

MOMENT SANTÉ









2023

Livret de présentation

SOMMAIRE

Nos moments santé 2023

-  **Avril : Journée mondiale de la santé P.1**
-  **Mai : Le sommeil P.2**
-  **Juin : Journée mondiale des TCA P.3**
-  **Juillet : L'audition P.4**
-  **Août : Les addictions P.5**
-  **Septembre : Les activités physiques & sportives P.6**
-  **Octobre : Semaine d'information sur la santé mentale P.7**
+ Octobre rose
-  **Novembre : Mois sans tabac P.8**
-  **Décembre : Journée mondiale de lutte contre le sida P.9**

La fiche process P.10-11

Le calendrier 2024 P.12

Nos moments santé 2023


Avril : Journée mondiale de la santé




MOMENT
SANTÉ

75
ème

journée mondiale de la santé
dédiée à la "santé pour tous" par
l'Organisation Mondiale de la
Santé (OMS).


C'est quoi être en bonne santé ? 

C'est être bien dans son corps, dans
sa tête et avec les autres. Ce n'est pas
seulement de ne pas être malade,
c'est plus que ça ! 

MOMENT
SANTÉ

Ressources

En 2022, **26,5%** soit **12 351 jeunes** accompagnés
dans les Missions Locales bretonnes ont parlé de
leur santé.

 À la Mission Locale, tu peux venir parler de
de ta santé avec un conseiller !

 Trouve la Mission Locale la plus proche de
chez toi sur : www.missions-locales-bretagne

Source I-Milo

Nos moments santé 2023



Mai : Le sommeil



MOMENT
SANTÉ

Le sommeil, une histoire à dormir debout ?



50%

des bretons et 1 français sur 3 ont des troubles du sommeil.

Un bon sommeil est un gage de bonne santé !



Source - Institut National du sommeil et de la vigilance / ORSB

Lire

MOMENT
SANTÉ

10 conseils



Horaires de lever et coucher réguliers aussi bien en semaine que le week-end



Respecte ton rythme et tes besoins de sommeil



Expose-toi à lumière du jour



Pratique une activité physique régulière (mais arrête de préférence 3h à 4h avant de te coucher)



Modère ta consommation d'excitants (café, thé, soda...)

Lire

MOMENT
SANTÉ



Ne saute pas le dîner mais évite les plats trop gras et difficiles à digérer



Privilégie des activités calmes le soir (musique, relaxation, lecture...)



Aménage-toi une chambre propice au sommeil : obscurité, silence, et température entre 18° et 20°



Déconnecte-toi 1h avant de te coucher (ordinateur, téléphone, tablette...)



Lit = sommeil ! Si tu ne dors pas, sors de ton lit 😊

Source - Institut Nationale du Sommeil et de la Vigilance

Lire

Nos moments santé 2023

📍 Juin : Journée mondiale des TCA



MOMENT SANTÉ

TCA : libérons la parole !

1 MILLION de français sont touchés par les troubles des conduites alimentaires.

Les Troubles des Conduites Alimentaires (TCA) apparaissent souvent chez les **adolescents** et les **jeunes adultes** avec une prédominance chez les **femmes**.



Source - Fédération Française Anorexie Boulimie (FFAB)

Lire

MOMENT SANTÉ

Ressources

Plus de la moitié des personnes ne sont pas dépistées et n'accèdent pas encore aux soins !

- 🗨️ À la Mission Locale, vous pouvez venir en parler avec un conseiller !
- 🌐 Trouvez la Mission Locale la plus proche de chez vous sur : www.missions-locales-bretagne.fr
- 📞 Ou contactez Anorexie Boulimie Info Ecoute au 09 69 325 900 (appel non surtaxé)

Source - Fédération Française Anorexie Boulimie (FFAB)

Lire

MOMENT SANTÉ

- 1 Podcast : L'anorexie ft. Agnès**
An eye on you, 2023
Disponible sur Spotify, Deezer et Apple Podcast
- 2 Podcast : Reconnaître, comprendre et légitimer les TCA**
balanceyourlife, 2021
Disponible sur Spotify, Deezer Apple Podcast et Google Podcast
- 3 Livre : Anorexie boulimie. Je m'en sors !**
Corinne Dubel et Pascale Zrihen
Editions du Dauphin, 2018



Nos moments santé 2023

📢 Juillet : L'audition



MOMENT SANTÉ

Le son c'est bon, mais mets tes bouchons ! 📢

50% des **15-24 ans** souffrent de troubles de l'audition.

Sifflements, bourdonnements, acouphènes, prends soin de tes oreilles et n'hésite pas à consulter ton médecin ! 

Source : enquête menée par l'Ifop pour la Journée Nationale de l'Audition

Lire

MOMENT SANTÉ **Conseils**

- I** Informe-toi sur l'audition
- M** Mi-temps : même les oreilles ont besoin d'un break régulier
- P** Pense à **P**rotéger tes oreilles : si le son tape trop fort, le port de bouchons d'oreilles est indispensable
- E** Éloigne-toi le plus possible des enceintes
- C** Call le **0 810 200 219** (numéro azur), en cas de sifflements, bourdonnements, persistance de musique dans la tête... **Lire**

MOMENT SANTÉ

Cet été, protège ton audition en festival !

Zone de pause sonore **II**

Une pause sonore s'impose dans les festivals ! Fais des pauses loin du bruit pour préserver ton capital auditif.

i **Stand de prévention**

Sensibilisation aux risques auditifs : bouchons d'oreilles et casques sont mis à disposition durant les festivals, n'hésite pas à t'y rendre !  

🗨️ À la Mission Locale, tu peux également venir parler des risques auditifs avec un conseiller !

Nos moments santé 2023

Août : Les addictions

MOMENT SANTÉ



31 Août : Les addictions

 Lire

MOMENT SANTÉ



50% > des **16/25 ans** ont eu une API : Alcoolisation Ponctuelle Importante* au cours des 30 derniers jours
*la consommation de 5 verres ou plus en 1 seule occasion

- > fument du tabac régulièrement ou occasionnellement
- > déclarent avoir déjà expérimenté le cannabis

c'est ce qu'affirme la majorité des **16/25 ans** comme temps passé par jour sur internet

4h ou+

Source : Enquête sur la santé des jeunes accompagnés dans les ML de Bretagne en 2021 - Observatoire Régional Santé Bretagne

 Lire

MOMENT SANTÉ

Une addiction ?

- > Un besoin de consommer une ou des **substances psychoactives** (alcool, médicaments, tabac, stupéfiants...) ou d'avoir **certains comportements** (jeu de hasard et d'argent, achats compulsifs, jeux vidéo ...) pour se sentir bien.
- > De **manière répétée** en souffrant et en ayant conscience de l'**impact négatif** de la consommation (ou son comportement) sur soi et son entourage.



Source : Institut national de la santé et de la recherche médicale


 Lire

MOMENT SANTÉ


-  **1 Podcast : Addictions : de quoi on parle ?**
Action Prévention Jeunes, 2021
Disponible sur Spotify
-  **2 Radioscopie : le podcast de la MILDECA**
Mission Interministérielle de Lutte contre les Drogues et les Conduites Addictives
Disponible sur Youtube ou www.drogues.gouv.fr/
-  **3 BD : Addiction**
Busquet, Josep, Colombo et Pedro J
Editions Akileos, 2017

 Lire

MOMENT SANTÉ

 Tu as une question, une inquiétude sur ta consommation ou celle d'un proche ?

- > À la Mission Locale, tu peux venir en parler avec un conseiller,
- > Accueil gratuit et confidentiel auprès des Consultations Jeunes Consommateurs,
- > Drogues info service au **0 800 23 13 13**, de 8h à 2h, 7 jours sur 7, appel gratuit depuis un poste fixe.



5

Nos moments santé 2023



Septembre : Les activités physiques & sportives



MOMENT SANTÉ

L'activité physique ?

> L'activité physique est définie comme tout mouvement entraînant une dépense énergétique supérieure à celle du repos.

L'activité physique, en plus de faire du sport c'est aussi :

- 1 Les déplacements actifs (marcher, monter/descendre des escaliers, faire du vélo pour aller au travail, faire les courses, etc.)
- 2 Les activités réalisées dans un contexte domestique (entretien domestique, bricolage, jardinage, etc.)
- 3 Les activités réalisées dans un contexte professionnel ou scolaire.

Source : Guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité - Haute autorité de santé - 13 juillet 2022

Lire

MOMENT SANTÉ

L'activité sportive ?

> Le sport ou activité sportive comprend :

- > le sport en compétition et la pratique sportive de masse en club
- > le sport scolaire
- > les pratiques sportives de loisirs en individuel ou en groupe non affiliées à une association

Et la sédentarité ?

> Elle correspond au temps passé assis ou allongé devant un écran de loisir (télévision, ordinateur, jeu vidéo...) hors temps scolaire.

Sources : Guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité - Haute autorité de santé - 13 juillet 2022 / anses.fr

Lire

MOMENT SANTÉ

Pourquoi pratiquer une activité physique & sportive ?

2/3 des 11-17 ans se situent à un niveau de risque élevé, ce qui peut se traduire par du surpoids, de l'obésité, des troubles du comportement alimentaire ou encore une qualité du sommeil et de vie altérée.

Lire

MOMENT SANTÉ

Les bienfaits

- Avoir une meilleure santé physique & mentale
- Réduire son stress au quotidien
- Améliorer sa concentration
- Mieux dormir

Lire

MOMENT SANTÉ

Les recommandations

Au moins 1h d'activité physique par jour, dont 3 fois par semaine des activités intenses (danses, VTT, jeux de ballons, saut à la corde...)

pour réduire la sédentarité il est recommandé :

- > De se lever au moins toutes les 2h
- > Essayer de limiter le temps d'écran

Sources : mangerbouger.fr / anses.fr

Lire

MOMENT SANTÉ

PODCASTS

- 1 Paris 2024, les dangers de la sédentarité
Action Prévention Jeunes, 2021
Disponible sur Spotify
- 2 Comment le sport aide à réduire le stress ?
Décathlon Sport
Disponible sur Spotify
- 3 Sport & santé mentale : pourquoi s'y mettre et trouver la motivation ?
Catherine la Psy
Disponible sur Spotify

Lire

MOMENT SANTÉ

Tu as une question ou besoin de conseils ?

- > À la Mission Locale, tu peux venir en parler avec un.e conseiller.e
- > À la recherche d'une activité sportive ?

Rdv sur [HelloAsso](#)

Lire

Nos moments santé 2023

📍 Octobre : Semaine d'information sur la santé mentale

MOMENT SANTÉ



Du 9 au 22 Octobre : semaine d'information sur la santé mentale

Lire

MOMENT SANTÉ

- 44%** > des **15/25 ans** ont été confrontés au suicide.
- 680** > décès par an en Bretagne. Le suicide est la 2ème cause de décès.
- 1 jeune sur 2** > a des **signes de dépression**.

Sources : Ministère de la Santé et de la Prévention / Enquête ORSB "La santé des jeunes accompagnés dans les Missions Locales de Bretagne".

Lire

MOMENT SANTÉ

Prends soin de toi

- > Prendre soin de sa santé psychologique est aussi important que prendre soin de sa santé physique
- > Il est normal d'avoir des jours plus compliqués que d'autres
- > Tu n'es pas seul.e à vivre ça et tu n'as pas à rester seul.e pour le traverser
- > Il est légitime d'exprimer tes émotions
- > Tu mérites d'aller mieux et de t'épanouir

Source : Compte Instagram @lasantementalecompte

Lire

MOMENT SANTÉ

Les recommandations

- > Ne pas rester seul.e, le soutien des proches et de la famille est l'une des meilleures protections en prévention du suicide.
- > Aller voir un professionnel (médecin, psychologue, psychiatre...)



Source : Dr Yan Liava, psychiatre, en interview pour Dr Good

Lire

Octobre rose

MOMENT SANTÉ

Vos seins sont parfaits tant qu'ils sont en bonne santé

- > **90%** de chance d'être guérie d'un cancer du sein détecté tôt!
- > Une **autosurveillance régulière** et un **dépistage vital**, tout au long de la vie.

Pensez à vous faire dépister



MOMENT SANTÉ

- 1** **PODCAST : Les maux bleus**
Libérons la parole sur la santé mentale & ses troubles !
Le gagnant du grand prix du podcast santé francophone 2023, "Les funambules", épisodes liés au suicide.
- 2** **Compte Instagram : @Papageno_suicide**
Le suicide parlons-en. Les bons mots pour favoriser l'entraide & l'accès aux soins.
- 3** **PODCAST : L'importance de la santé mentale**
InPower - Louise Aubery (MyBetterSelf)

Lire

MOMENT SANTÉ

Besoin de parler, de te confier ou d'être accompagné.e pour surmonter cette épreuve ?

- > Que ce soit pour toi ou pour un proche, à la Mission Locale, tu peux venir en parler avec un.e conseiller.e
- > Accueil gratuit et confidentiel au **3114**, numéro national de prévention du suicide



Nos moments santé 2023

Novembre : Mois sans tabac



MOMENT SANTÉ

- 5200 > décès annuels sont liés au tabac en Bretagne.
- 30 % > des jeunes bretons de 17 ans fument tous les jours contre 25 % en France.
- 60 % > des fumeurs bretons quotidien déclarent une envie d'arrêter de fumer.

Sources : Projet régional de santé de Bretagne 2018-2022 - Santé publique France "Indicateurs 2021 Bretagne"

Lire

MOMENT SANTÉ

Le mois sans tabac ?

> C'est un défi collectif qui vise à inciter et accompagner tous les fumeurs dans leur démarche d'arrêt du tabac via des actions de communication et de prévention de proximité.

L'objectif ?

> Arrêter le tabac pendant 1 mois : un arrêt de 30 jours multiplie par 5 les chances d'arrêter de fumer définitivement.

Source : Institut national de la santé et de la recherche médicale

Lire

MOMENT SANTÉ

Les bienfaits de l'arrêt

- Des bienfaits pour le porte-monnaie**
Arrêter de fumer, c'est une sacrée économie !
- Des bienfaits pour le corps**
Plus grandes capacités de récupération, un corps plus résistant face aux maladies, une meilleure forme physique, une meilleure digestion, une sexualité plus sereine etc.
- Des bienfaits psychologiques**
Être plus concentré.e, serein.e, avoir un sommeil paisible, sortir de la dépendance...

Source : tabac-info-service.fr

Lire

MOMENT SANTÉ

- 1 Site internet : Mois sans tabac**
Reçois des conseils quotidiens et ton kit pour arrêter de fumer.
- 2 Application : Tabac info service**
E-coaching personnalisé
Espace de suivi quotidien de l'arrêt avec affichage des bénéfices.
- 3 PODCAST : Ma vie sereine (sans tabac)**
Le podcast pour arrêter de fumer & construire ta vie sereine sans tabac. Disponible sur Deezer/Spotify/Apple.

Lire

MOMENT SANTÉ

Tu as une question, une inquiétude sur ta consommation ou celle d'un proche ?

- > À la Mission Locale, tu peux venir en parler avec un conseiller,
- > Tu peux appeler gratuitement le 3989 de 8h à 21h du lundi au samedi pour échanger avec un tabacologue.

Lire

Nos moments santé 2023



Décembre : Journée mondiale de lutte contre le sida

MOMENT SANTÉ

1^{er} Décembre :
Journée mondiale
de lutte contre le sida

Lire

MOMENT SANTÉ

Le SIDA c'est quoi ?

Le SIDA est la manifestation clinique de la **progression** de l'infection VIH.

Le VIH est une infection sexuellement transmissible (IST).

En l'absence de traitement, il y a un **risque élevé de survenue d'infections et de cancers** dont les conséquences peuvent être mortelles.

Lire

MOMENT SANTÉ

Quelques chiffres

C'est le nombre de **personnes qui vivent avec le VIH dans le monde** < **38.4 millions**

15 % > Des **nouvelles découvertes** concernent les - de 25 ans

Personnes touchées par le VIH en Bretagne < **4000**

157 > Nombre de **bretons** qui ont appris qu'ils étaient **séropositifs** en 2020

Sources : <https://www.aides.org/> - Données département <https://www.corevih-bretagne.fr/> - Santé publique France & DIVUSIDA

Lire

MOMENT SANTÉ

Comment ça se transmet ?

- > Par **voie sexuelle** (rapport non protégé) et **sanguine**
- > Il peut se transmettre de la **mère à l'enfant**
 - soit lors du dernier trimestre de la **grossesse**, le virus pouvant passer de la mère au fœtus via le placenta
 - soit lors de l'**accouchement**
 - soit lors de l'**allaitement**

Source : <https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/fiches-maladies/sida-vih>

Lire

MOMENT SANTÉ

Comment se protéger ?

- > Utiliser un **préservatif** est une **preuve de respect & de protection réciproque**.
 - Dans le cas d'une **relation stable**, il est possible d'**abandonner** l'utilisation du **préservatif** si le résultat du **test de dépistage** des 2 partenaires est **négatif**.
 - Il faut alors envisager un **autre mode de contraception** pour éviter les **grossesses non prévues**.
- Concernant la **drogue**, il faut savoir qu'il existe du **matériel d'injection à usage unique**.

Sources : Ministère de l'éducation nationale de l'enseignement supérieur et de la recherche / DGESCO 2017 Ministère des affaires sociales & de la santé / DGS

Lire

MOMENT SANTÉ

Pourquoi se faire dépister ?

- > Le dépistage des IST permet de **savoir si tu es porteur.se** ou pas du VIH/Sida, des chlamydiae ou d'une infection sexuellement transmissible
- Le savoir, c'est important car cela permet de **démarrer rapidement les traitements** si nécessaires.
- Cela te permet aussi de **ne pas contaminer d'autres personnes** si tu es porteur.se.

Il n'y a aucune honte à avoir choppé une IST!

Lire

MOMENT SANTÉ

- Podcast : Vulgaire, "Le sida"**
Slate par Marine Baousson
Disponible sur Spotify - Deezer
- Vidéos : "Le sida c'est pas du cinéma"**
Disponible sur rec.sidaction.org
- Livre : Over the rain-bow**
Constance Joly - Prix orange du livre

Lire

MOMENT SANTÉ

Où est-ce que je peux être conseillé.e et/ou me faire tester ?

- > À la **Mission Locale**, tu peux venir en parler avec un conseiller.
- > Dans un **CEGIDD** (Centre gratuit d'Information, de Dépistage & de Diagnostic)
- > Depuis 2022, il est possible de faire un dépistage gratuitement sans ordonnance **dans tous les laboratoires**
- > Dans les **locaux associatifs** ou des **dispositifs mobiles habilités avec un TROD** (test rapide d'Orientation diagnostiquée)
- > À l'endroit de ton choix avec un **autotest**

Lire

MOMENT SANTÉ

RAPPEL DU CONTEXTE

Depuis fin 2022 :

- > Signature d'une convention entre l'ARS & l'ARMLB
 - Constitution, animation et formation du **groupe régional des référents Santé**.
 - **Financement d'actions de prévention et promotion de la santé en mission locale**
 - **Communication**

L'idée d'une mise en lumière de ces actions par le biais notamment de la communication :

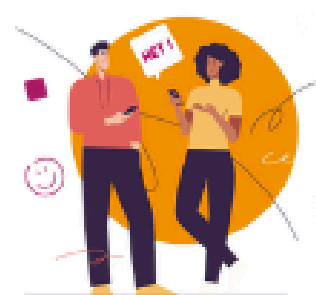
- *Elaboration d'un cahier des charges*
- *Travail avec une agence de communication sur la création*
- *Objectif : une identité visuelle santé dans les Missions Locales de Bretagne*

L'année 2023 a permis :

▶ A l'ARMLB de s'approprier ce visuel, de créer une communication mensuelle (thématiques prédéfinies avec les référents santé et co construction des contenus).

▶ Aux référents santé et référents communication des missions locales de prendre connaissance de ces visuels de communication et de les partager en interne grâce au canal Teams "Communication Santé" (référents communication et santé)

En 2024, l'objectif est.... :



▶ **Une prise en main par les 17 Missions Locales !**

- 😊 Poursuite de la communication régionale
- 📍 Création d'un groupe de travail restreint (ARMLB-chargés de communication ML)

➡ s'approprier la démarche, dynamiser le visuel, intensifier les publications notamment des publications spécifiques aux ML.

LE PROCESS RÉGIONAL

1 publication mensuelle du "Moment Santé"

- Les thématiques sont définies en amont en lien avec les référents Santé pour l'année.

3 ÉTAPES DANS LA RÉALISATION :

- ❶ **Comité de rédaction** : Co construction des contenus entre la chargée de com' et la chargée de mission Environnement social à l'ARMLB.
- ❷ **Comité de lecture** : La chargée de communication & la chargée de mission environnement social à l'ARMLB + Anne Yvonne MALODOBRY (co-référente Santé + représentante des directions des Missions Locales).
- ❸ **Comité de validation** : La chargée de mission Environnement social à l'ARMLB + Anne-Yvonne MALODOBRY.

Ces comités sont informels mais nous veillons à ce que chaque étape ait lieu.



Dans le cadre d'un partage et d'une multiplication des publications par les missions locales, ci-dessous quelques éléments de vigilance à respecter :

PROCESS DE CRÉATION

- Respecter la charte Moment Santé (disponible sur le Sharepoint)
- Mettre les logos de la Mission Locale / ARMLB
- Veiller à prendre des images libres de droit si vous n'avez pas d'abonnement
- Mentionner l'ARS, notre financeur dans la description
- Vérifier les sources

PROCESS DE VÉRIFICATION

- Faire valider le contenu au chargé de projet/référent santé
- Effectuer une relecture par 2 personnes minimum ayant des missions différentes (institutionnelle, métier, communication, administratif,...)



Veiller à ce que ce process de vérification soit partagé et validé par votre direction.



A bientôt pour de nouveaux Moments Santé !

Le calendrier 2024

MOMENT SANTÉ 2024

HEY!



JANVIER

DRY JANUARY



FÉVRIER

L'ALIMENTATION



MARS

SOMMEIL



AVRIL

JOURNÉE MONDIALE
DE LA SANTÉ



MAI

PRÉCARITÉ / HYGIÈNE
MENSTRUELLE /
ENDOMÉTRIOSE



JUIN

ACTIVITÉ PHYSIQUE
SPORT



JUILLET

PROTECTION
DE LA PEAU



AOÛT

AUDITION



SEPTEMBRE

FOCUS ACTIONS
SANTÉ EN ML



OCTOBRE

SANTÉ MENTALE &
PRÉVENTION DU
SUICIDE



NOVEMBRE

MOIS SANS TABAC



DÉCEMBRE

PRÉVENTION SIDA /
VIE AFFECTIVE & SEXUELLE /
IST

C A L E N D R I E R