

La Lettre du mois de Septembre

CPTS de la Brie



Bonjour Septembre !

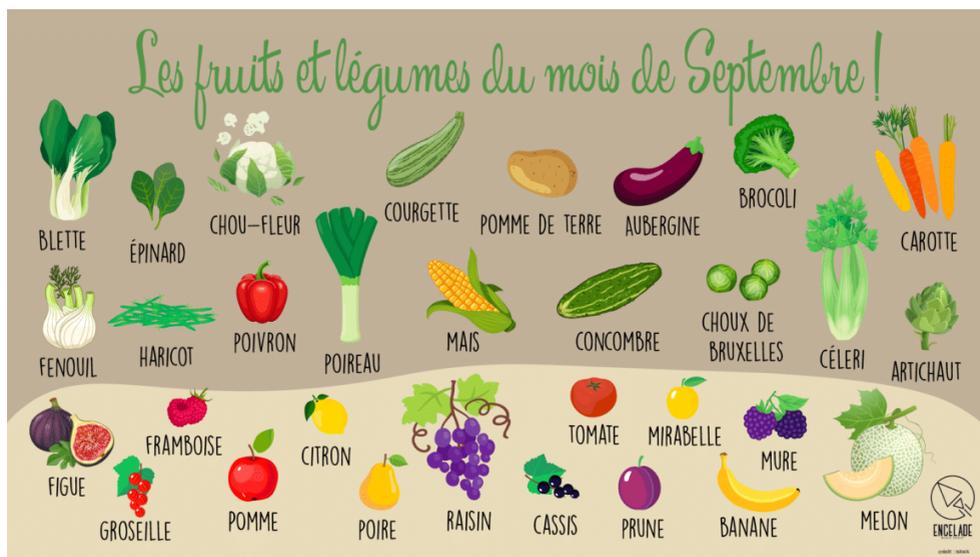
" Lorsqu'en septembre les nuits sont chaudes, le vin sera doux."

Les dates clés, ce mois-ci :

✓ 23 septembre : Automne

Les fruits et légumes de saison

Si vous êtes sensibles à la saisonnalité des produits, voici un aperçu des fruits et légumes qui feront votre bonheur :



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

Nos actualités

Webinaire de présentation sur les missions et les activités du Réseau périnatal NEF

Dans le cadre des rencontres #Partenaires sur le pouce, organisées par le DAC Santé 77 Nord, vous êtes conviés un webinaire **Mardi 6 septembre 2022, de 13h00 à 14h00**.

Celui-ci sera animé par Aurélie BEOSIERE, Coordinatrice administrative, Manuela BRIAND, Puéricultrice coordinatrice, Julie CHATEAUNEUF et Sabrina HEDHILI, Sage-femmes coordinatrices, qui vous présenteront les missions et les activités du Réseau NEF.

Possibilité d'inscription via le formulaire Google forms :

<https://forms.gle/YJ8QYbbQy4wttKFx8>



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

**RÉSEAU NAITRE DANS L'EST
FRANCIEN (NEF)**

Mardi 06 septembre 2022
13h00 - 14h00

Venez découvrir les missions et les actions du réseau Naître dans l'Est Francilien (NEF) :
Un réseau de soins en périnatalité pour optimiser et assurer la continuité de la prise en charge de la femme enceinte et du nouveau-né par l'intervention coordonnée des professionnels concernés.

Prévenir présentée par
Aurélien BEOSIERE, coordinatrice administrative,
Manuela BRIAND, Puéricultrice coordinatrice,
Julie CHATEAUNEUF et Sabrina HEDHILI,
sage-femmes coordinatrices.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
<https://forms.gle/YJ8QYbbQy4wttKFx8>

 **Webinaire de présentation « Le parcours après traitement d'un cancer : Quels soins ? Comment prescrire ? »**

Santé 77 Nord et RT2S77, portant les 2 Dispositifs d'Appui à la Coordination (DAC) de Seine-et-Marne, vous convient à un webinaire d'information sur le dispositif « parcours global après traitement d'un cancer ».

A destination des médecins généralistes, oncologues, infirmiers libéraux, membres de MSP / adhérents CPTS, kinésithérapeutes...

Au programme :

- Présentation des possibilités de soins accessibles gratuitement aux patients.
- Présentation des modalités d'inclusion dans le dispositif : critères et outils de prescription.
- Echanges et réponses à vos questions.

Il y a 2 sessions de présentation, selon vos disponibilités (inscription gratuite mais obligatoire):

- Session 1 - **VENDREDI 16 SEPTEMBRE de 13h à 13h30**
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd0Z0ZspcXPMiNwP7rQ899iUL0h4RKv4osgszjgn6UgSJ4fsQ/viewform>
- Session 2 - **MARDI 20 SEPTEMBRE de 20h30 à 21h00**
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScJFTtm_Bamtv9Z-AcHO5iUcXcB8SU00iR202xAWwNEtpHJg/viewform

Informations et contact : aprescancer@dac77.fr

Article Activité physique et santé respiratoire

Par Dr Gérald Choukroun

(Responsable du pôle respiratoire - Hôpital Forcilles)

En décembre 2021, se tenaient sous le patronage du Président de la République et en présence du Ministre de la Santé, les **Etats généraux de la Santé Respiratoire** rassemblant de nombreux représentants de patients et de professionnels de santé.

Parmi les principales priorités discutées lors de ce colloque, figuraient plusieurs actions de promotion du sport-santé :

- Assurer le remboursement de l'Activité Physique Adaptée (APA) sur ordonnance par l'Assurance Maladie et élargir la liste des maladies respiratoires concernées et renforcer la communication autour de cet enjeu
- Mettre en place une campagne de communication visant à sensibiliser à la pratique de l'activité physique pour la prévention et la prise en charge sur prescription médicale des maladies respiratoires
- Inciter l'ensemble des collectivités territoriales à mettre en place une aide « sport-santé » aux familles pour l'inscription de tous dans des structures proposant des activités physiques.

Ces propositions s'appuient sur les bénéfices de l'activité physique (AP) auprès des patients atteints de pathologies respiratoires chroniques mais aussi sur les effets positifs sur le système et la fonction respiratoire de l'ensemble des pratiquants à tout âge de la vie.

Bien au-delà d'être un élément d'une stratégie thérapeutique, la promotion de l'AP, des mobilités actives et la lutte contre la sédentarité sont des mesures globales de santé publique contribuant favorablement, à travers entre autres l'amélioration de la fonction respiratoire, à l'état sanitaire de la population.

Quels sont les effets de l'activité physique sur la santé respiratoire de la population générale ?

C'est dès le plus jeune âge que la pratique d'une activité physique produit des effets physiologiques favorables en contribuant au cours de la croissance à la formation de l'appareil respiratoire, au développement de la cage thoracique et au contrôle du souffle au repos et à l'effort. Pourtant bien démontrés mais moins connus, sont les effets indirects sur l'orientation du système immunitaire de l'enfant contre des antigènes microbiens extérieurs que favorise la pratique du sport « en nature » plutôt que contre des antigènes domestiques à l'origine des pathologies allergiques, particulièrement l'asthme.

A l'adolescence, en limitant la sédentarité liée aux écrans, l'AP est un déterminant majeur et précoce de la lutte contre le surpoids à l'origine plus tard de nombreuses insuffisances respiratoires par le syndrome obésité-hypoventilation alvéolaire.

Cette action se prolonge tout au long de la vie adulte mais d'autres bénéfiques sont observés comme une diminution du risque de cancer du poumon ou une limitation de l'altération de marqueurs fonctionnels considérés comme précurseurs de l'apparition d'une bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO).

Enfin, après 65 ans, l'activité physique est associée à une limitation du déclin physiologique de la capacité respiratoire (mesurée par le Volume Expiratoire Maximal par Seconde VEMS) grâce aux effets déjà décrits mais aussi potentiellement par une action musculo-squelettique (prévention de l'ostéoporose rachidienne et de son impact sur le volume de la cage thoracique).

Quels sont les effets de l'activité physique sur les maladies respiratoires ?

Compte tenu de sa prédominance épidémiologique écrasante parmi les maladies respiratoires, c'est dans la BPCO que l'impact de l'AP a été le mieux étudié.

Il existe une corrélation positive entre le volume d'AP et le déclin de marqueurs physiologiques comme le VEMS, la capacité vitale ou des tests dynamiques normalisés comme le TM6 (test de marche de 6 minutes). Ces effets sont constatés chez les patients fumeurs ou non.

L'AP n'agit pas sur la pathologie respiratoire comme une thérapeutique spécifique mais plutôt comme un adjuvant aux traitements aux mesures de réhabilitation comme l'éducation thérapeutique et l'optimisation nutritionnelle. En effet, la détérioration respiratoire, la dyspnée et l'hypoxémie aboutissent à des conduites sédentaires et un déconditionnement musculaire aggravé par le mauvais état nutritionnel et la prise de corticoïdes. La réduction des capacités oxydatives des muscles (donc de la phase cellulaire de la respiration) induit une acidose lactique musculaire puis systémique à l'origine d'une hyperventilation compensatrice (c'est la part musculaire de la dyspnée).

L'AP d'endurance augmente l'activité des enzymes de la voie métabolique oxydative aérobie des fibres musculaires et réduit ainsi la production d'acide lactique (puis *in fine* la fréquence respiratoire, la fréquence cardiaque et la dyspnée). L'AP en renforcement musculaire améliore la force et l'endurance musculaires ainsi que la performance cardio-respiratoire évaluée par la VO₂max (soit la capacité d'un individu à extraire, mobiliser et métaboliser l'oxygène ambiant en vue de fournir une activité mécanique).

En définitive, l'AP même si elle n'a pas d'action sur l'organe malade, atténue les effets liés au déconditionnement et à la sédentarité et permet ainsi de préserver la fonction respiratoire et la qualité de la vie quotidienne.

Dans le cas de l'asthme, il est démontré qu'une AP modérée et régulière améliore le contrôle de la maladie asthmatique de l'adulte et réduit la fréquence des exacerbations. En revanche, la pratique d'activité sportive à haut niveau particulièrement dans un environnement défavorable (froid, pollution...) favorise des états d'hyper-réactivité bronchique soulignant l'importance de l'encadrement médical.

A l'instar des fonctions cardio-vasculaires ou métaboliques, la fonction respiratoire bénéficie considérablement et durablement de la pratique de l'activité sportive. Ces effets s'expriment chez des patients et dans la population générale. Ils sont la résultante tout autant de processus physiologiques positifs que de l'atténuation des conséquences de la maladie sur la capacité de vie.

De nos jours, toutes les campagnes et plans de Santé Publique déclinent à raison les recommandations d'activité physique et de lutte contre la sédentarité. Tant mieux, c'est une belle façon, simple, résiliente et vertueuse de donner du souffle à nos vies.

Annonce

Démarrage d'une activité de puéricultrice libérale, à partir 12 Septembre



Sarah Lebarbé Khelifi est infirmière depuis décembre 2010. Après avoir exercé pendant plus de deux ans en milieu hospitalier, en service de pédiatrie générale, elle s'est spécialisée afin d'obtenir un diplôme d'état de puéricultrice diplômée en 2013.

L'infirmière puéricultrice diplômée d'Etat (IPDE) est une infirmière spécialisée dans la prise en charge de l'enfant de 0 à 18 ans et de sa famille. Son domaine d'intervention présente la particularité de regrouper le champ de l'enfance, de la jeunesse et celui de la santé. (ANPDE)

Sarah a pu exercer en crèche départementale en tant que directrice adjointe et ainsi accomplir plusieurs missions et objectifs tels que favoriser le développement de l'enfant en collectivité, organiser des réunions de travail avec les équipes, recevoir les parents à leurs demande, et travailler en collaboration avec les professionnels du secteur.

Depuis 2017, elle exerce en tant qu'infirmière libérale. C'est dans ce cadre, qu' elle démarre une nouvelle activité de consultation de puéricultrice en ville, afin de répondre à une demande de plus en plus importante.

Cette consultation aura pour but de proposer aux parents en demande, un accompagnement à la parentalité, des conseils en alimentation, de l'accompagnement à l'allaitement maternel, des conseils sur l'éveil du tout petit, le sommeil, la gestion des colère et des pleurs...

Ces consultations pourront se dérouler à domicile. Par ailleurs, des ateliers parents-enfants auront lieu au cabinet dédié, situé 3 Route de Férolles, à Brie-Comte-Robert.

L'objectif de son activité repose sur l'apport d'étayage aux familles, la prévention de la dépression du post-partum, mais aussi la participation au dépistage de troubles de l'attachement et de maltraitance.

Vous pouvez diffuser l'information autour de vous!

Sarah Lebarbé Khelifi reste à votre disposition pour plus d'informations, par mail : sarah.ipde@protonmail.com

Pensée positive du mois



Le succès n'est pas final, l'échec n'est pas fatal,
c'est le courage de continuer qui compte

(Winston Churchill)

<https://qqcitations.com/citation/108106>

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