

CPTS Luxeuil

Bulletin d'information



Rédactrice : BRICE Coralie

Comité de rédaction :

OLIVIER-KOEHRET Martial

EN NOVEMBRE, ON ARRÊTE ENSEMBLE !

Cette opération en novembre encourage les fumeurs à arrêter de fumer pendant 30 jours.

Dans la plupart des cas, à l'issue de 30 jours d'arrêt, les symptômes de manque sont considérablement réduits et les chances d'arrêter de fumer définitivement sont 5 fois supérieures par rapport au début de la période de sevrage.

A noter, le conseil d'un professionnel de santé augmente de 70 % vos chances de réussir à arrêter de fumer.

Pour mettre toutes les chances de votre côté, il y a plusieurs possibilités :

- Bénéficiez d'entretiens d'aide à l'arrêt du tabac offerts dans différentes structures
- Consultez votre médecin ou un infirmier : ils peuvent vous prescrire des substituts nicotiques (remboursés)
- Demandez à votre pharmacie un kit d'aide au sevrage tabagique (gratuitement)
- Prenez rendez-vous avec un tabacologue
- Consultez gratuitement un tabacologue par téléphone au 3989

Plus d'informations sur le site [Mois sans tabac](#).

JOURNEE DIABETE : SUIS-JE CONCERNEE ?



LA DENUTRITION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Du 7 au 14 novembre 2013 va se dérouler la semaine nationale de la dénutrition.

Mais, qu'est-ce que c'est ?

La dénutrition est une maladie observée lorsqu'il y a un déséquilibre nutritionnel.

Si le corps ne reçoit pas suffisamment d'énergie par l'alimentation pour bien fonctionner et couvrir ses besoins, il en résulte un amaigrissement important. Le corps perd à la fois de la graisse et des muscles, parfois même sans s'en rendre compte.

La fonte musculaire est à l'origine de la plupart des complications de la dénutrition.

On estime à 2 millions le nombre de personnes souffrant de dénutrition en France dont 400 000 personnes âgées à domicile et près de 270 000 personnes âgées en EHPAD.

Toutefois, la dénutrition touche tous les âges.

Il a des situations qui favorisent la dénutrition :

- Une perte d'appétit : principale cause d'amaigrissement
- Des activités physiques d'endurance non compensées
- Une maladie
- Des troubles digestifs chroniques
- Un traitement

Est-ce que c'est grave ?

La baisse des réserves immunitaires diminue l'efficacité des défenses immunitaires. Cela favorise le risque d'infections par exemple.

Aussi, l'affaiblissement physique causé par l'amaigrissement entraîné une perte de force et peut favoriser les chutes et donc les fractures donc les conséquences sont particulièrement importantes chez les personnes âgées (hospitalisation, dépendance).

Comment prévenir la dénutrition ?

Il faut par exemple :

- Bien s'alimenter au quotidien
- Surveiller son poids régulièrement : si vous perdez plus de 3kg, parlez-en à votre médecin
- Pratiquer une activité physique régulière
- Maintenir une bonne hygiène bucco-dentaire

Plus d'informations sont publiées régulièrement sur notre site internet et nos réseaux sociaux.

SITE INTERNET

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

Document libre de droit

Rédigé en octobre 2023



cpts-luxeuil