚ Samedi : 09h00 - 19h00</p> |
| <p>Pharmacie Godart ☎ 01 64 25 95 69 CC E.Leclerc 7, Rue Margueritte Perey 77610 Fontenay-Trésigny ⌚ Lundi au vendredi : 09h30 - 19h30 Samedi : 09h30 - 19h00</p> |
| <p>Pharmacie Principale ☎ 01 64 07 03 24 26, Rue de Paris 77220 Gretz-Armainvilliers ⌚ Lundi au Vendredi : 8h30-20h00 ⌚ Samedi : 9h00-13h00/14h30-19h00</p> |
| <p>Pharmacie Victor Hugo ☎ 01 64 07 01 88 54, Bd Victor Hugo 77220 Gretz-Armainvilliers ⌚ Lundi au vendredi : 09h00-12h30/14h00-19h45 Samedi : 09h00-12h30/14h00-19h00</p> |
| <p>Pharmacie du Centre ☎ 01 64 07 00 24 9, Rue de Paris 77220 Tournan-en-Brie ⌚ Lundi au vendredi : 09h00-12h30/14h00-19h30 ⌚ Samedi : 09h00-12h30/14h00-19h00</p> |
| <p>Pharmacie Lapesme ☎ 01.64.25.60.12 2 place Charles de Gaulle 77540 Rozay en Brie, France ⌚ Lundi : 14h30/19h30 ⌚ Mardi au vendredi : 09h00-12h30/14h30-19h30 ⌚ Samedi : 09h00-12h30/14h30-19h00</p> |

 **Réunion sur la maîtrise de stage et les aides financières,**
le Mercredi 22 juin 2022 à Forcilles

La CPTS de la Brie a le plaisir de vous inviter à un temps d'échanges et d'information sur la **maîtrise de stage** des médecins généralistes et les **aides financières** liées à la nouvelle cartographie :

Mercredi 22 juin à 20h00

A l'hôpital de Forcilles Fondation Cognacq-Jay,
Route de Servon à Férolles-Attilly (77150).

Pour plus de convivialité, un apéritif dînatoire vous sera proposé.

Dans un souci d'organisation, merci de nous indiquer votre présence :

<https://doodle.com/meeting/participate/id/bmZ56oOd>

Nous serons ravis de partager ce moment avec vous !



Formations professionnelles et réunions d'information

Visio sur l'équipe mobile de réadaptation et de réinsertion Nord Seine-et-Marne le 9 juin 13h00

Dans le cadre des rencontres **#Partenaires sur le pouce**, organisées par le DAC Santé 77 Nord, nous vous convions à un webinaire **Jeudi 9 juin 2022, de 13 h à 14 h**.

Celui-ci sera animé par le Dr DEDA ERBENOVA Gabriela, Médecin spécialiste et Mme JEGOUSSE Gaëlle, Ergothérapeute au Centre de rééducation de COUBERT-UGECAM qui vous présentera les missions et les activités l'Equipe Mobile Rééducation Réadaptation.

Possibilité d'inscription jusqu'au **mardi 7 juin 16 h 00** via le formulaire google forms : <https://forms.gle/wjvN1wuhMwcGf51U7>



**#PARTENAIRES
SUR LE POUCE**
LES RESSOURCES DU 77

**ÉQUIPE MOBILE
DE RÉADAPTATION
ET DE RÉINSERTION
NORD SEINE-ET-MARNE**

JEUDI 09 JUIN 2022
13h00 - 14h00
Webinaire

Présentation de l'Equipe Mobile de Réadaptation et de Réinsertion Nord 77 :
Favoriser le maintien à domicile des personnes en situation de handicap provisoire ou permanent.

Le Docteur DEDA ERBENOVA Gabriela, Médecin spécialiste en rééducation Réadaptation et Madame JEGOUSSE Gaëlle, Ergothérapeute au centre de rééducation de COUBERT-UGECAM vous présenteront les missions de l'équipe et des cas cliniques.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
<https://forms.gle/wjvN1wuhMwcGf51U7>



Article rédigé par Dr Demay: Activité physique et santé cardiovasculaire

Les maladies cardio vasculaires représentent la première cause de mortalité dans le monde selon l'Organisation Mondiale pour la Santé. Ces maladies regroupent l'hypertension artérielle (HTA), les cardiopathies ischémiques, les accidents vasculaires cérébraux (AVC) et l'artériopathie des membres inférieurs (AOMI) provoquent 31% des décès prématurés soit 140 000 décès par an (près 400 morts par jour) en France selon les données gouvernementales.

La pratique d'une activité physique régulière aide à prévenir et à contrôler ces affections cardiovasculaires par plusieurs mécanismes.

En effet, lors de la pratique régulière d'une activité physique, notamment d'endurance, le cœur va s'entraîner et progressivement ralentir au repos pour pouvoir accélérer plus progressivement à l'effort. On parle d'effet chronotrope négatif de l'effort. Pour compenser ce ralentissement cardiaque, le cœur va se « muscler » en gagnant en puissance d'éjection systolique. Le volume de sanguin éjecté à chaque battement cardiaque augmente. On parle ici d'effet inotrope positif.

L'activité physique régulière va aussi avoir un effet périphérique, c'est à dire sur le comportement des vaisseaux et notamment des artères. Grâce à la libération des hormones du stress (les catécholamines et le monoxyde d'azote), les artères se dilatent diminuant la pression artérielle. L'activité physique permet aussi de réduire la formation de plaque d'athérome dans les artères, diminuant ainsi leur rigidité et donc, la pression sanguine dans les artères.

Activité physique et HTA

L'hypertension artérielle (HTA) est l'élévation de la pression sanguine dans les artères du corps humain au dessus de 140/90 mm Hg au repos. Ceci touche environ 14 millions de personnes en France. Elle est le plus souvent asymptomatique. L'HTA est le premier facteur de risque de survenue d'un AVC. Elle favorise l'apparition d'un infarctus du myocarde et est responsable de certains types de démence. La sédentarité serait à elle seule responsable de 5 à 13% des hypertensions artérielles.

Ainsi la pratique régulière d'une activité physique permettrait de diminuer l'incidence de l'HTA. La Fédération Française de Cardiologie recommande la pratique d'au moins 30 minutes d'une activité physique d'intensité faible à modérée 3 fois par semaine chez les patients atteints d'hypertension artérielle.

Activité physique et cardiopathie ischémique

Depuis les années 1990, suite à une étude parue dans une revue de cardiologie anglaise, nous savons que les patients sédentaires augmentent leur risque d'être atteint d'un infarctus du myocarde. L'activité physique, qu'elle soit pratiquée à un niveau faible à modéré, permettrait aussi de diminuer de plus de 50% le risque d'infarctus du myocarde.

La pratique d'une activité physique encadrée par les professionnels de santé et du sport est aussi encouragée chez les patients atteints d'une maladie coronarienne stable (à distance d'un infarctus du myocarde et sous réserve d'un traitement bien pris et adapté). Ainsi la Haute Autorité de Santé (HAS) encourage à la prescription d'une activité physique d'endurance chez ces patients au moins 3 fois par semaine entre 20 et 60 minutes par séance.

Activité physique et Accident vasculaire cérébral

Environ 150 000 accidents vasculaires cérébraux sont dénombrés en France, surtout chez des patients de plus de 65 ans présentant des facteurs de risque cardio vasculaire (HTA, hypercholestérolémie...).

Une activité physique régulière d'intensité modérée serait, en régulant les facteurs de risque cardio vasculaire, protectrice contre la survenue des AVC. Une activité physique d'intensité importante peut, au contraire, augmenter le risque d'AVC notamment pour ce qui est des activités physiques en force (muscultation, haltérophilie, sports extrêmes, etc.).

Activité physique et AOMI

L'Artériopathie Oblitérante des Membres Inférieurs est une atteinte obstructive des artères des membres inférieurs par des dépôts de cholestérol et de calcaire que l'on appelle l'athérome.

Une activité physique régulière va prévenir la formation de ces plaques d'athérome chez le patient sain, va limiter la prolifération de la plaque chez le sujet atteint et permettre une récupération des fonctions musculaires plus rapide chez les patients traités (médicalement ou chirurgicalement).

Recommandations concernant la pratique d'une activité physique

L'activité physique a fait preuve de ses bénéfices quel que soit l'âge des patients et que l'on soit en prévention primaire (avant l'apparition d'un évènement cardiovasculaire) ou en prévention secondaire (chez le patient déjà atteint d'une maladie cardiovasculaire).

Les recommandations de l'OMS concernant l'activité physique sont les suivantes :

- Chez l'enfant de 5 à 17 ans, au moins 60 minutes d'activité physique quotidienne d'intensité modérée à soutenue ont prouvé leur efficacité sur le bien-être physique et psychique des enfants.
- Entre 18 et 64 ans, il est recommandé de réaliser 150 minutes par semaine, d'activité physique d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue afin de prévenir la survenue des maladies cardiovasculaires avec vraisemblablement un effet sur l'apparition des cancers.
- A partir de 65 ans, il est recommandé de réaliser 150 minutes hebdomadaires, d'activité physique d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue en adaptant la pratique sportive en fonction de l'état et des capacités de chaque patient.

Le bénéfice cardiovasculaire de la pratique d'une activité physique est d'autant plus important qu'il est adapté à la pathologie du patient, à son état général, à ses capacités physiques et son état d'entraînement de base. Il est aussi plus important en variant régulièrement au cours de la semaine le type d'activité physique, sa durée et son intensité.

Dr Jonathan DEMAY : médecin généraliste, DIU Médecine et Biologie du Sport



Formulaire de référencement au sein de la filière endométriose Nord-Est de l'Ile-de-France

En tant que professionnel de santé, susceptible de prendre en charge des femmes souffrant d'endométriose (versants médicaux, chirurgicaux, nutritionnels, psychologiques...), et implanté sur le territoire de la filière Endo Nord-Est, couvrant l'est parisien, le 93, le 77, et l'est du 95, nous vous invitons à compléter ce questionnaire :

<https://framaforms.org/formulaire-de-referencement-au-sein-de-la-filiere-endometriose-nord-est-de-lile-de-france-1652347298>

Pensée positive du mois

Tout le monde est un génie. Mais si vous jugez un poisson à sa capacité de grimper à un arbre, il vivra toute sa vie en croyant qu'il est stupide.



Albert Einstein

www.citation-celebre.com

Si vous souhaitez partager une information, diffuser une annonce à l'ensemble des adhérents de la CPTS, n'hésitez pas à me contacter !

Mélanie ☎ 07 88 27 62 22 ✉ cpts.brie@gmail.com

Communauté Professionnelle Territoriale de Santé de la Brie

rue Artois 77150 Lésigny

☎ 07 88 27 62 22 - ✉ cpts.brie@gmail.com

🌐 www.cptsdelabrie.fr