

# CPTS Luxeuil

*Bulletin d'information*

---



Rédactrice : BRICE Coralie

Comité de rédaction :

OLIVIER-KOEHRET Martial,

SALOME Sophie

## L'ELIGIBILITE A LA DEUXIEME DOSE DE VACCIN CONTRE LE COVID 19 ETENDUE

La **circulation épidémique demeure forte**. Il est donc important de poursuivre la campagne de vaccination pour permettre une augmentation rapide de la protection vaccinale des publics fragiles.

Etaient déjà éligibles à la deuxième dose de rappel, les personnes âgées de plus de 60 ans, les résidents d'EHPAD et d'USLD ainsi que les personnes immunodéprimées.

Depuis le 20 juillet, le **deuxième rappel** est ouvert :

- Aux personnes âgées de 18 à 60 ans, présentant des risques de forme grave de Covid-19
- Aux femmes enceintes (dès le 1er trimestre de grossesse)
- Aux personnes vivant dans l'entourage ou au contact régulier de personnes vulnérables ou immunodéprimées

Depuis le 26 juillet, le deuxième rappel de vaccination contre le Covid-19 a été étendu aux **professionnels du secteur de la santé et du médico-social**.

## MON ESPACE SANTE, LE PATIENT ACTEUR DE SA SANTE

Mon espace santé est un **service numérique personnel et sécurisé**. Il est proposé par l'Assurance Maladie et le ministère de la Santé.

Il permet de participer au suivi et à la préservation de sa santé. Vous pouvez enregistrer vous-même toutes les **informations de santé** utiles et les partager avec vos professionnels de santé. Ils pourront aussi y enregistrer des documents et des informations, si vous leur en donnez l'autorisation.

Vous pourrez aussi retrouver dans cet espace personnel une **messagerie sécurisée** pour échanger avec les professionnels de santé.

Mon espace santé est accessible depuis un ordinateur, une tablette ou un smartphone.

## **VARIOLE DU SINGE : QUELQUES RECOMMANDATIONS**

On recense actuellement **912 cas de Monkeypox** en France, dont 4 femmes et 2 enfants (3 cas en Bourgogne Franche-Comté).

Les cas identifiés sont survenus majoritairement, mais pas exclusivement, chez des hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes multipartenaires.

Quelques éléments d'information pour vous accompagner :

### **1- Reconnaissance de la variole du singe**

La variole du singe est une maladie infectieuse transmissible par contact direct avec les lésions cutanées ou avec les muqueuses, gouttelettes respiratoires lors d'un contact prolongé ou partage de linge, vaisselle, sex-toys, ...

Les personnes infectées sont contagieuses dès l'apparition des premiers symptômes, jusqu'à la cicatrisation complète des lésions et chute des croûtes, le plus souvent en 3 semaines.

### **2- Information et orientation**

L'Assurance Maladie vous invite à consulter votre médecin traitant ou un CeGIDD (Centre Gratuit d'information, de Dépistage et de Diagnostic) en cas d'infection confirmée ou probable au virus Monkeypox.

Isolez-vous dès l'apparition des symptômes et jusqu'à cicatrisation des lésions. Pensez à prévenir vos contacts du risque de contamination.

Des centres proposent la vaccination depuis le 11 juillet 2022, notamment à Besançon et Belfort.

Vous pouvez retrouver plus d'informations sur le site internet : <https://www.sexosafe.fr/Variole-du-singe>

# LE SOMMEIL, UN MEDICAMENT GRATUIT ET SANS PRESCRIPTION

Le sommeil représente **un tiers de notre vie**. Il est aussi important pour notre santé que la nourriture et l'exercice physique.

Une bonne nuit permet de se reposer et de recharger ses batteries. Lorsqu'on dort, la température du corps baisse et la dépense d'énergie diminue, ce qui permet à l'organisme de vivre au ralenti et de récupérer ses forces. Notre métabolisme profite de notre sommeil profond pour fabriquer des hormones, notamment l'hormone de croissance. Le plus grand bénéficiaire du sommeil reste toutefois le cerveau.

Or, 50 % à 70 % de la population active se plaint de manquer de sommeil.

Le **manque de sommeil** entraîne des risques pour la santé : surpoids, défenses immunitaires moins efficaces, diabète, maladies cardiovasculaires, ...

Cela se répercute aussi sur notre caractère. La fatigue nous rend irritables et peut entraîner la dépression.

Après de mauvaises nuits, nous nous sentons privés d'énergie et sujets à la somnolence. Cet état de fatigue est une cause importante d'accidents (en particulier sur la route).

Bien dormir est donc indispensable. Voici **quelques conseils** pour un sommeil de bonne qualité :

- Couchez-vous et levez-vous à des horaires réguliers
- Evitez de consommer de la caféine ou autres stimulants avant d'aller vous coucher
- N'utilisez pas de médicaments pour dormir sans avoir consulté votre médecin
- Evitez de regarder la télévision au lit
- Faites de l'exercice physique régulièrement

## APPEL A LA PRUDENCE : GHB, GAZ HILARANT, ...

Ces dernières années, l'utilisation de drogues tel que le GHB ou le gaz hilarant (protoxyde d'azote) dans le milieu festif s'est multipliée.

À faible dose, ces drogues ont un effet relaxant, désinhibant et euphorisant. Cependant, plus la dose prise est importante, plus les **effets s'aggravent** : nausées, vomissements, maux de tête, amnésie, vertiges, rythme cardiaque trop lent, ...

À partir d'une certaine dose, le consommateur risque la perte de conscience, pouvant aboutir à un coma temporaire. L'intoxication peut même provoquer la mort par asphyxie en cas de vomissements.

Associée au GHB, même à faible dose, une simple bière suffit à augmenter le risque de coma.

Lors de soirées (notamment étudiantes), ces substances peuvent être **ingérées à l'insu de la victime**.

Pour éviter d'être drogué à son insu en soirée, un système de protection des verres (en forme de capote à poser au-dessus pour boucher l'entrée du verre) peut être utilisée. Il est conseillé de surveiller son verre, et de ne pas sortir seul mais avec des personnes de confiance.

**Plus d'informations sont publiées régulièrement sur notre site internet.**

## **SITE INTERNET**

<https://www.cpts-luxeuil.fr>

**Document libre de droit**

Rédigé en juillet 2022