

CODES 30 - Lettre d'information

"GARD'ons LE LIEN et PARTAGEONS NOS RESSOURCES"

n° 28

Décembre 2023

Edito :

Dans cette quatrième lettre trimestrielle, nous avons sélectionné pour vous certaines informations de fin d'année 2023 concernant les actualités et les campagnes de prévention à venir.

Nous restons à l'écoute de vos suggestions pour continuer à adapter le contenu de la lettre à vos attentes.

Nous nous retrouverons en 2024.

Nous vous souhaitons de belles fêtes de fin d'année.

Bonne lecture !

SOMMAIRE interactif

I. ACTUALITÉS



- Un nouveau Programme national de lutte contre le tabagisme 2023-2027
- Bilan « Mois sans Tabac »
- Un nouveau guide pour lutter sur les violences sexistes et sexuelles dans les transports en commun
- Une nouvelle campagne de réduction des risques et des dommages à destination des jeunes : "C'EST LA BASE"
- DRY JANUARY : en janvier on fait une pause avec l'alcool !
- Lutte contre les violences faites aux enfants
- Plan interministériel pour l'égalité entre les femmes et les hommes (2023-2027) : « toutes et tous égaux »

II. ACCÈS À LA PRÉVENTION ET À LA SANTÉ



- **MANGER BOUGER**
- **LA SANTE MENTALE :**
 - Formation PREMIERS SECOURS EN SANTE MENTALE (PSSM)
 - Des outils pour parler de la santé aux adultes
- **INTOXICATION AU MONOXYDE DE CARBONE. La campagne 2023**

III. SE PROTÉGER DE CERTAINES MALADIES INFECTIEUSES



- Grippe, bronchiolite, Gastro-entérite, Covid : les maladies de l'hiver
- Actualité COVID

IV. LES RESSOURCES



I. ACTUALITÉS

Un nouveau Programme national de lutte contre le tabagisme 2023-2027

« Vers une génération sans tabac »

Le tabagisme en France est la première cause de mortalité évitable avec 75 000 décès par an, soit 200 morts par jour.

Aurélien ROUSSEAU, ministre de la Santé et de la Prévention, a présenté le programme national de lutte contre le tabac 2023-2027 (PNLT) le mardi 28 novembre 2023.

La MILDECA et ses partenaires, des parlementaires, des associations d'élus, des associations de lutte contre le tabagisme, ainsi que des professionnels de la santé ont participé à l'élaboration du nouveau PNLT.

Le PNLT 2023-2027 est une nouvelle étape dans la lutte contre le tabagisme avec un objectif clair : **une génération sans tabac en 2032**.

Pour y parvenir, le ministre a annoncé une série de mesures dont :

- La hausse du prix du tabac ;
- Interdiction de vente de dispositif électronique de vapotage à usage unique (puff) ;
- Renforcement du dispositif Tabac Infos Services ;
- Généralisation des lieux publics sans tabac ;
- Renforcement de la lutte contre le marché noir de tabac.

➔ Télécharger [le Dossier de Presse](#)

➔ Télécharger [le PNLT 2023-2027](#)



Bilan « Mois sans Tabac »

Le mois de décembre marque la clôture du défi « Mois sans tabac »

Un bilan positif :

Tabac Info Service met à la disposition des professionnels de santé, des outils de consultation et des documents patients pour appuyer vos conseils et aider vos patients fumeurs dans leur démarche d'arrêt.

[Les outils « Tabac Info Service »](#) restent disponibles tout au long de l'année



Un nouveau guide pour lutter sur les violences sexistes et sexuelles dans les transports en commun

À l'occasion de la journée internationale de lutte pour l'élimination des violences faites à l'égard des femmes du 25 novembre, le Gouvernement a lancé la campagne « **Levons les yeux** », une campagne à destination des victimes et témoins de violences dans les transports.

L'objectif est d'outiller les victimes et les témoins en leur donnant accès aux dispositifs existants pour agir et réagir en cas de situation de violences.

Cette campagne a trois objectifs :

- Rassurer les victimes en réaffirmant leur droit,
- S'adresser aux témoins (car ils peuvent faire la différence dans ce genre de situations),
- Condamner fermement les agresseurs en les nommant explicitement.

Réalisée en partenariat avec la SNCF et la RATP, cette campagne s'inscrit dans le cadre du plan de communication pluriannuel Toutes et Tous Égaux.

↳ Les outils disponibles de la campagne

[Un Guide pratique](#) : Ce guide vous apprend à repérer ces situations de violence sexistes et sexuelles et propose des clés pour que chacun se sente soutenu et capable de réagir.

[Un site Internet](#) : donne accès à des outils rassemblant témoignages, podcasts, quizz, et des guides téléchargeables <https://www.levonslesyeux.fr/>

Des numéros utiles :

NUMÉROS D'URGENCE
(accessibles 7j/7 et 24h/24)

ALERTE SNCF
TÉL. **3117**
SMS **31177**

UNIQUEMENT EN
CAS DE VIOLENCES
SUR LES LIGNES
SNCF ET RATP

— ou —

17

ALERTE POLICE



OUTRAGE SEXISTE

Amende de 3 750 €

HARCÈLEMENT SEXUEL

Jusqu'à 2 ans d'emprisonnement
et 30 000 € d'amende

EXHIBITION SEXUELLE

Jusqu'à 1 an d'emprisonnement
et 15 000 € d'amende

VOYEURISME SEXUEL

Jusqu'à 1 an d'emprisonnement
et 30 000 € d'amende

AGRESSION SEXUELLE

Jusqu'à 5 ans d'emprisonnement
et 75 000 € d'amende

Les sanctions et peines encourues
sont plus importantes lorsque la
victime est mineure.

Une nouvelle campagne de réduction des risques et des dommages à destination des jeunes : "C'EST LA BASE"

Cette campagne vise à renforcer les comportements protecteurs en contexte festif, en amont et en aval d'éventuelles consommations d'alcool, de cannabis ou d'autres drogues chez les jeunes de 17 à 25 ans

Pour cela, **8 conseils seront promus via des supports ancrés dans le quotidien des jeunes** :

- « Penser à manger avant de boire de l'alcool »
- « Boire aussi de l'eau si on consomme de l'alcool »
- « Raccompagner tes potes s'ils ont trop bu »
- « Inviter ton pote à dormir chez toi s'il n'est plus en état ».
- « Garder un œil sur tes potes en soirée »
- « Ne pas insister si tes potes ne veulent pas consommer »
- « Motiver tes potes à moins consommer »
- « Appeler direct les secours si ton pote est en bad ».

Le slogan « C'est la base » vient conclure chacun de ces conseils et incite à adopter les gestes et comportements essentiels pour se protéger et protéger ses amis.

La campagne est diffusée à partir du 25 septembre 2023, au moment du démarrage de l'année universitaire et des soirées étudiantes souvent associées.

Le dispositif prévu est le suivant :

Dispositif média : formats digitaux (vidéos en ligne, spots audio pour les plateformes musicales et de podcasts), spots radio, affichage en contexte festif.

- Partenariat avec le media digital Konbini : création de formats ludiques avec la participation d'influenceurs.
- 3 duos d'influenceurs s'affrontent dans le « test du pur pote » pour savoir qui adopte les meilleurs comportements en soirée.
- Les 3 influenceurs les plus populaires du test précédent livrent leurs meilleurs conseils dans des « Trou Story ».
- Un influenceur-humoriste donne des conseils pour résister à la pression sociale à travers des vidéos tutos « non merci ».
- Les formats « les gestes qui sauvent » donnent des conseils pour réagir en cas de bad trip ou de coma éthylique.

Santé Publique France met gracieusement à votre disposition des affiches permettant de relayer la campagne. Vous pouvez les télécharger via ces liens : [conseil 1](#), [conseil 2](#), [conseil 3](#) et [conseil 4](#).



N'hésitez pas à relayer largement ces messages et outils : toutes les vidéos sont disponibles sur le compte [YouTube de Santé publique France](#) et de [Alcool Info Service](#).

Des formats adaptés aux réseaux sociaux sont également

→ [téléchargeables ici](#)

« Dry January » : en janvier on fait une pause avec l'alcool !



Initié en 2020, le Défi De Janvier – Dry January revient en France pour une cinquième édition ! Fort de son succès grandissant année après année. Les structures organisatrices sont : Addict'AIDE, Association Addictions France, Fédération Addiction, Fédération française d'addictologie, France Assos Santé, France patients experts addictions, Ligue contre le cancer, Société française d'alcoologie, RESPADD.

Le principe est d'inviter toutes celles et tous ceux qui le souhaitent à faire une pause avec l'alcool à partir du 1er janvier au lever et jusqu'à la fin du mois. Meilleur sommeil, regain d'énergie, économie d'argent, meilleure concentration et une consommation qui reste maîtrisée plusieurs mois après janvier : les bénéfices d'une pause dans sa consommation d'alcool sont nombreux.

[Dossier de presse](#)

Relever le défi ensemble

Parce que relever un tel défi est plus facile dans un mouvement collectif, plusieurs outils sont mis en place pour aider les participant-e-s :

- la mailinglist de dryjanuary.fr et les réseaux sociaux @DryJanuaryFR fourniront tout au long du mois des conseils, astuces et témoignages,
- l'app gratuite [Try Dry](#) permet aux participant-e-s de garder le compte des verres non bus et de calculer l'argent et les calories économisées... en janvier et tout au long de l'année,
- le groupe [Facebook d'entraide #LeDéfiDeJanvier](#) permet d'être soutenu dans son défi avec bienveillance par des personnes qui ont déjà tenté de relever ce défi ou par des patients experts addictions,
- des [guides](#) pour relever le Dry January – Défi De Janvier entre ami-e-s ou au travail sont disponibles sur dryjanuary.fr

Lutte contre les violences faites aux enfants 2023-2027

Un nouveau plan de lutte contre les violences a été lancé par la Première ministre à l'occasion d'un nouveau Comité interministériel à l'enfance au mois de novembre.

Il est le fruit d'échanges avec les associations et professionnels qui défendent au quotidien la cause des enfants et s'appuie spécifiquement sur les conclusions du travail mené par [la Commission indépendante sur l'inceste et les violences sexuelles faites aux enfants \(CIIVISE\)](#) ; (Rapport ci-dessous)



6 grands objectifs :

- **Objectif 1** : Protéger les enfants
- **Objectif 2** : Prévenir le passage à l'acte et la récurrence
- **Objectif 3** : Améliorer la prise en charge des enfants victimes
- **Objectif 4** : Soutenir les parents, sensibiliser et mobiliser la société civile
- **Objectif 5** : Outiller et soutenir les professionnels
- **Objectif 6** : Développer les données et les connaissances pour améliorer la prévention des violences et la protection des enfants

↳ Liens vers :

- **Le Dossier de presse**
[Plan de lutte contre les violences faites aux enfants 2023-2027. Dossier de presse](#), Gouvernement, 20-11-2023, 28 p.

Le rapport public de la CIIVISE

[Violences sexuelles faites aux enfants : « on vous croit »](#). Rapport, CIIVISE, 11-2023, 756 p.

- [La synthèse du rapport public de la CIIVISE](#), 36 p.

Pendant 3 ans la CIIVISE a été chargée de :

- Recueillir les témoignages des personnes ayant été victimes de violences sexuelles pendant leur enfance en créant un espace inédit d'expression ;
- Faire des préconisations de politiques publiques pour améliorer la réponse des différentes institutions ;
- Offrir aux victimes un espace de reconnaissance et de solidarité.



Plan interministériel pour l'égalité entre les femmes et les hommes (2023-2027) : « toutes et tous égaux »

Depuis le 1er décembre 2023, les victimes de violences conjugales peuvent bénéficier d'une aide financière leur permettant de quitter rapidement leur foyer, de se mettre à l'abri et de faire face aux dépenses immédiates.

Toutes les infos sur : <https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/aide-durgence-et-pack-nouveau-depart>



→ [Télécharger le kit de communication aide d'urgence](#)

→ [Télécharger le kit de communication Pack nouveau départ](#)



A large poster with a dark blue background. At the top right, a red box contains the text 'VICTIME DE VIOLENCES CONJUGALES'. Below it, white text reads 'L'AIDE D'URGENCE'. A large white arrow points to the right, followed by the text 'PEUT VOUS AIDER !'. At the bottom, there are silhouettes of a diverse group of people in various colors (red, orange, yellow, green, blue, purple). Below the silhouettes, white text reads 'C'est une première solution pour organiser votre départ'. Below that, smaller white text reads 'L'aide d'urgence pour les victimes de violences conjugales apporte un soutien financier pour faire face aux dépenses immédiates en attendant de trouver des solutions durables.' Below that, white text reads 'Plus d'informations sur : caf.fr ou msa.fr'. At the bottom left, there are logos for the French Republic, the Ministry of the Interior, and the Ministry of Solidarity and Social Security.



II. ACCÈS À LA PRÉVENTION ET À LA SANTÉ

MANGER BOUGER

Les fêtes de fin d'année arrivent avec la question : qu'est-ce que je vais faire à manger !



Voici une idée de recettes pour les fêtes :

Poires pochées aux épices : (extrait du site Manger Bouger)

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 1 Anis étoilé
- ½ Gousse de vanille
- 1 cuillère à café de Cannelle
- 4 Poires
- 1 pincée de Cardamome



Les étapes :

1. Verser 1 l d'eau dans une casserole pouvant contenir 4 poires.
2. Ajouter la 1/2 gousse de vanille fendue, la cardamome, la badiane (ou anis étoilé) et le sucre.
3. Porter à frémissement en mélangeant avec une cuillère en bois de façon à bien dissoudre le sucre.
4. Laver et peler les poires en leur laissant la queue.
5. Ajouter la cannelle dans l'infusion, y plonger les poires et laisser frémir environ 30 min. Vérifier la cuisson en plantant une pique en bois dans les poires : elle doit s'enfoncer facilement.
6. Éteindre le feu et laisser les poires refroidir dans l'infusion.
7. Disposer chaque poire dans un gros verre à whisky.
8. Filtrer l'infusion en la passant à travers une passoire fine et en verser sur chaque poire, jusqu'à mi-hauteur des verres.
9. Recouvrir les verres de film alimentaire et réserver au réfrigérateur.
10. Servir bien frais, éventuellement avec des spéculoos et/ou de la glace à la vanille.

D'autres idées recettes pour tous les jours : [ICI](#)

BOUGER :

L'activité physique est une composante essentielle du maintien de la santé. Elle participe à notre bien-être au quotidien, nous aide à garder le moral et améliore la qualité de notre sommeil.

Il est recommandé de pratiquer différents types d'activité physique pour développer l'endurance, le renforcement musculaire, la souplesse et l'équilibre.



[Des idées d'activité physique](#)

LA SANTÉ MENTALE

ET SI VOUS DEVENIEZ SECOURISTE EN SANTÉ MENTALE ?

Connaissez-vous la formation Premiers Secours en santé mentale (PSSM) ?

Le secourisme en santé mentale (source : [PSSM France](#))

Le programme de Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM) permet de former des secouristes capables de mieux repérer les troubles en santé mentale, d'adopter un comportement adapté, d'informer sur les ressources disponibles, d'encourager à aller vers les professionnels adéquats et, en cas de crise, d'agir pour relayer au service le plus adapté.

Il s'inspire de la formation aux premiers secours physiques, mais intègre une logique d'urgence différente : un secouriste en santé mentale devra souvent intervenir à plusieurs reprises pour écouter, rassurer et accompagner la personne concernée vers le soin.

Dans un contexte sociétal de minimisation et de stigmatisation des troubles psychiques, se former aux premiers secours en santé mentale s'inscrit dans une démarche citoyenne. Nous pouvons tous agir à notre niveau !

Une formation ouverte à tous

La santé mentale concerne l'ensemble du grand public, puisque les troubles psychiques sont les pathologies les plus répandues : selon l'Organisation Mondiale de la Santé, un être humain sur quatre souffrira au cours de sa vie soit d'un épisode pathologique, soit d'un trouble persistant. C'est pourquoi la formation aux premiers secours en santé mentale s'adresse à tous.

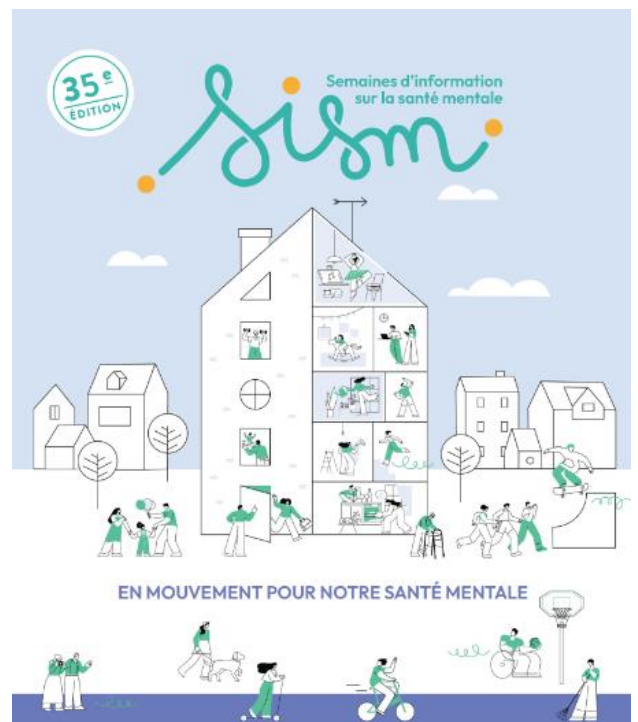
En France, le programme a été lancé en 2019 et il ne cesse depuis de se déployer.

→ [Pour trouver une formation](#)

Retour sur les semaines d'information en santé mentale (SISM)



[Télécharger le document : « EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE »-SISM](#)



Des outils pour parler de la santé aux adultes (CAPS décembre)

Dans le cadre du CAPS (Collectif pour Agir en Prévention et en Santé), un atelier de Présentation d'outil pédagogique sur la thématique de la santé mentale des adultes s'est déroulé au Codes 30 au mois de décembre. Vous n'avez pas pu y participer : les documents sont disponibles en prêt au Centre de Ressources Documentaires du Codes30.

- Catherine Olivo, **Art-Langage bien-être, mal être**, IREPS Languedoc-Roussillon, 2011
Cet Art-langage est un outil pédagogique permettant l'expression des représentations sur le bien-être et le mal-être.
- **Jeu des émotions**, Comitys, 2022.
Jeu d'alphabétisation émotionnelle composé de 64 cartes pour parler de soi et communiquer efficacement
- **Jeu des besoins**, Comitys, 2022
Jeu d'alphabétisation émotionnelle composé de 64 cartes pour identifier et accueillir ses besoins profonds
- **Jeu des qualités**, Comitys, 2022
Jeu composé de 64 cartes pour découvrir ses qualités



INTOXICATION AU MONOXYDE DE CARBONE. La campagne 2023

Qu'est-ce que le monoxyde de carbone et comment se forme-t-il ?

Le monoxyde de carbone (CO) est un gaz toxique, incolore, inodore, sans saveur et non irritant. Il n'est donc pas perceptible par la personne exposée. La densité de ce gaz, proche de celle de l'air, lui confère la capacité de se diffuser rapidement dans l'atmosphère pour former avec l'air un mélange très toxique pour l'homme.

Le monoxyde de carbone provient de la combustion incomplète de matières carbonées (gaz naturel, bois, charbon, butane, essence, fioul, pétrole, propane). Ce phénomène est dû à :

- Une quantité insuffisante d'oxygène dans l'air (pièce calfeutrée, aération insuffisante, entrée d'air bouchée...)
- La présence d'impuretés dans les matières carbonées, objets de la combustion
- Une évacuation insuffisante des gaz de combustion (conduit mal raccordé, cheminée obstruée/mal ramonée...)
- Une utilisation prolongée ou inadaptée d'un appareil
- Un dysfonctionnement de l'appareil utilisé pour la combustion.



Avec la baisse des températures, les risques d'intoxication au monoxyde de carbone (CO) augmentent, en lien avec l'utilisation des appareils de chauffage. Ces intoxications peuvent également être liées à l'utilisation de groupes électrogènes utilisés pour produire de l'électricité.

Chaque année en France, environ 1 300 épisodes d'intoxications au CO surviennent par accident impliquant près de 3 000 personnes. Invisible, inodore et non irritant, le monoxyde de carbone est indétectable.

Une intoxication chronique au CO est induite par de faible concentration inhalée sur des périodes de temps répétées. Quant à l'intoxication aiguë, elle est consécutive à une exposition à de fortes concentrations de monoxyde de carbone. Elle peut être foudroyante (quelques minutes) ou progressive sur une courte durée (quelques heures). ➔ [Plus d'infos](#)

Des gestes simples contribuent à réduire les risques. Il faut faire particulièrement attention au bon usage des chauffages mobiles d'appoint à combustible et ne pas recourir à des moyens de chauffage de fortune, qui sont particulièrement à risque. Source : Ministère de la santé

➔ Les supports pour communiquer



La plaquette « [Se protéger des intoxications au Monoxyde de carbone](#) » du Ministère de la Santé et de la prévention

[Les dangers du monoxyde de carbone.](#)
[Pour comprendre](#), Santé Publique France, 2019, 32 p. (Brochure)



[Les dangers du monoxyde de carbone \(CO\)](#), Santé publique France, 2019 (Affiche)

Plus d'infos sur le site de [Santé Publique France](#)

[LES BONS REFLEXES :](#)

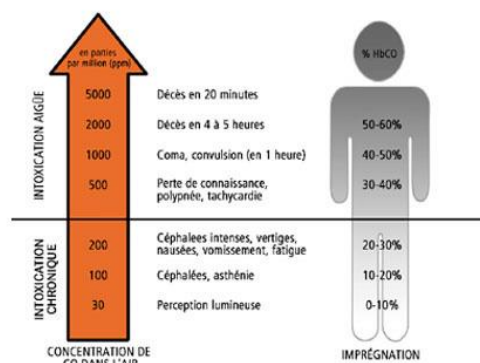
**GRAND FROID, REDOUX
OU INTEMPÉRIES INHABITUÉLLES
SOYEZ VIGILANTS AUX APPAREILS DE CHAUFFAGE**

Maux de tête, nausées, vomissements, si ces symptômes apparaissent, il est nécessaire d'aérer, d'évacuer le lieu et d'appeler les secours au 112, 18 ou 15

POUR ÉVITER LES INTOXICATIONS :

- Avant l'hiver, faites vérifier et entretenir les installations de chauffage et de production d'eau chaude et les conduits de fumée par un professionnel qualifié
- Tous les jours, aérez les pièces au moins dix minutes et ne bouchez jamais les entrées et sorties d'air
- Respectez les consignes d'utilisation des appareils à combustion : ne faites jamais fonctionner les chauffages d'appoint en continu
- Placez impérativement les groupes électrogènes à l'extérieur des bâtiments
- N'utilisez jamais pour vous chauffer des appareils non-déstinés à cet usage : cuisinière, braseiro, barbecue...

MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR



III. SE PROTÉGER DE CERTAINES MALADIES INFECTIEUSES

Grippe, bronchiolite, gastro-entérite, Covid : les maladies de l'hiver



De nombreux virus circulent l'hiver, comme la Bronchiolite, la Gastro-entérite, la Grippe, la Covid. Cette affiche d'information sur les maladies de l'hiver, créée collectivement par des professionnel.le.s intervenant auprès des personnes précaires ou vulnérables, rappelle le mode de transmission de ces virus et comment les éviter.

Affiche uniquement disponible en téléchargement [en téléchargement](#)

Actualités Covid

[La campagne de vaccination contre la COVID-19](#) a débuté le 2 octobre 2023, elle cible

- Toutes les personnes âgées de 65 ans et plus,
- Les personnes à risque de forme grave,
- Les personnes immunodéprimées,
- Les femmes enceintes,
- Les résidents en Ehpad (Etablissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) et USLD (Unité de soins de longue durée),
- Ainsi que les personnes vivant dans l'entourage ou en contacts réguliers avec des personnes immunodéprimées ou vulnérables, y compris les professionnels de santé.

Cette campagne utilise un vaccin, adapté aux nouveaux variants qui circulent actuellement.

En France, depuis septembre 2023, les recommandations sur la vaccination contre la Covid-19 ont été modifiées. Une nouvelle campagne de vaccination a débuté le 2 octobre 2023. Cette campagne de vaccination automnale utilise un nouveau vaccin, adapté aux variants qui circulent actuellement. Depuis le 17 octobre, il est également possible de se faire vacciner contre la grippe et en même temps contre la Covid-19.

La vaccination doit se faire préférentiellement avec le vaccin ARNm adapté de Pfizer (Comirnaty®), mais le vaccin Nuvaxovid® XBB.1 .5. peut également être utilisé à partir du 4 décembre, pour les adultes et les adolescents de 12 ans et plus.

Le vaccin est recommandé chez les mêmes personnes que le vaccin contre la grippe : personnes âgées de plus de 65 ans ou présentant des facteurs de risques, femmes enceintes et professionnels de santé.

Le vaccin peut se faire à partir de 6 mois après la dernière infection ou injection de vaccin contre le Covid-19. Pour les personnes immunodéprimées, les personnes âgées de 80 ans et plus et les résidents en EHPAD et en USLD, ce délai est réduit à 3 mois après leur dernière injection.

Néanmoins toute personne souhaitant se faire vacciner, même si elle ne fait pas partie de la cible, peut recevoir une injection contre le Covid-19.

Plus d'info sur : <https://vaccination-info-service.fr/Les-maladies-et-leurs-vaccins/Covid-19>

LE VACCIN CONTRE LE COVID-19	
	QUI DOIT SE FAIRE VACCINER ET POURQUOI ?
	EFFICACITÉ ET IMPACT
	NOMS COMMERCIAUX, PRIX ET REMBOURSEMENT DES VACCINS
	PRINCIPALES CONTRE-INDICATIONS
	EFFETS INDÉSIRABLES
	PRESCRIPTION - DÉLIVRANCE - DISPONIBILITÉ - ADMINISTRATION
	POUR EN SAVOIR PLUS
	QUESTIONS / RÉPONSES

Le saviez-vous ? L'administration d'une dose de vaccin renouvelée chaque année offre une protection supplémentaire de 86 % contre les décès par rapport à l'absence de d'injection annuelle.

Les gestes simples de prévention

En complément de la vaccination, pour protéger les plus fragiles et faire face aux différents virus de l'hiver, des gestes simples de prévention existent et sont à appliquer au quotidien :

- Laver très régulièrement ses mains au savon et à l'eau ou avec un gel hydroalcoolique,
- Aérer les pièces de son logement,
- Se couvrir le nez ou la bouche quand on tousse ou éternue,
- Porter un masque lorsqu'on a de la fièvre, que l'on tousse ou éternue, et dans les lieux clos à forte promiscuité.

Le Covid long

Après avoir contracté le Covid, des symptômes peuvent survenir même chez des personnes ayant fait des formes peu sévères. Ces symptômes sont variés et peuvent évoluer de façon fluctuante sur plusieurs semaines ou mois.

Les symptômes les plus fréquents sont

- La fatigue,
- Des troubles neurologiques (cognitifs, sensoriels, céphalées),
- Des troubles cardio-thoraciques (douleurs et oppressions thoraciques, tachycardie, toux) et
- Des troubles de l'odorat et du goût.
- Des douleurs, des troubles digestifs et cutanés sont également fréquents. (Sources : ARS Occitanie).



L'ARS Occitanie a mobilisé 2 M€ sur le Fonds d'intervention régional en soutien à des actions innovantes en faveur la prise en charge des situations de Covid les plus complexes en Occitanie :

- 13 cellules départementales de coordination post-covid sont opérationnelles,
 - Pour le Gard : 04 66 70 05 18
- 5 centres de recours de médecine ont été labellisés pour des plans de soins personnalisés
 - Centre Hospitalier Universitaire de Toulouse
 - Clinique Saint-Exupéry - Toulouse
 - Centre Hospitalier de Perpignan
 - Clinique Saint-Jean - Montpellier
 - Clinique du Parc - Castelnau-le-Lez
- 18 centres de rééducation et réadaptation sont également labellisés pour aider les malades à retrouver leur autonomie.





COVID-19

**Symptômes prolongés :
une coordination en appui aux professionnels
pour les patients**

la cellule de coordination post-covid

Que vous soyez patients ou professionnels
n'hésitez pas à contacter la cellule de coordination
post-covid de votre département

— **Pour les patients et leur entourage :**
information et orientation vers les professionnels de santé,
sociaux et médico-sociaux



— **Pour les professionnels de santé :**
appui à la coordination des parcours de santé

Pour assurer un diagnostic global des patients,
chaque cellule peut faciliter l'accès à différents
spécialistes : médecin généraliste interne ou
infectiologie, psychiatre, neurologue, cardiologue,
rhumatologue, pneumologue, médecin
réanimateur, masseur-kinésithérapeute,
ergothérapeute, psychologue, ...

Ariège
05 61 67 69 21
Aude
04 68 26 29 76
Aveyron
05 36 36 12 12
Gard
04 66 70 05 18
Haute-Garonne
05 62 26 04 04
Gers
05 62 07 17 53
Hérault
04 11 93 81 05 / 04 11 93 23 13
Lot
05 65 36 73 87
Lozère
04 66 94 39 30
Hautes-Pyrénées
05 62 93 13 13
Pyrénées-Orientales
04 48 07 06 60
Tarn
05 31 51 08 35 / 09 72 50 28 10
Tarn-et-Garonne
05 63 30 09 00

© MARS 2022

ORGANISATION DE L'OFFRE DE SOINS COVID LONG EN OCCITANIE


13 cellules de coordination post-Covid


19 SSR labellisés Covid long


6 centres de recours de médecine Covid long



CELLULES DE COORDINATION POST-COVID

09 Ariège : DAC 09
 05 61 67 69 21
 administration@dac09.fr

11 Aude : DAC 11
 04 68 26 29 76
 contact@dac11.fr

12 Aveyron : DAC 12
 05 36 36 12 12
 contact@dac12.fr

30 Gard : DAC 30
 04 66 70 05 18
 rspnimois@gmail.com

31 Haute-Garonne : DAC 31
 05 62 26 04 04
 accueil@dac31.fr

32 Gers : DAC 32
 05 62 07 17 53
 contact@dac32.fr

34 Hérault : DAC 34
 04 11 93 81 05
 contact@dac34.org

46 Lot : DAC 46
 05 65 36 73 87
 contact@dac46.fr

48 Lozère : HAD Lozère
 04 66 94 39 30
 hadlozere@hadfrance.fr

65 Hautes-Pyrénées : DAC 65
 05 62 93 13 13
 contact@dac65.fr

66 Pyrénées-Orientales : DAC 66
 04 48 07 06 60
 contact@dac66.fr

81 Tarn : CPTS Grand Gaillacois
 05 31 51 08 35
 09 72 50 28 10

82 Tarn-et-Garonne : DAC 82
 05 63 30 09 00
 secretariat.accueil@dac82.fr

Sources et infos : <https://www.occitanie.ars.sante.fr/covid-long>



IV. LES RESSOURCES

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez apporter des éléments nouveaux : contact@codes30.org

LES RESSOURCES NATIONALES

Plusieurs dispositifs de santé peuvent être sollicités :

- [Lignes d'écoute et de soutien actives pendant l'épidémie de Covid-19](#) (ARS Occitanie)
- Santé Publique France : [Sites de référence et lignes d'aide à distance](#) par thématique.

LES SITES INTERNET DE RÉFÉRENCE

	Le site de l'Agence Régionale de Santé Occitanie www.occitanie.ars.sante.fr sur lequel on retrouve aussi des points de situation en Occitanie
	Le site du Gouvernement : www.gouvernement.fr/info-coronavirus
	Ministère de la Santé et de la Prévention : https://sante.gouv.fr/
	Le site de Santé publique France : https://www.santepubliquefrance.fr/

Comité de rédaction et contact : contact@codes30.org

Frédérique Arzoumanian, Documentaliste, CODES 30

Béatrice Coste-Seignovet, Médecin, DGA Des Solidarités, Conseil Départemental du Gard

Patricia Soler, Chargée de Projets, CODES 30

Mise en forme et Diffusion : Muriel Joué, Secrétaire, CODES 30